

Code No. 2519

CLASS : 9th (Ninth)

Series : 9/Feb./2024

Roll No.

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 2½ घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 2½ hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 15 तथा प्रश्न 30 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 15 in number and it contains 30 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.*

- 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.

- 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। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- कृपया प्रश्नों के 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.**

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

- (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।

Give the questions according to their marks.

खण्ड - अ

SECTION - A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

1. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ?

- (A) 7 अप्रैल
- (B) 14 अप्रैल
- (C) 5 मई
- (D) 2 अक्टूबर

When is 'World Health Day' celebrated every year ?

- (A) 7 April
- (B) 14 April
- (C) 5 May
- (D) 2 October

2. स्वास्थ्य का शाब्दिक अर्थ है :

- (A) स्वस्थ दिमाग
- (B) स्वस्थ आत्मा
- (C) स्वस्थ शरीर
- (D) उपरोक्त सभी

Literal meaning of health :

- (A) Healthy mind
- (B) Healthy soul
- (C) Healthy body
- (D) All of the above

3. 'योग' शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई है ?

1

- (A) उर्दू
- (B) पंजाबी
- (C) संस्कृत
- (D) उपरोक्त सभी

'Yoga' originated from which language ?

- (A) Urdu
- (B) Punjabi
- (C) Sanskrit
- (D) All of the above

4. 'विश्व तम्बाकू निषेध दिवस' कब मनाया जाता है ?

1

- (A) 31 मई
- (B) 15 अगस्त
- (C) 5 अप्रैल
- (D) 26 जनवरी

When is 'World No Tobacco Day' celebrated ?

- (A) 31 May
- (B) 15 August
- (C) 5 April
- (D) 26 January

5. रिले की टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?

1

- (A) 3
- (B) 4
- (C) 8
- (D) 2

How many players are there in a relay team ?

- (A) 3
- (B) 4
- (C) 8
- (D) 2

6. खेलों में लगने वाली सामान्य चोट है :

1

- (A) रगड़
- (B) मोच
- (C) खिंचाव
- (D) उपरोक्त सभी

Is a common injury in sports ?

- (A) abrasion
- (B) sprain
- (C) strain
- (D) All of the above

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

Fill in the blanks :

7. साहसिक खेल में शामिल होते हैं।

1

Adventure sports involve

8. N. C. C. का अर्थ है।

1

N. C. C. means

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक शब्द/वाक्य में लिखिए :

Answer the following questions in **one word/sentences** :

9. हमें किस प्रकार का भोजन करना चाहिए ?

1

What kind of food should we eat ?

10. संतोष ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है ?

1

Santosh Trophy is related to which sport ?

11. "मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है" यह कथन किसका है ?

1

Whose statement is that "Man is a social animal" ?

12. योग के आदि गुरु कौन हैं ?

1

Who is founder of Yoga ?

नीचे दो कथन (प्रश्न सं० 13 से 15) तक दिए गए हैं : एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है।

Given below are **two** statements (Question Nos. 13 to 15) : One called **Assertion (A)** and the other called **Reason (R)**.

13. अभिकथन (A) : शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य सर्वांगीण विकास करना है।

कारण (R) : शारीरिक शिक्षा के सर्वांगीण विकास के लक्ष्य को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक एवं भावनात्मक आदि विकास के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

उपर्युक्त कथनों के संदर्भ में, नीचे दिए गए विकल्पों में से *सही* उत्तर का चयन कीजिए :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं, किन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) (A) सही है, किन्तु (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है, किन्तु (R) सही है।

Assertion (A) : The aim of physical education is all-round development.

Reason (R) : The goal of all-round development of physical education can be achieved through physical, mental, social, spiritual and emotional development etc.

In the context of the above statements, select the **correct** answer from the options given below :

- (A) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A).
- (B) Both (A) and (R) are correct, but (R) is not the correct explanation of (A).
- (C) (A) is correct, but (R) is wrong.
- (D) (A) is wrong, but (R) is correct.

14. अभिकथन (A) : आसन का अर्थ है - व्यक्ति का सुख की स्थिति में बैठना।

1

कारण (R) : आसनों को उनके प्रभावों के आधार पर पाँच वर्गों में बाँटा जा सकता है।

उपर्युक्त कथनों के संदर्भ में, नीचे दिए गए विकल्पों में से **सही** उत्तर का चयन कीजिए :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं, किन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) (A) सही है, किन्तु (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है, किन्तु (R) सही है।

Assertion (A) : Asana means siting of a person in a comfortable position.

Reason (R) : Asanas can be divided into five categories on the basis of their effects.

In the context of the above statements, select the **correct** answer from the options given below :

- (A) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A).
- (B) Both (A) and (R) are correct, but (R) is not the correct explanation of (A).
- (C) (A) is correct, but (R) is wrong.
- (D) (A) is wrong, but (R) is correct.

15. अभिकथन (A) : खेल प्रतियोगिताओं या मुकाबलों से पूर्व खिलाड़ियों के लिए वार्म-अप (warm-up) बहुत अनिवार्य है।

कारण (R) : खेल प्रतियोगिताओं या मुकाबलों के बाद वार्म-अप या गर्माना बहुत अनिवार्य है।

उपर्युक्त कथनों के संदर्भ में, नीचे दिए गए विकल्पों में से *सही* उत्तर का चयन कीजिए :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं, किन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(B) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।

(C) (A) सही है, किन्तु (R) गलत है।

(D) (A) गलत है, किन्तु (R) सही है।

Assertion (A) : Warm-up is very essential for players before sports competitions or matches.

Reason (R) : Warm-up is very essential after sports competitions or matches.

In the context of the above statements, select the **correct** answer from the options given below :

(A) Both (A) and (R) are correct, but (R) is not the correct explanation of (A).

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

(C) (A) is correct, but (R) is wrong.

(D) (A) is wrong, but (R) is correct.

खण्ड - ब

SECTION - B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. व्यक्तिगत स्वास्थ्य से क्या अभिप्राय है ?

2

What is meant by personal health ?

17. भोजन से क्या अभिप्राय है ?

2

What is meant by food ?

18. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं ?

2

What do you understand by Pranayam ?

19. "खेल को खेल भावना से खेलना चाहिए" से क्या अभिप्राय है ?

2

"The game should be played in the spirit of sports." Explain it.

20. अच्छी मुद्रा क्या है ?

2

What is good posture ?

21. साहसिक खेलों का महत्त्व बताइए।

2

Explain the importance of adventure sports.

खण्ड - स

SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. किन्हीं दो साहसिक खेलों का वर्णन करें।

3

Describe any **two** adventure sports.

23. नशीले पदार्थों का सेवन करने से खिलाड़ियों पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है ? उल्लेख कीजिए।

3

What are the side effects of drug consumption on players ? Explain.

24. नॉक आउट पद्धति के गुण व दोष लिखें।

3

Write the advantages and disadvantages of knockout method.

25. प्राणायाम की कितनी अवस्थाएँ हैं, वर्णन कीजिए।

3

Describe how many stages of pranayama are there.

26. मुद्रा ठीक रखने के लिए क्या करना चाहिए ?

3

What should be done to correct posture ?

अथवा

OR

व्यायाम करने के कोई पाँच लाभ लिखें।

Write any **five** benefits of exercising.

27. दूध को पूर्ण भोजन क्यों कहा जाता है, वर्णन करें।

3

Explain, why milk is called a complete food.

अथवा

OR

नॉक आउट पद्धति व लीग पद्धति में क्या अंतर है, वर्णन कीजिए।

What is the difference between knockout system and league system, describe.

खण्ड - द

SECTION - D

(निबन्धात्मक प्रश्न)

(Essay Type Questions)

28. "स्वास्थ्य ही धन है" की विवरणात्मक व्याख्या करते हुए, स्वास्थ्य के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

5

"Health is wealth" explain the importance of health by giving descriptive explanation.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायक के गुणों का वर्णन कीजिए।

Describe the qualities of a primary assistant.

29. आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

5

Throw light on the importance of physical education in the modern era.

अथवा

OR

“योग का इतिहास उतना ही पुराना है, जितना कि भारत का इतिहास” विवेचन कीजिए व योग के लाभ लिखिए।

"The history of Yoga is as old as the history of India." Discuss and write the benefits of Yoga.

30. शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा और कोई तीन उद्देश्य लिखिए।

5

Write the meaning and definition and any **three** objectives of physical education.

अथवा

OR

नॉक आउट पद्धति में आठ टीमों का फिक्स्चर तैयार करें।

Prepare a fixture of eight teams in the knockout system.

