Roll No. | | | | | | | |

**Series SHC** **Code No. 225**

- Please check that this question paper contains 2 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 18 questions.
- Please write down the serial number of the question before attempting it.

# PHYSICAL EDUCATION (Theory)

**(Punjabi Version)**

# ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿਖਿਆ (ਥਿਯੋਰੀ)

(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

*Time allowed : 3 hours* *Maximum Marks : 70*

*ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ* *ਪੂਰਣ ਅੰਕ : 70*

***ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ :***

*(i) **ਸਾਰੇ** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।*

*(ii) ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤ੍ਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਕ, ਖ ਅਤੇ ਗ ਹੈ ।*

*(iii) ਹਰ 2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।*

*(iv) ਹਰ 3-4 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤਕਰੀਬਨ 50-60 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।*

*(v) ਹਰ 6 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤਕਰੀਬਨ 100 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।*

## ਭਾਗ ਕ

**1.** ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੇਸ (ਯੋਗਤਾ) ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 2

**2.** ਸਰਕਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ । 2

**3.** ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ । 2

**4.** ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (ਕੰਟੀਨੁਯਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮੈਥਡ) ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 2

**5.** ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 2

**6.** ਤਾਕਤ (ਸਟਰੇਂਥ) ਵਧਾਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 4

7. ਆਗੂ (ਲੀਡਰ) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਖੇਡ-ਕੂਦ ਦੇ ਆਗੂ (ਕੈਪਟਨ) ਦੇ ਗੁਣਾ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 4

8. ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ (ਫਿਟਨੇਸ) ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ (ਚੰਗਾ ਭਲਾ) ਹੋਣਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ (ਕੰਪੋਨੇਂਟਸ) ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ । ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ (ਫਿਟਨੇਸ) ਦੇ ਅੰਗਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ । 6

9. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਪ (ਗਰਮਾਣ) ਅਤੇ ਲਿੰਬਰਿਗ ਡਾਊਨ (ਸੁਨਭੈਤਾ) ਦੀ ਮਹਤਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 6

## ਭਾਗ ਖ

10. ਦਰੋਣਾਚਾਰਯ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 2

11. ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਅਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੀ ਇਕ ਖੇਡ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦਿਓ :

(i) ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਖਾਸ ਟੂਰਨਾਮੇਂਟ (ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾਵਾਂ) ਦੇ ਨਾਮ ਲਿੱਖੋ । 2

(ii) ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਨਾਮ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿੱਖੋ । 2

(iii) ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀਆਂ (ਟਰਮੀਨੋਲੋਜੀਸ) ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 2

(iv) ਖੇਡ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3

(v) ਖੇਡ ਦੇ ਆਮ ਨੀਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 3

(vi) ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਮੂਲਭੂਤ ਕੋਸ਼ਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 6

## ਭਾਗ ਗ

12. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਥਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 2

13. ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 2

14. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ (Functions) ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਸਮਝਾਓ । 2

15. ਖੇਡ-ਚੋਟਾਂ (sports injuries) ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮਹਤਤਾ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਓ । 2

16. ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ । 3

17. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਲਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਚੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 3

18. ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਯੋਨ ਸੰਬੰਧਾ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗਰਭਧਾਰਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਸਿਆਂਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 6