a2zpapers.com

Roll No. ....

08/A

Total No. of Questions : 20]

[Total No. of Printed Pages : 4

X

2038

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 40

(Punjabi Version)

ਨੋਟ : *(i)* *ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲ਼ੇ ਖ਼ਾਨੇ 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 ਖ਼ਾਲੀ 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* **14** *ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ,* **15** *ਤੋਂ* **18** *ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ* **19** *ਤੋਂ* **20** *ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।*

1. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1

2. ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1

3. ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ ? 1

4. ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1

5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? 1

6. ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ । 1

7. ਇੱਛਕ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? 1

8. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਸਨੇ ਕੀਤੀ ? 1

9. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੋਈ ? 1

10. ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ? 1

11. ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 2

12. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 2

www.a2zpapers.com www.a2zpapers.com
Download free old Question papers gndu, ptu hp board, punjab board

a2zpapers.com

13. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 2

14. ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ । 2

15. ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 3

16. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 3

17. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਉੱਪਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । 3

18. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਉੱਪਰ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ । 3

19. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । 5

ਜਾਂ

ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? 5

20. ਯੋਗ ਦੇ ਸਿੱਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । 5

ਜਾਂ

ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ? 5

(Hindi Version)

नोट : (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* **14** *प्रत्येक दो-दो अंकों के,* **15** *से* **18** *तीन-तीन अंकों के हैं तथा* **19** *से* **20** *पाँच-पाँच अंकों के हैं और इनमें आंतरिक छूट दी गई है।*

1. श्वास क्रिया से क्या भाव है ? 1

2. लाल रक्त कणों की आयु कितनी होती है ? 1

3. एक स्वस्थ व्यक्ति की नाड़ी एक मिनट में कितनी बार चलती है ? 1

4. थकावट कितने प्रकार की होती है ? 1

5. संतुलित भोजन के मुख्य तत्व क्या हैं ? 1

6. पशु प्रोटीन के कोई पाँच स्रोत बतायें। 1

7. ऐच्छिक मांसपेशियां क्या होती हैं ? 1

www.a2zpapers.com www.a2zpapers.com
Download free old Question papers gndu, ptu hp board, punjab board

a2zpapers.com

8. अष्टांग योग की रचना किसने की ? 1

9. प्राचीन ओलम्पिक खेलों की शुरूआत किस देश से हुई ? 1

10. इण्डियन ओलम्पिक एसोसिएशन की स्थापना कब हुई ? 1

11. रक्त चाप किसे कहते हैं ? 2

12. कार्बोहाइड्रेट्स के लाभ बतायें। 2

13. जीवन धारिता क्या होती है ? 2

14. त्वचा के कार्य लिखें। 2

15. कोई पाँच आसनों के लाभ बतायें। 3

16. कार्बोहाइड्रेट्स की कमी से शरीर को क्या हानि पहुँचती है ? 3

17. प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर नोट लिखें। 3

18. नवीन ओलम्पिक खेलों के नियमों पर प्रकाश डालें। 3

19. विटामिन कितने प्रकार के होते हैं ? विटामिन के लाभों का वर्णन करें। 5

अथवा

मल-निकास प्रणाली क्या होती है ? मल-निकास प्रणाली पर कसरत का क्या प्रभाव पड़ता है ? 5

20. योग के सिद्धान्तों पर विस्तृत जानकारी प्रदान करें। 5

अथवा

ऐशियाई खेलों को शुरू करने में भारत के योगदान पर जानकारी दें। 5

(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 serialed 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* **14** *carry 2-2 marks each,* **15** *to* **18** *carry 3 marks each, and* **19** *to* **20** *carry 5 marks each and are with internal choice.*

1. What is meant by Respiration ? 1

2. What is life span of Red Blood cell ? 1

www.a2zpapers.com www.a2zpapers.com
Download free old Question papers gndu, ptu hp board, punjab board

a2zpapers.com

3. How many times the Pulse of healthy person beats in a minute ? 1

4. What are the types of Fatigue ? 1

5. What are main components of Balanced diet ? 1

6. Write any five sources of animal protein. 1

7. What are voluntary muscles ? 1

8. Who was the founder of Ashtang yoga ? 1

9. Name the country which started Ancient Olympic games. 1

10. When was the Indian Olympic Association formed ? 1

11. What is Blood Pressure ? 2

12. Mention the benefits of Carbohydrates. 2

13. What is Vital Capacity ? 2

14. Write the functions of skin. 2

15. Mention the benefits of any five Asanas. 3

16. Mention the ill-effects on body due to lack of carbohydrates. 3

17. Write note on Ancient Olympic games. 3

18. Throw light on rules of modern Olympic games. 3

19. How many types of Vitamins are there ? Explain the benefits of vitamins. 5

or

What is Excretory System ? What is effect of exercise on excretory system. 5

20. Write in detail about principles of yoga. 5

or

Discuss the role of India in starting Asian games. 5

www.a2zpapers.com www.a2zpapers.com
Download free old Question papers gndu, ptu hp board, punjab board