

Code No. 1018

CLASS : 11th (Eleventh)

Series : 11-M/2019

Roll No.

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 3 घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 3 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 17 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 17 questions.

- प्रश्न-पत्र में सबसे ऊपर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** on the top of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

1018

P. T. O.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।

Don't leave blank page/pages in your answer-book.

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 3 तक आंतरिक विकल्पों के साथ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

- (iv) प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (v) प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 17 में 12 (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

General Instructions :

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 3 are Long Answer Type Questions with internal choices. Each question carries 5 marks.
- (iv) Question Nos. 4 to 10 are Short Answer Type Questions. Each question carries 3 marks.
- (v) Question Nos. 11 to 16 are Very Short Answer Type Questions. Each question carries 2 marks.
- (vi) Question No. 17 consists of 12 (i-xii) Objective Type Questions. Each question carries 1 mark.

(4)

1018

1. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य विस्तारपूर्वक लिखिए। 5

Write down in detail aims and objectives of Physical Education.

अथवा

OR

शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा का क्या सम्बन्ध है ?

What is the relationship of Physical Education and Education ?

2. मनोविज्ञान क्या है ? शारीरिक शिक्षा में इसका क्या महत्त्व है ? 5

What is Psychology ? What is its importance in Physical Education ?

अथवा

OR

आसन की धारणा के बारे में विस्तार से लिखिए।

Write in detail about concept of Posture.

1018

3. संक्रामक रोगों के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए। 5

Write down in detail about Communicable Diseases.

अथवा

OR

अस्थि संस्थान को स्पष्ट करें।

Explain skeleton system.

4. चलने के उचित आसन के बारे में लिखिए। 3

Write down about right posture of walking.

5. प्लेग रोग के बारे में लिखिए। 3

Write down about Plague disease.

6. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं ? 3

What are the factors those influences health ?

7. व्यायाम से शरीर में लचीलापन कैसे बढ़ता है ? 3

How does flexibility increase by doing exercise ?

8. श्वसन संस्थान क्या है ? 3

What is Respiratory System ?

9. पानी से फैलने वाले रोगों के बारे में लिखिए। 3

Write down about diseases those spread by water.

10. तपेदिक क्या है ? 3

What is T. B. ?

11. सामाजिक स्वास्थ्य क्या है ? 2

What is Social Health ?

12. आसन का क्या अर्थ है ? 2

What is the meaning of Posture ?

13. खेल भावना क्या है ? 2

What is Sportsmanship ?

14. आसन की खराबी को कैसे दूर करेंगे ? 2

How does deformities of Posture can be done ?

15. अध्यापक-शिष्य सम्बन्ध के बारे में लिखिए। 2

Write down about Teacher-Pupil Relationship.

16. खेल भावना क्या है ? इसको कैसे बढ़ाया जा सकता है ? 2

What is Sportsmanship ? How is it can be improved ?

17. (i) क्या स्वास्थ्य शिक्षा से सामाजिक स्वास्थ्य बढ़ता है ? 1

Does Health Education helps in improving health of society ?

- (ii) क्या तपेदिक का इलाज सम्भव है ? 1

Does the Teatment of tuberculosis is possible.

- (iii) पानी से भी संक्रामक रोग फैलते हैं। 1

Communicable diseases is also spread by water.

- (iv) व्यायाम से शरीर की क्षमता बढ़ती है। 1

Capacity of body is improve by doing exercises.

- (v) कोई दो ट्रैक इवेंट बताइए। 1

Write any **two** Track Events.

- (vi) एड्स क्या है ?
What is AIDS ?
- (vii) व्यायाम से क्या बढ़ता है ? 1
What is increased by exercise ?
- (viii) भावनात्मक विकास में शारीरिक शिक्षा सहायक है ? 1
Physical Education is helpful in emotional development.
- (ix) व्यायाम से स्वास्थ्य सही रहता है। 1
Exercise helps in proper health.
- (x) प्लेग के फैलने का कारण। 1
How Plague Spread ?
- (xi) व्यायाम रक्त शोधन में सहायक होता है। 1
Exercise is helpful in Blood Purification.
- (xii) दो फील्ड इवेंट्स लिखिए। 1
Write down any **two** Field Events.
-