Roll No. ....

Total No. of Questions : 20]

049

[Total No. of Printed Pages : 4

SS

2087

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 ਖ਼ਾਨੇ 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 ਖ਼ਾਲੀ 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 ਔਕੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਪੜ੍ਹ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

1. ਲਚਕ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1

2. ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1

3. ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । 1

4. ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1

5. ਕਸਤੂਰਬਾ ਯਾਦਗਾਰੀ ਟਰੱਸਟ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਿਸ ਵਰਗ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ? 1

6. ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1

7. ਬਹੁ-ਖੰਡੀ ਟੁੱਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1

8. ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ ? 1

9. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ? 1

10. ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ । 1

11. 'ਟੀਚਾਂ' ਅਤੇ 'ਉਦੇਸ਼' ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? 2

12. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 2

13. ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ? 2

14. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿੱਧਾਂਤ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? 2

15. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਧੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ । 3

16. ਹੋਲਗਰ-ਨੀਲਸਨ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 3

17. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਕੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ? 3

18. ਅਸਮਰਥਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਿੱਧਾਂਤ ਕੀ ਹਨ ? 3

19. ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ ? ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਕੌਮੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ? 5

20. ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5

ਜਾਂ

ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਉਪਰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । 5