

SET – 4

Series : SGN/C

ਕੋਡ ਨੰ.
Code No.

225

ਰੋਲ ਨੰਬਰ

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਛਪੇ ਹੋਏ 4 ਪੰਨੇ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦਿੱਤੇ ਕੋਡ ਨੰ. ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ 26 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮਾਂਕ (ਸੀਰੀਅਲ ਨੰਬਰ) ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਸਵੇਰੇ 10.15 ਵਜੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ । 10.15 ਵਜੇ ਤੋਂ 10.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਗੇ ।
- Please check that this question paper contains 4 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 26 questions.
- Please write down the Serial Number of the question before attempting it.
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿਖਿਆ (ਥਿਯੋਰੀ)

(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ : 3 ਘੰਟੇ

ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70

Time allowed : 3 hours

Maximum Marks : 70

ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

- ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤ੍ਰ ਵਿਚ 26 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

225

1

C/1



- (iii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 1 ਤੋਂ 11 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10-20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।
- (iv) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 12 ਤੋਂ 19 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30-50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 20 ਤੋਂ 26 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 75-100 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।

1. 'ਯੋਜਨਾ' (ਪਲੈਨਿੰਗ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
 2. ਨਿਰੋਗ (ਸਵਸਥ) ਭਾਰ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ? 1
 3. 'ਮੋਟਾਪਾ' ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਯੋਗਾਸਨ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ । 1
 4. ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਾ (ਸੰਗਿਆਨਤਮਕ ਅਸਮਤਾ) ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ । 1
 5. ਮੁਦਰਾ (ਪੋਸਚਰ) ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਦੋ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ । 1
 6. 'ਇਸਤ੍ਰੀ ਏਥਲੀਟ ਤਿੱਗੜੀ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
 7. ਕਿਸੇ ਇਕ 'ਗਮਕ (ਮੋਟਰ) ਫਿਟਨੇਸ ਟੇਸਟ' ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ । 1
 8. ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸ ਇਕ ਲਿੰਗਕ ਅੰਤਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 1
 9. P.R.I.C.E. (ਪ੍ਰਾਇਸ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
 10. 'ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਇਲ' (ਪ੍ਰੋਜੈਪ) ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 1
 11. 'ਪਰੇਰਨਾ' (ਮੋਟੀਵੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । 1
- 225 2 C/1



12. 'ਸੈਹਨਸ਼ਕਤੀ' (ਏਂਡਯੂਰੈਂਸ) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । ਸੈਹਨਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਧੀ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 3
13. 'ਅਲਪਆਹਾਰ' (ਡਾਇਟਿੰਗ) ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 3
14. "ਨੇਮ ਨਾਲ ਯੋਗ – ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।" ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਢੁਕਵੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਕੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ । 3
15. ਏ.ਐਸ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3
16. ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਖੜੇ ਹੋਣਾ (ਗਲਤ ਪੋਸਚਰ) ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 3
17. ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਦੀ 25 ਵੀ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਵਨ ਨੇ ਇਕ ਜਸ਼ਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ । ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਹਰਸ਼ਿਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਥਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਵਨ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਰਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹਰਸ਼ਿਤ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਹਰਸ਼ਿਤ ਆਪਣੇ ਮਿਤਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਫਿਟਨੇਸ ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅੱਠ ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । 3
- ਉਪਰਲੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :
- 17.1 ਮੁਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।
- 17.2 ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- 17.3 ਹਰਸ਼ਤ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਪਵਨ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ?
18. ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪਿੱਠੀਆਂ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ) ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 3
19. ਢੁਕਵੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਨਿਊਟਨ ਦੇ ਗਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3
20. 27 ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਲਈ 'ਨਾਕ ਆਊਟ' ਫਿਕਸਚਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 5
21. 'ਸ਼ਕਤੀ' (ਸਟਰੈਂਥ) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ । 5



22. ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰੋ । 5
23. ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5
24. ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਸਪੋਰਟ ਮੈਡਿਸਿਨ) ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5
25. 'ਕਾਰਡਿਓ ਵਸਕੁਲਰ ਫਿਟਨੈਸ' (ਦਿਲ ਦੀ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਮਾਪਣ ਦੇ ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ) ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5
26. 'ਗੋਲ ਕੰਧੇ' (ਰਾਉਂਡ ਸ਼ੋਲਡਰਜ਼) ਅਤੇ 'ਪਿਛੇ ਵਲ ਕੁਬੜ' (ਕਾਇਫੋਸਿਸ) ਦੇ ਆਸਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5



collegedunia.com
India's largest Student Review Platform

