

केन्द्रीय विद्यालय संगठन, कोलकाता संभाग
KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN, KOLKATA REGION
सत्रांत परीक्षा / SESSION ENDING EXAMINATION – 2025-26

कक्षा / CLASS – 11

अधिकतम अंक/MAX. MARKS –50

समय/TIME – 02 घंटे/Hours

विषय/SUB. –Physical Activity Trainer (845)

Please read the instructions carefully.

1. This Question Paper consists of 21 questions in two sections: Section A & Section B.
2. Section A has Objective type questions whereas Section B contains Subjective type questions.
3. Out of the given (5 + 16 =) 21 questions, a candidate has to answer (5+10=) 15 questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.
4. All questions of a particular section must be attempted in the correct order.
- 5.

कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

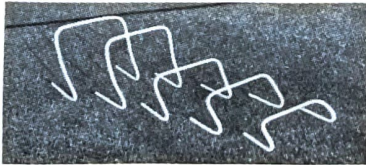
1. यह प्रश्न पत्र दो खंडों में 21 प्रश्नों का है: खंड A एवं खंड B।
2. खंड A में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जबकि खंड B में व्यक्तिनिष्ठ (वर्णनात्मक) प्रकार के प्रश्न हैं।
3. दिए गए (5 + 16 =) 21 प्रश्नों में से परीक्षार्थी को निर्धारित (अधिकतम) 2 घंटे के समय में (5 + 10 =) 15 प्रश्न हल करने हैं।
4. प्रत्येक खंड के सभी प्रश्न सही क्रम में हल करना अनिवार्य है।


SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q1	Answer any 4 out of the given 6 questions on Employability Skills (1 x 4 = 4 marks)	
I	Which of the following is an example of non-verbal communication? निम्नलिखित में से कौन सा गैर-मौखिक संचार का उदाहरण है? a) Sending a text message b) Speaking loudly c) Maintaining eye contact d) Writing an email a) टेक्स्ट मैसेज भेजना b) ज़ोर से बोलना c) आँखों से संपर्क बनाए रखना d) ईमेल लिखना	1
II	Which of the following is an example of extrinsic motivation? निम्नलिखित में से कौन-सा बाह्य प्रेरणा (Extrinsic Motivation) का उदाहरण है? a) Studying because you genuinely enjoy the subject b) Exercising to stay healthy and fit c) Completing a task to earn a reward or praise from others d) Pursuing a hobby for personal satisfaction (a) विषय को पसंद करने के कारण पढ़ाई करना (b) स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम करना (c) पुरस्कार या प्रशंसा पाने के लिए कार्य पूरा करना (d) व्यक्तिगत संतुष्टि के लिए शौक अपनाना	1

III	<p>Which of the following personality traits is often associated with individuals who excel in leadership roles? निम्नलिखित में से कौन-सा व्यक्तित्व गुण नेतृत्व में सफल व्यक्तियों से जुड़ा होता है?</p> <p>a) Shyness b) Aggressiveness c) Empathy d) Introversion</p> <p>(a) संकोच (b) आक्रामकता (c) सहानुभूति (d) अंतर्मुखीपन</p>	1
IV	<p>Match the following: A. To create a new document in Microsoft Word B. To save a document in Microsoft Word C. To undo the last action in Microsoft Word सही जोड़ी मिलाइए: A. माइक्रोसॉफ्ट वर्ड में नया दस्तावेज़ बनाना B. माइक्रोसॉफ्ट वर्ड में दस्तावेज़ सहेजना C. माइक्रोसॉफ्ट वर्ड में अंतिम क्रिया को पूर्ववत करना</p> <p>a) A → Ctrl + N; B → Ctrl + S; C → Ctrl + Z b) A → Ctrl + S; B → Ctrl + N; C → Ctrl + Z c) A → Ctrl + N; B → Ctrl + Z; C → Ctrl + S d) A → Ctrl + Z; B → Ctrl + S; C → Ctrl + N</p>	1
V	<p>Priya faced numerous setbacks while starting her own business, but she remained determined and continued to work hard despite the challenges. Which employability skill is demonstrated by Priya's attitude? प्रिया ने अपना व्यवसाय शुरू करते समय कई असफलताओं का सामना किया, फिर भी वह दृढ़ निश्चय के साथ प्रयास करती रही। यह किस कौशल को दर्शाता है?</p> <p>a) Leadership b) Resilience c) Creativity d) Time management</p> <p>(a) नेतृत्व (b) लचीलापन (c) रचनात्मकता (d) समय प्रबंधन</p>	1
VI	<p>Which of the following is the most environmentally responsible way to dispose of old mobile phones and electronic gadgets? पुराने मोबाइल फोन और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के निपटान का सबसे पर्यावरण-अनुकूल तरीका कौन-सा है?</p> <p>a) Donate them to a local charity b) Sell them online to the highest bidder c) Recycle them through an authorized e-waste recycling program d) Bury them in your backyard</p> <p>(a) दान करना (b) ऑनलाइन बेचना (c) अधिकृत ई-कचरा पुनर्चक्रण कार्यक्रम में देना (d) ज़मीन में गाड़ देना</p>	1

Q2		Answer any 5 out of the given 6 questions	(1 x 5 = 5 marks)
I	Planning is thinking in advance of..... Planning का अर्थ है पहले से सोच-विचार करना कि— a) WHAT b) HOW c) WHEN d) All of the above		1
II	Which is not a characteristic of a good activity? एक अच्छी गतिविधि की विशेषता कौन-सी नहीं है? a) Scientific b) Systematic c) Lengthy d) Skill oriented (a) वैज्ञानिक (b) व्यवस्थित (c) लंबी / समय-साध्य (d) कौशल-उन्मुख		1
III	Among given option which is NOT a part of Health Triangle? निम्नलिखित विकल्पों में से स्वास्थ्य त्रिभुज का कौन-सा भाग नहीं है? a) Economical b) Social c) Mental d) Physical a) आर्थिक b) सामाजिक c) मानसिक d) शारीरिक		1
IV	Ectomorph body type is एक्टोमॉर्फ शरीर प्रकार होता है — a) V shape b) Round and Short c) Oval and tall d) Thin and Tall a) वी आकार b) गोल और छोटे कद का c) अंडाकार और लंबा d) पतला और लंबा		1
V	To enhance social health one should सामाजिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए व्यक्ति को होना चाहिए— a) Very talkative b) Less Talkative c) Good communicator d) All of the above a) बहुत बातूनी b) कम बोलने वाला c) अच्छा संप्रेषक / संवादकर्ता d) उपरोक्त सभी		1
VI	A kid of 3 to 5 year of age comes under which category? 3 से 5 वर्ष की आयु का बच्चा किस श्रेणी में आता है? a) Infant b) Childhood c) Mid-childhood d) Early Childhood a) शैशव अवस्था b) बाल्यावस्था c) मध्य बाल्यावस्था d) प्रारंभिक बाल्यावस्था		1

Q3		Answer any 5 out of the given 6 questions	(1 x 5 = 5 marks)
I	Props in sports used for? खेलों में प्रॉप्स (उपकरण) किस लिए उपयोग किए जाते हैं? a) Sleeping cycle b) To practice skill c) Eating habit d) None of the above a) सोने की दिनचर्या b) कौशल का अभ्यास करने के लिए c) खाने की आदत d) उपरोक्त में से कोई नहीं		1
II	Given image is a..... a) Playing rod b) Target bar c) Step hurdle		1

	d) Increasing ladder									
III	<p>Image showing below isuse to separate teams.</p> <p>a) Team jersey b) Bib c) Placards d) Number board</p> 	1								
IV	<p>Match the following</p> <table border="0"> <tr> <td>1) BASKET</td> <td>a) upper body strength by throwing</td> </tr> <tr> <td>2) TRAINING ARCH</td> <td>b) Throwing & target practice</td> </tr> <tr> <td>3) RELAY BATTON</td> <td>c) Crawling</td> </tr> <tr> <td>4) MEDICINE BALL</td> <td>d) Relay race</td> </tr> </table> <p>a) 1-a, 2-d, 3-b, 4-c b) 1-d, 2-c, 3-b, 4-a c) 1-b, 2-c, 3-a, 4-d d) 1-b, 2-c, 3-d, 4-a</p>	1) BASKET	a) upper body strength by throwing	2) TRAINING ARCH	b) Throwing & target practice	3) RELAY BATTON	c) Crawling	4) MEDICINE BALL	d) Relay race	1
1) BASKET	a) upper body strength by throwing									
2) TRAINING ARCH	b) Throwing & target practice									
3) RELAY BATTON	c) Crawling									
4) MEDICINE BALL	d) Relay race									
V	<p>For the age of 3-5 year kid which one of the props we can use for training upper body strength.</p> <p>3-5 वर्ष के बच्चे के लिए ऊपरी शरीर की शक्ति के प्रशिक्षण हेतु कौन-सा उपकरण उपयोग किया जा सकता है?</p> <table border="0"> <tr> <td>a) Medicine ball</td> <td>b) Tennis ball</td> </tr> <tr> <td>c) Basket Ball</td> <td>d) Metal Ball</td> </tr> <tr> <td>a) मेडिसिन बॉल</td> <td>b) टेनिस बॉल</td> </tr> <tr> <td>c) बास्केटबॉल</td> <td>d) धातु की गेंद</td> </tr> </table>	a) Medicine ball	b) Tennis ball	c) Basket Ball	d) Metal Ball	a) मेडिसिन बॉल	b) टेनिस बॉल	c) बास्केटबॉल	d) धातु की गेंद	1
a) Medicine ball	b) Tennis ball									
c) Basket Ball	d) Metal Ball									
a) मेडिसिन बॉल	b) टेनिस बॉल									
c) बास्केटबॉल	d) धातु की गेंद									
VI	<p>For the longer and healthy life of sports equipment what should we have to avoid. खेल उपकरणों की लंबी और अच्छी आयु के लिए हमें किससे बचना चाहिए?</p> <table border="0"> <tr> <td>a) Low frequency inspection</td> <td>b) High Frequency Inspection</td> </tr> <tr> <td>c) Overuse of equipment</td> <td>d) None of the above.</td> </tr> <tr> <td>a) कम बार निरीक्षण</td> <td>b) अधिक बार निरीक्षण</td> </tr> <tr> <td>c) उपकरणों का अत्यधिक उपयोग</td> <td>d) उपरोक्त में से कोई नहीं</td> </tr> </table>	a) Low frequency inspection	b) High Frequency Inspection	c) Overuse of equipment	d) None of the above.	a) कम बार निरीक्षण	b) अधिक बार निरीक्षण	c) उपकरणों का अत्यधिक उपयोग	d) उपरोक्त में से कोई नहीं	1
a) Low frequency inspection	b) High Frequency Inspection									
c) Overuse of equipment	d) None of the above.									
a) कम बार निरीक्षण	b) अधिक बार निरीक्षण									
c) उपकरणों का अत्यधिक उपयोग	d) उपरोक्त में से कोई नहीं									

Q4	Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)									
I	<p>The concept of Health triangle was introduced by Who in which year?</p> <p>स्वास्थ्य त्रिभुज (Health Triangle) की अवधारणा WHO द्वारा किस वर्ष प्रस्तुत की गई थी?</p> <table border="0"> <tr> <td>a) 1946</td> <td>b) 1947</td> </tr> <tr> <td>c) 1948</td> <td>d) 1949</td> </tr> </table>	a) 1946	b) 1947	c) 1948	d) 1949	1				
a) 1946	b) 1947									
c) 1948	d) 1949									
II	<p>Physical health can be achieved through which of the following activity?</p> <p>निम्नलिखित में से किस गतिविधि द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है?</p> <table border="0"> <tr> <td>a) Cardio vascular Exercises</td> <td>b) Watching TV</td> </tr> <tr> <td>c) Drinking Soda</td> <td>d) All of the above</td> </tr> <tr> <td>a) हृदय-वाहिनी (कार्डियोवैस्कुलर) व्यायाम</td> <td>b) टीवी देखना</td> </tr> <tr> <td>c) सोडा पीना</td> <td>c) उपरोक्त सभी</td> </tr> </table>	a) Cardio vascular Exercises	b) Watching TV	c) Drinking Soda	d) All of the above	a) हृदय-वाहिनी (कार्डियोवैस्कुलर) व्यायाम	b) टीवी देखना	c) सोडा पीना	c) उपरोक्त सभी	1
a) Cardio vascular Exercises	b) Watching TV									
c) Drinking Soda	d) All of the above									
a) हृदय-वाहिनी (कार्डियोवैस्कुलर) व्यायाम	b) टीवी देखना									
c) सोडा पीना	c) उपरोक्त सभी									

III	Which of the following is a part of Physical health? निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक स्वास्थ्य का भाग है? a) Exercise c) Rest a) व्यायाम c) विश्राम b) Nutrition d) All of the above b) पोषण d) उपरोक्त सभी	1
IV	Which of the following are charesteritics of good mental health? निम्नलिखित में से कौन-सी अच्छी मानसिक स्वास्थ्य की विशेषताएँ हैं? a) Able to think clearly and positively b) Able to focus or concentrate c) Reasonable memory d) All of the above a) स्पष्ट और सकारात्मक रूप से सोचने में सक्षम b) ध्यान केंद्रित करने में सक्षम c) उचित / अच्छी स्मरण शक्ति d) उपरोक्त सभी	1
V	'Free from Depression' is a sign of good _____. 'अवसाद से मुक्त होना' अच्छे _____ का संकेत है। a) Physical health c) Social health a) शारीरिक स्वास्थ्य c) सामाजिक स्वास्थ्य b) Mental Health d) None of the above c) मानसिक स्वास्थ्य d) उपरोक्त में से कोई नहीं	1
VI	The ability to live harmoniously in society is known as: समाज में सामंजस्यपूर्ण रूप से रहने की क्षमता कहलाती है— a) Physical health c) Social health a) शारीरिक स्वास्थ्य c) सामाजिक स्वास्थ्य b) Mental Health d) None of the above b) मानसिक स्वास्थ्य d) उपरोक्त में से कोई नहीं	1

Q5	Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)	
I	Building of 'Movement Concept' is recommended in which grades? 'मूवमेंट कॉन्सेप्ट' (Movement Concept) का विकास किन कक्षाओं में सुझाया जाता है? a) Grade N to Grade 2 c) Grade 6 to Grade 8 b) Grade 3 to Grade 5 d) Grade 9 to Grade 12	1
II	Which of the Planning cycle is short concise and focus on bigger picture? कौन-सा योजना चक्र संक्षिप्त होता है और बड़े चित्र (Big Picture) पर केंद्रित होता है? a) Macro Planning c) Micro Planning b) Meso Planning d) None of the above?	1
III	Which of the Planning cycle consists planning for a day or two? कौन-सा योजना चक्र एक या दो दिनों की योजना बनाने से संबंधित होता है? a) Macro Planning c) Micro Planning b) Meso Planning d) None of the above?	1





	अर्थव्यवस्था का हरितीकरण नए व्यवसाय शुरू करने, नए बाजार विकसित करने और ऊर्जा लागत कम करने का बड़ा अवसर प्रस्तुत करता है। ग्रीन जॉब्स (हरित रोजगार) के कोई दो लाभ लिखिए।	
--	---	--

Answer any 4 out of the given 6 questions in 20 – 30 words each (2 x 4 = 8 marks)

Q11	What is Health Triangle? Explain how we can develop all the components स्वास्थ्य त्रिभुज (Health Triangle) क्या है? इसके सभी घटकों का विकास कैसे किया जा सकता है, समझाइए।	2
Q12	On the basis of body structure it is divided into 3 type name them and explain with the help of pencil diagram. शरीर की संरचना के आधार पर इसे तीन प्रकारों में बाँटा गया है, उनके नाम लिखिए और पेंसिल चित्र की सहायता से समझाइए।	2
Q13	What do you understand by Props and equipment in sports? Give 2 example? खेलों में प्रॉप्स और उपकरण से आप क्या समझते हैं? दो उदाहरण दीजिए।	2
Q14	Write the name of 3 equipment uses in playing cricket and football each. क्रिकेट और फुटबॉल खेलने में उपयोग होने वाले तीन-तीन उपकरणों के नाम लिखिए।	2
Q15	How does age affect Physical Fitness? आयु शारीरिक फिटनेस को कैसे प्रभावित करती है?	2
Q16	How does Gender affect Physical Fitness? लिंग (Gender) शारीरिक फिटनेस को कैसे प्रभावित करता है?	2

Answer any 3 out of the given 5 questions in 50 – 80 words each (4 x 3 = 12 marks)

Q17	How society influence the sports, explain all factors? समाज खेलों को कैसे प्रभावित करता है? सभी कारकों की व्याख्या कीजिए।	4
Q18	Arjun wants to make some activities for his class, what are the points he should consider while planning his activities अर्जुन अपनी कक्षा के लिए कुछ गतिविधियाँ बनाना चाहता है। गतिविधियों की योजना बनाते समय उसे किन बिंदुओं पर ध्यान देना चाहिए?	4
Q19	List any 2 activities of your choice for the skill development of student, explain one of its process of as warm-up, team activity, game play and cooling down, with the help of suitable diagram.	4

	विद्यार्थियों के कौशल विकास के लिए अपनी पसंद की कोई दो गतिविधियाँ लिखिए। उनमें से किसी एक की प्रक्रिया को वार्म-अप, टीम गतिविधि, खेल और कूलिंग-डाउन के रूप में उपयुक्त चित्र (डायग्राम) की सहायता से समझाइए।	
Q20	What are the factors affecting for selection of props and equipment? Write 4 in detail? प्रॉप्स और उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं? चार कारकों को विस्तार से लिखिए।	4
Q21	Name the following props and use. निम्नलिखित प्रॉप्स (उपकरणों) के नाम और उनका उपयोग लिखिए।    	4
