

PRACTICE PAPER-1 (2021-22)
CLASS : XI
SUBJECT : PHYSICAL EDUCATION (048)

Time Allowed : 90 Min.

Maximum Marks : 35

समय : 90 मिनट

अधिकतम अंक - 35

सामान्य निर्देश-

1. प्रश्न पत्र में 3 भाग हैं, खंड क, ख और खंड ग।
2. खंड क में 24 प्रश्न हैं, जिनमें से 20 प्रश्नों को करना अनिवार्य है।
3. खंड क में 24 प्रश्न हैं, जिनमें से 20 प्रश्नों को करना अनिवार्य है।
4. खंड क में 12 प्रश्न हैं, जिनमें से 10 प्रश्नों को करना अनिवार्य है।

General Instruction-

1. There are 03 sections in the question paper, namely Section-A, B and Section-C.
2. Section-A consists of 24 questions out of which 20 questions have to be attempted.
3. Section-A consists of 24 questions out of which 20 questions have to be attempted.
4. Section-A consists of 24 questions out of which 20 questions have to be attempted.

खंड-क (Section-A)

ज्ञानबोध पर आधारित (Knowledge and Understanding)

1. निम्न में से कौन-सा पदार्थ ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है?
 - (a) पांच उड़ने वाले कबूतर
 - (b) पांच आपस में जोड़ी छल्ले
 - (c) पांच महाद्वीप
 - (d) मशाल वाहक खिलाड़ी

Which of the following symbol is the face of the Olympic Games Flag:

- (a) Five flying pigeons
- (b) Five interlaced rings
- (c) Five continents
- (d) Torch bearer player

2. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि का उद्देश्य को रोकना है।

- (a) शक्ति (b) मार्ग
(c) रोग (d) क्षमता

The aim of Health related fitness is to prevent the _____

- (a) power (b) way
(c) disease (d) capacity

3. शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है।

- (a) शारीरिक विकास (b) मानविक विकास
(c) सर्वांगीण विकास (d) सामाजिक विकास

The main aim of physical education is _____

- (a) Physical development (b) Mental development
(c) All round development (d) Social development

4. एक व्यक्ति की लम्बे समय तक लगातार बल लगाने की क्षमता को कहते हैं।

- (a) मांसपेशी शक्ति (b) मांसपेशी सहन क्षमता
(c) लचीलापन (d) शारीरिक संरचना

The ability of an individual to exert force repeatedly continuously for long duration is called _____

- (a) Muscular strength (b) Muscular endurance
(c) Flexibility (d) Body composition

5. प्राचीन ओलम्पिक खेल कब समाप्त हुए?

- (a) 396 AD (b) 394 AD
(c) 349 AD (d) 399 AD

When did the ancient Olympic games end :

- (a) 396 AD (b) 394 AD
(c) 349 AD (d) 399 AD

6. जीव विज्ञान जिसके अंतर्गत शरीर के संस्थानों, अंगों एवं उत्तकों की संरचना, आकार, स्वरूप का अध्ययन किया जाता है कहते है।

- (a) शरीर रचना विज्ञान (b) शरीर क्रिया विज्ञान
(c) शरीर पादक विज्ञान (d) शरीर गति विज्ञान

The Branch of Science that deals with the structure of organic system, organs and tissues shape, size is called _____

- (a) Anatomy (b) Physiology
(c) Botany (d) Kinesiology

7. वेस्ट-हित-अनुपात की गणना के लिए निम्न में से किस एक सूत्र का प्रयोग किया जाता है?

- (a) कूल्हों की परिधि/कमर की परिधि (b) शरीर की भारा/ऊँचाई
(c) कमर की परिधि/कूल्हों की परिधि (d) पेट की परिधि/कूल्हों की परिधि

Which one of the following formula is used to calculate waist-Hip-ratio (WHR)?

- (a) Circumference of hip/Circumference of waist
(b) Body weight/Height
(c) Circumference of waist/ Circumference of hip
(d) Circumference of abdomen/ Circumference of hip

8. कहाँ कोचिंग की नौकरियाँ उपलब्ध है?

- (a) पार्क (b) स्पोर्ट्स क्लब
(c) होटल (d) सभी में

Where are coaching jobs available?

- (a) Parks (b) Sports Club
(c) Hotel (d) All of the above

9. परीक्षा में विद्यार्थी का अंक प्राप्त करना, का उदाहरण है?

- (a) परीक्षण (b) मापन
(c) मूल्यांकन (d) कोई भी नहीं

The marks scored by a student in a examination is an example of _____

- (a) Test (b) Measurement
(c) Evaluation (d) None of the above

10. खेल प्रबंध किस पर आधारित है?

- (a) चतुर और चालाक अधिकारी (b) कुशल और प्रतिभाशाली अधिकारी
(c) कामचोर और लालची अधिकारी (d) पैसे वाला अधिकारी

Good management of sports depends upon _____

- (a) Smart & Clever (b) Efficient & Talented official
(c) Weak & Greedy official (d) Rich official

11. प्राचीन ओलम्पिक खेलों में से कौन भाग नहीं ले सकता था?

- (a) महिलाएँ (b) गुलाम
(c) जो यूनान का नागरिक न हो (d) उपरोक्त सभी

Who can't take part in ancient Olympic Games?

- (a) Female (b) Slave
(c) Who was not citizen of Greece (d) All of above

12. शरीरिक बुद्धि के उस घटक का नाम बताइये जो किसी क्रिया को प्रभावशाली तरीके से करने में मदद करता है?

- (a) गति (b) सहन क्षमता
(c) तालमेल संबंधी योग्यताएँ (d) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

Name the component of physical fitness which help to perform activity effectively.

- (a) Speed (b) Endurance
(c) Coordinate ability (d) None of these

13. यदि 18.5 kg/m^2 से कम हो तो व्यक्ति किस श्रेणी में आता है?

- (a) सामान्य भार (b) अल्प भार
(c) अति भार (d) मोटापा

If BMI of an individual is less than 18.5 kg/m^2 . In which category individual come?

- (a) Normal weight (b) Under weight
(c) Over weight (d) Obesity

14. मानव कंकाल संस्थान किससे बना है?

- (a) माँसपेशी (b) हड्डी
(c) रक्त (d) त्वचा

Human skeleton system is made up of _____

- (a) Muscle (b) Bones
(c) Blood (d) Skin

15. कार्डियक मांसपेशी में पाई जाती है?

- (a) फेफड़े (b) खोपड़ी
(c) हृदय (d) गुदा

Cardiac muscles present in the _____

- (a) Lung (b) Skull
(c) Heart (d) Kidney

16. शरीर की स्थिति में तेजी से बदलने की क्षमता को कहलाती है।

- (a) सहनक्षमता (b) गति
(c) दिशा (d) प्रतिरोध

_____ is the ability to change the body as fast as possible.

- (a) Endurance (b) Speed
(c) Direction (d) Resistance

17. लचक को किस विधि से मापा जाता है?

- (a) क्रॉस-वेबर परीक्षण (b) रॉकपोर्ट एक मील परीक्षण
(c) सिट एण्ड रीच परीक्षण (d) हारवर्ड स्ले परीक्षण

Flexibility is measured by which test?

- (a) Kraus-Weber Test (b) Rockport one mile test
(c) Sit and Reach Test (d) Harvard Step Test

18. ओलम्पिक प्रतीक के नीचे लिखे ओलम्पिक आदर्श में फोर्टियस का अर्थ क्या है?

- (a) अधिक ऊँचा (b) अधिक तेज
(c) अधिक शक्तिशाली (d) अधिक योग्यता

What is the meaning of "Fortius" in the Olympic motto written below the Olympic symbol?

- (a) Higher (b) Faster
(c) Stronger (d) Abilities

19. पहले 'खेलों इंडिया खेल' कहाँ पर आयोजित किए गए थे?

- (a) दिल्ली (b) हरियाणा
(c) बिहार (d) पंजाब

Where was the first "Khelo India Games" held?

- (a) Delhi (b) Haryana
(c) Bihar (d) Punjab

20. भारतीय ओलम्पिक संघ की स्थापना कब हुई थी?

- (a) 1920 (b) 1927
(c) 1896 (d) 1904

When was the Indian Olympic Association was established?

- (a) 1920 (b) 1927
(c) 1896 (d) 1904

21. शारीरिक शिक्षा का मुख्य कार्य है।

- (a) खेल पत्रकारिता
(b) खिलाड़ी बनाना
(c) खेल के लिए पुष्टि विकसित करना
(d) कोई भी नहीं

The key process in Physical Education is _____

- (a) Sports Writeup (b) To make player
(c) To develop fitness for sports (d) None of these

22. स्थिर शक्ति के रूप में भी को जाना जाता है।

- (a) आइसोमेट्रिक (b) आइसोटोनिक
(c) आइसोकाइनेटिक (d) आइसोपोटोनिक

Static strength is also known as _____

- (a) Isometric (b) Istonic
(c) Isokinetic (d) Isopotonic

23. उसैन बोल्ड का 100 मी दौड़ का समय 9.58 सैकेण्ड्स है जो एक वर्ल्ड रिकार्ड है। यह एक उदाहरण है।

- (a) परीक्षण (b) मापन
(c) मूल्यांकन (d) अनुपात

The world record of men's 100 mts of Usain Bolt is 9.58 seconds. It is an example of _____

- (a) Test (b) Measurement
(c) Evaluation (d) Ratio

24. छोटी हड्डियाँ सामान्य रूप से होती हैं।

- (a) चपटी (b) गोल
(c) क्यूब-घन (d) पतली

The short bones are generally:

- (a) Flat (b) Round
(c) Cube (d) Thin

खंड-ख (Section-B)

अनुप्रयोग व उच्च योग्यता आधारित प्रश्न (Application and Post)

25. कीलदार जोड़ पाए जाते हैं।

- (a) घुटना (b) जांघ
(c) खोपड़ी (d) कलाई

Pivot joints are present in _____

- (a) Knee (b) Hip
(c) Skull (d) Wrist

26. यदि किसी व्यक्ति का शारीरिक भार 80 किलोग्राम है तथा उसकी ऊँचाई 1.70 मीटर है तो उस व्यक्ति की बी.एम.आई. होगा।

- (a) 25.5 kg/m² (b) 26.5 kg/m²
(c) 27.9 kg/m² (d) 29.0 kg/m²

If a person's physical weight is 80 kg and his height is 1.70 m, his BMI will be _____

- (a) 25.5 kg/m² (b) 26.5 kg/m²
(c) 27.9 kg/m² (d) 29.0 kg/m²

27. नीचे दिए गए अवयव में कौन-सा शारीरिक पुष्टि का घटक नहीं है?

- (a) शक्ति (b) सहन क्षमता
(c) शारीरिक गठन (d) लचक

Which of the following is not a component of physical fitness?

- (a) Strength (b) Endurance
(c) Body composition (d) Flexibility

28. निम्न में से कौन-सा कार्य भारतीय ओलम्पिक संघ द्वारा किया जाता है?

- (a) देश में खेलों के विकास तथा ओलम्पिक आंदोलन को बढ़ावा देना।
(b) देश के युवाओं की नैतिक व सांस्कृतिक शिक्षा को प्रोत्साहित करना।
(c) देश में खेलों के नियमों को बनाना।
(d) उपरोक्त सभी

Which of the following is accomplished by Indian Olympic Association:

- (a) Promoting the development of sports and Olympic movement.
- (b) Encouraging moral and cultural education in youngsters team.
- (c) Formulation of 'rules of games' in country.
- (d) All of the above.

29. नीचे दो कथन - अभिकथन A तथा कारण B दिए गए हैं।

अभिकथन A - खेलों इण्डिया कार्यक्रम के अन्तर्गत भारत सरकार ने देश में प्रतिभावान खिलाड़ियों को प्रशिक्षण तथा छात्रवृत्ति प्रदान करती है।

कारण B - इस योजना के अंतर्गत खिलाड़ी को 5 लाख रुपये प्रति वर्ष छात्रवृत्ति दी जाती है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है।

- (a) दोनों A & B सत्य हैं, और B, A का सही स्पष्टीकरण है।
- (b) दोनों A & B सत्य हैं, और B, A का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (c) A सत्य है, लेकिन B असत्य है।
- (d) A असत्य है, लेकिन B सत्य है।

Read the following statement and choose one of the correct alternatives given below:

Assertion A : Under the Khelo India Program, the Govt. of India provides training and grants to talent sports person in the country.

Reason B : For financial assistance 5 lakhs rupees per annum is provided to selected players under this scheme.

In context of above two statement, which one of the following is correct.

- (a) Both A & B are true & B is correct explanation of A.
- (b) Both A & B are true & B is not correct explanation of A.
- (c) A is true but B is false.
- (d) A is false but B is true.

30. सूची I और सूची II का मिलान करते हुए दिए गए कोड में से सही उत्तर को चुनिए -

Match List-I with List-2 and select correct answer from code :

सूची I	List-I	सूची II	List-II
I.	नीला - Blue	1.	एशिया - Asia
II.	पीला - Yellow	2.	अफ्रीका - Africa
III.	काला - Black	3.	यूरोप - Europe
IV.	हरा - Green	4.	अमेरिका - America

कोड/Code:

- | | I | II | III | IV |
|-----|---|----|-----|----|
| (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (b) | 4 | 1 | 2 | 3 |
| (c) | 3 | 4 | 1 | 2 |
| (d) | 2 | 3 | 4 | 1 |
31. चित्र कौन-सा खेल कैरिअर को दर्शाता है?



- | | |
|-----------------|--------------------|
| (a) खेल प्रसारण | (b) खेल फोटोग्राफी |
| (c) खेल मनोरंजन | (d) खिलाड़ी |

Identify the 'sports career' from the picture.



- (a) sports broadcasting (b) sports photography
(c) sports recreation (d) player

नोट : प्र.स. 31 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

निम्न में से कौन-सा कोर्स शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नहीं पढ़ाया जाता?

- (a) बी.पी.एड. (b) एम.पी.एड.
(c) डी.वाई.एड. (d) एम.फिल

Which of the following is not pursued for physical education?

- (a) B.P.Ed. (b) M.P.Ed.
(c) D.Y.Ed. (d) M.Phil

32. चित्र को पहचानिए -



- (a) शक्ति (b) गति
(c) लचक (d) सहनक्षमता

What does the given picture display?



- (a) Strength (b) Speed
(c) Flexibility (d) Endurance

नोट : प्र.स. 32 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

कौन-सा स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि का अवयव नहीं है?

- (a) मांसपेशी सहन क्षमता (b) हृदय श्वसन सहन क्षमता
(c) गति (d) लचक

Which is not the component of Health related fitness?

- (a) Muscular endurance (b) Cardio-respiratory endurance
(c) Speed (d) Flexibility

33. सूची I और सूची II का मिलान करते हुए दिए गए कोड में से सही उत्तर को छांटिए -

Match List-I with List-II and select the correct answer from the code given below:

सूची I	List-I	सूची II	List-II
I.	कीलदार जोड़ - Pivot Joint	1.	कोहनी - Elbow
II.	कब्जेदार जोड़ - Hinge Joint	2.	कलाई - Wrist
III.	फिसलने वाला जोड़ - Gliding Joint	3.	कूल्हा - Hip
IV.	गेंद व गड्ढा जोड़ - Ball & Socket Joint	4.	गर्दन - Neck

कोड/Code:

	I	II	III	IV
(a)	1	2	3	4
(b)	4	1	2	3
(c)	4	3	1	2
(d)	3	4	2	1

34. स्किन फोल्ड कैलीपर का प्रयोग के लिए किया जाता है।

- | | |
|-----------------|--------------------|
| (a) शरीर संरचना | (b) मांसपेशी शक्ति |
| (c) लचक | (d) चपलता |

Skin fold callipers is used to measure _____

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (a) Body composition | (b) Muscles strength |
| (c) Flexibility | (d) Agility |

35. नीचे दो कथन - अभिकथन A तथा कारण R दिए गए हैं।

अभिकथन A - शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अभिन्न अंग है।

कारण R - व्यक्ति का सर्वांगीण विकास ही शारीरिक शिक्षा का मुख्य लक्ष्य है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है।

- (a) दोनों A तथा R सत्य हैं, और R, A का सही स्पष्टीकरण है।
- (b) दोनों A तथा R सत्य हैं, और R, A का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (c) A सत्य है, लेकिन R असत्य है।
- (d) A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

Read the following statements and choose the correct option:

Assertion (A) : Physical education is an integral part of education.

Reason (R) : Overall development of a person is the main aim of physical education.

- (a) Both A & R are true & B is correct explanation of A.
- (b) Both A & R are true & B is not correct explanation of A.
- (c) A is true but B is false.
- (d) A is false but B is true.

36. नीचे दो कथन - अभिकथन (A) तथा कारण (R) दिए गए हैं।

अभिकथन (A) - ओलम्पिक मोटो लैटिन भाषा के तीन शब्दों, 'सिब्यिस, आलटियस तथा फोरटियस' से बना है।

कारण (R) - व्यक्ति को शारीरिक रूप से तेज, ऊँचा व शक्तिशाली होना चाहिए।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है।

- (a) दोनों (A) तथा (R) सत्य है, और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- (b) दोनों (A) तथा (R) सत्य है, और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- (c) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
- (d) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

Read the following statements & choose one of the correct option:

Assertion (A) : The Olympic motto is made up of these three "Latin words citrus, altius & fortis."





Reason (R) : One should be physically strong, high and fast.

In the correct of above two statements, which one of the following is correct?

- (a) Both A & R are true & B is correct explanation of A.
- (b) Both A & R are true & B is not correct explanation of A.
- (c) A is true but B is false.
- (d) A is false but B is true.

37. दिए गए चित्रों को शारीरिक पुष्टि के घटकों के लिए मिलाइए तथा सही उत्तर कोड को लिखिए।

Match the following :

- | | | | |
|------|---|----|--|
| I. |  | 1. | मांसपेशी सहनक्षमता
Muscular Endurance |
| II. |  | 2. | हृदय-श्वसन सहनक्षमता
Cardio-Respiratory Endurance |
| III. |  | 3. | लचक सहनक्षमता
Flexibility |
| IV. |  | 4. | मांसपेशी शक्ति
Muscular Strength |

कोड/Code:

	I	II	III	IV
(a)	1	2	3	4
(b)	4	1	2	3
(c)	3	4	1	2
(d)	2	1	4	3

नोट : प्र.स. 37 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

सूची I और सूची II का मिलान करते हुए दिए गए कोड में से सही उत्तर को छांटिए -

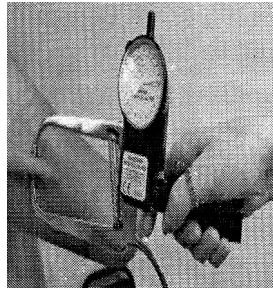
Match List-I with List-II & select the correct answer from the code given below:

सूची I	List-I	सूची II	List-II
I. 100 मी रेस	- 100 Mts Race	1. गति	- Speed
II. जिम्नास्टिक	- Gymnastic	2. लचक	- Flexibility
III. 10,000 मी दौड़	- 10,000 mts Race	3. सहनक्षमता	- Endurance
IV. कबड्डी	- Kabaddi	4. तालमेल	- Co-ordination

कोड/Code:

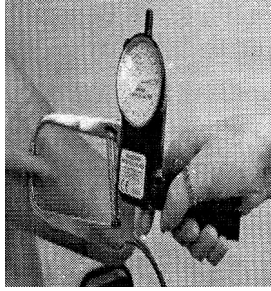
	I	II	III	IV
(a)	1	2	3	4
(b)	4	3	2	1
(c)	4	3	1	2
(d)	3	4	2	1

38. नीचे चित्र में दिखाए गए परीक्षण को पहचानिए तथा सही विकल्प को चुनिए?



- | | |
|--------------------|-----------------|
| (a) भार का मापन | (b) लचक का मापन |
| (c) लम्बाई का मापन | (d) वसा का मापन |

Identify the given test picture and select correct option:



- (a) Measurement of weight (b) Measurement of height
(c) Measurement of flexibility (d) Measurement of fat

नोट : प्र.स. 38 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

स्किन फोल्ड कैलिपर का प्रयोग के लिए जाता है?

- (a) लचक को मापने के लिए (b) गति को मापने के लिए
(c) वसा को मापने के लिए (d) भार को मापने के लिए

Skin fold callipers is used to measure _____.

- (a) Flexibility (b) Speed
(c) Fat (d) Measurement of fat

39. निम्न में से किस रक्त नली में अशुद्ध रक्त बहता है?

- (a) धमनियाँ (b) शिराँ
(c) कैशिकाएँ (d) वायु नलियाँ

Which of the following blood vessels carry the impure blood?

- (a) Arteries (b) Veins
(c) Capillaries (d) Wind pipes

40. नीचे दो कथन - अभिकथन (A) तथा कारण (R) दिए गए हैं।

अभिकथन (A) : भारोत्तोलन, शॉट-पुट, डिस्कस थ्रो जैसे खेलों में अधिकतम शक्ति की आवश्यकता होती है।

कारण (R) : अधिकतम शक्ति एक ऐसी शक्ति है जिसमें शारीरिक शक्ति तथा शारीरिक गति की तीव्र क्रिया के कारण उत्पन्न होती है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा सही विकल्प है।

- (a) दोनों (A) तथा (R) सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- (b) दोनों (A) तथा (R) सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) असत्य है।
- (d) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

Given below are two statements – Assertion (A) & Reason (R)

Assertion (A) : Sports such as – Weight lifting, shot put, discus throw & hammer require maximum power.

Reason (R) : Maximum power refers to the power which is produced due to the rapid action of physical force & physical movement.

In the context of above two statement, which one of the following is correct?

- (a) Both (A) & (R) are true & (R) is the correct explanation of (A)
 - (b) Both (A) & (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)
 - (c) (A) is true but (R) is false
 - (d) (A) is false but (R) is true
41. परीक्षण व मापन के सांख्यिकी आँकड़े में सहायक होता है।
- (a) खिलाड़ी की शक्ति, कमजोरी तथा कार्यक्षेत्र से अवगत करवाता है।
 - (b) खिलाड़ी को खेलकूद गतिविधि में भाग लेने से रोकता है।
 - (c) खिलाड़ी को खेलकूद गतिविधि में चयन करने में सहायक है।
 - (d) खिलाड़ी की भविष्य में उपलब्धियों की घोषणा करता है।

Test & Measurement scores are helpful in :

- (a) Determining the strengths, weaknesses and limitations of a student.
- (b) Discouraging the student from participating in sports activity.
- (c) Helping a student to pick up the sports activity of his/her choice.
- (d) Predicting the student's future level of achievement.

42. चित्र में क्या दिखाया गया है?



- (a) भार का मापन
- (b) कमर का मापन
- (c) अनुपात का मापन
- (d) लम्बाई का मापन

Whose does the picture indicate?



- (a) measurement of weight
- (b) measurement of waist
- (c) measurement of height
- (d) measurement of height

नोट : प्र.स. 42 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

फेफड़ों की कार्य करने की क्षमता से मापन होता है।

- (a) थर्मोमीटर (b) डायनामोमीटर
(c) स्किन फोल्ड कैलिपर्स (d) स्पाईरोमीटर

Lungs working capacity is measured by :

- (a) Thermometer (b) Dyanamometer
(c) Skin fold callipers (d) Spirometer

43. पारंपरिक रूप में शारीरिक शिक्षा का कैरिअर है।

- (a) शारीरिक शिक्षक (b) खेल फोटोग्राफी
(c) खेल संवाददाता (d) खेल मार्केटिंग

Traditional careers in physical education were focused on :

- (a) Physical educator (b) Sports photography
(c) Sports commentator (d) Sports marketing

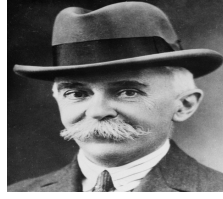
44. हृदय गति को निम्न में से रूप में परिभाषित किया जाता है?

- (a) हृदय द्वारा एक मिनट में पम्प किए गए रक्त की मात्रा
(b) प्रति मिनट में डायस्टोलिक संकुचन
(c) शरीर द्वारा एक मिनट में अशुद्ध रक्त का हृदय में आना
(d) प्रति मिनट हृदय संकुचन की संख्या

Heart rate is defined as :

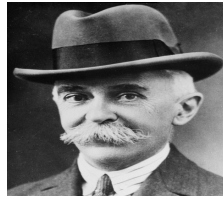
- (a) Quantity of blood pumped away by heart in one minute.
(b) Number of diastolic contraction per minute.
(c) Quantity of impure blood come in heart in one minute.
(d) Number of heart contractions per minute.

45. चित्र में दिए गए व्यक्तित्व को पहचानिए तथा सही नाम का चुनाव कीजिए?



- (a) बैरन डी. कूबरटीन (b) हेनरी डीडोन
(c) डीओन नाश (d) सर दोराब जी टाटा

Look at the picture given below and identify the person and select the correct option:



- (a) Baron D. Coubertin (b) Henri Didon
(c) Dion Nash (d) Sir Dorabji Tata

नोट : प्र.स. 45 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

आई.ओ.ए. के प्रथम अध्यक्ष थे।

- (a) महाराजा भुपेन्द्र सिंह (b) श्री जवाहर लाल नेहरू
(c) सर दोराब जी टाटा (d) बैरन डी. कूबरटीन

The first president of IOA was :

- (a) Maharaja Bhupender Singh (b) Sh. Jawahar Lal Nehru
(c) Sir Dorabji Tata (d) Baron D. Coubertin

46. शरीर द्वारा ऑक्सीजन लेना तथा प्रयोग के उपरान्त कार्बन-डाइ-ऑक्साइड को बाहर निकालने की प्रक्रिया को कहते हैं।

- (a) बाहरी श्वसन (b) आंतरिक श्वसन
(c) वायु परिसंचरण (d) वेंटिलेशन

Body inhale oxygen and exhale carbon-di-oxide. This process is called _____

- (a) Expiration (b) Inspiration
(c) Air circulation (d) Ventilation

47. ओलम्पिक के सिद्धांत में “सिटियस, अलटियस, फोर्टियस शब्द किसने दिए।

- (a) हेनरी डिडोन (b) अरस्तु
(c) क्लेडियस (d) बैरन डी कूबरटीन

Who gave Olympic motto “Citius, Altius, Fortius” to Olympic Games:

- (a) Henri Didon (b) Aristotle
(c) Cledius (d) Baron D. Courtin

48. हेल्थ क्लबों का मुख्य उद्देश्य होता है।

- (a) पुष्टि बढ़ाना
(b) पैसा कमाना
(c) स्वस्थ सम्बन्धित शारीरिक पुष्टि को बढ़ाना
(d) शारीरिक शक्ति को बढ़ाना

The main objective of Health Club is _____

- (a) improve fitness (b) earn money
(c) improve health related fitness (d) improve physical power

खंड-ग (Section-C)

व्यक्तिक अध्यात्मक प्रश्न (Case Study)

49. शारीरिक शिक्षा में शारीरिक गतिविधियों में बहुत सी प्रतियोगिताएँ नियमों के अनुसार आयोजित की जाती हैं क्योंकि प्रतियोगिता में प्रतिस्पर्धा करना विद्यार्थी का प्रकृति स्वभाव है। यह प्रतियोगिता विद्यार्थी को स्वस्थ बनाते हैं।

इस अध्ययन के आधार पर निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर चुनिए।

निम्न में से कौन-सी प्रवृत्ति विद्यार्थी में पाई जाती है।

- (a) लड़ाई (b) प्रतिस्पर्धा
(c) सोया हुआ (d) भोजन

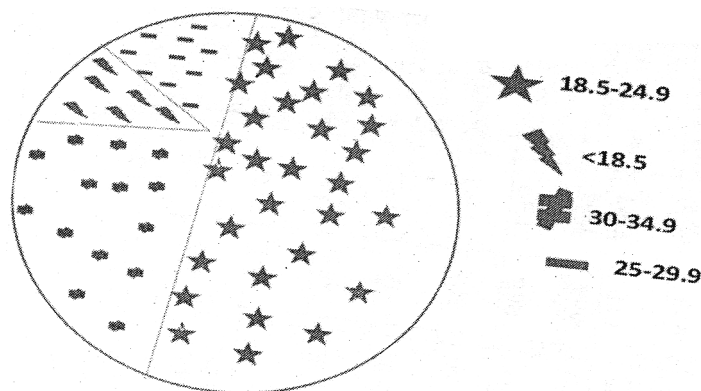
In physical education, many physical activities related competitions are organized according to set rules. Competing in physical activities has been natural tendency of students.

On the basis of above study, choose correct answer.

Which type of tendency is present among the students?

- (a) fighting (b) competing
(c) sleeping (d) eating

50. दिए गए आंकड़े दिल्ली के सरकारी स्कूल के शारीरिक शिक्षा की विद्यार्थियों के हैं।

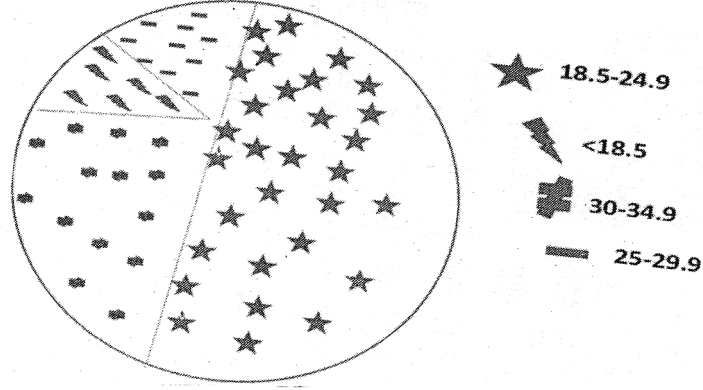


उपलब्ध डेटा के आधार पर निम्नलिखित प्रश्न का सही उत्तर चुनिए।

शारीरिक कक्षा के विद्यार्थियों के किस वर्ग को सुधार करने की आवश्यकता है।

- (a) मोटापा (b) अल्प भार
(c) सामान्य भार (d) अति भार

On the basis of data, choose right answer.



Given below is the data of the students in physical education class in Delhi Govt. School. Which category of students require improvement?

- (a) Fat (b) Under weight
(c) Normal weight (d) Over weight

नोट : प्र.स. 50 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

दिल्ली के सरकारी स्कूल में Body Mass Index (बॉडी मॉस इंडेक्स) का डेटा इकट्ठा किया गया तथा पाया गया कि 40% विद्यार्थी मोटापे से ग्रस्त है।

इस अध्ययन के आधार पर निम्न प्रश्न का सही उत्तर चुनिए।

मोटापे से ग्रस्त विद्यार्थी को क्या करना चाहिए?

- (a) नियमित व्यायाम और सन्तुलित आहार
(b) नियमित व्यायाम और वसा सहित आहार
(c) योग और वसा रहित आहार
(d) एरोबिक और प्रोटीन आहार

Data was collected for the body mass index of students studying in Delhi Govt. Schools Data indicated that 40% of the students suffered from obesity.

On the basis of data identify the reason and choose correct options.

- (a) Regular exercise and balance food
- (b) Regular exercise but fatty food
- (c) Yoga and fat free food
- (d) Aerobics and Protein food

51. CBSE स्कूल के शारीरिक शिक्षक ने शारीरिक शिक्षा के छात्रों को खेलों में सन्तुलन से जुड़ी जानकारी दी तथा खिलाड़ी अपनी गुरुत्व केन्द्र को केन्द्रित कर सके।

इस अध्ययन के आधार पर निम्नलिखित प्रश्न के उत्तर लिखें :

जिमनास्टिक में कार्टव्हील इवेंट्समें संतुलन है।

- (a) स्थिर
- (b) गतिशील
- (c) जिंग जंग
- (d) इनमें से कोई नहीं

A physical education teacher, in CBSE School, was relating the equilibrium with sports among physical education students and they can be focused on centre by gravity while performing activities.

Based on this case, answer the following questions.

In Gymnastic, Cart Wheel event is the example ___ equilibrium.

- (a) Strength
- (b) Dynamic
- (c) Jing Jing
- (d) None of these

52. लीना एक शारीरिक शिक्षक द्वारा 11वीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में कैरिअर के प्रति जागरूकता विकसित करने के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया।

संचार साधन से खेलों का प्रचार में योगदान बहुत है। नीचे लिखे कैरियर में कौन-सा क्षेत्र संचार कैरियर है?

- (a) खिलाड़ी
- (b) शिक्षक
- (c) खेल पत्रकारिता
- (d) प्रशिक्षक

Leena a Physical educator organised a workshop for the students of Class XI to develop awareness in the career options in physical education.

- (a) Player (b) Teacher
(c) Sports Journalism (d) Coaches

53. श्याम की जीवन-शैली स्वस्थ न होने के कारण उसके शरीर में विभिन्न रोग जैसे मधुमेह उत्पन्न हो गया है। श्याम के शारीरिक शिक्षक ने उसे रोग से उभरने के लिए सकारात्मक जीवनशैली - सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम व स्वच्छ वातावरण आदि को अपनाने की सलाह दी है।

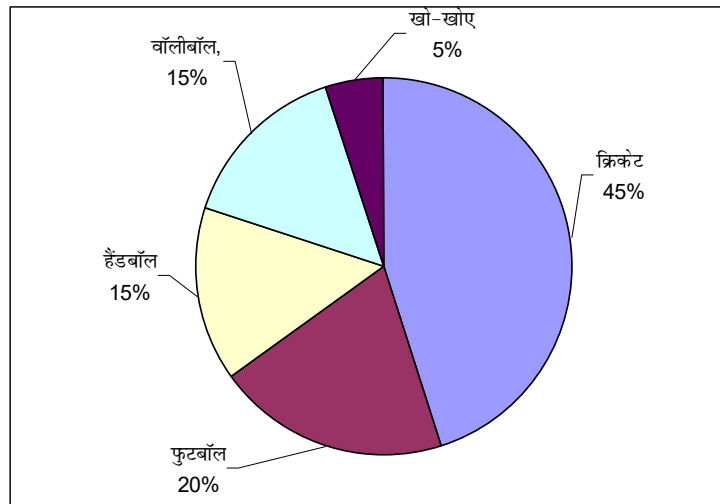
सकारात्मक जीवनशैली की श्याम को क्यों आवश्यकता है?

- (a) रोगों से बचने के लिए (b) स्वस्थ व सकारात्मक जीवन
(c) आराम के लिए (d) दूसरों को नुकसान पहुँचाने के लिए

Shyam was suffering through various illness – Diabetes etc. due to poor life style. His PE teacher advised him to adopt a positive life style balance diet, regular exercise and healthy environment etc. to overcome his illness.

- (a) Save from illness (b) Healthy and positive life
(c) Comfortable (d) To hurt others

- 54.

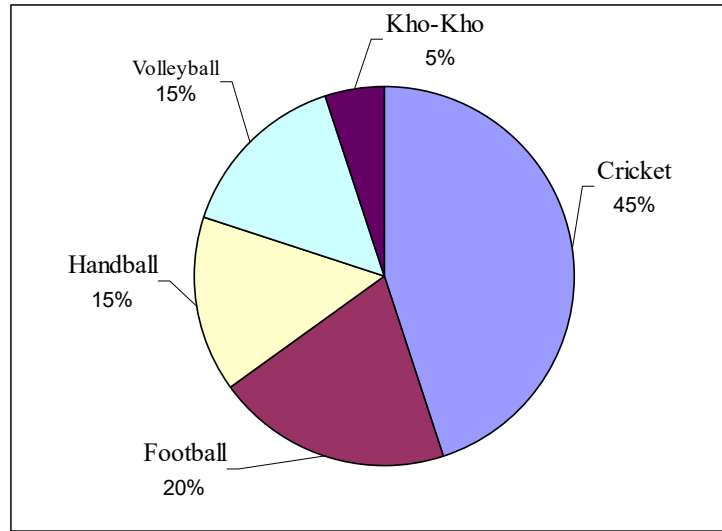


उपरोक्त चित्र में सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों में विभिन्न खेलों को खेलने में अपनी इच्छा दिखाई है।

उपरोक्त अध्ययन के आधार पर निम्नलिखित प्रश्न का सही उत्तर चुनिए -

सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों ने किस खेल को खेलने की अधिकतम इच्छा दिखाई गई है?

- (a) क्रिकेट (b) खो-खो
(c) हैंडबॉल (d) फुटबॉल



Students from govt. schools have shown their interest in few games as displayed in the given picture.

On the basis of study, choose the answer from the given options:

Which of the following sports has been preferred by students :

- (a) Cricket (b) Kho-Kho
(c) Hand ball (d) Foot ball

55. हृदयगति से अभिप्राय है, व्यक्ति का हृदय गति प्रति 1 मिनट कितनी बार धड़कता है। सामान्य रूप से व्यक्ति की हृदय गति व्यक्ति की उम्र, शरीर का आकार, हृदय की स्थिति, गतिविधि, दवाई, हवा, तापमान आदि पर निर्भर करता है।

हृदय गति पर निर्भर करती है।

- (a) शारीरिक गतिविधि (b) शरीर का आकार
(c) तापमान (d) उपरोक्त सभी

Heart rate refers to the number of times a person's heart beats per minute. Normally a person's heart beat depends on the age, body, size, heart condition, activity, medicine, wind, temperature etc.

Heart Beats depend on _____

- (a) Physical activity (b) Body size
(c) Temperature (d) All of above

56. नीचे दिए आंकड़ों के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर चुनिए -

यदि किसी व्यक्ति का बी.एम.आई. 16.5 है तो वह किस श्रेणी में आएगा?

- (a) सामान्य भार (b) अधिक भार
(c) अल्प भार (d) मोटापा

	श्रेणी	Category		बी.एम.आई. (BMI)
1.	अल्पभार	Under Weight	I.	< 18.5
2.	सामान्य भार	Normal Weight	II.	18.5 – 24.9
3.	अधिक भार	Ove Weight	III.	25 – 29.9
4.	मोटापा	Obesity	IV.	30-0 – 34.9

On the basis of above data, chose right answer of question.

If a person has BMI 16.5, which category would he belongs to?

- (a) Normal weight (b) Over weight
(c) Under weight (d) Obesity

57. सन् 1896 में एथेंस-यूनान में प्रथम ओलम्पिक गेम्स को आयोजित किया गया जिसमें 14 देशों के 241 एथलीटों ने 43 खेलों में भागीदारी की। यह आयोजन पेंथानिक स्टेडियम में हुआ।

प्रथम ओलम्पिक खेलों का आयोजन में कितने देशों के खिलाड़ियों ने भाग लिया?

- (a) 14 देशों के 241 एथलीट (b) 241 देशों के 14 एथलीट
(c) 43 देशों के 241 एथलीट (d) कोई भी नहीं

In 1896 Panathlionic stadium, Athens, Greece organized first modern Olympic games in which 14 countries, 241 athletics participated in 43 sports discipline.

How many athletes and countries participated in first modern Olympic games.

- (a) 14 countries, 241 athletes (b) 241 countries, 14 athletes
(c) 43 countries, 241 athletes (d) None of them

58. “वाइटल कपिसीटी (प्राणधार क्षमता) हवा की अधिकतम मात्रा जो एक व्यक्ति अन्तः श्वसन में लेता था निःश्वसन के द्वारा फेफड़ों से बाहर निकाल देता है। प्राणधार क्षमता को स्पाइरोमीटर के द्वारा मापा जाता है, पुरुषों में इसकी मात्रा 4800 CC और महिलाओं में 3200 CC है।

उपरोक्त अध्ययन के आधार पर निम्नलिखित प्रश्न के उत्तर का सही चुनाव कीजिए-

वाइटल कपिसीटी (प्राणधार क्षमता) को से मापा जाता है।

- (a) स्किन फोल्ड कलिपर (b) थर्मोमीटर
(c) वेस्ट-हिप अनुपात (d) स्पाइरोमीटर

Vital capacity is the maximum amount of air a person can expel from the lungs after a maximum inhalation. It is measured by spirometer. In males its amount is 4800 cc and in female its amount is 3200 cc.

On the basis of above mentioned study, choose right option of answer.

Vital capacity is measured by _____

- (a) skin fold calipers (b) thermometer
(c) waist-hip ratio (d) spirometer

59. नीचे आधुनिक ओलम्पिक खेलों की मेजबानी देशों के नाम तथा वर्षों के बारे में दिया गया है।

देश	वर्ष
अमेरिका	1904, 1932, 1984, 1995
ब्रिटेन	1908, 1948, 2012, 2021
एथेंस	1896, 2004
पेरिस	1900, 1924
जापान	1940, 1964, 2020

उपरोक्त डेटा के आधार पर, प्रश्न का सही उत्तर चुनिए -

अमेरिका ने बार आधुनिक ओलंपिक खेलों की मेजबानी की है।

- (a) 0 (b) 3
(c) 3 (d) 4

Below is the data of countries and year of hosting the modern Olympic Games:

Country	Year
America	1904, 1932, 1984, 1995
Britain	1908, 1948, 2012, 2021
Athens	1896, 2004
Paris	1900, 1924
Japan	1940, 1964, 2020

On the basis of above mentioned data, choose the right answer.

_____ times America hosted Modern Olympic Games.

- (a) 0 (b) 2
(c) 3 (d) 4

60. रानी एक लम्बी दूरी की धावक है। वह अपनी शारीरिक फिटनेस को बढ़ाना चाहती है ताकि वह आने वाले प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन कर सके। इस अध्ययन के आधार पर दिए गए प्रश्न का सही उत्तर चुनिए -

..... योग्यता के कारण, रानी बिना थके लम्बे समय तक अपनी दौड़ को पूरा कर सकती है।

- (a) शक्ति (b) सहनक्षमता
(c) स्पीड (d) प्रतिक्रिया

Rani is a long distance runner and she wants to improve her physical fitness to perform best in upcoming competition.

On the basis of above mentioned case, choose right option for given question.

With _____ Rajik can complete her race without fatigue.

- (a) Strength (b) Endurance
(c) Speed (d) Reaction