

शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली
DIRECTORATE OF EDUCATION, GNCT OF DELHI

अभ्यास प्रश्न पत्र
PRACTICE PAPER

कक्षा – XI
CLASS – XI

शारीरिक शिक्षा (048)
PHYSICAL EDUCATION (048)

सत्र - II (2021-22)
TERM II (2021 – 22)

अधिकतम अंक: 35

Max Marks: 35

समय: 2 घंटे

Time: 2 hrs

सामान्य निर्देश:

1. प्रश्न पत्र में तीन खंड हैं अर्थात् खंड अ, खंड ब और खंड स।
2. खंड अ में 9 प्रश्न हैं, जिनमें से 7 प्रश्नों को करना है, प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं और इसमें 30-50 शब्द होने चाहिए।
3. खंड ब में 5 प्रश्न हैं, जिनमें से 3 प्रश्नों को करना है, प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं और 80-100 शब्द होने चाहिए।
4. खंड स में 4 प्रश्न हैं, जिनमें से 3 प्रश्नों को करना है, प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं और 100-150 शब्द होने चाहिए।

General instructions:

1. There are three sections in the Question paper namely Section A, Section B and Section C.
 2. Section A consists of 9 questions amongst which 7 questions have to be attempted, each question carries 2 marks and should have 30-50 words.
 3. Section B consists of 5 questions amongst which 3 questions have to be attempted, each question carries 3 marks and should have 80-100 words.
 4. Section C consists of 4 questions amongst which 3 questions have to be attempted, each question carries 4 marks and should have 100-150 words.
-

खंड अ (SECTION A)

- प्रश्न 1. आसन और प्राणायाम को परिभाषित कीजिए। (1+1)
Q1. Define Asana and Pranayam.
- प्रश्न 2. खेल प्रशिक्षण की अवधारणा की विवेचना कीजिए। (2)
Q2. Discuss the concept of sports training.
- प्रश्न 3. ट्रेकिंग क्या है और ट्रेकिंग के प्रकारों की सूची बनाइए। (1+1)
Q3. What is trekking and list the types of trekking.
- प्रश्न 4. विशेष ओलंपिक भारत पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। (2)
Q4. Write a short note on Special Olympics Bharat.
- प्रश्न 5. अनुकूली शारीरिक शिक्षा के किन्हीं चार उद्देश्यों की सूची बनाइए। (0.5*4)
Q5. List any four objectives of adaptive physical education.
- प्रश्न 6 उपयुक्त उदाहरण सहित खेल प्रशिक्षण के किन्हीं दो सिद्धांतों को परिभाषित कीजिए। (1+1)
Q6. Define any two principles of sports training with suitable example.
- प्रश्न 7. शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में मनोविज्ञान के किन्हीं चार महत्वों का उल्लेख कीजिए। (0.5*4)
Q7. Mention any four importance of psychology in physical education & sports.
- प्रश्न 8. सर्फिंग और पैराग्लाइडिंग क्या है? (1+1)
Q8. What is Surfing and Paragliding?
- प्रश्न 9. अनुकूली खेलों को बढ़ावा देने के लिए पैरालंपिक की भूमिका का वर्णन करें। (2)
Q9. Describe the role of Paralympics for promoting adaptive sports.

खंड ब (SECTION B)

- प्रश्न 10. वृद्धि और विकास में अंतर स्पष्ट कीजिए। (3)
Q10. Differentiate between Growth & Development.
- प्रश्न 11. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका की व्याख्या कीजिए। (3)
Q11. Explain the role of physical education teacher for children with special needs.
- प्रश्न 12. पर्वतारोहण के दौरान खेल चोटों को रोकने के लिए सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें। (3)
Q12. Discuss safety measures to prevent sports injuries during mountaineering.

प्रश्न 13. नौकासन के दो लाभों के साथ चरणों की सूची बनाएं। (2+0.5*2)

Q13. List down the steps for Naukasana with two benefits.

प्रश्न 14. डोपिंग के वर्गीकरण को समझाइए। (3)

Q14. Explain the classification of doping.

खंड स (SECTION C)

प्रश्न 15. किशोरों की समस्याओं और उनके प्रबंधन की व्याख्या करें। (2+2)

Q15. Explain adolescent problems and their management.

प्रश्न 16. आपको स्कूल में एक स्पोर्ट्स टूर्नामेंट का आयोजन करना है, उसके लिए आपको एक लीडर चुनना है, फिर बताएं कि आपके लीडर में क्या गुण होना चाहिए कि आप टूर्नामेंट को सफलतापूर्वक आयोजित कर पाएंगे? (4)

Q16. You have to organize a sports tournament in your school, for that you have to choose a leader, then state what quality should be in your leader that you will be able to organize the tournament successfully?

प्रश्न 17. निषिद्ध पदार्थों और उनके दुष्प्रभावों को परिभाषित करें। (2+2)

Q17. Define prohibited substances & their side effects.

प्रश्न 18. योग के तत्वों की सूची बनाइए और योग के किन्हीं दो तत्वों की व्याख्या कीजिए। (2+2)

Q18. List down the elements of Yoga and explain any two elements of Yoga.