

## Sample Paper

**CLASS: 9th (Secondary)**

Roll No.

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

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

**[Hindi and English Medium]**

***ACADEMIC***

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

- 
- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में 17 हैं और इसमें 30 प्रश्न हैं।

*Please make sure that the printed pages in the question paper are 17 in number and it contains 30 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 पन्ना/पन्नें 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 लिखे 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 लें कि प्रश्न पत्र पूर्ण व सही हैं, 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 :-

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के सही विकल्प लिखें।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

#### General Instructions :-

- All questions are compulsory.**
- Write the **correct** option in objective type questions.
- Marks of each question are indicated against it.

खण्ड—अ

Section-A

1. 'स्वास्थ्य ही प्रथम पूंजी है' यह कथन किसने कहा ? 1  
क) महात्मा गांधी ख) इमर्सन  
ग) वैबस्टर घ) विवेकानन्द  
"Health is the First Capital" who said this ?  
a) Mahatma Gandhi b) Imarson  
c) Webstar d) Vivekanand
2. थकान कितने प्रकार की होती है ? 1  
क) 1 ख) 2 ग) 3 घ) 4  
How many types of fatigue are there ?  
a) 1 b) 2 c) 3 d) 4
3. "योग मस्तिष्क को शांत करने का अभ्यास है" यह कथन किसका है ? 1  
क) महर्षि वेदव्यास ख) भगवान श्रीकृष्ण  
ग) महर्षि पतंजलि घ) डॉ. सम्पूर्णनान्द  
"Yoga is the practice of calming the mind" who said this ?  
a) Maharishi Ved Vayas b) Lord Shri Krishan  
c) Maharishi Patanjali d) Dr. Sampurnanand
4. मादक पदार्थों का सबसे अधिक सेवन निम्न एशियाई देश में होता है? 1  
क) भारत ख) जापान ग) चीन घ) पाकिस्तान  
The highest consumption of narcotic occurs in the following Asian countries?  
a) Bharat b) Japan c) China d) Pakistan
5. कोई भी दुर्घटना होने पर कौन-सी चिकित्सा दी जाती है? 1  
क) प्राथमिक ख) गहन ग) अतिगहन घ) इनमें से कोई नहीं  
Which treatment is given first in case of any accident?  
a) First Aid b) Intensive  
c) Very Intensive d) None of the above
6. इलाज से बेहतर है 1  
क) व्यायाम ख) मनोरंजन ग) परहेज घ) भोजन  
Prevention is better than  
a) Exercise b) Entertainment c) Cure d) Food

7. दूध एक .....आहार है। 1  
Milk is a .....diet.
8. योगसूत्र .....की रचना है। 1  
Yog Sutra ..... is composed.
9. साहसिक गतिविधियों में भाग लेने से व्यक्ति का .....बढ़ता है। 1  
By participating in adventure activities the person's .....grows.
10. यदि किसी खेल प्रतियोगिता में कोई टीम अपना मैच हारकर बाहर नहीं होती हैं, उसे कौन-सी प्रतियोगिता कहा जाता है? 1  
If a team is not thrown out after losing its match in a sport competition, it is called which completion?
11. “स्वास्थ्य प्रथम पूंजी है।” यह कथन किसका है? 1  
“Health is the First Capital”, Whose statement is this ?
12. प्राणायाम के कौन-से घटक में सांस को अंदर खींचा जाता है? 1  
In which component of Pranayama is the breath inhaled?
13. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है।  
अभिकथन (A) – ताडासन में शरीर का आकार ताड़ के पेड़ की भांति हो जाता है।  
कारण (R) :- ताडासन हमेशा खड़े होकर किया जाता है।  
उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?  
क) (A) और (R) दोनों सही है। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।  
ख) (A) और (R) दोनों सही है। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।  
ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।  
घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है। 1

Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.

Assertion (A) - In Tadasana, the shape of the body becomes like that of a Tad tree.

Reason (R) – Tadasana is always doing in standing position.

Which of the following is correct in the above statements ?

- (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.
- (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.
- (A) is correct but (R) is wrong.
- (R) is correct but (A) is wrong.

14. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है।  
अभिकथन (A) – दूध को एक सम्पूर्ण भोजन कहा जाता है।

कारण (R) :- एक संतुलित भोजन जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट उचित मात्रा में हो। वह शरीर की वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है।  
उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?

- क) (A) और (R) दोनों सही हैं। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।  
ख) (A) और (R) दोनों सही हैं। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।  
ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।  
घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है।

1

Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.

Assertion (A) – Milk is called a proper balanced diet.

Reason (R) – A balance diet which contains all the nutrients like proteins, Vitamins, Carbohydrates in proper amounts. It is necessary for the growth and development of the body is sufficient quantity.

Which of the following is correct in the above statements ?

- a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.  
b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.  
c) (A) is correct but (R) is wrong.  
d) (R) is correct but (A) is wrong.
15. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है।  
अभिकथन (A) – धूम्रपान से कैंसर होता है।

कारण (R) :- तंबाकू कैंसर पैदा करने वाले पदार्थों में से एक है।

उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?

- क) (A) और (R) दोनों सही हैं। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।  
ख) (A) और (R) दोनों सही हैं। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।  
ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।  
घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है।

1

Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.

Assertion (A) – Smoking causes cancer.

Reason (R) – Tobacco is one of the factor which causes cancer.

Which of the following is correct in the above statements ?

- a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.
- b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.
- c) (A) is correct but (R) is wrong.
- d) (R) is correct but (A) is wrong.

#### खण्ड—ब

16. ऐक्सट्रामुरल खेलों की व्याख्या करें। 2  
Explain extramural sports.
17. Rock climbing किसे कहते हैं? 2  
What is Rock climbing ?
18. मद्यपान के शरीर पर पड़ने वाले कोई दो प्रभाव लिखें। 2  
Write any two effects of Alcohol on the body.
19. किन-किन परिस्थितियों में योग करना वर्जित है? 2  
In which circumstances is doing yoga prohibited.
20. बालों को झड़ने से कैसे रोका जा सकता है? 2  
How can hair fall be prevented?

#### अथवा

- आँखों की देखभाल कैसे करें?  
How to take care of eyes?
21. किसी व्यक्ति को लू लगने पर आप क्या करेंगे? 2  
What will you do, if someone suffers from heat stroke.

#### अथवा

- मोच आने पर आप क्या प्राथमिक चिकित्सा करेंगे?  
What first aid will you do in case of sprain.

#### खण्ड—स

22. दौड़े कितने प्रकार की होती है? 3  
How many types of races are there?
23. मुद्रा या आसन को ठीक रखने के मुख्य तरीके कौन से हैं? 3  
What are the main method of maintaining of correct posture or asana.
24. प्राणायाम के अर्थ को परिभाषित कीजिए। 3  
Define the meaning of Parana yam.

25. संतुलित आहार से हमारे शरीर को कौन-कौन से लाभ मिलते हैं? 3

What are the benefits of a balance diet to our body ?

26. जम्पिंग इवेंट्स के सामान्य नियमों का उल्लेख कीजिए। 3

Mention the general rules of jumping events.

अथवा

लीग-प्रतियोगिता का अर्थ व इसके तीन दोष लिखे।

What is League tournaments and write three disadvantages of it.

27. साहसिक खेलों में भाग लेने से मिलने वाले कोई चार लाभ लिखें। 3

Write any four benefits of participating in Adventure Sports.

अथवा

अच्छे आसन या मुद्रा के क्या लाभ होते हैं?

What are the benefits of good posture.

खण्ड-द

28. स्वस्थ रहने के लिए हमें किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए? 2+3

What rules should we followed to stay healthy.

अथवा

प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं? प्राथमिक चिकित्सक के कोई तीन कर्तव्य लिखें।

What is First Aid ? Write any three duties of a First Aiders.

29. शारीरिक शिक्षा का अर्थ बताते हुए समाज में शारीरिक शिक्षा के विषय में फैली हुई कोई तीन भ्रातियाँ बतायें। 2+3

Explaining the meaning of Physical Education, state any three misconceptions about physical education in the society.

अथवा

योग का क्या अर्थ है? योग के सिद्धांतों का वर्णन करें।

What is the meaning of Yoga? Describe the principles of Yoga.

30. शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा और इसके कोई तीन उद्देश्य लिखें। 1+1+3

Write the meaning and definition of Physical Education and any three of its objectives.

अथवा

योगासन करते समय किन-किन बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए?

What things should be kept in mind while doing yoga ?