

Sample Paper (2024-25)

CLASS: 9th (Secondary)

Code: A

Roll No.

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

-
- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में 17 हैं और इसमें 30 प्रश्न हैं।
Please make sure that the printed pages in the question paper are 17 in number and it contains 30 questions.
 - प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र द्वारा उत्तर-पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखा जाना चाहिए।
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.
 - किसी प्रश्न का उत्तर देना शुरू करने से पहले उसका क्रमांक लिखना होगा।
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

- अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पन्ना/पन्नें न छोड़ें।
Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं दी जाएगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें व लिखे उत्तर को 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 नंबर 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 हैं, परीक्षा के उपरान्त इस संबंध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।
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.

सामान्य निर्देश :-

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के सही विकल्प लिखें।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

General Instructions :-

- All questions are compulsory.
- Write the **correct** option in objective type questions.
- Marks of each question are indicated against it.

खण्ड-अ

Section-A

1. स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम में निम्नलिखित में से किसका ध्यान रखा जाना चाहिए ? 1
 क) आयु ख) लिंग
 ग) सामाजिक स्तर घ) उपरोक्त सभी
 Which of the following should be taken care of in the program of Health Education ?
 a) Age b) Gender
 c) Social Status d) All of the above
2. किसी भी व्यक्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण कौन-सी चीज है? 1
 क) स्वास्थ्य ख) धन ग) रोजगार घ) गृहस्थी
 What is the most important thing for any person ?
 a) Health b) Money c) Employment d) Household
3. महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की कितनी अवस्थाएँ होती हैं? 1
 क) पाँच ख) सात ग) आठ घ) तीन
 According to Maharshi Patanjali how many stages of Yoga are there?
 a) Five b) Seven c) Eight d) Three
4. सिगरेट के धुएँ में निम्नलिखित में से कौन-सा जहरीला पदार्थ पाया जाता है? 1
 क) निकोटिन ख) ईथर ग) ऐथेनोल घ) ऐस्टर
 Which of the following poisonous substance is found in cigarette smoke?
 a) Nikotin b) Ither c) Ethanol d) Ester
5. हमें सड़क पर किस ओर चलना चाहिए? 1
 क) दायी तरफ ख) बाई तरफ ग) बीच में घ) इनमें से कोई नहीं
 Which side of the road should we walk on ?
 a) On the right side b) on the left side
 c) Middle d) None of the above
6. स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य को क्या करना चाहिए? 1
 क) नियमित व्यायाम ख) पूरा विश्राम
 ग) नियमित डॉक्टरी जाँच घ) उपरोक्त सभी
 What should a man do to be healthy ?
 a) Regular exercise b) Complete rest

- c) Regular Medical Check-up d) All of the above
7. दूध एकआहार है। 1
Milk is adiet.
8. योग के आदिगुरुहै। 1
Aadiguru of Yoga is
9. साहसिक गतिविधियों में भाग लेने से व्यक्ति काबढ़ता है। 1
By participating in adventure activities the person'sgrows.
10. यदि किसी खेल प्रतियोगिता में कोई टीम अपना मैच हारकर बाहर हो जाती है, उसे कौन-सी प्रतियोगिता कहा जाता है? 1
If a team is thrown out after losing its match in a sport competition, it is called which competition?
11. "स्वास्थ्य प्रथम पूंजी है।" यह कथन किसका है? 1
"Health is the First Capital", Whose statement is this ?
12. प्राणायाम के कौन-से घटक में सांस को बाहर छोड़ा जाता है? 1
In which component of Pranayama is the breath released?
13. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है। अभिकथन (A) – मत्स्यासन में शरीर का आकार मछली की भांति हो जाता है। कारण (R) :- मत्स्यासन खड़े होकर किया जाता है। उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है? 1
क) (A) और (R) दोनों सही है। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।
ख) (A) और (R) दोनों सही है। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।
घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है।
- Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.
Assertion (A) - In Matsyasana, the shape of the body becomes like that of a fish.
Reason (R) – Matsyasana is down in standing position.
Which of the following is correct in the above statements ?
a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.
b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.
c) (A) is correct but (R) is wrong.
d) (R) is correct but (A) is wrong.

14. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है।
अभिकथन (A) – एक संतुलित आहार को उस आहार के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें शरीर के लिए सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में हो।

कारण (R) :- एक संतुलित भोजन जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट उचित मात्रा में हो। वह शरीर की वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है।
उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?

- क) (A) और (R) दोनों सही हैं। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।
- ख) (A) और (R) दोनों सही हैं। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।
- घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है।

1

Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.

Assertion (A) – Balanced diet can be defined as a diet which contains all the nutrients in proper amounts for the body.

Reason (R) – A balance diet which contains all the nutrients like proteins, Vitamins, Carbohydrates in proper amounts. It is necessary for the growth and development of the body is sufficient quantity.

Which of the following is correct in the above statements?

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

15. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है।

अभिकथन (A) – तंबाकू एक ऐसा कारक है, जो कैंसर का कारण बनता है।

कारण (R) :- तंबाकू के लम्बे समय तक सेवन से शरीर में कैंसर रोग हो जाता है।

उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?

- क) (A) और (R) दोनों सही हैं। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।
- ख) (A) और (R) दोनों सही हैं। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।
- घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है।

1

Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.

Assertion (A) – Tobacco is one of the factors which cause cancer.

Reason (R) – Prolonged use of Tobacco causes cancer in the body.

Which of the following is correct in the above statements ?

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

खण्ड—ब

- 16. इन्ट्रामुरल खेलों की व्याख्या करें। 2
Explain intramural sports.
- 17. Rock climbing किसे कहते हैं? 2
What is Rock climbing ?
- 18. मद्यपान के शरीर पर पड़ने वाले कोई दो प्रभाव लिखें। 2
Write any two effects of Alcohol on the body.
- 19. प्राणायाम की व्याख्या करते हुए इसके घटकों के नाम लिखें। 2
Explaining Pranayama, write the name of its components.
- 20. बालों की देखभाल कैसे करनी चाहिए? नोट लिखें। 2
How should hair be taken care of ? Write note.

अथवा

- आँखों की देखभाल कैसे करें?
How to take care of eyes?
- 21. प्राथमिक चिकित्सक के कोई तीन गुण लिखो। 2
Write any three qualities of First Aider.

अथवा

दूध एक संतुलित आहार है, कैसे?
Milk is a balanced diet, How?

खण्ड—स

- 22. प्रतियोगिता किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार की होती है? 3
What is competition? How many types are there?

23. व्यक्तिगत स्वच्छता के कोई तीन लाभ बताएं। 3

State any three benefits of Personal Hygiene.

24. पद्मासन करने की विधि लिखें। 3

Write the method of doing Padmasana.

25. संतुलित आहार से हमारे शरीर को कौन-कौन से लाभ मिलते हैं? 3

What are the benefits of a balance diet to our body ?

26. नॉक-आउट प्रतियोगिता का अर्थ व इसके कोई तीन दोष लिखें। 3

Write the meaning of knock-out competition and any three disadvantages of it.

अथवा

लीग-प्रतियोगिता का अर्थ व इसके तीन दोष लिखें।

What is League tournaments and write three disadvantages of it.

27. साहसिक खेलों में भाग लेने से मिलने वाले कोई चार लाभ लिखें। 3

Write any four benefits of participating in Adventure Sports.

अथवा

व्यक्तिगत स्वच्छता की सम्पूर्ण व्याख्या करें।

Explain Personal Hygiene.

खण्ड—द

28. स्वास्थ्य का अर्थ बताते हुए अच्छे स्वास्थ्य के कोई पाँच लाभ लिखें। 2+3

Explaining the meaning of Health, write any five benefits of good health.

अथवा

प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं? प्राथमिक चिकित्सक के कोई तीन कर्तव्य लिखें।

What is First Aid? Write any three duties of a First Aiders.

29. योग का अर्थ, परिभाषा व अष्टांग योग के सभी अंगों के नाम लिखें।

Write the meaning, definition and name of all the parts of Ashtanga Yoga.

अथवा

योग का क्या अर्थ है? योग के सिद्धांतों का वर्णन करें।

What is the meaning of Yoga? Describe the principles of Yoga.

30. शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा और इसके कोई तीन उद्देश्य लिखें। 1+1+3

Write the meaning and definition of Physical Education and any three of its objectives.

अथवा

शारीरिक शिक्षा का अर्थ बताते हुए समाज में शारीरिक शिक्षा के विषय में फैली हुई कोई तीन भ्रातियों बतायें।

2+3

Explaining the meaning of Physical Education, state any three misconceptions about physical education in the society.