

SS

2039

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Evening Session)

Time allowed : Three hours

Maximum marks : 50

(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 15 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 16 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 21 ਤੋਂ 25 ਹਰੇਕ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕ ਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ 3 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰਨੇ ਹਨ ।

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

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

- | | |
|---|---|
| 1. ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ? | 1 |
| 2. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? | 1 |
| 3. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ ? | 1 |
| 4. ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ? | 1 |
| 5. ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੁੱਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? | 1 |
| 6. ਅਨੁਕੂਲਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? | 1 |
| 7. ਮੋਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? | 1 |
| 8. ਭਾਰਤੀ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ? | 1 |
| 9. ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ? | 1 |
| 10. ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? | 1 |

10×1=10

049/A-SS

[Turn over

11. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ? 2
12. ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 2
13. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 2
14. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 2
15. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? 2
- 5×2=10
16. ਸ਼ੈਫਰ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3
17. ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 3
18. ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 3
19. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਿਖੋ । 3
20. ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 3
- 5×3=15
21. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5
22. ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 5
23. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? 5
24. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5
25. ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5
- 3×5=15

(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 15 तक दो-दो अंकों के हैं और इनके उत्तर लगभग 20 शब्दों में दीजिए। प्रश्न नं. 16 से 20 तक तीन-तीन अंकों के हैं और इनके उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए। प्रश्न नं. 21 और 25 प्रत्येक पाँच-पाँच अंकों के हैं जिसमें कुल 3 प्रश्न हल करने हैं।
- (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. ठंडा करना क्या है ? 1
2. व्यक्तिगत भिन्नता से क्या भाव है ? 1
3. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है ? 1
4. एन्थ्राकोसिस क्या है ? 1
5. उलझी हुई टूटन से क्या भाव है ? 1

049/A-SS

- | | | |
|-----|--|---------|
| 6. | अनुकूलन से क्या भाव है ? | 1 |
| 7. | मोच से क्या भाव है ? | 1 |
| 8. | भारतीय रेडक्रॉस सोसाइटी का कार्य क्या है ? | 1 |
| 9. | शैक्षणिक संस्थाओं का कार्य क्या है ? | 1 |
| 10. | गर्माने से क्या भाव है ? | 1 |
| | | 10×1=10 |
| 11. | अधिक भार का सिद्धांत क्या है ? | 2 |
| 12. | शक्ति से क्या भाव है ? | 2 |
| 13. | परिवार की किस्मों के बारे में आप क्या जानते हैं ? | 2 |
| 14. | प्राथमिक सहायता से क्या भाव है ? | 2 |
| 15. | शारीरिक योग्यता का क्या अर्थ है ? | 2 |
| | | 5×2=10 |
| 16. | शैफर विधि का वर्णन करें। | 3 |
| 17. | असमर्थता क्या है ? यह कितने प्रकार की होती है ? | 3 |
| 18. | सामाजीकरण के बारे में आप क्या जानते हैं ? | 3 |
| 19. | परिवार के मुख्य कार्य लिखें। | 3 |
| 20. | टूटन की किस्मों के बारे में आप क्या जानते हैं ? | 3 |
| | | 5×3=15 |
| 21. | शारीरिक योग्यता के आधार भूत अंगों का वर्णन करें। | 5 |
| 22. | पुनर्वास का अर्थ और क्षेत्र के बारे में आप क्या जानते हैं ? | 5 |
| 23. | शारीरिक शिक्षा का क्या महत्त्व है ? | 5 |
| 24. | राष्ट्रीय एकीकरण को बढ़ाने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का वर्णन करें। | 5 |
| 25. | शरीर को गर्माने के सिद्धांत कौन-कौन से हैं ? वर्णन करें। | 5 |
| | | 3×5=15 |

(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 15 carrying 2 marks each and answer of these should be upto 20 words. Question Nos. 16 to 20 carrying 3 marks each and answer of these should be upto 50 words and Question Nos. 21-25 carrying 5 marks each out of which answer any three.

(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 Cooling Down ? | 1 |
| 2. What is meant by Individual difference ? | 1 |
| 3. What is the aim of Physical Education ? | 1 |
| 4. What is Anthracosis ? | 1 |
| 5. What is meant by Complicated Fracture ? | 1 |
| 6. What is meant by Conditioning ? | 1 |
| 7. What is meant by Sprain ? | 1 |
| 8. What are the functions of Indian Red Cross Society ? | 1 |
| 9. What are the functions of Educational Institutions ? | 1 |
| 10. What is meant by Warming up ? | 1 |
| | 10×1=10 |
| 11. What is the principle of over-load ? | 2 |
| 12. What is meant by Strength ? | 2 |
| 13. What do you know about types of Family ? | 2 |
| 14. What is meant by First Aid ? | 2 |
| 15. What is meant by Physical Fitness ? | 2 |
| | 5×2=10 |
| 16. Explain the Schafer Technique. | 3 |
| 17. What is Disability ? Write its types. | 3 |
| 18. What do you know about Socialization ? | 3 |
| 19. Write down the main functions of Family. | 3 |
| 20. What do you know about types of fracture ? | 3 |
| | 5×3=15 |
| 21. Explain the basic components of Physical Fitness. | 5 |
| 22. What do you know about the meaning and scope of Rehabilitation ? | 5 |
| 23. What is the importance of Physical Education ? | 5 |
| 24. Explain the role of Physical Education in promoting National Integration. | 5 |
| 25. What are the principles of body warming up ? Explain. | 5 |
| | 3×5=15 |

049/A-SS