

रोल नं.....नाम विद्यार्थी.....

VII-23

वार्षिक परीक्षा सन् 2024

BL

खेल एवं शारीरिक शिक्षा

समय: 2 घण्टा

कक्षा :- 7

पूर्णांक-30

नोट :- सभी प्रश्न अनिवार्य है।

(बहुविकल्पीय प्रश्न)

1. सही विकल्प छोटकर लिखिए :-

(क) धमनियों और शिराओं में बहता है :-

1

(अ) ग्लूकोज

(ब) पानी

(स) चॉकलेट

(द) रक्त।

(ख) फैक्ट्री के धुएँ से फैलने वाला प्रदूषण है :-

1

(अ) जल प्रदूषण

(ब) वायु प्रदूषण

(स) ध्वनि प्रदूषण

(द) भूमि प्रदूषण।

(ग) बॉलीबॉल का खेल प्राचीन काल में किस नाम से जाना जाता था :-

1

(अ) हू-तू-तू

(ब) मिंटोनेट

(स) हैण्डबॉल

(द) बास्केटबॉल।

(घ) योग की कितनी क्रियाएँ हैं :-

1

(अ) चौदह

(ब) बारह

(स) नौ

(द) ग्यारह।

(ङ) हानिकारक कीटाणु शरीर में प्रवेश कर जाएँ तो शरीर :-

1

(अ) स्वस्थ रहता है

(ब) रोगी हो जाता है

(स) लंबा हो जाता है

(द) ठंडा हो जाता है।

(पृष्ठ पलटिए)

(2)

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

2. अच्छे शारीरिक ढाँचे के चार गुण लिखिए। 1
3. योगाभ्यास के दो लाभ लिखिए। 1
4. नक्सीर क्या होती है? 1
5. छोटी दौड़ें कितने मीटर तक की होती हैं? 1
6. महर्षि व्यास ने योगाभ्यास की क्या परिभाषा दी है? 1

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

7. आराम व नींद में क्या अन्दर है? 2
8. चार अन्तर्राष्ट्रीय खेलों के नाम लिखिए। 2
9. सर्वांगासन से क्या लाभ हैं? 2
10. सूर्य नमस्कार के चार मंत्र लिखिए। 2
11. 'चपटा पाँव' पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 2

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

12. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा देते हुए इसके अर्थ, उद्देश्य एवं क्षेत्र का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

अथवा

भीतरी अंगों से खून बहने के चिन्ह व उसका इलाज बताइए।

13. प्रतियोगिता के प्रकारों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

अथवा

प्रदूषण पर एक लेख लिखिए।