

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 लिखे। 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 लिखे। 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 लिखे। 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 मेंइवेंट्स होते हैं। 1
- There are events in Decathlon.