



Series BVM

SET-4

ਕੋਡ ਨੰ. 225

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

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 ।

ਭਾਗ ਓ

1. 'ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਯੋਜਨਾ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
2. "ਮਾਇਕਰੋਨੋਟੀਰਐਂਟਸ" ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 1

ਜਾਂ

- ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਦੋ ਕਾਰਨ ਦਸੋ । 1
3. ਕੋਈ ਦੋ ਅਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸੋ । 1
 4. ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ? 1
 5. "ਕਾਈਫੋਸਿਸ" ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਰੂਪਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1

ਜਾਂ

- ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
6. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਨੂੰ 'ਰਿਤੁਰੋਧ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1
 7. "ਬੁਲਿਮਿਆ" ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ? 1

ਜਾਂ

- ਬਾਹਯ-ਪ੍ਰਾਚੀਰ (ਏਕੱਸਟ੍ਰਾਮੱਯੂਰਲ) ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ ਦੇ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ ਦਸੋ । 1
8. ਦਿਲ ਗਤੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓਗੇ ? 1
 9. ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੈਰਾਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਿੰਗ ਭੇਦਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 1



10. ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ “ਖਿਚਾਅ” ਸੱਟ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? 1

ਜਾਂ

ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ? 1

11. ਸਹਿਣ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਸੁਝਾਓਗੇ ? 1

ਭਾਗ ਅ

12. “ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ” ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3

13. ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਯੋਗ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਕਾ ਹੈ ? 3

ਜਾਂ

ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 3

14. ਪਵਨ ਨੇ ਇਕ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮਾਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜਮਾਤ 9ਵੀਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲਿਆ । ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਉਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ । ਕੁਛ ਦਿਨੋਂ ਉਪਰਾਂਤ ਆਰੀਆਮੰਨ, ਜਮਾਤ ਮਨੀਟਰ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਵਨ ਦਾ ਵਿਉਹਾਰ ਵਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰਾ ਹੈ । ਉਹ ਕ੍ਰੋਧੀ, ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਹੈ । ਉਹਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਸਦੀ ਮਿਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ । ਆਰੀਆਮੰਨ ਨੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਪਵਨ ਦੇ ਵਿਉਹਾਰ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਸੀ । ਉਸਨੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਵਨ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਮਿਤਰਤਾ ਪੂਰਨ ਵਿਉਹਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ : 3

(a) ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

(b) ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

(c) ਆਰੀਆਮੰਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ?

15. ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ? 3

ਜਾਂ

“ਐਨੋਰੇਕਸਿਆ” ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3



16. ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ (projectile) ਯੰਤਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3

17. ਧੁਰੀ ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3

18. ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3

ਜਾਂ

ਵਰਜਸ਼ ਪਾਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3

19. ਤਨਾਉ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3

ਭਾਗ ਏ

20. ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਾਈਕਲਿਕ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ 9 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਸਚਰ ਡਰਾ ਕਰੋ । ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਜੇਤੂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਦਸੋ । 5

21. ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੈਕਰੋ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦਸੋ । 5

22. ‘ਚਪਟੇ ਪੈਰ’ ਅਤੇ ‘ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਟਕਰਾਉਣਾ’ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਆਸਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਉਪਾਅ ਦਸੋ । 5

23. ਮੋਟਰ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਦੇ AAPHER (ਅਮੇਰੀਕਨ ਅਲਾਇੰਸ ਫਾਰ ਹੈਲਥ, ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ) ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5

ਜਾਂ

ਹਾਰਵਰਡ ਸਟੈਪ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਇਸਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5

24. ਸ਼ਵਸਨ ਸੰਸਥਾਨ ਉਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ? ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5

25. ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5

26. ਤਾਲਮੇਲ ਯੋਗਤਾ (ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿਵ ਐਬਿਲਟੀ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਤਾਲਮੇਲ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਤਾਕਤ (ਸ਼ਕਤੀ) ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ — ਆਇਸੋਮੇਟਰਿਕ, ਆਇਸੋਟੋਨਿਕ ਅਤੇ ਆਇਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ । 5