

ਸ੍ਰੇਣੀ-ਬਾਰੂਵੀਂ

ਵਿਸ਼ਾ:-ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਸਮੇਸਟਰ-1

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ

- 1 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇਕ-ਇਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤੱਰ ਲਗਭੱਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 3 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 15 , ਤਿੰਨ- ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ \times ਉਤੱਰ ਲਗਭੱਗ 30 ਤੋਂ 40 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਅਤੇ 17 ਪੰਜ ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ- 3 ਘੰਟੇ

ਬਿਉਰੀ ਭਾਗ : ਕੁੱਲ ਅੰਕ-35

ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅੰਕ - 10

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ:- ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ

- ੳ) ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ
- ਅ) ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਘਟਕ (ਅੰਗ)
- ੲ) ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ
- ਸ) ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਪਾਠ ਦੂਜਾ:-ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਧਾਂਤ

- ੳ) ਸਰੀਰਕ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ, ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
- ਅ) ਅਨੂਕੂਲਨ
- ੲ) ਆਈਸੋਸਮੀਟਰਿਕ,ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਅਤੇ
- ਸ) ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ
- ਹ) ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ
- ਕ) ਫਾਰਟਲੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਿਧੀ
- ਖ) ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਅਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ

ਪਾਠ ਤੀਜਾ:-ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ

- ੳ) ਵਿਭਿੰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ
 ਅ) ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸਾ
 ਏ) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅੰਕ- 50

ਸਮਾਂ 4 ਘੰਟੇ

- ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)
 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟਸ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।
- | | | | |
|----|---|------------|--------------|
| 1- | ਸਪਰਿੰਟਸ- 100 ਮੀਟਰ , 200 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 400 ਮੀਟਰ (ਤੇਜ ਦੌੜ) | | |
| 2- | 4×100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 4×400 ਮੀਟਰ ਰਿਲੇਅ | | |
| 3- | ਬਰਾਡ ਜੰਪ | 4- ਪੌਲਵਾਲਟ | 5- ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ |
| 6- | ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ | | |
- ਅ) ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)
 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।
 ਗਰੁੱਪ-ੳ-- ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡ ਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਖੋ-ਖੋ, ਫੁਟਬਾਲ
 ਗਰੁੱਪ- ਅ --ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ, ਤੈਰਕੀ ਅਤੇ ਡਾਈਵਿੰਗ,ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ।
- ੳ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 15 ਅੰਕ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
- | | |
|----------------------------|--------|
| ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ | 5 ਅੰਕ |
| ਜ਼ੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ | 7 ਅੰਕ |
| ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ /ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ | 9 ਅੰਕ |
| ਰਾਜ/ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ | 12 ਅੰਕ |
| ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ | 15 ਅੰਕ |
- ਸ) ਵਾਈਵਾ
- | | |
|--|-------|
| | 5 ਅੰਕ |
|--|-------|

ਨੋਟ:- ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੇਣੀ-ਬਾਰੂਵੀਂ

ਵਿਸ਼ਾ:-ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਸਮੇਸਟਰ-II

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ

- 1 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇਕ-ਇਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋਨਾਂ ਸਮੇਸਟਰਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤੱਰ ਲਗਭੱਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 3 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 15 , ਤਿੰਨ- ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤੱਰ ਲਗਭੱਗ 30 ਤੋਂ 40 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਅਤੇ 17 ਪੰਜ ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ- 3 ਘੰਟੇ

ਬਿਊਰੀ ਭਾਗ : ਕੁੱਲ ਅੰਕ-35

ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅੰਕ - 20

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ:- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ

- ੳ) ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕਰਨ
- ਅ) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ

ਪਾਠ ਦੂਜਾ:-ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ

- ੳ) ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਕ
- ਅ) ਸਾਧਾਰਣ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਸਬੰਧੀ
- ੲ) ਅਸਮਰੱਥਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ
- ਸ) ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ, ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪਾਠ ਤੀਜਾ- ਆਮ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

- ੳ- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ

