KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN, LUCKNOW REGION
SESSION 2024-2025
ANNUAL EXAMINATION
SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION
CLASS: XI
SET: A

Time allowed: 3 Hours **Max. Marks: 70**

General Instructions:

1. **The question paper consists of 5 sections and 37 Questions.**
2. **Section A consists of question 1-18 carrying 1 mark each and is multiple choice questions. All questions are compulsory.**
3. **Sections B consist of questions 19-24 carrying 2 marks each and are very short answer types and should not exceed 60-90 words. Attempt any 5.**
4. **Sections C consist of Question 25-30 carrying 3 marks each and are short answer types and should not exceed 100-150 words. Attempt any 5.**
5. **Sections D consist of Question 31-33 carrying 4 marks each and are case studies.**
6. **Section E consists of Question 34-37 carrying 5 marks each and are short answer types and should not exceed 200-300 words. Attempt any 3.**

Section A

1. In which Olympic games did women participate for the first time?

a) 1908, London b) 1904, St.Louis c) 1900, Paris d) None of these

1. पहली बार महिलाओं ने किस ओलंपिक खेल में भाग लिया?

a) 1908, लंदन b) 1904, सेंट लुईस c) 1900, पेरिस d) इनमें से कोई नहीं

2. The first Modern Olympic Games were held in Athens, Greece in which year?
a) 1893 b) 1894 c) 1896 d) 1861

2. पहले आधुनिक ओलंपिक खेल एथेंस, ग्रीस में किस वर्ष आयोजित हुए थे?

a) 1893 b) 1894 c) 1896 d) 1861

3. The_______joints allow an angular movement in two directions.

a) Condyloid b) Hinge c) Saddle d) Gliding

3. कौन से जोड़ शरीर को दो दिशाओं में कोणीय गति प्रदान करते हैं?

a) कॉन्डिलॉइड b) हिंज c) सैडल d) ग्लाइडिंग

4. **Assertion (A):** Due to the process, the organs under the skull mainly the brain and the small brain are influenced in a good manner.

Reason (R): The word kapalbhati is made up of two words, **kapal** meaning skull (here skull includes all the organs under the skull too) and 'bhati' meaning shining or illuminating.

a) Both A and R are true and R is the correct explanation of A.
b) Both A and 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.

4. कथन (A): इस प्रक्रिया के कारण खोपड़ी के नीचे स्थित अंग, विशेष रूप से मस्तिष्क और लघु मस्तिष्क, सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।

कारण (R): 'कपालभाति' शब्द 'कपाल' और 'भाति' से मिलकर बना है।

a) A और R दोनों सही हैं और R, A की सही व्याख्या करता है।

b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।

c) A सही है लेकिन R गलत है।

d) A गलत है लेकिन R सही है

5. Who divided human body types into Endomorphs, Mesomorphs, and Ectomorphs?

a) Williams b) Rikli c) Jung d) Sheldon

5. मानव शरीर को एंडोमॉर्फ्स, मेसोमॉर्फ्स और एक्टोमॉर्फ्स में किसने विभाजित किया?

a) विलियम्स b) रिक्ली c) जंग d) शेल्डन

6._____Wellness is the ability to establish peace and harmony in lives.

a) Social b) Emotional c) Intellectual d) Spiritual

6. वेलनेस का वह प्रकार जो जीवन में शांति और संतुलन लाने में मदद करता है:

a) सामाजिक b) भावनात्मक c) बौद्धिक d) आध्यात्मिक

7. Identify the step of **PRICE.**

a) Protection

b) Rest

c) Evaluation

d) Ice

7- PRICE प्रक्रिया के चरणों की पहचान करें:

a) प्रोटेक्शन

b) रेस्ट

c) इवैल्यूएशन

d) आइस

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

List-I Year	List-II Event
(a) (a) 1894	(i) Fir (i) IOA was formed
(b (b) 1896	(ii) (ii) Last year in which Winter and Summer Olympics were held in the same year
(c (c) 1927	(I (iii) IOC was formed
(d) 19 (d) 1992	(iv) O (iv) Olympic Games were revived

a) (a) - (ii), (b) - (iii), (c) - (i), (d) - (iv) b) (a) - (ii), (b) - (i), (c) - (iv), (d) - (iii)

c) (a) - (iii), (b) - (iv), (c) - (i), (d) - (ii) d) (a) - (iv), (b) - (i), (c) - (ii), (d) - (iii

8- सूची-I को सूची-II से मिलाएं और नीचे दिए गए कोड से सही उत्तर चुनें:

सूची- सूची-I	II घटना
(a) (a) 1894	(i) (i) i-IOA का गठन हुआ
(b (b) 1896	(ii) (ii) अंतिम वर्ष जिसमें शीतकालीन और ग्रीष्मकालीन ओलंपिक एक ही वर्ष में आयोजित हुए
(c (c) 1927	((iii) Iiii- IOC का गठन हुआ
(d) 19 (d) 1992	(iv) O (iv) ओलंपिक खेलों को पुनर्जीवित किया गया

a (क) - (ii), (ख) - (iii), (ग) - (i), (घ) - (iv)
b) (क) - (ii), (ख) - (i), (ग) - (iv), (घ) - (iii)
c) (क) - (iii), (ख) - (iv), (ग) - (i), (घ) - (ii)
d) (क) –(iv), (ख) - (i), (ग) - (ii), (घ) - (iii)

9. Assertion (A): Skill is to regain energy after workout what was lost during the activity.

Reason (R): Technique is the way of performing skill. It is a basic movement of any sports or event.

a) Both A and R are true and R is the correct explanation of A.

b)Both A and 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.

9. कथन (A): स्किल वह है जो व्यायाम के बाद खोई हुई ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने में मदद करता है।

कारण (R): तकनीक वह तरीका है जिससे स्किल का प्रदर्शन होता है।

a) A और R दोनों सही हैं और R, A की सही व्याख्या करता है।

b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।

c) A सही है लेकिन R गलत है।

d) A गलत है लेकिन R सही है।

10. Khelo India Games are organized:

a) Every 5 years b) Half-yearly c) Annually d) Every 2 years

10. खेलो इंडिया खेलों का आयोजन कब होता है?

a) हर 5 साल में b) छमाही c) हर साल d) हर 2 साल में

11. NADA was established in which year:

a) 2005 b) 2007 c) 2003 d) 2009

11. NADA की स्थापना किस वर्ष में हुई थी?

a) 2005 b) 2007 c) 2003 d) 2009

12. Occupational therapists are also called:

a) Assistant professors b) Paramilitary officers

c) Inspectors d) Counselors

12. ऑक्यूपेशनल थेरपिस्ट को और किस नाम से जाना जाता है?

a) सहायक प्रोफेसर b) अर्धसैनिक अधिकारी c) निरीक्षक d) काउंसलर

13. Speech Therapist is not known as:

a) Speech Teacher b) Psychologist

c) Speech Language Pathologist d) Physiotherapist

13. स्पीच थेरपिस्ट को किस नाम से नहीं जाना जाता?

a) स्पीच टीचर b) मनोवैज्ञानिक c) स्पीच लैंग्वेज पैथोलॉजिस्ट d) फिजियोथेरेपिस्ट

14. Yoga has been mentioned in?

a) Ramayana b) Mahabharata c) Upanishad d) All of these

14. योग का उल्लेख कहां किया गया है?

a) रामायण b) महाभारत c) उपनिषद d) उपरोक्त सभी

15. Which one of the following is not the principle of Biomechanics?
a) Maximum effort b) speed c) Linear motion d) Stability

15. निम्नलिखित में से कौन सा जैव-यांत्रिकी का सिद्धांत नहीं है?
a) अधिकतम प्रयास b) गति c) रेखीय गति d) स्थिरथा

16. The Founder Secretary General of IOA was?

a) Demetrios Vikelas b) Sir Dorabji Tata c) Pierre de Coubertin d) Dr. A.G. Noehren

16. IOA के संस्थापक महासचिव कौन थे?

a) डेमेट्रियोस विकेलास b) सर दोराबजी टाटा c) पियरे डी कूपर्टिन d) डॉ. ए. जी. नोहेरेन

17. Bending of Elbow when our hand is going toward our chest is:
a) Abduction b) Extension c) Adduction d) Flexion
17. जब हमारा हाथ छाती की ओर झुकता है तो कोहनी का कौन सा कार्य होता है?
a) एब्डक्शन b) एक्सटेंशन c) एडडक्शन d) फ्लेक्शन

18. What steps should be taken while preparing for the test?
a) Selection of a test b) knowledge of the test

c) equipments and facilities required d) all of the above
18. टेस्ट की तैयारी करते समय कौन-कौन से कदम उठाए जाने चाहिए?
a) टेस्ट का चयन b) टेस्ट का ज्ञान c) आवश्यक उपकरण और सुविधाएं d) उपरोक्त सभी

Section B

19. Explain how the evaluation contributes to informed decision-making and improvement.
19-व्याख्या करें कि मूल्यांकन कैसे सूचित निर्णय लेने और सुधार में योगदान करता है।

20. Analyze the stages and factors influencing psychological development across the lifespan,

and demonstrate an understanding of how theoretical perspectives inform strategies for promoting healthy growth**.**
20. जीवन के विभिन्न चरणों और मनोवैज्ञानिक विकास को प्रभावित करने वाले कारकों का विश्लेषण करें। यह भी समझाएं कि सैद्धांतिक दृष्टिकोण स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने की रणनीतियों को कैसे सूचित करते हैं।

21. Define anatomy.
21- शरीर रचना (एनेटॉमी) को परिभाषित करें।

22. Differentiate between abduction and adduction.
22- एब्डक्शन और एडडक्शन के बीच अंतर स्पष्ट करें।

23. Evaluate the benefits of inclusive education for diverse learners, including students with disabilities, and demonstrate an understanding of how inclusive practices promote social inclusion, academic achievement, and emotional well-being.
23. विविध शिक्षार्थियों, विशेष रूप से दिव्यांग छात्रों के लिए समावेशी शिक्षा के लाभों का मूल्यांकन करें। यह समझाएं कि समावेशी अभ्यास सामाजिक समावेशन, शैक्षणिक उपलब्धि, और भावनात्मक कल्याण को कैसे बढ़ावा देते हैं।

24. Classify and explain the different types of loads (e.g. physical, technical, tactical, mental, and emotional) encountered in sports training, and demonstrate an understanding of how to apply load management principles to optimize athlete performance and minimize injury risk.
24-खेल प्रशिक्षण में मिलने वाले विभिन्न प्रकार के भार (जैसे शारीरिक, तकनीकी, रणनीतिक, मानसिक, और भावनात्मक) को वर्गीकृत करें और यह समझाएं कि खिलाड़ी के प्रदर्शन को अनुकूलित करने और चोट के जोखिम को कम करने के लिए भार प्रबंधन के सिद्धांतों को कैसे लागू किया जाता है।

Section C

25. What do you mean by BMI? Write down the scale of BMI.
25-बीएमआई का क्या अर्थ है? बीएमआई के मापदंड लिखें।

26. Difference between sagittal plane and horizontal plane.
26. सैजिटल प्लेन और हॉरिजॉन्टल प्लेन में अंतर बताएं।

27. Apply the principle of overload to design a safe and effective exercise program, demonstrating an understanding of how progressive overload stimulates physiological adaptations and improvements in physical fitness.

27-ओवरलोड के सिद्धांत को लागू करके एक सुरक्षित और प्रभावी व्यायाम कार्यक्रम तैयार करें, यह दर्शाते हुए कि प्रगतिशील ओवरलोड कैसे शारीरिक फिटनेस में सुधार और शारीरिक अनुकूलन को उत्तेजित करता है।

28. Analyse the role of biomechanics in optimizing sports performance.

28. खेल प्रदर्शन को अनुकूलित करने में जैव-यांत्रिकी की भूमिका का विश्लेषण करें।

29. Enlist the various phases of sports training and explain any one.

29- खेल प्रशिक्षण के विभिन्न चरणों की सूची बनाएं और किसी एक की व्याख्या करें।

30. What is the importance of assessing growth and development?

30-वृद्धि और विकास का मूल्यांकन क्यों महत्वपूर्ण है?

Section D

31. MR. Kumar works in the sports field in which he describes what's happening at sporting events and offers their opinions to listeners and viewers.

Identify the career in sports.

1. _____________Provides a real-time commentary of a game or event.

a) Sports Analyst
b) Sports Commentator
c) Sports Journalist
d) Sports Producer

31. श्री कुमार खेल क्षेत्र में कार्य करते हैं और खेल आयोजनों का वर्णन करते हैं। नीचे दिए गए प्रश्नों का उत्तर दें।

1-_____वह खेल या इवेंट का लाइव विवरण देते हैं। उनका करियर क्या है?

a) स्पोर्ट्स एनालिस्ट
b) स्पोर्ट्स कमेंटेटर
c) स्पोर्ट्स जर्नलिस्ट
d) स्पोर्ट्स प्रोड्यूसर

2. He is also known as___________________.

a) Sports Writer b) Sports Editor c) Sports Director d) Sportscaster/Sports Announce

2. इन्हें और किस नाम से जाना जाता है?

a) स्पोर्ट्स राइटर b) स्पोर्ट्स एडिटर c) स्पोर्ट्स डायरेक्टर d) स्पोर्ट्सकास्टर/स्पोर्ट्स अनाउंसर

3. He discusses news,___________________, weather, or the like, as on television or radio.

a) Sports events
b) Politics
c) Entertainment

d) Finance

3. वह किस विषय पर चर्चा करते हैं?

a) खेल आयोजन

b) राजनीति

c) मनोरंजन

d) वित्त

4. They give_____commentary on a sporting event.

a) recorded b) delayed c) live d) pre-recorded

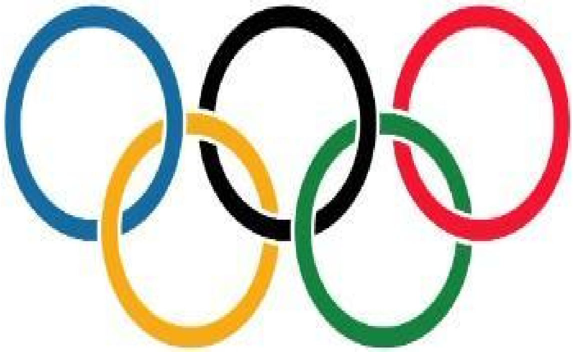
4. वह किस प्रकार का विवरण देते हैं?

a) रिकॉर्डेड

b) डिलेयड

c) लाइव

d) प्री-रिकॉर्डेड



32. Look at the picture carefully.

1. What do the five rings on the Olympic symbol represent?

a) The five values of Olympism
b) The five original sports
c) The five founding nations
d) The five continents

32. चित्र को ध्यानपूर्वक देखें और उत्तर दें।

1.ओलंपिक चिन्ह के पांच छल्ले क्या दर्शाते हैं?

a) ओलंपिज्म के पांच मूल्य

b) पांच प्रारंभिक खेल

c) पांच संस्थापक राष्ट्र

d) पांच महाद्वीप

2. The Olympic flag was used for the first time in the Olympic Games of______.

a) 1900
b) 1920
c) 1936
d) 1948

2. ओलंपिक ध्वज का पहली बार उपयोग किस वर्ष के खेलों में हुआ था?

a) 1900

b) 1920

c) 1936

d) 1948

3. The concept of the lighting of the Olympic flame came from______________.
   a) Ancient Greece
   b) Ancient Rome
   c) The Renaissance
   d) The middle Ages

3. ओलंपिक ज्योति प्रज्वलन की परंपरा कहां से आई है?

a) प्राचीन ग्रीस b) प्राचीन रोम c) पुनर्जागरण d) मध्य युग

4. The headquarters of the Modern Olympic Games is in________________.
   a) Paris, France
   b) Athens, Greece
   c) Lausanne, Switzerland
   d) London, England

4. आधुनिक ओलंपिक मुख्यालय कहां है?

a) पेरिस, फ्रांस

b) एथेंस, ग्रीस

c) लॉज़ेन, स्विट्ज़रलैंड

d) लंदन, इंग्लैंड

33. Ajeet read about the sports of India he noticed that there are some traditional games in India.
Identify the game.

1. ______________is the Indian traditional game shown in the above picture.
   a) Kabaddi b)Kho Kho c) Kushti d) Gully Cricket

33. अजीत ने भारत के पारंपरिक खेलों के बारे में पढ़ा और नीचे दिए गए प्रश्नों का उत्तर दिया।

1.ऊपर चित्र में कौन सा पारंपरिक खेल दिखाया गया है?

a) कबड्डी

b) खो-खो

c) कुश्ती

d) गली क्रिकेट

2. ______________is a famous wrestler in India.
   a) Virat Kohli
   b) Sushil Kumar

c) Dhyan Chand
d) P.V. Sindhu

2.भारत का प्रसिद्ध पहलवान कौन है?

a) विराट कोहली
b) सुशील कुमार
c) ध्यानचंद
d) पी. वी. सिंधु

3. This game is mostly played in the North Indian States of________________and________along with Maharashtra.
a) Punjab and Haryana
b) Bihar and Uttar Pradesh
c) Rajasthan and Gujarat
d) Himachal Pradesh and Jammu

3-यह खेल मुख्य रूप से भारत के किन उत्तरी राज्यों में खेला जाता है?
a) पंजाब और हरियाणा
b) बिहार और उत्तर प्रदेश
c) राजस्थान और गुजरात
d) हिमाचल प्रदेश और जम्मू

4. This game is best to play and maintain the_________________.
a) Endurance
b) Agility
c) Flexibility
d) Physique

4. यह खेल किस शारीरिक विशेषता को बनाए रखने में सहायक है?

a) सहनशक्ति b) चपलता c) लचीलापन d) शरीर संरचना

Section E

34. Create a detailed, labeled diagram of the human heart, demonstrating a comprehensive understanding of its structure and functioning.

34- मानव हृदय का विस्तृत और लेबलयुक्त आरेख बनाएं, जो इसकी संरचना और कार्यप्रणाली की पूरी समझ को प्रदर्शित करता हो।

35. What is the importance of kinesiology in physical education and sports?
35- शारीरिक शिक्षा और खेलों में काइन्सियोलॉजी का क्या महत्व है?

36. What is the role of a Physical Education teacher for children with special needs?
36-विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका क्या है?

37. What do you mean by yoga? Explain the importance of yoga.

37. योग से आप क्या समझते हैं? इसके महत्वों की संक्षिप्त व्याख्या करें।

****
******