

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 128

Series : Sec. April/2021

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level – 2

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 2½ घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 2½ hours]

[Maximum Marks : 60

-
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 38 हैं।
Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 38 questions.
 - प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
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.
 - 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.
 - 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।
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 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.
-

भाग – अ

PART – A

नोट : निम्नलिखित अति लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है :

Answer the following very short answer type questions. Each question carry 1 mark :

1. नैदानिक मूल्यांकन से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you mean by Diagnostic Assessment ?
2. मुक्त खेलने के छः बुनियादी घटकों को बताइए। 1
List the **six** basic components of free play.
3. **तीन** पर्यावरणीय स्थिति जो एक एथलीट को समायोजित करने के लिए सीखना होगा, क्या है ? 1
What are the **three** environmental conditions which an athlete will have to learn to adjust ?
4. (EOQ) आर्थिक आदेश मात्रा से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by Economic Order Quantity (EOQ) ?
5. मूल्यांकन की प्रत्यक्ष विधि को परिभाषित कीजिए। 1
Define direct method of Assessment.
6. आप स्पैम (अवांछित) संदेश से क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by Spam message ?
7. 'स्वयं जागरूक होने' से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by 'being self-aware' ?

भाग - ब

PART - B

नोट : निम्नलिखित वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है :

Answer the following objective type questions. Each question carry 1 mark :

8. शरीर का संतुलन है : 1
- (A) क्रिया (B) संतुलन
(C) समन्वय (D) इनमें से कोई नहीं

Body balance is :

- (A) Action (B) Balance
(C) Coordination (D) None

9. पैर-नेत्र समन्वय द्वारा विकसित किया जाता है : 1
- (A) बॉल को किक करना (B) टाइप करना
(C) पतंग उड़ाना (D) इनमें से कोई नहीं

Feet-eye coordination is developed by :

- (A) Kicking a ball (B) Typing
(C) Flying kite (D) None

10. समन्वय, शरीर की संवेदी क्रियाओं के सहयोग से शरीर की गति को नियंत्रित करने की क्षमता है। 1
सत्य/ असत्य

Coordination is the ability to control the movement of the body in cooperation with the body's sensory function. **True/ False**

11. स्पोर्ट्स और अभ्यास के मनोवैज्ञानिक कारकों जो प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं, हैं : 1
- (A) प्रेरणा (B) धर्म
(C) शिक्षा (D) आय

Psychological factors of sports and exercise that effect performance are :

- (A) Motivation (B) Religion
(C) Education (D) Income

12. नेटवर्किंग मनोरंजक गतिविधि का एक कारक है। 1
- (A) सामाजिक (B) व्यवहारिक
(C) मनोवैज्ञानिक (D) वातावरणीय
- Networking is a factor of recreational activity.
- (A) Social (B) Behavioural
(C) Psychological (D) Environmental
13. आने वाले उत्पादन और आउटगोइंग शिपमेंट के आधार पर इन्वेंटरी के बनाए रखने की प्रक्रिया को कहा जाता है : 1
- (A) इन्वेंटरी शुद्धता (B) एज्ड इन्वेंटरी
(C) आवधिक इन्वेंटरी (D) इनमें से कोई नहीं
- Process of maintaining inventory based on incoming production and outgoing shipment is called :
- (A) Inventory accuracy (B) Aged inventory
(C) Periodic inventory (D) None
14. असंरचित खेल है : 1
- (A) खुला-अंत (B) लक्ष्य-उन्मुख
(C) तार्किक (D) योजनाबद्ध
- Unstructured play is :
- (A) Open-ended (B) Goal-oriented
(C) Logical (D) Planned
15. निम्नलिखित में से कौन-सा स्रोत एक अज्ञय स्रोत है ? 1
- (A) सौर ऊर्जा (B) लकड़ी
(C) कोयला (D) पेट्रोल
- Which of the following sources is from renewable source ?
- (A) Solar energy (B) Wood
(C) Coal (D) Petrol

16. वह विकल्प चुनें जो सतत विकास पहल को परिभाषित नहीं करता है : 1
- (A) अनाज कटलरी का उपयोग करना (B) बायो-डिग्रेडेबल बैग का उपयोग करना
(C) जल छाजन (D) कचरे को समुद्र में फेंकना
- Chose the option which doesn't define sustainable development initiatives :
- (A) Using grain cutlery (B) Using bio-degradable bags
(C) Rainwater Harvesting (D) Dumping waste into ocean
17. निम्नलिखित में से कौन उद्यमी गुण है/हैं ? 1
- (A) विश्वास्त (B) रचनात्मक
(C) धीरज (D) उपरोक्त सभी
- Which of the following is/are the qualities of an entrepreneur ?
- (A) Confident (B) Creative
(C) Patient (D) All of the above
18. जब वे अपना व्यवसाय चलाते हैं, तो उद्यमी निम्न कार्य नहीं करते हैं : 1
- (A) ग्राहक की जरूरतों को पूरा करना (B) समाज की मदद
(C) रोजगार के अवसर पैदा करना (D) पर्यावरण को नुकसान
- Entrepreneurs don't do following when they run their business :
- (A) Fulfill customer needs (B) Help society
(C) Create jobs (D) Harm environment
19. किसी फाइल को काटने के लिए निम्न शॉर्टकट कुंजियों में से किसका उपयोग किया जाता है ? 1
- (A) Ctrl + C (B) Ctrl + V
(C) Ctrl + A (D) Ctrl + X
- Which one of the following shortcut keys is used to cut a file ?
- (A) Ctrl + C (B) Ctrl + V
(C) Ctrl + A (D) Ctrl + X

20. संयुक्त राष्ट्र द्वारा कितने सतत विकास लक्ष्य दिए गए हैं ? 1
- (A) 18 (B) 17
(C) 15 (D) 20
- How many sustainable development goals are given by the United Nations ?
- (A) 18 (B) 17
(C) 15 (D) 20
21. निम्नलिखित में से कौन मूल्यांकन उपकरण का उदाहरण नहीं है ? 1
- (A) चेकलिस्ट (B) लैब रिपोर्ट
(C) ग्रेडिंग गाइड (D) प्रस्तावना
- Which of the following is not an example of assessment tool ?
- (A) Checklist (B) Lab report
(C) Grading guide (D) Preface
22. इन्वेन्टरी प्रबन्धन आपूर्ति शृंखला प्रबन्धन का एक प्रमुख घटक है ? सत्य/असत्य 1
- Inventory management is a key component of supply chain management ?
- True/False

भाग – स

PART – C

नोट : निम्नलिखित लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है :

Answer the following short answer type questions. Each question carry 2 marks :

23. एक कौशल के रूप में होपिंग का वर्णन कीजिए। इसके क्या फायदे हैं ? 2
- Describe Hopping as a skill. What are its advantages ?
24. स्थिर संतुलन और गतिशील संतुलन में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
- Differentiate between static balance and dynamic balance.

25. विकास अनुशासन के लिए इस्तेमाल सक्रिय और प्रतिक्रियाशील रणनीतियों के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Differentiate between proactive and reactive strategies used for developing discipline.
26. शिक्षा में नैदानिक परीक्षण का क्या उद्देश्य है ? 2
What is the purpose of diagnostic test in education ?
27. जैविक आयु को परिभाषित कीजिए और यह क्या दर्शाता है ? 2
Define biological age and what does it reflect ?
28. शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक क्या हैं ? 2
What are the psychological factors influencing physical activity ?
29. सदा सूची प्रणाली से आप क्या समझते हैं ? इसके कोई **दो** फायदे लिखिए। 2
What do you understand by perpetual inventory system ? List its any **two** advantages.
30. आवधिक सूची की जाँच के महत्त्व क्या हैं ? 2
What is the importance of periodic inventory check ?
31. शिक्षण और सीखने के बीच अन्तर बताइए। 2
Differentiate between teaching and learning.
32. सतत विकास के लिए शिक्षा सबसे महत्त्वपूर्ण कारक क्यों है ? 2
Why education is most important factor for sustainable development ?
33. एक उद्यमी के कार्य क्या हैं ? 2
What are the functions of an entrepreneur ?

34. किसी भी कार्य को सही ढंग से पूरा करने के लिए प्रतिक्रिया इतनी महत्वपूर्ण क्यों है ? 2
Why feedback is so important for accomplishing any task correctly ?
35. अपने पसंदीदा शिक्षक में सराहना करने वाले किन्हीं पाँच गुणों की सूची बनाइए। 2
List any **five** qualities, which you admire in your favourite teacher.

भाग – द

PART – D

नोट : निम्नलिखित निबन्धात्मक प्रश्नों में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 6 अंकों का है :

*Answer any **two** of the following, Essay type questions. Each question carry 6 marks :*

36. एक अच्छा शिक्षक बनने के लिए कौन-कौन-से महत्वपूर्ण गुणों की आवश्यकता है ? व्याख्या कीजिए। 6
Explain various important qualities that are needed to be a good teacher.
37. इन्वेंटरी प्रबन्धन तकनीकों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए। 6
Explain the different types of inventory management techniques.
38. कुछ बुनियादी तरीकों का विस्तृत विवरण दीजिए, जिससे लोग सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकें। 6
Give detailed description of some basic ways in which people can help towards achieving sustainable development goals.

