

Sample Paper (2023-24)

CLASS:10th(Secondary)

Code: A

Roll No.

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

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

[Time allowed:3hours]

[Maximum Marks:60]

- 
- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में 10 हैं और इसमें 30 प्रश्न हैं।  
*Please make sure that the printed pages in the question paper are 10 in number and it contains 30 questions.*
  - प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र द्वारा उत्तर-पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखा जाना चाहिए।  
*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.*
  - किसी प्रश्न का उत्तर देना शुरू करने से पहले उसका क्रमांक लिखना होगा।

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

- **अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पन्ना/पन्नें न छोड़ें।**

*Don't leave blank page/pages in your answer-book.*

- **उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं दी जाएगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें व लिखे उत्तर को 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 नंबर 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 हैं, परीक्षा के उपरान्त इस संबंध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।**

*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.*

---

### **सामान्य निर्देश :-**

प्रश्न क्रमांक 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, जिसमें प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 16 से 21 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, जिसमें प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, जिसमें प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, जिसमें प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

- \* Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
- \* Question no. 16 to 21 are Very Short type questions carrying 2 marks each.
- \* Question no. 22 to 27 are Short type questions carrying 3 marks each.
- \* Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

**प्रश्न 1** "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।" यह कथन किसका है?

क) अरस्तु                                      ख) प्लेटो  
ग) सुकरात                                     घ) लेनिन

"A healthy mind resides only in a healthy body", Whose statement is this ?

a) Aristotle                                    b) Plato  
c) Socrates                                   d) Lenin

**प्रश्न 2** वायु में नाइट्रोजन की मात्रा कितने प्रतिशत होती है?

क) 55%    ख) 58%  
ग) 78%    घ) 88%

What is the percentage of nitrogen in air ?

a) 55 %                                        b) 58%  
c) 78%                                        d) 88%

**प्रश्न 3** एक सम्पूर्ण भोजन क्या है?

क) दाल

ख) दूध

ग) चावल

घ) रोटी

What is a complete meal ?

a) Pulses

b) Milk

c) Rice

d) Bread

प्रश्न 4 घेंघा रोग किसके अभाव से होता है?

क) आयोडीन

ख) सल्फर

ग) सोडियम

घ) इनमें से कोई नहीं

Goiter is caused by the absence of what ?

a) Iodin

b) Sulfur

c) Sodium

d) None of these

प्रश्न 5 वंदे मातरम् गीत किस पुस्तक में छपा है?

क) रामायण

ख) गीतांजलि

ग) आनंद मठ

घ) महाभारत

In which book is the song Vande Matram published ?

a) Ramayan

b) Gitanjali

c) Anand Math

d) Mahabratha

प्रश्न 6 पानी द्वारा फैलने वाले रोग कौन-कौन से हैं?

क) हैजा

ख) टॉयफाइड

ग) पैचिश

घ) उपरोक्त सभी

What are the diseases spread by water ?

a) Cholera

b) Typhoid

c) Dysentery

d) All of the above

प्रश्न 7 चिकित्सा शास्त्र का जनक .....को कहा जाता है।  
.....is called the father of Medical Science.

प्रश्न 8 मलेरिया रोग .....नामक मच्छर से फैलता है।  
Malaria disease is spread by a mosquito called .....

प्रश्न 9 मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रंथि .....है।  
.....is the largest gland of human body.

प्रश्न 10 मानव हृदय का वजन कितना होता है ?  
What is the weight of human heart ?

प्रश्न 11 प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन कब हुआ ?  
When were the First Asian Games organised ?

प्रश्न 12 पी.वी.सिंधु किस खेल से सम्बन्धित है ?  
P.V. Sandhu is related to which sports ?

प्रश्न 13 अभिकथन (A) मधुमेह एक हानिकारक रोग है।

कारण (R) मधुमेह मानव शरीर में पैनक्रियाज ग्रंथि के खराब होने के कारण होता है।

क) अभिकथन (A) सही हैं, परंतु कारण (R) गलत है।

ख) अभिकथन (A) गलत हैं, परंतु कारण (R) सही है।

ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

Assertion (A) Diabetes is a harmful disease.

Reason (R) Diabetes is the deterioration of pancreas in the human body.

- a) Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.
- b) Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.
- c) Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) correctly explained Reason (R).
- d) Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) does not correctly explained Reason (R).

**प्रश्न 14** अभिकथन (A) एथलैटिक्स को खेलों की रानी कहा जाता है।  
कारण (R) ट्रैक एवं फील्ड इवेंट में भाग लेने वाले को एथलीट कहा जाता है।

- क) अभिकथन (A) सही हैं, परंतु कारण (R) गलत है।
- ख) अभिकथन (A) गलत हैं, परंतु कारण (R) सही है।
- ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।
- घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

Assertion (A) Athletics is called the Queen of sports.

Reason (R) A participate in the track and field events is called Athlete.

- a) Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.
- b) Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.
- c) Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) correctly explained Reason (R).
- d) Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) does not correctly explained Reason (R).

प्रश्न 15 अभिकथन (A) राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार भारत का सबसे बड़ा खेल पुरस्कार है।

कारण (R) कुछ समय पहले भारत सरकार द्वारा इस पुरस्कार का नाम बदलकर मेजर ध्यानचंद पुरस्कार कर दिया गया है।

क) अभिकथन (A) सही हैं, परंतु कारण (R) गलत है।

ख) अभिकथन (A) गलत हैं, परंतु कारण (R) सही है।

ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

Assertion (A) Rajiv Gandhi Khel Ratan Award is the biggest sports award in India.

Reason (R) Some time ago the name of this award has been changed to Major Dhand Chand Award by the Govt. of India.

d) Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.

e) Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.

f) Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) correctly explained Reason (R).

d) Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) does not correctly explained Reason (R).

---

### (Very Short Type Questions)

---

प्रश्न 16 विटमिन-डी पर नोट लिखो।

Write a note on Vitamin D.



प्रश्न 17 दूध को संतुलित भोजन क्यों कहा जाता है?

Why is milk called a balanced diet ?

प्रश्न 18 जल में व वसा में घुलनशील विटामिनो का वर्णन करो?

Describe Water and Fat soluble vitamin.

प्रश्न 19 संतोष ट्रॉफी का वर्णन करो।

Describe Santosh Trophy.

प्रश्न 20 भारत में एशियाई खेलों का आयोजन कितनी बार में कब-कब हुआ है?

How many times have the Asian games been organized in India?

प्रश्न 21 कोरोना महामारी पर नोट लिखें।

अथवा

संक्रामक रोग किन-किन कारणों से फैलते हैं?

Write a note on Corona epidemic ?

Or

For what reasons do communicable disease spread ?

---

### (Short Answer Type Questions)

---

प्रश्न 22 राष्ट्र झंडे के तीनों रंगों की क्या विशेषताएं हैं?

What are the characteristics of the three colours of National Flag?

प्रश्न 23 देश के प्रत्येक नागरिक के चार कर्तव्य लिखें।



Write any four duties of every citizen of the country.

प्रश्न 24 राष्ट्रीय झंडे को फहराते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

What things should be kept in mind while hoisting the National Flag?

प्रश्न 25 एड्स क्या है? यह कैसे फैलता है? इसके बचाव के उपाय लिखें।

What is AIDS ? How does it spread ? Write measures to prevent it.

प्रश्न 26 रोग प्रतिरोधक क्षमता किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार की है?

What is immunity? How many types are there ?

प्रश्न 27 संक्रामक रोग किसे कहते हैं? इसके फैलने के माध्यमों के बारे में लिखें।

अथवा

अस्थियां कितने प्रकार की हैं ? इनके प्रकारों का वर्णन करो।

What is called communicable disease ? Write about the means of its spread ?

Or

How many types of bones are there? Describe their types.

---

### (Long AnswerType Questions)

---

प्रश्न 28 स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते हैं? स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का वर्णन करो?

अथवा

स्कूल भवन का निर्माण करते समय किन –2 बातों का ध्यान रखना चाहिए?

What do you understand by Health Education? Describe the objective of Health Education.

Or

What things should be kept in mind while constructing a school building ?

प्रश्न 29 एशियाई खेल कब शुरू हुई ? किसने शुरू की और इसको शुरू करने में किसका महत्वपूर्ण योगदान है ?

अथवा

राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली किन्हीं पाँच राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं का वर्णन करो ।

When did the Asian Games start? Who started it and who has important contribution in starting Asian games ?

Or

Describe any five National Sports competitions organized at the national level.

प्रश्न 30 अर्जुन पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखो?

अथवा

द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार पर नोट लिखिए।

Write a detailed note on Arjun Award.

Or

Write a detailed note on Dronacharya Sports Award.