

Model Test Paper
Subject: Physical Education & Sports
Level : IV

MM:40 Marks

Employability Skills: 10 Marks

Vocational Skills : 30 Marks

Employability Skills			Total Marks	Vocational Skills			Total Marks	Grand total
MCQ 1 Mark	Short Questions 2 Marks	Long Question 3 Marks		MCQ 1 Mark	Short Questions 2 Marks	Long Question 3 Marks		
3 Questions	2 Questions	1 Question		5 Questions	8 Questions	3 Questions		
3 Marks	4 Marks	3 Marks	10 Marks				30 Marks	40 Marks

CLASS +2		
	Units	Total marks
Part A	Employability Skills	
	Unit 1: communication skills	
	Unit 2: Self-management skills	
	Unit 3: Information & Communication Technology skills	
	Unit 4: Entrepreneurial skills	
	Unit 5: Green skills	10 marks

Part B	Vocational Skills	
	Unit 1: Assessment of Students	
	Unit 2: Emergency Management	
	Unit 3: Health & Hygiene in play area	
		30 marks

Raman choudhary
Vocational Teacher
Physical Education & Sports
GSSS Muhal

Model Test Paper
Physical Education & Sports
Level :IV (English /Hindi)
MM:40 Marks

परीक्षार्थी यथासम्भव अपने ही शब्दों में उत्तर दें !

Candidate are required to give their answer in their own words as far as possible.

प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

Marks allotted to each Question are indicated against it .

प्रश्नों का उत्तर देते समय जो प्रश्न संख्या प्रश्न पत्र पर दर्शाई गई है वही प्रश्न संख्या अपनी उत्तर पुस्तिका में दर्शाए !

While answering the questions, mention the question number shown on the question paper in your answer book

उत्तर पुस्तिका में खाली पन्ना /पन्ने ना छोड़े !

Do not leave blank page(s) in the answer book.

एक अंक के प्रश्नों का उत्तर एक शब्द या एक लाइन में दें दो अंको के प्रश्नों का उत्तर २० से ४० शब्दों में दें और तीन अंको के प्रश्नों का उत्तर ४० से ६० शब्दों में दें !

प्र०१ . बहु वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तर दें !

(8x1=8 marks)

Multiple choice questions

(i) प्रेरणा के प्रकार है ?

(अ) आंतरिक प्रेरणा

(ब) बाहरी प्रेरणा

(स) उपरोक्त दोनों

(द) इनमे से कोई नहीं !

Types of motivation is ?

(A) Intrinsic motivation

(B) Extrinsic motivation

(C) Both of the above

(D) None of the above.

(ii) माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस किस प्रकार का सॉफ्टवेयर है ?

(अ) सिस्टम सॉफ्टवेयर

(ब) एप्लीकेशन सॉफ्टवेयर

(स) यूटिलिटी सॉफ्टवेयर

(द) डिवाइस ड्राइवर सॉफ्टवेयर !

Microsoft office is belongs which type of software ?

(A) System software

(B) Application software

(C) Utility software

(D) Device driver software .

(iii) निम्नलिखित में से कौन सी पर्यावरणीय समस्या है ?

(अ) जलवायु परिवर्तन

(ब) ग्रीन हाउस का उत्सर्जन

(स) उपरोक्त दोनों

(द) इनमे से कोई नहीं !

Which of the following are Environment problem ?

(A) Climate change

(B) Emission of green house

- (C) Both of the above (D)None of the above.
- (iv) निम्नलिखित में से कौन प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य है ?
- (अ) जीवन की रक्षा करना (ब) घायल को अस्पताल पहुंचाना
(स) उपरोक्त दोनों (द) इनमें से कोई नहीं !

Which of the following are the aim of first aid ?

- (A) To prevent life (B) Take the injured to hospital
(C) both of above (D)None of the above.

- (v) स्कूल खेल के मैदान में स्वच्छता के लिए कौन जिम्मेदार है ?

- (अ) स्कूल का प्रधानाचार्य (ब) शारीरिक शिक्षक
(स) स्कूल का सफाई कर्मचारी (द) ये सभी !

Who is responsible for sanitation /cleanness in school play ground ?

- (A)School Principal (B) Physical Education Teacher
(C) School Cleaner (D) All of the above.

- (vi) हृदय धड़कन का पूर्ण रूप से रुक जाना कहलाता है ?

- (अ) दिल का दौरा (ब) हृदय अवरोध
(स) हृदय की धड़कन का रुकना (द) ये सभी !

Complete stoppage of heart beat is term as .

- (A) Heart attack (B) heart block
(C) cardiac arrest (D) All of the above.

- (vii) जो चक्र की सबसे बड़ी योजना है ?

- (अ) मैक्रो योजना (ब) मेसो योजना
(स) माइक्रो योजना (द) इनमें से कोई भी

नहीं !

Which is biggest planning of cycle?

- (A)Macro Cycle (B) Meso Cycle
(C) Micro Cycle (D)None of the above.

- (viii) इस पोषक तत्व को शरीर का प्राथमिक ईंधन स्रोत माना जाता है

- (अ) बसा (ब) कार्बोहाइड्रेट्स
(स) प्रोटीन (द) यह सभी !

This nutrient is considered the body's primary fuel source

- (A)fat (B)Carbohydrates
(C)Protein (D) All of the above

प्र०-२ निम्नलिखित में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दें !

(10x2=20 marks)

Answer any ten of the following questions.

(i) उधमी बनने के लिए किस प्रकार की बाधाएं आती हैं ?

What kind of obstacles are there to become an entrepreneur ?

(ii) सक्रिय श्रवण का क्या महत्व है ?

What is the importance of active listening ?

(iii) मूल्यांकन के प्रकार कौन से हैं ?

What are the types of evaluation ?

(iv) आपातकाल से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by emergency ?

(v) प्राथमिक सहायक के क्या कर्तव्य हैं ?

What are the responsibilities of first aider ?

(vi) किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत ताकत क्या है ?

What is the personal strength of an individual ?

(vii) उपकरणों को सूर्य की रोशनी से कैसे बचाए ?

How to protect the equipments from sun light ?

(viii) व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है ?

What is cleanliness ?

(ix) लू लगना क्या है ?

What is heat stroke ?

(x) कोच कौन होता है ?

Who is a coach ?

(xi) गर्माना और कूल डाउन क्या है ?

What is warm-up & cool down ?

(xii) सूक्ष्म पोषक तत्व कौन से हैं ?

What are the micro-nutrients ?

प्र०-३ निम्नलिखित में से किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दें !

(4x3=12 marks)

Answer any four of the following questions.

(i) हरित नौकरियों की भूमिका और महत्व क्या है ?

What is the role & importance of green jobs ?

(ii) आकलन को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं ?

What are the factors influencing the assessment ?

(iii) अभिभावक शिक्षक बैठक के बारे में लिखें ?

Write down the steps of parents teacher meeting?

(iv) खेल क्षेत्र का निरीक्षण कैसे करें ?

How to inspect the play area ?

(v) किसी भी खेल के बारे में विस्तार पूर्वक लिखें !

Write in detail about any game.