

SS
2038

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (Theory)
(Punjabi, Hindi and English Versions)
(Evening Session)

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/A 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 ਖਾਲੀ 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 ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ।
- (vii) ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਧੀਅਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਅੰਕੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਧੀਅਮ ਦੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਪੜ੍ਹ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

1. "ਆਮ ਗਰਮਾਉਣਾ" ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
2. "ਖਿਚਅ" ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
3. "ਸੀਮਿਤ ਆਕਾਰ" ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
4. "ਪੁਨਰਵਾਸ" ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? 1
5. "ਗਰੀਨ ਸਟਿਕ ਟੁੱਟ" ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
6. ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । 1
7. "ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ" ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
8. ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਅਸਰ ਲਿਖੋ । 1
9. "ਪਰਿਵਾਰ" ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 1
10. "ਤਾਕਤ" ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1

1×10=10

049/A-SS

[Turn over

11. "ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਅੰਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਮਤੀ" ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਜ ਹੈ ? 2
12. "ਨਿਯਮਤਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ" ਕੀ ਹੈ ? 2
13. "ਮੋਚ" ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ । 2
14. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 2
2×4=8
15. "ਹੋਲਗਰ ਨੀਲਸਨ ਵਿਧੀ" ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
16. ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ ਅਤੇ ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? 3
17. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਹੜੀਆਂ ਹਨ ? 3
18. ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀਆਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ? ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਿਖੋ । 3
3×4=12
19. ਸਰੀਰਕ ਸਵਸਥਤਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਸਰੀਰਕ ਸਵਸਥਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 1,4
ਜਾਂ
"ਮੁੜ ਵਸੇਵਾ" ਕੀ ਹੈ ? ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 1,4
20. "ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ" ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5
ਜਾਂ
ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੀ-ਕੀ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? 5
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 049/A अवश्य लिखें।
- (ii) उत्तर-पुस्तिका लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें टाइटल सहित 30 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।
- (iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गये पृष्ठ/पृष्ठों के पश्चात् हल किए गए प्रश्न/प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जायेगा।
- (iv) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (v) प्रश्न नं. 1 से 10 तक 1-1 अंक के हैं और इनके उत्तर लगभग 10 शब्दों में दीजिए। प्रश्न नं. 11 से 14 तक दो-दो अंकों (2-2) के हैं और इनके उत्तर लगभग 30 शब्दों में दीजिए। प्रश्न नं. 15 से 18 तक तीन-तीन अंकों (3-3) के हैं और इनके उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए। प्रश्न नं. 19 और 20 प्रत्येक पाँच-पाँच अंकों (5-5) के हैं और इनमें आन्तरिक छूट है।
- (vi) प्रश्न के अंक पूछे गए स्टेटमेंट के अनुसार सटीक उत्तर देने पर दिए जायेंगे।
- (vii) किसी प्रश्न की स्टेटमेंट के अनुसार कठिन प्रतीत होने पर दूसरे माध्यम की स्टेटमेंट पढ़ ली जाए।

1. "साधारण गर्माना" किसे कहते हैं ? 1
2. "खिंचाव" किसे कहते हैं ? 1
3. "सीमित आकार" से क्या भाव है ? 1
4. "पुनर्वास" का क्या अर्थ है ? 1
5. "ग्रीन स्टिक टूटन" किसे कहते हैं ? 1
6. शारीरिक शिक्षा की कोई एक परिभाषा लिखें। 1

049/A-SS

7. "सीसे का विष" से क्या भाव है ? 1
8. अनुकूलन के कोई दो प्रभाव लिखें। 1
9. परिवार किसे कहते हैं ? 1
10. "ताकत" से क्या भाव है ? 1
1×10=10
11. "अखिल भारतीय अन्ध सहायता समिति" का क्या कार्य है ? 2
12. "नियमितता का सिद्धान्त" से क्या भाव है ? 2
13. "मोच" के कारण लिखें। 2
14. "शारीरिक विकास" के बारे में आप क्या जानते हैं ? 2
2×4=8
15. "होलगर नीलसन विधि" की व्याख्या करें। 3
16. आइसोमीट्रिक और आइसोकाइनेटिक व्यायामों में अन्तर लिखें। 3
17. परिवार की मुख्य विशेषताएं कौन-कौन सी हैं ? 3
18. असमर्थता के भेद कौन-कौन से हैं ? उदाहरण लिखें। 3
3×4=12
19. शारीरिक स्वस्थता का क्या अर्थ है ? शारीरिक स्वस्थता का महत्व विस्तार रूप में लिखें। 1,4
अथवा
पुनर्वास किसे कहते हैं ? पुनर्वास के क्षेत्र और उपलब्ध सेवाओं का वर्णन करें। 1,4
20. "अंतराल सिखलाई विधि" का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 5
अथवा
किशोरावस्था की क्या समस्याएं होती हैं तथा उन्हें कैसे नियन्त्रित किया जा सकता है ? 5
5×2=10

(English Version)

- Note :** (i) You must write the subject-code/paper-code **049/A** in the box provided on the title page of your answer-book.
- (ii) Make sure that the answer-book contains 30 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 No. 1 to 10 carrying 1 mark each and answer them in approximately 10 words. Question Nos. 11 to 14 carrying 2 marks each and answer of these should be upto 30 words. Question Nos. 15 to 18 carrying 3 marks each and answer of these should be upto 50 words and Question Nos. 19-20 carrying 5 marks each with internal choice.

(vi) Marks will be given on giving to the point answer as per asked statement.

(vii) If you feel difficulty in the statement in any medium then statement of the other medium should be read.

- | | |
|---|---------|
| 1. What is "General warming up" ? | 1 |
| 2. What is "Strain" ? | 1 |
| 3. What is meant by "Limited Size" ? | 1 |
| 4. What is meant by "Rehabilitation" ? | 1 |
| 5. What is meant by "Green Stick Fracture" ? | 1 |
| 6. Write any one definition of "Physical Education". | 1 |
| 7. What is meant by "Lead Poisoning" ? | 1 |
| 8. Write any two effects of conditioning. | 1 |
| 9. What is "Family" ? | 1 |
| 10. What is meant by "Strength" ? | 1 |
| | 1×10=10 |
| 11. What is the function of "All India Blind Relief Association" ? | 2 |
| 12. What is "Principle of Regularity" ? | 2 |
| 13. Write the causes of "Sprain". | 2 |
| 14. What do you know about "Physical Development" ? | 2 |
| | 2×4=8 |
| 15. Explain "Holger Nielson Method". | 3 |
| 16. Write the difference between Isometric and Isokinetic Exercises. | 3 |
| 17. What are the main characteristics of "Family" ? | 3 |
| 18. What are the different types of "Disability" ? Give Examples. | 3 |
| | 3×4=12 |
| 19. What do you know about Physical fitness ? Write in detail about the importance of Physical fitness. | 1,4 |
| | OR |
| What is 'Rehabilitation' ? Write its scope and the service available for rehabilitation. | 1,4 |
| 20. What is "Interval Training Method" ? Write in detail. | 5 |
| | OR |
| What are the problems of adolescence and how can these be managed ? | 5 |
| | 5×2=10 |

049/A-SS