

CLASS : 10th (Secondary) Code No. 4230

Series : Sec. M/2019

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level – 2

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : **2.30 घण्टे**

[पूर्णांक : **60**]

Time allowed : **2.30 hours**

[Maximum Marks : **60**]

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **42** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **42** questions.*

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

4230

P. T. O.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।
Don't leave blank page/ pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेंगी। अतः आवश्कतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।
*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

भाग – अ**PART – A**

नोट : अति लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।
*Very Short Answer Type Questions. Each question carry **one** mark.*

- | | |
|---|---|
| 1. ऐथ्यलेटिक्स कितने प्रकार की होती है ? | 1 |
| How many types of Athletics are there ? | |
| 2. शारीरिक शिक्षा का जनक कौन है ? | 1 |
| Who is the father of Physical Education ? | |

- 3.** हमारे शरीर में कार्बोज का कार्य क्या है ? 1
What is the function of carbohydrate in our body ?
- 4.** शारीरिक शिक्षा क्या है ? 1
What is Physical Education ?
- 5.** हमारे जीवन में खेल प्रतियोगिताओं का क्या महत्व है ? 1
What is the importance of sports competitions in our lives ?
- 6.** श्वेत रक्त कणिकाओं का मुख्य कार्य लिखिए। 1
Explain the main functions of white blood cells (corpuscles).
- 7.** क्वाशियोरकॉर रोग किसे कहते हैं ? 1
What is Kwashiorkor disease ?
- 8.** हैप्टथलोन में कौन-कौन-से इवेंट्स होते हैं ? 1
What are the events in Haptathlon ?
- 9.** स्प्रेन तथा स्ट्रेन में कायिक चिकित्सा का क्या महत्व है ? 1
What is the importance of physiotherapy in sprain and strain ?
- 10.** अच्छे अंगविन्यास का क्या महत्व है ? 1
What is the importance of good posture ?
- 11.** 'टूटे-घुटने से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by 'Knock-Knees' ?
- 12.** विद्यार्थी को पढ़ाने के लिए, पूछताछ तरीका एक शक्तिशाली तरीका क्यों है ? 1
Why is Enquiry method, a powerful methods to teach children ?
- 13.** शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक के नाम लिखिए। 1
Name factors that influence Physical Fitness.

(4)

4230

14. संतुलित आहार के तत्व क्या होते हैं ? 1

What are the elements of balanced diet ?

15. विटामिन 'डी' की कमी से होने वाली बीमारियों के बारे में लिखिए। 1

Write down about diseases caused due to the deficiency of Vitamin 'D'.

भाग – ब

PART – B

नोट : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

Objective Type Questions. Each question carry one mark.

16. 'फ्लाइंग सिख' किसे कहा जाता है ? 1

Who is known as 'Flying Sikh' ?

17. 1 ग्राम वसा कितनी शक्ति देता है ? 1

How much energy is provided by 1 gm. fat ?

18. संचार के घुसपैठ के रूप का एक उदाहरण दीजिए। 1

Give **one** example of Intensive form of communication.

19 लम्बी कूद के चार चरण क्या हैं ? 1

What are the four phases of long jump ?

20. 'बेरी-बेरी' रोग किस विटामिन की कमी से होता है ? 1

Which vitamin's deficiency causes disease 'Beri-Beri' ?

21. रणजी ट्राफी किस खेल से संबंधित है ? 1

Ranji Trophy is related to which game ?

4230

(5)

4230

- 22.** योगासन कितने प्रकार के होते हैं ? नाम बताइए। 1
 How many types of Yogasanas are there ? Name them.

23. वसा में घुलनशील विटामिन के नाम बताइए। 1
 Name fat soluble vitamins.

24. एशियाई खेलों के झंडे की पृष्ठभूमि किस रंग की है ? 1
 What colour is the background of the flag of Asian Games ?

25. भारत में एशियाई खेलों का कितनी बार आयोजन हुआ है ? 1
 (अ) 2 (ब) 1
 (स) 4 (द) एक बार भी नहीं
 How many times Asian Games are organized in India ?
 (a) 2 (b) 1
 (c) 4 (d) Never

26. रक्त को जमाने में क्या सहायक होता है ? 1
 (अ) विटामिन - 'के' (ब) विटामिन - 'बी'
 (स) विटामिन - 'सी' (द) विटामिन - 'डी'
 What helps in Blood coagulation ?
 (a) Vitamin - K (b) Vitamin - B
 (c) Vitamin - C (d) Vitamin - D

27. निम्न में से कौन-सा तैयारी की प्रक्रिया का भाग नहीं है ? 1
 (अ) चेकलिस्ट (ब) प्रतिक्रिया
 (स) टीम बैठक (द) इनमें से कोई भी नहीं
 Which of the following is **not** a part of Planning Activity ?
 (a) Checklist (b) Feedback
 (c) Team Meetings (d) None of the above

4230

P.T.O.

28. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1

- | | |
|------------|-----------|
| (अ) कबड्डी | (ब) खो-खो |
| (स) कुश्ती | (द) हॉकी |

Which is the National Game of India ?

- | | |
|---------------|-------------|
| (a) Kabaddi | (b) Kho-Kho |
| (c) Wrestling | (d) Hockey |

29. स्वस्थ रहने के लिए क्या आवश्यक है ? 1

- | |
|---------------------------|
| (अ) अच्छी नींद |
| (ब) नियमित दिनचर्या |
| (स) मादक वस्तुओं से परहेज |
| (द) उपरोक्त सभी |

What is important to remain healthy ?

- | |
|----------------------------------|
| (a) Sound sleep |
| (b) Regular daily routine |
| (c) Avoiding intoxicating things |
| (d) All of the above |

30. प्राचीन ओलम्पिक खेल शुरू करने का उद्देश्य था : 1

- | |
|--------------------------------------|
| (अ) सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को सम्मान |
| (ब) आपसी मैत्रीभाव |
| (स) विश्व को अपनी ताकत दिखाना |
| (द) उपरोक्त सभी |

The aim of starting Ancient Olympics was :

- | |
|---|
| (a) To honour best players |
| (b) Mutual friendship |
| (c) To show the world strength of the country |
| (d) All of the above |

भाग – स
PART – C

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न दो अंकों का है।

*Short Answer Type Questions. Each question carry **two** marks.*

- 31.** शारीरिक शिक्षा का हमारे जीवन में क्या महत्व है ? 2
 What is the importance of Physical Education in our Lives ?
- 32.** शिक्षण के विभिन्न तरीके क्या हैं ? किन्हीं दो का वर्णन कीजिए। 2
 What are the various methods of teaching ?
 Describe any **two**.
- 33.** उदाहरण के साथ बीज बोने के विधि के बारे में चर्चा कीजिए। 2
 Discuss about seeding method with an example.
- 34.** अच्छा एथलीट बनने के लिए सबसे जरूरी क्या होता है ? 2
 What is the most important thing to become a good athlete ?
- 35.** शिक्षण में प्रतिक्रिया का क्या महत्व है ? 2
 What is the importance of feedback in teaching ?
- 36.** “जल ही जीवन है” इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 2
 Write a short note on "Water is life".
- 37.** स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 2
 Discuss the factors influencing Health.
- 38.** अधिग्रहण प्रतिरक्षा क्या है ? उदाहरण के माध्यम से समझाइए। 2
 What is acquired immunity ? Explain it via an example.

(8)

4230

- 39.** किसी भी राष्ट्र के लिए खेलों का क्या महत्त्व है ? 2

What are the importance of sports for any Country ?

भाग – द

PART – D

नोट : निबन्धात्मक प्रश्नों में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 6 अंकों का है।

*Answer any **two** of the following Essay type questions. Each question carry 6 marks.*

- 40.** वातावरण से क्या अभिप्राय है ? खेलों के लिए स्वस्थ वातावरण संबंधी ध्यान रखने योग्य बातों के बारे में समझाइए। 6

What do you mean by environment ? Describe things to be taken care of for maintaining a healthy environment for sports.

- 41.** विभिन्न प्रकार के खनिज और उसके लाभ, स्रोत तथा उसकी कमी से होने वाली समस्याओं को स्पष्ट कीजिए। 6

Describe various types of minerals with their benefits, sources & problems faced due to its deficiency.

- 42.** स्वास्थ्य का अर्थ क्या है ? स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा तथा उसके मुख्य तत्त्व के बारे में विस्तार से लिखिए। 6

What is the meaning of health ? Define health education and explain its basic elements in detail.

4230