शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार

मध्यावधि अभ्यास प्रश्न पत्र (2026-27)

कक्षा - XI

विषय: शारीरिक शिक्षा (048)

अधिकतम अंक: 70 **समय: 3:00 घंटे**

सामान्य निर्देश:

1. इस प्रश्न पत्र में 5 खंड और 37 प्रश्न हैं।
2. खंड अ में प्रश्न 1 से 18 तक हैं, प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है, जो बहुविकल्पीय प्रारूप में है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
3. खंड ब में प्रश्न 19 से 24 तक हैं, प्रत्येक प्रश्न दो अंकों का है, जो अति लघु उत्तरीय प्रकार का है, जिसका उत्तर 60-90 शब्दों में दिया जाना है। किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
4. खंड स में प्रश्न 25 से 30 तक हैं, प्रत्येक प्रश्न तीन अंकों का है, जो लघु उत्तरीय प्रकार का है, जिसका उत्तर 100-150 शब्दों में दिया जाना है। किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
5. खंड द में प्रश्न 31 से 33 तक हैं, प्रत्येक प्रश्न चार अंकों का है, जो केस-अध्ययन (केस-स्टडी) पर आधारित है। इनमें आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं।
6. खंड इ में प्रश्न 34 से 37 तक हैं, प्रत्येक प्रश्न पांच अंकों का है, जो दीर्घ उत्तरीय प्रकार का है, जिसका उत्तर 200-300 शब्दों में दिया जाना है। किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

खंड-अ (SECTION-A)

1. प्राचीन ओलंपिक खेल किस ग्रीक देवता के सम्मान में आयोजित किए जाते थे? **[1]**

A. पोसिडॉन **B.** थियोडोसियस **C.** हरक्यूलिस **D.** ज़्यूस

2. योग का नियमित अभ्यास मुख्य रूप से किसी व्यक्ति को __________ प्राप्त करने में मदद करता है। **[1]**

A. शरीर के वजन में वृद्धि

B. केवल एक मजबूत और तेज शरीर

C. मन की शांति और एकाग्रता

D. योग को केवल एक अंतिम उपलब्धि के रूप में देखना

3. निम्नलिखित में से कौन सा दिव्यांगता का एक मान्यता प्राप्त कारण है? **[1]**

A. गतिविधियों में भागीदारी **B.** ज्ञान की कमी

C. गरीबी **D.** आनुवंशिकता

4. शारीरिक शिक्षा में कौन सा करियर विकल्प मुख्य रूप से एथलीटों को उच्च स्तर के प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन तक पहुँचने के लिए प्रशिक्षित करने पर केंद्रित है? **[1]**

A. खेल प्रबंधक **B.** शारीरिक शिक्षा शिक्षक

C. खेल वैज्ञानिक **D.** खेल कोच

5. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन्हें अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है: **[1]**

अभिकथन (A): ओलंपिक आदर्श वाक्य तीन लैटिन शब्दों - सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस से बना है।

कारण (R): इन शब्दों का अर्थ है कि व्यक्ति को शारीरिक रूप से तेज, उच्च और मजबूत होने का लक्ष्य रखना चाहिए।

सही विकल्प चुनें:

A. दोनों (A) और (R) सही हैं, और (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

B. दोनों (A) और (R) सही हैं, लेकिन (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

C. अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।

D. अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

6. लचीलापन (Flexibility) शरीर के जोड़ों के __________ को संदर्भित करता है। **[1]**

A. आकार **B.** बनावट **C.** विस्तार **D.** संरचना

7. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कोड का उपयोग करके सही उत्तर चुनें: **[1]**

सूची-I (List-I)	**सूची-II (List-II)**
I. कपालभाति	1. वैकल्पिक नासिका श्वसन
II. अनुलोम-विलोम	2. कपाल शुद्ध करने वाली श्वास
III. भस्त्रिका	3. धौंकनी श्वास
IV. शीतकारी	4. सीत्कार शीतलन श्वास

कोड (Code):

	I	**II**	**III**	**IV**
A	2	1	3	4
B	1	2	4	3
C	3	4	1	2
D	4	3	2	1

A. 2, 1, 3, 4 **B.** 1, 2, 4, 3 **C.** 3, 4, 1, 2 **D.** 4, 3, 2, 1

8. निम्नलिखित में से किसे सामान्यतः संज्ञानात्मक अक्षमता का एक प्रमुख कारण माना जाता है? **[1]**

A. संतुलित आहार **B.** टीकाकरण

C. मस्तिष्क की चोट **D.** मादक द्रव्यों का सेवन

9. लंबे समय तक प्रतिरोध (resistance) पर काबू पाने की क्षमता को ____________ कहा जाता है। **[1]**

A. लचीलापन **B.** गति **C.** शक्ति **D.** सहनशक्ति

10. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कोड का उपयोग करके सही उत्तर चुनें: **[1]**

सूची-I (List-I)	**सूची-II (List-II)**
I. नीला	1. यूरोप
II. काला	2. अफ्रीका
III. लाल	3. अमेरिका
IV. पीला	4. एशिया

कोड (Code):

	I	**II**	**III**	**IV**
A	2	1	4	3
B	4	3	2	1
C	3	4	1	2
D	1	2	3	4

A. 2, 1, 4, 3 **B.** 4, 3, 2, 1 **C.** 3, 4, 1, 2 **D.** 1, 2, 3, 4

11. नेति एक योगिक शुद्धि क्रिया (षट्कर्म) है जिसका उद्देश्य ____________ है। **[1]**

A. मुँह की सफाई **B.** गुर्दे की सफाई

C. पेट की सफाई **D.** नासिका मार्ग की सफाई

12. मानव शरीर को बनाने वाले वसा, हड्डी और मांसपेशियों के अनुपात को ___________ कहा जाता है। **[1]**

A. शारीरिक संरचना **B.** मांसपेशियों की ताकत

C. मांसपेशियों का लचीलापन **D.** शारीरिक सहनशक्ति

13. शारीरिक अक्षमता मूल रूप से ____________ से संबंधित एक समस्या है। **[1]**

A. भाषण/वाक् **B.** समस्या-समाधान

C. संचार **D.** गतिशीलता/हलचल

14. मन की पूर्ण स्थिरता और तल्लीनता की स्थिति को ____________ के रूप में जाना जाता है। **[1]**

A. धारणा **B.** ध्यान **C.** समाधि **D.** आसन

15. निम्नलिखित में से कौन शारीरिक शिक्षा में वर्तमान प्रवृत्ति का सबसे अच्छा प्रतिनिधित्व करता है? **[1]**

A. केवल प्रदर्शन का मूल्यांकन करना **B.** केवल योग्यता परीक्षण

C. बिना किसी दिशा के केवल प्रयास करना **D.** कौशल का विकास

16. भारत में वर्तमान में अक्षमता वाले व्यक्तियों के लिए किस उपयुक्त शब्द का उपयोग किया जाता है? **[1]**

A. नेत्रहीन **B.** चपलता (Agility) **C.** मंदबुद्धि **D.** दिव्यांग

17. योग निद्रा आमतौर पर ____________ में लेटे हुए की जाती है। **[1]**

A. स्वस्तिकासन **B.** शवासन **C.** सेतुबंधासन **D.** सर्वांगासन

18. आधुनिक ओलंपिक खेलों के जनक (Father) के रूप में किसे जाना जाता है? **[1]**

A. बैरन पियरे डी कौबर्टिन **B.** थियोडोसियस

C. डेमेट्रियस विकेलास **D.** एवेरी ब्रंडेज

खंड-ब

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

19. ओलंपिक खेलों से जुड़े विभिन्न प्रतीकों का वर्णन करें। **[2]**

20. फिट इंडिया मूवमेंट (Fit India Movement) के उद्देश्यों को स्पष्ट करें। **[1/2 × 4]**

21. स्थल बस्ती (Sthal Basti) करने की तकनीक का वर्णन करें। **[2]**

22. प्राथमिक चिकित्सा (First Aid) को परिभाषित करें और इसके उद्देश्य बताएं। **[2]**

23. भारतीय ओलंपिक संघ (IOA) के कार्यों और जिम्मेदारियों का वर्णन करें। **[1/2 × 4]**

24. ध्यान और धारणा के बीच अंतर स्पष्ट करें। **[2]**

खंड-स

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

25. पारंपरिक खेलों और क्षेत्रीय खेलों को परिभाषित करें। कल्याण (wellness) को बढ़ावा देने में उनकी भूमिका की व्याख्या करें। **[1 + 1/2 × 4]**

26. दिव्यांगता/अक्षमता के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें, प्रत्येक का एक-एक उदाहरण दें। **[1 × 3]**

27. आधुनिक ओलंपिक खेलों की प्रमुख विशेषताओं पर चर्चा करें। **[1 × 3]**

28. स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस (health-related fitness) के घटकों की व्याख्या करें। **[1 × 3]**

29. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में देखे जाने वाले बदलते रुझानों (trends) पर चर्चा करें। **[1 × 3]**

30. योगासनों को उनके विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत करें। **[1 × 3]**

खंड-द

31. सनराइज पब्लिक स्कूल ने अपने ग्यारहवीं कक्षा के छात्रों के लिए एक करियर मार्गदर्शन सेमिनार का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य शारीरिक शिक्षा और खेल के क्षेत्र में उपलब्ध विभिन्न करियर के अवसरों के बारे में जागरूकता पैदा करना था।

इस केस के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें: *[1 × 4]*

1. निम्नलिखित में से कौन सा खेल के क्षेत्र में संचार-आधारित करियर विकल्प है?

A. खिलाड़ी **B.** खेल पत्रकारिता **C.** खेल प्रशासक **D.** खेल परामर्शदाता

2. मोशन-एनालिसिस सॉफ्टवेयर और पहनने योग्य फिटनेस ट्रैकर्स (wearable fitness trackers) ____________ के उदाहरण हैं।

A. खेल सुरक्षा प्रक्रिया **B.** खेल सतह प्रक्रिया

C. खेल तकनीकी प्रक्रिया **D.** खेल उपकरण प्रक्रिया

3. वर्णित करियर की पहचान करें: यह पेशेवर घायल खिलाड़ियों की जांच करता है, उनकी स्थिति का निदान करता है, और मैच के दौरान उपचार निर्धारित करता है।

A. खेल कोच **B.** खेल चिकित्सक/डॉक्टर **C.** खिलाड़ी **D.** खेल रेफरी

4. माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा शिक्षक बनने के लिए कौन सी योग्यता आवश्यक है?

A. कक्षा 12 के बाद किया जाने वाला डिप्लोमा **B.** शारीरिक शिक्षा में स्नातक की डिग्री

C. खेल कोचिंग डिप्लोमा **D.** योग में डिप्लोमा

32. रोहन, जो ग्यारहवीं कक्षा का छात्र है, परीक्षाओं से ठीक पहले के दिनों में नींद के अनियमित पैटर्न और अत्यधिक तनाव से गुजर रहा था। उसकी योग शिक्षिका, सुश्री अनीता ने उसे समस्या का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए विशिष्ट योगासन, प्राणायाम और योग क्रियाओं का अभ्यास करने की सलाह दी।

इस केस के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें: *[1 × 4]*

1. रोहन को आराम करने और बेहतर सोने में मदद करने के लिए निम्नलिखित में से किस अभ्यास की सिफारिश की जाती है?

A. ताड़ासन **B.** वज्रासन **C.** पश्चिमोत्तानासन **D.** योग निद्रा

2. __________ एक ध्यान तकनीक है जिसमें किसी एक बिंदु पर लगातार एकटक देखना शामिल है।

A. त्राटक **B.** नेति **C.** नौलि **D.** योग निद्रा

3. __________ एक योगिक श्वसन अभ्यास (प्राणायाम) है।

A. समाधि **B.** कपालभाति **C.** धौति **D.** आसन

4. निम्नलिखित में से कौन सा विषम (odd one out) है?

A. सत्य **B.** अपरिग्रह **C.** अस्तेय **D.** शौच

33. सुश्री नेहा, जो ग्यारहवीं कक्षा की कक्षा अध्यापिका हैं, ने देखा कि एक नव-प्रवेशित छात्र, आर्यन को अपने सहपाठियों की तुलना में निर्देशों को याद रखने, सरल समस्याओं को हल करने और कक्षा में सिखाई गई अवधारणाओं को समझने में कठिनाई हो रही थी। पीटीएम के दौरान, उन्होंने उसके माता-पिता के साथ उसकी प्रगति पर चर्चा की और स्कूल के विशेष शिक्षक और परामर्शदाता से परामर्श करने की सिफारिश की।

इस केस के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें: [1 × 4]

1. डब्ल्यूएचओ (WHO) के अनुसार, अक्षमता/विकलांगता को ____________ के रूप में सबसे अच्छी तरह वर्णित किया गया है।

A. स्वास्थ्य समस्या **B.** गतिविधि सीमा **C.** आनंतःक्रिया सीमा **D.** शारीरिक फिटनेस मुद्दा

2. आर्यन को सबसे अधिक संभावना __________ अक्षमता/विकलांगता का अनुभव हो रहा है।

A. मानसिक **B.** बौद्धिक **C.** शारीरिक **D.** मस्तिष्क क्षति

3. अनुकूलित शारीरिक शिक्षा (Adapted Physical Education) मुख्य रूप से बच्चे के ____________ को संबोधित करती है।

A. शारीरिक स्वास्थ्य **B.** सामाजिक स्वास्थ्य

C. बुनियादी करियर कौशल   D. भावनात्मक स्वास्थ्य

4. एक 'विकार' आमतौर पर ______________ से जुड़ा होता है।

A. दिनचर्या के काम में बाधा   B. दूसरों को पहुँचाया गया नुकसान

C. व्यवहार संबंधी समस्याएं   D. शारीरिक चोटें

खंड-इ

(किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

34. अनुकूलित शारीरिक शिक्षा पर चर्चा करें। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के विकास के लिए इसके मार्गदर्शक सिद्धांतों का वर्णन करें। **[1 × 5]**

35. शारीरिक शिक्षा में नेतृत्व क्या है? स्कूल में खेल आयोजन आयोजित करने में एक नेता की भूमिका का वर्णन करें। **[1 + 4]**

36. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों की व्याख्या करें। **[1 × 5]**

37. उपयुक्त उदाहरणों के साथ ओलंपिक मूल्य शिक्षा का सविस्तार वर्णन करें। **[1 × 5]**