

अनुक्रमांक .....

नाम .....

## अर्द्धवार्षिक परीक्षा 2023-24

कक्षा - एकादश

विषय : नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक

निर्धारित समय : 3:15 घण्टे

पूर्णांक : 50

सामान्य निर्देश :

1. प्रत्येक प्रश्नों के उत्तर खण्डों के क्रमानुसार ही करिए।
2. कृपया जांच लें प्रश्न पत्र में प्रश्नों की कुल संख्या 28 तथा मुद्रित पृष्ठों की संख्या 03 है।
3. कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें। घण्टी का प्रथम संकेत प्रश्न पत्रों के वितरण एवं प्रश्न पत्र को पढ़ने के लिए है। 15 मिनट के पश्चात घण्टी के द्वितीय संकेत पर प्रश्न पत्र हल करना प्रारम्भ करें।

बहुविकल्पीय प्रश्न (Objective Type)

1. हाथ के अग्र भाग में किसका निवास होता है— (1)  
क. लक्ष्मी का ख. सरस्वती का ग. गोविन्द का  
Who resides in the front of the hand :  
(a) Laxmi (b) Saraswati (c) Govind
2. राष्ट्रीय खेल नीति लागू की गयी— (1)  
क. 11 सितम्बर 2001 ख. 11 सितम्बर 2002 ग. 11 सितम्बर 2001  
National Sports policy was implemented :  
(a) 11 Sept. 2001 (b) 11 Sept. 2002 (c) 11 Sept. 2001
3. घुटनों का टकराना किस रोग के कारण होता है— (1)  
क. अधिक वजन बढ़ जाने से ख. रिकेट्स के कारण ग. ज्वर आने से  
Which disease causes knocking of knees :  
(a) Due to excess weight gain (b) Due to rickets (c) Due to Fever
4. 'एड्स' का पूरा नाम लिखिए। (1)  
क. एडवांसमेन्ट इन डेवलपमेंट सर्जरी  
ख. एक्वायर्ड इम्यून डेफिसेंसी सिंड्रोम  
ग. एडवांस इन्फेक्शन इन डेफिसियेन्सी सिंड्रोम

Write the full name of 'AIDS' :

- (a) Advances in Developmental Surgery  
 (b) Acquired Immuno Deficiency Syndrome  
 (c) Advance in Infection in Deficiency Syndrome

5. स्त्रियों में फेफड़ों की वायु क्षमता होती है – (1)  
 क. 3100 सी.सी.                      ख. 3000 सी.सी.                      ग. 2500 सी.सी.  
 Women have air capacity in the lungs :  
 (a) 3100 CC                      (b) 3000 CC                      (c) 2500 CC

**अतिलघु उत्तरीय प्रश्न (Very Short answer type Questions)**

6. भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना कब हुई? (1)  
 When does Sports Authority of India established ?
7. डोपिंग का अर्थ लिखिए। (1)  
 Write the meaning of Doping.
8. तनाव किसे कहते हैं? (1)  
 What is Stress?
9. वशिष्ठ की पत्नी का क्या नाम था? (1)  
 What was the name of Vashishtha's wife?
10. मांसपेशी का निर्माण कैसे होता है? (1)  
 How is muscle built?
11. मोच से बचाव के कोई दो उपाय लिखिए। (1)  
 Write any two ways to save from sprain.
12. आत्म निर्भरता क्या है? (1)  
 What is dependency today?
13. अच्छे नेतृत्व के कोई दो गुण लिखिए। (1)  
 Write any two qualities of good leadership.
14. राष्ट्रीय सेवा योजना कब शुरू हुआ? (1)  
 When was the National Securities scheme started?
15. शारीरिक शिक्षा किन दो शब्दों से मिलकर बना है? (1)  
 Which two words are made up of Physical Education?

**लघुउत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type Questions)**

16. विकास एवं वृद्धि में अन्तर स्पष्ट करिये। (2)  
 Explain the difference between development and growth.
17. झुके हुए या गोल कंधे किन कारणों से होता है? (2)  
 What are the reasons for sloping or rounded shoulders.

18. डोपिंग के प्रकार बताइये? (2)  
Name the types of doping?
19. तनाव दूर करने के सरल उपाय बताइये। (2)  
Tell the simple ways to relieve stress.
20. विकास की प्रमुख विशेषताएं बताइये। (2)  
Mention the main features of development.
21. स्वशन तन्त्र पर नित्य व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है? (2)  
What is the effect of regular exercise on the respiratory system?
22. पहचान की विशेषताएं क्या हैं? (2)  
What are the identifying features?
23. पाचन संस्थान पर नित्य व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है? (2)  
What is the effect of regular exercise on the digestive system?
24. सपाट पैर विकृत दूर कटन के उपाय बताइये। (2)  
Tell the remedies to remove deformed flat feet?
25. टकराते हुए घुटने के कारण लिखिए। (2)  
Write the causes of knock knee.

**दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer type questions)**

26. शारीरिक, स्वास्थ्य एवं विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं? (5)  
What are the factors affecting physical health and development?
27. राष्ट्रीय खेल नीति का संक्षेप में वर्णन करिये। (5)  
Briefly describe the national Sports policy.
28. पाचन संस्थान का सचित्र वर्णन करें। (5)  
Give a diagrammatic description of the digestive system.