

Sample Paper(2023-24)

CLASS:10th(Secondary)

Code: A

Roll No.

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

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

[Timeallowed:3hours]

[MaximumMarks: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** अर्जुन पुरस्कार कब शुरू हुआ?

क) 1984

ख) 1961

ग) 2004

घ) 2008

When did Arjun Award start ?

a) 1984

b) 1961

c) 2004

d) 2008

**प्रश्न 2** द्रोणाचार्य पुरस्कार में कितनी राशि दी जाती है?

क) 15 लाख

ख) 10 लाख

ग) 5 लाख

घ) 12 लाख

How much amount is given in Dronacharya Award ?

a) 15 Lakhs

b) 10 Lakhs

c) 5 Lakhs

d) 12 Lakhs

**प्रश्न 3** उडन परी किस महिला खिलाड़ी को कहा जाता है?

क) साईना नेहवाल

ख) पी.टी.उषा

ग) पी.वी.सिंधु

घ) सानिया मिर्जा

Which female player is called the flying Angle ?

a) Saina Nehwal

b) P.T.Usha

c) P.V. Sandhu

d) Sania Mirza

प्रश्न 4

अंजू बोबी जोर्ज किस खेल से सम्बन्धित है?

क) लंबी कूद

ख) ऊंची कूद

ग) दौड़

घ) चक्का फेंक

Anju Bobi George is related to which sports ?

a) Long jump

b) High jump

c) Race

d) Discus throw

प्रश्न 5

किस प्रकार की खेलकूद प्रतियोगिता में टीम मैच हारकर बाहर हो जाती है?

क) नॉक आउट

ख) लीग

ग) कम्बीनेशन

घ) उपरोक्त सभी

In which type of sports competition the team is eliminated after losing the match ?

a) Knock out

b) League

c) Combination

d) All of the above

प्रश्न 6

मानव शरीर में कितनी हड्डियाँ होती हैं?

क) 216

ख) 202

ग) 203

घ) 206

How many bones are there in human body ?

a) 216

b) 202

c) 203

d) 206

- प्रश्न 7 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस .....को मनाया जाता है।  
International Yoga Day is celebrated on .....
- प्रश्न 8 मलेरिया रोग .....मच्छर के काटने से फैलता है।  
Malaria disease is spread through the ..... mosquito bite.
- प्रश्न 9 मनुष्य के हृदय का वजन लगभग .....होता है।  
The weight of human heart is ..... gm. approximate.
- प्रश्न 10 एक व्यस्क के शरीर में कितनी मासपेशियाँ होती हैं?  
How many muscles are there in the body of an adult.
- प्रश्न 11 10 टीमों के नॉक आउट फिक्चर में कुल कितनी बाई दी जाएगी ?  
How many byes will be given in the knock out fixture of 10 teams.
- प्रश्न 12 डूरण्ड कप पर नोट लिखो।  
Write a note on Durand Cup.
- प्रश्न 13 अभिकथन (A) संतुलित भोजन शरीर के लिए लाभकारी होता है।  
कारण (R) जंक फूड और फास्ट फूड शरीर को नुकसान पहुँचाते 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) A balanced diet is beneficial for the body.  
Reason (R) Junk food and fast food harm the 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) पर्यावरण को स्वच्छ बनाये रखने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने चाहिए।

कारण (R) वातावरण प्रदूषण का मुख्य कारण जनसंख्या वृद्धि और फैक्ट्रियों तथा मशीनों का अंधाधुंध प्रयोग 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) To keep the environment clean more and more tree should be planted.

Reason (R) The main causes of environmental pollution are population growth and indiscriminate uses of factories and machines.

- 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)    आयोडीन की कमी से घेंघा रोग हो जाता है ।  
कारण (R) घेंघा रोग गले का रोग 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 deficiency of iodine causes Goiter.

Reason (R) Goiter is a disease of throat.

- 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    पोषण किसे कहते हैं?

What is nutrition?

- प्रश्न 17    अच्छे भोजन के क्या-क्या गुण होते हैं?

What are the qualities of a good food?



**प्रश्न 18** डूरण्ड कप का वर्णन करो।

Describe Durand Cup.

**प्रश्न 19** एशियाई खेलों को शुरू करने का श्रेय किसको जाता है?

Who gets the credit for starting the Asian games.

**प्रश्न 20** कोरोना महामारी पर नोट लिखो।

Write a note on Corona epidemic.

**प्रश्न 21** संक्रामक रोग क्या है?

अथवा

असंक्रामक रोग किसे कहते हैं ?

What is communicable disease?

Or

What is non-communicable disease?

---

### (Short Answer Type Questions)

---

**प्रश्न 22** राष्ट्रीय ध्वज किन अवसरों पर फहराया जाता है?

On which occasions the National Flag hoisted?

**प्रश्न 23** राष्ट्रीय एकता से क्या अभिप्राय है?

What is meant by National unity ?

**प्रश्न 24** 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 25 जोड़ किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार के होते हैं?

What is joint? How many types are there ?

प्रश्न 26 अस्थियां कितने प्रकार की होती हैं? इनके प्रकारों का वर्णन करो।

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

प्रश्न 27 अर्जुन पुरस्कार पर नोट लिखो।

अथवा

द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार पर नोट लिखिए।

Write a note on Arjun Award.

Or

Write a note on Dranoacharya Sports Award.

---

### (Long AnswerType Questions)

---

प्रश्न 28 स्वास्थ्य से क्या अभिप्राय है? इसके महत्व का उल्लेख करो।

अथवा

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

What is meant by Health? Mention its importance.

Or

What is meant by Air pollution? What are its side effects ? Tell the method to control it.

प्रश्न 29 खेलों में मिलने वाले विभिन्न राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों का वर्णन करो।

अथवा

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

Describe the various National Sports award given in sports.

Or

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

**प्रश्न 30** खेलों में महिलाओं की कम भागीदारी होने के कारणों का वर्णन करो।

अथवा

मेजर ध्यान चंद पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखें।

Describe the reason for low participation of women in sports.

Or

Write a detailed note on Major Dyanchand Award.