

अर्द्धवार्षिक परीक्षा - 2018-19

Class-X 'A'

Time : 3¼ Hrs. विषय - स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा MM. : 50

नोट :- प्रश्न पत्र हिन्दी व अंग्रेजी रूपान्तर में किसी प्रकार की त्रुटि/अन्तर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को सही मानें।

If there is any error/difference/contradiction in Hindi or English Version of the question paper the question of Hindi Version should be treated valid.

1. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा लिखो। 1
Write the definition of Physical Education.
2. प्राचीन भारत में कौन-कौन से खेल खेले जाते थे? 1
Which games were played in India in ancient period?
3. पाचन तंत्र क्या कार्य करता है? 1
What are the function of digestion system?
4. राजस्थान में दिये जाने वाले खेल पुरस्कारों के नाम बताइये। 1
Write the name of sports-prizes given in Rajasthan?
5. किन्हीं चार आसनों के नाम बताइये। 1
Write any four name of the "Aasan"?
6. फुटबॉल खेल में कितने खिलाड़ी होते हैं? 1
How many players are there in the football game?
7. प्राथमिक उपचार किसे कहते हैं? 1
What do mean by First Aid?
8. जिम्नास्टिक में फर्श पर किये जाने वाले व्यायामों के नाम लिखिए। 1
Write the name of Floor exercises in Gymnatic.
9. विटामिन "सी" की कमी से कौनसा रोग होता है? 1
Which disease caused by the lack of Vitamin "C"?
10. ट्रैक एवं फील्ड इवेन्ट्स में क्या अन्तर है? 1
What is the differences between the tracks and fields events?
11. "शारीरिक शिक्षा मनुष्य के सर्वांगीण विकास में सहायक है" व्याख्या कीजिए। 2
"Physical Education is helpful in overall development of human." Explain.

P.T.O.

12. स्वास्थ्य शिक्षा के चार उद्देश्यों को लिखिए। 2
Write the four aims of health education.
 13. सन्तुलित भोजन के पोषक तत्व कौन-कौन से हैं? लिखिए। 2
Which are the main nutrients in balance diet?
 14. सक्रिय मनोरंजन किसे कहते हैं? 2
What do you mean by Active recreation?
 15. व्यायाम करते समय कौन-कौनसी सावधानियाँ बरती जानी चाहिये? समझाइये। 2
Which type of precautions should be taken while exercising? Explain.
 16. अधिपोषण से होने वाली बीमारियों के नाम लिखो। 2
Write the name of the diseases causes from over dieting.
 17. वार्म-अप क्या है? 2
What is warm up?
 18. कबड्डी खेल में लोना शब्द का क्या अर्थ है? 2
What is the meaning of "Lona" in Kabaddi game?
 19. पूरक, कुम्भक और रेचक क्रिया क्या है? 2
What is the definition of "Poorak" "Kumbhak" and "Rachak"?
 20. क्रिकेट खेल में खिलाड़ी को कितने प्रकार से आउट दिया जा सकता है? 2
How many types of giving out to player in cricket?
 21. प्राणायाम कितने प्रकार के होते हैं? इनका विस्तार से वर्णन करो। 4
How many types of pranayam? Explain in details.
 22. विद्यालय में प्रचलित कोई दो व्यायाम के बारे में लिखिए। 4
Write about any two exercises occupys in school.
 23. नशे से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले कुप्रभावों को समझाइये। 4
Explain bed effects of drug on our health.
 24. नशे से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले कुप्रभावों को समझाइये। 4
Write any one patriotic-song or poem.
 25. फुटबॉल खेल मैदान का रेखाचित्र बनाइये। 4
Draw a sketch of Football play ground.
- अथवा (OR)
- वालीबॉल खेल मैदान का रेखाचित्र बनाइये।
Draw a sketch plan of Volleyball play ground.

