

**CLASS : 10th (Secondary)**

**Code No. 2729**

**Series : Sec. M/16**

Roll No. 

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

## **PHYSICAL EDUCATION & SPORTS**

National Skills Qualification Framework (NSQF)

[ Hindi and English Medium ]

**Level - 2**

**1st Semester**

(Only for Re-appear Candidates)

**(Morning Session)**

*Time allowed : 2 hours ] [ Maximum Marks : 60*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 44 हैं।  
*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 44 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 आवश्य 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.*

**2729**

P. T. O.

- 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।

*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 है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

**All questions are compulsory.**

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गये हैं।

*Marks are shown against each question.*

(iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दें।

*Answer the questions according to their marks.*

1. “शारीरिक शिक्षा पुरातन (प्राचीन) की विरासत प्राप्त है।” व्याख्या कीजिये।

2

"Physical Education bears as Ancient heritage."

Explain it.

- 2.** सामाजीकरण क्या है ? स्पोर्ट्स तथा खेल किस प्रकार से सामाजीकरण संस्था माने गये हैं ? 2

What is socialization ? How sports and Games comes under socialization agency ?

- 3.** प्राचीन तथा आधुनिक ओलम्पिक खेलों में क्या अन्तर है ? तथ्यों के साथ लिखें। 2

Write down the differences between ancient and modern Olympic Games. Write some facts.

- 4.** खेलों के संदर्भ में मुगल समय (1000 ई०-1757 ई०) की व्याख्या कीजिये। 2

Write about Mughal Period (1000 AD-1757 AD) in relation to sports.

- 5.** निम्नलिखित शब्दावली की व्याख्या करें : 1

- (i) एक्सरसाइज फिजियोलॉजी
- (ii) जैव-यंत्रीकरण तथा
- (iii) खेल मनोविज्ञान

Explain (Define) the following terms :

- (i) Exercise Physiology
- (ii) Bio-mechanics and
- (iii) Sports Psychology

- 6.** इंटरनेशनल ओलम्पिक कमेटी (आईओसीओ) के अनुसार ओलम्पिक खेलों का क्या उद्देश्य था ? 1

What was the aim of Olympic Games according to International Olympic Committee (IOC) ?

- 7.** ओलम्पिक खेलों में, हॉकी में भारत की सफलताओं को लिखें। 1

Write down the achievements of India in Hockey, in Olympic.



- 15.** ऐक्शन (कौशलता सम्बन्धित तत्व) की परिभाषा उदाहरण सहित दीजिये। 1  
Define Action (Skill Related Component) with example.
- 16.** कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य के बारे में आप क्या जानते हैं ? 1  
What do you know about cardiovascular Fitness ?
- 17.** हाईजीन क्या है ? 1  
What is hygiene ?
- 18.** तुम्हें अपने नाखून नहीं खाने (मुँह से नहीं काटने), नाक को कुरदना तथा सिर खुजाना नहीं चाहिए। क्यों ? 1  
Why you should not bite your nails, dig your nose and scratch your head ?
- 19.** व्यक्तिगत सफाई क्या है ? 1  
What is personal hygiene ?
- 20.** डेंगू बुखार के बारे में कुछ लाइनें लिखें। 1  
Write few lines about Dengue fever.
- 21.** शरीर का मांसपेशी तंत्र क्या है ? लिखें। 1  
What is muscular system of the body ? Write.
- 22.** शरीर के अधिकतर अपशिष्ट (वेस्ट) के, मूत्र के द्वारा .....  
के लिए मूत्र प्रणाली जिम्मेदार है। 1  
The urinary system is responsible to .....  
most of wastes from the body, in the urine form.
- 23.** स्वास्थ्य सम्बन्धी फिटनेस को नापा (देखा) जा सकता है  
.....के माप द्वारा । 1  
Health related fitness can be assessed by  
measuring the .....

- 24.** रेंज ऑफ मूवमेंट सम्भव है जिस जोड़ पर उसको जाना जाता है ..... के रूप में (के नाम से) | 1  
The range of movement possible at a joint, known as ..... .
- 25.** विभिन्न सेंस को प्रयोग करने की योग्यता तथा सभी शरीर के अंगों को इकट्ठा करना कहलाता है ..... | 1  
The ability to use different senses and Body Parts together is known as ..... .
- 26.** सेकेण्डरी शिक्षा कमीशन द्वारा बच्चों के सर्वांगीण (सुखद) विकास के लिये स्कूलों में क्या कदम उठाये गये हैं ? 5  
What steps are taken by the Secondary Education Commission for the holistic development of children in Schools ?
- 27.** डेढ़ साल से पाँच साल की शुरुआती आयु के कक्षा के बच्चों को शारीरिक क्रिया करवाते समय शारीरिक शिक्षा के शिक्षक को कौन-से टीचिंग चिह्न ध्यान में रखने की आवश्यकता है ? लिखें। 2  
Write taking Physical activity class for the early age children (1.5 to 5 years) what Physical Education Teacher needs to take care of Teaching Points ?
- 28.** एक पैर पर कूदना तथा जम्पिंग के बारे में लिखें। 2  
Write about Hopping and Jumping.
- 29.** सन्तुलन क्या है ? सन्तुलन के विकास के लिये दो क्रियायें बतायें। 1  
What is Balance ? Suggest any **two** activities to develop balance.

**30.** 'किक एण्ड बाल' क्रियायें करते समय आप सुरक्षा के लिये किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 1

What safety points you will keep in mind while doing 'KICK and BALL' activity ?

**31.** 5-7 साल के बच्चों को आप लोकोमोटर कौशलता कैसे सिखायेंगे ? 1

How will you teach the Locomotor skills to the children of 5-7 years age ?

**32.** टेग तथा हॉप खेल/क्रिया में ऐजीलिटी (मुड़ना तुड़ना) के विकास के बारे में लिखें। 1

Write about Tag and Hop game/activity to develop agility.

**33.** निम्नलिखित की व्याख्या करें : 1

Explain the following terms :

(i) व्यक्तिगत

Personal

(ii) योग्य

Capable

(iii) हाव-भाव

Gesture

**34.** टच रगबी क्रिया/खेल के नियमों की व्याख्या करें। 1

Write about the rules of 'Touch Rugby' activity.

**35.** अगर लड़कियाँ किसी विशेष खेल-खेलने में रुचि न लें, तो आप उन्हें कैसे प्रेरित करेंगे ? 1

If Girls are not interested in playing particular games how you would motivate them ?

**36.** बास्केटबाल खेल में पाइवोटिंग कौशलता के बारे में लिखें। 1

Write down the Pivoting skill of Basket Ball game.

- 37.** आधारभूत कौशलतायें तथा विशेष खेल कौशलतायें क्या हैं ? अन्तर बतायें। 1  
What are the fundamental skills and specific sports skills ? Explain the difference.
- 38.** हल आसन तथा सर्वांग आसन के बारे में लिखें। 1  
Write about Halasana and Sarvang asana.
- 39.** शवआसन ..... के लिये बना है। 1  
Shavasana is meant for .....
- 40.** भक्ति योग ..... का योग है। 1  
Bhakti yoga is the yoga of .....
- 41.** गेंद फेंकते समय डिलीवरी बाजू ..... के नजदीक होनी चाहिये। 1  
During Bowling keep the delivery arm close to the .....
- 42.** हमेशा सीधे बैट खेले नहीं खेले .....। 1  
Always play straight bat do not play .....
- 43.** ड्रिबल करते समय हमेशा ..... प्रयोग करें, हथेली नहीं। 1  
Use the ..... to dribble, never the palm.
- 44.** अधिकतम ..... खिलाड़ी होने चाहिए, मैदान में टच रगबी खेलते समय। 1  
A maximum ..... players to be playing Touch Rugby on the field.



**CLASS : 10th (Secondary)**

**Code No. 2829**

**Series : Sec. M/2016**

*Roll No.*

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

## **PHYSICAL EDUCATION & SPORTS**

National Skills Qualification Framework (NSQF)

**Level – 2**

2nd Semester

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

**(Morning Session)**

समय : **2 घण्टे**

[ पूर्णांक : **60** ]

Time allowed : **2 hours**

[ Maximum Marks : **60** ]

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **44** हैं।  
*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **44** 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.*

**2829**

P. T. O.

- 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।

*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 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 :** (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

**All questions are compulsory.**

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

*Marks are indicated against each question.*

(iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दें।

*Answer the questions according to their marks.*

**1.** खराब आकृति के कारण लिखिए।

5

What are the causes of poor posture ?

अथवा

**OR**

लगातार ट्रेनिंग विधि कैसे की जाती है ? लिखिए।

How continuous training method is performed ?

**2.** बास्केटबॉल कोर्ट का चित्र सभी परिमापों सहित तैयार कीजिए।

5

Sketch a neat diagram of the Basketball court with all measurement and specification.

**3.** लॉडोसिस क्या है ? इसके होने के क्या कारण हैं ?

2

What is Lordosis and what are its causes ?

**4.** भारोत्तोलन ट्रेनिंग की परिभाषा दीजिए तथा किन्हीं चार कसरतों को लिखिए जो भरोत्तोलन ट्रेनिंग में आती हैं।

2

Define the term 'weight training'. Name any **four** weight training exercise.

**5.** किन्हीं दो टीचिंग विधियों की व्याख्या, उनके लाभ सहित कीजिए।

2

List any **two** teaching methods. Describe their advantages.

**6.** रिएक्टिव स्ट्रैटेजी क्या है ?

2

What are reactive strategies ?

**7.** खेल दिवस के प्रोग्राम का खाका तैयार कीजिए।

2

Prepare a sports day schedule.

**8.** खेल समान का रख-रखाव कैसे करेंगे ? 2

How to maintain props and equipment ?

**9.** माइक्रो तथा मैक्रो पोषक तत्व कौन-से हैं ? 2

What are macro and micro nutrients ?

**10.** हम पानी अधिक मात्रा में क्यों पीते हैं ? 2

Why should we drink plenty of water ?

**11.** स्कॉलिओसिस क्या है ? 1

What is Scoliosis ?

**12.** स्ट्रेन (खिंचाव) पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 1

Write a short note on strain.

**13.** प्राथमिक सहायता की परिभाषा दीजिए। 1

Define the term 'First Aid'.

**14.** कूलिंग डाउन क्या है ? 1

What is cooling down ?

**15.** ऐरोबिक तथा लगातार ट्रेनिंग के लाभ लिखिए। 1

What are the benefits of aerobic and continuous training ?

**16.** प्राथमिक सहायता के सिद्धान्त लिखिए। 1

Principles of "First Aid".

**17.** कॉरपोरल सज्जा क्या है ? 1

What do you mean by Corporal Punishment ?

**18.** दृश्य संचार के दो उदाहरण दीजिए। 1

Give **two** examples of visual communication.

**19.** भाषण विधि के लाभ लिखिए। 1

What are the advantages of lecture teaching method ?

**20.** एक अच्छे शिक्षक की कोई दो विशेषताएँ लिखिए। 1

List any **two** qualities of a good teacher.

**21.** किस किसमों (प्रकार) की पास बास्केटबाल में प्रयोग होता है ? 1

What types of passing are used in Basketball ?

**22.** क्रिकेट में रक्षात्मक उपकरण की सूची तैयार कीजिए। 1

List down the protective equipment in Cricket.

**23.** सॉकर में गोल कब होता है ? 1

When is goal scored in soccer ?

**24.** वॉलीबॉल में बॉल को नेट के ऊपर से वापिस भेजने में कितने टच (छूना) की इजाज़त होती है ? 1

How many contacts are permitted in returning the ball over the net in volleyball ?

**25.** खिलाड़ी अपनी स्थिति कब और किस दिशा में बदलते हैं ? 1

Why do players changes their positions and in which direction ?

**26.** बैट्समैन को आउट कब दिया जाता है ? 1

When is batsman given run out ?

**27.** कैलोरी की परिभाषा दीजिए। 1

Define Calorie.

**28.** हमें कब और कितना पानी पीना चाहिए ? 1

When and how much water should we drink ?

**29.** विटामिन्स क्यों जरूरी हैं ? 1

Why vitamins are essential ?

**30.** पोषक तत्वों की कितनी कैटेगिरी हैं ? 1

What are the categories of nutrients ?

**31.** अन्तराल ट्रेनिंग विधि एक प्रभावित विधि है ..... के लिये। 1

Interval training is an effective method for improving .....

**32.** स्प्रेन आती है ..... के कारण से। 1

Sprains are due to .....

**33.** दोषपूर्ण आकृति कर सकती है ..... 1

Poor Posture may lead to .....

**34.** जब चमड़ी छिल जाती है तो कहा जाता है ..... 1

When the skin peels off is called .....

**35.** चमड़ी के बचाव के लिये प्रयोग होने वाला लोशन टोन करने को ..... कहा जाता है। 1

A lotion to protect the skin from getting tonned called .....

**36.** ..... विधि है जहाँ अध्यापक दर्शाता है अपनी विधि दिखाने की तथा, लागू करने की। 1

..... is a method, where in a teacher shows how to act or perform or apply a procedure.

**37.** लिखित संचार करने के लिए आपको चाहिए एक पेन तथा ..... 1

For written communication you need to have a pen and a .....

**38.** 2.43 मीटर नेट की ऊँचाई है वॉलीबॉल का मैच करवाने के लिये ..... के लिये। 1

2.43 metre is the height of the net for conducting a volleyball match for .....

**39.** ..... की दूरी है साइड लाइन के बीच, वॉलीबॉल के कोर्ट के लिए। 1

..... is the distance between the side line of a volleyball court.

**40.** पेनल्टि ऑफ वायलेशन क्या है ? 1

What is the penalty for violation ?

**41.** बास्केटबॉल के सेंटर का रेडियस होता है ..... 1

The radius of center circle in Basketball  
is ..... .

**42.** वॉलीबॉल मैच में कितने सेट होते हैं ? 1

How many sets are there in volleyball match ?

**43.** पानी बनाता है ..... % हमारे शारीरिक भार को। 1

Water makes up to ..... % of our body  
weight.

**44.** कार्बोहाइड्रेट का आहार में कार्य है ..... को भेजना। 1

The function of Carbohydrate in diet is to supply  
..... .