Series : %BAB%

SET-4

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਕੋਡ
Q.P. Code **225**

ਰੋਲ ਨੰਬਰ
Roll No. | | | | | | | | |

Candidates must write the Q.P. 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 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਉਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ **18** 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 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.
- Q.P. Code 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 **18** questions.
- **Please write down the Serial Number of the question in the answer-book 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 candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

*

ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ
(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)
PHYSICAL EDUCATION
(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ : 2 ਘੰਟੇ — *ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 35*

Time allowed : 2 hours — *Maximum Marks : 35*

ਸਧਾਰਣ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

(i) ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ – ਭਾਗ ੳ, ਭਾਗ ਅ ਅਤੇ ਭਾਗ ੲ ।

*(ii) ਭਾਗ ੳ ਵਿਚ **9** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ **7** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ । ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **2** ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਇਹ **30-50** ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।*

*(iii) ਭਾਗ ਅ ਵਿਚ **5** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ **3** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ । ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **3** ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ **80-100** ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।*

*(iv) ਭਾਗ ੲ ਵਿਚ **4** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ **3** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ । ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **4** ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਇਹ **100-150** ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।*

*

ਭਾਗ – ੳ

1. "ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ (ਵਰਤੋਂ) ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।" ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ । **2**

2. ਸਕਿਰਿਆ ਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਲਚਕ ਕੀ ਹੈ ? **1 + 1 = 2**

3. ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਂਤਰਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ । **2**

4. ਦਿਵਿਆਂਗਤਾ (ਅਸਮਰੱਥਾ) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਕੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ (ਕਿਸਮਾਂ) ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ । **1 + 0.5 × 2 = 2**

5. ਮੁੱਢਲੀ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਸਹਾਇਤਾ) ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । **1 + 1 = 2**

6. ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਹਿਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ । **1 + 1 = 2**

7. ਸਵਲੀਨਤਾ ਸਪੈਕਟਰਮ ਵਿਕਾਰ (ASD) ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ । **1 + 1 = 2**

8. ਸਹਿਣ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਰੀਰ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । **1 + 1 = 2**

9. ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਵਿਦਰੋਹੀ ਵਿਕਾਰ (ODD) ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ । **2**

ਭਾਗ – ਅ

10. ਆਕ੍ਰਮਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਆਕ੍ਰਮਕਤਾ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । **1 + 2 = 3**

11. ਦਿਵਿਆਂਗਤਾ (ਅਮਸਰੱਥਾ) ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਚਾਰ ਦਿਵਿਆਂਗਤਾ (ਅਸਮਰੱਥਾ) ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ । **1 + 2 = 3**

12. ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀ–ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । **1.5 + 1.5 = 3**

ਹੇਠਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਿਰਫ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ।

ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡ–ਚੋਟਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।

13. 'ਮਤਸਯ ਆਸਨ' ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । **1.5 + 1.5 = 3**

14. ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਆਈਸੋਟੌਨਿਕ ਕਸਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਉ । **3 × 1 = 3**

ਭਾਗ – ੲ

15. 'ਬਿਗ ਫਾਈਵ ਥਿਓਰੀ' ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ । **4 × 1 = 4**

16. ਕਾਰਡਿਓ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੋ ਦੀਰਘਕਾਲੀ ਅਤੇ ਦੋ ਲਘੁਕਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । **2 + 2 = 4**

17. ਸਹਿਣ–ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਹਿਣ–ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । **1 + 3 = 4**

18. ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੋਈ ਦੋ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । **1 + 1.5 × 2 = 4**

ਹੇਠਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਿਰਫ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ/ਨਿਯੰਤਰਨ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਕਿਸੇ ਇਕ ਯੋਗ ਆਸਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । **2 + 1 + 1 = 4**

*