

Code No. 1427

CLASS : 9th (Ninth)

Series : 9-April/2021

Roll No.

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level – 1

[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 41 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 41 questions.

- प्रश्न-पत्र में सबसे ऊपर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** on the top 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 question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

नोट : (i) प्रश्न क्रमांक 39 से 41 में से कोई दो प्रश्न करें। शेष सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

*Attempt any **two** questions from question Numbers 39 to 41. **Rest are compulsory.***

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गये हैं।

Mark are indicated against each questions.

(iii) आपके उत्तर अंक के अनुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

भाग – अ

PART – A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

1. भाषा के विकास के पहलू क्या हैं ?

(A) तर्क

(B) ध्वनि विज्ञान

(C) लिखावट

(D) जोड़-तोड़

What are the aspect of language development ?

(A) Logic

(B) Phonology

(C) Handwriting

(D) Manipulation

2. मनोवैज्ञानिक जीन पियाजे ने संज्ञानात्मक विकास को चरणों में विभाजित किया है। 1
 (A) 2 (B) 3
 (C) 4 (D) 5
 Psychologist Jean Piaget divided cognitive development into.....stages.
 (A) 2 (B) 3
 (C) 4 (D) 5
3. मोटापा ऊर्जा असंतुलन से उत्पन्न होता है जब कोई व्यक्ति शरीर द्वारा जलायी गयी कैलोरी से अधिक कैलोरी उपभोग करता है। (सही/ गलत) 1
 Obesity results from the energy imbalance that occurs when a person consumes more calories than the body burns. (True/ False)
4. पर्यावरण के कौन-से कारक शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करते हैं ? 1
 (A) ऊँचाई (B) तापमान
 (C) समय (D) उपरोक्त सभी
 What environment factors influence Physical activity ?
 (A) Altitude (B) Temperature
 (C) Time (D) All of the above
5. वयस्कों को एक सप्ताह में मध्यम तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि मिनट करने की सलाह दी जाती है। 1
 (A) 150 (B) 300
 (C) 500 (D) 900
 Adults are recommended to do minutes of moderate intensity Physical activity in a week.
 (A) 150 (B) 300
 (C) 500 (D) 900
6. शरीर के भार अभ्यास में भी शामिल है । 1
 (A) फेफड़े (B) पुशअप
 (C) स्क्वॉट (D) उपरोक्त सभी
 Body weight exercises includes
- (A) Lungs (B) Push-ups
 (C) Squats (D) All of the above

7. मांसपेशियों के निर्माण के लिए केवल उच्च प्रोटीन आहार महत्वपूर्ण है। (सही/गलत) 1
Only high protein diet is important to build muscle mass. (True/False)
8. हम प्रग्राही इन्द्रियों को प्रशिक्षित करके संतुलन और समन्वय में सुधार कर सकते हैं। (सही/गलत) 1
We can improve balance and coordination by training proprioceptive senses. (True/False)
9. हमारे शरीर को घण्टे के नींद की आवश्यकता होती है फिर से ताजा करने के लिए । 1
(A) 5 (B) 9
(C) 7 (D) 8
Our body needs hours of sleep to rejuvenate.
(A) 5 (B) 9
(C) 7 (D) 8
10. प्लायोमेट्रिक व्यायाम का उपयोग करके स्वयं की भावना को बेहतर बनाया जा सकता है। (सही/गलत) 1
Sense of self can be improved by using plyometric exercises. (True/False)
11. तैराकी एक गतिविधि है। 1
(A) एरोबिक (B) लचीलापन
(C) माँसपेशियों को मजबूत बनाना (D) इनमें से कोई नहीं
Swimming is a/an activity.
(A) Aerobic (B) Flexibility
(C) Muscle-strengthening (D) None of these
12. योग एक गतिविधि है। 1
(A) एरोबिक (B) लचीलापन
(C) माँसपेशियों को मजबूत बनाना (D) इनमें से कोई नहीं
Yoga is a/an activity.
(A) Aerobic (B) Flexibility
(C) Muscle-strengthening (D) None of these

13. पुश-अप एक गतिविधि है। 1
 (A) एरोबिक (B) लचीलापन
 (C) माँसपेशियों को मजबूत बनाना (D) इनमें से कोई नहीं
 Push-ups is a/an activity.
 (A) Aerobic (B) Flexibility
 (C) Muscle-strengthening (D) None of these
14. ऊर्जा प्रणालियाँ है जो हमारे शरीर में पाई जाती हैं। 1
 (A) 2 (B) 3
 (C) 4 (D) 9
 There are energy systems that are found in our body.
 (A) 2 (B) 3
 (C) 4 (D) 9
15. परिवार जो अपने बच्चों का शोषण और उपेक्षा करते हैं उन बच्चों का सकारात्मक विकास प्रभावित करते हैं। 1
 (सही/ गलत)
 Families that abuse or neglect their children would effect children's positive development. **(True/ False)**
16. विटामिन पोषक तत्व हैं। 1
 (A) मैक्रो (B) माइक्रो
 (C) (A) और (B) दोनों (D) इनमें से कोई नहीं
 Vitamins are nutrients.
 (A) Macro (B) Micro
 (C) Both (A) & (B) (D) None of these
17. प्रोटीन ऊर्जा का मुख्य स्रोत हैं। 1
 Proteins are main source of energy. **(True/ False)**
18. पानी एक पोषक तत्व है। 1
 Water is a nutrient. **(True/ False)**
19. क्षमता वे चीजें हैं जिन्हें करने में हमें मजा आता है। 1
 Ability are the things that we enjoy doing. **(True/ False)**

20. जी पी एस का अर्थ है 1
- (A) वैश्विक स्थान-निर्धारण प्रणाली (B) वैश्विक भुगतान प्रणाली
(C) वैश्विक कार्यक्रम प्रणाली (D) वैश्विक संकेतन प्रणाली
- GPS stands for
- (A) Global Positioning System (B) Global Payment System
(C) Global Program System (D) Global Pointing System
21. आपके कम्प्यूटर में स्थायी रूप से जानकारी संग्रहीत करता है। 1
- (A) रैम (B) रोम
(C) फ्लैश मेमोरी (D) मॉनिटर
- stores information permanently in your computer.
- (A) RAM (B) ROM
(C) Flash memory (D) Monitor

भाग – ब

PART – B

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

22. बढ़िया (ठीक) मोटर कौशल क्या है ? 1
What are fine motor skills ?
23. जनसांख्यिकीय कारक क्या हैं ? 1
What are demographic factors ?
24. सीखने के प्रतिफल का क्या महत्त्व है ? 1
What is the importance of learning outcomes ?
25. खेलों का क्या अर्थ है ? 1
What is the meaning of games ?
26. स्वच्छता को परिभाषित करें। 1
Define Hygiene.

27. संचार के विभिन्न तरीके क्या हैं ? 1
What are the different methods of communication ?
28. उद्यमिता का उद्देश्य क्या है ? 1
What is the aim of entrepreneurship ?

भाग – स

PART – C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

29. शिक्षा और शारीरिक शिक्षा के बीच अन्तर स्पष्ट करें। 2
Differentiate between Education and Physical Education.
30. आप एक व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक भलाई से क्या समझते हैं और यह महत्वपूर्ण क्यों है ? 2
What do you understand by Psychological Wellbeing of an individual and why is it important ?
31. जैविक उम्र को परिभाषित कीजिए और यह कैसे प्रतिबिंबित करता है ? 2
Define biological age and what does it reflect ?
32. स्थूल (समष्टि) और मेसो योजना में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Differentiate between macro and meso planning.
33. आप फिटनेस से क्या समझते हैं ? 2
What do you understand by fitness ?
34. बच्चे के विकास और वृद्धि को कौन-से कारक प्रभावित करते हैं ? 2
What factors influence growth and development of a child ?
35. मानसिक स्वास्थ्य क्या है ? 2
What is mental health ?
36. मौखिक संचार के क्या फायदे और नुकसान हैं ? 2
What are the advantages and disadvantages of verbal communication ?

- 37.** हम अपनी सोच को कैसे सकारात्मक रख सकते हैं और यह महत्वपूर्ण क्यों है ? 2
How can we keep our thinking positive ? Why is it important ?
- 38.** हरित अर्थव्यवस्था से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you understand by Green economy ?

भाग – द

PART – D

(निबन्धात्मक प्रश्न)

(Essay Type Questions)

- 39.** संक्षिप्त टिप्पणी लिखें : 6
Write a short note on :
(a) संतुलित जीवन शैली
Balanced life style
(b) खेल गतिविधि
Sports activity
(c) मनोरंजनात्मक गतिविधि
Recreational activity
- 40.** खेल विशिष्ट प्रशिक्षण और इसके लाभ पर एक विस्तृत नोट लिखें। 6
Write a detailed note on sports specific training and its benefits.
- 41.** सामान्य पोषण की व्याख्या करें। 6
Explain general nutrition.

