

**CLASS : 10th (Secondary)**

**Code No. 121**

**Series : Sec/Annual-2023**

Roll No. 

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

**SET : B**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Academic/Open)

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional 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 28 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 28 questions

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

The **Code No.** and **Set** 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.

121/(Set : B)

P. T. O.

( 2 )

121/(Set : B)

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

*Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.*

- कृपया प्रश्नों के 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.***

सामान्य निर्देश :

**General Instructions :**

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

**All questions are compulsory.**

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

*Marks of each question are indicated against it.*

- (iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।

*Answer the questions according to their marks.*

1. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? वर्णन करें।

5

What is health education ? Describe it.

121/(Set : B)

( 3 )

121/(Set : B)

अथवा

OR

मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए।

Discuss the factors affecting the health of human beings.

2. मानव शरीर विज्ञान के बारे में आप क्या जानते हैं ? इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you know about the science of human body ? Explain its importance.

अथवा

OR

पाचन संस्थान का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

Briefly describe the digestive system.

3. श्वास क्रिया किसे कहते हैं ? श्वास प्रणाली के अंगों के नाम बताएँ तथा उनका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5

What is known as respiration process ? Name the parts of respiratory system and explain them briefly.

अथवा

OR

दाँत कितने प्रकार के होते हैं ? उनकी बनावट तथा उनके कार्यों का विवरण दीजिए।

How many types of teeth are there ? Describe their structure and function.

121/(Set : B)

P. T. O.

4. राष्ट्रीय गीत 'वन्दे मातरम' का क्या भावार्थ है ? 3  
What is the meaning of the National Song 'Vande Mataram' ?
5. महिला और पुरुष की शारीरिक रचना में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 3  
Explain the difference between men and women's physical composition.
6. घर में गन्दगी कैसे फैलती है ? घर की सफाई के लिए किन-किन बातों का ध्यान देना आवश्यक है ? 3  
How insanitation spreads in home ? Which things should be kept in mind while cleaning the house ?
7. "जल ही जीवन है।" इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 3  
Write a note on "Water is Life".
8. महिलाओं के खेल-कूद में कम भाग लेने के छः महत्त्वपूर्ण कारण बताइए। 3  
Write down **six** important reasons of women taking less part in sports.
9. स्कूल बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3  
What things should be taken care of while building a school ?
10. राष्ट्रीय खेल क्या हैं ? इनका क्या उद्देश्य है ? 3  
What is National Games ? What is the purpose of these games ?

11. गणतन्त्र दिवस (26 जनवरी) पर नोट लिखें। 2  
Write a note on Republic Day (26 January).
12. पानी को साफ करने के कौन-कौन-से साधन हैं ? 2  
What are the different tools to clean water ?
13. जोड़ कितने प्रकार के होते हैं ? 2  
How many types of joints are there ?
14. विटामिन 'A' के बारे में संक्षेप में लिखें। 2  
Write short note about Vitamin 'A'.
15. राष्ट्रीय एकता क्या है ? 2  
What is National Unity ?
16. विसंक्रमण किसे कहते हैं ? 2  
What is sterilization ?
17. वायु में कार्बन डाइऑक्साइड (CO<sub>2</sub>) की मात्रा क्या है ? 1  
What is the content of carbon-dioxide (CO<sub>2</sub>) in air ?

( 6 )

121/(Set : B)

18. हमारे शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं ? 1  
How many bones are there in our body ?
19. ओलम्पिक एसोसिएशन की स्थापना भारत में कब हुई ? 1  
When was Olympic Association founded in India ?
20. किस-किस दौड़ में स्टेगर्स का प्रयोग किया जाता है ? 1  
In which races the staggers are used ?
21. लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण कहाँ होता है ? 1  
Where are Red Blood Cells formed ?
22. गोल्फ की स्टिक को क्या कहा जाता है ? 1  
What is the golf stick called ?
23. मानव खोपड़ी में कितनी अस्थियाँ होती हैं ? 1  
How many bones are there in human skull ?
24. शरीर के भार का कितना भाग पानी होता है ? 1  
(A)  $\frac{1}{2}$  भाग (B)  $\frac{1}{3}$  भाग  
(C)  $\frac{1}{4}$  भाग (D)  $\frac{2}{3}$  भाग

121/(Set : B)

( 7 )

121/(Set : B)

What is the ratio of water in human body ?

- (A)  $\frac{1}{2}$  (B)  $\frac{1}{3}$   
(C)  $\frac{1}{4}$  (D)  $\frac{2}{3}$

25. हरी पत्तेदार सब्जियों में कौन-सा विटामिन पाया जाता है ? 1

- (A) विटामिन बी (B) विटामिन डी  
(C) विटामिन ए (D) विटामिन ई

Which Vitamin is found in green leafy vegetables ?

- (A) Vitamin B (B) Vitamin D  
(C) Vitamin A (D) Vitamin E

26. भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार कौन-सा है ? 1

- (A) परमवीर चक्र (B) मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न  
(C) अर्जुन (D) भारत रत्न

Which is India's Supreme Sports Award ?

- (A) Paramveer Chakra (B) Major Dhyan Chand Khel Ratna  
(C) Arjun (D) Bharat Ratna

121/(Set : B)

P. T. O.

27. मच्छर से कौन-सा बुखार होता है ?

1

- (A) बैक्टीरियल (B) वायरल  
(C) मलेरिया (D) कोई नहीं

Which fever occurs due to mosquito ?

- (A) Bacterial (B) Viral  
(C) Malaria (D) None

28. एक सम्पूर्ण भोजन क्या है ?

1

- (A) रोटी, सब्जी (B) फल  
(C) दूध (D) चावल

What is a complete food ?

- (A) Bread, Vegetable (B) Fruits  
(C) Milk (D) Rice