

**वार्षिक परीक्षा 2020-21****कक्षा – सप्तम****विषय : शारीरिक शिक्षा**

निर्धारित समय : 3:00 घण्टे

अधिकतम अंक : 60

**सामान्य निर्देश :**

1. प्रत्येक प्रश्नों के उत्तर खण्डों के क्रमानुसार ही करें।
2. कृपया जांच लें प्रश्न पत्र में प्रश्नों की कुल संख्या 06 तथा मुद्रित पृष्ठों की संख्या 03 है।
3. कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
4. घण्टी का प्रथम संकेत प्रश्न पत्रों के वितरण एवं प्रश्न पत्र को पढ़ने के लिए है।
5. 15 मिनट के पश्चात घण्टी के द्वितीय संकेत पर प्रश्न पत्र हल करना प्रारम्भ करें।

प्र.1 सही विकल्प चुनकर लिखिए— (5)

क. शारीरिक विकास का अर्थ है—

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 1. नियमित वृद्धि एवं विकास | 2. सहयोग करना        |
| 3. खेल भावना               | 4. इनमें से कोई नहीं |

ख. खेलों में नैतिकता का गुण है—

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. पैदल चलना    | 2. ईमानदार होना |
| 3. व्यायाम करना | 4. धक्का देना   |

ग. क्रिकेट के एक पक्ष में खिलाड़ियों की संख्या होती है—

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1. 10 दस | 2. 11 ग्यारह |
| 3. 9 नौ  | 4. 6 छः      |

घ. विटामिन C की कमी से होती है—

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. रतौंधी  | 2. बेरी-बेरी रोग |
| 3. स्कर्वी | 4. मलेरिया       |

ड. महाबली सतपाल किस खेल के खिलाड़ी हैं—

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. फुटबॉल  | 2. कुश्ती   |
| 3. क्रिकेट | 4. हैण्डबॉल |

प्र.2 सुमेलित कीजिए—

(5)

|                      |          |
|----------------------|----------|
| <u>अ</u>             | <u>ब</u> |
| ईडन गार्डन, स्टेडियम | क्रिकेट  |
| सचिन तेन्दुलकर       | कोलकाता  |
| गामा पहलवान          | ग्यारह   |
| फुटबॉल               | दूध      |
| प्रोटीन              | कुश्ती   |

प्र.3 रिक्त स्थानों की पूर्ति करें—

(5)

- क. खिलाड़ी खेल से पहले ——— करते हैं।  
ख. राष्ट्रीय खेल दिवस ——— को मनाया जाता है।  
ग. कुश्ती का मैदान ——— होता है।  
घ. अर्जुन पुरस्कार सन् ——— में शुरू हुआ।  
ड. सूर्य नमस्कार में कुल ——— मन्त्र होते हैं।

प्र.4 सत्य/असत्य कथन चुनकर लिखिए—

(3)

- क. हैण्डबॉल में खिलाड़ियों की संख्या आठ होती है।  
ख. सरदार पटेल स्टेडियम पंजाब में है। ( )  
ग. अर्जुन पुरस्कार खिलाड़ी को दिया जाता है। ( )

प्र.5 लघु उत्तरीय प्रश्न—

(24)

- क. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा लिखिए?  
ख. वार्मिंग अप किसे कहते हैं? यह क्यों आवश्यक है?  
ग. खेलों में नैतिकता क्यों आवश्यक है?  
घ. मण्डल के दो खेल बताइए?

७. योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा में हुई तथा योग से क्या लाभ हैं?
- त. प्राथमिक उपचार किसे कहते हैं? जलना या झुलसने पर क्या प्राथमिक उपचार किया जाता है?
- छ. द्रोणचार्य पुरस्कार का वर्णन करें।
- ज. क्रोध से क्या हानियां हैं?

प्र.6 विस्तृत उत्तरीय प्रश्न—

(18)

- क. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा लिखिए तथा शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए?
- ख. कुश्ती के मैदान का चित्र बनाइए तथा खेल के पांच नियमों को लिखिए।
- ग. प्रेम और ईर्ष्या का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है। लिखिए।