

Roll No.

049

Total No. of Questions : 20]

[Total No. of Printed Pages : 4

SS

2117

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 40

(Punjabi Version)

ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 049 ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।

(ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 30 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 ਨੰ. 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ 1-1 ਅੰਕ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 11 ਤੋਂ 14 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ (2-2) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ (3-3) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 19-20 ਹਰੇਕ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕ (5-5) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

(vi) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਕ ਪੁੱਛੀ ਗਈ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵਾਂ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ।

(vii) ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਧੀਅਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਔਕੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਧੀਅਮ ਦੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਪੜ੍ਹ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

1. ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
2. ਨਵੀਨ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1
3. ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ ? 1
4. ਅਸਮਰਥਾ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 1
5. ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
6. ਅਲਮੀਕੋ ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ? 1
7. ਉਲਝੀ ਹੋਈ ਟੁੱਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
8. ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
9. ਗੇਂਦ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1
10. ਅਨੁਕੂਲਨ ਕੀ ਹੈ ? 1
11. ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਉਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? 2

(2)

12. ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ? 2
13. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹਨ ? 2
14. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਗਾਂ ਕੀ ਹਨ ? 2
15. ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਧੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ । 3
16. ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ? 3
17. ਸੈਫਰ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 3
18. ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? 3
19. ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5
- ਜਾਂ
- ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ ? ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5
20. ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ । 5
- ਜਾਂ
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? 5