

प्री-बोर्ड परीक्षा 2024-25

विषय :- नैतिक, खेल एवं शारीरिक शिक्षा

समय: 3 घण्टे

कक्षा- दशम्

पूर्णांक: 50

आलोक: सभी प्रश्न करने अनिवार्य हैं।

(खण्ड-क बहुविकल्पीय प्रश्न)

- शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध है-
(क) पी.टी. (ख) जिमनास्टिक (ग) ड्रिल (घ) उपर्युक्त सभी
- हृदय पेशियाँ पाई जाती है
(क) पाचन तन्त्र में (ख) हृदय की दीवारों में (ग) मस्तिष्क में (घ) पेट में
- निम्न में शिविर का प्रकार है-
(क) धार्मिक शिविर (ख) स्वास्थ्य शिविर
(ग) योग शिविर (घ) उपर्युक्त सभी
- 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट में कितनी कैलोरी होती है?
(क) 4.1 (ख) 6.1 (ग) 9.3 (घ) इनमें से कोई नहीं
- हैण्डबॉल मैदान की ल० × चौ० कितनी होती है?
(क) 18 × 9 (ख) 12.5 × 9 (ग) 40 × 20 (घ) 29 × 16
- भारत का राष्ट्रीय खेल क्या है?
(क) दौड़ (ख) फुटबाल (ग) हॉकी (घ) इनमें से कोई नहीं

7. आयोडीन की कमी से होने वाला रोग का लिखिए-
- (क) हैजा (ख) मियादी बुखार (ग) पीलिया (घ) इनमें से कोई नहीं
8. ठक्कर बाबा का जन्म किस राज्य में हुआ?
- (क) मुम्बई (ख) दिल्ली (ग) गुजरात (घ) राजस्थान
9. किसने कहा कि "आज भारत की भगवद् गीता की नहीं बल्कि फुटबॉल के मैदानों की आवश्यकता है?"
- (क) डॉ. राधाकृष्णन (ख) स्वामी विवेकानंद
(ग) जवाहर लाल नेहरू (घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं
10. चिकित्सा शिविर में किस चीज की बारे में चलाया जाता है?
- (क) के बारे में (ख) विद्यालय के सम्बन्ध में
(ग) चिकित्सा के सम्बन्ध में (द) उपर्युक्त सभी
11. विटामिन 'डी' की कमी से शरीर में होने वाले रोग का नाम लिजिए-
- (क) रतौंधी (ख) पीलिया
(ग) सूखा रोग (द) इनमें से कोई नहीं
12. अर्धवृत्त में कितने अंश पीछे मुड़ते हैं?
- (क) 90° (ख) 120° (ग) 180° (घ) 45°
13. जूड़ों के मैदान का आकार होता है-
- (क) आयाताकार (ख) त्रिकोण आकार
(ग) वर्गाकार (घ) इनमे से कोई नहीं

14. संयुक्त राष्ट्र संघ दिवस मनाया जाता है-
- (क) 24 अक्टूबर (ख) 20 अक्टूबर
(ग) 03 जुलाई (घ) 04 मार्च
15. मिल्खा सिंह किस खेल से बनती है बताइए
- (क) दौड़ (ख) फुटबाल (ग) हॉकी (घ) इनमें से कोई नहीं
16. चेचक रोग होता है-
- (क) मिट्टी के द्वारा (ख) वायु के द्वारा (ग) बातों द्वारा (घ) भोजन द्वारा
17. एड्स रोग फैलता है-
- (क) विकिरण द्वारा (ख) तंबाकू द्वारा (ग) यौन संपर्क द्वारा (घ) भोजन द्वारा
18. आजाद हिंद फौज का गठन किसने किया था-
- (क) महात्मा गांधी (ख) सुभाष चंद्र बोस
(ग) भगत सिंह (घ) बाल गंगाधर तिलक
19. श्री कृष्ण चंद्र गांधी का जन्म उत्तर प्रदेश के किस जिले में हुआ:
- (क) बरेली (ख) मेरठ (ग) बदायूं (घ) मुरादाबाद
20. लोना अंक किस खेल में दिया जाता है-
- (क) खो-खो (ख) कबड्डी (ग) फुटबॉल (घ) कुश्ती

अति लघु उत्तरीय प्रश्न

21. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा लिखो?
22. भारत का आदर्श वाक्य क्या है?
23. खड़े होकर करने वाले दो आसन के नाम लिखिए।

24. वॉलीबॉल के मैदान की लंबाई-चौड़ाई बताइए।
25. महात्मा गांधी का जन्म कहां हुआ था।
26. हॉकी का जादूगर किसे कहा जाता है?
27. श्वास भरने की क्रिया क्या कहलाती है।
28. पद्मासन से कोई दो लाभ लिखिए?
29. राष्ट्रगीत प्रथम बार कहां गया गया था?
30. वसा में घुलनशील दो विटामिन के नाम लिखिए।

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

31. कोमल ऊतकों को छोटे शरीर में किसे प्रभावित करती है।
32. असमर्थता किसे कहते हैं।
33. एकलव्य ने गुरु दक्षिणा में द्रोणाचार्य को क्या अर्पित किया?
34. सामान्य जीवन में संयम कैसे रख सकते हैं?
35. संतुलित भोजन किसे कहते हैं?

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

36. पानी में डूबने पर क्या प्रभाव पड़ता है? डूबने की प्राथमिक सहायता का वर्णन कीजिए।

अथवा

कबड्डी खेल को मैदान कर सचित्र वर्णन कीजिए।

37. कबड्डी के मैदान की माप बताइये एवं उसके नियमों का वर्णन कीजिये।

अथवा

खो-खो के मैदान का सचित्र वर्णन कीजिये।