

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ
ਸ਼ੈਲੀ - ਬਾਰੂਵੀ
ਦੂਜਾ ਸਮੇਸਟਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 35

ਨੋਟ :- ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

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। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋਨਾਂ ਸਮੇਸਟਰਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭੱਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 15, ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭੱਗ 30 ਤੋਂ 40 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਤੋਂ 17, ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

- | | |
|---|---|
| 1. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ? | 1 |
| 2. ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? | 1 |
| 3. ਲਚਕ ਕੀ ਹੈ? | 1 |
| 4. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਗਮਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? | 1 |
| 5. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਕੀ ਹੈ? | 1 |
| 6. ਅਸਮੱਰਥਾ ਕੀ ਹੈ? | 1 |
| 7. ਪੁਨਰਵਾਸ ਬਾਰੇ ਦਸ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। | 1 |
| 8. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। | 1 |
| 9. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ। | 1 |
| 10. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੰਗਾਂ ਲਿਖੋ। | 1 |

- | | | |
|-----|---|---|
| 11. | ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। | 3 |
| 12. | ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਕਾਰਕ ਲਿਖੋ। | 3 |
| 13. | ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਚਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। | 3 |
| 14. | ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ। | 3 |
| 15. | ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। | 3 |
| 16. | ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? | 5 |

ਜਾਂ

- | | | |
|-----|---|---|
| | ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਦੱਸੋ। | |
| 17. | ਅਸਮਰੱਥਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। | 5 |

ਜਾਂ

ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਤੇ ਰੋਗੀਨੂੰ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?