

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ
ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ- ਬਾਰੂਵੀਂ

ਸਮਾਂ: 1 ਘੰਟਾ 30 ਮਿੰਟ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 20

ਨੋਟ:-

- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ ਓ,ਅ,ੲ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 13 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
- (2) ਭਾਗ-ਓ ਦੇ 08 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ / ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- (3) ਭਾਗ-ਅ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋ ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- (4) ਭਾਗ-ੲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ , ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੋਣ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(ਭਾਗ-ਓ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ। (8x1=8)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਅਰਜੁਨ ਅਵਾਰਡ ਕੌਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਗਰਮਾਉਣਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਓ) 1 ਅ) 2 ਏ) 3 ਸ) 4

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਤਾਕਤ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਓ) 1 ਅ) 2 ਏ) 3 ਸ) 4

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਭਾਰਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ ਹੈ।

ਓ) ਹੈਰੀ ਕਰੋ ਬੱਕ ਅ) ਡਾ. ਪੀ. ਐੱਮ. ਜੋਸਫ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਮੋਚ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। (ਜੋੜਾਂ/ਹੱਡੀ)

(ਭਾਗ-ਅ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਖਿਚਾਅ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? (3x2=6)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

(ਭਾਗ-ੲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਗਰਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? (2x3=6)

ਜਾਂ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਾਂ

ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਐਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?