

GRADE XI
Sports Science
 Model questions

विद्यार्थीले सकेसम्म आफ्नै शब्दमा उत्तर दिनुपर्नेछ । दायाँ किनारामा दिइएको अङ्कले पूर्णाङ्क जनाउँछ ।

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable. The figures in the margin indicate full marks.

Time : 2 Hrs.

Full Marks: 50

Attempt all the questions

समूह क : तलकाप्रश्नहरूको एक वाक्यमाउत्तर लेख्नुहोस । (९×१=९)

Group A: Write the answers to the following questions in one sentence. (9 × 1 = 9)

१. खेलकुद विज्ञान भनेको के हो ? What is sports Science? (K)
२. विजुलीको पोललाई जमिनमा ठाडो पार्दा कुनश्रेणीको उत्तोलकको प्रयोग हुन्छ ? What type of liver is used when erecting an electricity pole on the ground? (HA)
३. खेलाडीहरूको शारीरिक समस्याहरू समाधान गर्न अपनाउन सकिने कुनै एउटा उपाय लेख्नुहोस् । Write down a solution that can be used to solve the physical problems of players (U)
४. व्यक्तित्वलाई क्रेसमरले कतिभागमावर्गिकरण गरेका छन् ? How many types of personality are there according to Krestcher? (K)
५. खेलकुदमाएन्थ्रोपोमेट्रिक मापनप्रयोग गर्नुको दुई कारणहरू औलाउनुहोस् । Suggest the reasons for using anthropometric measurements in sports. (HA)
६. खेलकुदप्रतियोगितामामानवश्रोत व्यवस्थापनभनेको के हो ? What is human resource management in sports competition. (K)
७. खेलाडीहरूको खेल कौशलको मापनगर्ने कुनै एउटा उपाय लेख्नुहोस् । Write down a way to measure the sports performance of players. (U)
८. योगासनको प्रयोगबाट मनोक्रियात्मकफाइदा कसरी लिन सकिन्छ ? How to get psychological benefits from the use of yoga (U)
९. फुटबल खेलको आधारभूत सीपहरू के के हुन् ? What are the basic skills of football ? (U)

समूह ख : तलकाप्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस । (५×५=२५)

Group B: Write short answers to the following questions. (5 × 5 = 25)

१०. खेलकुद विज्ञानको उद्देश्यहरू सूचिबद्ध गर्नुहोस् ।
List the objectives of sports science. (K)
११. प्रशिक्षणको भार भनेको के हो ? यसकाप्रकारहरू बयानगर्नुहोस् ।
What is training Load? Describe its types(U)

अथवाOr

खेलकुदमा पोषणको महत्व र आवश्यकता प्रष्ट पार्नुहोस् ।

Clarify the need and importance of nutrition in sports? Explain. (U)

१२. खेलकुदमा एन्थ्रोपोमेट्रिक मापनको प्रयोग कसरी गर्नुहुन्छ ?

How do you apply anthropometric measurements in sports? (A)

अथवा Or

शारीरिक तन्दुरुस्तीकालागि योगाभ्यासको प्रयोग र मनोक्रियात्मक फाइदाहरु पहिचान गर्नुहोस् ।

Identify the use of yoga practice and psychological benefits for physical fitness. (A)

१३. एथलेटिक्सलाई परिभाषित गर्दै हाइजम्पका चरणहरु वर्णन गर्नुहोस् ।

What is athletics? Explain the steps of the high jump. (U)

१४. फुटबल खेलका रक्षात्मक र आक्रामक रणनीतिहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

Mention the defensive and offensive strategies in football games. (U)

समूह ग : तलकाप्रश्नहरुको लामो उत्तर लेख्नुहोस् । (२×८=१६)

Group C: Write long answers to the following questions. (2 × 8 = 16)

१५. खेलकुदको क्षेत्र र खेलाडिको लागि मानव गतिविज्ञानको अध्ययन किन जरुरी छ, ठोस तर्क सहिता आफना भनाई पेश गर्नुहोस् ।

Study of Kinesiology is essential for sports person and in the field of sports? Present your logical arguments. (A)

अथवा Or

खेल मनोविज्ञानलाई परिभाषित गर्दै यसका क्षेत्रहरु वर्णन गर्नुहोस् । Define Sports psychology and describe its areas. (U)

१६. खेलाडीहरुको गति र लचकताको अभिवृद्धि गर्नको लागि एक हप्ते तालिमकार्यक्रमको खाका तयार गर्नुहोस् । Prepare a one-week training program to increase players' speed and flexibility (HA)

समाप्त