

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 1929

Series : Sec. M/2017

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level - 2

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh Candidates)

(Morning Session)

समय : 2.30 घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 2.30 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जांच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 40 हैं।
Please make sure that the printed question paper are contains 40 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.
- 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.**

PART – A

1929

P. T. O.

नोट : अति लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

Very Short Answer Type Questions. Each question carry **one** mark.

15

1. फ्रेडरिक लुडविग जॉन द्वारा प्रथम जिम्नास्टिक स्कूल कहाँ स्थापित किया गया था ?
Where was first Gymnastic school for children was established by Friedrich Ludwig Jahn ?
2. अच्छे स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by a good hygiene ?
3. पीलिया (जॉन्डिस) शरीर के किस अंग को प्रभावित करता है ?
Jaundice effects which organ of the body ?
4. बॉडी मास इंडेक्स (BMI) की इकाई क्या है ?
What is the unit of BMI (Body Mass Index) ?
5. उस प्रक्रिया का नाम बताइए जिसमें खाद्य पदार्थ पचते तथा ऊर्जा प्रदान करते हैं ?
Name the process by which food substances are digested & yield energy.
6. लेटने की स्थिति के आसनों के **दो** नाम लिखिए।
Write names of **two** lying position Asanas.
7. किस कौशल में शरीर एक स्थान से दूसरे स्थान पर चलता है ?
In which skill body moves from one place to another ?
8. आधुनिक शारीरिक शिक्षा के जनक के रूप में किसे जाना जाता है ?
Who is known as father of Modern Physical Education ?
9. व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान को परिभाषित कीजिए।
Define Exercise Physiology.

10. एरोबिक क्षमता के कुछ उदाहरण दीजिए।
Give some examples of Aerobic capacity.
11. समन्वय क्या है ?
What is Coordination ?
12. खेल के विशिष्ट कौशल क्या हैं ?
What is Sports specific skills ?
13. हठ योग के बारे में बताइए।
Tell about Hath Yoga.
14. हमारे जीवन में योग क्यों महत्वपूर्ण है ?
Why is Yoga important in our life ?
15. शब्द किशोरावस्था को परिभाषित कीजिए।
Define the term Adolescence.

PART – B**भाग – ब**

नोट : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

*Objective Type Questions. Each question carry **one** mark.*

16. उस खेल का नाम बताइए जिसमें निम्न कौशल का प्रयोग होता है :
रिसीविंग, पासिंग तथा शूटिंग।
Write the name of game in which these skill are used :
Receiving, Passing and Shooting.
17. 5-7 वर्ष के बच्चों को आप लोकोमोटर कौशल कैसे सिखाएँगे ?
How you will teach the Locomotor skills to children of age 5-7 years ?
18. क्रिकेट के विभिन्न मूलभूत कौशलों को लिखिए।

Write down the various fundamental skills of Cricket.

19 कॉलम "A" का कॉलम "B" से मिलान कीजिए :

Match the **Column "A"** with **Column "B"** :

कॉलम "A"

कॉलम "B"

Column "A"

Column "B"

(खेल का नाम)

(पिच/कोर्ट की माप)

(Game Name)

(Dimension of Pitch/Court)

(i) वॉलीबाल

(a) 22 यार्ड

Volleyball

22 yards

(ii) बास्केटबाल

(b) 18/9 मीटर

Basketball

18/9 meters

(iii) क्रिकेट

(c) 15/28 मीटर

Cricket

15/28 meters

20. हॉपिंग जोड़तोड़ (मैनीप्युलेटिव) का कौशल है। (सत्य/असत्य)

Hopping is a manipulative skill. (True/False)

21. सीखना, लोकोमोटर कौशल के रूप में माना जाता है। (सत्य/असत्य)

Learning is considered as Locomotor skill.

(True/False)

22. बॉल को स्क्वीज़ करना नॉन-मैनीप्युलेटिव कौशल है। (सत्य/असत्य)

Squeezing a ball is a non-manipulative skill.

(True/False)

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

Fill in the blanks :

23. भारोत्तोलन की क्षमता का एक उदाहरण है।

Weight lifting is an example of capacity.

24. रेबीज़ को के नाम से भी जाना जाता है।

Rabbies is also known as

25. लचीलापन के द्वारा हासिल किया जा सकता है।
Flexibility can be achieved by
26. राज योग है।
Raj Yoga is
27. मोटे तौर पर आसनीय स्थिति में वर्गीकृत है।
Postural positions are broadly classified into
28. फ्लैट फुट आमतौर पर के बीच पाया जाता है।
Flat foot is generally found among

PART – C**भाग – स**

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

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

29. निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए :
- व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान,
 - खेल शिक्षाशास्त्र,
 - बायो-मैकेनिज्म।
- Define the following :
- Exercise Physiology,
 - Sport Pedagogy
 - Bio-mechanics.
30. खेल-कूद व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व विकास में सहायक है। समझाइए।
Sports and games help in overall personality development of a person.
Explain.
31. स्थिर संतुलन एवं सक्रिय संतुलन में अन्तर कीजिए।
Difference between static balance and dynamic balance.
32. उदाहरण सहित मैनीप्युलेटिव एवं नॉन-मैनीप्युलेटिव अवस्था के बीच अन्तर कीजिए।

Difference between manipulative and non-manipulative state with example.

33. मूलभूत कौशलों एवं खेल के विशिष्ट कौशलों के बीच अन्तर कीजिए।
Difference between fundamental skills and sports specific skills.
34. आर० आई० सी० ई० क्या है ? इसे कब उपयोग करते हैं ?
What is R. I. C. E. ? When is it used ?
35. मोच और खिंचाव के बीच अन्तर कीजिए।
Differentiate between Sprain and Strain.
36. 'खेल दिवस' पर संस्थान के प्रमुख, खेल शिक्षक तथा अन्य शिक्षकों की भूमिका एवं उत्तरदायित्व की विवेचना कीजिए।
Discuss role and responsibilities of head of institution, sports teacher and other teachers on 'Sports Day'.
37. हमारे शरीर में जल के कार्यों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
Write a short note on function of water in our body.

PART – D

भाग – द

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.

38. नॉक-नीस क्या है ? इसके विभिन्न कारण, सावधानियाँ एवं उपचार समझाइए। एक स्वच्छ चित्र भी बनाइए।
What is knock-knees ? Explain various causes, precautions and remedies for the same. Also draw a neat and clean diagram.
39. विटामिन्स क्या हैं ? संक्षेप में इनके प्रकार, संबंधित लाभ तथा स्रोत भी समझाइए। प्रत्येक विटामिन की कमी से होने वाले एक-एक रोग बताइए।
What are Vitamins ? Briefly explain its types, respective benefits and source also. Name **one** disease caused by deficiency of each Vitamin.
40. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

Write short notes on the following :

(i) समाजीकरण

Socialization

(ii) समाजीकरण में खेल-कूद का योगदान

Games and sports help in socialization

(iii) समग्र व्यक्तित्व विकास में खेल-कूद का योगदान

Games and sports help in overall personality development.

