

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ (2010-11)
ਸਮੇਸਟਰ -I

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਕੁਝ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 15 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 100 ਤੋਂ 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੁੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ-2 ਘੰਟੇ
ਬਿਊਰੀ ਭਾਗ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-30
ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅੰਕ-70

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ :- ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਪਾਠ ਦੂਜਾ :- ਯੋਗ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਸਮਾਂ-4 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-70

- ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ) ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 5 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਵਾਈਵਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟਸ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- 1- ਦੋੜਾਂ-100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ, 1500 ਮੀਟਰ।
- 2- ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ (ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 8 ਪੈਂਡ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 12 ਪੈਂਡ)
- ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 5 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਵਾਈਵਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਖੇਡਾਂ/ਚੋਣਵੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)
ਗਰੁੱਪ-ੳ-- ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡ ਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਕਸਿੰਗ,
ਗਰੁੱਪ-ਅ-- ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਤੈਰਕੀ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਖੋ-ਖੋ।
- ੲ) ਚੋਣਵੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (Alternative Activities)
ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੇਵਲ ਉਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧੀ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਗੇ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ 1●
ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਵਾਈਵਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

1. ਕੈਲੀਸਥੈਨਿਕਸ
2. ਸਮੂਹਿਕ ਡਰਿਲ
3. ਫੈਂਸੀ ਡਰਿੱਲ
4. ਡਰਿੱਲ ਅਤੇ ਮਾਰਚਿੰਗ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 15 ਅੰਕ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	5 ਅੰਕ
ਜੇਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	7 ਅੰਕ
ਜਿਲ੍ਹਾ /ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	9 ਅੰਕ
ਰਾਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	12 ਅੰਕ
ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	15 ਅੰਕ

ਸ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ 5 ਅੰਕ

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

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ
ਸਮੈਸਟਰ -II

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਕੁਝ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋਨੋਂ ਸਮੈਸਟਰਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚੋਂ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 15 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 100 ਤੋਂ 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੁੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ- 2 ਘੰਟੇ
ਬਿਊਰੀ ਭਾਗ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-30
ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅੰਕ-70

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ:- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
ਪਾਠ ਦੂਜਾ:- ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)
ਸਮਾਂ-4 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-70

- ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ) ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਵਾਈਵਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟਸ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
1- ਦੋੜਾਂ -400 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 800 ਮੀਟਰ ,3000 ਮੀਟਰ, ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 1100 ਮੀਟਰ
ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 96.4 ਸੈ.ਮੀ. ਅਤੇ 10 ਉਚਾਈਆਂ), ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 80 ਮੀਟਰ
ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 76.2 ਸੈ.ਮੀ.) ਅਤੇ 8 ਉਚਾਈਆਂ
2- ਜੈਵਲਿਨ- ਥਰੋ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 600 ਗ੍ਰਾਮ),ਡਿਸਕਸ-ਥਰੋ (1ਕਿਲੋ
ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ 1.5 ਕਿਲੋ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)
- ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਵਾਈਵਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਖੇਡਾਂ/ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)
ਗਰੁੱਪ-ੳ-- ਫੁੱਟਬਾਲ,ਬੈਡਮਿੰਟਨ,ਬਾਸਕਟਬਾਲ,ਕ੍ਰਿਕਟ
ਗਰੁੱਪ-ਅ-- ਖੋ-ਖੋ, ਕੁਸ਼ਤੀ,ਜੂਡੋ,ਵਾਲੀਬਾਲ,ਗਤਕਾ

ੲ) ਚੋਣਵੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (Alternative Activities)

ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ । ਇਹ ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੇਵਲ ਉਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਹਨ , ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧੀ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਗੇ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਵਾਈਵਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

- 1.ਯੋਗ
- 2.ਲੋਕ-ਨਾਚ
- 3.ਹਲਕੇ ਅਪਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਕਾਂ
- 4.ਸਕਾਊਟਿੰਗ/ ਗਰਲ ਗਾਈਡਿੰਗ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 15 ਅੰਕ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	5 ਅੰਕ
ਜੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	7 ਅੰਕ
ਜਿਲ੍ਹਾ/ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ	9 ਅੰਕ
ਰਾਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ	12 ਅੰਕ
ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	15 ਅੰਕ

ਸ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ 5 ਅੰਕ

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