

Series EF1GH/C



Set-4



Q.P. Code 225

Roll No.

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

ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿਖਿਆ (ਬਿਯੋਰੀ)
(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ : 3 ਘੰਟੇ

ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70

Time allowed : 3 hours

Maximum Marks : 70

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਛਪੇ ਹੋਏ 11 ਪੰਨੇ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਵੱਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਉਪਰ ਲਿਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ 37 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕ੍ਰਮਾਂਕ (ਸੀਰੀਅਲ ਨੰਬਰ) ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ ।
- 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 11 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 37 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 students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼:

- (i) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ 5 ਭਾਗ ਅਤੇ 37 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- (ii) **ਭਾਗ-ਓ** ਵਿੱਚ 1 - 18 ਤੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ । ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (iii) **ਭਾਗ-ਅ** ਵਿੱਚ 19 - 24 ਤੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਘੂ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 60 - 90 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਕੋਈ 5 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ।
- (iv) **ਭਾਗ-ੲ** ਵਿੱਚ 25 - 30 ਤੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਘੂ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 100 - 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਕੋਈ 5 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ।
- (v) **ਭਾਗ-ਸ** ਵਿੱਚ 31 - 33 ਤੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਂਤਰਿਕ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ।
- (vi) **ਭਾਗ-ਹ** ਵਿੱਚ 34 - 37 ਤੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਮੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 200 - 300 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕੋਈ 3 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ-ਓ

1. ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ _____ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । 1
 - (a) ਤਕਨੀਕੀ
 - (b) ਰਸਦ (ਲੌਜਿਸਟਿਕਸ)
 - (c) ਬਜ਼ਾਰੀਕਰਨ
 - (d) ਵਿੱਤ
2. ਯੁਵਾ ਲੜਕੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 1
 - (a) ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਅਸਾਧਾਰਨਤਾ)
 - (b) ਐਂਸਟੋਪਰੋਸਿਸ
 - (c) ਰਿਤੁਰੋਧ
 - (d) ਮਾਹਵਾਰੀ

3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਆਸਨ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ **ਨਹੀਂ** ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ? 1
- (a) ਪਵਨਮੁਕਤ ਆਸਨ
 (b) ਹੱਲ ਆਸਨ
 (c) ਸ਼ਵਾਸਨ
 (d) ਪਸ਼ਚਿਮੋਤਾਨਾਸਨ
4. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਸਥਾਪਕ _____ ਹੈ । 1
- (a) ਜੋਹਨ ਐਫ. ਕੈਨੇਡੀ
 (b) ਲੁਡਵਿਗ ਗੱਟਮੈਨ
 (c) ਯੂਜੀਨ ਰੁਬੇਨਸ
 (d) ਇਉਨਿਸ ਕੈਨੇਡੀ ਸ਼ਰਿਵਰ
5. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕਰੋ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਸਮਾਂ _____ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । 1
- (a) 3 – 7 ਦਿਨ
 (b) 3 – 7 ਹਫ਼ਤੇ
 (c) 3 – 4 ਮਹੀਨੇ
 (d) 3 – 4 ਸਾਲ
6. ਅੰਸ਼ਿਕ ਕਰਲ-ਅੱਪ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਉਪਯੋਗ _____ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1
- (a) ਗਤੀ
 (b) ਸ਼ਕਤੀ
 (c) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ
 (d) ਲਚੀਲਾਪਣ
7. ਮੋਚ ਦਾ ਸੰਬੰਧ _____ ਨਾਲ ਹੈ । 1
- (a) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ
 (b) ਅਸਤੀਬੰਧ (Ligament)
 (c) ਹੱਡੀ
 (d) ਨਸ (Tendon)

8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਜੁੰਗ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ **ਨਹੀਂ** ਹੈ ? 1
- (a) ਅੰਤਰਮੁਖੀ
 (b) ਐਂਡੋਮੋਰਫ
 (c) ਬਾਹਰਮੁਖੀ
 (d) ਦੋਖੀ (Ambivert)
9. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ _____ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । 1
- (a) ਜੋੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
 (b) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਯੋਗਤਾ
 (c) ਤਾਲਬੱਧ ਯੋਗਤਾ
 (d) ਅਨੁਕੂਲ ਯੋਗਤਾ
10. ਹੇਠਾਂ ਦੋ ਕਥਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ ਨੂੰ ਕਥਨ (A) ਅਤੇ ਕਾਰਨ (R) ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ।
- ਕਥਨ (A) : ਆਕਰਮਕਤਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ ।
- ਕਾਰਨ (R) : ਆਕਰਮਕਤਾ ਅਨਜਾਣੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਉਪਰੋਕਤ ਦੋ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹੈ ? 1
- (a) ਕਥਨ (A) ਅਤੇ ਕਾਰਨ (R) ਦੋਵੇਂ ਸਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਨ (R), ਕਥਨ (A) ਦੀ ਸਹੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ ।
 (b) ਕਥਨ (A) ਅਤੇ ਕਾਰਨ (R) ਦੋਵੇਂ ਸਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਕਾਰਨ (R), ਕਥਨ (A) ਦੀ ਸਹੀ ਵਿਆਖਿਆ **ਨਹੀਂ** ਹੈ ।
 (c) ਕਥਨ (A) ਸਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਰਨ (R) ਗ਼ਲਤ ਹੈ ।
 (d) ਕਥਨ (A) ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਰਨ (R) ਸਹੀ ਹੈ ।

11. ਸੂਚੀ I ਅਤੇ ਸੂਚੀ II ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਗਏ ਕੋਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ :

1

ਸੂਚੀ I	ਸੂਚੀ II
A. ਰਗੜ	(i) ਜੋੜ
B. ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣੀ	(ii) ਹੱਡੀ
C. ਵਿਸਥਾਪਨ	(iii) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ
D. ਖਿਚਾਅ (Strain)	(iv) ਚਮੜੀ

ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ :

- (a) A-(iv), B-(ii), C-(i), D-(iii)
- (b) A-(iv), B-(ii), C-(iii), D-(i)
- (c) A-(iv), B-(i), C-(iii), D-(ii)
- (d) A-(iii), B-(iv), C-(ii), D-(i)

12. ਚਰਬੀ (Fats) ਅਤੇ ਤੇਲ ਕਿਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ?

1

- (a) ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
- (b) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ
- (c) ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ
- (d) ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ

13. ਨੌਕਆਊਟ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਮੈਚ ਖੇਡੇ ਜਾਣਗੇ, ਜੇਕਰ 17 ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ?

1

- (a) 6
- (b) 7
- (c) 8
- (d) 5

14. 'ਚਪਟੇ ਪੈਰ' ਆਸਨ ਵਿਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

1

- (a) ਜੈਨੂੰ ਵੈਰਮ
- (b) ਪੇਸ ਪਲੇਨਸ
- (c) ਜੈਨੂੰ ਵੈਲਗਮ
- (d) ਲੇਟਰਲ ਕਰਵੇਚਰ

15. ਸੂਰਿਆਭੇਦੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1
- (a) ਮੋਟਾਪਾ (b) ਸ਼ੂਗਰ
 (c) ਅਸਥਮਾ (d) ਉੱਚਰਕਤਚਾਪ
16. ਪਲੇਟ ਟੈਪਿੰਗ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਮਕਸੱਦ ਹੈ : 1
- (a) ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਣਨ ਲਈ
 (b) ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕੁਲਰ ਦੀ ਪ੍ਰਬੀਣਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ
 (c) ਹੱਥ ਤੇ ਅੱਖ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਜਾਣਨ ਲਈ
 (d) ਲਚੀਲਾਪਨ ਜਾਣਨ ਲਈ
17. _____ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਰਗੜ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । 1
- (a) ਚਿਕਨੇ ਪਦਾਰਥ (b) ਪੌਲਿਸ਼ਿੰਗ
 (c) ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਪਾਊਡਰ (d) ਬਾਲ ਬੀਅਰਿੰਗ
18. ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ ਟੇਕ ਅੱਫ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਊਟਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ ? 1
- (a) ਪ੍ਰਵੇਗ (Acceleration) ਦਾ ਨਿਯਮ
 (b) ਜੜਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ
 (c) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਯਮ
 (d) ਗੁਰੂਤਾ ਆਕਰਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਯਮ

ਭਾਗ-ਅ

19. ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਮੰਡੀਕਰਨ (ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ) ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 2×1=2
20. ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਟਕਰਾਉਣਾ (ਨੌਕਨੀ) ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ ਸੂਚੀਬਧ ਕਰੋ । $4 \times \frac{1}{2} = 2$
21. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । $4 \times \frac{1}{2} = 2$

22. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ । $4 \times \frac{1}{2} = 2$
23. ਗਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਸਰੀਰ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ । $2 \times 1 = 2$
24. 'ਬਿਗ 5 ਥਿਊਰੀ' ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੀ ਕੋਈ ਦੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ । $2 \times 1 = 2$

ਭਾਗ-ੲ

25. ਕਾਰਡਿਓ-ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾ ਸਿਸਟਮ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । $3 \times 1 = 3$
26. ਆਹਾਰ ਦੇ ਗ਼ੈਰ-ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
27. ਮਹਿਲਾ ਅਥਲੀਟ ਤਿਕੜੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 3
28. 'ਸਾਈ ਖੇਲੋ ਇੰਡੀਆ ਪੁਸ਼ਟੀ (ਫਿਟਨੈਸ)' ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਟ-ਐਂਡ-ਰੀਚ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਿਖੋ । $1 + 2 = 3$
29. 'ਪੈਰਾਲੰਪਿਕ' ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ । 3
30. ਪਵਨਮੁਕਤ ਆਸਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । $2 + 1 = 3$

ਭਾਗ-ਸ

31. ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਨਿਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਮ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



- (i) _____ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ 8 ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । 1

(ii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ _____ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । 1

(iii) ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ _____ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । 1

(iv) ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਜੰਮਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ _____ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । 1

ਜਾਂ

(iv) ਅੰਧਰਾਤਾ (night blindness) ਵਿਟਾਮਿਨ _____ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । 1

(ਸਿਰਫ ਨੇੜਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੈ ? ਵਿਟਾਮਿਨ A ਅਤੇ D ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 4

32. ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਰਿਸ਼ਟ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਫਿਟਨੇਸ ਟੈਸਟ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਿਟਨੇਸ ਦਾ ਅੰਕਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ । ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ ।

A



B



C



(i) ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਲਚੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ । 1

(ii) ਬਾਂਹ ਮੋੜਨ (ਆਰਮ ਕਰਲ) ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਡੰਬਲ ਦਾ ਵਜਨ _____ ਪਾਊਂਡ ਹੈ । 1

(iii) ਚੇਅਰ-ਸਟੈਂਡ ਟੈਸਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ _____ ਮਾਪਣਾ ਹੈ । 1

(iv) ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਵਿਰਾਮ ਘੜੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ? 1

ਜਾਂ

(iv) ਰਿਕਲੀ ਤੇ ਜੋਨਸ ਵਰਿਸ਼ਟ ਨਾਗਰਿਕ ਟੈਸਟ ਸਾਲ _____ ਵਿਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । 1

(ਸਿਰਫ ਨੇੜਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਚੇਅਰ-ਸਟੈਂਡ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਬੈਕ-ਸਕਰੈਚ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 4

33. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਬੁਧੀਮਾਨ ਕੋਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



(i) ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਗੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਛਵੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1

(ii) _____ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ । 1

(iii) ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ _____ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । 1

(iv) _____ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । 1

(ਸਿਰਫ ਨੇਤ੍ਰਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

“ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਆਤਮ ਚਰਚਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਲਪਨਾ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ।” ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 2+2=4

ਭਾਗ-ਹ

34. ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 15 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਇਕ ਨਾਕਆਊਟ ਫਿਕਸਚਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । 5×1=5

(ਸਿਰਫ ਨੇਤ੍ਰਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ : 5×1=5

(i) ਜੇਕਰ ਨਾਕਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿਚ 15 ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸੋ ।

(ii) ਨਾਕਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿਚ ‘ਬਾਈ’ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੂਤਰ ਕੀ ਹੈ ?

(iii) ਸੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

(iv) ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤਹਿਤ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ।

(v) ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?

35. ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਈਲ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ । ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਈਲ ਪੱਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 1+4=5

36. ਗਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ । ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । $1+2+2=5$
37. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਲੋੜਾਂ) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ । $5 \times 1 = 5$