

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 1129

Series : Sec/Annual Exam.-2024

Roll No. 

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

## PHYSICAL EDUCATION

National Skills Qualification Framework (NSQF)

### Level-2

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

समय : **2.30 घण्टे**

[ पूर्णांक : **60** ]

Time allowed : **2.30 hours**

[ Maximum Marks : **60** ]

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **30** 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 काटें।

*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। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।  
*Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.*
- कृपया प्रश्नों के 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.***

**नोट :** सभी प्रश्न **अनिवार्य** हैं।

All questions are **compulsory**.

**खण्ड – अ**

**SECTION – A**

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

$15 \times 1 = 15$

1. एक अच्छा शिक्षक हमेशा सीखने का ..... वातावरण तैयार करता है।

A good teacher always creates a ..... learning environment.

2. ..... एक खेल में मुख्य अधिकारी होता है तथा उसे एक या दो अम्पायरों द्वारा सहायता प्रदान की जाती है।

..... is the lead official in a game and is assisted by either one or two umpires.

3. एक बास्केटबॉल टीम में स्थानापन्न के रूप में ..... खिलाड़ी होते हैं।

There are ..... players as substitutes in a Basketball Team.

4. वॉलीबॉल कोर्ट की लम्बाई व चौड़ाई कितनी होती है ?

What is the length and width of a Volleyball Court ?

5. समुद्र तल पर वॉलीबॉल का एट्रॉफिक प्रेशर कितना होता है ?

What is the atmospheric pressure of a Volleyball at sea level ?

6. RICE का विस्तृत रूप क्या होता है ?

What is the full form of RICE ?

7. वाक्य में अप्रत्यक्ष कर्म को पहचाने : “बैंड ने दर्शकों के लिए संगीत बजाया।”

- |           |                |
|-----------|----------------|
| (A) बैंड  | (B) खेला/बजाया |
| (C) संगीत | (D) दर्शक      |

Identify the indirect object in the sentence : "The band played music for the audience."

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (A) The band | (B) Played   |
| (C) Music    | (D) Audience |

8. निम्नलिखित में से कौन-सा कार्य, माउस का उपयोग करके **नहीं** किया जाता है ?

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| (A) चालू करें       | (B) होवर            |
| (C) दाएं क्लिक करें | (D) खीचें और छोड़ें |

Which of the following functions is **not** performed using a mouse ?

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| (A) Turn on     | (B) Hover         |
| (C) Right click | (D) Drag and drop |

9. निम्नलिखित में से कौन-सा फ्री प्ले का घटक **नहीं** है ?

- |               |             |
|---------------|-------------|
| (A) प्रत्याशा | (B) आश्चर्य |
| (C) शक्ति     | (D) अभिमानी |

Which one of the following is **not** the component of free play ?

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| (A) Anticipation | (B) Surprise |
| (C) Strength     | (D) Arrogant |

10. किस खेल में टीम के सदस्यों का रोटेशन होता है ?

- |             |             |
|-------------|-------------|
| (A) हॉकी    | (B) फुटबॉल  |
| (C) वॉलीबॉल | (D) हैंडबॉल |

In which game the rotation of team members occurs ?

- |                |              |
|----------------|--------------|
| (A) Hockey     | (B) Football |
| (C) Volleyball | (D) Handball |

11. संयुक्त राष्ट्र द्वारा सतत विकास के कितने लक्ष्य दिए गए हैं ?

- |        |        |
|--------|--------|
| (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 |

12. किस गतिविधि में समन्वय शामिल **नहीं** है ?

- |               |            |
|---------------|------------|
| (A) फेंकना    | (B) पकड़ना |
| (C) किक लगाना | (D) सोना   |

Which activity does **not** involve coordination ?

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (A) Throwing | (B) Catching |
| (C) Kicking  | (D) Sleeping |

13. अभिकथन : सतत विकास के लिए शिक्षा सबसे महत्वपूर्ण है।

कारण : सतत विकास तभी हो सकता है जब हममें से प्रत्येक इसके लिए काम करेगा।

- |  |
|--|
| (A) अभिकथन सही है, लेकिन कारण गलत कथन है।                      |
| (B) कारण सही है, लेकिन, अभिकथन गलत कथन है।                     |
| (C) दोनों सही हैं, लेकिन कारण, अभिकथन की सही व्याख्या नहीं है। |
| (D) दोनों सही हैं और कारण सही स्पष्टीकरण है।                   |

**Assertion** : Education is the most important factor for sustainable development.

**Reason** : Sustainable development can actually happen only when each one of us works towards it.

- |   |
|---|
| (A) Assertion is correct, but Reason is wrong statement.                  |
| (B) Reason is correct, but Assertion is wrong statement.                  |
| (C) Both are correct, but Reason is not correct explanation of Assertion. |
| (D) Both are correct and Reason is correct explanation.                   |

**14. अभिकथन :** मोच, एक लिगामेंट की चोट है।

**कारण :** मोच, एक कण्डरा की चोट है।

- (A) अभिकथन सही है, लेकिन कारण गलत कथन है।
- (B) कारण सही है, लेकिन अभिकथन गलत कथन है।
- (C) दोनों सही हैं, लेकिन कारण, अभिकथन की सही व्याख्या नहीं है।
- (D) दोनों सही हैं और कारण सही स्पष्टीकरण है।

**Assertion :** Sprain is a ligament injury.

**Reason :** Sprain is a tendon injury.

- (A) Assertion is correct, but Reason is wrong statement.
- (B) Reason is correct, but Assertion is wrong statement.
- (C) Both are correct, but Reason is not correct explanation of Assertion.
- (D) Both are correct and Reason is correct explanation.

**15. अभिकथन :** नासिका से रक्त झाव होने पर सिर को पीछे की ओर न झुकाएँ।

**कारण :** इससे सिर में रक्त दबाव बढ़ सकता है।

- (A) अभिकथन सही है, लेकिन कारण गलत कथन है।
- (B) कारण सही है, लेकिन अभिकथन गलत कथन है।
- (C) दोनों सही हैं, लेकिन कारण, अभिकथन की सही व्याख्या नहीं है।
- (D) दोनों सही हैं और कारण सही स्पष्टीकरण है।

**Assertion :** In case of nose bleeding do not bend the head backwards.

**Reason :** This may increase the blood pressure in the head.

- (A) Assertion is correct, but Reason is wrong statement.
- (B) Reason is correct, but Assertion is wrong statement.
- (C) Both are correct, but Reason is not correct explanation of Assertion.
- (D) Both are correct and Reason is correct explanation.

( 6 )

1129

खण्ड – ब

**SECTION – B**

$6 \times 2 = 12$

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. आत्म-अभिप्रेरण का वर्णन कीजिए।

Discuss self motivation.

17. लक्ष्य और लक्ष्य निर्धारण से आपका क्या अभिप्राय है ?

What do you mean by goal and goal setting ?

18. समय प्रबन्धन से आपका क्या तात्पर्य है ? इसका क्या महत्व है ?

What do you mean by Time Management ? What is its importance ?

19. आकलन से आपका क्या तात्पर्य है ?

What do you mean by Assessment ?

20. फ्री प्ले के लाभों का वर्णन कीजिए।

Explain the benefits of free play.

अथवा

OR

इन्वेंट्री प्रबन्धन से आपका क्या तात्पर्य है ?

What do you mean by Inventory Management ?

21. गतिविधि व समन्वय में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

Clarify the difference between Activity and Coordination.

अथवा

OR

शिष्टाचार से आपका क्या अभिप्राय है ?

What do you mean by Etiquettes ?

1129

22. दम घुटने और घाव पर एक नोट लिखिए।

Write a note on choking and cuts.

23. शिक्षा में नैदानिक परीक्षण का क्या उद्देश्य है ?

What is the purpose of a diagnostic test in education ?

24. हमें प्रॉप्स और उपकरणों का रख-रखाव कैसे करना चाहिए ?

How should we maintain props and equipment ?

25. प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

Explain the principles of first aid.

अथवा

OR

फीडबैक का क्या महत्त्व है ?

What is the importance of feedback ?

27. रिपोर्ट को संशोधित करने के चरण/सोपान क्या हैं ?

What are the steps of revising a report ?

अथवा

OR

आप किसी परियोजना की लागत का अनुमान कैसे लगाते हैं ?

How do you estimate the cost of a project ?

( 8 )

1129

खण्ड – द

**SECTION – D**

$3 \times 5 = 15$

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

**(Long Answer Type Questions)**

28. एक अच्छे शिक्षक के गुणों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Elucidate the qualities of a good teacher in detail.

अथवा

OR

शिष्टाचार के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

Discuss the various types of Etiquettes.

29. मनोरंजनदायक क्रियाओं को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

Discuss the factors influencing Recreational Activities.

अथवा

OR

पुनर्वास में फ्री प्ले की भूमिका का वर्णन कीजिए।

Explain the role of free play in Rehabilitation.

30. फीडबैक से क्या अभिप्राय है ? फीडबैक के महत्व का वर्णन कीजिए।

What is meant by feedback ? Explain the importance of feedback.

अथवा

OR

शक्ति और कमज़ोरी से आपका क्या अर्थ है ? अपनी शक्तियों और कमज़ोरियों को पहचानने की तकनीकों पर चर्चा कीजिए।

What do you mean by strength and weakness ? Discuss the techniques for identifying your strengths and weaknesses.