

--	--	--	--	--

अर्द्धवार्षिक परीक्षा सत्र 2023-24

कक्षा-10

विषय : स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

समय : 3¼ घण्टे

पूर्णांक : 30

खण्ड-अ

1. भारत में दिये जाने वाला सबसे बड़ा खेल पुरस्कार कौनसा है? 1
 (अ) राजीव गांधी खेल पुरस्कार (ब) मेजर ध्यानचंद खेल पुरस्कार
 (स) अर्जुन खेल पुरस्कार (द) कलिंग पुरस्कार ()
2. लिब्रो शब्द किस खेल से सम्बन्धित है? 1
 (अ) हॉकी (ब) बॉलीबाल
 (स) खो-खो (द) कबड्डी ()
3. राजस्थान का राज्य खेल कौनसा है? 1
 (अ) हॉकी (ब) कबड्डी
 (स) बास्केट बॉल (द) क्रिकेट ()
4. योग दिवस कब मनाया जाता है? 1
 (अ) 21 अप्रैल (ब) 5 जुलाई
 (स) 21 जून (द) 10 मई ()
5. किशोरावस्था होती है? 1
 (अ) 13-19 वर्ष (ब) 6-12 वर्ष
 (स) 20 वर्ष के बाद (द) जन्म से पाँच वर्ष ()
6. भारत का राष्ट्रीय खेल कौनसा है? 1
 (अ) टेनिस (ब) फुटबॉल
 (स) क्रिकेट (द) हॉकी ()
7. खो-खो खेल में कितने खिलाड़ी होते हैं? 1
 (अ) 8 (ब) 9
 (स) 10 (द) 11 ()
8. आदर्श ट्रैक कितने मीटर का होता है? 1
 (अ) 200 M (ब) 400 M
 (स) 800 M (द) 100 M ()
9. डू एण्ड डार्ई शब्द किस खेल से सम्बन्धित है? 1
10. रिले दौड़ में कितने खिलाड़ी भाग लेते हैं? 4 1
11. धनुर्विद्या क्या है? 1

- | | | |
|-----|---|---|
| 12. | जल प्रदूषण किसे कहते हैं? | 1 |
| 13. | डेंगू रोग कैसे फैलता है? | 1 |
| 14. | टोक्यो ओलम्पिक 2022 में किस भारतीय पहलवान ने कुश्ती में रजत पदक प्राप्त किया? | 1 |
| 15. | कबड्डी खेल में लोना कब दिया जाता है? | 1 |
| 16. | एक स्वस्थ व्यक्ति एक गिनट में कितनी बार श्वसन क्रिया करता है? | 1 |
| 17. | विटामिन सी की कमी से कौनसा रोग होता है? | 1 |
| 18. | प्राचीनकाल में मनोरंजन के क्या-क्या साधन थे? | 1 |
| 19. | पाचन तंत्र का मुख्य कार्य क्या है? | 1 |
| 20. | ट्रेक व फील्ड इवेंट कौन-कौनसे हैं? नाम लिखिए। | 1 |
| 21. | संतुलित भोजन किसे कहते हैं? | 1 |
| 22. | योग से क्या तात्पर्य है? | 1 |
| 23. | विद्यालय में प्रार्थना सभा की क्या उपयोगिता है? | 1 |
| 24. | व्यायाम करते समय कौन-कौनसी सावधानियाँ बरती जानी चाहिए? | 3 |
| 25. | किसी एक खेल मैदान का रेखाचित्र बनाइए। | 4 |



□□□