

**CLASS : 10th (Secondary)**

**Code No. 3529**

**Series : Sec. M/2018**

Roll No. 

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

**PHYSICAL EDUCATION & SPORTS**

National Skills Qualification Framework (NSQF)

**Level – 2**

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear 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 प्रश्न 42 हैं।

Please make sure that the printed question paper are contains 42 questions.

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

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.

- 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 आवश्कतानुसार 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.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

3529

P. T. O.

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- कृपया प्रश्नों का 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.**

भाग – अ  
PART – A

नोट : अति लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

Very Short Answer Type Questions. Each question carry **one** mark.

1. खेल समाजशास्त्र से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you understand by Sports Sociology ?
2. ओलम्पिक खेलों के पाँच चक्र (रिंग) क्या दर्शाते हैं ? 1  
What does the Five Rings of Olympic symbol represents ?
3. मानसिक तंदुरुस्ती के **तीन** लक्षण लिखिए। 1  
List any **three** traits of mental wellbeing ?
4. फुटबॉल का खेल खेलने के लिए कौन-से महत्वपूर्ण कौशल की जरूरत होती है ? 1  
What key skills are required to play the game of football ?
5. बैठ के स्थिति के आसनों के **दो** नाम लिखिए। 1  
Name any **two** sitting position Asanas ?
6. विलोम प्राणायाम का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए। 1  
Briefly describe Viloma Pranayama.
7. हमारे जीवन में योग क्यों महत्वपूर्ण है ? 1  
What is the importance of Yoga in our life.
8. अच्छी मुद्रा पीठ की माँसपेशियों के लचीलेपन और ताकत पर कैसे निर्भर करती है ? 1  
How does good posture depends on strength & flexibility of back muscles ?
9. किस आसन से टूटे घुटने (Knock-knee) का इलाज होता है ? 1  
Which Asana acts as a remedy for treating knock knees ?

10. एरोबिक प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? ये कैसे सहायक है ? 1  
What do you understand by Aerobic Training ? How is it helpful ?
11. खेलते समय हम अपने आपको तनाव (मरोड़ों) और मोचों से कैसे बचा सकते हैं ? 1  
How can we prevent ourselves from strains & sprains while playing ?
12. एक अध्यापक के सामाजिक कौशल पर संक्षिप्त वर्णन कीजिए। 1  
Give a brief introduction on Social Skills of a teacher.
13. विद्यार्थी को पढ़ाने के लिए, पूछताछ तरीका एक शक्तिशाली तरीका क्यों है ? 1  
Why is Enquiry method, a powerful method to teach children ?
14. हॉकी के खेल में अधिकारी का क्या शीर्षक होता है ? 1  
What is the officials title for the game of Hockey ?
15. भोजन के ऑक्सीकरण से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you understand by oxidation of food ?

**भाग – ब****PART – B**

**नोट :** वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

*Objective Type Questions. Each question carry **one** mark.*

16. मैक्रो और सूक्ष्म पोषक तत्वों के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 1  
Differentiate between Macro & Micro Nutrients.
17. एक खिलाड़ी के लिए पानी सबसे ज्यादा महत्व क्यों रखता है ? 1  
Why is water of utmost importance for a sports person ?

**रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :**

**Fill in the blanks :**

18. 'मास्टर ब्लास्टर' ..... को कहा जाता है। 1  
..... is known as 'Master Blaster'.
19. शारीरिक और मानसिक शुद्धता प्राप्त करने का योग ..... कहलाता है। 1  
Yoga of attaining physical & mental purity is called .....

20. दूध को ..... कहा जाता है। 1  
Milk is said to be ..... .
21. खराब मुद्रा से होने वाली तीन प्रकार के रीढ़ की हड्डी में वक्रता ....., ..... एवं ....  
..... हैं। 1  
The three types of spinal curvature caused by poor posture are  
....., ..... & ..... .
22. .... एक प्रकार का गैर घुसपैठ संचार है। 1  
..... is a Non-intrusive form of communication.
23. वॉलीबाल कोर्ट का आयाम .....  $\times$  .....  $m^2$  है। 1  
Dimensions of Volleyball Court is .....  $\times$  .....  $m^2$ .
24. ...., ऊतक के निर्माण और मरम्मत के द्वारा हमारे शरीर को पोषित करता है। 1  
..... nourish our body by building & repairing tissues.
25. 1 ग्राम प्रोटीन ..... किलो कैलोरी शक्ति देता है। 1  
1 gm of protein provides ..... kcal of energy.

**सत्य/असत्य :**

**True/False :**

26. प्राचीन ओलंपिक खेल चार साल में एक बार होता था।  
(सही/गलत) 1  
Ancient Olympic games held once in every four years ?  
(True/False)
27. शरीर संयोजन एक कौशल संबंधित फिटनेस है। (सही/गलत) 1  
Body composition is skill related fitness ?  
(True/False)
28. कूदना और उछलना एक प्रकार के हरकत कौशल हैं। (सही/गलत)  
1  
Jumping & hopping are a type of Locomotor skill ?  
(True/False)
29. चेकलिस्ट, तैयारी की प्रक्रिया का भाग नहीं है। (सही/गलत) 1

Checklist are not a part of planning activity ?

(True/False)

30. टीम बैठक और प्रतिक्रिया, कार्यक्रम के बाद वाली तैयारियों के भाग हैं ? (सही/गलत)

1

Team meetings & feedback are a part of post event planning ?

(True/False)

भाग – स

PART – C

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न दो अंकों का है।

Short Answer Type Questions. Each question carry **two** marks.

31. खेलकूद सामाजीकरण में किस प्रकार मदद करता है, इस पर संक्षेप में लेख लिखिए। 2  
Write a short note on how Games & Sports help in Socialization ?
32. खतरनाक और गैर खतरनाक अपशिष्ट के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 2  
Differentiate between hazardous & non-hazardous waste with examples.
33. मानव शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं की क्या भूमिका है ? 2  
What is the role of White Blood Cells (WBC's) in human body ?
34. स्थिर और गतिशील संतुलन पर चर्चा कीजिए। ये हमारे जीवन के लिए कैसे मददगार होते हैं ? 2  
Discuss Static & Dynamic balance. How is it helpful for our body ?
35. अग्रकुब्जता और उसे कैसे ठीक किया जा सकता है, इस पर एक संक्षिप्त लेख लिखिए। 2  
Write a short note on Lordosis & how it can be treated ?
36. आर० आई० सी० ई० से आप क्या समझते हैं ? ये कब प्रयोग में लाया जाता है ? 2  
What do you understand by R.I.C.E. ? When is it used ?
37. एक चिंतनशील अध्यापक पर अपने विचार व्यक्त कीजिए। 2  
Express your thoughts on a reflective teacher.

38. फुटबॉल/वॉलीबाल जैसी बाल का प्रयोग करने के बाद किन महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 2

What key points should be taken care after using balls like Football/Volleyball, etc. ?

39. हमारे जीवन में प्रोटीन की भूमिका पर एक संक्षेप में लेख लिखिए। 2

Write a short note on role of proteins in our lives.

#### भाग – द

#### PART – D

**नोट :** निबन्धात्मक प्रश्नों में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 6 अंकों का है।

Answer any **two** of the following Essay type questions. Each question carry 6 marks.

40. निम्नलिखित पर संक्षेप में लेख लिखिए : 6
- (अ) श्वसन प्रणाली
  - (ब) पाचनतंत्र
  - (स) संचार प्रणाली

Write short notes on the following :

- (a) Respiratory system
- (b) Digestive system
- (c) Circulatory system

41. विभिन्न प्रकार के खनिज और उसके लाभ, स्रोत तथा उसकी कमी से होने वाली समस्याओं को स्पष्ट कीजिए। 6

Describe various types of Minerals with their benefits, sources & problems faced due to its deficiency.

42. गोल कंधों की बीमारी क्या है ? उसके विभिन्न कारण, सावधानी और उपाय स्पष्ट कीजिए। साथ ही एक साफ व सुथरा चित्र भी बनाइए। 6

What is Round Shoulders ? Explain various causes, precautions & remedies for the same. Also draw a neat & clean diagram.

