

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 3530

Series : Sec/Annual Exam.-2026

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level-2

[Hindi and English Medium]

(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 8 तथा प्रश्न 30 हैं।
Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 30 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। 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.**
-

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रत्येक प्रश्न के सामने उनके अंक दर्शाए गए हैं।

Marks are indicated against each question.

खण्ड – अ

SECTION – A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

1. आपको कार्यस्थल पर छुट्टी के लिए आवेदन करना है। आप किस संचार विधि का उपयोग करेंगे ? 1

- (A) ई-मेल (B) पोस्टर
(C) न्यूज़लेटर (D) ब्लॉग

You need to apply for leave at work. Which method of communication would you use ?

- (A) E-mail (B) Poster
(C) Newsletter (D) Blog

2. निम्नलिखित में से कौन-से प्रेरणा के प्रकार हैं ? 1

- (A) आंतरिक (B) मध्यवर्ती
(C) विस्तृत (D) इनमें से कोई नहीं

Which of the following are types of motivation ?

- (A) Internal (B) Intermediate
(C) Extensive (D) None of these

3. किसी चीज़ को कॉपी करने के लिए कौन-सा की-कॉम्बिनेशन प्रयोग किया जाता है ? 1

- (A) Ctrl + X (B) Ctrl + C
(C) Ctrl + Z (D) Ctrl + Y

Which key combination is used to copy something ?

- (A) Ctrl + X (B) Ctrl + C
(C) Ctrl + Z (D) Ctrl + Y

4. निम्नलिखित में से कौन-सा सतत् अभ्यास का उदाहरण है ?

1

- (A) लड़की के लिए सभी जंगलों को काट देना
- (B) सौर और पवन जैसी अक्षय ऊर्जा स्रोतों का उपयोग करना
- (C) महासागरों में अत्यधिक मछली पकड़ना
- (D) खनिजों का अत्यधिक खनन करना

Which of the following is an example of sustainable practice ?

- (A) Cutting down all forests for timber
- (B) Using renewable energy sources like solar and wind
- (C) Overfishing in oceans
- (D) Excessive mining of minerals

5. SMART लक्ष्यों में "T" का अर्थ क्या होता है ?

1

- (A) रणनीतिक
- (B) समय-सीमित
- (C) लक्षित
- (D) परीक्षण किया हुआ

What does the "T" in SMART goals refer to ?

- (A) Tactical
- (B) Time-bound
- (C) Targeted
- (D) Tested

6. संचालक को गतिविधियों की योजना किसके अनुसार बनानी चाहिए ?

1

- (A) छात्रों की आयु, क्षमता और रुचि के अनुसार
- (B) केवल विद्यालय के बजट के अनुसार
- (C) केवल शिक्षक की पसंद के अनुसार
- (D) उपलब्ध छुट्टियों के अनुसार

The facilitator should plan activities according to :

- (A) Students' age, ability, and interest
- (B) School's budget only
- (C) Teacher's preference only
- (D) Available holidays

7. एक अच्छा शिक्षक हमेशा शिक्षण वातावरण तैयार करता है। 1
A good teacher always creates learning environment.
8. लिगामेंट के खिंचाव या फटने को कहा जाता है। 1
..... is a stretch or tear of a ligament.
9. पुनर्चक्रण और सामाग्रियों का पुनः उपयोग सतत् अभ्यास का हिस्सा है। (सत्य/असत्य) 1
Recycling and reusing materials are part of sustainable practices. (True/False)
10. टीमवर्क और सहयोग महत्वपूर्ण रोजगार योग्य कौशल हैं। (सत्य/असत्य) 1
Teamwork and cooperation are important employability skills. (True/False)
11. छात्रों को उनके प्रदर्शन के बारे में दी जाने वाली जानकारी को क्या कहा जाता है ? 1
What is the information given to students about their performance called ?
12. किस प्रकार का खेल सामान्यतः खुले स्थानों जैसे खेल के मैदानों में होता है ? 1
What type of play usually takes place in open areas like playgrounds ?
13. सभी सतत् विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने का लक्ष्य वर्ष कौन-सा है ? 1
What is the target year to achieve all Sustainable Development Goals ?
14. इस प्रश्न में **दो** कथन दिए गए हैं **अभिकथन (A)** तथा **कारण (R)**। कथनों को पढ़कर नीचे दिए गए विकल्पों में से **सही** उत्तर का चुनाव करें : 1
अभिकथन (A) : अच्छे संचार कौशल कार्यस्थल पर बेहतर संबंध बनाने में मदद करते हैं।
कारण (R) : संचार विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त करने और दूसरों को प्रभावी ढंग से समझने में सहायता करता 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।

Two statements are given in this question **Assertion (A)** and **Reason (R)**. Read the statements and choose the **correct** answer from options given below :

Assertion (A) : Good communication skills help in building better relationships at the workplace.

Reason (R) : Communication helps to express ideas clearly and understand others effectively.

Options :

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

15. इस प्रश्न में **दो** कथन दिए गए हैं **अभिकथन (A)** तथा **कारण (R)**। कथनों को पढ़कर नीचे दिए गए विकल्पों में से **सही** उत्तर का चुनाव करें :

1

अभिकथन (A) : समय प्रबंधन कार्यों को कुशलतापूर्वक पूरा करने में सहायता करता है।

कारण (R) : समय का सही प्रबंधन तनाव से बचने और निर्धारित समय सीमा (डेडलाइन) पूरी करने में मदद करता 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।

Two statements are given in this question **Assertion (A)** and **Reason (R)**. Read the statements and choose the **correct** answer from options given below :

Assertion (A) : Time management helps in completing tasks efficiently.

Reason (R) : Managing time properly helps in avoiding stress and meeting deadlines.

Options :

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

खण्ड – ब

SECTION – B

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

- | | | |
|-----|--|---|
| 16. | स्थिर संतुलन क्या है ?
What is static balance ? | 2 |
| 17. | एक अच्छी पुनरावृत्ति रणनीति क्या है ?
What is a good revision strategy ? | 2 |
| 18. | विषम समूह क्या है ?
What is Heterogeneous group ? | 2 |
| 19. | स्टॉक रजिस्टर बनाए रखने का उद्देश्य क्या है ?
What is the purpose of maintaining a stock register ? | 2 |
| 20. | तनाव प्रबंधन क्या है ?
What is stress management ? | 2 |

अथवा

OR

आप रखरखाव लागत की गणना कैसे करते हैं ?

How do you calculate maintenance costs ?

(7)

3530

21. लक्ष्य निर्धारण क्या है ?

What is Goal Setting ?

2

अथवा

OR

संचार की बाधाएं क्या हैं ?

What are the barriers of communication ?

खण्ड – स

SECTION – C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. क्रिया और समन्वय में अंतर स्पष्ट कीजिए।

Explain the difference between Action and Co-ordination.

3

23. शिष्टाचार की आवश्यकता बताइए।

Explain the needs of Etiquette.

3

24. दस्तावेजीकरण में कौन-कौन से चरण शामिल हैं ?

What are the steps involve in documenting ?

3

25. फ्री प्ले के घटकों का वर्णन कीजिए।

Describe the components of free play.

3

26. मनोरंजन गतिविधियों को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों पर चर्चा कीजिए।

Discuss the socio-cultural factors influencing recreation activities.

3

अथवा

OR

किसी भी कार्य को सही ढंग से पूरा करने के लिए प्रतिक्रिया इतनी महत्वपूर्ण क्यों है ?

Why is feedback so important for completing any task correctly ?

27. विद्यालयों में खेल उपकरणों के रिकॉर्ड रखने का महत्व क्या है ?

What is the importance of keeping records of sports equipment in schools ?

3

3530

P. T. O.

अथवा

OR

सतत विकास के लिए शिक्षा सबसे महत्त्वपूर्ण कारक क्यों है ?

Why education is the most important factor for sustainable development ?

खण्ड – द

SECTION – D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. खेलों में शारीरिक फिटनेस और प्रदर्शन की निगरानी का महत्त्व स्पष्ट कीजिए। 5
Explain the importance of monitoring physical fitness and performance in sports.

अथवा

OR

छात्रों के जीवन में फ्री प्ले का महत्त्व बताइए।

Describe the importance of free play in student's life.

29. शारीरिक गतिविधियों के दौरान बच्चों की सुरक्षा, समावेशिता, और उचित विकास सुनिश्चित करने में संचालक की जिम्मेदारियाँ क्या हैं ? 5

What are the responsibilities of a facilitator in ensuring safety, inclusiveness, and proper development of children during physical activities ?

अथवा

OR

मनोरंजक गतिविधियों में श्रेणीकरण और समूह बनाने का महत्त्व क्या है ?

What are the importance of categorization and grouping in recreational activities ?

30. शिक्षा में डायग्नोस्टिक टेस्ट का उद्देश्य विस्तार से बताइए। 5
Describe the purpose of a diagnostic test in education in detail.

अथवा

OR

आवधिक इन्वेंटरी चेक के महत्त्व पर विस्तृत नोट लिखिए।

Write a detailed note on the importance of periodic inventory check.

