

रौल नं०.....नाम परीक्षार्थी.....

VII-

वार्षिक परीक्षा सन् 2025 ई०

AS

शारीरिक शिक्षा, खेल एवं स्काउटिंग

समय - 2.00 घण्टा

कक्षा -7

पूर्णांक - 50

नोट:-केवल पाँच प्रश्न करने है। सभी प्रश्नों के अंक समान है।

1. (क) शारीरिक शिक्षा क्यों आवश्यक है?
(ख) गंदे स्थानों पर नंगे पैर क्यों नहीं घूमना चाहिए?
(ग) सन्तुलित भोजन किसे कहते हैं?
(घ) भस्त्रिका प्राणायाम कैसे किया जाता है, इसके चरण बताइए।
(ङ) खेल प्रबन्धन से तुम क्या समझते हो?
2. कृमि संक्रमण रोकने के लिए हमें क्या उपाय करना चाहिए?
3. किन्हीं दो व्यायामों के विभिन्न चरणों को लिखिए।
4. मार्चिंग क्या है? मार्चिंग काते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।
5. खेल में अनुशासन होना क्यों आवश्यक है?
6. अंतर्राष्ट्रीय खेल से आप क्या समझते है?
7. अन्तर विद्यालयीय प्रतियोगिता से होने वाले लाभ बताइए।