

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

1

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. 'ਫਿਕਸਚਰ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
2. ਕਿਸੇ ਭਾਰ ਤੌਲਕ (ਵੇਟ ਲਿਫਟਰ) ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
3. 'ਹਾਇਪਰਟੇਨਸ਼ਨ (ਅਤਿਤਣਾ)' ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
4. 'ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਪੁਣਾ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
5. 'ਸਕੋਲਿਓਸਿਸ' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
6. ਇਸਤ੍ਰੀ ਏਥਲੀਟ ਤ੍ਰਿਗੜੀ ਵਿਚ 'ਏਮੀਨੋਰਿਆ' (ਰਿਤੁਰੋਧ) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
7. ਸ਼ਬਦ 'ਕਾਰਡਿਆਕ ਆਉਟਪੁਟ' ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 1
8. ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਗਰੀਨਸਟਿਕ ਫਰੈਕਚਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1
9. 'ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਤਿਵਿਗਿਆਨ' (ਕਾਇਨਸਿਓਲੋਜੀ) ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? 1
10. 'ਸੰਵੇਗ (ਇਮੋਸ਼ਨ)' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । 1
11. 'ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ' (ਸਪੋਰਟਸ ਟਰੇਨਿੰਗ) ਪਦ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ । 1

12. ਨਮਨ ਛੇਵੀਂ ਕਲਾਸ ਦਾ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ । ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਲੰਚ-ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਜੰਕ ਫੂਡ ਲੈ ਕੇ ਆਂਦਾ ਸੀ । ਉਸ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ, ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਨਮਨ ਦਾਲ, ਰੋਟੀ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ ।
- ਉਪਰਲੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ : 3
- (a) ਨਮਨ ਕਿਹੋ ਜਹੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਸੀ ?
- (b) ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ?
- (c) ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ?
13. ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ, ਦਰਮਿਆਨ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅੰਤਰ ਗਰੈਹਣ ਵਿਚ ਕੁਛ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । 3
14. ਵਿਕਲਾਂਗਾਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
15. ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਏਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
16. ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਅਨਿਯਮਤਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਏਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸਹਭਾਗਿਤਾ ਉਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3
17. ‘ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ’ (ਫਰਸਟ ਏਡ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
18. ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਿਨ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 3

19. ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
20. ਸਾਰੇ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਅਤੇ ਸਮਲਿਤ ਸਟੇਪਸ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦੋਂਦੇ ਹੋਏ, ਨਾਕ ਆਊਟ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ 19 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਸਚਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ 4 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸੀਡਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ । 5
21. ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਕਿਸੇ ਦੋ ਆਸਨਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਲਾਭ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ । 5
22. ਗਾਮਕ (ਮੋਟੋਰ) ਵਿਕਾਸ ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਗਾਮਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿੰਨੀ ਛੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5
23. ਗਾਮਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਘਟਕਾਂ ਦੇ ਮਾਪਣ ਸੰਬੰਧੀ 'ਬੈਰੋ ਮੋਟੋਰ ਏਬਿਲਿਟੀ ਟੇਸਟ' ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
24. ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
25. ਏਰੋਡਾਇਨੈਮਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਏਰੋਡਾਇਨੈਮਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 5
26. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਾਈ ਅਲਟੀਟਿਊਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਖਿਡਾਰੀਆਂ (ਏਥਲੀਟਾਂ) ਉਪਰ ਹਾਈ ਅਲਟੀਟਿਊਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5