

Session 2022-23

Second Terminal Exams-2023

Paper:-Physical Education

Class-10+2

M.M 50

Time- 3Hrs

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें !
2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उनके सामने दिए गए हैं !
3. 5 अंक वाले प्रश्नों के उत्तर 100 से 150 शब्दों में दें !
4. भाग ख के प्रश्न MCQs एक साथ करें!
1. One student should give their answers in their own words.
2. MCQ answers must be chosen from the given choices.
3. Answer 5 marks questions in 100 to 150 words
4. Attempt all MCQ questions all together from part B.

भाग क

**Part A**

1. स्वास्थ्यवर्धक वातावरण के आवश्यक घटक कौन-कौन से हैं किसी एक का विस्तार से वर्णन करो !  
What are the essential elements of healthful environment? Write in detail anyone of them.  
Or  
हमारा रहन-सहन का वातावरण कैसा होना चाहिए? वर्णन करो ! (5)  
What should be our living environment? Explain.
2. आपदा का अर्थ और उसके प्रकार लिखो ! किसी एक प्राकृतिक आपदा का वर्णन करो !  
Write the meaning and types of disaster. Explain any one natural disaster.  
Or  
आपदा कि हम किस प्रकार तैयारी कर सकते हैं और उस समय स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करें? (5)  
How we will prepare for disaster and how we will take care of health during disaster?
3. खेलकूद के दौरान चोटों को रोकने के उपाय लिखो !  
Write the measures for the prevention of sports injuries.  
Or  
किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन करो। (5)  
Explain the problems of adolescents.
4. परिवार का क्या अर्थ है इसके क्या कार्य होते हैं?  
What is the meaning of family? Describe its functions.  
Or  
माता-पिता शिशु कल्याण में क्या भूमिका निभाते हैं? वर्णन करो। (5)  
What is the role of parents in child care? Explain.
5. खो खो या हॉकी खेल का इतिहास लिखें।  
Write the history of kho kho or Hockey.

Or

बैडमिंटन या हैंडबॉल खेल के पांच नियमों का वर्णन करो।

(5)

Explain the five rules of the game badminton or Handball.

6. बैडमिंटन या हॉकी मैदान का चित्र माप सहित बनाएं।

Draw the diagram along with measurements of Badminton or Hockey.

Or

हॉकी या बैडमिंटन खेल के चार नियमों का वर्णन करो।

(5)

Explain the four rules of the game Hockey or Badminton.

भाग ख

### Part B

1. भौतिक एवं प्राकृतिक वातावरण में शामिल है – (1)  
(क) पानी (ख) मिट्टी (ग) वायु (घ) उपयुक्त सभी  
Physical and Natural environment includes:-  
(A) water (B) soil (C) air (D) all of above
2. पृथ्वी पर पानी की कुल मात्रा है:- (1)  
(क) 70 % (ख) 81% (ग) 71% (घ) 75%  
How much water is there on earth  
(A) 70% (B) 81% (C) 71% (D) 75%
3. किशोरावस्था की आयु का समय होता है:- (1)  
(क) 7 से 9 वर्ष (ख) 5 से 10 वर्ष (ग) 12 से 18 वर्ष (घ) 6 से 11 वर्ष  
The time of adolescent age is :-  
(A) 7 to 9 years (B) 5 to 10 years (C) 12 to 18 years (D) 6 to 11 years
4. मोच प्रायः कोहनी एवं ..... में होती है (1)  
(क) टखने (ख) त्वचा (ग) हाथ (घ) उपरोक्त सभी  
Sprain can often effect in elbow and .....  
(A) Ankle (B) skin (C) Hand (D) all of above
5. बैडमिंटन खेल के कोर्ट का माप होता है:- (1)  
(क) 20 X 30 फुट (ख) 30 X 35 फुट (ग) 40X 20 फुट (घ) 22 X 40 फुट  
Measurement of the court of badminton game is:-  
(A) 20 X 30 ft (B) 30x 35 ft (C) 40 x 20 ft (D) 22 x 40 ft
6. रिले रेस में कितने धावक दौड़ते हैं (1)  
(क) 4 (ख) 3 (ग) 6 (घ) 2  
How many athletes run in a raley race team  
(A). 4 (B) 3 (C) 6 (D) 2

7. लंबी कूद के रनवे की लंबाई होती है:- (1)  
 (क) 10 से 20 मीटर (ख) 15 से 25 मीटर (ग) 40 से 45 मीटर (घ) 30 से 35 मीटर  
 What is the length of long jump runway  
 (A) 10 to 20 m (B) 15 to 25 m (C) 40 to 45 m (D) 30 to 35 m
8. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन सा है? (1)  
 (क) फुटबॉल (ख) वॉलीबॉल (ग) हॉकी (घ) कबड्डी  
 What is the National game of India?  
 (A) Football (B) Volleyball (C) Hockey (D) Kabaddi
9. हॉकी खेल की अवधि क्या है:- (1)  
 (क) 35-5-35 (ख) 30-10-30 (ग) 35-10-40 (घ) 40- 5- 40  
 What is timing of Hockey game?  
 (A) 35-5-35 (B) 30-10-30 (C) 35-10-40 (D) 40 – 5 – 40
10. पर्यावरण को प्रदूषित करने का कारण कौन सा है :- (1)  
 (क) वायु प्रदूषण (ख) ध्वनि प्रदूषण (ग) जल प्रदूषण (घ) उपयुक्त सभी  
 What are the factors of environment pollution:-  
 (A) Air pollution (B) Sound pollution (C) Water pollution (D) all the above
11. खो खो खेल क्षेत्र का मापदंड कितना होता है (1)  
 (क) 27 x 16 मीटर (ख) 25 x 15 मीटर (ग) 16 x 20 मीटर (घ) 18 x 22 मीटर  
 What is the measurement of Kho- Kho ground  
 (A) 27 X 16 m (B) 25 x 15 m (C) 16 x 20 m (D) 18 x 22 m
12. “लिब्रो” शब्द किस खेल से संबंधित है? (1)  
 (क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) वॉलीबॉल (घ) हैंडबॉल  
 The term “Libro” related to game:-  
 (A) Football (B) Hockey (C) Volleyball (D) Handball
13. हैंडबॉल खेल क्षेत्र का मापदंड क्या होता है (1)  
 (क) 20 x 30 मीटर (ख) 25 x 35 मीटर (ग) 40 x 20 मीटर (घ) 25 x 30 मीटर  
 What is the measurement of Handball ground  
 (A) 20 x 30 m (B) 25 x 35 m (C) 40 x 20 m (D) 25 x 30 m
14. बैडमिंटन खेल कितने अंक का होता है (1)  
 (क) 18 (ख) 17 (ग) 21 (घ) 20  
 Maximum score of Badminton game is  
 (A) 18 (B) 17 (C) 21 (D) 20
15. भारत में “हॉकी का जादूगर” किसे कहा जाता है ? (1)  
 (क) मेजर ध्यानचंद (ख) राहुल द्रविड़ (ग) सचिन तेंदुलकर (घ) बजरंग पुनिया  
 Who is called as “the Magician of Hockey of India”.  
 (A) Major Dhayan Chand (B) Rahul Dravid (C) Sachin Tendulkar  
 (D) Bajrang Punia

16. शटल कॉक का भार होता है:- (1)  
 (क) 4.10 से 4.50 ग्राम (ख) 4.74 से 5.50 ग्राम (ग) 5.80 से 5.90 ग्राम (घ) 4.10 से 4.30 ग्राम  
 Weight of shuttle cock is  
 (A) 4.10 to 4.50 gram (B) 4.74 to 5.50 gram (C) 5.80 to 5.90 gram (D) 4.10 to 4.30 gram
17. “परशुराम अवार्ड” किस राज्य द्वारा अपने खिलाड़ियों को दिया जाता है ? (1)  
 (क) आंध्र प्रदेश (ख) हिमाचल प्रदेश (ग) पंजाब (घ) हरियाणा  
 “Parshuram award” given by which state:-  
 (A) Andhra Pradesh (B) Himachal Pradesh (C) Punjab (D) Haryana
18. “रोनाल्डो” किस खेल से संबंध रखता है (1)  
 (क) फुटबॉल (ख) कबड्डी (ग) क्रिकेट (घ) बास्केटबॉल  
 “Ronaldo” related to which game:-  
 (A) Football (B) Kabaddi (C) Cricket (D) Basketball
19. ओलंपिक में भारत में पहला स्वर्ण पदक कब जीता? (1)  
 (क) 1930 (ख) 1928 (ग) 1932 (घ) 1965  
 In which year India won first gold medal in Olympics:-  
 (A) 1930 (B) 1928 (C) 1932 (D) 1965
20. मोच की रोकथाम में क्या इलाज होता है (1)  
 (क) मालिश ना करें (ख) हीट थेरेपी (ग) घायल अंग को आराम दे  
 (घ) उपयुक्त सभी  
 Mandatory precautions may be taken in sprain:-  
 (A) Don't massage (B) Heat therapy (C) give rest to effected part  
 (D) All the above