

Practice Paper (2022-23)

Code-A

Class: 10th (Secondary)

Roll No.

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

शारीरिक शिक्षा

Physical Education

(Hindi & English Medium)

ACADEMIC/Open

[Time allowed: 2:30 hours]

[Maximum Marks: 60]

- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में 6 हैं और इसमें 17 प्रश्न हैं।
- Please make sure that the printed pages in this question paper are 6 in number and it contains 17 questions.
- प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र द्वारा उत्तर-पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखा जाना चाहिए।
- 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.
- किसी प्रश्न का उत्तर देना शुरू करने से पहले उसका क्रमांक लिखना होगा।
- Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पृष्ठ / पृष्ठ न छोड़ें।
- Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं दी जाएगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें व लिखा उत्तर को 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 नंबर 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 ले कि प्रश्नपत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरांत इस संबंध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।
- 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 दर्शाए गए हैं।

Marks for each question are indicated against it.

(iii) इस प्रश्न पत्र में कुल 17 प्रश्न हैं, जिन्हें चार खंडों अ, ब, स और द में विभाजित किया गया है।

This question paper contains 17 questions, which are divided into four Sections: A, B, C and D.

(iv) खंड अ (दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न) के तीन प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं। ऐसे प्रश्नों में दी गयी छूट में से आपको केवल एक प्रश्न करना है।

Internal choice is available in three questions of Section-A (Long Answer Type Questions). You have to attempt only one of the given choice in such questions.

(v) खंड अ में प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं।

Section-A contains question numbers 1 to 3 of long answer type questions and carry 5 marks each.

(vi) खंड ब में प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघुतरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं।

Section-B contains question numbers 4 to 10 of short answer type questions and carry 3 marks each.

(vii) खंड स में प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अति लघुतरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

Section-C contains question numbers 11 to 16 of very short answer type questions and carry 2 marks each.

(viii) खंड द के प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक का उत्तर एक या दो शब्दों या वाक्यों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Section-D contains question number 17 having twelve (i-xii) objective type questions. The answer of each question given in one or two words or sentences. Each question carries 1 mark.

भाग—अ

Section-A

1. स्वस्थ वातावरण किसे कहते हैं? स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को किन नियमों का पालन करना चाहिए। 5

What is a healthy environment? What are the rules a person should follow to stay healthy.

अथवा

OR

भूमि प्रदूषण से क्या अभिप्राय है? भूमि प्रदूषण के प्रभावों व रोकथाम के उपायों का वर्णन कीजिए।

What is meant by land pollution? describe the effects and prevention measures of land pollution.

2. प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर विस्तारपूर्वक नोट लिखें। 5

Write a detailed note on Ancient Olympic Games.

अथवा

OR

अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति क्या है? इसके कार्य व उद्देश्य का उल्लेख कीजिए।

What is the International Olympic Committee? Mention its functions and objectives.

3. संक्रामक रोगों का क्या अर्थ है? संक्रामक रोगों के बचावात्मक उपायों का वर्णन करें। 5

What is meant by communicable diseases? Describe the preventive measures of communicable diseases.

अथवा

OR

चेचक रोग के फैलने के कारण लक्षण और इसके बचाव के उपाय बताइए।

Due to the spread of small pox, tell the symptoms and its preventive measures.

भाग—ब

Section-B

4. दूध एक सम्पूर्ण भोजन है। इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3

Express your views on the statement that milk is a complete food.

5. गणतंत्र दिवस पर एक नोट लिखें। 3

Write a note on republic day.

6. ऐच्छिक व अनेच्छिक मांसपेशियों में अंतर स्पष्ट कीजिए। 3

Explain the difference between voluntary and involuntary muscles.

7. नॉक आउट प्रणाली का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Briefly describe knockout system.

8. महिलाओं के लिए शारीरिक शिक्षा का क्या महत्त्व है? 3

What is the importance of physical education for women?

9. ओलम्पिक पुरस्कारों पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखो। 3

Write a short note on Olympic Awards.

10. हमें भोजन की आवश्यकता क्यों होती है? 3

Why do we need food?

भाग-स

Section-C

11. राष्ट्रीय ध्वज किन-किन अवसरों पर फहराया जाता है। 2

On what occasions the national flag is hoisted.

12. एड्स से आपका क्या तात्पर्य है? 2

What do you mean by aids?

13. पाचन संस्थान के मुख्य अंगों के नाम बताएँ। 2

Name the main parts of the digestive system.

14. रोगी को अलग रखने से क्या अभिप्राय है? 2

What is meant by isolation of the patient?

15. खेलों में भाग लेने से महिलाओं में किन गुणों का विकास होता है? 2

Which qualities are developed in women by participating in sports ?

16. खेल भावना से आपका क्या अभिप्राय है? 2

What do you mean by sportmanship ?

भाग-द

Section-D

17 (i) नींबू में कौन-सा विटामिन होता है। 1

What vitamin is in lemon.

- (ii) ओलम्पिक खेल कितने वर्षों के अन्तराल में करवाए जाते हैं। 1
In how many years are the Olympic Games held?
- (iii) राष्ट्रीय गान के रचयिता कौन हैं? 1
Who is the author of National Anthem ?
- (iv) एड्स दिवस प्रतिवर्ष किस दिन मनाया जाता है। 1
AIDS day is observed annually on.
- (v) एम. सी. मैरीकॉम किस खेल से संबंधित है? 1
MC Mary Kom is related to which sport ?
- (vi) ओलम्पिक खेलों में किस अंतर्राष्ट्रीय महिला खिलाड़ी ने पदक जीता। 1
Which international female athlete won a medal in the Olympic Games?
(A) एम०सी० मेरीकाम MC Mary Kom
(B) साइना नेहवाल Saina Nehwal
(C) साक्षी मलिक Sakshi Malik
(D) उपयुक्त सभी Suitable all
- (vii) दस एथलेटिक इवेंटस के समूह को क्या कहते हैं? 1
What is a group of 10 athletic events called?
(A) डेकथलॉन Decathlon
(B) हैप्टेथलोन Heptathlon
(C) पेटाथलॉन Pentathlon
(D) इनमें से कोई नहीं None of these
- (viii) एथलेटिक्स में स्टार्ट कितने प्रकार का होता है। 1
How many types of start are there in athletics?
(A) 3
(B) 2
(C) 5
(D) 4

(ix) हृदय में कितने आलिंद होते हैं?

How many atria are there in the heart?

(A) 4

(B) 3

(C) 2

(D) 6

(x) एक व्यस्क व्यक्ति का हृदय एक मिनट में कितनी बार धड़कता है।

1

How many times does an adult person's heart beat in 1 minute?

(A) 72 से 80 बार 72 to 80 times

(B) 80 से 90 बार 80 to 90 times

(C) 52 से 72 बार 52 to 72 times

(D) इनमें से कोई नहीं None of these

(xi) ओलम्पिक खेलों को पुनः आरम्भ करवाने का श्रेय किसे जाता है?

1

Who is credited with restarting the Olympic Games?

(A) थियोडोसियस को To Theodosius

(B) फादर डिडोन को To father De don

(C) बैरन पियरे डी कोबर्टन को To Baron Pierre de Coubertin

(D) यूनान की जनता को To the people of Greece

(xii) हमारा राष्ट्रीय पर्व कौन-सा नहीं है।

1

Which is not our national festival?

(A) 15 अगस्त 15 August

(B) 26 जनवरी 26 January

(C) 14 नवम्बर 14 November

(D) 14 सितम्बर 14 September

Practice Paper (2022-23)

Code-B

Class: 10th (Secondary)

Roll No.

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

शारीरिक शिक्षा

Physical Education

(Hindi & English Medium)

ACADEMIC/Open

[Time allowed: 2:30 hours]

[Maximum Marks: 60]

- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में 6 हैं और इसमें 17 प्रश्न हैं।
- Please make sure that the printed pages in this question paper are 6 in number and it contains 17 questions.
- प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र द्वारा उत्तर-पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखा जाना चाहिए।
- 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.
- किसी प्रश्न का उत्तर देना शुरू करने से पहले उसका क्रमांक लिखना होगा।
- Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पृष्ठ / पृष्ठ न छोड़ें।
- Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं दी जाएगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें व लिखा उत्तर को 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 नंबर 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 ले कि प्रश्नपत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरांत इस संबंध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।
- 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 दर्शाए गए हैं।

Marks for each question are indicated against it.

(iii) इस प्रश्न पत्र में कुल 17 प्रश्न हैं, जिन्हें चार खंडों अ, ब, स और द में विभाजित किया गया है।

This question paper contains 17 questions, which are divided into four Sections: A, B, C and D.

(iv) खंड अ (दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न) के तीन प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं। ऐसे प्रश्नों में दी गयी छूट में से आपको केवल एक प्रश्न करना है।

Internal choice is available in three questions of Section-A (Long Answer Type Questions). You have to attempt only one of the given choice in such questions.

(v) खंड अ में प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं।

Section-A contains question numbers 1 to 3 of long answer type questions and carry 5 marks each.

(vi) खंड ब में प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघुतरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं।

Section-B contains question numbers 4 to 10 of short answer type questions and carry 3 marks each.

(vii) खंड स में प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अति लघुतरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

Section-C contains question numbers 11 to 16 of very short answer type questions and carry 2 marks each.

(viii) खंड द के प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक का उत्तर एक या दो शब्दों या वाक्यों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Section-D contains question number 17 having twelve (i-xii) objective type questions. The answer of each question given in one or two words or sentences.

Each question carries 1 mark.

भाग-अ

Section-A

1. वायु प्रदूषण क्या है? वायु प्रदूषण के कारणों एवं रोकथाम के उपायों का उल्लेख कीजिए। 5

What is air pollution? Mention the causes and preventive measures of air pollution.

अथवा

OR

स्वास्थ्य क्या है? इसके महत्त्व या उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।

Highlight the importance or usefulness of what is health ?

2. आधुनिक ओलम्पिक खेलों पर विस्तारपूर्वक नोट लिखें। 5

Write a detailed note on Modern Olympic Games.

अथवा

OR

राष्ट्रीय स्तर पर खेलों को कैसे आयोजित किए जाते हैं राष्ट्रीय खेलों के उद्देश्यों का उल्लेख कीजिए।

How are games organized at the national level? Mention the purpose of national games.

3. संक्रामक रोग क्या होते हैं। इसके फैलने के कारण तथा लक्षण लिखें। 5

What are the infectious diseases? Write the causes and symptoms of infectious diseases.

अथवा

OR

हैजा रोग के फैलने के कारण लक्षण और बचाव के उपाए बताए।

Explain the symptoms and preventive measures due to the spread of cholera disease.

भाग-ब

Section-B

4. भोजन पकाने की कौन-कौन सी विधियाँ हैं। 3

What are the methods of cooking?

5. प्रोटीन की उपयोगिता पर संक्षिप्त नोट लिखें। 3

Write short note on utility of proteins.

6. राष्ट्रीय ध्वज के रंगों एवं बनावट का वर्णन कीजिए। 3

Describe the colors and design of the national flag.

7. माँसपेशियों के कार्यों का वर्णन करें। 3
Describe muscle functions.
8. खेल प्रतियोगिताओं से क्या क्या लाभ होते हैं। 3
What are the benefits of sports competitions.
9. महिलाओं की खेलकूद में भागीदारी हो या न हो तर्क दें। 3
Argue whether women should participate in sports or not.
10. श्वसन क्रिया हमारे शरीर के लिए किस प्रकार महत्त्वपूर्ण है। 3
How breathing is important for our body?

भाग-स

Section-C

11. पर्यावरण से आपका क्या अभिप्राय है? 2
What do you mean by environment?
12. ओलम्पिक खेलों के प्रमुख प्रतीक कौन-कौन से हैं। 2
What are the main symbols of the Olympic Games?
13. भारत की राष्ट्रीय एकता का मूल मंत्र क्या है? 2
What is the basic mantra of national unity of India?
14. प्रतियोगिता से क्या तात्पर्य है? 2
What is meant by competition?
15. खेलों में भाग लेने से महिलाओं का शारीरिक विकास कैसे होता है? 2
How participation in sports helps women develop physically?
16. त्वचा का मुख्य कार्य बताएँ। 2
State the main function of the skin?

भाग-द

Section-D

17. (i) पर्यावरण दिवस कब मनाया जाता है? 1
When is environment day celebrated?
- (ii) W.H.O. का पूरा रूप लिखें। 1
Write the full form of WHO.

- (iii) सूर्य की किरणों से हमें कौन सा विटामिन प्राप्त होता है? 1
Which vitamin do we get from sunlight?
- (iv) ओलम्पिक ध्वज का रंग कैसा है? 1
What color is the Olympic flag?
- (v) राष्ट्रीय झंडे की लम्बाई- चौड़ाई का अनुपात क्या है? 1
What is the ratio of length to width of the national flag?
- (vi) राष्ट्रीय गान पहली बार कब गाया गया? 1
When was the national anthem sung for the first time?
(A) 27 दिसंबर 1910 को Of 27 December 1910
(B) 26 जनवरी 1911 को Of 26 January 1911
(C) 27 दिसंबर 1911 को Of 27 December 1911
(D) 27 जनवरी 1912 को Of 27 January 1912
- (vii) संक्रामक रोग मुख्यतः कितने प्रकार के होते हैं? 1
What are the main types of infectious diseases?
(A) दो 2
(B) तीन 3
(C) चार 4
(D) पाँच 5
- (viii) यकृत किस कामिक तंत्र का प्रमुख अंग है? 1
Liver is a major organ of which comic system?
(A) पाचन संस्थान का Of Digestive system
(B) उत्सर्जन संस्थान का Of Excretory system
(C) स्नायु संस्थान का Of Muscle system
(D) श्वसन संस्थान का Of Respiratory system

- (ix) खेल में कौन सी भावना का होना आवश्यक है? 1
- What spirit is necessary in sports?
- (A) अनुशासन Discipline
- (B) सहनशीलता Endurance
- (C) आज्ञा पालन To obey
- (D) उपयुक्त सभी Suitable all
- (x) महिलाओं ने सर्वप्रथम ओलम्पिक खेलों में कब भाग लिया? 1
- When did women first participate in the Olympic Games?
- (A) सन् 1913 में In 1913
- (B) सन् 1984 में In 1984
- (C) सन् 1900 में In 1900
- (D) सन् 1924 में In 1924
- (xi) साक्षी मलिक किस खेल से संबंधित है? 1
- Sakshi Malik is related to which sport?
- (xii) डैकथलान में इवेंट्स होते हैं। 1
- There are events in Decathlon.