

## Model Question Paper

Session 2022-23

Exams-2023

Paper:-Physical Education

Class-10+1

M.M 60

Time- 3Hrs

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें !
2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उनके सामने दिए गए हैं !
3. 5,6,7 अंक वाले प्रश्नों के उत्तर 150, 200 से 250 शब्दों में दें !
4. भाग ख के प्रश्न MCQs एक साथ करें!
1. One student should give their answers in their own words.
2. MCQ answers must be chosen from the given choices.
3. Answer 5, 6,7 marks questions in 150, 200 to 250 words.
4. Attempt all MCQ questions all together from part B.

भाग क

Part A

- Q1. शारीरिक शिक्षा के महत्व के बारे में वर्णन करो? (6)  
Explain the importance of physical education.  
OR  
शिक्षा के बारे में क्या गलत धारणाएं हैं वर्णन करो?  
Explain the misconceptions about physical education.
- Q2. रक्त प्रणाली पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है? (6)  
What is the effect of exercise on circulatory system? Explain.  
OR  
पाचन प्रणाली पर व्यायामों का क्या प्रभाव पड़ता है? वर्णन करो।  
What is the effect of exercise on digestive system? Explain.
- Q3. प्रेरणा किसे कहते हैं? खिलाड़ियों को प्रेरित करने के लिए कौन-कौन से तरीके हैं? वर्णन करो। (2+5=7)  
What is the motivation? Write about different types of motivation for players.Explain.  
OR  
खेल भावना एवं नैतिकता का दैनिक जीवन में क्या प्रभाव पड़ता है ? वर्णन करो।  
What are the effects of sportsmanship and sports ethics on daily life? Explain.
- Q4. किसी एक खेल का इतिहास तथा उसके मैदान का चित्र बनाएं। (2.5+2.5=5)  
Describe the history of any game and draw its field.  
OR  
खेल पुरस्कारों के नाम लिखो तथा किसी एक का विस्तार से वर्णन करो।  
Write the name of all sports award and explain any one in detail.

Q5. किसी एक खेल के 5 नियम लिखो। (5)

Write about five rules of game of your choice.

OR

वॉलीबॉल खेल के मुख्य कौशल और चित्र भी बनाइए।

Describe the skill of volleyball and draw its field.

Q6. स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य और लक्ष्य का वर्णन करो। (3+4=7)

What are the aims and objectives of Health Education?

OR

स्वास्थ्य शिक्षा को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं? वर्णन करो।

Describe the factors influencing health education.

Q7. संक्रामक रोग का अर्थ और इनके फैलने का क्या कारण होता है? वर्णन करो। (3+3=6)

Define communicable diseases? Write about its mode of transmission. Explain.

OR

रेबीज तथा एड्स के ऊपर नोट लिखो।

Write a note on AIDS and Rabies.

Q8. नशीली दवाइयों का खिलाड़ियों पर क्या प्रभाव पड़ता है? वर्णन करो। (6)

What are the effects of drugs on players? Explain.

OR

मोटापे के कारणों का वर्णन करो।

Explain the factors of causing obesity.

भाग ख

### Part-2

Q1. शारीरिक शिक्षा का मुख्य लक्ष्य क्या है? (1)

क) शारीरिक शिक्षा ख) मानसिक विकास ग) सामाजिक विकास घ) सर्वांगीण विकास

What is the main motive of physical education?

A) Physical development

B) Mental health

C) Social development

D) Overall development

Q2. शारीरिक शिक्षा बच्चों में कौन से गुणों का विकास करती है? (1)

क) राष्ट्रीय एकता

ख) सामाजिक गुण

ग) समय का सदुपयोग

घ) उपरोक्त सभी

What types of qualities are developed by physical education in the students?

- A) National integration
- B) Social quality
- C) Time management
- D) All of the above

Q3. मानव शरीर में कितनी मांसपेशियां होती हैं? (1)

क) 250

ख) 450

ग) 350

घ) 650

How many muscles in human body?

A) 250

B) 450

C) 350

D) 650

Q4. एक व्यस्क व्यक्ति के हृदय की धड़कन \_\_\_\_\_ बार प्रति मिनट धड़कती है। (1)

क) 82

ख) 86

ग) 72

घ) 92

Heartbeat of an adult \_\_\_\_\_ per minute.

A) 82

B) 86

C) 72

D) 92

Q5. एक अच्छे खिलाड़ी में कौन से गुण होने चाहिए? (1)

क) निष्पक्ष

ख) उदार

ग) शालीन

घ) उपरोक्त सभी

What are the qualities of a good player?

A) Unbiased

B) Liberal

C) Modest

D) All of the above

- Q6. लंबी कूद में लैंडिंग पिट की लंबाई होती है:- (1)
- क) 9 मीटर  
ख) 11 मीटर  
ग) 8 मीटर  
घ) इनमें से कोई नहीं
- What is the length of "landing Pit" in long jump game?  
A) 9 m  
B) 11 m  
C) 8 m  
D) None of these
- Q7. वॉलीबॉल खेल में अतिरिक्त खिलाड़ियों की संख्या होती है। (1)
- क) 2  
ख) 4  
ग) 6  
घ) 12
- What is the number of reserve players in volleyball game?  
A) 2  
B) 4  
C) 6  
D) 12
- Q8. स्वास्थ्य शिक्षा का क्या उद्देश्य है? (1)
- क) रोगों की रोकथाम  
ख) शारीरिक एवं भावात्मक विकास  
ग) स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता  
घ) उपरोक्त सभी
- What is the purpose of health education?  
A) Prevention of disease  
B) Physical and emotional development  
C) Health awareness  
D) All of the above
- Q9. मलेरिया कौन से मच्छर के काटने से होता है? (1)
- क) एफलिन मादा मच्छर  
ख) एफिन मादा मच्छर  
ग) एनोफिलिज मादा मच्छर  
घ) इनमें से कोई नहीं

Which mosquito transmit malaria parasite in human.

- A) Eflline female mosquito
- B) Affine female mosquito
- C) Anopheles female mosquito
- D) None of these

Q10. छूत के रोग फैलने का माध्यम है। (1)

- क) कीटाणु
- ख) वायरस
- ग) बैक्टीरिया
- घ) उपरोक्त सभी

What is the medium of transmission of communicable disease?

- A) Germs
- B) Virus
- C) Bacteria
- D) All of the above

Q11. तंबाकू में क्या पाया जाता है? (1)

- क) प्रोटीन
- ख) वसा
- ग) निकोटिन
- घ) विटामिन

'Tobacco' contains:-

- A) Proteins
- B) Fats
- C) Nicotine
- D) All of these

Q12. नशा किसके लिए अभिशाप है? (1)

- क) व्यक्ति
- ख) समाज
- ग) परिवार
- घ) उपरोक्त सभी

Drugs are curse for whom?

- A) Human being
- B) Society
- C) Family
- D) All of the above