

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 128

Series : Sec. April/2021

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level - 2

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : $2\frac{1}{2}$ घण्टे]

[पूर्णांक : 60]

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks : 60]

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 38 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 38 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.

- 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 मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न करें।

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 : निम्नलिखित अति लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है :

Answer the following very short answer type questions. Each question carry 1 mark :

1. नैदानिक मूल्यांकन से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by Diagnostic Assessment ?

2. मुक्त खेलने के **छः** बुनियादी घटकों को बताइए।

List the **six** basic components of free play.

3. **तीन** पर्यावरणीय स्थिति जो एक एथलीट को समायोजित करने के लिए सीखना होगा, क्या है ?

What are the **three** environmental conditions which an athlete will have to learn to adjust ?

4. (EOQ) आर्थिक आदेश मात्रा से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by Economic Order Quantity (EOQ) ?

5. मूल्यांकन की प्रत्यक्ष विधि को परिभाषित कीजिए।

Define direct method of Assessment.

6. आप स्पैम (अवांछित) संदेश से क्या समझते हैं ?

What do you understand by Spam message ?

7. 'स्वयं जागरुक होने' से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by 'being self-aware' ?

भाग – ब

PART – B

नोट : निम्नलिखित वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है :

Answer the following objective type questions. Each question carry 1 mark :

8. शरीर का संतुलन है :

- | | |
|------------|-----------------------|
| (A) क्रिया | (B) संतुलन |
| (C) समन्वय | (D) इनमें से कोई नहीं |

Body balance is :

- | | |
|------------------|-------------|
| (A) Action | (B) Balance |
| (C) Coordination | (D) None |

9. पैर-नेत्र समन्वय द्वारा विकसित किया जाता है :

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| (A) बॉल को किक करना | (B) टाइप करना |
| (C) पतंग उड़ाना | (D) इनमें से कोई नहीं |

Feet-eye coordination is developed by :

- | | |
|--------------------|------------|
| (A) Kicking a ball | (B) Typing |
| (C) Flying kite | (D) None |

10. समन्वय, शरीर की संवेदी क्रियाओं के सहयोग से शरीर की गति को नियंत्रित करने की क्षमता है।

1
सत्य/असत्य

Coordination is the ability to control the movement of the body in cooperation with the body's sensory function.

True/False

11. स्पोर्ट्स और अभ्यास के मनोवैज्ञानिक कारकों जो प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं, हैं :

- | | |
|-------------|----------|
| (A) प्रेरणा | (B) धर्म |
| (C) शिक्षा | (D) आय |

Psychological factors of sports and exercise that effect performance are :

- | | |
|----------------|--------------|
| (A) Motivation | (B) Religion |
| (C) Education | (D) Income |

12. नेटवर्किंग मनोरंजक गतिविधि का एक कारक है।

1

- | | |
|------------------|---------------|
| (A) सामाजिक | (B) व्यवहारिक |
| (C) मनोवैज्ञानिक | (D) वातावरणीय |

Networking is a factor of recreational activity.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (A) Social | (B) Behavioural |
| (C) Psychological | (D) Environmental |

13. आने वाले उत्पादन और आउटगोइंग शिपमेंट के आधार पर इन्वेंटरी के बनाए रखने की प्रक्रिया को कहा जाता है :

1

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (A) इन्वेंटरी शुद्धता | (B) एज्ड इन्वेंटरी |
| (C) आवधिक इन्वेंटरी | (D) इनमें से कोई नहीं |

Process of maintaining inventory based on incoming production and outgoing shipment is called :

- | | |
|------------------------|--------------------|
| (A) Inventory accuracy | (B) Aged inventory |
| (C) Periodic inventory | (D) None |

14. असंरचित खेल है :

1

- | | |
|--------------|-------------------|
| (A) खुला-अंत | (B) लक्ष्य-उन्मुख |
| (C) तार्किक | (D) योजनाबद्ध |

Unstructured play is :

- | | |
|----------------|-------------------|
| (A) Open-ended | (B) Goal-oriented |
| (C) Logical | (D) Planned |

15. निम्नलिखित में से कौन-सा स्रोत एक अज्ञय स्रोत है ?

1

- | | |
|---------------|-------------|
| (A) सौर ऊर्जा | (B) लकड़ी |
| (C) कोयला | (D) पेट्रोल |

Which of the following sources is from renewable source ?

- | | |
|------------------|------------|
| (A) Solar energy | (B) Wood |
| (C) Coal | (D) Petrol |

16. वह विकल्प चुनें जो सतत विकास पहल को परिभाषित नहीं करता है :

Choose the option which doesn't define sustainable development initiatives:

17. निम्नलिखित में से कौन उद्यमी गण है/हैं ? 1

- (A) विश्वास्त (B) रचनात्मक
(C) धीरज (D) उपरोक्त सभी

Which of the following is/are the qualities of an entrepreneur ?

- (A) Confident
 - (B) Creative
 - (C) Patient
 - (D) All of the above

- 18.** जब वे अपना व्यवसाय चलाते हैं, तो उद्यमी निम्न कार्य नहीं करते हैं :

Entrepreneurs don't do following when they run their business :

- (A) Fulfill customer needs
 - (B) Help society
 - (C) Create jobs
 - (D) Harm environment

19. किसी फाइल को काटने के लिए निम्न शॉर्टकट कंजियों में से किसका उपयोग किया जाता है ? 1

Which one of the following shortcut keys is used to cut a file ?

20. संयुक्त राष्ट्र द्वारा कितने सतत विकास लक्ष्य दिए गए हैं ? 1

- (A) 18 (B) 17
(C) 15 (D) 20

How many sustainable development goals are given by the United Nations ?

- (A) 18 (B) 17
(C) 15 (D) 20

21. निम्नलिखित में से कौन मूल्यांकन उपकरण का उदाहरण नहीं है ? 1

- (A) चेकलिस्ट (B) लैब रिपोर्ट
(C) ग्रेडिंग गाइड (D) प्रस्तावना

Which of the following is not an example of assessment tool ?

- (A) Checklist (B) Lab report
(C) Grading guide (D) Preface

22. इन्वेन्टरी प्रबन्धन आपूर्ति शृंखला प्रबन्धन का एक प्रमुख घटक है ?

सत्य/असत्य 1

Inventory management is a key component of supply chain management ?

True/False

भाग – स

PART – C

नोट : निम्नलिखित लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है :

Answer the following short answer type questions. Each question carry 2 marks :

23. एक कौशल के रूप में होपिंग का वर्णन कीजिए। इसके क्या फायदे हैं ? 2

Describe Hopping as a skill. What are its advantages ?

24. स्थिर संतुलन और गतिशील संतुलन में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2

Differentiate between static balance and dynamic balance.

- 25.** विकास अनुशासन के लिए इस्तेमाल सक्रिय और प्रतिक्रियाशील रणनीतियों के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Differentiate between proactive and reactive strategies used for developing discipline.
- 26.** शिक्षा में नैदानिक परीक्षण का क्या उद्देश्य है ? 2
What is the purpose of diagnostic test in education ?
- 27.** जैविक आयु को परिभाषित कीजिए और यह क्या दर्शाता है ? 2
Define biological age and what does it reflect ?
- 28.** शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक क्या हैं ? 2
What are the psychological factors influencing physical activity ?
- 29.** सदा सूची प्रणाली से आप क्या समझते हैं ? इसके कोई दो फायदे लिखिए। 2
What do you understand by perpetual inventory system ? List its any **two** advantages.
- 30.** आवधिक सूची की जाँच के महत्व क्या है ? 2
What is the importance of periodic inventory check ?
- 31.** शिक्षण और सीखने के बीच अन्तर बताइए। 2
Differentiate between teaching and learning.
- 32.** सतत विकास के लिए शिक्षा सबसे महत्वपूर्ण कारक क्यों है ? 2
Why education is most important factor for sustainable development ?
- 33.** एक उद्यमी के कार्य क्या है ? 2
What are the functions of an entrepreneur ?

34. किसी भी कार्य को सही ढंग से पूरा करने के लिए प्रतिक्रिया इतनी महत्वपूर्ण क्यों है ? 2

Why feedback is so important for accomplishing any task correctly ?

35. अपने पसंदीदा शिक्षक में सराहना करने वाले किन्हीं पाँच गुणों की सूची बनाइए। 2

List any **five** qualities, which you admire in your favourite teacher.

भाग – द

PART – D

नोट : निम्नलिखित 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 :*

36. एक अच्छा शिक्षक बनने के लिए कौन-कौन-से महत्वपूर्ण गुणों की आवश्यकता है ? व्याख्या कीजिए। 6

Explain various important qualities that are needed to be a good teacher.

37. इन्वेंटरी प्रबन्धन तकनीकों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए। 6

Explain the different types of inventory management techniques.

38. कुछ बुनियादी तरीकों का विस्तृत विवरण दीजिए, जिससे लोग सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकें। 6

Give detailed description of some basic ways in which people can help towards achieving sustainable development goals.

