PM SHRI KENDRIYA VIDYALAYA SITAPUR
SESSION :- 2023-24
CLASS :- XI SUBJECT :- YOGA HALF YEARLY EXAM

MM :- 50 TIME :- 2 hr

General Instructions:

1. Please read the instructions carefully.

2. This Question Paper consists of 21 questions in two sections: Section A & Section B.

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

4. 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.

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

SECTION A : OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q.1 Answer any 4 questions out of the given 6 questions on Employability Skills (1 x 4 = 4 marks)

i. Rajesh goes to the gym as he wishes to win body-building competition.This is which type of motivation./ राजेश जिम जाता है क्योंकि वह बॉडीबिल्डिंग प्रतियोगिता जितना चाहता है यह किस प्रकार की प्रेरणा है:-

A. Internal आंतरिक B. External बाहरी

C. Both A and B AऔरB भी दोनों D. Not any specific type कोई विशेष प्रकार नहीं

ii. To achieve 'Open-defecation Free India' by 150th birth anniversary of Mahatma Gandhi_____ was launched by Indian government./ महात्मा गांधी की 150वीं जयंती तक खुले में शौच से मुक्त भारत का लक्ष्य हासिल करने के लिए भारत सरकार ने पहल की है____`

A. Swachh Bharat Abhiyan स्वच्छ भारत अभियान B. National Green Tribunal नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल

C. Green India Mission ग्रीन इंडिया मिशन D. National Solar Mission नेशनल सोलर मिशन

iii. In visual communication, exchange of information takes place through/ दृश्य संचार में सूचनाओं का आधार प्रदान किसके माध्यम से होता है

A. Gestures /इशारे B. Images & signs /छवियां और संकेत

C. Written material/ लिखित सामग्री D. Facial expressions /चेहरे के भाव से

iv. Networking skills are very useful to/ संचार तंत्र कौशल बहुत उपयोगी है

A. Share the expertise /विशेषता साझा करने में

B. Boast of our knowledge /अपने ज्ञान का घमंड करना

C. Know personal details of people /लोगों के व्यक्तिगत विवरण जानना

D. Have a leisure time /फुर्सत का समय

v. A successful entrepreneur is a one who____/ एक सफल उद्यमी वह है जो_____

A. Understands the customers /ग्राहकों को समझता है B. Knows the competitors/ प्रतिस्पर्धियों को जानता है

C. Studies the market/ बाजार का अध्ययन करता है D. All of the above/ उपरोक्त सभी

vi. In a word document, _____ has details of word or character count./ दस्तावेज शब्द _____ में शब्द या वर्ण गणना का विवरण होता है।

A. Standard Toolbar स्टैंडर्ड टूलबार B. Formatting Toolbar फॉर्मेटिंग टूलबार

C. Menu Bar मेनू बार D. Status Bar स्टेटस बार

Q. 2 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

i._____ _ systematized and codified various practices of Yoga./ ___ योग की विभिन्न प्रथाओं को व्यवस्थित और संहिताबद्ध किया।

A. Patanjali पतंजलि B. Ved Vyas वेदव्यास C. Lord Shiva भगवान शिव D. Swami Ramdev स्वामी रामदेव

ii. The intake of _____ food influences our physical and mental health./ भोजन का _____ सेवन हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।

A. Sattvik सात्विक B. Rajasik राजसिक C. Tamasik तामसिक D. All of the aboveउपरोक्त सभी

iii.The word 'Yoga' has been derived from Sanskrit word __"योग" शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द_____ से हुई है।

A. Yog योग B. Yuj युज C. Yama यम D. None of these इनमें से कोई नहीं

iv. We get mention of 'Yoga" in _____ , an ancient Indian literature./ प्राचीन भारतीय साहित्य में हमें _____"योग" का उल्लेख मिलता है।

A. Samveda सामवेद B. Rigveda ऋग्वेद C. Yajurveda यजुर्वेद D. Atharv Veda अथर्ववेद

v. How many Vedas are there/ वेद कितने हैं?

A. 9 B. 7 C. 4 D. 12

vi. In Mandukasan, the body attains a shape like that of a __ मंडूकासन में शरीर का आकार _____ जैसा हो जाता है।

A. Lion शेर B. Cat बिल्ली C. Frog मेंढक D. Butterfly तितली

Q. 3 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

i. A yoga student gets a coherent understanding of the rich Yoga tradition by reading/ योग विद्यार्थी को पढ़ने में समृद्ध योग परंपरा की सुसंगत समझ मिलती है।

A. Patanjali Yog Sutra पतंजलि योग सूत्र B. Hath Yog Pradipika हठ योग प्रदीपिका

C. Gherand Samhita घेरण्ड संहिता D. All of the above उपरोक्त सभी

ii Which is not listed as Yama ? / कौन सा यम के रूप में सूचीबद्ध नहीं है?

A. Ahimsa अहिंसा B. Satya सत्य C. Asteya अस्तेय D. शौच

iii How many chapters are there in Shrimad Bhagwat Geeta?/ श्रीमद्भगवत गीता में कुल कितने अध्याय हैं?

A. 10 B. 14 C. 16 D. 18

iv. _____ is also referred as 'King of Asanas'./ ._____ को "आसनों का राजा "भी कहा जाता है।

A. Shirshasana शीर्षासन B. Sarvangasana सर्वांगासन

C. Dhanurasana धनुरासन D. Surya Namaskar सूर्य नमस्कार

v.Kumbhak can be practiced ____ /कुंभक का अभ्यास किया जा सकता है_____

A. After inhalation सांस लेने के बाद B. After exhalation सांस छोड़ने के बाद

C. Both A and B ए और बी दोनों D. None कोई नहीं

vi. What is the numbers of yogasutras of Mahrshi Patanjali?/ महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों की संख्या कितनी है?

A. 196 B. 152 C. 170 D. 145

Q. 4 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

i.Which of these areas of Yoga Centre should be maintained well?/ योग केंद्र के इनमें से किस क्षेत्र को अच्छी तरह से बनाए रखना चाहिए?

A. Reception रिसेप्शन B. Yoga practice room योग अभ्यास कक्षा

C. Toilets शौचालय D. All of the above उपरोक्त सभी

ii. The karmas described in Bhagwad Gita are ___ /भगवत गीता में वर्णित कम है_____

A. Satvic सात्विक B. Tamsik तामसिक C. Rajsik राजसिक D. All of the above उपरोक्त सभी

iii. The hand postures in Yoga are called _____ योग में हस्त मुद्राएं कहलाती हैं _____

A. Asanas आसन B. Mudra मुद्रा C. Bandh बंध D. None of these इनमें से कोई नहीं

iv. How many elements are there in Niyama _____/ नियम के कितने तत्व होते हैं_____

A. 09 B. 01 C. 05 D.10

v. Shreemad Bhagwat Gita has evolved amidst the battle field with the dialogue between/ श्रीमद् भागवत गीता का विकास युद्ध क्षेत्र के मध्य संवाद से हुआ है

A. Ram and Krishna राम और कृष्णा B. Pandavas and Kaurvas पांडव और कौरव

C. Arjun and Krishna अर्जुन और कृष्णा D. Guru and disciples गुरु और शिष्य

vi. In human body, upper limbs and lower limbs are a part of __ / मानव शरीर में ऊपरी अंग और निचले अंग किसका हिस्सा है

A. Axial Skeleton अक्षीय कंकाल B. Appendicular Skeleton परिशिष्ट कंकाल

C. Spinal Cord मेरुदंड D. None इनमें से कोई नहीं

Q. 5 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

i.The path of Ashtanga Yoga has been enlightened by/ अष्टांग योग को उजागर किया है

A. Baba Ramdev बाबा रामदेव B. Sage Patanjali सेज पतंजलि

C. Swami Vivekananda स्वामी विवेकानंद D. Veda and Upanishad वेद और उपनिषद

ii.The starting position for Chakrasan is while/ चक्रासन की लिए प्रारंभिक स्थिति है

A. Standing खड़े होकर B. Sitting बैठकर C. Lying in Supine पीठ के बाल D. Lying in Prone पेट के बाल

iii. The last stage of yoga is/. योग की अंतिम अवस्था है

A. Yama यम B. Asana आसन C. Samadhi समाधि D. None of the above इनमें से कोई नहीं

iv.Padmasan, Sukhasan and Siddhasan are usually attained while doing/ पद्मासन, सुखासन और सिद्धासन करते समय आमतौर पर आसन प्राप्त किया जाता है

A. Pranayam प्राणायाम B. Meditation ध्यान C. Bandh बंध D. All of the above उपरोक्त सभी

v. Yoga is a perfect way to ensure/ योग सुनिश्चित करने का एक आदर्श तरीका है।

A. Good health for organs अंगों के लिए अच्छा स्वास्थ्य B. Prevent illness बीमारी को रोकें

C. Emotional well-being भावनात्मक कल्याण D. All of the above उपरोक्त सभी

vi. Which asana is performed after eating food? / भोजन के बाद कौन सा आसन किया जाता है?

A. Sukhasan सुखासन B. Padmasan पद्मासन C. Vajrasan वज्रासन D. Tadasan ताड़ासन

SECTION B : SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer any 3 out of the given 5 questions in 20-30 words each (2 x 3 = 6 marks).

Q. 6 What is yoga?/ योग क्या है?

Q. 7 Write about Samadhi Pada?/ समाधि पादके बारे में लिखें।

Q. 8 Describe Patanjali Yog Sutra./ पतंजलि योग सूत्र का वर्णन करें।

Q. 9 Explain 8 Lims of Astang Yoga./ अष्टांग योग के आठ अंगों को समझाइए।

Q. 10 Write the parts of body that are positively effected by yoga./ शरीर के उन अंगों के बारे में लिखिए जिन पर योग का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

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

Q. 11 What is Sadhna Pada? /साधना पाद क्या है।

Q. 12 Explain Ahimsa. /अहिंसा की व्याख्या करें।

Q.13 Describe Hath Yoga./ हठयोग को समझाइए।

Q. 14 What are the basic rules of yoga?/योग के मूल नियम क्या है?

Q. 15 Explain don'ts of yoga./ योग में क्या ना करें।

Q. 16 What is dosh?/ दोष क्या है?

Answer any 3 out of the given 5 questions in 80-100 words each (4 x 3 = 12 marks)

Q. 17 Explain importance of yoga in your words./ योग का महत्व अपने शब्दों में बताइए।

Q. 18 Write the meaning of all parts of Ashtang Yoga./अष्टांग योग के सभी अंगों का अर्थ लिखिए।

Q. 19 Describe the history and evolution of yoga./ योग के इतिहास और विकास का वर्णन करें।

Q. 20 Write the benefit of Yoga./ योग के लाभ लिखिए।।

Q. 21 Describe Bhagwat Geeta./भगवत गीता का वर्णन करें।