

**CLASS : 10th (Secondary)**

**Code No. 3523**

**Series : Sec/Annual Exam.-2026**

Roll No. 

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

**SET : A**

**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 **15** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **15** 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.*

**3523/(Set : A)**

P. T. O.

(2)

3523/(Set : A)

- 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, जोकि 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.**

- (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.*

3523/(Set : A)

( 3 )

3523/(Set : A)

(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)

निम्नलिखित प्रश्नों के **सही** विकल्प चुनिए :

Choose the **correct** option of the following questions :

1. देशभक्ति शब्द का अर्थ है :

1

- (A) अपने देश के प्रति प्रेम और समर्पण
- (B) शत्रु देश का समर्थन
- (C) स्वयं से प्रेम
- (D) दूसरे देशों के प्रति घृणा

3523/(Set : A)

P. T. O.

( 4 )

3523/(Set : A)

The term patriotism means :

- (A) Love and devotion to own country
- (B) Supporting enemy country
- (C) Love for self
- (D) Hatred towards other countries

2. COVID-19 किस कारण होता है ?

1

- (A) प्रोटोजोआ
- (B) कवक
- (C) कोरोना वायरस
- (D) बैक्टीरिया

COVID-19 is caused by :

- (A) Protozoa
- (B) Fungi
- (C) Corona Virus
- (D) Bacteria

3. निम्नलिखित में से कौन-सी महिला खिलाड़ी ओलंपिक पदक विजेता **नहीं** है ?

1

- (A) पी० वी० सिंधु
- (B) दीपा कर्माकर
- (C) एम० सी० मेरीकॉम
- (D) मनु भाकर

Which of the following female athlete is **not** an Olympic medalist ?

- (A) P. V. Sindhu
- (B) Dipa Karmakar
- (C) M. C. Mary Kom
- (D) Manu Bhakar

3523/(Set : A)

4. स्कूल भवन निर्माण में सबसे महत्त्वपूर्ण सुरक्षा आवश्यकता है :

1

- (A) बड़ा खेल मैदान
- (B) सजावटी शौचालय
- (C) दीवारों का रंग
- (D) उचित निकास और अग्नि सुरक्षा उपाय

The most important safety need in school building construction is :

- (A) Large Play Ground
- (B) Decorative Toilets
- (C) Colour of Walls
- (D) Proper exits and fire safety measures

5. कुपोषण का अर्थ है :

1

- (A) कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन
- (B) अपर्याप्त पोषण
- (C) बहुत अधिक भोजन करना
- (D) केवल प्रोटीन की कमी

Malnutrition means :

- (A) Carbohydrate rich food
- (B) Inadequate nutrition
- (C) Eating too much food
- (D) Only protein deficiency

6. SGFI (School Game Federation of India) का उद्देश्य है :

1

- (A) प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित करना
- (B) विश्वविद्यालय स्तर पर खेलों को बढ़ावा देना
- (C) स्कूली छात्रों में खेल संस्कृति का विकास करना
- (D) एशियाई खेलों का आयोजन करना

The aim of SGFI (School Game Federation of India) is :

- (A) To train coaches
- (B) To promote games at university level
- (C) To develop Sports Culture among school students
- (D) To organise Asian Games

**रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :**

**Fill in the blanks :**

7. लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण ..... में होता है।

1

Red Blood Cells are produced in the .....

8. मुख्य रूप से अम्लीय वर्षा का कारण ..... गैस है।

1

Acid rain is mainly caused by ..... gas.

3523/(Set : A)

9. मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार विजेता गुकेश डोम्माराजू ..... खेल के खिलाड़ी हैं। 1

Major Dhyan Chand Khel Ratna Award winner Gukesh Dommaraju is player of ..... game.

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. प्रसिद्ध खिलाड़ी हरमनप्रीत कौर का सम्बन्ध किस खेल से है ? 1

Famous player Harmanpreet Kaur is associated with which game ?

11. हेप्टेथलोन में कितने इवेंट्स होते हैं ? 1

How many events are there in Heptathlon ?

12. पीलिया मुख्य रूप से शरीर के किस अंग को प्रभावित करता है ? 1

Jaundice mainly affects which organ of the body ?

निम्नलिखित प्रश्नों (प्र० सं० 13, 14 एवं 15) में **दो-दो** कथन दिए गए हैं : **अभिकथन (A)** तथा **कारण (R)**, कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर **सही** विकल्प चुनिए :

In each of the following questions (Q. No. 13, 14 and 15) **two** statements are given :

**Assertion (A)** and **Reason (R)**, read the statements carefully and choose the **correct** option :

13. अभिकथन (A) : संतुलित आहार शरीर की वृद्धि, मरम्मत और सम्पूर्ण कार्यप्रणाली को बनाए रखने में मदद करता है।

1

कारण (R) : प्रत्येक व्यक्ति की पोषण संबंधी जरूरतें जीवनभर एक समान रहती हैं।

*विकल्प :*

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

**Assertion (A) :** A balance diet helps in maintaining growth, repair and overall body functioning.

**Reason (R) :** Nutritional needs of every person remain same throughout life.

**Options :**

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
- (D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

14. अभिकथन (A) : रेबीज एक विषाणु जनित रोग है, जो तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।

1

कारण (R) : यह मच्छर के काटने से फैलता है।

*विकल्प :*

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

**Assertion (A) :** Rabies is a viral disease affecting the nervous system.

**Reason (R) :** It spreads through mosquito bites.

**Options :**

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
- (D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

15. अभिकथन (A) : द्रोणाचार्य पुरस्कार 1985 में स्थापित किया गया था।

1

कारण (R) : इस पुरस्कार का उद्देश्य उन प्रशिक्षकों को सम्मान देना है, जिन्होंने खिलाड़ियों को अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षित किया हो।

*विकल्प :*

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

**Assertion (A) :** Dronacharya award was instituted in 1985.

**Reason (R) :** This award aims to recognise coaches who have trained sports persons to excel at international events.

**Options :**

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
- (D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

( 11 )

3523/(Set : A)

खण्ड - ब

SECTION – B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. खेल के माध्यम से खिलाड़ी में किन गुणों का विकास होता है ? 2  
What qualities are developed in a player through sports ?

अथवा

OR

भारत के राष्ट्रीय ध्वज में विद्यमान केसरिया रंग का क्या महत्त्व है ?

What is the significance of the Saffron colour present in the National Flag of India ?

17. संतुलित आहार क्या है ? संतुलित आहार के विभिन्न घटकों के नाम बताइए। 2  
What is a Balance Diet ? Name the various components of balance diet.

अथवा

OR

ओलंपिक मोटो (Olympic Motto) क्या है ?

What is Olympic Motto ?

18. मृदा प्रदूषण से क्या तात्पर्य है ? 2  
What is meant by Soil Pollution ?

3523/(Set : A)

P. T. O.

19. रणजी ट्रॉफी क्या है ? 2  
What is Ranji Trophy ?
20. महिलाओं की शारीरिक बनावट किस प्रकार उनके खेल प्रदर्शन को प्रभावित करती है ? 2  
How does women's body composition affect their athletic performance ?
21. रिले दौड़ें क्या हैं ? ये कितने प्रकार की होती हैं ? 2  
What are Relay Races ? What are their different types ?

## खण्ड - स

## SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. रोग प्रतिरोधक क्षमता क्या है ? रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के उपायों का उल्लेख करें। 3  
What is Immunity ? Mention the measures to improve immunity.

अथवा

OR

स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (SGFI) के मुख्य उद्देश्य क्या हैं ?

What are the main objectives of School Games Federation of India (SGFI) ?

23. अब तक हुए ओलम्पिक खेलों में भारतीय महिलाओं के खेल प्रदर्शन पर नोट लिखें। 3  
Write a note on the sports performance of Indian women in the Olympic Games held so far.

( 13 )

3523/(Set : A)

अथवा

OR

मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं ? उनके नाम लिखें।

How many types of muscles are there ? Write their names.

24. राष्ट्रीय प्रतीक क्या हैं ? भारत के किन्हीं **तीन** राष्ट्रीय प्रतीकों का संक्षेप में उल्लेख कीजिए। 3
- What are the National Symbols ? Briefly mention any **three** National Symbols of India.
25. मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार क्या है ? वर्ष-2024 के लिए मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार विजेता खिलाड़ियों के नाम लिखें। 3

What is Major Dhyan Chand Khel Ratna Award ? Name the players who were awarded with the Major Dhyan Chand Khel Ratna Award for the year-2024.

26. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? नॉक-आउट टूर्नामेंट के दोष लिखिए। 3
- What is Knock-out Tournament ? Write down the disadvantages of Knock-out Tournament.
27. विद्यालय भवन के निर्माण की योजना बनाते समय किन-किन सुरक्षा सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए ? 3
- What safety precautions should be kept in mind while planning the construction of a school building ?

3523/(Set : A)

P. T. O.

( 14 )

3523/(Set : A)

खण्ड - द

SECTION – D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. प्रोटीन क्या है ? प्रोटीन की प्राप्ति के स्रोत व कार्यों का वर्णन कीजिए। 5

What is Protein ? Describe the sources and functions of Protein.

अथवा

OR

विभिन्न राष्ट्रीय खेल पुरस्कार कौन-कौन-से हैं ? राष्ट्रीय खेल पुरस्कार, युवा ऐथलीटों को खेल को करियर के रूप में अपनाने के लिए किस प्रकार प्रेरित कर सकते हैं ?

What are various National Sports Awards ? How can the National Sports Awards motivate young athletes to take sports as a career ?

29. मानव पाचन तंत्र क्या है ? शरीर की पाचन क्रिया में सहायक अंगों का विस्तार से वर्णन करें। 5

What is Human Digestive System ? Describe in detail about organs that support the body's digestive process.

अथवा

OR

पानी में घुलनशील विटामिनों के कार्यों और स्रोतों के बारे में विस्तार से बताइए।

Explain in detail about the functions and sources of the water soluble vitamins.

3523/(Set : A)

( 15 )

**3523/(Set : A)**

**30.** संक्रामक रोग क्या हैं ? इनके फैलने के माध्यमों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

5

What are Infectious Diseases ? Describe in detail the means of their spread.

**अथवा**

**OR**

लीग टूर्नामेंट से आप क्या समझते हैं ? इसके लाभ और हानियों का वर्णन करें।

What do you understand by League Tournament ? Describe its advantages and disadvantages.

