

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

ਰੋਲ ਨੰਬਰ

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

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ 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 ਸੀਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

Time allowed : 3 hours

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. ਰਾਉਂਡ-ਰੋਬਿਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ । 1
2. ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ । 1
3. ਖੁਰਾਕ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? 1
4. ਸਾਧਰਣ ਆਸਨ (ਪੋਸਚਰ) ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? 1
5. ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਗਾਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿੱਖੋ । 1
6. ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਦੀ ਜੀ/ਨਾਨੀ ਜੀ ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਲਚਕ ਘਟ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਟੇਸਟ ਕਰਵਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਟੇਸਟ ਸੁਝਾਵੋਗੇ ? 1

7. ਆਕਸੀਜਨ ਅਪਟੇਕ (ਅੰਤ: ਗ੍ਰਹਿਣ) ਕੀ ਹੈ ? 1
8. 'ਚੀਰਾ' ਜਾਂ 'ਭੇਦਨ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
9. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਖਿਤਿਜ-ਦਿਸ਼ਾ (ਲੇਟਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ) ਜਾਂ ਨਿਊਨ ਕੋਣ ਉਪਰ, ਧਰਤੀ ਦੀ ਖਿਚ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਸੁਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਪੇਖੀ ਅਸਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਪਰਿਪੇਖ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਬਲਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ । 1
10. ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ (ਇਮੇਜ) ਤੋਂ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? 1
11. 'ਫਾਰਟਲੇਕ' ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਿਸਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ? 1
12. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹਨ ? ਉਦਾਹਰਣ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
13. ਸਾਹਸਪੂਰਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3
14. ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਝਾਵ ਦਿਓਗੇ ? ਸਮਝਾਓ । 3
15. ਅਸਥੀ-ਸੁਸ਼ਿਰਤਾ (ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸਥੀ-ਸੁਸ਼ਿਰਤਾ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ ? 3
16. 'ਰਾਕਪੋਰਟ ਟੇਸਟ' ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3
17. ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ-ਸਟਾਰ ਫਿਲਿਪ ਹਯੂਸ ਨੂੰ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕੰਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬਾਲ ਲਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਚੋਟ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ । ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸਨੇ ਹੇਲਮੇਟ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜੇਹਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਗਰਦਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਲ ਕੰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗੀ । ਅਜਕਲ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭੀ ਮੋਹਰੀ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤਮ ਸੁਰਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਗੇ ਹਨ ।
- (a) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਕਥਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ।
- (b) ਰਗੜ ਜਾਂ ਛਿਲਣ ਤੇ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਪਾਸ ਉਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਹੀਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓਗੇ ? 3

18. 'ਪ੍ਰੇਰਨਾ' ਤੋਂ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3
19. ਅੰਤਰਾਲ-ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
20. ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪੌਸ਼ਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਕੀ ਹਨ ? ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ । 5
21. ਉਚਿਤ ਮੁਦਰਾ (ਆਸਨ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮੁਦਰਾਂ (ਆਸਨਾਂ) ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ । ਅਨੁਚਿਤ ਮੁਦਰਾ (ਆਸਨ) ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ ? 5
22. 'ਭਾਰ-ਟਰੇਨਿੰਗ' ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਚਰਚਾ ਕਰੋ । ਇਸਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5
23. ਸਪੀਡ (ਗਤੀ) ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਘਟਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5
24. ਖੇਡ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ । 'ਪੀ.ਆਰ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ.' 'P.R.I.C.E.' ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕੌਮਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5
25. ਸ਼ਖਸੀਅਤ (ਪਰਸਨੇਲਿਟੀ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਇਸਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਆਯਾਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5
26. ਰਗੜ (ਫਰਿਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਫਰਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਦੀ ਢੁਕਵਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5