

शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली
अभ्यास प्रश्न पत्र
सत्र: (2024-25)
कक्षा XI
विषय: शारीरिक शिक्षा (048)

अधिकतम अंक: 70

अवधि: 3 घंटे

सामान्य निर्देश-

- i. प्रश्न पत्र में 5 खंड हैं और 37 प्रश्न हैं।
- ii. खण्ड- क प्रश्न संख्या 1-18 तक है जिसमें प्रत्येक प्रश्न के 1 अंक हैं और यह प्रश्न बहुविकल्पीय है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- iii. खंड- ख प्रश्न संख्या 19-24 तक हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं और यह लघु उत्तरीय प्रश्न है एवं इनके उत्तर 60-90 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 5 प्रश्न प्रयास करें।
- iv. खंड- ग प्रश्न संख्या 25-30 तक हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं और यह संक्षिप्त उत्तरीय प्रश्न है एवं इनके उत्तर 100 - 150 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 5 प्रश्न प्रयास करें।
- v. खंड- घ प्रश्न संख्या 31-33 तक हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं और यह केस स्टडी प्रश्न है। इनमें आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।
- vi. खंड- ङ प्रश्न संख्या 34-37 तक हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और यह दीर्घ उत्तरीय प्रश्न है एवं इनके उत्तर 200 - 300 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 3 प्रश्न प्रयास करें।

(खण्ड- क)

1	अक्ष शरीर को दायीं ओर और बायीं ओर _____ में विभाजित करता है। क. ललाट अक्ष ख. धनु अक्ष ग. ऊर्ध्वाधर अक्ष घ. अनुदैर्घ्य अक्ष	1
2	टीजीटी शारीरिक शिक्षा शिक्षक जो दसवीं कक्षा तक पढ़ाता है, बनने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा शैक्षणिक पाठ्यक्रम आवश्यक है? क. बी.पी.एड ख. एम.पी.एड ग. एम.फिल घ. डी.पी.एड	1
3	"श्रीमान "A" प्रतिष्ठित कंपनी में काम कर रहा है लेकिन वह अपनी नौकरी से संतुष्ट नहीं है"। दिया गया कथन _____ कल्याण से संबंधित है। क. आध्यात्मिक ख. भावनात्मक ग. सामाजिक घ. व्यावसायिक	1
4	कौन सी समस्या किशोरावस्था से सम्बंधित नहीं है? क. मादक द्रव्यों का सेवन ख. व्यायाम पालन ग. असामाजिक व्यवहार घ. भाषा विकास का अभाव	1
5	मैक्रो-चक्र में _____ की प्रशिक्षण अवधि शामिल है। क. 3-10 दिन ख. 3-6 हफ्ते ग. 6-12 हफ्ते घ. 12-54 हफ्ते	1
6	आई ओ सी से आप क्या समझते हैं? क. भारतीय ओलंपिक समिति ख. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति ग. भारतीय ओलंपिक समुदाय घ. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समुदाय	1
7		1



दिए गए चित्र में किस प्रकार का प्राणायाम दिख रहा है?

- क. उज्जायी प्राणायाम
- ख. भ्रामरी प्राणायाम
- ग. शीतकारी प्राणायाम
- घ. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

या

(दृष्टिहीनों के लिए प्रश्न)

निम्नलिखित में से किस प्राणायाम में हम एक नासिका छिद्र से सांस लेते हैं और दूसरे नासिका छिद्र से सांस छोड़ते हैं?

- क. उज्जायी प्राणायाम
- ख. भ्रामरी प्राणायाम
- ग. शीतकारी प्राणायाम
- घ. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

8	एक सीडब्ल्यूएसएन बच्चा बहुत हतोत्साहित होता है। उसकी मदद के लिए उचित पेशेवर का सुझाव दें। क. परामर्शदाता ख. भाषण चिकित्सक ग. व्यावसायिक चिकित्सक घ. शारीरिक शिक्षा शिक्षक	1
9	जब कोई खिलाड़ी कोई क्रिया वैज्ञानिक ढंग से करता है तो वह _____ होती है। क. रणनीति ख. शैली ग. कौशल घ. तकनीक	1
10	निर्णय विकल्प की उपयोगी जानकारी प्राप्त करने और प्रदान करने की प्रक्रिया को _____ के रूप में जाना जाता है। क. परीक्षा ख. मापन ग. मूल्यांकन घ. तकनीक	1
11	निम्नलिखित में से कौन सा विकलांगता का जैविक कारण नहीं है? क. पोलियो के कारण	1

	<p>ख. जीन के विकार के कारण ग. द्विध्रुवी विकार के कारण घ. ग्रंथि के कामकाज में गड़बड़ी के कारण</p>																	
12	<p>_____ बिना किसी अनावश्यक थकान के मध्यम से तीव्र स्तर की शारीरिक गतिविधि करने की क्षमता और जीवन भर ऐसी क्षमता बनाए रखने की क्षमता है।</p> <p>क. फिटनेस ख. कल्याण ग. शारीरिक स्वास्थ्य घ. स्वास्थ्य</p>	1																
13	<p>निम्नलिखित कथन पढ़ें- दावा (A) और कारण (R)। नीचे दिए गए सही विकल्पों में से एक चुनें:</p> <p>दावा (A): अंतिम प्राचीन ओलंपिक 698 ईस्वी में आयोजित किया गया था। कारण (R): रोमन सम्राट थियोडोसियस द्वारा प्राचीन ओलंपिक को कानूनी रूप से समाप्त कर दिया गया था।</p> <p>क. (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है। ख. (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R) (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है। ग. (A) सत्य है, लेकिन (R) गलत है। घ. (A) गलत है, लेकिन (R) सत्य है।</p>	1																
14	<p>निम्नलिखित को मिलाएं:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">I.</td> <td style="width: 45%;">ब्रह्मचर्य</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 30%;">चौथा</td> </tr> <tr> <td>II.</td> <td>सत्य</td> <td>2</td> <td>पहला</td> </tr> <tr> <td>III.</td> <td>अस्तेय</td> <td>3</td> <td>दूसरा</td> </tr> <tr> <td>IV.</td> <td>अहिंसा</td> <td>4</td> <td>तीसरा</td> </tr> </table> <p>क. I-1, II-3, III-2, IV-4 ख. I-1, II-3, III-4, IV-2 ग. I-1, II-2, III-4, IV-3 घ. I-1, II-2, III-3, IV-4</p>	I.	ब्रह्मचर्य	1	चौथा	II.	सत्य	2	पहला	III.	अस्तेय	3	दूसरा	IV.	अहिंसा	4	तीसरा	1
I.	ब्रह्मचर्य	1	चौथा															
II.	सत्य	2	पहला															
III.	अस्तेय	3	दूसरा															
IV.	अहिंसा	4	तीसरा															
15	<p>इक्स्टेंशन और फ्लेक्सन की गति _____ जोड़ पर होती है।</p> <p>क. बॉल एण्ड साकिट जोड़ ख. हिन्ज जोड़ ग. पिवट जोड़ घ. ग्लाइडिंग जोड़</p>	1																
16	<p>निम्नलिखित में से कौन सा पारंपरिक खेल जानवरों की मदद से खेला जाता है?</p> <p>क. चौपर ख. पिट्टो ग. मल्लखंब घ. पोलो</p>	1																
17	<p>_____ पाचन और श्वसन प्रणाली दोनों का मार्ग है।</p> <p>क. नाक गुहा ख. गला</p>	1																

	ग. ट्रैकीअ घ. ग्रसनी	
18	बचपन की अवस्था _____ आयु वर्ग के लिए होती है क. 0-2 साल ख. 3-6 साल ग. 13-19 साल घ. 20-30 साल	1

(खण्ड- ख)

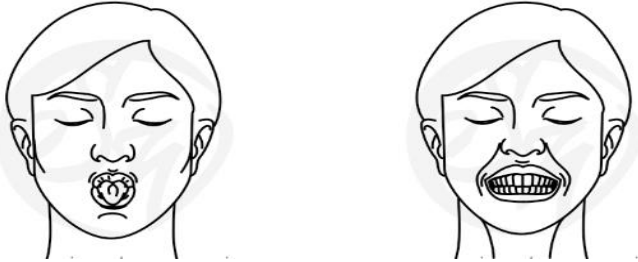






19	नेतृत्व के चार गुण सूचीबद्ध करें।	½*4
20	विकार की अवधारणा का वर्णन करें।	2
21	अष्टांग योग का संक्षेप में वर्णन करें।	2
22	नीले रंग से शुरू होने वाले क्रम में ओलंपिक प्रतीक के अन्य चार छल्लों के रंग लिखें।	½*4
23	बीएमआई को समझाइये	2
24	फिट इंडिया मूवमेंट को समझाइये।	2

(खंड- ग)

25	ओलंपिक शपथ का वर्णन करें.	3
26	बायोमैकेनिक्स के सिद्धांतों की व्याख्या करें.	3
27	योग को परिभाषित करें तथा दैनिक जीवन में योग के दो लाभों का वर्णन करें।	1+2
28	पारंपरिक एवं क्षेत्रीय खेलों के तीन महत्व बताइये।	1+1+1
29	किशोरावस्था की समस्याओं के प्रबंधन का वर्णन करें।	1+1+1
30	शारीरिक शिक्षा के तीन कैरियर विकल्प विस्तार से लिखिए।	1+1+1

(खंड- घ)

31	<p>हॉकी एक प्राचीन खेल है जिसे सभी 'स्टिक और बॉल' खेलों का अग्रदूत माना जाता है। हॉकी का आधुनिक खेल दुनिया भर के 132 देशों में खेला जाता है और टीम खेल के रूप में लोकप्रियता के मामले में यह फुटबॉल के बाद दूसरे स्थान पर है। कृत्रिम सतहों के आगमन ने फील्ड हॉकी के खेल में महत्वपूर्ण परिवर्तन ला दिया है। 1970 के दशक में इसकी शुरुआत के बाद से, पश्चिमी देशों में प्रतियोगिताएं अब ज्यादातर कृत्रिम सतहों पर खेली जाती हैं। इससे खेल की गति में काफी वृद्धि हुई है, और विभिन्न तकनीकों, जैसे रिवर्स स्टिक ट्रेपिंग और हिटिंग के लिए हॉकी स्टिक के आकार को बदल दिया गया है।</p> <p>क) अब हॉकी में प्राकृतिक घास के स्थान पर कृत्रिम सतह का उपयोग शारीरिक शिक्षा और खेल में _____ के रूप में बदलती प्रवृत्ति है।</p>	4x1 = 4
----	--	------------

	<p>ख) हॉकी के आकार में बदलाव को _____ के रूप में बदलती प्रवृत्ति के अंतर्गत माना जाता है।</p> <p>ग) खेलों में शुरू की गई समीक्षा प्रणाली शारीरिक शिक्षा और खेलों में _____ के रूप में बदलती प्रवृत्ति का एक उदाहरण है।</p> <p>घ) हॉकी गोलकीपर के पैड भी बदले गए। यह बदलती प्रवृत्ति _____ के अंतर्गत आती है।</p> <p style="text-align: center;">या</p> <p>घ) गोलकीपर के हेलमेट में बदलाव _____ बदलती प्रवृत्ति का एक उदाहरण है।</p>					
32	<p>प्राणायाम योग अभ्यास का एक महत्वपूर्ण घटक है। प्राणायाम एक विज्ञान है जो श्वास के नियमन के माध्यम से महत्वपूर्ण ऊर्जा को नियमित करने में मदद करता है। यहां हम दो अलग-अलग प्राणायामों से सांस छोड़ने का तरीका बताते हैं। दी गई छवियों से संबंधित निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>क. बाईं ओर से पहली छवि में दिखाया गया सांस छोड़ने का तरीका _____ प्राणायाम से संबंधित है।</p> <p>ख. जब हम _____ प्राणायाम करते हैं, तो हम एक नासिका से सांस लेते हैं और दूसरी नासिका से बारी-बारी से सांस छोड़ते हैं।</p> <p>ग. कौन सा प्राणायाम मन को तुरंत शांत करने में कारगर है?</p> <p>घ. _____ प्राणायाम में हम दांतों के बीच से सांस छोड़ते हैं जैसा कि दूसरी छवि में दिखाया गया है।</p> <p style="text-align: center;">या</p> <p>(दृष्टिहीनों के लिए प्रश्न)</p> <p>चार यौगिक क्रियाओं का उनके उद्देश्य सहित वर्णन करें।</p>	4x1 = 4				
33	<p>यदि आपके पास अच्छी फिटनेस है तो कौशल प्रभावी ढंग से प्रदर्शन करेंगे। एक खिलाड़ी द्वारा अपने-अपने खेल में कई कौशलों का प्रदर्शन किया जाता है। यहां हम खेल कौशल से जुड़ी कुछ तस्वीरें दिखाते हैं। छवियों का अवलोकन करें और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td data-bbox="266 1994 824 2252">  </td> <td data-bbox="824 1994 1380 2252">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="266 2252 824 2306">ताड़ आसन करना</td> <td data-bbox="824 2252 1380 2306">100 मीटर दौड़</td> </tr> </table> <p>क. पहली तस्वीर में बच्चों को ताड़ आसन करने के लिए कौशल संबंधी फिटनेस के _____ घटक की आवश्यकता होती है।</p>			ताड़ आसन करना	100 मीटर दौड़	4x1 = 4
						
ताड़ आसन करना	100 मीटर दौड़					

	<p>ख. 100 मीटर दौड़ प्रतियोगिता में हमें कौशल संबंधी फिटनेस के _____ घटक की आवश्यकता होती है।</p> <p>ग. एक बैडमिंटन खिलाड़ी ने अपने रैकेट से शटल कॉक को मारा, इसके लिए उसे कौशल संबंधी फिटनेस के _____ घटक की आवश्यकता थी।</p> <p>घ. खो-खो खेल में एक धावक जिग-जैग रूप में पीछा करने वालों के बीच दौड़ रहा है, खो-खो खेल में धावक को किस कौशल से संबंधित फिटनेस घटक की आवश्यकता होती है?</p> <p style="text-align: center;">या</p> <p>घ. जब एक एथलीट 100 मीटर की दौड़ में भाग लेता है, तो उस समय किस घटक की आवश्यकता होती है?</p> <p style="text-align: center;">या</p> <p>(दृष्टिहीनों के लिए प्रश्न) खेल के उदाहरणों के साथ चार कौशल संबंधी फिटनेस घटकों का वर्णन करें।</p>	
--	--	--

(खंड- ड)

34	परिसंचरण तंत्र के कार्य समझाइये।	5
35	विकास के विभिन्न चरणों की विशेषताओं की व्याख्या करें	5
36	विकलांगता शिष्टाचार को विस्तार से समझाइये।	5
37	योग-निद्रा और इसके 4 लाभों को विस्तार से बताएं	1+4