

प्री बोर्ड परीक्षा - जनवरी 2024

कक्षा-दसवीं

विषय - शारीरिक शिक्षा

समय- 3 घंटे

अंक-60

निर्देश-

i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

ii) प्रश्न संख्या 1 से 15 तक प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। प्रश्न संख्या 16 से 21 दो-दो अंक के हैं तथा प्रश्न संख्या 22 से 27 तीन-तीन अंक के हैं और प्रश्न संख्या 28 से 30 पाँच-पाँच अंक के हैं।

खंड -अ (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

SECTION - A (Objective Type Questions)

प्रश्न 1. वायु का प्राकृतिक शोधन किसके द्वारा होता है?

(क) पौधों द्वारा

(ख) वर्षा द्वारा

(ग) सूर्य के प्रकाश द्वारा

(घ) उपर्युक्त सभी

Air is naturally purified by which of the following?

(a) By Plants

(b) By Rain

(c) By sunlight

(d) All of the above

प्रश्न 2. राष्ट्रीय ध्वज का नारंगी रंग किसका प्रतीक है ?

(क) सच्चाई का

(ख) पवित्रता का

(ग) साहस का

(घ) शांति का

What does the orange colour of the Indian flag represent?

(a) Truth

(b) Holiness

(c) Courage

(d) Peace

प्रश्न 3. मछली में सर्वाधिक मात्रा में कौन सा पोषक तत्व पाया जाता है?

(क) वसा

(ख) प्रोटीन

(ग) विटामिन

(घ) पानी

Which nutrient is found in the maximum amount in fish?

(a) Fat

(b) Protein

(c) Vitamin

(d) Water

प्रश्न 4. किस आयु वर्ग में लड़कियाँ लड़कों के मुकाबले आगे होती हैं ?

(क) 14-15 वर्ष

(ख) 16-17 वर्ष

(ग) 19-20 वर्ष

(घ) 13-14 वर्ष

In which age group girls are more advanced than boys?

(a) 14-15 Year

(b) 16-17 Year

(c) 19-20 Year

(d) 13-14 Year

प्रश्न 5. डिकैथलॉन में कितने एवेंट्स होते हैं?

(क) 4

(ख) 5

(ग) 10

(घ) 8

How many events are there in Decathlon?

(a) 4

(b) 5

(c) 10

(d) 8

प्रश्न 6. प्लेटलेट्स का मुख्य कार्य क्या है?

(क) रक्त को बहने से रोकना

(ख) ऑक्सीजन को ग्रहण करना

(ग) रक्त दाब को बनाए रखना

(घ) रोग के रोगाणुओं को समाप्त करना

What is the core function of platelets?

(a) To prevent blood flow

(b) To absorb oxygen

(c) To maintain blood pressure

(d) To do antimicrobial activities

प्रश्न 7. "सत्यमेव जयते" का क्या अर्थ है ?

What is the meaning of "Satya-Mev-Jayte"?

प्रश्न 8. BCG का पूरा नाम लिखें।

Write down the full form of BCG?

प्रश्न 9. सन 2032 में ओलंपिक खेलों का आयोजन किस देश में होगा ?

Which country will organize 2032 Olympic games?

प्रश्न 10. फील्ड इवेंट्स को मुख्यतः 3 भागों में बाटा जाता है।

Field events are divided into 3 parts.

प्रश्न 11. मिताली राज खेल से संबंधित है।

Mitali Raj is related with game.

प्रश्न 12. हमें दालों से अधिक मात्रा में मिलता है।

We get in maximum amount from cereals.

प्रश्न 13. निम्न लिखित कथन A और कारण R पढ़ कर नीचे दिये विकल्पों में से एक चुनिए-

(A) कथन - व्यायाम ना करने का हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

(R) कारण - बढ़ते से शहरीकरण से व्यायाम के लिए खुले मैदानों की कमी हुई है।

(क) कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं। कारण (R) कथन (A) की सही व्याख्या करता है।

(ख) कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं। कारण (R) कथन (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।

(ग) कथन (A) सही और कारण (R) गलत है।

(घ) कथन (A) सही नहीं लेकिन कारण (R) सही है।

(A) Assertion - Not exercising has bad effect on our health.

(R) Reason - Increasing urbanization has led to shortage of open fields for exercise.

- (a) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- (b) Both (A) and (R) are true and (R) is not the correct explanation of (A).
- (c) (A) is true but (R) is false.
- (d) (R) is true but (A) is false.

प्रश्न 14 निम्न लिखित कथन A और कारण R पढ़ कर नीचे दिये विकल्पों में से एक चुने-

(A) कथन - असंतुलित आहार का हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है ।

(R) कारण - आधुनिक जीवन शैली में जंक फूड का चलन अधिक हो गया है ।

(क) कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं। कारण (R) कथन (A) की सही व्याख्या करता है ।

(ख) कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं। कारण (R) कथन (A) की सही व्याख्या नहीं करता है ।

(ग) कथन (A) सही और कारण (R) गलत है ।

(घ) कथन (A) सही नहीं लेकिन कारण (R) सही है ।

(A) Assertion - Unbalanced diet has a bad effect on our health.

(R) Reason - Junk food has become more prevalent in modern lifestyle.

(a) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(b) Both (A) and (R) are true and (R) is not the correct explanation of (A).

(c) (A) is true but (R) is false.

(d) (R) is true but (A) is false.

प्रश्न 15 निम्न लिखित कथन A और कारण R पढ़ कर नीचे दिये विकल्पों में से एक चुने-

(A) कथन - अस्थमा एक श्वसन रोग है ।

(R) कारण - वायु प्रदूषण श्वसन संबंधित रोगों का मुख्य कारण है ।

(क) कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं। कारण (R) कथन (A) की सही व्याख्या करता है ।

(ख) कथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं। कारण (R) कथन (A) की सही व्याख्या नहीं करता है ।

(ग) कथन (A) सही और कारण (R) गलत है ।

(घ) कथन (A) सही नहीं लेकिन कारण (R) सही है ।

(A) Assertion - Asthma is a Breathing disease.

(R) Reason - Air Pollution is the main reason Breathing Diseases.

(a) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(b) Both (A) and (R) are true and (R) is not the correct explanation of (A).

(c) (A) is true but (R) is false.

(d) (R) is true but (A) is false.

खंड - ब (अति लघु उत्तरिय प्रश्न)

SECTION-B (Very Short Answer Type Questions)

प्रश्न 16. प्रदूषक किसे कहते हैं?

What are pollutants?

OR

विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों के नामों की सूची बनाओ।

Make a list of names of different types of pollutions.

प्रश्न 17. भोजन को पकाना क्यों आवश्यक है ?

Why it is necessary to cook food?

OR

संतुलित आहार किसे कहते हैं ?

What is balance diet?

प्रश्न 18. ओलंपिक मोटो क्या है ?

What is Olympic Motto?

प्रश्न 19. राष्ट्र किसे कहते हैं ?

What do you mean by 'Nation'?

प्रश्न 20. असंक्रामक रोगों से आपका क्या तात्पर्य है ?

What do you mean by Non- Communicable diseases?

प्रश्न 21. महिलाओं के शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में भाग लेने के कोई दो फायदे लिखो।

Write two benefits for women of taking part in Physical Education programs.

खंड -C (लघु उत्तरात्मक प्रश्न)

SECTION - C (Short Answer Type Questions)

प्रश्न 22. उच्च रक्तचाप वाले मरीज को अपनी दिनचर्या में किन चीजों पर गौर करना चाहिए ?

What should be taken care of by high blood pressure patient in their daily routine?

प्रश्न 23. एक अच्छे खिलाड़ी के कोई चार गुण बताएं।

Write down the four qualities of a good player.

प्रश्न 24. लार किसे कहते हैं? इसके क्या लाभ हैं?

What is saliva? What are the benefits of it?

प्रश्न 25. "जल ही जीवन है" इस कथन पर टिप्पणी लिखो।

"Water is life" explain this statement in detail.

OR

भारत में देशभक्ति के रास्ते में क्या बाधाएं हैं?

What are the obstacles for the patriotism in India?

प्रश्न 26. वसा क्या है ? इसके प्राप्ति के स्रोत व कार्य बताओ।

What is fat? Describe the sources of fat and how it works?

प्रश्न 27. राष्ट्रीय खेलों के उद्देश्य बताएं।

What are the aims of national games?

OR

संतोष ट्रॉफी पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।

Write a brief note on Santosh Trophy.

खंड - ब (दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न)

SECTION - B (Essay Type Questions)

प्रश्न 28. पाचन संस्थान से आप क्या समझते हैं? इसके मुख्य अंगों का वर्णन करें।

What do you understand by Digestive system? Describe its main parts.

OR

ध्वनि प्रदूषण क्या है? ध्वनि प्रदूषण की रोकथाम के उपायों का वर्णन करें।

What is sound pollution? Write down the measures to control sound pollution.

प्रश्न 29. संतुलित आहार क्या है? इसके तत्वों का वर्णन कीजिए।

What is a balanced diet? Explain its main components.

OR

अच्छे स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं? इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।

What do you mean by good health? Describe its importance.

प्रश्न 30. राष्ट्रीय एकता के मार्ग में आने वाली बाधाओं का वर्णन करें?

What are the hurdles in National Integration?

OR

प्राचीन ओलंपिक खेलों पर विस्तारपूर्वक नोट लिखें।

Write a note on ancient Olympic games.