

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** पर्यावरण दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है?

- |             |            |
|-------------|------------|
| क) 5 जून    | ख) 7 जुलाई |
| ग) 21 जुलाई | घ) 21 जून  |

When is environment day celebrated every year?

- |            |            |
|------------|------------|
| a) 5 June  | b) 7 July  |
| c) 21 July | d) 21 June |

**प्रश्न 2** हमारे पर्यावरण को क्या दूषित करता है?

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| क) वायु प्रदूषण | ख) जल प्रदूषण  |
| ग) भूमि प्रदूषण | घ) उपरोक्त सभी |

What pollutes our environment ?

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| a) Air pollution  | b) Water pollution  |
| c) Soil pollution | d) All of the above |

**प्रश्न 3** स्कर्वी रोग किसकी कमी से होता है?

- |               |               |
|---------------|---------------|
| क) विटामिन सी | ख) विटामिन बी |
| ग) विटामिन ए  | घ) विटामिन डी |

Scarvy is caused by the deficiency of what?

- |              |              |
|--------------|--------------|
| a) Vitamin C | b) Vitamin B |
| c) Vitamin A | d) Vitamin D |

प्रश्न 4 भोजन पकाने की सर्वोत्तम विधि क्या है?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| क) भूनकर  | ख) तलकर        |
| ग) उबालकर | घ) भौंष द्वारा |

What is the best method of cooking food?

- |             |             |
|-------------|-------------|
| a) Roasting | b) Frying   |
| c) Boiling  | d) By steam |

प्रश्न 5 हमारे राष्ट्रीय ध्वज का आकार कैसा है?

- |                |            |
|----------------|------------|
| क) वर्गाकार    | ख) गोलाकार |
| ग) त्रिभुजाकार | घ) आयताकार |

What is the shape of our National Flag?

- |               |                |
|---------------|----------------|
| a) Square     | b) Spherical   |
| c) Triangular | d) Rectangular |

प्रश्न 6 टी.बी. से बचने के लिए कौन-सा टीका लगाया जाता है?

- |               |                |
|---------------|----------------|
| क) बी.सी.जी.  | ख) टैटनस       |
| ग) वैक्सीन का | घ) उपरोक्त सभी |

Which vaccine is given to prevent T.B.?

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| a) B.C.G.  | b) Tetnus           |
| c) Vaccine | d) All of the above |

प्रश्न 7 .....रोग में पानी से डर लगता है।

In .....disease there is fear of water.

- प्रश्न 8 डेंगू रोग .....मच्छर के काटने से फैलता है।  
Dangue disease is spread by .....mosquito bite.
- प्रश्न 9 मनुष्य के मस्तिष्क का वजन लगभग .....होता है।  
The human brain weight is approx. ....
- प्रश्न 10 एक व्यस्क के शरीर में कितनी हड्डियाँ होती हैं?  
How many bones are there in the body of an adult ?
- प्रश्न 11 14 टीमों के नॉक आउट फिक्चर में कुल कितने मैच होंगे?  
How many total matches will be there in the knock out fixture of 14 teams ?
- प्रश्न 12 शानिया मिर्जा किस खेल से सम्बन्धित है?  
Shania Mirja is related to which sports.
- प्रश्न 13 अभिकथन (A) लीग टूर्नामेंट में जो टीम मैच हार जाती है, वह टूर्नामेंट से बाहर नहीं होती है।  
कारण (R) लीग टूर्नामेंट में सभी टीमों को ज्यादा मैच खेलने को मिलते हैं।  
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 league tournament is not eliminated from the tournament.

Reason (R) All teams have to play more matches in the league tournament.

- 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) खेलों में महिलाओं का प्रदर्शन पुरुषों की अपेक्षा इतना अच्छा नहीं रहता।

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) Performance of women in sports is not as good that of men.

Reason (R) The reason for low participation 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 खिलाड़ियों को अच्छा प्रदर्शन करने के लिए निरंतर अभ्यास और अच्छी खुराक की आवश्यकता होती है।  
कारण (R) भारत में कुछ स्थानों पर खिलाड़ियों को अच्छा खाना नहीं मिल पाता।

- 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) A player need constant practice and good diet to perform well in sports.

Reason (R) Player's do not get good food at home in many places 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** संतुलित भोजन किसे कहते हैं?



What is a balanced diet ?

प्रश्न 17 विटामिन कितने प्रकार के हैं? जल में घुलनशील और वसा में घुलनशील विटामिन का वर्णन करो।

How many types are there ? Describe Water soluble and Fat soluble vitamin.

प्रश्न 18 रणजी ट्रॉफी का वर्णन करो।

Describe Ranji Trophy.

प्रश्न 19 संतोष ट्रॉफी का वर्णन करो।

Describe Santosh Trophy.

प्रश्न 20 एशियाई खेलों के ध्वज पर नोट लिखो।

Write a note on the flag of Asian games.

प्रश्न 21 लीग टूर्नामेंट के लाभ लिखो।

अथवा

असंक्रामक रोग किसे कहते हैं ?

Write the benefit of league tournament.

Or

What is non-communicable disease?

---

### (Short Answer Type Questions)

---

प्रश्न 22 राष्ट्रगान गाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?



What things should be kept in mind while singing the National Anthem ?

प्रश्न 23 राष्ट्रीय झंडे में कौन-कौन से रंग हैं? यह रंग किसके प्रतीक हैं?

What are the colour of National Flag ? What does these colour symbolize?

प्रश्न 24 बाल दिवस कब मनाया जाता है ? यह किसकी याद में मनाया जाता है?

When is Children Day celebrate? In whose memories it is celebratory?

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 मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं? इसके प्रकारों का वर्णन करो।

How many types of muscles are there? Describe its types.

प्रश्न 27 मेजर ध्यानचंद पुरस्कार पर नोट लिखो।

अथवा

भीम पुरस्कार कब शुरू हुआ? इस पर नोट लिखें।

Write a note on Major Dhayanchand Award.

Or

When did Bhim Award start? Write a note on it.

---

### (Long AnswerType Questions)

---

प्रश्न 28 मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करो।

अथवा

मृदा प्रदूषण से क्या अभिप्राय है ? इसके क्या दुष्प्रभाव हैं? इसको नियंत्रित करने के उपाय बताओ ।

Describe the factors effecting human health.

Or

What is meant by soil pollution? What are its side effects and tell the method how to control it?

प्रश्न 29 महिलाओं और पुरुषों में पाए जाने वाले भेदों का वर्णन करो ।

अथवा

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

Describe the difference found in women and men.

Or

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

प्रश्न 30 अर्जुन पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखो ।

अथवा

द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखिए ।

Write a detailed note on Arjun Award.

Or

Write a detailed note on Dronacharya Award.