

Roll No.

(2)

049

Total No. of Questions : 20]

[Total No. of Printed Pages : 4

SS

2067

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Evening Session)

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 40

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 049 ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।
- (ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 30 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।
- (iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
- (iv) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ 1-1 ਅੰਕ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 11 ਤੋਂ 14 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ (2-2) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ (3-3) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 19-20 ਹਰੇਕ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕ (5-5) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।
- (vi) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਕ ਪੁੱਛੀ ਗਈ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵਾਂ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ।
- (vii) ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਧਿਅਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਅੱਕੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਪੜ੍ਹ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

1. ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੈ ? 1
2. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੋਈ ? 1
3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ ? 1
4. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । 1
5. ਸੇਂਟ ਜਾਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ? 1
6. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
7. ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
8. ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1

9. ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਕੀ ਹੈ ? 1
10. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । 1
11. ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? 2
12. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ? 2
13. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਫਿਰਕੂਪਣੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ? 2
14. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ ? 2
15. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ । 3
16. ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ ? ਮੋਚ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 3
17. ਸਿਲਵੈਸਟਰ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 3
18. ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
19. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
- ਜਾਂ
- ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? 5

20. ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਕੀ ਹੈ ? ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
- ਜਾਂ
- "ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸਾ ਹੈ ।" ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ । 5

(Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/पेपर-कोड 049 अवश्य लिखें।
- (ii) उत्तर-पुस्तिका लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें टाइटल सहित 30 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।
- (iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गये पृष्ठ/पृष्ठों के पश्चात् हल किए गए प्रश्न/प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जायेगा।
- (iv) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (v) प्रश्न नं. 1 से 10 तक 1-1 अंक के हैं और इनके उत्तर लगभग 10 शब्दों में दीजिए। प्रश्न नं. 11 से 14 तक दो-दो अंकों (2-2) के हैं और इनके उत्तर लगभग 30 शब्दों में दीजिए। प्रश्न नं. 15 से 18 तक तीन-तीन अंकों (3-3) के हैं और इनके उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए। प्रश्न सं. 19 और 20 प्रत्येक पाँच-पाँच अंकों (5-5) के हैं और इनमें आन्तरिक छूट है।
- (vi) प्रश्न के अंक पूछे गए स्टेटमेंट के अनुसार सटीक उत्तर देने पर दिए जायेंगे।
- (vii) किसी प्रश्न की स्टेटमेंट के अनुसार कठिन प्रतीत होने पर दूसरे माध्यम की स्टेटमेंट पढ़ ली जाए।

1. ताकत से क्या अभिप्राय है ? 1
2. ओलम्पिक खेलों की शुरुआत किस देश से हुई ? 1
3. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है ? 1
4. परिवार की परिभाषा लिखें। 1
5. सेंट जॉन एम्बुलेंस का मुख्य कार्य क्या है ? 1
6. प्राथमिक सहायता से क्या अभिप्राय है ? 1
7. ठण्डा करना क्या होता है ? 1
8. हड्डी का टूटना क्या है ? 1
9. पुनर्वास क्या होता है ? 1
10. शारीरिक योग्यता की परिभाषा लिखें। 1
11. खेल स्पर्धा से पहले गर्माना आवश्यक क्यों है ? 2
12. अधिक कार्यभार का सिद्धान्त क्या है ? 2
13. शारीरिक शिक्षा साम्प्रदायिकता को रोकने में कैसे सहायता करती है ? 2
14. परिवार के आधारभूत कार्य क्या हैं ? 2
15. अन्तराल प्रशिक्षण विधि की विस्तारपूर्वक व्याख्या करें। 3
16. मोच क्या है ? मोच के प्रकार और उपचार बताएं। 3
17. सिल्वेस्टर विधि के बारे में विस्तृत जानकारी दें। 3
18. प्राथमिक सहायक के क्या गुण होने चाहिए। 3
19. शारीरिक योग्यता क्या है ? शारीरिक योग्यता को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन करें।
अथवा
सामाजीकरण से क्या अभिप्राय है ? विभिन्न सामाजिक संगठनों का व्यक्ति के व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है ? 5
20. पुनर्वास क्या है ? पुनर्वास के लिए उपलब्ध सेवाओं का उल्लेख करें।
अथवा
“खेल-कूद मानव की सांस्कृतिक बपौती है”। इस कथन की विवेचना करें। 5

(English Version)

- Note :** (i) You must write the subject-code/paper-code **049** in the box provided on the title page of your answer-book.
- (ii) Make sure that the answer-book contains 30 pages (including title page) and are properly serialied as soon as you receive it.
- (iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.

(iv) *All questions are compulsory.*

(v) *Question Nos. 1 to 10 carrying 1 mark each and answer them in approximately 10 words. Question Nos. 11 to 14 carrying 2 marks each and answer of these should be upto 30 words. Question Nos. 15 to 18 carrying 3 marks each and answer of these should be upto 50 words and Question No. 19-20 carrying 5 marks each with internal choice.*

(vi) *Marks will be given on giving to the point answer as per the asked statement.*

(vii) *If you feel difficulty in the statement in any medium then statement of the other medium should be read.*

- | | | |
|-----|--|---|
| 1. | What is Strength ? | 1 |
| 2. | Name the country which started Olympic games. | 1 |
| 3. | What is aim of Physical Education ? | 1 |
| 4. | Write down the definition of family. | 1 |
| 5. | What is the main function of St. John Ambulance ? | 1 |
| 6. | What is meant by First Aid ? | 1 |
| 7. | What is Cooling down ? | 1 |
| 8. | What is Fracture ? | 1 |
| 9. | What do you mean by Rehabilitation ? | 1 |
| 10. | Write definition of Physical Fitness. | 1 |
| 11. | Why warming-up is important before any sports competition ? | 2 |
| 12. | What is principle of over-load ? | 2 |
| 13. | How physical education helps to stop communalism ? | 2 |
| 14. | What are the basic functions of family ? | 2 |
| 15. | Describe the interval training method in detail. | 3 |
| 16. | What is sprain ? Describe types and treatment of sprain. | 3 |
| 17. | Write in detail about Sylvester method of respiration ? | 3 |
| 18. | What are the qualities of First Aider ? | 3 |
| 19. | What is Physical Fitness ? Explain the factors affecting physical fitness. | |
| | or | |
| | What do you understand by Socialization ? How different social institutions effect the behaviour of any individual ? | 5 |
| 20. | What is Rehabilitation ? Describe the services available for rehabilitation. | |
| | or | |
| | "Games and sports are man's cultural heritage." Discuss this statement. | 5 |