

# Code No. 1427

CLASS : 9th (Ninth)

Series : 9-April/2021

Roll No.

## PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

### Level - 1

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : **2  $\frac{1}{2}$  घण्टे**

[ पूर्णांक : **60** ]

Time allowed : **2  $\frac{1}{2}$  hours**

[ Maximum Marks : **60** ]

- क्रपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 41 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 41 questions.*

- प्रश्न-पत्र में सबसे ऊपर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The Code No. on the top of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- क्रपया 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।

*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) प्रश्न क्रमांक 39 से 41 में से कोई दो प्रश्न करें। शेष सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

*Attempt any **two** questions from question Numbers 39 to 41. Rest are compulsory.*

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

*Mark are indicated against each questions.*

(iii) आपके उत्तर अंक के अनुसार होने चाहिए।

*Your answer should be according to marks.*

भाग – अ

PART – A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

1. भाषा के विकास के पहलू क्या हैं ?

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| (A) तर्क   | (B) ध्वनि विज्ञान |
| (C) लिखावट | (D) जोड़-तोड़     |

What are the aspect of language development ?

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| (A) Logic       | (B) Phonology    |
| (C) Handwriting | (D) Manipulation |

2. मनोवैज्ञानिक जीन पियाजे ने संज्ञानात्मक विकास को ..... चरणों में विभाजित किया है। 1

- (A) 2 (B) 3  
(C) 4 (D) 5

Psychologist Jean Piaget divided cognitive development into.....stages.

- (A) 2 (B) 3  
(C) 4 (D) 5

3. मोटापा ऊर्जा असंतुलन से उत्पन्न होता है जब कोई व्यक्ति शरीर द्वारा जलायी गयी कैलोरी से अधिक कैलोरी उपभोग करता है। (सही/गलत) 1

Obesity results from the energy imbalance that occurs when a person consumes more calories than the body burns. (True/False)

4. पर्यावरण के कौन-से कारक शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करते हैं ? 1

- (A) ऊँचाई (B) तापमान  
(C) समय (D) उपरोक्त सभी

What environment factors influence Physical activity ?

- (A) Altitude (B) Temperature  
(C) Time (D) All of the above

5. वयस्कों को एक सप्ताह में मध्यम तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि ..... मिनट करने की सलाह दी जाती है। 1

- (A) 150 (B) 300  
(C) 500 (D) 900

Adults are recommended to do ..... minutes of moderate intensity Physical activity in a week.

- (A) 150 (B) 300  
(C) 500 (D) 900

6. शरीर के भार अभ्यास में भी शामिल है ..... । 1

- (A) फेफड़े (B) पुशअप  
(C) स्वॉट (D) उपरोक्त सभी

Body weight exercises includes .....

- (A) Lungs (B) Push-ups  
(C) Squats (D) All of the above

7. मांसपेशियों के निर्माण के लिए केवल उच्च प्रोटीन आहार महत्वपूर्ण है। (सही/गलत) 1  
 Only high protein diet is important to build muscle mass. (*True/False*)
8. हम प्रग्राही इन्ड्रियों को प्रशिक्षित करके संतुलन और समन्वय में सुधार कर सकते हैं। (सही/गलत) 1  
 We can improve balance and coordination by training proprioceptive senses. (*True/False*)
9. हमारे शरीर को ..... घण्टे के नींद की आवश्यकता होती है फिर से ताजा करने के लिए । 1  
 (A) 5 (B) 9  
 (C) 7 (D) 8  
 Our body needs ..... hours of sleep to rejuvenate.  
 (A) 5 (B) 9  
 (C) 7 (D) 8
10. प्लायोमेट्रिक व्यायाम का उपयोग करके स्वयं की भावना को बेहतर बनाया जा सकता है। (सही/गलत) 1  
 Sense of self can be improved by using plyometric exercises. (*True/False*)
11. तैराकी एक ..... गतिविधि है। 1  
 (A) एरोबिक (B) लचीलापन  
 (C) माँसपेशियों को मजबूत बनाना (D) इनमें से कोई नहीं  
 Swimming is a/an ..... activity.  
 (A) Aerobic (B) Flexibility  
 (C) Muscle-strengthening (D) None of these
12. योग एक ..... गतिविधि है। 1  
 (A) एरोबिक (B) लचीलापन  
 (C) माँसपेशियों को मजबूत बनाना (D) इनमें से कोई नहीं  
 Yoga is a/an ..... activity.  
 (A) Aerobic (B) Flexibility  
 (C) Muscle-strengthening (D) None of these

13. पुश-अप एक ..... गतिविधि है।

- (A) एरोबिक (B) लचीलापन  
(C) माँसपेशियों को मजबूत बनाना (D) इनमें से कोई नहीं

Push-ups is a/an ..... activity.

- (A) Aerobic (B) Flexibility  
(C) Muscle-strengthening (D) None of these

14. ..... ऊर्जा प्रणालियाँ हैं जो हमारे शरीर में पाई जाती हैं।

- (A) 2 (B) 3  
(C) 4 (D) 9

There are ..... energy systems that are found in our body.

- (A) 2 (B) 3  
(C) 4 (D) 9

15. परिवार जो अपने बच्चों का शोषण और उपेक्षा करते हैं उन बच्चों का सकारात्मक विकास प्रभावित करते हैं। (सही/गलत) 1

Families that abuse or neglect their children would effect children's positive development. **(True/False)**

16. विटामिन ..... पोषक तत्व हैं।

- (A) मैक्रो (B) माइक्रो  
(C) (A) और (B) दोनों (D) इनमें से कोई नहीं

Vitamins are ..... nutrients.

- (A) Macro (B) Micro  
(C) Both (A) & (B) (D) None of these

17. प्रोटीन ऊर्जा का मुख्य स्रोत है।

Proteins are main source of energy.

(सही/गलत) 1

**(True/False)**

18. पानी एक पोषक तत्व है।

Water is a nutrient.

((सही/गलत) 1

**(True/False)**

19. क्षमता वे चीजें हैं जिन्हें करने में हमें मजा आता है।

Ability are the things that we enjoy doing.

(सही/गलत) 1

**(True/False)**

- 20.** जी पी एस का अर्थ है ..... 1  
 (A) वैश्विक स्थान-निर्धारण प्रणाली  
 (B) वैश्विक भुगतान प्रणाली  
 (C) वैश्विक कार्यक्रम प्रणाली  
 (D) वैश्विक संकेतन प्रणाली
- GPS stands for .....  
 (A) Global Positioning System  
 (B) Global Payment System  
 (C) Global Program System  
 (D) Global Pointing System
- 21.** ..... आपके कम्प्यूटर में स्थायी रूप से जानकारी संग्रहीत करता है। 1  
 (A) रैम  
 (B) रोम  
 (C) फ्लैश मेमोरी  
 (D) मॉनिटर
- ..... stores information permanently in your computer.  
 (A) RAM  
 (B) ROM  
 (C) Flash memory  
 (D) Monitor

**भाग – ब****PART – B****(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)****(Very Short Answer Type Questions)**

- 22.** बढ़िया (ठीक) मोटर कौशल क्या है ? 1  
 What are fine motor skills ?
- 23.** जनसांख्यिकीय कारक क्या हैं ? 1  
 What are demographic factors ?
- 24.** सीखने के प्रतिफल का क्या महत्व है ? 1  
 What is the importance of learning outcomes ?
- 25.** खेलों का क्या अर्थ है ? 1  
 What is the meaning of games ?
- 26.** स्वच्छता को परिभाषित करें। 1  
 Define Hygiene.

**27. संचार के विभिन्न तरीके क्या हैं ?** 1

What are the different methods of communication ?

**28. उद्यमिता का उद्देश्य क्या है ?** 1

What is the aim of entrepreneurship ?

**भाग – स**

**PART – C**

**(लघु उत्तरीय प्रश्न)**

**(Short Answer Type Questions)**

**29. शिक्षा और शारीरिक शिक्षा के बीच अन्तर स्पष्ट करें।** 2

Differentiate between Education and Physical Education.

**30. आप एक व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक भलाई से क्या समझते हैं और यह महत्वपूर्ण क्यों है ?** 2

What do you understand by Psychological Wellbeing of an individual and why is it important ?

**31. जैविक उम्र को परिभाषित कीजिए और यह कैसे प्रतिबिंबित करता है ?** 2

Define biological age and what does it reflect ?

**32. स्थूल (समष्टि) और मेसो योजना में अन्तर स्पष्ट कीजिए।** 2

Differentiate between macro and meso planning.

**33. आप फिटनेस से क्या समझते हैं ?** 2

What do you understand by fitness ?

**34. बच्चे के विकास और वृद्धि को कौन-से कारक प्रभावित करते हैं ?** 2

What factors influence growth and development of a child ?

**35. मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?** 2

What is mental health ?

**36. मौखिक संचार के क्या फायदे और नुकसान हैं ?** 2

What are the advantages and disadvantages of verbal communication ?

37. हम अपनी सोच को कैसे सकारात्मक रख सकते हैं और यह महत्वपूर्ण क्यों है ? 2

How can we keep our thinking positive ? Why is it important ?

38. हरित अर्थव्यवस्था से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you understand by Green economy ?

भाग – द

**PART – D**

**(निबन्धात्मक प्रश्न)**

**(Essay Type Questions)**

39. संक्षिप्त टिप्पणी लिखें : 6

Write a short note on :

- (a) संतुलित जीवन शैली  
Balanced life style
- (b) खेल गतिविधि  
Sports activity
- (c) मनोरंजनात्मक गतिविधि  
Recreational activity

40. खेल विशिष्ट प्रशिक्षण और इसके लाभ पर एक विस्तृत नोट लिखें। 6

Write a detailed note on sports specific training and its benefits.

41. सामान्य पोषण की व्याख्या करें। 6

Explain general nutrition.

