SAMPLE PAPER (2026-27)

CLASS -9TH PHYSICAL EDUCATION

TIME ALLOWED: 3: OO HOURS MAX. MARKS: 60

प्रश्नः 1 मलेरिया रोग किसके द्वारा फैलता है?

(A) नर एनोफिलीज मच्छर (B) मादा एनोफिलीज मच्छर

(C) मादा एडिस मच्छर (D) घरेलू मक्खी

Which of the following transmits malaria to humans?

(A) Male Anopheles mosquito (B) Female Anopheles mosquito

(C) Addis mosquito (D) Housefly

उत्तर: (B) मादा एनोफिलीज मच्छर

प्रश्नः 2. बाल विवाह का मुख्य दुष्परिणाम क्या है?

(A) शिक्षा का अधिकार समाप्त होना (B) स्वास्थ्य पर बुरा असर

(C) कम उम्र में मातृत्व (D) उपर्युक्त सभी

What is the main consequence of child marriage?

(A) Loss of right to education (B) Bad effect on health

(C) Early motherhood (D) All of the above

उत्तर : (D) उपर्युक्त सभी

प्रश्नः 3 सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन (चरण) होते हैं?

(A) 08 (B) 10 (C) 12 (D) 16

Q: How many (steps/asanas) are there in a Surya Namaskar?

(A) 08 (B) 10 (C) 12 (D) 16

उत्तर: (C) 12

प्रश्न 4: शिक्षा में खेलों का मुख्य योगदान क्या है?

(A) केवल मनोरंजन करना

(B) शारीरिक और मानसिक विकास करना

(C) समय बर्बाद करना

(D) केवल प्रतियोगिता जीतना

What is the main contribution of sports in education?

(A) Only entertainment

(B) Physical and mental development

(C) Wastage of time

(D) Only Winning Competition

उत्तर: (B) शारीरिक और मानसिक विकास करना

प्रश्न 5: हीट स्ट्रोक (लू लगना) किस मौसम में मुख्य रूप से होता है?
In which season does heat stroke mainly occur?
(A) सर्दी का मौसम (B) गर्मी का मौसम
(C) बरसात का मौसम (D) बहार का मौसम

In which season does heat stroke mainly occur?
(A) Winter season (B) Summer season
(C) Rainy season) (D) Spring season

उत्तर : (B) गर्मी का मौसम

प्रश्न 6: वार्मिंग अप (Warm-up) कब किया जाता है?
(A) मुख्य खेल के बाद (B) मुख्य खेल से ठीक पहले
(C) अवकाश के समय (D) भोजन करने के बाद

When is warming up done in sports?
A) After the game B) Before the game
C) During the break D) After meal

उत्तर: (B) मुख्य खेल से ठीक पहले

प्रश्न 7 कूलिंग डाउन (Cooling down) करने से शरीर (................) स्थिति में आ जाता है।
.By cooling down, the body returns to a .... state.

उत्तर: सामान्य / विश्राम (Normal / Resting)

प्रश्न 8 प्रश्न: हड्डी के टूटने को (................) कहा जाता है।
What is the condition of a partial or complete break or crack in a bone called?
उत्तर: फ्रैक्चर (Fracture / अस्थिभंग)

प्रश्न 9 आउटडोर खेल (...............) स्थान पर खेले जाते हैं।

Outdoor games are played in (...............) place.

उत्तर: खुले मैदान में (in open spaces)

प्रश्न 10: पारंपरिक खेल हमें मुख्य रूप से क्या सिखाते हैं?

What do traditional games mainly teach us?

उत्तर: शारीरिक स्वास्थ्य, टीम भावना और सांस्कृतिक मूल्य

प्रश्न: 11 नियमित योग अभ्यास से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?
How does the regular practice of yoga affect the human body?

उत्तर: शरीर मजबूत, लचीला और सुडौल बनता है I (healthy, strong, and flexible body).

प्रश्न 12: खेल प्रशिक्षण क्या है? What do you mean by Sports Training?

उत्तर: खेल प्रशिक्षण का अर्थ किसी खिलाड़ी या टीम को खेल प्रतियोगिताओं में उच्च प्रदर्शन के लिए तैयार करने की एक वैज्ञानिक, नियोजित और शैक्षणिक प्रक्रिया है। Sports training means a planned, scientific process to improve a player's physical fitness, skill, and game performance.

प्रश्न 13 **अभिकथन:** योग हमेशा शाम को करना चाहिए
कारण: योग सुबह सुबह करना अच्छा होता है

(a) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है।

(b) A और R दोनों सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

(c) A सत्य है, लेकिन R असत्य है।

(d) A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

उत्तर: (d) A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

प्रश्न 14 **अभिकथन:** जंक फ़ूड स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है
कारण: इसमें पौषक तत्त्वों की कमी होती है

(a) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है।

(b) A और R दोनों सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

(c) A सत्य है, लेकिन R असत्य है।

(d) A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

उत्तर: (a) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है।

प्रश्न 15 **<u>अभिकथन:</u>** वार्म-अप मुख्य खेल से पहले किया जाता है।
<u>कारण:</u> कूलिंग डाउन मुख्य खेलों के बाद किया जाता है।

(a) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है।

(b) A और R दोनों सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

(c) A सत्य है, लेकिन R असत्य है।

(d) A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

उत्तर: (b) A और R दोनों सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

VERY SHORT ANSWER QUESTIONS
(2 MARKS EACH)

प्रश्न 16 शारीरिक शिक्षा का क्या अर्थ है?
What do you mean by physical education?

उत्तर: शारीरिक शिक्षा का अर्थ है गतिविधि के माध्यम से शिक्षा प्राप्त करना। यह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास को बेहतर बनाता है। इसमें खेलकूद, योग, फिटनेस और स्वास्थ्य शिक्षा शामिल है। यह सामान्य शिक्षा का समर्थन करता है। The simple Physical Education definition we use is that it is the planned and systematic way of teaching people about health, fitness, and movement for life

----

प्रश्न; 17 दैनिक जीवन में योग का क्या महत्व है?
What is the importance of Yoga in daily Life?
उत्तर: शारीरिक स्वास्थ्य: योग करने से शरीर लचीला, मजबूत और रोग मुक्त बनता है। यह मन को शांत रखता है और तनाव, चिंता को दूर करता है। योग और प्राणायाम से ध्यान लगाने की शक्ति और याददाश्त बढ़ती है।रोजाना योग करने से शरीर में आलस्य कम होता है और पूरा दिन ऊर्जा बनी रहती है।

Answer: Yoga is vital for daily life because it improves physical health, reduces mental stress, and brings inner peace. Yoga helps make the body flexible,

strong, and fit. It calms the mind and lowers stress and worry. Regular practice improves focus, memory, and attention.

प्रश्न 18 संतुलित आहार से आपका क्या अभिप्राय है?
What do you mean by Balanced Diet?

उत्तर: संतुलित आहार (Balanced Diet) वह भोजन है जिसमें, कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन और खनिज सही मात्रा में होते हैं। यह शरीर को ऊर्जा देता है और स्वस्थ रखता है। A balanced diet is eating the right mix of food groups— The key components of a balanced diet are carbohydrates, proteins, and fats, along with vitamins, minerals, fibre, and water in proper amounts to give your body steady energy and good health.

प्रश्न 19 प्राथमिक चिकित्सा से आप क्या समझते हैं?
What do you mean by first aid?

उत्तर: प्राथमिक उपचार: डॉक्टर के आने से पहले घायल व्यक्ति को दी जाने वाली तत्काल सहायता को प्राथमिक उपचार कहते हैं। प्राथमिक उपचार हमारे दैनिक जीवन में, घर पर, स्कूल में या खेल के मैदान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सभी को प्राथमिक उपचार के बारे में सीखना चाहिए। प्राथमिक उपचार देने के बाद घायल व्यक्ति को डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। Answer: First aid is the immediate help or medical care given to an injured or sick person before a doctor or adult arrives. Its main goals are to save lives, stop pain, and keep an injury from getting worse

----

प्रश्न 20. एरोबिक गतिविधि क्या है?
What do you mean by aerobic activities?

उत्तर: एरोबिक का शाब्दिक अर्थ "ऑक्सीजन के साथ" या "ऑक्सीजन की उपस्थिति में होने वाला" होता है। यह ऐसी शारीरिक गतिविधि है जो ऑक्सीजन का उपयोग करके दिल और सांस की गति को तेज करती है। उदहारण: साइकिल चलाना ,पैरों की बड़ी मांसपेशियों का उपयोग, तैरना ।

Answer: Aerobic activity: "Aerobic" literally means "with oxygen", meaning your breathing controls the oxygen reaching your muscles to produce energy. For Examples: Brisk walking, Jogging and Cycling.

प्रश्न 21 योग एक जीवनशैली कैसे है?
Why yoga is called a way of life?

उत्तर: योग को एक जीवनशैली इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह केवल कुछ मिनटों का शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने, अनुशासित करने तथा संतुलित तरीके से जीने का संपूर्ण विज्ञान है।

ANSWER: Yoga is called a way of life because it goes far beyond physical exercise, blending physical health, mental calm, and spiritual growth into daily habits. The word means "union," helping a person connect their body, mind, and breathe not just on a mat, but in every moment

---

SHORT ANSWER QUESTIONS
(3 MARKS EACH)

प्रश्न 22 कुपोषण के मुख्य कारण क्या हैं?
What are the main causes of malnutrition?

उत्तर: (1) गरीबी और भोजन की कमी: पर्याप्त और पौष्टिक भोजन खरीदने के लिए पैसों की कमी होना। ।खराब आहार: ऐसे भोजन का सेवन करना जिसमें जरूरी विटामिन और प्रोटीन न हों।

(2) संक्रमण और बीमारियां: दस्त (diarrhea) या मलेरिया जैसी बीमारियां, जिससे शरीर पोषक तत्वों को सोख नहीं पाता।

(3) पोषण संबंधी जानकारी की कमी हैं।

Answer: Main causes of malnutrition are poverty, repeated infections, and lack of dietary awareness. Poverty and Food Insecurity: Lack of money to buy enough healthy food. Infections and Illness. Poor Diet Quality: Eating food that lacks essential vitamins, minerals, and proteins. Lack of Education: Not knowing the right feeding practices for children.

प्रश्न 23 खेल क्या है और उसका महत्व क्या है?
What do you mean by sports, write their importance?

उत्तर: खेल पूर्वनिर्धारित नियमों के तहत की जाने वाली एक संगठित गतिविधि है, जिसका मुख्य उद्देश्य शारीरिक व मानसिक कौशल का प्रदर्शन करना, प्रतिस्पर्धा करना और मनोरंजन या

आनंद प्राप्त करना है। यह व्यक्तिगत रूप से या टीम के साथ खेले जा सकते हैं।शारीरिक स्वास्थ्य: शरीर को मजबूत और स्वस्थ बनाते हैं। बीमारियाँ दूर रहती हैं।

महत्व :- मानसिक विकास: दिमाग तेज होता है। तनाव और थकान कम होती है।

अनुशासन और नियम: जीवन में नियमों का पालन करना सिखाते हैं।

टीम भावना: मिलकर काम करना और दूसरों का सम्मान करना सिखाते हैं।

चरित्र निर्माण: हार और जीत को समान भाव से स्वीकार करना सिखाते हैं।

प्रश्न 24 एक प्राथमिक उपचारकर्ता के क्या-क्या मुख्य कर्तव्य हैं?
Enlist duty and responsibility of a first aider.

उत्तर: एक प्राथमिक उपचारकर्ता के मुख्य कर्तव्य और जिम्मेदारियां हैं: स्थिति का आकलन करना, अपनी और पीड़ित की सुरक्षा सुनिश्चित करना, और डॉक्टर या एंबुलेंस आने से पहले तत्काल जीवन रक्षक सहायता प्रदान करना।

मुख्य कर्तव्य :सुरक्षा जांच: स्वयं की, आसपास के लोगों की और घायल व्यक्ति की सुरक्षा पहले सुनिश्चित करें। स्थिति का आकलन: शांत रहकर समझें कि क्या हुआ है और चोट कितनी गंभीर है। प्राथमिक चिकित्सा देना: सीपीआर देना, खून बहने से रोकना या घाव पर पट्टी बांधना। आश्वासन देना: पीड़ित को दिलासा दें और शांत रखें ताकि वह घबराए नहीं। आपातकालीन मदद: तुरंत एम्बुलेंस या डॉक्टर को फोन करें या किसी और से कहें। प्राथमिकता तय करना: यदि एक से अधिक घायल हैं, तो गंभीर रूप से घायल व्यक्ति को पहले संभालें।

प्रश्न 25 संतुलित आहार और उचित आराम चोट को ठीक करने में कैसे मदद करते हैं?

उत्तर: संतुलित आहार और उचित आराम खेल की चोट (sports injury) को ठीक करने में मदद करते हैं क्योंकि ये ऊतकों की मरम्मत करते हैं और शरीर की ताकत को वापस लाते हैं।

(संतुलित आहार की भूमिका)

(प्रोटीन):(टूटी मांसपेशियों और ऊतकों की मरम्मत करता है।) (विटामिन सी और जिंक):. (घाव जल्दी भरता है और हड्डियों को जोड़ने वाले तत्व बनाता है।) (कैल्शियम और विटामिन डी): (हड्डियों को मजबूत करते हैं और फ्रैक्चर ठीक करते हैं।) (ओमेगा-3 फैटी एसिड): (सूजन और दर्द को कम करते हैं।) (अखरोट और अलसी के बीज).

(आराम की भूमिका)

(ऊतकों का सुधार): (शरीर को बिना किसी दबाव के खुद को ठीक करने का समय मिलता है.)
(और अधिक नुकसान से बचाव): (चोट को और ज्यादा गंभीर होने से रोकता है.)

(हार्मोन संतुलन): (गहरी नींद से कोशिकाओं के निर्माण वाले हार्मोन सक्रिय होते हैं.

Answer: A balanced diet and proper rest help in sports injury recovery by repairing damaged tissues, reducing internal inflammation, and restoring core physical strength.

Role of Balanced Diet

Protein: Rebuilds torn muscles, tendons, and ligaments. (. Vitamin C & Zinc): Speeds up wound healing and forms collagen. Sources: Citrus fruits, nuts, and seeds). Calcium & Vitamin D: Strengthens bones and heals fractures. Omega-3 Fats Lowers swelling and joint pain. Sources: Walnuts and flaxseeds

Role of Rest Tissue Repair: Gives the body time to heal broken fibres without extra stress. Prevents Further Damage: Stops the injured muscle or bone from getting worse through continuous movement. Hormone Balance.

प्रश्न 26 नशीले पदार्थों का खिलाड़ियों पर क्या-क्या दुष्प्रभाव पड़ते हैं।
What are the adverse effects of drugs on athletes?

उत्तर: नशीले पदार्थों का खिलाड़ियों पर शारीरिक क्षमता में कमी, मानसिक असंतुलन और करियर की बर्बादी जैसे गंभीर दुष्प्रभाव पड़ते हैं।

शारीरिक दुष्प्रभाव:

कमजोरी: मांसपेशियों की ताकत और ऊर्जा कम होना।

दिल की बीमारी: हृदय गति और रक्तचाप का असंतुलित होना।

चोट का खतरा: थकान के कारण मैदान पर जल्दी चोट लगना।

मानसिक दुष्प्रभाव:

~तनाव: अत्यधिक चिंता और मानसिक अशांति रहना।

~एकाग्रता में कमी: खेल के दौरान ध्यान केंद्रित न कर पाना।

~स्मृति हानि: सोचने और समझने की शक्ति कमजोर होना।

करियर और सामाजिक प्रभाव

~बैन: डोपिंग में पकड़े जाने पर खेल से हमेशा के लिए प्रतिबंध।

~बदनामी: समाज और टीम में सम्मान का खत्म होना।

~भविष्य बर्बाद: आजीविका और व्यक्तिगत जीवन का पतन।

प्रश्न 27 कुपोषण को नियंत्रित करने के मुख्य तरीके कौन-कौन से हैं?
What are the ways of controlling malnutrition?

उत्तर: कुपोषण को नियंत्रित करने के मुख्य उपाय संतुलित आहार का सेवन, पौष्टिक तत्वों की खुराक और नियमित स्वास्थ्य जांच हैं। ~संतुलित आहार: रोज के खाने में प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और मिनरल्स से भरपूर चीजें शामिल करें। ~थोड़ा-थोड़ा खाना: एक बार में ज्यादा खाने के बजाय दिन में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार भोजन करें। ~एनर्जी और प्रोटीन: शरीर को ताकत देने के लिए उच्च प्रोटीन और ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थों का उपयोग करें। ~स्वास्थ्य और देखभाल: ~विशेषज्ञ की सलाह: किसी अच्छे आहार विशेषज्ञ (डिटिशियन) से मिलकर सही डाइट प्लान लें। ~सप्लीमेंट्स: जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह से विटामिन और मिनरल्स के पूरक आहार (सप्लीमेंट्स) लें। ~वजन की निगरानी: महीने में एक बार अपने या बच्चे के वजन की जांच जरूर करें।

प्रश्न 28 स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है ? स्वस्थ्य के कौन-कौन से आयाम हैं ?
What do you mean by Health? Enlist various aspects of health.

उत्तर: विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार स्वास्थ्य केवल बीमारी या कमजोरी न होने की स्थिति नहीं है, बल्कि यह पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है। स्वास्थ्य के मुख्य आयाम शारीरिक, मानसिक और सामाजिक हैं, जिनके साथ भावनात्मक और आध्यात्मिक पक्ष भी जुड़े हुए हैं। स्वास्थ्य सात आयामों को मिलाकर एक गुणवत्तापूर्ण जीवन शैली बनाता है। इन आयामों में शामिल हैं: शारीरिक (शरीर), बौद्धिक (मन), भावनात्मक (भावनाएँ), सामाजिक (परिवार, मित्र, संबंध), व्यावसायिक (करियर, कौशल), पर्यावरण (वायु, जल, भोजन, सुरक्षा) और आध्यात्मिक (मूल्य, उद्देश्य, अंतर्ज्ञान, जीवंतता)।

स्वास्थ्य के मुख्य आयाम

(1) शारीरिक आयाम:

शरीर के अंगों का सही से काम करना।

संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और अच्छी नींद।

रोगों और शारीरिक कमजोरी का न होना।

(2) मानसिक आयाम:

तनावमुक्त और शांत दिमाग।

सही फैसले लेने की क्षमता।

जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखना।

(3) सामाजिक आयाम :

परिवार और समाज के लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाना।

समाज में मेल-जोल से रहना और सहयोग करना।

(4) भावनात्मक आयाम :

अपनी भावनाओं को समझना और नियंत्रित करना।

सुख-दुख की स्थिति में खुद को संभाले रखना।

आध्यात्मिक आयाम:

जीवन का उद्देश्य खोजना।

मन की शांति और आंतरिक संतुलन बनाए रखना।

प्रश्न 29 खेल और क्रीड़ाओं से कौन-कौन से नैतिक गुण विकसित होते हैं।

उत्तर: खेल और क्रीड़ाओं से अनुशासन, ईमानदारी और सहयोग जैसे नैतिक गुणों का विकास होता है। ये गतिविधियाँ व्यक्ति में टीम भावना और निष्पक्षता की समझ को मजबूत करती हैं। ये गुण हमें जीवन में एक अच्छा इंसान बनने और मिलजुलकर आगे बढ़ने में मदद करते हैं।

प्रमुख नैतिक गुण

(1) अनुशासन: नियमों का पालन करना और समय पर कार्य करना सिखाता है।

(2) सहयोग: टीम के साथ मिलकर काम करना और एक-दूसरे की मदद करना सिखाता है।

(3) ईमानदारी (फेयर प्ले): खेल के नियमों का सम्मान करते हुए निष्पक्ष रूप से खेलना सिखाता है।

(4) सहनशीलता और धैर्य: हार को स्वीकार करना और दोबारा प्रयास करने की ताकत देता है।
(5) नेतृत्व क्षमता: टीम का मार्गदर्शन करना और जिम्मेदारी उठाना सिखाता है।

(6) अनुशासन और समय की पाबंदी

(7) समय की कीमत: हर खेल तय समय पर शुरू होता है और खत्म होता है, जिससे समय पर काम करने की आदत पड़ती है।

(8) नियमों का पालन: खेल के दौरान खिलाड़ी को तय किए गए नियमों का सख्ती से पालन करना पड़ता है, जो जीवन में भी अनुशासन सिखाता है।

प्रश्न 30: खेलों में वार्मअप से आप क्या समझते हैं? खिलाड़ियों पर इसके क्या प्रभाव पड़ते हैं?

What do you mean by Warm-Up in sports? Enlist effects of warm-up on athletes

उत्तर: किसी भी शारीरिक गतिविधि के लिए वार्म-अप करना अनिवार्य है। यह हृदय गति, श्वसन दर और शरीर के तापमान को धीरे-धीरे बढ़ाकर शरीर को व्यायाम के लिए तैयार करने में मदद करता है। वार्म-अप महत्वपूर्ण है क्योंकि यह चोट के जोखिम को कम करने, प्रदर्शन में सुधार करने और ऊर्जा स्तर को बढ़ाने में सहायक होता है ।

खिलाड़ियों पर प्रभाव:

(1) चोट से बचाव: मांसपेशियां लचीली बनती हैं जिससे मोच या खिंचाव का खतरा कम होता है।

(2) प्रदर्शन में सुधार: शरीर की कार्यक्षमता बढ़ती है जिससे खिलाड़ी तेजी से और बेहतर प्रदर्शन कर पाता है।

(3) ऊर्जा और गति का बढ़ना: ऑक्सीजन का प्रवाह मांसपेशियों तक सही से होता है, जिससे थकान देर से महसूस होती है।

(4) मानसिक रूप से तैयार होना: खिलाड़ी का दिमाग खेल पर केंद्रित होता है और तनाव कम होता है। घबराहट कम होती है और खेल के प्रति आत्मविश्वास बढ़ता है।

(5) थकान में कमी: शरीर अचानक पड़ने वाले दबाव के लिए तैयार रहता है, जिससे जल्दी थकान नहीं होती।

Complete