

**Model Question Paper**  
**1<sup>st</sup> Term Exam (2021-22)**  
**Physical Education – XI**

**Time Allowed 3 Hours**

**Maximum Marks :--- 50**

- 1 परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें 1
- 2 एक अंक वाले बहुविकल्पीय प्रश्नों के उतर विकल्प में से लिखें 1
- 3 5 अंकों वाले प्रश्नों के उतर 100 से 150 शब्दों में दें 1
- 1 Candidates are requested to give answers in their own words l.
- 2 Chose and write the correct answers of MCQs given below in each question of 1 Mark.
- 3 Answers of 5 Marks questions should be between 100 – 150 words.

**Part – A**

- Q 1 शारीरिक शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक शिक्षा के ध्येय एवं उद्देश्य लिखिए । 2 +3=5  
What do you mean by Physical Education ? Explain its aims & objectives .
- OR
- शारीरिक शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक शिक्षा का हमारे जीवन में क्या महत्व है ? 2 +3=5  
What do you mean by Physical Education ? Explain its Importance in life?
- Q 2 मांसपेशिय प्रणाली से क्या अभिप्राय है ? मांसपेशिय प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखिए । 2 +3=5  
What do you mean by Muscular System & Explain the effects of exercises on muscular system .
- OR
- मांसपेशिय प्रणाली से क्या अभिप्राय है ? मांसपेशिय प्रणाली के प्रकारों का वर्णन करें । 2 +3=5  
What do you mean by Muscular System & Explain the types of muscular system .
- Q 3 स्वसन प्रणाली से क्या है ? स्वसन प्रणाली के अंगों का संक्षिप्त वर्णन करें । 2 +3=5  
What is Respiratory System ? Explain the parts of respiratory system.
- OR
- स्वसन प्रणाली से क्या अभिप्राय है ? स्वसन प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखिए । 2 +3=5  
What do you mean by Respiratory System ? Describes the effects of exercises on respiratory system .
- Q 4 खेलों का हमारे जीवन में क्या महत्व है ? इसका वर्णन करें । 5  
What is the importance of sports in our life ? Explain .
- OR
- प्रेरणा से क्या अभिप्राय है ? प्रेरणा के महत्व लिखिए । 2 +3=5  
What is Motivation ? Explain the importance of Motivation.
- Q 5 अपनी मन पसन्द के किसी एक खेल इतिहास का वर्णन करें । 5  
Write down the history of any one game of your choice
- OR
- वॉलीबॉल खेल के 5 कौशलों का वर्णन करें । 5  
Write down the five skills of the Volleyball game.

Q 6 वॉलीबॉल या कबड्डी में से किसी एक खेल मैदान का चित्र बना कर रेखांकित करें। 5  
Draw the field alongwith the measurement of the Volleyball or Kabaddi.

OR

फुटबॉल, या टेबल टेनिस में से किसी एक खेल के पाँच नियमों का संक्षिप्त वर्णन करें। 5  
Write down the five rules of the Football or Table Tennis.

**Part B (MCQs)**

**(20X 1 =20 )**

- Q 1 निम्न में शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य कौन से हैं ?  
(क) मानसिक विकास (ख) शारीरिक विकास  
(ग) भावनात्मक विकास (घ) उपयुक्त सभी  
What is the objectives of Physical Education from the followings 1  
(A) Mental Development (B) Physical Development  
(C) Emotional Development (D) All of the above
- Q 2 एक व्यस्क व्यक्ति की हृदय गति दर कितनी होती है ?  
(क) 72-80 (ख) 81-90 (ग) 85-95 (घ) 90-95  
What is the normal heart beat in an adult person 1  
(A) 72-80 (B) 81-90 (C) 85-95 (D) 90-95
- Q 3 इनमें से कौन सी प्राकृतिक प्रेरणा नहीं है  
(क) आंतरिक प्रेरणा (ख) सामाजिक प्रेरणा (ग) भावनात्मक प्रेरणा (घ) सजा  
Among these which is not natural motivation 1  
(A) Internal motivation (B) Social motivation (C) Emotional motivation (D) Punishment
- Q 4 इनमें से रक्त के अव्यव कौन से हैं ?  
(क) लाल रक्त कोशिकाएं (ख) सफेद रक्त कोशिकाएं (ग) प्लाज्मा (घ) उपयुक्त सभी  
Among these which is the component of blood 1  
(A) RBC (B) WBC (C) Plasma (D) All of the above
- Q 5 "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है" किस का कथन है ?  
(क) जे. बी. नैश (ख) जे. आर शरमन (ग) अरस्तू (घ) एच सी बक्क  
Who Said "A healthy mind lives in a healthy body" 1  
(A) J.B. Nash (B) J.R. Sharman (C) Arastu (D) H.C. Buck
- Q 6 स्टैंडर्ड ट्रैक होता है।  
(क) 200 मी० (ख) 400 मी० (ग) 800 मी० (घ) 1200 मी०  
Standard Track is of... 1  
(A) 200 Mt. (B) 400 Mt. (C) 800 Mt. (D) 1200 Mt.
- Q 7 ट्रैक लेन की कम से कम कितनी चौड़ाई होती है ?  
(क) 1.10 मी० (ख) 1.20 मी० (ग) 1.22 मी० (घ) 1.28 मी०  
Minimum width of the track lane 1  
(A) 1.10 Mt. (B) 1.20 Mt. (C) 1.22 Mt. (D) 1.28 Mt.
- Q 8 कबड्डी में लॉबी की चौड़ाई होती है  
(क) 1 मी० (ख) 2 मी० (ग) 3 मी० (घ) 4 मी०  
Width of lobby (Kabaddi) play ground 1  
(A) 1 Mt. (B) 2 Mt. (C) 3 Mt. (D) 4 Mt.

- Q 9 वॉलीबॉल मैदान की चौड़ाई होती है  
(क) 3 मी० (ख) 6 मी० (ग) 9 मी० (घ) 12 मी०  
Width of the Volley Ball ground 1  
(A) 3 Mt. (B) 6 Mt. (C) 9 Mt. (D) 12 Mt.
- Q 10 रेडर खिलाड़ी का सम्बन्ध किस खेल से होता है ?  
(क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) खो-खो (घ) कबड्डी  
Raider players is related from game ? 1  
(A) Football (B) Hockey (C) Kho-Kho (D) Kabaddi
- Q 11 डूरण्ड कप किस खेल से संबन्धित है ?  
(क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) खो-खो (घ) कबड्डी  
Durand cup related with which game ? 1  
(A) Foot Ball (B) Hockey (C) Kho - Kho (D) Kabaddi
- Q 12 फुटबॉल गोल पोस्ट की ऊंचाई कितनी होती है ?  
(क) 7 फीट (ख) 9 फीट (ग) 8 फीट (घ) 6 फीट  
What is the height of the Football goal post ? 1  
(A) 7 Ft (B) 9 Ft (C) 8 Ft (D) 6 Ft
- Q 13 "लिब्रो" शब्दावली कौन से खेल से संबन्धित है ?  
(क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) खो-खो (घ) वॉलीबॉल  
"Libro" Terminology is related with which game ? 1  
(A) Foot Ball (B) Hockey (C) Kho - Kho (D) Volley Ball
- Q 14 टेबल टेनिस बॉल का भार कितना होता है ?  
(क) 2 ग्राम (ख) 3 ग्राम (ग) 4 ग्राम (घ) 5 ग्राम  
What is the weight of TableTennis ball ? 1  
(A) 2 gr (B) 3 gr (C) 4 gr (D) 5 gr
- Q 15 आदर्श धावन पथ में कुल कितनी लेन होती हैं ?  
(क) 6 (ख) 8 (ग) 7 (घ) 5  
How many lanes are there in standard track ? 1  
(A) 6 (B) 8 (C) 7 (D) 5
- Q 16 कबड्डी में रिजर्व खिलाड़ी कितने होते हैं ?  
(क) 6 (ख) 8 (ग) 7 (घ) 5  
How many extra players in kabaddi ? 1  
(A) 6 (B) 8 (C) 7 (D) 5

- Q 17 गोल्डन गोल शब्दावली कौन से खेल से संबन्धित है ?  
(क) फुटबॉल (ख) कबड्डी (ग) खो-खो (घ) वॉलीबॉल  
Golden goal terminology is related with which game ? 1  
(A) Foot Ball (B) Kabaddi (C) kho - kho (D) Volley Ball
- Q 18 हमारे शरीर में लगभग कितनी मांसपेशियाँ होती हैं ?  
(क) 400-450 (ख) 500-550 (ग) 600-650 (घ) 700-750  
How many muscles are in human body ? 1  
(A) 400-450 (B) 500-550 (C) 600-650 (D) 700-750
- Q 19 वॉलीबॉल में एंटीना की लम्बाई होती है ?  
(क) 1.10 मी० (ख) 1.20 मी० (ग) 1.22 मी० (घ) 1.80 मी०  
Length of Volleyball Antena 1  
(A) 1.10 Mt (B) 1.20 Mt (C) 1.22 Mt (D) 1.80 Mt
- Q 20 " Soccer" शब्द किस खेल से संबन्धित है ?  
(क) फुटबॉल (ख) कबड्डी (ग) खो-खो (घ) वॉलीबॉल  
"Soccer" Word related with which game ? 1  
(A) Foot Ball (B) Kabaddi (C) kho - kho (D) Volley Ball

