CLASS : 10th (Secondary)

Series : Sec/Annual Exam.-2024

Roll No. [| | | | | | | | |]

D2455584

Code No. 1122

SET : D

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

PHYSICAL & HEALTH EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Academic/Open)

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional 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 पृष्ठ **16** तथा प्रश्न **30** हैं।*

  *Please make sure that the printed pages in this question paper are **16** in number and it contains **30** 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.

Download from www.MsEducationTv.com

- 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.

- 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) इस प्रश्न-पत्र में कुल **30** प्रश्न हैं, जो कि **चार** खण्डों : **'अ', 'ब', 'स'** तथा **'द'** में विभक्त हैं।

The question-paper contains **30** *questions, which are divided into* ***four*** *Sections :* ***'A', 'B', 'C'*** *&* ***'D'***.

(ii) **सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।**

All questions are compulsory.

Download from www.MsEducationTv.com

(iii) *प्रश्न संख्या* **1** *से* **15** *तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।*

Question Nos. **1** *to* **15** *are Objective Type Questions, carrying 1 mark each.*

(iv) *प्रश्न संख्या* **16** *से* **21** *तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं (प्रश्न संख्या* **16** *व* **17** *में आंतरिक विकल्प के साथ), जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।*

Question Nos. **16** *to* **21** *are Very Short Answer Type Questions (with internal choice in Question Nos.* **16** *and* **17***), carrying 2 marks each.*

(v) *प्रश्न संख्या* **22** *से* **27** *तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं (प्रश्न संख्या* **22** *व* **23** *में आंतरिक विकल्प के साथ), जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।*

Question Nos. **22** *to* **27** *are Short Answer Type Questions (with internal choice in Question Nos.* **22** *and* **23***), carrying 3 marks each.*

(vi) *प्रश्न संख्या* **28** *से* **30** *तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं (***सभी** *प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ), जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।*

Question Nos. **28** *to* **30** *are Long Answer Type Questions (with internal choice in* ***all*** *questions), carrying 5 marks each.*

खण्ड – अ

SECTION – A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

सही विकल्प चुनिए :

Choose the ***correct*** option :

1. भारत में सबसे पुराना फुटबाल टूर्नामेंट कौन-सा है ? 1

(A) संतोष ट्रॉफी (B) डूरंड कप

(C) बी० सी० राय ट्रॉफी (D) फेडरेशन कप

Download from www.MsEducationTv.com

Which is the Oldest Football Tournament in India ?

(A) Santosh Trophy

(B) Durand Cup

(C) B. C. Rai Trophy

(D) Federation Cup

D2455584

2. प्रोटीन की कमी से कौन-सा रोग हो जाता है ? 1

(A) टी० बी०

(B) चेचक

(C) प्लेग

(D) क्वाशियोरकॉर

Which disease is caused by Protein deficiency ?

(A) T. B.

(B) Smallpox

(C) Plague

(D) Kwashiorkor

D2455584
D2455584

Download from www.MsEducationTv.com

3. आनन्दमठ में "राष्ट्रीय गीत" कब प्रकाशित हुआ था ? 1

(A) सन् 1852 ई० में

(B) सन् 1842 ई० में

(C) सन् 1872 ई० में

(D) सन् 1882 ई० में

When was "National Song" published in Anandmath ?

(A) 1852 A. D.

(B) 1842 A. D.

(C) 1872 A. D.

(D) 1882 A. D.

4. निम्नलिखित में से कौन-सा अंग रक्त-प्रवाह संस्थान का ***नहीं*** है ? 1

(A) हृदय

(B) धमनियाँ

(C) केशिकाएँ

(D) कोशिकाएँ

D2455584
D2455584
D2455584

Download from www.MsEducationTv.com

Which one of the following organs does ***not*** belong to the Circulatory System ?

D2455584

(A) Heart

(B) Arteries

(C) Capillaries

(D) Cells

D2455584

5. वायु में नाइट्रोजन की मात्रा कितनी होती है ? 1

(A) 50%

(B) 68%

(C) 78%

(D) 88%

How much amount of Nitrogen is there in air ?

(A) 50%

(B) 68%

(C) 78%

(D) 88%

D2455584

Download from www.MsEducationTv.com

6. "विश्व एड्स दिवस" प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1

(A) 1 जनवरी को

(B) 1 फरवरी को

(C) 1 दिसम्बर को

(D) 1 नवम्बर को

When is "World AIDS Day" celebrated every year ?

(A) 1 January

(B) 1 February

(C) 1 December

(D) 1 November

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

Fill in the blanks :

7. गीता फोगाट .... से संबंधित हैं। 1

Geeta Phogat is related to ....

8. खोपड़ी में .... अस्थियाँ होती हैं। 1

There are .... bones in the skull.

D2455584
D2455584
D2455584
Download from www.MsEducationTv.com

9. स्टीपलचेज रेस की दूरी .... मीटर होती है। 1

The distance of Steeplechase Race is .... meter.

प्रत्येक प्रश्न का उत्तर ***एक*** या ***दो शब्दों/वाक्यों*** में दीजिए :

The answer of each question may be given in ***one*** or ***two words/sentences*** :

10. बेरी-बेरी रोग किस विटामिन की कमी से होता है ? 1

Beri-beri disease is caused by the deficiency of which Vitamin ?

11. कितने डेसिबल से अधिक शोर, ध्वनि प्रदूषण कहलाता है ? 1

Noise more than how many decibels is called Noise Pollution ?

12. किस खेल पुरस्कार में 25 लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ? 1

In which Sports Award the amount of 25 Lakh Rupees is awarded ?

निम्नलिखित प्रश्नों (**13, 14** एवं **15**) में ***दो*** कथन दिए गए हैं : **अभिकथन (A)** तथा **कारण (R)**। कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर ***उचित*** विकल्प चुनिए :

The questions below (**13, 14** & **15**) consists of ***two*** statements : **Assertion (A)** and **Reason (R)**. Read the statements carefully and choose the ***correct*** options :

Download from www.MsEducationTv.com

D245584

13. अभिकथन **(A) :** मिनमाटा एक हानिकारक रोग है। 1

कारण **(R) :** मिनमाटा रोग पारे की अधिकता के कारण हो जाता है।

विकल्प :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

(B) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(C) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

(D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Assertion (A) : Minamata is a harmful disease.

Reason (R) : Minamata occurs due to excess of mercury.

Options :

(A) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(B) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).

(C) (A) is true, but (R) is false.

(D) (A) is false, but (R) is true.

Download from www.MsEducationTv.com

14. अभिकथन **(A) :** नॉक आउट टूर्नामेंट कम खर्चीले होते हैं। 1

कारण **(R) :** लीग टूर्नामेंट अधिक खर्चीले होते हैं तथा समय भी अधिक लगता है।

विकल्प :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

(B) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(C) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

(D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Assertion (A) : Knock out Tournaments are less expensive.

Reason (R) : League Tournaments are more expensive and also take more time.

Options :

(A) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(B) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).

(C) (A) is true, but (R) is false.

(D) (A) is false, but (R) is true.

Download from www.MsEducationTv.com

15. **अभिकथन (A) :** माँसपेशियों का अध्ययन मॉयोलॉजी में किया जाता है। 1

कारण (R) : हमारे शरीर में माँसपेशियाँ अस्थियों से जुड़ी नहीं होती हैं।

विकल्प :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

(B) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(C) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

(D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Assertion (A) : Muscles are studied in Myology.

Reason (R) : The muscles in our body are not attached to the bones.

Options :

(A) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(B) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).

(C) (A) is true, but (R) is false.

(D) (A) is false, but (R) is true.

Download from www.MsEducationTv.com

खण्ड - ब

SECTION – B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. त्वचा के कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Briefly describe the functions of skin.

अथवा

OR

कुपोषण से क्या तात्पर्य है ?

What is meant by Malnutrition ?

17. वायु का मानव जीवन में क्या महत्त्व है ? 2

What is the importance of air in human life ?

अथवा

OR

रोग-निवारक क्षमता से क्या अभिप्राय है ?

What is meant by Immunity Power ?

Download from www.MsEducationTv.com

18. खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए सरकार को क्या उपाय करने चाहिए ? 2

What measures should the government take to increase women's participation in Sports ?

19. एशियाई खेलों का झण्डा कैसा होता है ? 2

What is the Flag of Asian Games ?

20. खेल भावना व खेल नीतिशास्त्र से क्या तात्पर्य है ? 2

What is meant by Sportsmanship and Sports Ethics ?

21. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? वर्णन कीजिए। 2

What do you mean by Patriotism ? Explain.

खण्ड – स

SECTION – C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. लीग टूर्नामेंट से क्या अभिप्राय है ? इसके लाभ व हानियों का वर्णन कीजिए। 3

What is League Tournament ? Describe its advantages and disadvantages.

Download from www.MsEducationTv.com

D2455584

अथवा

OR

श्वसन संस्थान क्या है ? बाहरी श्वसन क्रिया का वर्णन कीजिए।

What is Respiratory System ? Describe the External Respiration.

23. कोरोना क्या है ? इसके कारणों व लक्षणों का वर्णन कीजिए। 3

What is Corona ? Discuss its causes and symptoms.

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता से क्या तात्पर्य है ? भारतवर्ष में इसकी आवश्यकता का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

What is meant by National Integration ? Describe its need in India in brief.

24. एशियाई खेलों के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the objectives of Asian Games.

25. असीमित गति वाले जोड़ों का वर्णन कीजिए। 3

Elucidate the freely movable joints.

Download from www.MsEducationTv.com

26. विद्यालय की सफाई के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3

What points should be kept in mind for the cleanliness of school ?

27. विटामिन्स से क्या तात्पर्य है ? ये कितने प्रकार के होते हैं ? 3

What are Vitamins ? How many types of vitamins are there ?

खण्ड – द

SECTION – D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. संक्रामक रोगों से क्या अभिप्राय है ? इनके फैलने के माध्यमों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

What are Communicable Diseases ? Describe in detail their modes of communication.

अथवा

OR

व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों का वर्णन कीजिए।

Describe the various factors affecting the health of an individual.

Download from www.MsEducationTv.com

D2455584

29. रक्त क्या है ? रक्त की संरचना का वर्णन कीजिए। 5

What is Blood ? Describe the composition of blood.

अथवा

OR

D2455584

भारतवर्ष में खेलों को बढ़ावा देने के लिए दिए जाने वाले 'राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों' का वर्णन कीजिए।

Describe the 'National Sports Awards' given to promote the Sports in India.

30. संतुलित आहार क्या है ? हमारे जीवन में संतुलित आहार के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What is Balanced Diet ? Describe the importance of balanced diet in our life.

अथवा

OR

खेलकूद का महिलाओं के लिए क्या महत्त्व है ? विस्तृत वर्णन कीजिए।

Describe in detail the importance of sports for women.

D2455584

Download from www.MsEducationTv.com