

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 (CD)

ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70

Maximum Marks : 70

P.T.O.

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. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ 'ਬਾਇ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
2. ਆਹਾਰ (Diet) ਦੇ ਗੈਰ ਪੌਸ਼ਕ ਘਟਕ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? 1
3. ਮੌਟਾਪਾ ਕੀ ਹੈ ? 1
4. 'ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਕਾਰ' (SPD) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
5. 'ਕਾਇਫੋਸਿਸ' (ਕੁਬੇਪਨ) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ? 1
6. "ਐਨੋਰੇਕਸਿਆ ਨਰਵੋਸਾ" ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
7. 'ਆਘਾਤ ਆਇਤਨ' (ਸਟਰੋਕ ਵੋਲਯੂਮ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
8. 'ਤਣਾ ਅਸਥਿਭੰਗ' (ਸਟ੍ਰੇਸ ਫਰੇਕਚਰ) ਕੀ ਹੈ ? 1
9. 'ਅਪਵਰਤਨ' (ਏਬਡਕਸ਼ਨ) ਅਤੇ 'ਅਭਿਵਰਤਨ' (ਐਡਕਸ਼ਨ) ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ । 1
10. ਅੰਤਰੀਵ ਪਰੇਰਨਾ (Intrinsic Motivation) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
11. ਲਚਕ (flexibility) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1

12. “ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਕਰਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਡਾਇਟਿੰਗ (ਘਟ ਆਹਾਰ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਸਫਲ ਹਨ ।” ਇਸ ਕਥਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਡਾਇਟਿੰਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਓ ।

3

13. ਅਨੀਤਾ ਨੌਵੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਅਕਲਮੰਦ ਲੜਕੀ ਸੀ । ਉਹ ਪਿੱਠ ਦੇ ਕੁੱਬੇਪਨ (ਕਾਇਫੋਸਿਮ) ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੀ ਸੀ । ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਉਪਰ ਹਸਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਗੰਦੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਨੀਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾ ਅਤੇ ਤਣਾ ਹੇਠ ਰਹਿਣ ਲਗ ਗਈ । ਇਕ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਅਧਿਆਪਿਕਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇਸ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬੁਰੇ ਵਤੀਰੇ ਕਰਕੇ ਝਾੜਿਆ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਅਜੇਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ । ਅਧਿਆਪਿਕਾ ਨੇ ਅਨੀਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਕੁਬੜਾਪਣ ਹਟਾਣ ਦੇ ਲਈ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ । ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਬੜੇਪਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੇ, ਉਹ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰ ਗਈ ।

ਉਪਰਲੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿੱਖੋ :

3

(a) ਸਹਿਪਾਠਣਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿੱਖੋ ।

(b) ਅਧਿਆਪਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ?

(c) ਪਿੱਠ ਦੇ ਕੁਬੜੇਪਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦਿਓ ।

14. ਸਵਲੀਨਤਾ (ਅੱਟਿਜ਼ਮ) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਸਵਲੀਨਤਾ (ਅੱਟਿਜ਼ਮ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿੱਖੋ ।

3

15. ਸਹਾਰਨ-ਸ਼ਕਤੀ (ਏਨਡਯੁਰੇਂਸ) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿੱਖੋ । ਸਹਾਰਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸੁਝਾਓ ।

3

16. ‘ਇਸਤ੍ਰੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤ੍ਰਿਕੜੀ’ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਅਸਥੀ-ਸੁਸ਼ਿਰਤਾ (ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾ ਸੁਝਾਓ ।

3

17. ਸਹਾਰਨ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਚੋਟਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਵ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

3

18. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਫਸਟ ਏਡ) ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਮੌਚ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਉਤਰਾਈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 3
19. ਆਕਰਮਣ (ਐਗਰੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ (ਇਨਸਟ੍ਰੂਮੈਂਟਲ) ਆਕਰਮਣ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਵਾਲਾ ਆਕਰਮਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 3
20. “ਲੀਗ ਅਧਾਰਿਤ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ” ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਸਾਇਕਲਿਕ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ 9 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਸਚਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਜੇਤੂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ? 5
21. ‘ਵਧੇਰੇ ਤਣਾ’ (ਹਾਇਪਰਟੇਨਸ਼ਨ) ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਹਾਇਪਰਟੇਨਸ਼ਨ ਤੇ ਰੋਕ ਪਾਣ ਦੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਯੋਗਿਕ ਆਸਨਾਂ (ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ) ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5
22. ਭਾਰ-ਤੋਲਣ ਟਰੇਨਿੰਗ (ਵੇਟ ਟਰੇਨਿੰਗ) ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਕੀ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
23. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤਤਾ ਦਾ ਲੇਖਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਲੋਟਰ-ਲੋਹਮੈਨ ਸਕਿਨਫੋਲਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
24. ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪੈਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
25. ਨਿਊਟਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਆਧਾਰੀ ਗਤੀ-ਨਿਯਮ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ (ਵਰਤੋਂ) ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
26. ਸ਼ਕਤੀ (ਸਟਰੇਂਥ) ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5