

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 128

Series : Sec/Annual-2023

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

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 37 हैं।
Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 37 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 : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are **compulsory**.

भाग – अ

PART – A

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

1. एक अच्छे अध्यापक के गुणों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 6
Elucidate the qualities of a good teacher in detail.
अथवा
OR
शिष्टाचार से आपका क्या अभिप्राय है ? शिष्टाचार के विभिन्न प्रकारों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
What do you mean by Etiquette ? Discuss the various type of Etiquette in detail.
2. मनोरंजनात्मक क्रियाओं/गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारकों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 6
Discuss the factors influencing recreational activities in detail.
अथवा
OR
सतत विकास क्या है ? सतत विकास की दिशा में शिक्षा के महत्त्व की व्याख्या कीजिए।
What is sustainable development ? Explain the importance of education towards sustainable development.

भाग – ब

PART – B

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

3. संतुलन और समन्वय में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between balance and coordination.
4. आयु के अनुसार क्रियाएँ/गतिविधियाँ करना क्यों महत्त्वपूर्ण है ? वर्णन करें। 2
Why is it important to have age appropriate activities ? Discuss.
5. शिक्षण और सीखने के बीच में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between teaching and learning.
6. बास्केटबॉल खेल में स्कोरिंग की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the procedure of scoring in Basketball game.
7. बास्केटबॉल व वॉलीबॉल के दबाव की मात्रा के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between the amount of pressure between Basketball and Volleyball.
8. गेंदों और उपकरणों को आप कैसे स्टोर करेंगे ? वर्णन कीजिए। 2
How will you store balls and equipments ? Discuss.
9. स्किल टेस्ट से आपका क्या तात्पर्य है ? यह कैसे कार्य करता है ? 2
What do you mean by Skill Test ? How does it work ?
10. शिक्षा में नैदानिक परीक्षण का उद्देश्य क्या है ? 2
What is the purpose of diagnostic test in education ?

11. आप दस्तावेजों की समीक्षा कैसे करते हैं ? 2
How do you review documents ?
12. विषम और सजातीय समूहों में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between Homogeneous and Heterogeneous groups.
13. आप किसी परियोजना की लागत का अनुमान कैसे लगाते हैं ? 2
How do you estimate the cost of a project ?
14. मौखिक संचार के प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए तथा उनमें से किसी एक का वर्णन कीजिए। 2
Enlist the types of Verbal Communication and discuss any **one** of them.
15. फीडबैक के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Describe the importance of Feedback in brief.

भाग – स

PART – C

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. संज्ञा व सर्वनाम को परिभाषित कीजिए। 1
Define Noun and Pronoun.
17. वाक्य के भागों को सूचीबद्ध कीजिए। 1
Enlist the parts of a Sentence.
18. तनाव से आपका क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by Stress ?

19. आत्म-अभिप्रेरण क्या है ? 1
What is Self-Motivation ?
20. स्मार्ट लक्ष्यों में 'S' का क्या अर्थ है ? 1
In SMART goals, what does 'S' stand for ?
21. प्रभावी समय प्रबन्धन के स्टेप्स को सूचीबद्ध कीजिए। 1
Enlist the steps of effective time management.
22. कम्प्यूटर और डेटा को सुरक्षित करने के महत्त्व पर चर्चा कीजिए। 1
Discuss the importance of securing computers and data.

भाग – द

PART – D

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

23. वॉलीबॉल कोर्ट का माप क्या होता है ? 1

- (A) 16 × 9 मी० (B) 9 × 9 मी०
(C) 18 × 9 मी० (D) 18 × 18 मी०

What is the measurement of Volleyball Court ?

- (A) 16 × 9 m (B) 9 × 9 m
(C) 18 × 9 m (D) 18 × 18 m

24. निम्नलिखित में से कौन-सी प्राथमिक चिकित्सा किट की अनुशंसित सामग्री **नहीं** है ? 1

- (A) त्रिकोणीय पट्टियाँ
(B) रोलर पट्टियाँ
(C) कैंची व चिमटी
(D) एक्स-रे मशीन

Which one of the following is **not** a recommended content of first aid kit ?

- (A) Triangular bandages
- (B) Roller bandages
- (C) Scissors and tweezers
- (D) X-ray machine

25. निम्नलिखित में से कौन-सी कोमल ऊतकों की चोट **नहीं** है ?

1

- | | |
|--------------|---------------|
| (A) खिंचाव | (B) मोच |
| (C) कंट्यूशन | (D) अस्थि भंग |

Which one of the following is **not** an injury of soft tissues ?

- | | |
|---------------|--------------|
| (A) Strain | (B) Sprain |
| (C) Contusion | (D) Fracture |

26. निम्नलिखित में से कौन-सा आकलन उपकरण का उदाहरण **नहीं** है ?

1

- (A) चेकलिस्ट
- (B) ग्रेडिंग गाइड
- (C) पोस्टर प्रस्तुति रूब्रिक
- (D) प्रस्तावना

Which of the following is **not** an example of Assessment tool ?

- (A) Checklist
- (B) Grading Guide
- (C) Poster Presentation Rubric
- (D) Introduction

27. वह विकल्प चुनें जो संयुक्त राष्ट्र के अनुसार सतत विकास लक्ष्य **नहीं** है ?

1

- (A) स्वच्छ जल व स्वच्छता
- (B) लैंगिक समानता
- (C) जनसंख्या
- (D) कम असमानताएँ

Choose the option which is **not** a sustainable development goal according to United Nations ?

- (A) Clean water and sanitation
- (B) Gender equality
- (C) Population
- (D) Reduced inequalities

28. सुरक्षित ऑनलाइन लेन-देन सुनिश्चित करने के लिए आपको क्या करना चाहिए ?

1

What should you do to ensure secure online transactions ?

29. “कविता ने जल्दी से अपनी किताब पढ़ ली।” इस वाक्य में क्रिया विशेषण कौन-सा है ?

1

"Kavita quickly read her book." Which is the adverb in this sentence ?

30. वॉलीबॉल में एंटीना की लम्बाई कितनी होती है ?

1

What is the length of antenna in Volleyball ?

31. दौड़ना व कूदना किस प्रकार के कौशल हैं ?

1

Which types of skill are running and jumping ?

32. 'CPU' का विस्तृत रूप क्या है ? 1
What is the expanded form of 'CPU' ?
33. मोच का खिंचाव या टूटना है। 1
Sprain is a stretch or tear of a
34., शिक्षक से छात्र के सीखने के बारे में प्रतिपुष्टि है। 1
....., is the feedback from the teacher about the student's learning.
35. वाक्य जानकारी प्रदान करता है या एक तथ्य बताता है। 1
..... sentence provides information or states a fact.
36. एक एक इनपुट डिवाइस है जिसका उपयोग कंप्यूटर में टेक्स्ट, नम्बर और आदेश टाइप करने के लिए किया जाता है। 1
A is an input device used to type text, numbers and commands into the Computer.
37. को उपयोग करने से पहले आपको, उन्हें सही दबाव करने के लिए फुला देना चाहिए। 1
Before using the, you should inflate them to correct pressures.

