

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 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.

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 (आई०ओ०सी०) 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.

8. महिला मुक्केबाज एम०सी० मैरीकोम् के बारे में कुछ लाइनें लिखें। 1
Write few lines about M.C. Merry Kom women Boxer.
9. 'आत्य-पात्य' तथा मलखम को परिभाषित करें। 1
Define 'Atya Patya' and Malkham.
10. ओलम्पिक आदर्श-वाक्य (स्लोगन) किसके द्वारा बनाया गया था तथा किस वर्ष में बना ? 1
Olympic Motto was created by whom and in which year ?
11. भारत में निम्नलिखित खेलों के प्रमुख खेल इवेंट्स को लिखिए : 1
(अ) क्रिकेट (ब) हॉकी
(स) फुटबाल (द) लॉन टेनिस
Write down the major sports events in India in the following games :
(a) Cricket (b) Hockey
(c) Football (d) Lawn Tennis
12. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? स्वास्थ्य ट्राईएंगल की व्याख्या कीजिये। 5
What is Health Education ? Explain the health triangle.
13. शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में चित्र सहित लिखें। 2
Write about Physical Health along with diagram.
14. स्वास्थ्य सम्बन्धित फिटनेस की व्याख्या करें। इसको कैसे मापा जा सकता है ? 2
Explain the health related fitness. How it can be measured ?

15. ऐक्शन (कौशलता सम्बन्धित तत्त्व) 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 हैके 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 रग्बी 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 परिमाणों 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 भारोत्तोलन ट्रेनिंग में आती हैं। 2

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

5. किन्हीं **दो** टीचिंग विधियों की व्याख्या, उनके लाभ सहित कीजिए। 2

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

6. रिऐक्टिव स्ट्रेटीजी 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. कॉर्पोरल सज़ा 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 किस्मों (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 toned 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