

CLASS : 10th (Secondary)

Series : Sec/Annual-2023

Roll No.

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

Code No. 121

SET : C

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]

Time allowed : 2.30 hours]

[पूर्णांक : 60

[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 : C)

P. T. O.

(2)

121/(Set : C)

- 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. नगर में संक्रामक रोग फैलने पर आप सबसे पहले किन-किन नियमों का पालन करेंगे ? विस्तृत व्याख्या कीजिए।

5

Explain in detail about the rules to be followed immediately at the spread of communicable disease in city.

121/(Set : C)

(3)

121/(Set : C)

अथवा

OR

संक्रामक रोगों से आपका क्या तात्पर्य है ? एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को ये कैसे संक्रमित करते हैं ? इनसे बचाव के उपाय क्या हैं ?

What do you mean by communicable disease ? How do they commute from one to another ? What are precautionary measures to save from such diseases ?

2. वायुमण्डल के बारे में आप क्या जानते हैं ? वायु की रचना तथा वायु में पाई जाने वाली मुख्य गैसों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Atmosphere ? Describe the composition of air and the main gases found in air.

अथवा

OR

एक अच्छा घर बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

What things we should take care of while building a good home ?

3. राष्ट्रीय एकता से आपका क्या अभिप्राय है ? स्पष्ट कीजिए। 5

What do you mean by National Unity ? Explain.

अथवा

OR

121/(Set : C)

P. T. O.

हमें भोजन की आवश्यकता क्यों पड़ती है ? भोजन पकाने की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।

Why do we need food ? Describe various methods to cook food ?

4. रोग प्रतिरोधक क्षमता से आपका क्या अभिप्राय है ? 3

What do you mean by Immunity ?

5. प्रतियोगिता में राष्ट्रीय एकता का विकास होता है। व्याख्या करें। 3

Competition develop National Integration. Explain.

6. भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन पर संक्षेप में नोट लिखें। 3

Write down a brief note on Indian Olympic Association.

7. लीग प्रणाली क्या है ? इसके लाभ तथा हानियों का वर्णन कीजिए। 3

What is League System ? Explain its advantages & disadvantages.

8. श्वासोच्छ्वास के अवयवों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the components of Respiration.

9. विसंक्रमण किसे कहते हैं ? 3

What is Sterilization ?

10. हड्डियाँ कितने प्रकार की होती हैं ? उनके नाम लिखिए। 3
Bones are of how many types ? Write their names.
11. मानव शरीर एक मशीन के समान है। कैसे ? वर्णन कीजिए। 2
Human body is like a machine. How ? Explain.
12. स्टार्ट कितने प्रकार के होते हैं ? नाम लिखिए। 2
What are the types of start ? Write the names.
13. महिलाओं तथा पुरुषों में शारीरिक क्रिया सम्बन्धी भेद बताएँ। 2
Tell the differences related to physical activities between men & women.
14. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you understand by Patriotism ?
15. संतुलित आहार क्या होता है ? परिभाषित करें। 2
What is Balanced Diet ? Define.
16. पाचन तंत्र का संक्षेप में वर्णन करें। 2
Describe briefly the digestive system.

17. वायु में कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂) की मात्रा क्या है ? 1
What is the content of carbon dioxide (CO₂) in air ?
18. राष्ट्रीय चिह्न में कितने शेर होते हैं ? 1
How many lions are there in our National Symbol ?
19. 'स्पोर्ट्समैनशिप' भाव से क्या अभिप्राय है ? 1
What is meant by the term 'Sportsmanship' ?
20. रक्त का लाल रंग किस तत्त्व से होता है ? 1
Which constituent make the blood red ?
21. भोजन पकाने की सर्वोत्तम विधि कौन-सी है ? 1
Which is the best method of cooking the food ?
22. महिलाएँ बहुत तेज क्यों नहीं दौड़ पाती हैं ? 1
Why can't women run too fast ?
23. दाँत और जिह्वा किस संस्थान के अंग हैं ? 1
Of which system teeth and tongue are the parts ?

24. नागरिकों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए किस चीज़ की आवश्यकता होती है ?

1

- (A) स्वस्थ वातावरण (B) चरित्र
(C) सजगता (D) दूरदर्शिता

Things needed to maintain health of citizens :

- (A) Healthy Atmosphere (B) Character
(C) Vigilance (D) Foresightedness

25. बैरन डी का जन्म कहाँ हुआ था ?

1

- (A) फ्रांस (B) रूस
(C) अमेरिका (D) इंग्लैण्ड

Where did Baron de born ?

- (A) France (B) Russia
(C) America (D) England

26. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ?

1

- (A) कबड्डी (B) खो-खो
(C) कुश्ती (D) हॉकी

Which is the National Game of India ?

- (A) Kabaddi (B) Kho-Kho
(C) Wrestling (D) Hockey

(8)

121/(Set : C)

27. भारत में स्वतन्त्रता दिवस कब मनाया जाता है ?

1

- (A) 15 अगस्त (B) 20 अगस्त
(C) 25 सितम्बर (D) 2 अक्टूबर

When is 'Independence Day' celebrated in India ?

- (A) 15 August (B) 20 August
(C) 25 September (D) 2 October

28. 'वन्दे मातरम्' गीत किस पुस्तक में छपा था ?

1

- (A) रामायण (B) महाभारत
(C) गीतांजलि (D) आनन्द मठ

In which book 'Vande Mataram' song published ?

- (A) Ramayan (B) Mahabharat
(C) Gitanjali (D) Anand Math

121/(Set : C)