शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार
मध्यावधि परीक्षा अभ्यास प्रश्न पत्र
सत्रः 2025-26
कक्षा 11
शारीरिक शिक्षा (कोड :048)

समय 3 घण्टा **अधिकतम अंकः 70**

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 है 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।
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।

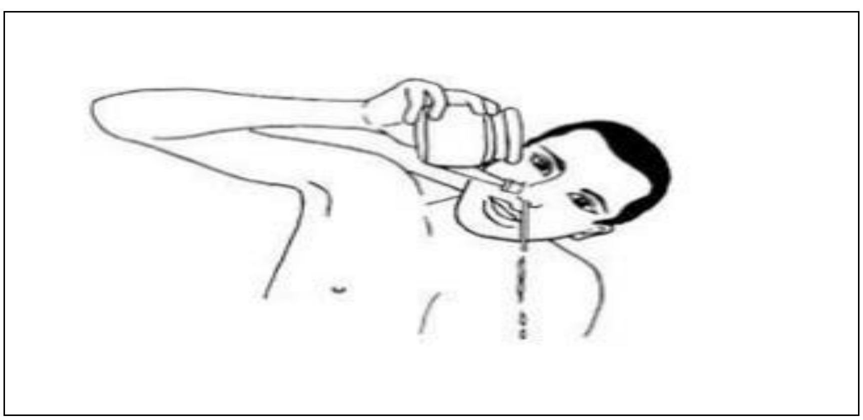
खण्ड- क

1	खोपड़ी जोड़ किस प्रकार के जोड़ हैं? क. ग्लाइडिंग जोड़ ख. कौंडिलॉयड जोड़ ग. अचल जोड़ घ. पिवट जोड़	1
2	पुष्टि__________ गतिविधि करते समय जोड़ पर हड्डियों के बीच का कोण कम हो जाता है? क. आंकुचन ख. सर्कमडक्शन ग. अपवर्तन घ. विस्तारण	1
3	निम्नलिखित का मिलान करें:	1

I.	प्रत्याहार	1	चौथा
II.	धारणा	2	पांचवां
III.	प्राणायाम	3	सातवां
IV.	ध्यान	4	छठा

क. I-2, II-1, III-3, IV-4
ख. I-2, II-1, III-4, IV-3
ग. I-2, II-4, III-1, IV-3
घ. I-2, II-4, III-3, IV-1

4	एनओसी का पूरा नाम क्या है? क. राष्ट्रीय ओलंपिक समिति ख. राष्ट्रीय आधिकारिक समिति ग. राष्ट्रीय आधिकारिक समुदाय घ. राष्ट्रीय ओलंपिक समुदाय	1
5	निष्क्रिय वार्म अप में निम्नलिखित में से किस विधि का उपयोग किया जाता है? क. जॉगिंग ख. कूदना ग. गर्म पेय पीना घ. दौड़ना	1
6	निम्नलिखित कथनों को पढ़ें- अभिकथन (A) और कारण (R)। नीचे दिए गए सही विकल्पों में से एक चुनें: अभिकथन (A): जिन टीमों में बेहतर टीम सामंजस्य होता है, उनका जीतने का रिकॉर्ड अच्छा होता है। कारण (R): यदि कोई टीम अधिक एकजुट है, तो उसके अच्छा प्रदर्शन करने की अधिक संभावना है। क. 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) असत्य है। घ. (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।	1
7	अनुकूली शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य निम्नलिखित में से कौन सा है? क. शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देना ख. शारीरिक शिक्षा को पेपर बनाना	1

	ग. शारीरिक शिक्षा के लिए नियम बनाना घ. प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक शिक्षा और खेल में भाग लेने का अवसर प्रदान करना	
8	फिटनेस टेस्ट स्कोर के आधार पर रैंकिंग प्रदान करना _________ है। क. परीक्षण ख. मापन ग. मूल्यांकन घ. प्रशासन	1
10	फिट इंडिया मूवमेंट _____________ को लॉन्च किया गया था। क. 29 अगस्त 2018 ख. 15 अगस्त 2018 ग. 29 अगस्त 2019 घ. 15 अगस्त 2019	1
11	विश्व डोपिंग रोधी एजेंसी (WADA) की स्थापना किस वर्ष हुई थी? क. 1999 ख. 1998 ग. 1967 घ. 1928	1
12	 दिए गए चित्र में किस प्रकार की क्रिया दिखाई दे रही है? क. नेति ख. धौति ग. त्राटक	1

	घ. कपालभाति **या** **(दृष्टिहीनों के लिए प्रश्न)** निम्न में से कौन सी क्रिया नाक की सफाई के लिए उपयोग की जाती है? क. नेति ख. धौति ग. त्राटक घ. कपालभाति	
13	उस धमनी का नाम बताएं जो ऑक्सीजन रहित रक्त ले जाती है? क. महाधमनी ख. फुफ्फुसीय धमनी ग. कैरोटिड धमनी घ. वृक्क धमनी	1
14	निम्नलिखित में से कौन सामाजिक विकास की विशेषता है? क. ऊंचाई ख. सोच ग. दूसरों के साथ बातचीत घ. भावनाएँ और दृष्टिकोण	1
16	प्रशिक्षण भार की निम्नलिखित में से कौन सी विशेषता आंतरिक भार के अंतर्गत आती है? क. भार की मात्रा ख. भार की तीव्रता ग. एकाग्रता की कमी घ. भार की आवृत्ति	1
17	महर्षि पतंजलि के अनुसार यम कितने प्रकार के हैं? क. 3 ख. 4 ग. 6 घ. 5	1
18	एक विशेष आवश्यकता वाले बच्चा बहुत ही हतोत्साहित होता है। उसकी मदद के लिए उसे उपयुक्त पेशेवर का सुझाव दें। क. परामर्शदाता	1

	ख. स्पीच थेरेपिस्ट ग. व्यावसायिक चिकित्सक घ. शारीरिक शिक्षा शिक्षक	

खण्ड- ख

19	जैसा कि आपने देखा है कि बहुत से बच्चे कंचे, पिट्ठू, चेन-चेन जैसे खेल खेलते हैं। आपके अनुसार इस तरह की गतिविधियों में शामिल होने से उन्हें क्या लाभ होता है? कोई चार बताइए।	½ *4
20	उन हृदय कक्षों के नाम सूचीबद्ध करें जो हृदय में रक्त प्राप्त करते हैं और हृदय के बाहर रक्त पंप करते हैं।	½ *4
21	पिछले 15 दिनों से कबड्डी का राष्ट्रीय खेल शिविर आयोजित किया जा रहा है। पिछले दो दिनों से खिलाड़ी-A का आत्मविश्वास कम हो रहा है तथा खिलाड़ी-B की तकनीक में अधिक त्रुटि हो रही है। पहचान करें कि दोनों खिलाड़ियों में किस प्रकार के अधिभार लक्षण हैं तथा दोनों खिलाड़ियों के लिए इस प्रकार के अधिभार लक्षणों के लिए एक और लक्षण का भी उल्लेख करें।	½ *4
22	अव्यवस्था की अवधारणा का वर्णन करें।	2
23	जैसा कि हम जानते हैं कि ओलंपिक प्रतीकों में पाँच परस्पर जुड़ी हुई रिंग हैं। इन पाँच रिंगों में से कितने रिंग दो रंगों से परस्पर जुड़े हुए हैं? उन रिंगों के रंगों के नाम भी लिखें।	½*4
24	एक योगी योग का अभ्यास कर रहा है और वह अष्टांग योग के सभी चरणों को प्राप्त करना चाहता है। वर्तमान में वह पाँचवें चरण यानी इन्द्रियों की वापसी पर है। 2 पिछले चरणों के नाम सूचीबद्ध करें जिन्हें योगी ने वर्तमान चरण से ठीक पहले प्राप्त किया है और साथ ही 2 अगले चरणों के नाम भी सूचीबद्ध करें जिन्हें योगी को वर्तमान चरण के ठीक बाद प्राप्त करना है।	½ *4

खंड- ग

25	एक तालिका बनाएं और शारीरिक शिक्षा में किसी भी तीन प्रकार के परीक्षणों और उनके उद्देश्य का उल्लेख करें।	1*3
26	यदि आपके मित्र का वजन और ऊंचाई क्रमशः 64 किलोग्राम और 160 सेमी है। अपने मित्र के बीएमआई की गणना करें और अपने मित्र की बीएमआई श्रेणी का भी उल्लेख करें।	2+1

27	किशोरावस्था की 3 समस्याओं की व्याख्या करें।	1*3
28	विस्तार, अपवर्तन और सरकमडकशन को परिभाषित करें।	1*3
29	खेलों में कौशल, तकनीक और रणनीति की अवधारणा का वर्णन करें।	1*3
30	एक साक्षात्कार में एक पूर्व क्रिकेटर ने क्रिकेट खेल में आए बदलावों के बारे में बताया। उन्होंने हेलमेट की संरचना, गेंद का रंग और रिव्यू सिस्टम में आए बदलावों के बारे में बताया। पूर्व क्रिकेटर द्वारा बताए गए बदलती प्रवर्ति के प्रकारों को पहचानें और अपने उत्तर के लिए औचित्य दें।	1*3

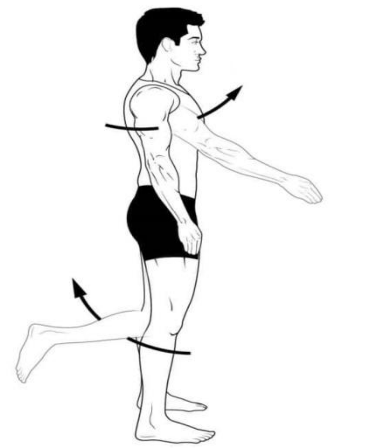
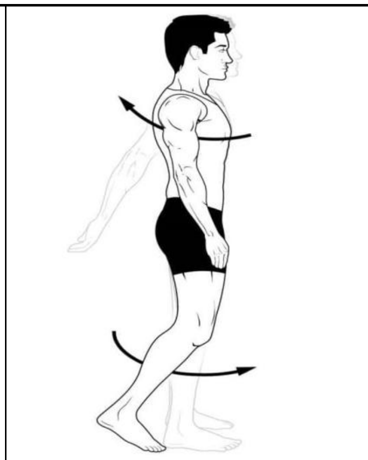
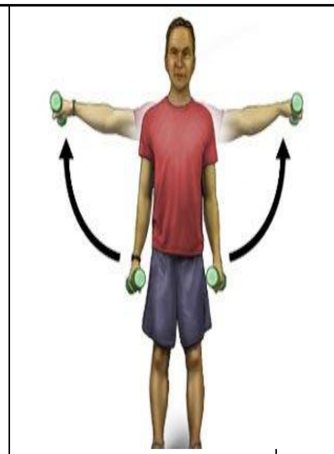
खंड- घ

31	1947 में स्वतंत्रता मिलने के बाद भारत ने सभी पहलुओं में प्रगति की। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भारत सरकार द्वारा कई योजनाएं शुरू की गईं। 1948 में, भारत सरकार ने केंद्रीय सरकारी शारीरिक शिक्षा समिति की स्थापना की जिसे तारा चंद समिति के रूप में भी जाना जाता है। भारत की तत्कालीन स्वास्थ्य मंत्री राजकुमारी अमृत कौर ने 1953 में खेलों के लिए कोचिंग योजना शुरू की। इस योजना का उद्देश्य भारत में कोचिंग कार्यक्रम को सुव्यवस्थित करना था, क्योंकि उस समय कोई पेशेवर कोचिंग कार्यक्रम नहीं चल रहा था। परिणामस्वरूप, विभिन्न खेलों में योग्य कोच तैयार करने के लिए 1961 में मोती बाग, पटियाला, पंजाब में राष्ट्रीय खेल संस्थान (एन आई एस) की स्थापना की गई। 1984 में एशियाई खेलों के लिए बनाए गए खेल बुनियादी ढांचे के रखरखाव और उचित उपयोग के लिए खेल विभाग के तहत भारतीय खेल प्राधिकरण (एस ए आई) की स्थापना की गई। XIX राष्ट्रमंडल खेल 2010 नई दिल्ली में आयोजित किए गए थे। 2018 में सीबीएसई ने स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा को मुख्यधारा में लाने के लिए कक्षा IX से XII में अनिवार्य विषय के रूप में शारीरिक शिक्षा शुरू की। 1. केंद्रीय शारीरिक शिक्षा समिति को और किस नाम से जाना जाता है? a) तारा चंद समिति b) राजकुमारी समिति c) खेल प्राधिकरण समिति d) सीबीएसई समिति 2. NIS का पूर्ण रूप क्या है? a) नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स b) नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ स्टूडेंट्स	4x1 = 4

	c) नेशनल इंफॉर्मेशन ऑफ स्पोर्ट्स d) नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ स्टडीज़ 3. खेलों को बढ़ावा देना और ______________________ SAI के दो उद्देश्य हैं। a) लचीलापन विकसित करना b) खेलों में उत्कृष्टता प्राप्त करना c) पर्यटन को प्रोत्साहित करना d) स्वास्थ्य सुविधाएँ सुधारना 4. 2018 में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय किसने बनाया? a) शिक्षा मंत्रालय b) सीबीएसई c) स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया d) राजकुमारी अमृत कौर	
32	इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए कि विशेष आवश्यकता वाले बच्चे सबसे बड़े समूहों में से एक हैं जो अभी भी सामान्य शिक्षा प्रणाली के दायरे से बाहर हैं, समावेशी शिक्षा उन्हें औपचारिक शिक्षा में प्रवेश करने का अवसर प्रदान करती है। इससे स्कूल के लिए CWSN के लिए स्कूल काउंसलर, व्यावसायिक चिकित्सक, फिजियोथेरेपिस्ट आदि जैसे विभिन्न पेशेवरों को नियुक्त करना आवश्यक हो जाता है। ये पेशेवर बच्चों को शारीरिक और शैक्षणिक रूप से अपनी पूरी क्षमता हासिल करने, उनके मोटर कौशल में सुधार करने, उनके संचार कौशल को बढ़ाने और उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। स्कूल में एक स्पीच थेरेपिस्ट विशेष आवश्यकता वाले छात्रों को उपचार, सहायता और देखभाल प्रदान करता है जिन्हें संचार में कठिनाई होती है। विशेष शिक्षक विशेष आवश्यकता शिक्षा के विभिन्न विषय क्षेत्रों में सुधार लाने के लिए बच्चे के स्तर का आकलन करने, उसके प्रदर्शन या व्यवहार का निरीक्षण करने के लिए जिम्मेदार होता है। शारीरिक शिक्षा शिक्षकों को विशेष आवश्यकता वाले छात्रों की क्षमताओं का निर्धारण करने की आवश्यकता होती है। उन्हें खेलों में उनकी भागीदारी का समर्थन करने के उपायों को भी निर्धारित करने की आवश्यकता होती है।	

	1. CWSN का पूर्ण रूप क्या है? a) a) विशेष आवश्यकता वाले बच्चे b) खेलों की आवश्यकता वाले बच्चे c) भाषण (बोलचाल) की आवश्यकता वाले बच्चे d) सामाजिक आवश्यकता वाले बच्चे 2. यदि किसी CWSN बच्चे को संवाद (Communication) से संबंधित समस्या है, तो कौन-सा पेशेवर उसकी मदद करेगा? a) फिजियोथैरेपिस्ट b) ऑक्युपेशनल थैरेपिस्ट c) स्पीच थैरेपिस्ट d) विशेष शिक्षक 3. ________________ शारीरिक हस्तक्षेप, सलाह और सहयोग के माध्यम से विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को उनकी पूरी क्षमता तक पहुँचने में मदद करते हैं। a) फिजियोथैरेपिस्ट b) इंजीनियर c) अकाउंटेंट d) लाइब्रेरियन 4. शारीरिक शिक्षा शिक्षक और __________________ वे पेशेवर हैं जो विद्‌यालय प्रणाली में CWSN छात्रों की मदद करते हैं। a) दुकानदार b) विशेष शिक्षक c) चालक d) संगीतकार	

33

			1 = 4
चित्र-1	चित्र-2	चित्र-3	

1. पिक्चर-1 में कंधे (Shoulder Joint) पर दिखाई गई गति का नाम क्या है?

a) फ्लेक्शन (Flexion)

b) एक्सटेंशन (Extension)

c) एब्डक्शन (Abduction)

d) एडडक्शन (Adduction)

2. पिक्चर-2 में घुटने (Knee Joint) पर दिखाई गई गति का नाम क्या है?

a) फ्लेक्शन (Flexion)

b) एक्सटेंशन (Extension)

c) रोटेशन (Rotation)

d) सर्कमडक्शन (Circumduction)

3. पिक्चर-3 में दिखाई गई गति की पहचान कीजिए:

a) प्रोनेशन (Pronation)

b) सुपिनेशन (Supination)

c) फ्लेक्शन (Flexion)

d) एक्सटेंशन (Extension)

4. पिक्चर-3 में दिखाई गई गति का विपरीत (Reverse) आंदोलन कौन-सा है?

a) फ्लेक्शन (Flexion)

b) एक्सटेंशन (Extension)

c) सुपिनेशन (Supination)

d) प्रोनेशन (Pronation)

	केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए प्रश्न अनन्या, कक्षा 11 की एक छात्रा, शारीरिक शिक्षा की कक्षा में एनाटॉमी और फिज़ियोलॉजी पढ़ रही थी। उनकी अध्यापिका ने जोड़ों पर होने वाली विभिन्न प्रकार की गतियों के बारे में समझाया। अनन्या ने प्रदर्शन के दौरान कोहनी मोड़ना, हड्डियों के कोण में बदलाव और हाथों की घुमावदार गतियों को ध्यान से देखा। निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए (1×4): a. जब हम अपनी कोहनी मोड़ते हैं तो उस गति को क्या कहते हैं? a) एक्सटेंशन (Extension) b) फ्लेक्शन (Flexion) c) एब्डक्शन (Abduction) d) एडडक्शन (Adduction) b. उस गति का नाम क्या है जिसमें जोड़ (Joint) पर हड्डियों का कोण बढ़ जाता है? a) फ्लेक्शन (Flexion) b) एक्सटेंशन (Extension) c) रोटेशन (Rotation) d) सर्कमडक्शन (Circumduction) c. जब शरीर का कोई भाग मध्य रेखा (Midline) से दूर जाता है तो इसे क्या कहते हैं? a) एडडक्शन (Adduction) b) एब्डक्शन (Abduction) c) प्रोनेशन (Pronation) d) सुपिनेशन (Supination) d. _______________ वह गति है जिसमें हथेली नीचे की ओर जाती है। a) सुपिनेशन (Supination) b) रोटेशन (Rotation) c) फ्लेक्शन (Flexion) d) प्रोनेशन (Pronation)	

खंड- ङ

34	श्वसन तंत्र के किन्हीं पाँच अंगों/भागों के कार्यों की व्याख्या कीजिए।	5
35	परीक्षण, मापन और मूल्यांकन को परिभाषित कीजिए। शारीरिक शिक्षा और खेल से एक उदाहरण की मदद से इन तीनों शब्दों को भी समझाइए।	3+2
36	एक अच्छे नेता बनने के लिए एक व्यक्ति में आवश्यक 5 गुणों की सूची बनाएँ? शारीरिक शिक्षा और खेल किस प्रकार नेता बनाने में मदद करते हैं?	2 ½ + 2 ½
37	एक छात्र टेलीविजन पर खेल चैनल देख रहा था और उसने देखा कि धावकों की लंबी रिले मशाल लेकर चल रही है। उसे समझ में नहीं आया कि वे क्या कर रहे हैं? इसलिए उसने अपने दोस्तों के साथ इस पर चर्चा की। उसका एक दोस्त एक खिलाड़ी है जो उसे टेलीविजन पर देखी गई हर बात के बारे में बताता है। विस्तार से बताएं कि उसका दोस्त उसे क्या समझाता है।	5