

PM SHRI KENDRIYA VIDYALAY SITAPUR
YOGA (SUBJECT CODE 841)
Class XI (UT-2 Session 2023-2024)

Max. Time: 60 Minute

Max. Marks: 25

General Instructions:

Please read the instructions carefully.

This Question Paper consists of 25 questions in two sections: Section A & Section B.

Section A has Objective type questions whereas Section B contains Subjective type questions.

Out of the given 25 questions, a candidate has to answer 16 questions in the allotted (maximum) time of 60 Minute.

All questions of a particular section must be attempted in the correct order.

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer the given 02 questions on Employability Skills (1 x 2 = 2 marks)

- (1) Which of the following is not interpreneurial value to be followed by interpreneur-
- (a) Independence (b) Honesty (c) Disrespect (d) Trust
- 2) Which of the following is not a part of four R's sustainability?
- (a) Refuse (b) Reduce (c) Recycle (d) Recreate
- 3) ----- is a feeling of certainty that something exist and is true, especially one without proof.
- (a) Value (b) Like (c) Dislike (d) Belief

Answer any 10 out of the given 12 questions (1 x 10 = 10 marks)

- 4) Yog Nidra is Performed in -
- (a) Shavasana (b) Shimhasana (c) Swastikasana (d) Vajarasana
- 5) According to Yoga Is a form of mind-
- (a) Pravritti (b) Tapas (c) Sadhana (d) Yam
- 6) Yoga of action means -
- (a) Bhakti (b) Yoga of action (c) Good worship (d) Pleasure
- 7) Asana is a part of
- (a) Yam (b) Samadhi (c) Himsa (d) Dharna
- 8) is Bahayaranga aid
- (a) Samadhi (b) Dhyan (c) Asana (d) Dhauni
- 9) Yoga means.....
- (a) Relationship (b) Union (c) Attachment (d) None of these
- 10) Yoga Sutra written by-
- (a) Patanjali (b) Kanada (c) Kapila (d) Yogi
- 11) The word Pranayam means –
- (a) The regulation of energy (b) the dissipation of energy (c) Subtle hand gesture (d) the body strength
- 12) Human heart has chambers-
- (a) 2 (b) 4 (c) 3 (d) none of the above

13) Muscles involve in movement is-

- (a) Skeletal muscle (b) Smooth muscle (c) cardiac muscle (d) None of these

14) Which is the 6th limb of Yoga, as described by Maharishi Patanjali –

- (a) Yama (b) Niyama (c) Dharna (d) Dhyana

15) The basic unit of a living organism is –

- (a) Tissue (b) Organ (c) Cell (d) Organelle

खंड ए: वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

रोजगार कौशल पर दिए गए 02 प्रश्नों के उत्तर दें (1 × 2 = 2 अंक)

(1) निम्नलिखित में से कौन सा इंटरप्रेन्योरियल मूल्य नहीं है जिसका इंटरप्रेन्योर द्वारा पालन किया जाना चाहिए-

- (ए) स्वतंत्रता (बी) ईमानदारी (सी) अनादर (डी) भरोसा

2) निम्नलिखित में से कौन चार R की स्थिरता का हिस्सा नहीं है?

- (ए) मना करना (बी) कम करना (सी) रीसायकल करना (डी) दोबारा बनाना

3) ----- निश्चितता की भावना है कि कुछ अस्तित्व में है और सच है, विशेष रूप से बिना प्रमाण के।

- (ए) मूल्य (बी) पसंद (सी) नापसंद (डी) विश्वास

दिए गए 12 प्रश्नों में से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें (1 × 10 = 10 अंक)

4) योग निद्रा का प्रदर्शन किया जाता है -

- (ए) शवासन (बी) शिम्हासन (सी) स्वस्तिकासन (डी) वज्रासन

5) योग के अनुसार..... मन का एक रूप है-

- (ए) प्रवृत्ति (बी) तपस (सी) साधना (डी) यम

6) कर्म योग का अर्थ है -

- (ए) भक्ति (बी) कर्मयोग (सी) अच्छी पूजा (डी) आनंद

7) आसन का एक भाग है

- (ए) यम (बी) समाधि (सी) हिंसा (डी) धारणा

8) बहायरंगा सहायता है

- (ए) समाधि (बी) ध्यान (सी) आसन (डी) धौनी

9) योग का अर्थ है.....

- (ए) रिश्ता (बी) मिलन (सी) लगाव (डी) इनमें से कोई नहीं

10) योग सूत्र किसके द्वारा लिखा गया है-

- (ए) पतंजलि (बी) कणाद (सी) कपिल (डी) योगी

11) प्राणायाम शब्द का अर्थ है -

- (ए) ऊर्जा का नियमन (बी) ऊर्जा का अपव्यय (सी) सूक्ष्म हाथ का इशारा (डी) शरीर की

ताकत

12) मानव हृदय में कक्ष होते हैं-

(ए)2

(बी)4

(सी)3

(डी) उपरोक्त में से कोई नहीं

13) गति में शामिल मांसपेशियां हैं-

(ए) कंकाल मांसपेशी (बी) चिकनी मांसपेशी (सी) हृदय मांसपेशी (डी) इनमें से कोई नहीं

14) महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित योग का छठा अंग कौन सा है -

(ए) यम (बी) नियम (सी) धारणा (डी) ध्यान

15) जीवित जीव की मूल इकाई है -

(ए) ऊतक (बी) ऑर्गेन (सी) सेल (डी) ऑर्गेनेल

SECTION B: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer any 02 out of the given 3 questions on Employability Skills (2 x 1.5 = 3 marks)

Answer each question in 20 – 30 words.

Q.17 Explain what a word processor .

Q 18 Write the Qualities of Self Motivated people.

Q 19 In TEAM , what does T,E,A,M stand for?

Answer any 3 out of the given 4 questions in 20 – 30 words each (2 x 3 = 6 marks)

Q20. Write in details the 10 principal of yoga .

Q21 . Write all the poses of suryanamskar.

Q22. what is concept of Panchmahakosh.

Q23. Explain Digestive System.

Answer any 1 out of the given 2 questions in 80-100 words each (4 x 1 = 4 marks)

Q.24 . Explain dincharya and ritucharya with respect of yoga lifestyle .

Q.25 Describe Gheranda Samhita.

4

अनुभाग बी: व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न

रोजगार कौशल पर दिए गए 3 प्रश्नों में से किन्हीं 02 के उत्तर दें (2 x 1.5 = 3 अंक) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20 - 30 शब्दों में दें।

Q.17 बताएं कि वर्ड प्रोसेसर क्या है? 2

प्रश्न 18 स्व-प्रेरित लोगों के गुण लिखिए। 2

प्रश्न 19 टीम में, T,E,A,M का क्या अर्थ है? 2

दिए गए 4 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर 20-30 शब्दों में दें (2 x 3 = 6 अंक)

Q20. योग के 10 प्रमुख सिद्धांतों को विस्तार से लिखें।

2

Q21 . सूर्यनमस्कार की सभी मुद्राएँ लिखिए।

2

प्रश्न 22. पंचमहाकोश की अवधारणा क्या है?

2

Q23. पाचन तंत्र को समझाइये।

2

दिए गए 2 प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर 80-100 शब्दों में दें (4 x 1 = 4 अंक)

Q.24 . योग जीवनशैली के संबंध में दिनचर्या और ऋतुचर्या की व्याख्या करें।

प्र.25 घेरण्ड संहिता का वर्णन करें।

