

ਰੋਲ ਨੰਬਰ

--	--	--	--	--	--	--

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤੇ ਛਪੇ ਹੋਏ 4 ਪੰਨੇ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੋਡ ਨੰ. ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ 26 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕ੍ਰਮਾਂਕ (ਸੀਰੀਅਲ ਨੰਬਰ) ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖੋ ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਸਵੇਰੇ 10.15 ਵਜੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ । 10.15 ਵਜੇ ਤੋਂ 10.30 ਵਜੇ ਤਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਹ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਗੇ ।
- Please check that this question paper contains 4 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 26 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

## ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿਖਿਆ (ਬਿਯੋਰੀ)

(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

### PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ : 3 ਘੰਟੇ

Time allowed : 3 hours

225

ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70

Maximum Marks : 70

## ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼:

- (i) ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹ ਵਿਚ 26 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- (ii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (iii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 1 ਤੋਂ 11 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10 - 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।
- (iv) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 12 ਤੋਂ 19 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 - 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 20 ਤੋਂ 26 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 75 - 100 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।

1. 'ਸੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
2. ਭੋਜਨ ਅਸੈਹਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
3. ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਮੁਖ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ? 1
4. ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ/ਹਾਇਪਰ ਏਕਟਿਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
5. ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਰੂਪਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
6. ਬੁਲਿਮੀਆ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? 1
7. ਕਾਰਡਿਕ ਆਓਟਪੁਟ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ । 1
8. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚੋਟ ਨੂੰ 'ਲੈਸਰੇਸ਼ਨ' (ਚੀਰ ਫਾੜ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1
9. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ 'ਜੀਵਯੰਤ੍ਰਕੀ' (ਬਾਇਓਮਕੈਨਿਕਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1
10. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ 'ਆਕਰਮਣ' (ਹੱਲਾ ਬੋਲ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
11. ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? 1
12. ਨਵਯੁਵਕਾਂ (ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ) ਦੇ ਲਈ ਪੂਰਕ-ਆਹਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3

13. ਸੁਸ਼ਾਂਤ ਇਕ ਚੰਗਾ ਏਥਲੀਟ ਸੀ । ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਕ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਨਾ ਖੱਟਣ ਦੇ ਲਈ ਉਹ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ । ਆਪਣੇ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨ ਲਗ ਪਿਆ । ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਨ ਲਗ ਪਿਆ । ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸੁਸ਼ਾਂਤ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਸੁਸ਼ਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ।

ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਚਾਰ/ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ ਲੈ ਗਏ । ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਆ ਗਿਆ ।

ਉਪਰਲੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :

3

- ਕੀ ਭਾਵਨਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ?
- ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਤਾਵ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

14. ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ ।

3

15. ਦੌੜਨ, ਕੁੱਦਣ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਮੱਸਲ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ।

3

16. ਭਾਰਤੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਭਾਗਤਾ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਪੈਰਲੂਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ ।

3

17. ‘ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ’ (ਫਰਸਟ ਏਡ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮਨੋਰਥਾਂ ਅਤੇ ਮੰਤਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ।

3

18. ਆਮ ਖੇਡ ਚੋਟਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ।

3

19. ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਗਤਿਆਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਮਾਪਣ ਦੇ ਲਈ “ਅੱਠ ਫੁਟ ਉਪਰ ਅਤੇ ਜਾਓ” (Eight Feet Up and Go) ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ।

3

20. ਕੰਬੀਨੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । ਨਾਕ ਆਉਟ ਕਮ ਲੀਗ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ 16 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਸਚਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । 5
21. ਪਿਠ ਦਰਦ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਪਿਠ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਕਿਸੇ ਦੋ ਆਸਨਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਲਾਭ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5
22. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ । ਹਰ ਇਕ ਪੜਾ ਦੇ ਲਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਓ । 5
23. ਅਮੈਰਿਕਨ ਏਲਾਇੰਸ ਫਾਰ ਹੈਲਥ, ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਕਰਿਏਸ਼ਨ (AAPHER) ਟੇਸਟ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਟੇਸਟ ਆਇਟਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
24. ਹਿਰਦੇ ਬਹਿਦਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਕਾਰਡਿਓ-ਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਸਟਮ) ਉਪਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 5
25. ਏਰੋਡਾਇਨਮਿਕਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਏਰੋਡਾਇਨਮਿਕਸ ਦੀਆਂ ਆਧਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 5
26. ਸਰਕਟ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਾਧਾਰਨ ਫਿਟਨੇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਦੱਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੇਵਲ (ਸਤਰ) ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਸਰਕਟ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਚ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 5