

PHYSICAL EDUCATION (THEORY) EXAM - 2019

Time 3 Hours

CLASS XI

Maximum marks 70

- a) Question paper consist of 26 questions.  
 b) All Questions are compulsory  
 c) Answer to questions carrying 1 mark upto 50 words.  
 d) Answer to questions carrying 3 mark upto 90 words.  
 e) Answer to questions carrying 5 mark upto 150- 200 words.

1. Physical education comes through video 1  
 शारीरिक शिक्षा वीडियो के माध्यम से आती है  
 Reading and writing (b) playing video games (c) Activities of big muscles (d) watching sports match
2. Winner of Olympics in modern time receives 1  
 आधुनिक समय में ओलंपिक का विजेता  
 olive crown (b) diamond crown (c) medal and certificate (d) trophy and cash
3. Strength and endurance are the components of 1  
 शक्ति और सहन शक्ति के घटक हैं  
 Wellness (b) health (c) Recreation activity (d) physical fitness
4. The prime role of physiotherapist is to 1  
 फिजियोथेरेपिस्ट की मुख्य भूमिका है  
 Correct the speech of player (b) Develop fitness of disabled  
 (c) Minimise the injury or deformity through exercise (d) Council and guide player for good behavior
5. Pranayam are 1  
 प्राणायाम हैं  
 Slow stretching activity (b) Meditating  
 (c) Controlling of breath (d) To follow health principles
6. Give the essential element of positive sports environment . 1  
 सकारात्मक खेल वातावरण के कारकों को लिखो |
- 7 .Who is the founder of Special Olympics? 1  
 विशेष ओलंपिक के संस्थापक कौन हैं |
8. Define yoga? 1  
 योग को परिभाषित करो
9. Name four types of Sudhikriyas. 1  
 सुधि क्रिया के चार प्रकार लिखो
- 10 List down the factors affecting physical fitness and wellness? 1  
 उन कारकों का उल्लेख करें जो शारीरिक स्वच्छता को प्रभावित करते हैं |
11. Define Leader? 3  
 लीडर को परिभाषित करो |
12. Write note on Ancient Olympics Games? 3  
 प्राचीन ओलंपिक खेलों पर टिप्पणी लिखें |
13. Explain the importance of yoga in Games and sports 3  
 खेलकूद में योग के महत्व को लिखें
14. Explain the function of WADA. 3  
 वाडा के कार्य लिखें !
15. state safety principles for adventure sports? 3  
 साहसिक खेलों के बचाव के सिद्धांतों को लिखें
16. What do you mean by "SURFING" in adventure sports? 3  
 सर्फिंग से आप क्या समझते हैं |
17. What is the river "RAFTING" 3  
 रिवर राफ्टिंग क्या है |

18. In what way yoga can help a sportsperson? 3  
 खिलाड़ी को योग कैसे मदद करता है?
19. Explain two meditative asana for concentration ?. 3  
 ध्यान करने के कोई दो असनो को लिखो
20. Highlight the main features of modern Olympic games. 3  
 आधुनिक ओलंपिक खेलोके मुख्य उद्देश्य को लिखो!
21. Define adventure sports ,mention various adventure sports. 5  
 साहसिक खेलो को परिभाषित करे तथा उन्हें विस्तार से लिखे
22. Explain the concept and principles of Adaptive Physical Education. 5  
 समोवेशी शारीरिक शिक्षा क्या क्या है इसके सिद्धांत लिखे. 5
23. Discuss the functions of IOC and IOA. 5  
 आई. ओ. सी. और आई. ओ. ए. के कार्य लिखे
24. Explain the meaning of Yoga and give importance of Yoga in today's living? 5  
 योग का अर्थ स्पष्ट करे और आज के जीवन में योग को महत्व दें
- Highlight the role of Counsellor, Physiotherapist and Physical Education Teacher in an institution for Assisting CWSN? .  
 CWSN की सहायता के लिए एक संस्थान में काउंसलर, फिजियोथेरेपिस्ट और शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका पर प्रकाश डालें 5
26. Describe the objective of Khelo India Program? 5  
 खेलो भारत कार्यक्रम के उद्देश्य का वर्णन करे