

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।

GENERAL INSTRUCTIONS:-

- * 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.

(Objective Type Questions)

प्रश्न 1 किसी देश की समृद्धि निर्भर करती है?

- | | |
|------------------------|---------------------|
| क) स्वस्थ समाज पर | ख) स्वस्थ बच्चों पर |
| ग) स्वस्थ स्त्रियों पर | घ) स्वस्थ पशुओं पर |

The Prosperity of a country depends on.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| a) On a healthy society | b) on healthy children |
| c) on healthy women | d) on healthy animals |

प्रश्न 2 हरियाणा दिवस कब मनाया जाता है?

- | | |
|-------------|--------------|
| क) 15 अगस्त | ख) 26 जनवरी |
| ग) 1 नवम्बर | घ) 2 अक्टूबर |

When is Haryana Day Celebrated ?

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| a) 15 August | b) 26 January |
| c) 1 st November | d) 2 nd October |

प्रश्न 3 द्रोणाचार्य पुरस्कार किसको दिया जाता है?

- | | |
|--------------------|--------------------|
| क) कोच को | ख) खिलाड़ी को |
| ग) केवल पुरुषों को | घ) केवल महिलाओं को |

Who is given the Dronacharya Award ?

- a) to the Coach
- b) to the player
- c) only men
- d) only women

प्रश्न 4 अर्जुन पुरस्कार कब शुरू हुआ?

- क) 1961
- ख) 1962
- ग) 1963
- घ) 1964

When did Arjun Award start ?

- a) 1961
- b) 1962
- c) 1963
- d) 1964

प्रश्न 5 साक्षी मलिक का सम्बन्ध किस खेल से है?

- क) कुश्ती
- ख) कबड्डी
- ग) बाक्सिंग
- घ) तीरंदाजी

Shakshi Malik is related to which sports ?

- a) Wrestling
- b) Kabaddi
- c) Boxing
- d) Archery

प्रश्न 6 महिलाओं ने प्रथम बार ओलंपिक खेलों में कब भाग लिया?

- क) 1896
- ख) 1900
- ग) 1904
- घ) 1908

When did women participate in the Olympic games for the first time?

- a) 1896
- b) 1900
- c) 1904
- d) 1908

प्रश्न 7 संतरा, नींबू, आंवला मेंविटामिन होता है।

Orange, Lemon, Gooseberry contains vitamin

प्रश्न 8 खून की कमी कोकहा जाता है।

Blood deficiency is called

प्रश्न 9 राष्ट्रीय गीत की रचनाने की।

.....composed the National Song.

प्रश्न 10 AIDS का पूरा नाम लिखो।

Write the full forms of AIDS.

प्रश्न 11 बी.सी.जी. का टीका कौन-सी बीमारी से सम्बन्धित है?

B.C.G. vaccine is related to which diseases?

प्रश्न 12 रोगों से लड़ने वाली शक्ति को क्या कहा जाता है?

What is the power that fights disease called?

प्रश्न 13 अभिकथन (A) नॉक आउट टूर्नामेंट में जो टीम मैच हार जाती है, वह टूर्नामेंट से बाहर हो जाती है।

कारण (R) नॉक आउट टूर्नामेंट में समय और पैसा कम लगता 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 हैं, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

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

Assertion (A) The team which loses the match in a knock out tournament is eliminated from the tournament.

Reason (R) Knock out tournament is consumed less time and money.

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) भारत में खेलों में महिलाओं की हिस्सेदारी काफी कम है।

कारण (R) महिलाओं की खेलों में हिस्सेदारी कम होने का कारण अनपढ़ता और समाज की संकीर्ण सोच 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) The participation of women in sports in India is very less.

Reason (R) The reason for low participation of women in sports is illiteracy and narrow-mindedness of society.

- 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) खेलों में जीतने वाले खिलाड़ियों को आगे बढ़ने के अवसर मिलने चाहिए।

कारण (R) सरकार द्वारा विभिन्न खेलों में विजेता खिलाड़ियों को नौकरी भी दी जाती 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) Player who win is sports should get opportunities to move ahead.

Reason (R) The winning players in various sports are also given jobs by the Govt.

- 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).

(Very Short Type Questions)

प्रश्न 16 कुपोषण किसे कहते हैं?

What is malnutrition ?

प्रश्न 17 प्रोटीन कितने प्रकार के होते हैं? इनकी प्राप्ति के साधन लिखों।

How many types of protein are there ? Write the means of achieving these.

प्रश्न 18 विटामिन कितने प्रकार के हैं? जल में घुलनशील और वसा में घुलनशील विटामिन का वर्णन करो

How many types of Vitamin are there ? Describe water soluble and Fat soluble vitamin.

प्रश्न 19 संतोष ट्रॉफी का वर्णन करो।

Describe Santosh Trophy.

प्रश्न 20 एशियाई खेलों में कौन-कौन से इनाम दिए जाते हैं ?

What prizes are given in the Asian games?

प्रश्न 21 कोरोना महामारी पर नोट लिखें।

अथवा

रोग प्रतिरोधक शक्ति क्या होती है?

Write a note on Cronoa epidemic.

Or

What is immunity ?

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न 22 देशभक्ति से आप क्या समझते हैं।

What do you understand by patriotism.

प्रश्न 23 राष्ट्रीय चिन्ह से आपका क्या अभिप्राय है?

What do you mean by National symbols ?

प्रश्न 24 राष्ट्रीय गीत की रचना किसने की। यह किस पुस्तक में लिखा गया है।

Who composed the National Song ? In which book is this written?

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

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

प्रश्न 26 हैजा रोग के कारण लक्षण और बचाव के उपाय लिखो।

Write the causes, symptoms and prevention measures of cholera.

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

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 bones are there? Describe their types.

(Long AnswerType Questions)

प्रश्न 28 स्वास्थ्य को परिभाषित करें इसके विभिन्न रूपों का वर्णन करो।

अथवा

जल प्रदूषण क्या है इसको नियंत्रित करने के उपाय लिखो।

Define Health and describe its different forms.

Or

What is water pollution ? Write the measures to control it.

प्रश्न 29 महिलाओं के लिए खेलकूद व शारीरिक शिक्षा के महत्व का वर्णन करो ।

अथवा

खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए सरकार को क्या-क्या उपाय करने चाहिए ?

Describe the importance of sports and physical education for the women.

Or

What measures should the Govt. take to increase women participation in sports ?

प्रश्न 30 मेजर ध्यानचंद पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखो ।

अथवा

द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखिए ।

Write a detailed note on Major Dhyan Chand Award.

Or

Write a detailed note on Dronacharya Sports Award.