

Roll No.

Total No. of Questions : 23]

049/A

[Total No. of Printed Pages : 7

SS

2325



ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

Time Allowed : 3 Hours

Maximum Marks : 50

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 049 ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ।
(ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 28 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ।
(iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿਚ ਖਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
(iv) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 23 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ।
(v) ਭਾਗ-ੳ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 12 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਕ ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।
(vi) ਭਾਗ-ਅ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।
(vii) ਭਾਗ-ੲ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।
(viii) ਭਾਗ-ਸ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 3 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਛੇ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਦੋ-ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
(ix) ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਰਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।



ਭਾਗ - ੳ

ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ :

1. ਮੋਚ ਕਿਹੜੀ ਸੱਟ ਹੈ ? 1
(ੳ) ਹੱਡੀ (ਅ) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ (ੲ) ਜੋੜ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
2. ਖੇਡ ਉਪਕਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਹਿਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ? 1
(ੳ) ਲੁਧਿਆਣਾ (ਅ) ਜਲੰਧਰ (ੲ) ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਸ) ਪਟਿਆਲਾ
3. ਕਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ? 1
(ੳ) ਗਤੀ (ਅ) ਬੁੱਧੀ (ੲ) ਲਚਕ (ਸ) ਤਾਕਤ



ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :

- | | | | |
|-----------------------|------------------|---|---|
| 4. ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗ | (i) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ |  | 1 |
| 5. ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਅਧਿਐਨ | (ii) ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ | | 1 |
| 6. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ | (iii) ਅਧੁਰਾ ਆਰਾਮ | | 1 |

ਸਹੀ/ਗਲਤ :

7. ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ 13 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1
8. ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਸਮੱਰਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 1
9. ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਗੁਰਮੇਵਕ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। 1

ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ :

10. ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ.....ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। 1
11. ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ.....ਸੰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। 1
12. ਮੋਚ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਉੱਪਰ.....ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 1



ਭਾਗ - ਅ

13. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ? 2
14. ਸੰਰਚਨਾਤਮਿਕ ਅਸਮੱਰਥਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 2
15. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 2
16. ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? 2

ਭਾਗ - ਬ

17. ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮੱਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ? 3
18. ਯੋਗ ਮਾਹਿਰ ਬਣਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ? 3
19. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? 3
20. ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ? 3



21. खेड़ सिखलाਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ? 6
 ਜਾਂ
 ਅਸਮੱਰਥਾ ਕੀ ਹੈ? ਅਸਮੱਰਥਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ?
22. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ? 6
 ਜਾਂ
 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
23. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ? 6
 ਜਾਂ
 ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ ? ਮੋਚ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ?

(Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख पृष्ठ पर विषय-कोड/ पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/ पेपर-कोड 049 अवश्य लिखें।
- (ii) उत्तर-पुस्तिका/लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें मुख पृष्ठ सहित 28 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।
- (iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गए पृष्ठ/ पृष्ठों के पश्चात् हल किए गए प्रश्न/ प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जाएगा।
- (iv) प्रश्न पत्र को चार भागों में बाँटा गया है जिसमें 23 प्रश्न हैं।
- (v) भाग - क में 12 प्रश्न हैं जो 1 अंक के हैं।
- (vi) भाग - ख में 4 प्रश्न हैं जो 2 अंक के हैं।
- (vii) भाग - ग में 4 प्रश्न हैं जो 3 अंक के हैं।
- (viii) भाग - घ में 3 प्रश्न हैं जो 6 अंक के हैं। तीनों प्रश्नों में 2-2 प्रश्न दिये हुए हैं जिनमें 100% आंतरिक विकल्प हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ix) पंजाबी एवं हिन्दी भाषा में अंग्रेजी भाषा के ही यथार्थ अनुवादित प्रश्न दिए गए हैं। अतः किसी भी भ्रम की स्थिति में अंग्रेजी भाषा के प्रश्न को ही सही माना जाएगा।

भाग - क

सही विकल्प चुनें :

1. मोच कौन-सी चोट है? 1
 (क) हड्डी (ख) माँसपेशी (ग) जोड़ (घ) उपरोक्त कोई नहीं
2. खेल उपकरण बनाने में पंजाब का कौन-सा शहर प्रसिद्ध है? 1
 (क) लुधियाना (ख) जालंधर (ग) अमृतसर (घ) पटियाला
3. कौन-सा शारीरिक योग्यता का अंग नहीं है? 1
 (क) गति (ख) बुद्धि (ग) लचक (घ) ताकत

सही मिलान करें :

- | | | | |
|-----------------------|---|----------------------|---|
| 4. लोहे के उद्योग |  | (i) मनोविज्ञान | 1 |
| 5. व्यवहार का अध्ययन | | (ii) साइडोसिस | 1 |
| 6. अंतराल सिखलाई विधि | | (iii) अपर्याप्त आराम | 1 |

सही/ गलत

7. किशोरावस्था 13 साल से 18 साल की आयु का समय होता है। 1
8. दौड़ते समय घुटने टकराना क्रियात्मक असमर्थता है। 1
9. प्रोफेसर गुरसेवक सिंह शारीरिक शिक्षा कॉलेज लुधियाना में स्थित है। 1

रिक्त स्थान भरें :

10. किसी प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करना _____ कहलाता है। 1
11. प्राचीन ओलम्पिक खेलों का प्रारंभ _____ वर्ष में हुआ।  1
12. मोच के चोट पर _____ लगानी चाहिए। 1

भाग - ख

13. अधिक भार का सिद्धांत क्या होता है? 2
14. संरचनात्मक असमर्थता किसे कहते हैं? 2
15. खेल में तालमेल योग्यता का क्या अभिप्राय है? 2
16. प्रत्यक्ष चोटें क्या होती हैं?  2

भाग - ग

17. व्यवसाय से उत्पन्न होने वाले विभिन्न असमर्थता के कारणों का वर्णन करें। 3
18. योग विशेषज्ञ बनने के लिए उपलब्ध विभिन्न कोर्स के बारे में जानकारी दें। 3
19. परिवार का व्यक्ति के व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है? 3
20. ठण्डा करने से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ते हैं? 3



21. खेल सिखलाई के सिद्धांतों का वर्णन करें। 6
 अथवा
 असमर्थता क्या है? असमर्थता रोकने के सिद्धांतों का वर्णन करें।
22. द्रोणाचार्य एवार्ड की विस्तृत जानकारी दें। 6
 अथवा
 किशोरावस्था की विभिन्न समस्याओं के बारे में आप क्या जानते हैं? वर्णन करें।
23. शारीरिक योग्यता के अंगों का विस्तृत वर्णन करें। 6
 अथवा
 मोच क्या होती है? मोच की किस्मों और उपचार के बारे में लिखें।

(English Version)

- Note :**
- (i) You must write the subject-code/paper-code 049 in the box provided on the title page of your answer-book.
 - (ii) Make sure that the answer-book contains 28 pages (including title page) and are properly serialled as soon as you receive it. <https://www.punjabboardonline.com>
 - (iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.
 - (iv) The Question Paper is divided into four parts, containing total of 23 questions.
 - (v) Part-A has 12 questions and each question carries one mark.
 - (vi) Part-B has 4 questions and each question carries two marks.
 - (vii) Part-C has 4 questions and each question carries 3 marks.
 - (viii) Part-D has 3 questions and each question carries 6 marks. In all the three questions, two questions are given which has 100% internal choice. All questions are compulsory.
 - (ix) Punjabi and Hindi Versions of questions are true translation of English Version. So in the case of any confusion consider English Version to be Correct.

Part - A



Multiple choice :

1. Sprain is an injury of : 1
 (a) Bone (b) Muscle (c) Joint (d) None of above
2. Which city of Punjab is famous for manufacturing sports goods ? 1
 (a) Ludhiana (b) Jalandhar (c) Amritsar (d) Patiala
3. Which one is **not** a component of Physical Fitness ? 1
 (a) Speed (b) Intelligence (c) Flexibility (d) Strength

Matching :

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|---|---|
| 4. Iron Industry | (i) Psychology |  | 1 |
| 5. Study of behaviour | (ii) Siderosis | | 1 |
| 6. Interval training method | (iii) Incomplete Rest | | 1 |

True/False :

7. Adolescence period ranges between 13 to 18 years of age. 1
8. Knocking of knees while running is functional disability. 1
9. Prof. Gursewak Singh Govt. College of Physical Education is situated in Ludhiana. 1

Fill in the blanks :

10. To work against any resistance is called _____. 1
11. Ancient Olympic games were started in _____. 1
12. _____ should be applied on sprain. 1

Part - B

13. What is Principle of overload ?  2
14. What is Structural disability ?  2
15. What do you mean by coordination ability in sports ? 2
16. What do you mean by Direct Injuries ? 2

Part - C

17. Describe the causes behind the disabilities due to occupations. 3
18. Explain the various courses available to become a yoga expert. 3
19. What is effect of family on behaviour of any individual ? 3
20. Explain effects of cooling down on body.  3

Part - D



21. Describe Principles of sports training.

6

OR

What is Disability ? Explain the Principles for Prevention of disability.

22. Explain in detail about Dronacharya Award.

6

OR

Describe in detail about the Problems of Adolescence Period.

23. Explain briefly the components of Physical Fitness.

6

OR

What is Sprain ? Explain types and treatment of sprain.



- o O o -

