

**CLASS : 10th (Secondary)**

**Series : Sec/Annual-2023**

Roll No.

**Code No. 121**

**SET : D**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Academic/Open)

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

समय : **2.30** घण्टे ]

Time allowed : **2.30** hours ]

[ पूर्णांक : **60**

[ Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **28** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **28** 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.*
- 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.*

**121/(Set : D)**

**P. T. O.**

( 2 )

121/(Set : D)

- 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) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

**All questions are compulsory.**

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

*Marks of each question are indicated against it.*

(iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।

*Answer the questions according to their marks.*

1. भोजन क्या होता है ? हम भोजन क्यों करते हैं ?

5

What is food ? Why do we have food ?

121/(Set : D)

( 3 )

121/(Set : D)

अथवा

OR

हमारे शरीर से मल का बाहर निकलना क्यों आवश्यक है ?

What is it important to excrete faeces from our body ?

2. जल प्रदूषण क्या है ? इसे कैसे नियन्त्रित किया जा सकता है ?

5

What is Water Pollution ? How it can be controlled ?

अथवा

OR

संतुलित भोजन के क्या गुण हैं ? भोजन की हमारे स्वास्थ्य के लिए क्या आवश्यकता है ?

What are the qualities of balanced diet ? What is the need of food for our health ?

3. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का विस्तार से वर्णन करें।

5

Describe the Modern Olympic Games in detail.

अथवा

OR

घर के आस-पास की सफाई रखने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

What precautions should we do for the cleanliness of surroundings your house ?

121/(Set : D)

P. T. O.

4. टी० बी० रोग के लक्षण बताइए। 3  
Tell the symptoms of T. B.
5. धमनियों और शिराओं में क्या अन्तर है ? 3  
Tell the difference between veins and arteries.
6. स्कूल के छात्रों के लिए कौन-कौन-से खेलों के मुकाबले करवाए जाते हैं ? 3  
What type of competitions of sports are organized for school students ?
7. एक राष्ट्र को खेल प्रतियोगिताओं से क्या लाभ होते हैं ? 3  
What type of benefits does a nation have from sports competitions ?
8. घर में गन्दगी कैसे फैलती है ? घर की सफाई के लिए किन-किन बातों का ध्यान देना आवश्यक है ? 3  
How insanitation spreads in house ? Which things should be kept in mind while cleaning the house ?
9. राष्ट्रीय गीत 'जन गण मन' का अर्थ स्पष्ट करें। 3  
Clarify the meaning of an National Song 'Jan Gan Man'.
10. 'मानसिक श्रम करने वाले' तथा 'शारीरिक श्रम करने वाले' मनुष्यों को आप किस प्रकार का भोजन करने की सम्मति देंगे ? 3  
What type of food should be taken by persons doing intellectual and physical labour (work) ?

11. सामाजिक वातावरण से आप क्या समझते हैं ? 2  
What do you mean by social environment ?
12. राष्ट्रीय ध्वज किन-किन अवसरों पर लहराया जाता है ? 2  
On what occasions is the National Flag hoisted ?
13. संतुलित आहार क्या है ? 2  
What is a balanced diet ?
14. राष्ट्रीय खेलों के उद्देश्यों के बारे में बताएँ। 2  
State the purpose of National Games.
15. भारत की राष्ट्रीय एकता का मूल मंत्र क्या है ? 2  
What is the essence of National Integration ?
16. एक देशभक्त नागरिक के अपने देश के प्रति क्या कर्तव्य हैं ? 2  
What are the responsibilities of a patriotic citizen ?
17. खेलों में शीर्ष खिलाड़ियों को कौन-सा पुरस्कार मिलता है ? 1  
Top players of games get which award ?

18. ऐच्छक मांसपेशियाँ क्या होती हैं ? 1  
What are voluntary muscles ?
19. रिले दौड़ में कितने खिलाड़ी भाग लेते हैं ? 1  
How many players take part in Relay Race ?
20. वायु में नाइट्रोजन कितने प्रतिशत होती है ? 1  
What is the percentage of Nitrogen in air ?
21. एन० सी० ई० आर० टी० का पूरा नाम लिखिए। 1  
Write down the full form of N. C. E. R. T.
22. एशियाई खेलों का आयोजन कितने वर्ष बाद किया जाता है ? 1  
After how many years Asian Games are organized ?
23. सन्तोष ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है ? 1  
Santosh Trophy is related to which game ?
24. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' किसे दिया जाता है ? 1  
Who is awarded with 'Dronacharya Award' ?

25. हमारे शरीर में उपस्थित खून में हीमोग्लोबिन कौन-सा तत्व बनाता है ?

1

- (A) कैल्सियम (B) लोहा  
(C) आयोडीन (D) सोडियम

Which element is responsible for producing haemoglobin in the blood of our body ?

- (A) Calcium (B) Iron  
(C) Iodine (D) Sodium

26. पोलियो कैसे फैलता है ?

1

- (A) दूषित पानी द्वारा (B) वायु द्वारा  
(C) मल-मौखिक द्वारा (D) थूक द्वारा

How does Polio spread ?

- (A) Through polluted water (B) Through air  
(C) Through Faeco-oral route (D) Through droplet infection

27. टाइफॉइड रोग किस जीवाणु द्वारा फैलता है ?

1

- (A) सालमोनेला टाइफी (B) कोरिने बैक्टीरियम टाइफी  
(C) कोमा बैक्टीरियम (D) वाइरस

Typhoid disease is transmitted by which organism ?

- (A) Salmonella typhii (B) Coryne bacterium typhii  
(C) Coma bacterium (D) Virus

( 8 )

121/(Set : D)

28. राष्ट्रीय गान की रचना किसने की ?

1

(A) बंकिमचन्द्र चटर्जी

(B) रबीन्द्रनाथ टैगोर

(C) सुभाष चन्द्र बोस

(D) आनन्द घोष

Who composed the National Anthem ?

(A) Bankim Chandra Chatterjee (B) Rabindra Nath Tagore

(C) Subhash Chandra Bose (D) Anand Ghosh



121/(Set : D)