

Sample Paper (2026-27)

CLASS: 10th (Secondary)

Roll No.

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

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

OPEN

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

सामान्य निर्देश

प्रश्न क्रमांक 1 से 21 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 22 से 27 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 28 से 31 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 28 व 29 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 32 से 34 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, (सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांच अंक का है।

GENERAL INSTRUCTIONS:-

*Question no. 1 to 21 are objective type questions carrying 1 mark each.

* Question no. 22 to 27 are Very Short type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 2 marks each.

* Question no. 28 to 31 are Short type questions (with internal choice in question no. 28 and 29) carrying 3 marks each.

* Question no. 32 to 34 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

Objective Type Questions
(01 mark each)

प्रश्न -1 अर्जुन पुरस्कार विजेताओं को कितनी राशी मिलती है?

(क) 15 लाख (ख) 10 लाख

(ग) 5 लाख (घ) 12 लाख

How much amount is given in Arjuna Award?

a) 15 Lakhs b) 10 Lakhs

c) 5 Lakhs d) 12 Lakhs

प्रश्न -2 वायु में नाइट्रोजन का प्रतिशत क्या है?

(क) 55% (ख) 58%

(ग) 78% (घ) 88%

Que:-What is the percentage of nitrogen in air?

a) 55 % b) 58%

c) 78% d) 88%

प्रश्न -3 स्कर्वी रोग मुख्य रूप से किस विटामिन की कमी के कारण होता है?

(क) विटामिन -C (ख) विटामिन-B

(ग) विटामिन -A (घ) विटामिन-D

Que:-Scurvy is caused by the deficiency of which Vitamin?

a) Vitamin C b) Vitamin B

c) Vitamin A d) Vitamin D

प्रश्न -4 महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के कितने चरण या अंग हैं?

(क) पांच (ख) सात (ग) आठ (घ) तीन

Que:-According to Maharishi Patanjali how many stages of Yoga are there? (a) Five (b) Seven (c) Eight (d) Three

प्रश्न -5 "शारीरिक शिक्षा की बुनियाद" नामक पुस्तक किसने लिखी?

(क) लास्की (ख) बी० वाल्टर (ग) चार्ल्स ए० बुचर (घ) जे०बी.नैश

Qu: Who is the author of the book "Foundations of Physical Education"?

(a) Loski (b) B. Walter (c) C.A. Boucher (d) J.B. Nash

प्रश्न -6 वॉलीबॉल में मैदान में कितने खिलाड़ी होते हैं?

(क) पांच (ख) छह (ग) सात (घ) आठ

Que:-How many playing members are there in volleyball game?

a) Five b) Six c) Seven d) Eight

प्रश्न -7 जैवलिन थ्रो में सेक्टर कोण कितना होता है?

(क) 34.92' (ख) 24' (ग) 27' (घ) 29'

Que:-What is the sector angle in javelin throw?

a) 34.92' b) 24' c) 27' d) 29'

प्रश्न -8 खो-खो खेल में प्रत्येक टीम में (.....) खिलाड़ी होते हैं

A total of players (.....) are there in Kho-Kho team.

प्रश्न 9. हृदय (.....) तंत्र का हिस्सा है।

Que:- The heart is the primary organ of the (.....) system)?

प्रश्न 10. दालों से हमें (.....) मिलता है।

Que: We obtain (.....) from pulses.

प्रश्न: 11 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (.....) को मनाया जाता है।

Que: International Yoga Day is celebrated on (.....)

प्रश्न 12 मानव हृदय का भार लगभग (.....) ग्राम होता है।

Que: The weight of human heart is approximate. (.....). gms.

प्रश्न-13 B.M.I. की फुल फॉर्म (.....) है?

Que:- Full Form of B.M.I. is (.....)

प्रश्न -14 मानक ट्रैक की कुल लम्बाई (.....) होती है।

Que:- Total length of standard track is (.....)

प्रश्न -15 CNG की फुल फॉर्म क्या है?

Write the full forms of CNG.

प्रश्न - 16 -"स्वास्थ्य ही पहली पूंजी है" - यह कथन किसका है?

"Health is the First Capital", whose statement is this?

प्रश्न -17 प्राणायाम में सांस छोड़ने (छोड़ने) की प्रक्रिया को क्या कहा जाता है?

Que: In which step of Pranayama; the breath is released

प्रश्न - 18 एक वयस्क मानव शरीर में कुल कितनी मांसपेशियां होती हैं

Que: How many muscles are there in the body of an adult?

प्रश्न - 19. पृथ्वी के कितने भाग पर जल उपस्थित है?

Que- How much part of the Earth has water?

प्रश्न -20 ट्रैक एंड फील्ड (एथलेटिक्स) में कौन- कौन से इवेंट्स हैं

What are the events in (Athletics) Track and Field events?

प्रश्न -21 एक धड़कन में पंप किए गए रक्त की मात्रा क्या को कहते हैं।

Que:- Name the term; volume of blood pumped from a heart with each heartbeat.

(Very Short Answer Type Questions)

2 Marks Each

प्रश्न -22 प्राथमिक चिकित्सा से आपका क्या अभिप्राय है?

Que:-What do you mean by First-Aid?

(अथवा/OR)

प्रश्न -22(अथवा) शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा लिखिए । Write the meaning and definition of physical education

प्रश्न -23 वृद्धि एवं विकास से आप क्या समझते हैं?

What do you mean by growth and Development?

"womb to tomb". Examples: Learning to speak a new language, improving problem-solving skills, or developing empathy.

(अथवा/OR)

प्रश्न -23(अथवा) C.P.R. से आप क्या समझते हैं? What do you mean by CPR?

प्रश्न -24 तनाव को नियंत्रित करने में योग की क्या भूमिका है?

Que: - What is role of Yoga in controlling Stress?

प्रश्न -25 मानव हृदय के कोई दो कार्य बताइए । Write any two functions of Human Heart.

प्रश्न -26 वॉलीबॉल खेल के मुख्य कौशल कौन- कौन से हैं?

Name various skills of volleyball game.

प्रश्न -27 शारीरिक शिक्षा और गणित के बीच क्या संबंध है? What is relation between Physical Education and Mathematics?

(Short Answer Type Questions)

3 Marks Each

प्रश्न -28 एथलेटिक्स क्या है इसमें कौन-कौन से इवेंट्स होते हैं? What do you mean by athletics, name all the events of athletics?

(अथवा) (OR)

प्रश्न -28 (अथवा) श्वसन संस्थान के (मुख्य अंग और उनके कार्य लिखिए । Name the parts/organs of the Respiratory system and their function.

प्रश्न -29 अर्जुन पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखिए । Write a detailed note on Arjun Award.

(अथवा) (OR)

प्रश्न -29 (अथवा) भारत के प्रमुख राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के नाम लिखिए । Name the National Sports Awards.

प्रश्न -30 वायुमंडल के बारे में आप क्या जानते हैं? वायु में पाई जाने वाली मुख्य गैसों का वर्णन कीजिए । What do you mean by Atmosphere? Describe the composition of air and main gases found in air.

प्रश्न 31 (B.M.I.) से आपका क्या अभिप्राय है? 63 किलोग्राम वजन और 170 सेंटीमीटर ऊंचाई वाले व्यक्ति की बी एम् आई (B.M.I.) की गणना कीजिए । What do you mean by B.M.I.? Calculate the BMI of a person with mass of 63 Kgs and height 170 cms.

Long Answer Type Questions
5 Marks Each

प्रश्न -32 शारीरिक शिक्षा क्या है इसके मुख्य उद्देश्य लिखिए । What do you mean by Physical Education and any three of its objectives.

प्रश्न -32 (अथवा) प्रदूषण क्या है इसके प्रकार और कारण लिखिए । What do you mean by Pollution, name its type and causes.

प्रश्न -33 रक्त परिसंचरण तंत्र का संक्षेप में वर्णन कीजिए । Describe blood circulatory system in brief

प्रश्न -33 (अथवा) व्यायाम द्वारा मांसपेशीय तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों का उल्लेख कीजिए। What are the effects of exercises on muscular system?

प्रश्न-34 संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं? खेलों में इसका क्या महत्त्व है?
What do you mean by balanced diet? Write its importance in sports.

प्रश्न -34 (अथवा) विटामिनों से आपका क्या अभिप्राय है? उनके प्रकार और उनकी कमी से होने वाले रोगों के नाम लिखिए। What do you mean by Vitamins? Write their types and diseases caused due to their deficiency.

COMPLETE
