

Model Test Paper
Subject: Physical Education & Sports
Level : III

MM:40 Marks

Employability Skills: 10 Marks

Vocational Skills : 30 Marks

Employability Skills			Total Marks	Vocational Skills			Total Marks	Grand total
MCQ 1 Mark	Short Questions 2 Marks	Long Question 3 Marks		MCQ 1 Mark	Short Questions 2 Marks	Long Question 3 Marks		
3 Questions	2 Questions	1 Question		5 Questions	8 Questions	3 Questions		
3 Marks	4 Marks	3 Marks	10 Marks				30 Marks	40 Marks

CLASS +I		
	Units	Total marks
Part A	Employability Skills	
	Unit 1: communication skills-III	
	Unit 2: Self-management skills-III	
	Unit 3: Information & Communication Technology skills-III	
	Unit 4: Entrepreneurial skills-III	
	Unit 5: Green skills-III	10 marks

Part B	Vocational Skills	
	Unit 1: role of physical education in child development	
	Unit 2: Props & Equipments	
	Unit 3: Hygiene & Safety	
	Unit 4: Sports & Fitness	30 marks

Raman choudhary
Vocational Teacher
Physical Education & Sports
GSSS Muhal

Model Test Paper
Physical Education & Sports
Level :III (English /Hindi)
MM:40 Marks

परीक्षार्थी यथासम्भव अपने ही शब्दों में उत्तर दें !

Candidate are required to give their answer in their own words as far as possible.

प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

Marks allotted to each Question are indicated against it .

प्रश्नों का उत्तर देते समय जो प्रश्न संख्या प्रश्न पत्र पर दर्शाई गई है वही प्रश्न संख्या अपनी उत्तर पुस्तिका में दर्शाए !

While answering the questions, mention the question number shown on the question paper in your answer book

उत्तर पुस्तिका में खाली पन्ना /पन्ने ना छोड़े !

Do not leave blank page(s) in the answer book.

एक अंक के प्रश्नों का उत्तर एक शब्द या एक लाइन में दें दो अंको के प्रश्नों का उत्तर २० से ४० शब्दों में दें और तीन अंको के प्रश्नों का उत्तर ४० से ६० शब्दों में दें !

प्र०१ . बहु वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तर दें !

(8x1=8 marks)

Multiple choice questions

(i) आपको फ़ोन पर जानकारी कैसे प्राप्त होती है ?

(अ) सुनना

(ब) बोला जा रहा है

(स) पढ़ना

(द) लिखना !

How do you receive information on phone ?

(A)listening

(B) Speaking

(C) Reading

(D)Writing.

(ii) निम्नलिखित में से कौन से सफल उधमी के गुण हैं ?

(अ) बे आश्वस्त है

(ब) बे अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेते

है

(स) बे कड़ी मेहनत करते है

(द) ये सभी !

Which of the following are the qualities of successful entrepreneurs?

(A) They are confident

(B)They take responsibility for their action

(C)They hard work

(D)All of the above .

(iii) निम्नलिखित में से कौन सी पर्यावरणीय समस्या है ?

(अ) जलवायु परिवर्तन

(ब) ग्रीन हाउस का उत्सर्जन

(स) उपरोक्त दोनों

(द) इनमे से कोई नहीं !

Which of the following are Environment problem ?

(A) Climate change

(B) Emission of green house

(C) Both of the above

(D) None of the above.

(iv) निम्नलिखित में से कौन प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य है ?

(अ) जीवन की रक्षा करना

(ब) घायल को अस्पताल पहुंचाना

(स) उपरोक्त दोनों

(द) इनमें से कोई नहीं !

Which of the following are the aim of first aid ?

(A) To prevent life

(B) Take the injured to hospital

(C) both of above

(D) None of the above.

(v) स्कूल खेल के मैदान में स्वच्छता के लिए कौन जिम्मेदार है ?

(अ) स्कूल का प्रधानाचार्य

(ब) शारीरिक शिक्षक

(स) स्कूल का सफाई कर्मचारी

(द) ये सभी !

Who is responsible for sanitation /cleanness in school play ground ?

(A) School Principal

(B) Physical Education Teacher

(C) School Cleaner

(D) All of the above.

(vi) अगर हॉकी आउटडोर खेल है तो _____ इंडोर खेल है?

(अ) हॉकी खेल

(ब) पोलो खेल

(स) चेस खेल

(द) ये सभी !

If cricket game is outdoor game then _____ is indoor game .

(A) Hockey game

(B) polo game

(C) chess game

(D) All of the above.

(vii) जो चक्र की सबसे बड़ी योजना है ?

(अ) मैक्रो योजना

(ब) मेसो योजना

(स) माइक्रो योजना

(द) इनमें से कोई भी

नहीं !

Which is biggest planning of cycle?

(A) Macro Cycle

(B) Meso Cycle

(C) Micro Cycle

(D) None of the above.

(viii) मोच को निम्नलिखित में से किससे परिभाषित किया गया है !

(अ) मांसपेशियों, कण्डरा या स्नायुबंधन में तीव्र दर्द

(ब) लिगामेंट का फटना

(स) मांसपेशी का फटना

(द) कण्डरा का टूटना !

A sprain is defined as which of the following ?

- (A)acute pain in muscle,tendon or ligament after injury. (B)Ligament tear
(C)Muscle tear (D) Tendon tear

प्र०-2 निम्नलिखित में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दें !

(10x2=20 marks)

Answer any ten of the following questions.

- (i) वर्ड प्रोसेसर क्या है ?

What is word processor ?

- (ii) स्व-प्रबंधन का महत्व क्या है ?

What is the importance of self management ?

- (iii) विशिष्ट संचार शैलियाँ क्या है ?

What are the specific communication style ?

- (iv) उपकरणों का क्या महत्व है ?

What is the importance of equipments ?

- (v) खेल-कूद में लगने वाली चोटों से कैसे बचे ?

How to prevent to sports play injuries ?

- (vi) एरोबिक गतिविधियों और एनारोबिक गतिविधियों के बीच क्या अंतर है ?

What is the difference in between aerobic activities & anaerobic activities ?

- (vii) स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by health ?

- (viii) प्राथमिक चिकित्सा क्या होती है ?

What is first aid ?

- (ix) पाठ योजना क्या है ?

What is lesson plan ?

- (x) प्राथमिक बचपन के लिए डोमेन का क्या कार्य है ?

What is the function of domain in primary childhood ?

- (xi) मनोरंजनात्मक गतिविधियों से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by recreational activities ?

- (xii) प्रतिक्रिया से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by feedback ?

प्र०-3 निम्नलिखित में से किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दें !

(4x3=12 marks)

Answer any four of the following questions.

- (i) एक उधमी के चार प्रचारात्मक कार्यों की व्याख्या करें ?

Explain the four promotional function of an entrepreneur ?

- (ii) शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं ?

What are the factors influencing the physical activities ?

- (iii) खेल गतिविधियों के संचालन के लिए आवश्यक उपकरणों की सूची लिखें ?

Write down the essential equipment list to conducting sports activities ?

- (iv) खेल क्षेत्र का निरीक्षण कैसे करें ?

How to inspect the play area ?

- (v) किसी भी खेल के बारे में विस्तार पूर्वक लिखें !

Write in detail about any game.