<u>शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली</u>

<u>अभ्यास प्रश्न पत्र</u>

<u>सत्र: (2025-26)</u>

<u>कक्षा XI</u>

<u>विषय: शारीरिक शिक्षा (048)</u>

अधिकतम अंक: 70 **अवधि**:3 **घंटे**

<u>सामान्य-निर्देशः</u>

(i) प्रश्न पत्र में 5 खंड हैं और 37 प्रश्न हैं।

(ii) खण्ड-क प्रश्न संख्या 1-18 तक है जिसमें प्रत्येक प्रश्न के लिए 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।

खंड - क

1. खेल प्रशिक्षण में पहनने योग्य तकनीकी उपकरणों का उपयोग करने का एक मुख्य लाभ क्या है? **(1)**

क) यह पेशेवर कोचिंग की आवश्यकता को समाप्त कर देता है।

ख) यह प्रदर्शन पर वास्तविक समय का डेटा ट्रैक करने में मदद करता है, जैसे कि हृदय दर, गति, और दूरी।

ग) यह एथलीटों को किसी भी मानव इंटरएक्शन के बिना प्रशिक्षण लेने की अनुमति देता है।

घ) यह केवल शौकिया गतिविधियों के लिए उपयोगी है, पेशेवर खेलों के लिए नहीं।

2. निम्नलिखित कथनों को पढ़ें - अभिकथन (A) और कारण (R)। नीचे दिए गए सही विकल्पों में से एक चुनें: **(1)**

अभिकथन (A): "खेलो इंडिया" कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवा प्रतिभाओं की पहचान करना और उन्हें प्रशिक्षण देना है, ताकि खेलों में भागीदारी को बढ़ावा मिल सके।

कारण (R): इस कार्यक्रम का उद्देश्य केवल उच्च स्तर के एथलीटों के बीच खेल प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देना है और यह युवा भागीदारी पर ध्यान केंद्रित नहीं करता है।

क) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।

ख) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।

ग) (A) सत्य है लेकिन (A) असत्य है ।

घ) (R) सत्य है लेकिन (A) असत्य है ।

3. निम्नलिखित में से कौन सा ओलंपिज़्म के संदर्भ में उत्कृष्टता के मूल मूल्य को सबसे अच्छा व्यक्त करता है? **(1)**

क) भागीदारी के लिए प्रतिस्पर्धा करना

ख) अपनी सबसे उच्च क्षमता पर प्रदर्शन करने का प्रयास करना

ग) किसी भी कीमत पर जीतना

घ) चुनौतियों का सामना करते हुए हार मान लेना

4. X जो 8 साल का बच्चा है जिसे सीखने की अक्षमता है, उसे व्यक्तिगत शिक्षा योजनाओं की आवश्यकता है। X के लिए इन्हें कौन बनाएगा? **(1)**

क) विशेष शिक्षा शिक्षक

ख) काउंसलर

ग) वाक चिकित्सक

घ) व्यावसायिक चिकित्सक

5. रोहित चित्र में दिखाए गए योग तकनीक का अभ्यास करता हैं,

उन्हें किस लाभ का अनुभव होने की संभावना है? **(1)**

क) पाचन में सुधार

ख) तनाव में कमी

ग) श्वसन स्वास्थ्य में सुधार

घ) लचीलापन में वृद्धि

(दृष्टिहीनों के लिए प्रश्न)

योग शब्द किस धातु रूप से लिया गया है?

क) युग्म

ख) युजंते

ग) युज

घ) यम

6. राहुल, एक पेशेवर एथलीट हैं, वह कठिन प्रशिक्षण के दौरान अपनी श्वास को नियंत्रित करने में कठिनाई का सामना कर रहा हैं। उनके कोच ने उनकी प्रशिक्षण दिनचर्या में प्राणायाम तकनीकों

को शामिल करने की सिफारिश की। विशेष प्राणायाम तकनीकों का अभ्यास करने के बाद, राहुल पाते हैं कि उनके स्टैमिना और श्वास नियंत्रण में काफ़ी सुधार हुआ है।

प्राणायाम राहुल के एथलेटिक प्रदर्शन को कैसे सुधारने में मदद करता है? **(1)**

क) प्राणायाम ऑक्सीजन अवशोषण को बढ़ाता है, फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है, और बेहतर श्वास नियंत्रण में मदद करता है।

ख) प्राणायाम केवल विश्राम में मदद करता है और एथलेटिक प्रदर्शन पर कोई असर नहीं डालता।

ग) प्राणायाम शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता को कम कर देता है।

घ) प्राणायाम केवल मानसिक एकाग्रता में सुधार करता है और शारीरिक सहनशक्ति पर कोई प्रभाव नहीं डालता।

7. निम्नलिखित में से अनुकूलित शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या है? **(1)**

क) केवल शैक्षिक प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करना

ख) अक्षमता वाले छात्रों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए व्यक्तिगत शारीरिक गतिविधियाँ प्रदान करना

ग) छात्र की जरूरत के आधार पर शारीरिक गतिविधि को सीमित करना

घ) सभी छात्रों को उनकी जरूरत के बावजूद समान शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने को सुनिश्चित करना

8. भारत में शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने के लिए कौन सा पारंपरिक खेल सबसे अधिक खेला जाता है? **(1)**

क) क्रिकेट

ख) कबड्डी

ग) फुटबॉल

घ) टेनिस

9. निम्नलिखित कथनों को पढ़ें - अभिकथन (A) और कारण (R)। नीचे दिए गए सही विकल्पों में से एक चुनें: **(1)**

अभिकथन (A) : कंकाल प्रणाली मुख्य रूप से गति और मुद्रा के लिए जिम्मेदार है।

कारण (R) : मांसपेशियाँ हड्डियों से जुड़ी होती हैं, और जब वे संकुचित होती हैं, तो वे गति उत्पन्न करने के लिए हड्डियों को खींचती हैं।

क) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
ख) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
ग) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है ।
घ) (R) सत्य है लेकिन (A) असत्य है ।

10. हृदय का दायां निलय (वेंट्रिकल) रक्त को शरीर के किस भाग में पंप करता है? **(1)**

क) फेफड़े
ख) मस्तिष्क
ग) पाचन तंत्र
घ) बायां अलिंद

11. एक फिगर स्केटर, तारा, अपने शरीर के केंद्रीय अक्ष के चारों ओर घूमती है। वह अक्ष कौनसा हैं? **(1)**

क) क्षैतिज
ख) सेजीटल
ग) फ्रन्टल
घ) ऊर्ध्वाधर

12. खेलों के संदर्भ में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन के बीच प्रमुख अंतर क्या है? (1)

क) परीक्षण शारीरिक प्रदर्शन का मूल्यांकन करने का एक उपकरण है, मापन संख्यात्मक आँकड़े एकत्र करने की प्रक्रिया है, और मूल्यांकन उन आँकडों का विश्लेषण करके निर्णय लेना है।
ख) परीक्षण एक संख्यात्मक स्कोर है, मापन उस स्कोर की समीक्षा है, और मूल्यांकन मैं उस स्कोर के आधार पर निर्णय लिया जाता है।
ग) परीक्षण एक एथलीट की क्षमताओं का अंतिम निर्णय है, मापन एक अनुमान है, और मूल्यांकन हमेशा व्यक्तिपरक होता है।
घ) परीक्षण हमेशा शारीरिक होता है, मापन केवल मानसिक होता है, और मूल्यांकन प्रतियोगिता से पहले होता है।

13. निम्नलिखित कथनों को पढ़ें - अभिकथन (A) और कारण (R)। नीचे दिए गए सही विकल्पों में से एक चुनें: **(1)**

अभिकथन (A) : किशोरों को विशेष मानसिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जैसे पहचान संबंधी समस्याएँ और साथियों का दबाव, जो उनके खेल प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं।

कारण (R): कोंचो के लिए इन भावनात्मक और सामाजिक पहलुओं को संबोधित करना महत्वपूर्ण है ताकि किशोर एथलीटों का प्रदर्शन उत्तम हो सके।

क) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
ख) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R),(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
ग) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है ।
घ) (R) सत्य है लेकिन (R) असत्य है

14. खेलों में किशोरावस्था से सबसे अधिक जुड़ी हुई विकासात्मक विशेषता कौन सी है? **(1)**

क) बेहतर गामक कौशल और शारीरिक परिपक्वता
ख) साथियों के रिश्तों और सामाजिक पहचान पर बढ़ा हुआ ध्यान
ग) निष्क्रिय गतिविधियों में बढ़ी हुई रुचि
घ) टीम खेलों के मुकाबले व्यक्तिगत खेलों को प्राथमिकता

15. खेलों में डोपिंग मुख्य रूप से _________ के लिए की जाती है। **(1)**

क) एथलीट की शारीरिक क्षमताओं को कृत्रिम रूप से बढ़ाकर प्रदर्शन सुधारने के लिए
ख) सप्लीमेंट्स के माध्यम से मानसिक एकाग्रता सुधारने के लिए
ग) प्रशिक्षण के दौरान चोटों को रोकने के लिए
घ) शरीर में पानी की मात्रा बढ़ाने के लिए ताकि निर्जलीकरण से बचा जा सके

16. नीति हर हफ्ते अपने प्रशिक्षण की तीव्रता बढ़ा रही है। वह पहले से लंबी दूरी दौड़ती है और भारी वजन उठाती है। **(1)**

नीति खेल प्रशिक्षण का कौन सा सिद्धांत अपना रही है?

क) विशिष्टता
ख) प्रगतिशील अधिभार
ग) अनुकूलन
घ) पुनर्प्राप्ति

17. जॉन ने हर सुबह जॉगिंग करना और संतुलित आहार लेना शुरू करने के बाद से खुद को अधिक ऊर्जावान और कम तनावग्रस्त महसूस किया है। उसने बेहतर नींद और अच्छा मूड भी महसूस किया है।
जॉन के जीवन का कौन-सा पहलू उसकी जीवनशैली में किए गए बदलावों के कारण बेहतर हुआ है? **(1)**

a) कल्याण
b) केवल मानसिक स्वास्थ्य
c) शारीरिक फिटनेस
d) केवल नींद की गुणवत्ता

18. एक मैराथन धावक, लक्ष्मी, महीनों तक निरंतर मेहनत से प्रशिक्षण ले रही है, उसे कौन सा ओलंपिक मूल्य प्रेरित करता है? **(1)**

क) प्रयास का आनंद
ख) निष्पक्षता
ग) दूसरों के प्रति सम्मान
घ) उत्कृष्टता का लक्ष्य

खंड - ख

19. सुमित एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक हैं जो छात्रों को आधुनिक खेल मैदानों के बारे में जानकारी देते हैं। वर्तमान में सामान्यतः उपयोग किए जाने वाले चार खेल मैदानों की सूची बनाइए। **($^1/_2$ x 4)**

20. शक्ति को परिभाषित करें तथा शक्ति के विभिन्न प्रकारों की सूची बनाइए। **(1+1)**

21. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) वैश्विक ओलंपिक आंदोलन की संरचना में क्या भूमिका निभाती है, और यह ओलंपिक मूल्यों का समर्थन कैसे करती है? **(1+1)**

22. श्वसन प्रणाली में विभिन्न अंग होते हैं। चार अंगों के नाम लिखिए। **($^1/_2$ x 4)**

23. खेलों में घर्षण की भूमिका का वर्णन करें और इसके दो प्रयोगों के उदाहरण दें। **(1+1)**

24. मानसिक दृढ़ता खेल प्रदर्शन में कैसे योगदान देती है? **(2)**

खंड - ग

25. लचीलापन (Resilience) को परिभाषित करें और खेलों में इसके महत्व पर चर्चा करें। **(1+2)**

26. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के साथ काम करते समय अक्षमता शिष्टाचार का महत्व बताइए । **(3)**

27. तीन शरीर प्रकारों (सोमैटोटाइप्स) एंडोमॉर्फ, मेसोमोर्फ, एक्टोमॉर्फ की तुलना करें। **(3)**

28. खेल प्रदर्शन में मांसपेशीय सहनशक्ति की भूमिका को समझाइए और इसे कैसे मापा जा सकता है। **(2+1)**

29. जोड़ों को उनके मुख्य वर्गों में उदाहरण सहित वर्गीकृत करें। **(3)**

30. श्वसन क्रिया में डायफ्राम की भूमिका का वर्णन करें। **(3)**

खंड - घ

31. खेलों में प्रौद्योगिकी के उपयोग पर एक अध्ययन ने पिछले 10 वर्षों में निम्नलिखित प्रवृत्तियों को उजागर किया है: **(4 x 1=4)**

- 60% पेशेवर एथलीट अब पहनने योग्य फिटनेस ट्रैकर का उपयोग करते हैं।
- 50% ने उन्नत खेल उपकरणों के कारण प्रदर्शन में सुधार की सूचना दी है।
- 40% एथलीटों ने स्मार्ट स्पोर्ट्सवियर (जैसे, सेंसर से लैस शर्ट और जूते) अपनाए हैं।
- 30% ने बेहतर प्रदर्शन के लिए सिंथेटिक खेल सतहों का चयन किया है।
- 20% प्रशिक्षण उद्देश्यों के लिए वर्चुअल रियलिटी (**VR**) तकनीक का उपयोग करते हैं।

a) कितने प्रतिशत पेशेवर खिलाड़ी वियरेबल फिटनेस ट्रैकर का उपयोग करते हैं?

A. 20%

B. 30%

C. 50%

D. 60%

b) कितने प्रतिशत खिलाड़ियों ने स्मार्ट स्पोर्ट्सवियर अपनाया है, और यह संख्या सिंथेटिक प्लेइंग सरफेस का उपयोग करने वालों से कितने प्रतिशत अधिक है?

A. 40%; 10% अधिक

B. 30%; 10% अधिक

C. 50%; 20% अधिक

D. 40%; 20% अधिक

c) एडवांस्ड स्पोर्ट्स इक्विपमेंट के उपयोग की दर वीआर टेक्नोलॉजी के प्रशिक्षण में उपयोग की तुलना में कितने प्रतिशत अधिक है?

A. 20%

B. 30%

C. 40%

D. 50%

d) कितने प्रतिशत खिलाड़ी सिंथेटिक प्लेइंग सरफेस और एडवांस्ड स्पोर्ट्स इक्विपमेंट का उपयोग करते हैं?

A. 70%

B. 60%

C. 80%

D. 90%

32. खेलों और दैनिक गतिविधियों में, शरीर की गतियों को समझना प्रदर्शन को सुधारने और चोटों को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है। दौड़ते समय घुटने का आकुंचन शरीर को आगे बढ़ाने में मदद करता है, जबकि विस्तारण कदम की अधिकतम लंबाई प्राप्त करने की अनुमति देता है। तैराकी जैसे खेलों में, कंधे के जोड़ में घुमाव तैराकों को प्रत्येक स्ट्रोक पर अधिक दूरी हासिल करने में मदद करता है। पैरों का अबडक्सन और अडडक्शन गतिविधियों जैसे फुटबॉल और बास्केटबॉल में सामान्य रूप से उपयोग किए जाते हैं, जहां खिलाड़ी पार्श्व रूप से चलता है। इसके अलावा, कलाई की सुपिनेशन और प्रोनेशन टेनिस और जिम्नास्टिक जैसी गतिविधियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। **(4 x 1=4)**

a) दौड़ते समय घुटने को मोड़ने की क्रिया को क्या कहा जाता है?

A. एक्सटेंशन

B. रोटेशन

C. फ्लेक्शन

D. एडडक्शन

b) वह गति जिसमें जांघ और पिंडली के बीच का कोण बढ़ता है, उसे क्या कहा जाता है?

A. फ्लेक्शन

B. एक्सटेंशन

C. एबडक्शन

D. रोटेशन

c) तैराकी के दौरान कंधे के जोड़ में होने वाली घूर्णन गति को क्या कहा जाता है?

A. एबडक्शन

B. फ्लेक्शन

C. रोटेशन

D. परोनेशन

d) बास्केटबॉल जैसे खेलों में पैर को शरीर की ओर लाने की गति को क्या कहा जाता है?

A. एबडक्शन

B. एडडक्शन

C. सुपिनेशन

D. फ्लेक्शन

33. व्हीलचेयर में बैठे बच्चे बास्केटबॉल ड्रिल करते हुए। **(4 x 1=4)**

a) चित्र में दिखाए गए बच्चे को सबसे अधिक संभावना है कि किस प्रकार की विकलांगता है?

A. दृष्टि संबंधी विकलांगता

B. श्रवण संबंधी विकलांगता

C. गतिशीलता को प्रभावित करने वाली शारीरिक विकलांगता

D. सीखने संबंधी विकलांगता

b) व्हीलचेयर का उपयोग करने वाले बच्चों के लिए बास्केटबॉल हूप को कैसे अनुकूलित किया जा सकता है?

A. हूप का आकार छोटा किया जाए

B. हूप की ऊँचाई कम की जाए

C. हूप को कोर्ट से दूर ले जाया जाए

D. धातु का बैकबोर्ड लगाया जाए

c) बच्चे की व्हीलचेयर उसके खेल में भाग लेने की क्षमता को कैसे प्रभावित कर सकती है?

A. यह उसे गेंद देखने से रोकती है

B. यह उसकी गति और पहुँच को सीमित करती है

C. यह उसे साथियों से बात करने से रोकती है

D. यह स्कोरिंग को आसान बनाती है

d) बास्केटबॉल कोर्ट को अधिक सुलभ बनाने के लिए कौन से संशोधन किए जा सकते हैं?
A. कोर्ट की सतह असमान बनाई जाए ताकि यह अधिक चुनौतीपूर्ण हो
B. कोर्ट के प्रवेश द्वार पर सीढ़ियाँ जोड़ी जाएँ
C. चिकनी, समतल सतह और चौड़ी जगहें सुनिश्चित की जाएँ
D. भारी बास्केटबॉल का उपयोग किया जाए

(दृष्टिहीनों के लिए प्रश्न)
33. एक बालक, जिसकी गतिशीलता सीमित है, तैरना सीख रहा है। कोच उसे पानी में तैरने और तैराकी के स्ट्रोक्स का अभ्यास करने में मदद करने के लिए संशोधित उपकरणों का उपयोग करता है। शुरुआत में लड़के को कठिनाई होती है, लेकिन वह हार नहीं मानता और कोच की बातों को ध्यान से सुनता है। धैर्य और मेहनत से वह छोटी-छोटी गतिविधियों को सीखने लगता है। कोच उसे प्रोत्साहित करता है और उसकी हर छोटी सफलता का जश्न मनाता है। **(4 x 1=4)**

a) वह विकलांगता जो बच्चे की गतिशीलता (mobility) को प्रभावित करती है, उसे क्या कहा जाता है?
A. दृष्टि संबंधी विकलांगता
B. श्रवण संबंधी विकलांगता
C. शारीरिक विकलांगता
D. बौद्धिक विकलांगता

b) कोच बच्चे को तैरते रहने में मदद करने के लिए ___________ उपकरण का उपयोग करता है।
A. वेटलिफ्टिंग
B. उछाल उपकरण
C. दौड़ने का
D. चढ़ाई का

c) बच्चे की तैराकी तकनीकों को उसकी ___________ के आधार पर संशोधित किया जाता है।
A. पसंदीदा खेल
B. प्रेरणा स्तर
C. शारीरिक क्षमताओं और आवश्यकताओं
D. आयु और ऊँचाई

d) कोच का मुख्य उद्देश्य बच्चे में उसकी ___________ विकसित करने में मदद करना है।

A. प्रतिस्पर्धात्मक भावना

B. शारीरिक शक्ति और आत्मविश्वास

C. तैराकी की गति

D. पदक जीतने की क्षमता

खंड - ङ

34. अष्टांग योग के आठ अंगों की सूची बनाइये और उनमें से किन्हीं तीन अंगों को विस्तार से समझाएं और यह कैसे समग्र कल्याण में योगदान करते हैं। **(1+3+1)**

35. अच्छे नेता की विशेषताए को संक्षेप मैं समझाइए। **(5)**

36. परिसंचरण प्रणाली की संरचना और कार्यों को समझाइए। हृदय, एथलेटिक गतिविधि करने में कैसे योगदान करता है? **(4+1)**

37. खेलों में डोपिंग क्या है? इसके विभिन्न प्रकारों की व्याख्या करते हुए समझाइए कि यह एथलीटों पर किस प्रकार के नुकसान पहुँचाता है? **(1+3+1)**