

Roll No. ....

Total No. of Questions : 17]

08/A

[Total No. of Printed Pages : 4

X

2037

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 30

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 08/A ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।
- (ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।
- (iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
- (iv) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਹਰੇਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ, 11 ਤੋਂ 15 ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਭਾਗ-ੳ

1. ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕੀ ਹਨ ?
4. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਰਿੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਸਵ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
6. ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ ?
7. ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
8. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ ?
9. ਯੋਗ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
10. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

1×10=10

08/A-X

[Turn over

## ਭਾਗ-ਅ

11. ਫੇਫੜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ?
12. ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
13. ਫੋਕਟ ਕੀ ਹੈ ?
14. ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ ।
15. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

2×5=10

## ਭਾਗ-ੲ

16. ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਿਖੋ ।
- ਜਾਂ
- ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ ।
17. ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ ।

ਜਾਂ

ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।

5×2=10

## (Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/पेपर-कोड 08/A अवश्य लिखें।
- (ii) उत्तर-पुस्तिका लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें टाइटल सहित 26 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।
- (iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गए पृष्ठ/पृष्ठों के पश्चात् हल किये गये प्रश्न/प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जायेगा।
- (iv) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (v) प्रश्न नं. 1 से 10 प्रत्येक एक-एक अंक के, 11 से 15 प्रत्येक दो-दो अंकों के, तथा 16 और 17 पाँच-पाँच अंकों के हैं और इनमें आंतरिक छूट दी गई है।

## भाग-क

1. थकावट कितने प्रकार की होती है ?
2. मांस पेशियां कितने प्रकार की होती हैं ?
3. कार्बोहाइड्रेट्स क्या हैं ?
4. ओलम्पिक ध्वज में कितने रिंग होते हैं ?
5. शव-आसन के कोई दो लाभ लिखें।
6. पहली प्राचीन ओलम्पिक खेलें कहाँ हुई थी ?

08/A-X

(3)

7. वसा के कोई दो लाभ लिखें।  
 8. ओलम्पिक खेलों का मॉटो क्या है ?  
 9. योग के कोई दो लाभ लिखें।  
 10. संतुलित भोजन के तत्वों के नाम लिखें।

1×10=10

भाग-ख

11. फेफड़ा शक्ति क्या है ?  
 12. धनुष आसन के लाभ लिखें।  
 13. फोकट क्या है ?  
 14. सर्वांग आसन की विधि लिखें।  
 15. ओलम्पिक ध्वज के बारे में आप क्या जानते हैं ?

2×5=10

भाग-ग

16. भोजन के मुख्य कार्य लिखें।  
 प्राचीन ओलम्पिक खेलों के नियम लिखें।  
 17. रक्त प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखें।

अथवा

अथवा

कोई पाँच आसनों के लाभ लिखें।

5×2=10

(English Version)

- Note :** (i) You must write the subject-code / paper-code **08/A** in the box provided on the title page of your answer-book.  
 (ii) Make sure that the answer-book contains 26 pages (including title page) and are properly serialied as soon as you receive it.  
 (iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.  
 (iv) All questions are compulsory.  
 (v) Question Nos. 1 to 10 carry 1-1 mark each, 11 to 15 carry 2-2 marks each, and 16 and 17 carry 5 marks each and are with internal choice.

Part-A

1. What are the types of Fatigue ?  
 2. How many types of Muscles are there ?

08/A-X

[Turn over

(4)

3. What are Carbohydrates ?
4. How many rings are there in Olympic Flag ?
5. Write down any two advantages of Shav Asana.
6. Where were the First Ancient Olympic games held ?
7. Write down any two advantages of Fat.
8. What is the motto of Olympic games ?
9. Write down any two advantages of yoga.
10. Write down the name of constituents of Balanced Diet. 1×10=10

**Part-B**

11. What is Vital Capacity ?
12. Write down the advantage of Dhanura Asana.
13. What is Roughage ?
14. Write down the technique of Sarvang Asana.
15. What do you know about Olympic Flag ? 2×5=10

**Part-C**

16. What are the main functions of Food ?

or

Write down the rules of Ancient Olympic Games.

17. Write down the effects of exercise on Blood Circulation.

or

Write down the advantage of any five Asanas.

5×2=10**08/A-X**