

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ
ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ
ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ- ਬਾਰੂਵੀਂ

ਸਮਾਂ: 1 ਘੰਟਾ 30 ਮਿੰਟ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 20

ਨੋਟ:-

- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ (ਓ,ਅ,ੲ) ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 11 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- (2) ਭਾਗ-ਓ ਵਿੱਚ(ਸਹੀ ਉੱਤਰ/ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ, ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਅਤੇ ਸਹੀ-ਗਲਤ) 05 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।
- (3) ਭਾਗ-ਅ ਵਿੱਚ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- (4) ਭਾਗ-ੲ ਵਿੱਚ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(ਭਾਗ-ਓ)

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ:-

(5x2=10)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਦੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ?

ਓ) 1930 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅ) 1820 ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ੲ) 1920 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ) 1910 ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਓ) 4 ਅ) 7 ੲ) 6 ਸ) 5

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਖੇਡ/ਤੰਤੂ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

1. ਖੁੱਲੀ ਟੁੱਟ

2. ਕੱਚੀ ਟੁੱਟ

1 ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਜਖਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

2 ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੋਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

3 ਹੱਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦੀ ਬਲਕਿ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਛਿਲਕਾ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸਹੀ ਗਲਤ

1. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖੇਡ ਅਵਾਰਡ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

2. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਭਾਗ-ਅ)

ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

(2x3=6)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਲਚਕ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਹੱਡੀ ਉਤਰਨ ਦੇ ਦੋ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।

(ਭਾਗ-ੲ)

ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

(1x4=4)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਹਨ ? ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ?