Himachal Pradesh Model Paper

aglasem.com

Himachal Pradesh Board of School Education Dharmshala -176213

Model Question Paper- Physical Education (Theory)

Session -2023-24

Class-10+2

Time: Allowed : 3 Hours Max.Marks:60

परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Candidates are required to give their answers as far as practicable.

प्रत्येक प्रशन के अकं उसके सामने दिए गए हैं।

Marks allotted to each question are indicated against it.

विशेष निर्देश:-

Special Instructions :-

(i) सभी प्रशन अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) उत्तर-पुसितका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोडिए।

Do not leave blank page/pages in your Answers- book.

(iii) प्रत्येक प्रशन के सभी भागों को एक साथ हल करें।

Attempt all parts of questions together.

(iv) एक अकं वाले बहुविकल्पीय प्रश्नों का उत्तर विकल्प से ही लिखिए।

Choose the correct answers of 1 mark multiple choice questions given below in each question.

(v) प्रश्नो का उत्तर देते समय उत्तर-पुसितका में प्रशन पत्र में दर्शाई गई प्रशन संख्या लिखना अनिवार्य।है।

While answering the questions in your answers-book, it is mandatory to write the questions number as indicated in question paper.

(vi) 2 अकं वाले प्रशनों का उत्तर 35-50 शब्दों में, 3 अकं वाले प्रशनों का उत्तर 60-75शब्दों में , 4 अंक वाले प्रशनों का उत्तर 85-100 शब्दों में तथा 5 अकं वाले प्रशनों का उत्तर 120-150 शब्दों में दे।

Answer to 2 marks questions should in between 35-50 words, 3 marks questions should in between 60-75 words, 4 marks questions should in between 85-100 words and 5 marks questions should in between 120-150 words.

1. निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रशनों का सही उत्तर दिए गए विकल्प में से लिखिए।

Write the correct answer of the following multiple choice questions from the given options.

(i) निम्नलिखित में से शारीरिक सुयोग्यता एवम आरोग्यता के तत्व कौन से हैं?

a) सहनक्षमता b) बल c) समन्वय d) उपरोक्त सभी

Which of the following is component of Physical Fitness and Wellness?

a) Endurance b) Strength c) Coordination d) All of the above

(ii) क्रॉस कान्ट्री दौड़ किस विधि पर आधारित है?

a) परिवर्तनीय गति विधि b) तेज निरन्तर विधि c) धीमी निरन्तर विधि d) इनमें से कोई नहीं

Cross Country race is based on which method?

a) Variable pace Method b) Fast Continuous Method c) Slow Continuous Method

d) None of these

(iii) अन्तराल प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की?
a) विकिला b) पेरिन c) होलमर d) हिल
Who discovered Interval Training Method?
a) Bikila b) Perrine c) Holmer d) Hill

(iv) " समाजशास्त्र समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है" यह कथन किसका है ?
a) मैक्स वैबर b) वार्ड c) जे. क्यूवर d) किम्वाल यंग
"Sociology is a scientific study of society "whose statement is this?
a) Max. Webber b) Ward c) J.Cubber d) Kimbal Young

(v) " पेनल्टी कार्नर "का सम्बन्ध किस खेल से है?
a) हैंडबॉल b) वालीबॉल c) हॉकी d) खो- खो
" Penalty Corner " is associated with which game?
a) Handball b) Volleyball c) Hockey d) Kho-Kho

(vi) 400 मी.बाधा दौड़ में कुल कितनी बाधाएँ होती है?
a) 12 b) 9 c) 8 d) 10
How many total hurdles are there in 400m Hurdle Race ?
a) 12 b) 9 c) 8 d) 10

(vii) वॉलीबॉल खेल में पांचवा सेट कितने अंको का होता है?
a) 15 b) 11 c) 21 d) इनमें से कोई नहीं
In Volleyball game fifth set is of how many points?
a) 15 b) 11 c) 21 d) None of these

(viii) बास्केटबॉल खेल का अविष्कार किसने किया?
a) कार्ल स्कलेजं b) मोर्गन c) डा. जेम्स स्मिथ d) कैनथ कूपर
Who discovered Basketball game?
a) Karl Saclenze b) Morgan c) Dr.James Smith d) Kanith Kooper

(ix " डूरण्ड कप " किस खेल से सम्बंधित है?
a) हॉकी b) वॉलीबॉल c) वास्केटबाल d) फुटबाल
"Durand Cup" is associated with which game?
a) Hockey b) Volleyball c) Basketball d) Football

(x) भोपाल गैस रिसाव की घटना कब हुई?
a) 1984 b) 1945 c) 1939 d) 1985
When did Bhopal gas tragedy happened?
a) 1984 b) 1945 c) 1939 d) 1985

(xi) किशोरावस्था के आरम्भ के चरण को किस नाम से जाना जाता है?
a) वाल्यावसथा b) तरूणावस्था c) शैशवावस्था d) इनमें से कोई नहीं
What is the early stage of adolescence known as?
a) Childhood b) Puberty c) Infanthood d) None of these

(xii) मोच ज्यादातर शरीर के किस भाग में आती है ?
a) सिर b) पीठ c) कलाई d) टखना
Sprain mostly occurs in which part of the body?
a) Head b) Back c) wrist d) ankle 1×12=12

2. शारीरिक आरोग्यता से आप क्या समझते है? 2

What do you mean by Physical wellness?

3. खेल-कूद में मनुष्य की भागीदारी क्यों आवश्यक है? 2

Why is human participation necessary in games and sports?

4. परशुराम पुरस्कार पर संक्षिप्त नोट लिखिए? 2

Write a short note on Parshuram Award?

5. वातावरण का अर्थ व परिभाषा लिखिए। 2

Write meaning and definition of environment.

6. स्प्रेन का उपचार व रोकथाम लिखिए। 2

Write treatment and prevention of sprain.

7. प्रतियोगिता के पश्चात खिलाडी को कूलिंग डाऊन क्या जरूरी है? 3

Why cooling down is essential for players after competition?

8. नेतृत्व का क्या अर्थ है? एक अच्छे नेता के गुणों की व्याख्या कीजिए। 1+2=3

What is the meaning of leadership? Explain the qualities of a good leader.

9. स्कूल में होने वाली दुर्घटनाओं के सुरक्षात्मक उपाय लिखिए । 3

Write preventive measure of accidents occuring in school.

10. सन्धि भंग क्या है? इसके लक्षण व उपचार लिखिए। 1+2=3

What is dislocation? Write its symptom and treatment.

11. शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता को प्रभावित करने वाले घटको का वर्णन कीजिए।
Explain the factors affecting the physical fitness and wellness. 4

अथवा/or

सहनक्षमता विकास की निरन्तर विधि का वर्णन कीजिए।

Explain Continuous method of endurance development.

12. वालीबॉल खेल के मैदान का मापसहित चित्र बनाइए। 4

Draw the play field of Volleyball game along with its measurement.

अथवा/or

कबडडी खेल के मूलभूत कौशल लिखिए।

Write fundamental skill of Kabaddi game. 4

13. हैंडबॉल खेल इतिहास लिखिए।

Write the History of Handball game.

अथवा/or

अपनी पसंद के किसी खेल के सामान्य नियम लिखिए।

Write the general rules of any game of your choice.

14. कार्यस्थल वातावरण क्या है? कामकाजी व्याकित के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

What is workplace environment ? Explain the factors affecting the health of working man.

अथता/or

विवाह की तैयारी पर टिप्पणी लिखिए।

Write a note on marriage preparation. 4

15. गर्माने के सिद्धांतो का वर्णन कीजिए।

5

Explain guiding principles of warm-up.

अथवा/or

खेल कूद मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत है व्याख्या कीजिए।

Explain Games and Sports as man's cultural heritage.

16. मानवीय आपदाएं क्या है? यह कितने प्रकार की होती है वर्णन कीजिए। 1+4=5

What is human disaster? How many types of these ? Explain it.

अथवा/or

किशोरावस्था की समस्याओ का समाधान किस प्रकार किया जा सकता है ? 5

How can the problem of Adolescence be solved?