

**CLASS : 10th (Secondary)**

**Series : Sec/Annual-2023**

Roll No. 

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

**Code No. 121**

**SET : A**

**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.*

*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*

**121/(Set : A)**

**P. T. O.**

( 2 )

121/(Set : A)

- 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. वातावरण से आप क्या समझते हैं ? खेलों के लिए स्वस्थ वातावरण सम्बन्धी ध्यान रखने योग्य बातों के बारे में विस्तार से समझाइये। 5

What do you meant by Environment ? Describe in detail things to be taken care of, for maintaining a healthy environment for sports.

121/(Set : A)

( 3 )

121/(Set : A)

अथवा

OR

जल साफ करने की विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe in detail the methods of purifying water.

2. भोजन क्या है ? हम भोजन क्यों करते हैं ?

5

What is food ? Why do we have food ?

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता से आपका क्या अभिप्राय है ?

What do you understand by National Integrity ?

3. व्यायाम से हृदय तथा रक्त प्रणाली को क्या-क्या लाभ होता है ?

5

What are the benefits of exercise on heart & blood system ?

अथवा

OR

किन्हीं दो संक्रामक रोगों और उनकी प्रतिरक्षा के बारे में संक्षेप में लिखें।

Write short note about any **two** communicable diseases and their immunization.

121/(Set : A)

P. T. O.

( 4 )

121/(Set : A)

4. संक्रामक रोग किन कारणों से फैलते हैं ? 3

What are the reasons for spreading of contagious diseases ?

5. खेल क्षेत्र में महिलाओं की मुश्किलों का वर्णन करें। 3

Explain the difficulties for women in the field of sports.

6. लिंग भेद का शारीरिक शिक्षा में क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of gender differences in Physical Education ?

7. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के कौन-कौन-से उद्देश्य हैं ? 3

What are the purposes behind Modern Olympic Games ?

8. श्वास संस्थान का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Describe briefly the Respiratory System.

9. विभिन्न प्रकार की कूदों का वर्णन करें। 3

Describe the various types of Jumps.

10. राष्ट्रीय झण्डे के तीन रंगों की क्या विशेषताएँ होती हैं ? 3

What is the importance of three colours in National Flag ?

121/(Set : A)

( 5 )

121/(Set : A)

11. वायु का संघटन लिखिए। 2

Write down the composition of air.

12. खेल-कूद के द्वारा नारी में सहनशीलता के गुण किस प्रकार उत्पन्न होते हैं ? 2

How does sports help women to generate the feeling of patience ?

13. यकृत के क्या कार्य हैं ? 2

What is the function of Liver ?

14. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 2

What is Knock-out Tournament ?

15. एशियाई खेलों में झण्डा कैसा होता है ? 2

Describe the Flag of Asian Games.

16. "रोगी को अलग" रखने से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by "Isolation of the Patient" ?

17. राष्ट्रीय चिन्ह में कितने शेर होते हैं ? 1

How many lions are there in our National Symbol ?

121/(Set : A)

P. T. O.

( 6 )

121/(Set : A)

18. पृथ्वी के कितने भाग पर जल उपस्थित है ? 1  
How much part of earth has water ?
19. दालों से हमें क्या मिलता है ? 1  
What do we obtain from pulses ?
20. 'कर्णम मल्लेश्वरी' किस खेल से सम्बन्धित है ? 1  
'Karnam Malleshwari' is associated with which game ?
21. गैस्ट्रिक रस क्या है ? उसका कार्य लिखें। 1  
What is Gastric Juice ? Write its function.
22. किसने कहा था कि "स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है" ? 1  
Who said "Health is Wealth" ?
23. रक्त को जमाने में कौन-सा विटामिन सहायक होता है ? 1  
Which Vitamin is helpful in blood clotting ?
24. 'एड्स दिवस' कब मनाया जाता है ? 1  
(A) 1 अगस्त (B) 1 सितम्बर  
(C) 1 जनवरी (D) 1 दिसम्बर

121/(Set : A)

( 7 )

121/(Set : A)

When is 'AIDS DAY' celebrated ?

- (A) 1 August (B) 1 September  
(C) 1 January (D) 1 December

25. विटामिन 'डी' की कमी से कौन-सा रोग हो सकता है ?

1

- (A) पेलैग्रा (B) घेंघा  
(C) स्कर्वी (D) रिकेट्स

Which disease may be caused due to the deficiency of Vitamin 'D' ?

- (A) Pellagra (B) Goitre  
(C) Scurvy (D) Rickets

26. किस रोमन सम्राट ने प्राचीन ओलम्पिक खेलों को रोक दिया था ?

1

- (A) सिकन्दर (B) अरस्तू  
(C) थियोडोसियस (D) कोबेर्टिन

Which Roman Emperor stopped the Ancient Olympic Games ?

- (A) Alexander (B) Aristotle  
(C) Theodosius (D) Coubertin

121/(Set : A)

P. T. O.

27. 'वन्दे मातरम्' गीत के रचयिता कौन हैं ?

1

- (A) टैगोर (B) चटर्जी  
(C) नायडू (D) कबीर

Who is the author of 'Vande Mataram' ?

- (A) Tagore (B) Chatterjee  
(C) Naidu (D) Kabir

28. 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ पर आयोजित हुए थे ?

1

- (A) लंदन (B) टोकियो  
(C) पेरिस (D) रियो-डी-जेनेरियो

Where was the 2020 Olympic Games be organized ?

- (A) London (B) Tokyo  
(C) Paris (D) Rio-de-Janeiro

