

SET - 4

Series : GBM/C

ਕੋਡ ਨੰ.
Code No.

225

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) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤਰ ਵਿਚ ਕੁਲ 26 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।

(ii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

225

1

[P.T.O.]

- (iii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 1 ਤੋਂ 11 ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ 1 ਅੰਕ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10-20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ।
- (iv) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 12 ਤੋਂ 19 ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 3 ਅੰਕ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30-50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 20 ਤੋਂ 26 ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 75-100 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

1. ਸੰਯੁਕਤ ਦੂਰਨਾਮੈਂਟ (ਕੰਬੀਨੇਸ਼ਨ ਦੂਰਨਾਮੈਂਟ) ਤੋਂ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? 1
2. “ਪਰਥਤ ਆਰੋਹਣ ਇਕ ਸਾਹਸਮਈ ਖੇਡ” (ਏਡਵੇਂਚਰ ਸਪੋਰਟ) ਦੇ ਥਾਰੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 1
3. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ। 1
4. ਉੱਚਤ ਆਸਨ (ਪੇਸਚਰ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
5. ਭੋਜਨ ਪੂਰਕਾਂ (ਫੂਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
6. ਰਿਤੂਚੋਧ “Amenorrhea” ਤੋਂ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? 1
7. ਹਿਰਦੇ ਵਾਹਕਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਕਾਰਡਿਓ ਵੈਸਕੂਲਰ ਫਿਟਨੈਸ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
8. ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਤਰ ਗਰੈਹਣ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਗਰੈਹਣਸ਼ੀਲਤਾ (uptake) ਦੇ ਥਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 1
9. ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ। 1
10. ਗਤਿਕ ਉਰਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਸਮਝਾਓ। 1
11. ਪਰੇਰਨਾ (ਮੋਟੀਵੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਥਾਰੇ ਵਿਚ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ। 1

12. ਦੀਪਤੀ ਆਪਣੀ ਥਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੀ ਸਚੇਤ (ਚੇਤੰਨ) ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਭਾਰ ਘਟ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾ ਵਰਤਕੀ ਰੈਂਹਦੀ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ — ਰਤ ਰਖਣਾ, ਭੋਜਨ ਬੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਆਦਿ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ ਨੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਖਰਾਬ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਦ ਟੀਚਰ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੈਰਲੂਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਵ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਦੇ ਉਪਾ ਦੱਸੇ।
- ਉਪਰਲੇ ਬੰਦ (ਪੈਰੇ) ਦੇ ਅਧਾਰ ਉਪਰ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿੱਖੋ : 3
1. ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿੱਖੋ।
 2. ਸਵਸਥ-ਸਰੀਰ-ਭਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
 3. ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਥਾਰੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦਿਖਾ ਕੇ ਪੈਰਲ ਕਰਨਾ, ਕਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮੁਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਂਦਾ ਹੈ ?
13. ਸਹੀ ਆਸਨ (ਪੋਸਚਰ) ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭ ਹਨ ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 3
14. ਬੋੜਾ ਖਾਣਾ (Dieting) ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਬੋੜਾ ਖਾਣਾ (ਅਲਪ-ਆਹਾਰ) ਦੇ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਥਾਰੇ ਵਿਚ ਲਿੱਖੋ। 3
15. “ਯੋਜਨਾ” ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ ? ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਮਕਸਦ ਦੇ ਥਾਰੇ ਵਿਚ ਸਮਝਾਓ। 3
16. “ਨਾਕ ਆਉਟ” ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯਾਰੂਂ ਵਾਲੀਬਾਲ ਟੀਮਾ ਦਾ ਲੇਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਫਿਕਸਚਰ ਡਰਾ ਕਰੋ। 3
17. ਕੈਂਪਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰਖਿਆ ਉਪਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਗਰੀ ਦੇ ਥਾਰੇ ਵਿਚ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿੱਖੋ। 3
18. ਗਤੀ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰੋ।
19. ਆਹਾਰ (ਭੋਜਨ) ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਘਟਕ (ਭਾਗ) ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿੱਖੋ। 3
20. ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਲਾਭ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿੱਖੋ। 5

21. ਆਫਰ ਗਮਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਟੇਸਟ (AAPHER Motor fitness test) ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਸ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੇਸਟ-ਆਇਟਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਬਿਓਰਾ ਦੇ ਕੇ ਕਰੋ । 5
22. ਇਸਤ੍ਰੀ ਏਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸੀਮਤ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੈਰਲੂਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 5
23. ਬੁਢਾਪੇ (ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧੇ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :
(ੳ) ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ੍ਰਿਆ-ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ।
(ਅ) ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਉਪਰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ । 5
24. ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਮਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਲਿਖੋ । 5
25. ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ? ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
26. ਪਰਪੇਖੀ ਪਖ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 5
ਪਰਪੇਖੀ-ਪਖ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ।
