

SET – 4

Series : SGN/C

ਕੋਡ ਨੰ. **225**
Code No.ਰੋਲ ਨੰਬਰ
Roll No.

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

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

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਛਪੇ ਹੋਏ 4 ਪੰਨੇ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦਿੱਤੇ ਕੋਡ ਨੰ. ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ 26 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 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 ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ 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 (ਥਿਯੋਰੀ)

(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70

Time allowed : 3 hours

Maximum Marks : 70

ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

- (i) ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤ੍ਰ 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. 'ਯੋਜਨਾ' (ਪਲੈਨਿੰਗ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
2. ਨਿਰੋਗ (ਸਵਸਥ) ਭਾਰ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? 1
3. 'ਮੋਟਾਪਾ' ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਯੋਗਾਸਨ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ । 1
4. ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਾ (ਸੰਗਿਆਨਤਮਕ ਅਸਮਤਾ) ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ । 1
5. ਮੁਦਰਾ (ਪੋਜ਼ਚਰ) ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਦੋ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ । 1
6. 'ਇਸਤ੍ਰੀ ਏਥਲੀਟ ਤਿੱਗੜੀ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
7. ਕਿਸੇ ਇਕ 'ਗਮਕ (ਮੋਟਰ) ਫਿਟਨੇਸ ਟੇਸਟ' ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ । 1
8. ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸ ਇਕ ਲਿੰਗਕ ਅੰਤਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 1
9. P.R.I.C.E. (ਪ੍ਰਾਇਸ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
10. 'ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਇਲ' (ਪ੍ਰੋਜੈਪ) ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 1
11. 'ਪਰੇਰਨਾ' (ਮੋਟੀਵੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । 1

12. 'ਸੈਹਨਸ਼ਕਤੀ' (ਏਂਡਯੂਰੈਂਸ) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । ਸੈਹਨਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਧੀ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 3
13. 'ਅਲਪਆਹਾਰ' (ਡਾਇਟਿੰਗ) ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 3
14. 'ਨੇਮ ਨਾਲ ਯੋਗ – ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।' ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਢੁਕਵੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਕੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ । 3
15. ਏ.ਐਸ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3
16. ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਖੜੇ ਹੋਣਾ (ਗਲਤ ਪੋਸਚਰ) ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 3
17. ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਦੀ 25 ਵੀ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਵਨ ਨੇ ਇਕ ਜਸ਼ਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ । ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਹਰਸ਼ਿਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਥਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਵਨ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਰਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹਰਸ਼ਿਤ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਹਰਸ਼ਿਤ ਆਪਣੇ ਮਿਤਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਫਿਟਨੇਸ ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅੱਠ ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । 3
- ਉਪਰਲੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :
- 17.1 ਮੁਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।
- 17.2 ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- 17.3 ਹਰਸ਼ਤ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਪਵਨ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ?
18. ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪਿੱਠੀਆਂ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ) ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 3
19. ਢੁਕਵੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਨਿਊਟਨ ਦੇ ਗਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
20. 27 ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਲਈ 'ਨਾਕ ਆਊਟ' ਫਿਕਸਚਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 5
21. 'ਸ਼ਕਤੀ' (ਸਟਰੈਂਥ) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 5

22. ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰੋ । 5
23. ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5
24. ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਸਪੋਰਟ ਮੈਡਿਸਿਨ) ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5
25. 'ਕਾਰਡਿਓ ਵਸਕੁਲਰ ਫਿਟਨੈਸ' (ਦਿਲ ਦੀ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਮਾਪਣ ਦੇ ਲਈ ਟੇਸਟ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ) ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5
26. 'ਗੋਲ ਕੰਧੇ' (ਰਾਉਂਡ ਸ਼ੋਲਡਰਜ਼) ਅਤੇ 'ਪਿਛੇ ਵਲ ਕੁਬੜ' (ਕਾਇਫੋਸਿਸ) ਦੇ ਆਸਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5

SET – 4**Series : SGN/C****कोड नं. 75**
Code No.

रोल नं.

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

Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।

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

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 26 प्रश्न हैं।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।
- 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.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घंटे

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 70

Maximum Marks : 70

सामान्य निर्देश :

- (i) इस प्रश्न-पत्र में कुल 26 प्रश्न हैं।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 11 तक प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 10-20 शब्दों में देना चाहिए।
- (iv) प्रश्न संख्या 12 से 19 तक प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है। इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30-50 शब्दों में देना चाहिए।

- (v) प्रश्न संख्या 20 से 26 तक प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है। इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 75-100 शब्दों में देना चाहिए।

General Instructions :

- (i) The question paper contains 26 questions.
(ii) All questions are compulsory.
(iii) Questions no. 1 to 11 carry 1 mark each. Answers to these questions should be in approximately 10 – 20 words each.
(iv) Questions no. 12 to 19 carry 3 marks each. Answers to these questions should be in approximately 30 – 50 words each.
(v) Questions no. 20 to 26 carry 5 marks each. Answers to these questions should be in approximately 75 – 100 words each.

1. 'योजना' से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by Planning ?
2. 'स्वस्थ-भार' से क्या तात्पर्य है ? 1
What is 'Healthy Weight' ?
3. 'मोटापे' को दूर करने के लिए किसी एक योगासन का नाम लिखिए। 1
Name any one asana to cure obesity.
4. संज्ञानात्मक अक्षमता को उदाहरण द्वारा स्पष्ट करें। 1
Give an example of cognitive disability.
5. मुद्रा (आसन) संबंधी किन्हीं दो विकृतियों के नाम लिखिए। 1
Name any two postural deformities.
6. 'महिला एथलीट त्रय' से आप क्या समझते हैं ? 1
What are female athlete triad ?
7. किसी एक 'गामक पुष्टि परीक्षण' का नाम लिखिए। 1
Name any motor fitness test.
8. शरीर क्रियात्मक आधार पर पाए जाने वाले किसी एक लैंगिक अंतर के बारे में लिखिए। 1
Give one gender difference on physiological parameter.
9. P.R.I.C.E. (प्राइस) से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by P.R.I.C.E. ?

10. 'प्रक्षेप्य' किसे कहते हैं ? 1
What is projectile ?
11. 'अभिप्रेरण' को परिभाषित कीजिए । 1
Define motivation.
12. 'सहनशक्ति' को परिभाषित करें । सहनशक्ति को विकसित करने वाली किसी एक विधि का वर्णन करें । 3
Define endurance and describe any one method to develop endurance.
13. 'अल्पाहार' से होने वाले नुकसानों का वर्णन कीजिए । 3
Explain various pitfalls of dieting.
14. "नियमित योग-आसनों के द्वारा अनेक बीमारियों की रोकथाम होती है ।" तर्कसंगत विवेचना करें । 3
"Practising Yoga – asanas regularly can prevent many diseases." Justify.
15. ए.एस.डी. के लक्षणों एवं कारणों पर विस्तार से चर्चा कीजिए । 3
Discuss in detail the symptoms and causes of A.S.D. (Autism Spectrum Disorder).
16. अनुचित या दोषयुक्त मुद्रा (आसन) के कारणों के बारे में लिखिए । 3
What are the causes of bad posture ?
17. अपने विवाह की 25वीं जयंती के उपलक्ष्य में पवन ने एक पार्टी का आयोजन किया । अपने मित्र हर्षित को ध्यानपूर्वक देखने पर उसने पाया कि हर्षित का वजन बढ़ गया है और वह शीघ्र ही थक गया है । पवन को पता है कि व्यायाम जीवन-शैली सम्बन्धित रोगों और क्रियाशीलात्मक स्वस्थता के लिए लाभकारी है । अतः वह हर्षित को नियमित व्यायाम की सलाह देता है । हर्षित अपने मित्र की सलाह को लेता है और एक फिटनेस क्लब में नियमित व्यायाम द्वारा दो महीनों में 8 किलो वजन कम कर लेता है । अब वह अपने आपको स्वस्थ, अधिक क्रियाशील व ऊर्जावान् महसूस करता है ।
उपरोक्त अवतरण के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :
- (a) मोटापे के कारण होने वाली किन्हीं दो बीमारियों के नाम बताइए ।
- (b) नियमित व्यायाम का क्या प्रभाव होता है ?
- (c) हर्षित की जीवन-शैली में सकारात्मक बदलाव लाने पर पवन ने किन मूल्यों का प्रदर्शन किया ? 3

Pawan hosted a party on the occasion of his Silver – Jubilee wedding anniversary. He noticed that his friend Harshit had put on a lot of weight and got tired quickly. He knew the benefits of exercise to prevent life style diseases and maintain functional fitness. So, Pawan suggested him to take part in physical activities on regular basis. Taking his friend's advice seriously, Harshit joined a fitness club and reduced 8 kgs in two months. He felt healthy, active and energetic.

On the basis of above passage, answer the following questions :

- (a) Name any 2 diseases caused by obesity.
- (b) What was the impact of regular exercise ?
- (c) What value did Pawan show to bring positive change in Harshit's life style ?

18. व्यायाम द्वारा माँसपेशीय तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों का उल्लेख कीजिए । 3
What are the effects of exercise on muscular system ?
19. न्यूटन की गति के नियम तथा खेल-कूद में इसके अनुप्रयोग को उपयुक्त उदाहरण द्वारा समझाइए । 3
With the help of suitable examples discuss the application of Newton's Laws of Motion in sports.
20. 27 टीमों का नॉक-आउट फिक्सचर बनाते हुए नॉक-आउट टूर्नामेंट से होने वाले लाभ बताइए । 5
Draw a knock-out fixture of 27 teams and explain the advantage of knock-out tournament.
21. 'शक्ति' को परिभाषित करें । शक्ति को विकसित करने वाली किन्हीं दो विधियों का वर्णन करें । 5
Define strength. Explain any two methods of improving strength.
22. व्यायाम के मनोवैज्ञानिक लाभों का वर्णन करें । 5
What are the psychological benefits of exercise ? Explain.
23. विभिन्न प्रकार की शारीरिक-गतिविधियाँ कौन सी हैं ? वर्णन करें । 5
What are the different types of body movements ? Explain.
24. खेल चिकित्सा विज्ञान की अवधारणा, उद्देश्य एवं उसके क्षेत्र की विस्तृत व्याख्या कीजिए । 5
Discuss in the detail the concept, aim and scope of sports medicine.
25. हृदय वाहिका पुष्टि मापन परीक्षण का नाम तथा उसकी प्रक्रिया के बारे में लिखिए । 5
Name the test used to measure cardio vascular fitness and explain its procedure.
26. आसन सम्बन्धी विकृतियों 'गोल-कन्धे' तथा 'कूबड़ पीछे की ओर' के सुधारात्मक उपाय के रूप में पाँच-पाँच व्यायामों का वर्णन करें । 5
Suggest five exercises as corrective measures for Round shoulders and Kyphosis.