

Serial Number



Roll No.

Total No. of Questions : 20

Total No. of Printed Pages : 7+1 Blank

P-920

High School, Examination (Regular) - 2020

शारीरिक शिक्षा और खेल

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

(Hindi & English Versions)

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 100

निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 4 तक 4 प्रकार के वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं।
- (iii) वस्तुनिष्ठ के प्रत्येक प्रश्न के लिए $1 \times 5 = 5$ अंक निर्धारित है।
- (iv) प्रश्न क्रमांक 5 से 20 तक प्रत्येक प्रकार के प्रश्नों की उत्तर सीमा निम्न अनुसार है :
 - (A) लघु उत्तरीय प्रश्न 3 अंक लगभग 75 शब्द
 - (B) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न 5 अंक लगभग 150 शब्द
 - (C) निबंधात्मक प्रश्न 7 अंक लगभग 200 शब्द

Instructions :

- (i) All questions are compulsory.
- (ii) Question Nos. 1 to 4 are 4 types of objective questions.
- (iii) Each question of objective type carries $1 \times 5 = 5$ marks.
- (iv) Question No. 5 to 20 are different types of questions having word limit as following :
 - (A) Short answer question 3 marks in about 75 words.
 - (B) Long answer question 5 marks in about 150 words.
 - (C) Essay type question 7 marks in about 200 words.



1 सही विकल्प लिखिए :
Choose correct options :

1×5=5

(i) ओलंपिक झंडे में रिंग्स होती है -

- | | |
|-------|-------|
| (A) 5 | (B) 3 |
| (C) 6 | (D) 7 |

Olympic flag has ring

- | | |
|-------|-------|
| (A) 5 | (B) 3 |
| (C) 6 | (D) 7 |

(ii) पीलिया रोग को _____ भी कहा जाता है ।

- | | |
|-----------|-----------|
| (A) पेचिश | (B) हैजा |
| (C) कामला | (D) रेबीज |

Jaundice is also known as

- | | |
|---------------|-------------|
| (A) Dysentery | (B) Cholera |
| (C) Icterus | (D) Rabies |

(iii) क्रिकेट बॉल लगभग आउंस की होती है।

- | | |
|--------------|-------------|
| (A) 5.5 आउंस | (B) 10 आउंस |
| (C) 02 आउंस | (D) 01 आउंस |

The cricket ball is about ounces.

- | | |
|----------------|---------------|
| (A) 5.5 ounces | (B) 10 ounces |
| (C) 02 ounces | (D) 01 ounces |

(iv) दूध एक समृद्ध स्रोत है -

- | | |
|----------------|-------------------------|
| (A) वसा का | (B) अनाज का |
| (C) प्रोटीन का | (D) कार्बोहाइड्रेट्स का |

Milk is a biggest source of

- | | |
|-------------|-------------------|
| (A) Fats | (B) Cereals |
| (C) Protein | (D) Carbohydrates |

(v) पोषक तत्व के प्रकार होते हैं।

(A) 05

(B) 06

(C) 07

(D) 08

There types of nutrients are

(A) 05

(B) 06

(C) 07

(D) 08

2 रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1×5=5

Fill in the blanks :

(i) साइना नेहवाल एक _____ खिलाड़ी है।

Saina Nehwal is a _____ player.

(ii) _____ मनुष्य का सबसे बड़ा धन है।

_____ is a man's greatest wealth.

(iii) रेबीज _____ से फैलने वाला रोग है।

Rabies is the disease that spread from _____.

(iv) _____ कौशल जो किसी वस्तु के साथ किया जाता है।

_____ skill that is being performed with an object.

(v) मजबूत मांसपेशियां को विकसित करने के लिए _____ प्रशिक्षण का उपयोग किया जा सकता है।

Powerful muscle fibers can be developed by using _____ training.



3 सही जोड़ी मिलाइए :

1×5=5

(A)	(B)
(i) एनेरोबिक क्षमता	– संतुलन
(ii) विना घुमाव-फिराव वाले कौशल	– ग्यारह
(iii) मुद्रा के प्रकार	– गति की जाँच
(iv) प्रतिरोध अभ्यास	– दो
(v) फुटबॉल	– वजन के साथ प्रशिक्षण
	– अम्पायर
	– स्कोरर

Make perfect pairs :

(A)	(B)
(i) Anaerobic capacity	– Balance
(ii) Non-manipulative	– Eleven
(iii) Types of postures	– Speed Test
(iv) Resistance training	– Two
(v) Football	– With weight training
	– Umpire
	– Scorer

4 सत्य/असत्य लिखिए :

1×5=5

Write true/false :

- (i) योग शब्द की जड़ें संस्कृत भाषा में है।
The word Yoga has its roots in the Sanskrit language.
- (ii) दम तब घुटता है जब श्वासनली का रास्ता बंद हो जाता है।
Choking happens when the passage through the windpipe is blocked.
- (iii) भूमिका निर्वाह विधि में छात्र भूमिकाओं को आत्मसात् कर सीखते हैं।
In Role play method, students learn by getting into the roles.
- (iv) खनिज छोटी मात्रा में हमारे शरीर की जरूरत के तत्व होते हैं।
Minerals contain elements needed by our body in small quantities.
- (v) खिलाड़ियों से अलग दिखने के लिए रेफरी विशेष प्रकार की पोशाक पहनता है।
Referees wear typical clothing to distinguish themselves from the players.

लघु उत्तरीय प्रश्न :

5×3=15

Short answer questions :

5 हेल्थ ट्राइंगल की परिभाषा लिखिए।

Write the definition of health triangle.

6 मुद्रा की परिभाषा लिखिए।

Write the definition of posture.

7 सम्प्रेषण की परिभाषा लिखिए।

Write the definition of communication.

8 व्याख्यान विधि की परिभाषा लिखिए।

Write the definition of Lecture method.

9 रेफरी के सामान्य कार्य लिखिए।

Write the general duties of Referee.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न :

6×5=30

Long answer type questions :

10 सामान्य स्वच्छता के कोई पाँच नियम लिखिए।

Write any five rules of General Hygiene.

11 मानव शरीर की कोई पाँच प्रणालियों को लिखिए।

Write any five systems of human body.



12 फुटबॉल पासिंग और रिसिविंग कौशल पर एक पाठ योजना बनाकर लिखिए।

Write a football passing and receiving skill, make a lesson plan.

13 वार्मअप के कोई पाँच लाभ लिखिए।

Write any five benefits of warm-up.

14 चिंतनशील अध्यापक के कोई पाँच गुण लिखिए।

Write any five qualities of reflective teacher.

15 खाद्य पिरामिड के अवयव लिखिए।

Write contents of the food pyramid.

निम्नधात्मक प्रश्न :

5×7=35

Essay type questions :

16 भारतीय खेलों की विविध उपलब्धियां लिखिए।

Write the various achievements of Indian sports.

17 शारीरिक शिक्षा के विकास के विभिन्न चरण लिखिए।

Write different stages of evolution of physical education.

18 वॉलीबॉल कोर्ट का सचित्र वर्णन कर संकेत लिखिए।

Write an illustrated description of Volleyball Court.



19 पोषक तत्वों की परिभाषा लिखकर उसके विभिन्न प्रकारों को वर्णन सहित लिखिए।

Write the definition of nutrients with descriptions of different types of nutrients.

20 आहार और भार के बीच के संबंध को वर्णन कर लिखिए।

Write the relationship between diet and weight and describe.
