

**CLASS : 10th (Secondary)**

**Code No. 4230**

**Series : Sec. M/2019**

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**PHYSICAL EDUCATION & SPORTS**

National Skills Qualification Framework (NSQF)

**Level – 2**

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 2.30 घण्टे ]

[ पूर्णांक : 60

Time allowed : 2.30 hours ]

[ Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 42 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 42 questions.*

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*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.*

- 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.*

4230

P. T. O.

- 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 questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

## भाग – अ

## PART – A

**नोट :** अति लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।  
*Very Short Answer Type Questions. Each question carry **one** mark.*

1. ऐथ्लेटिक्स कितने प्रकार की होती है ? 1  
*How many types of Athletics are there ?*
2. शारीरिक शिक्षा का जनक कौन है ? 1  
*Who is the father of Physical Education ?*

3. हमारे शरीर में कार्बोज का कार्य क्या है ? 1  
What is the function of carbohydrate in our body ?
4. शारीरिक शिक्षा क्या है ? 1  
What is Physical Education ?
5. हमारे जीवन में खेल प्रतियोगिताओं का क्या महत्त्व है ? 1  
What is the importance of sports competitions in our lives ?
6. श्वेत रक्त कणिकाओं का मुख्य कार्य लिखिए। 1  
Explain the main functions of white blood cells (corpuscles).
7. क्वाशियोरकॉर रोग किसे कहते हैं ? 1  
What is Kwashiorkor disease ?
8. हैप्टेथलोन में कौन-कौन-से इवेंट्स होते हैं ? 1  
What are the events in Haptathlon ?
9. स्प्रेन तथा स्ट्रेन में कायिक चिकित्सा का क्या महत्त्व है ? 1  
What is the importance of physiotherapy in sprain and strain ?
10. अच्छे अंगविन्यास का क्या महत्त्व है ? 1  
What is the importance of good posture ?
11. 'टूटे-घुटनें से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you understand by 'Knock-Knees' ?
12. विद्यार्थी को पढ़ाने के लिए, पूछताछ तरीका एक शक्तिशाली तरीका क्यों है ? 1  
Why is Enquiry method, a powerful methods to teach children ?
13. शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक के नाम लिखिए। 1  
Name factors that influence Physical Fitness.

14. संतुलित आहार के तत्त्व क्या होते हैं ? 1  
What are the elements of balanced diet ?
15. विटामिन 'डी' की कमी से होने वाली बीमारियों के बारे में लिखिए। 1  
Write down about diseases caused due to the deficiency of Vitamin 'D'.

## भाग – ब

## PART – B

**नोट :** वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।  
*Objective Type Questions. Each question carry one mark.*

16. 'फ्लाईंग सिख' किसे कहा जाता है ? 1  
Who is known as 'Flying Sikh' ?
17. 1 ग्राम वसा कितनी शक्ति देता है ? 1  
How much energy is provided by 1 gm. fat ?
18. संचार के घुसपैठ के रूप का एक उदाहरण दीजिए। 1  
Give **one** example of Intensive form of communication.
- 19 लम्बी कूद के चार चरण क्या हैं ? 1  
What are the four phases of long jump ?
20. 'बेरी-बेरी' रोग किस विटामिन की कमी से होता है ? 1  
Which vitamin's deficiency causes disease 'Beri-Beri' ?
21. रणजी ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ? 1  
Ranji Trophy is related to which game ?

22. योगासन कितने प्रकार के होते हैं ? नाम बताइए। 1  
How many types of Yogasanas are there ? Name them.
23. वसा में घुलनशील विटामिन के नाम बताइए। 1  
Name fat soluble vitamins.
24. एशियाई खेलों के झंडे की पृष्ठभूमि किस रंग की है ? 1  
What colour is the background of the flag of Asian Games ?
25. भारत में एशियाई खेलों का कितनी बार आयोजन हुआ है ? 1  
(अ) 2 (ब) 1  
(स) 4 (द) एक बार भी नहीं  
How many times Asian Games are organized in India ?  
(a) 2 (b) 1  
(c) 4 (d) Never
26. रक्त को जमाने में क्या सहायक होता है ? 1  
(अ) विटामिन - 'के' (ब) विटामिन - 'बी'  
(स) विटामिन - 'सी' (द) विटामिन - 'डी'  
What helps in Blood coagulation ?  
(a) Vitamin - K (b) Vitamin - B  
(c) Vitamin - C (d) Vitamin - D
27. निम्न में से कौन-सा तैयारी की प्रक्रिया का भाग **नहीं** है ? 1  
(अ) चेकलिस्ट (ब) प्रतिक्रिया  
(स) टीम बैठक (द) इनमें से कोई भी नहीं  
Which of the following is **not** a part of Planning Activity ?  
(a) Checklist (b) Feedback  
(c) Team Meetings (d) None of the above

- 28.** भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1
- (अ) कबड्डी (ब) खो-खो  
(स) कुश्ती (द) हॉकी
- Which is the National Game of India ?
- (a) Kabaddi (b) Kho-Kho  
(c) Wrestling (d) Hockey
- 29.** स्वस्थ रहने के लिए क्या आवश्यक है ? 1
- (अ) अच्छी नींद  
(ब) नियमित दिनचर्या  
(स) मादक वस्तुओं से परहेज  
(द) उपरोक्त सभी
- What is important to remain healthy ?
- (a) Sound sleep  
(b) Regular daily routine  
(c) Avoiding intoxicating things  
(d) All of the above
- 30.** प्राचीन ओलम्पिक खेल शुरु करने का उद्देश्य था : 1
- (अ) सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को सम्मान  
(ब) आपसी मैत्रीभाव  
(स) विश्व को अपनी ताकत दिखाना  
(द) उपरोक्त सभी
- The aim of starting Ancient Olympics was :
- (a) To honour best players  
(b) Mutual friendship  
(c) To show the world strength of the country  
(d) All of the above

भाग - स  
PART - C

**नोट :** लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न दो अंकों का है।

*Short Answer Type Questions. Each question carry **two** marks.*

- 31.** शारीरिक शिक्षा का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है ? 2  
What is the importance of Physical Education in our Lives ?
- 32.** शिक्षण के विभिन्न तरीके क्या हैं ? किन्हीं **दो** का वर्णन कीजिए। 2  
What are the various methods of teaching ? Describe any **two**.
- 33.** उदाहरण के साथ बीज बोने के विधि के बारे में चर्चा कीजिए। 2  
Discuss about seeding method with an example.
- 34.** अच्छा एथलीट बनने के लिए सबसे जरूरी क्या होता है ? 2  
What is the most important thing to become a good athlete ?
- 35.** शिक्षण में प्रतिक्रिया का क्या महत्त्व है ? 2  
What is the importance of feedback in teaching ?
- 36.** "जल ही जीवन है" इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 2  
Write a short note on "Water is life".
- 37.** स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 2  
Discuss the factors influencing Health.
- 38.** अधिग्रहण प्रतिरक्षा क्या है ? उदाहरण के माध्यम से समझाइए। 2  
What is acquired immunity ? Explain it via an example.

39. किसी भी राष्ट्र के लिए खेलों का क्या महत्त्व है ? 2  
What are the importance of sports for any Country ?

भाग – द  
PART – D

नोट : निबन्धात्मक प्रश्नों में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 6 अंकों का है।

Answer any **two** of the following Essay type questions. Each question carry **6** marks.

40. वातावरण से क्या अभिप्राय है ? खेलों के लिए स्वस्थ वातावरण संबंधी ध्यान रखने योग्य बातों के बारे में समझाइए। 6  
What do you mean by environment ? Describe things to be taken care of for maintaining a healthy environment for sports.
41. विभिन्न प्रकार के खनिज और उसके लाभ, स्रोत तथा उसकी कमी से होने वाली समस्याओं को स्पष्ट कीजिए। 6  
Describe various types of minerals with their benefits, sources & problems faced due to its deficiency.
42. स्वास्थ्य का अर्थ क्या है ? स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा तथा उसके मुख्य तत्त्व के बारे में विस्तार से लिखिए। 6  
What is the meaning of health ? Define health education and explain its basic elements in detail.