CODE : 08/A **608/A**

216755

Roll No. : ....

Total No. of Questions : 30 | **| Total No. of Printed Pages : 16**

X

2325

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time Allowed : 3 Hours **Maximum Marks : 50**

(Punjabi Version)

ਨੋਟ : *(i)* ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲ਼ੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ **08/A** ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ।

(ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 24 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ।

(iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

(iv) ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸ਼ੀਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਉੱਤਰ ਢੁਕਵੇਂ ਹੀ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਲਿਖਿਆ ਉੱਤਰ ਨਾ ਕੱਟੋ।

(v) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

(vi) ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਦੇ ਚਾਰ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ। ੳ, ਅ, ੲ ਅਤੇ ਸ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰੋਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 30 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।

(vii) ਭਾਗ-ੳ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1-1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(viii) ਭਾਗ-ਅ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(ix) ਭਾਗ-ੲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3-3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(x) ਭਾਗ-ਸ ਵਿੱਚ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5-5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭਾਗ - ੳ

1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : $20 \times 1 = 20$

ਬਹੁ ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਾਂਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

   (ੳ) 600 ਤੋਂ ਘੱਟ

   (ਅ) 550 ਤੋਂ ਘੱਟ

   (ੲ) 650 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ

   (ਸ) 500 ਤੋਂ ਘੱਟ

2. ਭੌਤਿਕ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

   (ੳ) ਮਨ (ਅ) ਸ਼ਰੀਰ

   (ੲ) ਦਿਲ (ਸ) ਫੇਫੜੇ

3. ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) 1 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ

(ਅ) 6 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਤੱਕ

(ੲ) 12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਤੱਕ

(ਸ) 18 ਸਾਲ ਤੱਕ

4. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਹੈ ?

(ੳ) ਵਾਲੀਬਾਲ (ਅ) ਹਾਕੀ

(ੲ) ਕ੍ਰਿਕੇਟ (ਸ) ਐਥਲੇਟਿਕਸ

5. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਸਰੂਪ ਹਨ ?

(ੳ) 2 (ਅ) 3

(ੲ) 4 (ਸ) 5

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :

6.	ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ	1939
7.	ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦਾ ਜਨਮ	1932
8.	ਮਾਂਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ	4
9.	ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ	3
10.	ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	2

ਸਹੀ/ਗਲਤ :

11. ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

12. ਐਕਟੋਮੋਰਫ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਗੋਲ-ਮਟੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

13. ਮਾਲਿਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀ ਵਿਧੀ ਹੈ।

14. ਇੱਛਕ ਮਾਸ਼ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮੱਨੁਖ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

15. ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਮਿਣਤੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

(1895, 3, 4, 1958, 6)

16. ਦਿਲ .... ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

17. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ .... ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ।

18. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ .... ਵਿੱਚ ਸੀ. ਆਰ. ਪੀ. ਐੱਫ. ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਇਆ।

19. ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ .... ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ।

20. ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ .... ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸ਼ਿਸੂ ਕਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ - ਅ

2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : $4 \times 2 = 8$

21. ਵਾਈਟਲ ਕੈਪੇਸਟੀ ਕਿਸ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

22. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਹੈ?

23. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕੀ ਹੈ?

24. ਵੰਸ਼ਿਕ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਭਾਗ - ੲ

3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : $4 \times 3 = 12$

25. ਦਿਲ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

26. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

27. ਭਾਰਤੀ ਥਲ ਸੈਨਾ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

28. ਲਚਕ ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ?

ਭਾਗ - ਸ

5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : $2 \times 5 = 10$

29. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

30. ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਾਂ

ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਉਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।

(Hindi Version)

नोट : *(i)* अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड के खाने में विषय-कोड/पेपर कोड 08/A अवश्य भरें।

(ii) जैसे ही आप उत्तर-पुस्तिका प्राप्त करें, सुनिश्चित करें कि पुस्तिका में मुख पृष्ठ सहित 24 पृष्ठ हैं और ठीक से क्रमबद्ध हैं।

(iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गए पृष्ठ/पृष्ठों के पश्चात् हल किए गए प्रश्न/प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जाएगा।

(iv) कोई अतिरिक्त शीट नहीं मिलेगी। अतः उत्तर आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा हुआ उत्तर न काटें।

(v) **सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।**

(vi) प्रश्न-पत्र के चार भाग हैं - क, ख, ग और घ। इन भागों में कुल 30 प्रश्न हैं।

(vii) **भाग-क** में कुल 20 प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

(viii) **भाग-ख** में कुल 4 प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

(ix) **भाग-ग** में कुल 4 प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।

(x) **भाग-घ** में 2 प्रश्न हैं और इस भाग में 100% आंतरिक चयन है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

भाग - क

1 अंक वाले प्रश्न : $20 \times 1 = 20$

बहुविकल्पीय प्रश्न :

1. मनुष्य के शरीर में कितनी मांसपेशियाँ होती हैं ?

   (क) 600 से कम

   (ख) 550 से कम

   (ग) 650 से अधिक

   (घ) 500 से कम

2. भौतिक का क्या अर्थ है ?

   (क) मन

   (ख) शरीर

   (ग) दिल

   (घ) फेफड़े

3. बाल अवस्था का समय कौन-सा होता है ?

   (क) 1 से 6 साल

   (ख) 6 से 12 साल

   (ग) 12 से 18 साल

   (घ) 18 साल से अधिक

4. गुरवचन सिंह रंधावा का कौन-सा खेल है ?

(क) वॉलीवॉल

(ख) हॉकी

(ग) क्रिकेट

(घ) ऐथलेटिक्स

5. भारतीय सेनाओं के कितने स्वरूप हैं ?

(क) 2 (ख) 3

(ग) 4 (घ) 5

सही मिलान कीजिए :

6. भारतीय वायु सेना की स्थापना – 1939

7. गुरवचन सिंह रंधावा का जन्म – 1932

8. मांसपेशियों के प्रकार – 4

9. भौतिक चिकित्सा कितने शब्दों का सुमेल – 3

10. शारीरिक योग्यता टेस्ट के ढंग – 2

सही/गलत :

11. वृद्धि और विकास एक प्राकृतिक प्रक्रिया है।

12. एक्टोमॉर्फ व्यक्ति का शरीर गोल-मटोल होता है।

13. मालिश इलाज की नयी विधि है।

14. ऐच्छिक मांसपेशियाँ मनुष्य की इच्छा के अनुसार कार्य करती हैं।

15. आंकड़ों के रिकॉर्ड को संभाल कर रखना माप होता है।

रिक्त स्थान भरें :

(1895, 3, 4, 1958, 6)

16. दिल .... भागों में बँटा होता है।

17. भारतीय सेना की स्थापना .... में हुई।

18. गुरबचन सिंह रंधावा .... में सी० आर० पी० एफ० में भर्ती हुए।

19. मनुष्य के शरीर को आकार के अनुसार .... भागों में बांटा गया है।

20. बच्चे के जन्म से लेकर .... साल का समय शिशु काल का समय होता है।

भाग - ख

2 अंक वाले प्रश्न : 4 × 2 = 8

21. वाइटल कैपेसिटी किस यंत्र से मापी जाती है ?

22. किशोर अवस्था क्या है ?

23. मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है ?

24. आनुवंशिक के बारे में आप क्या जानते हैं ?

भाग - ग

3 अंक वाले प्रश्न : 4 × 3 = 12

25. दिल के बारे में आप क्या जानते हैं ?

26. गुरबचन सिंह रंधावा के प्राथमिक जीवन के बारे में लिखिए।

27. भारतीय थल सेना पर नोट लिखिए।

28. लचक टेस्ट क्या होता है ?

भाग - घ

5 अंक वाले प्रश्न : 2 × 5 = 10

29. भौतिक चिकित्सा का खेलों में क्या योगदान है ?

अथवा

वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले तत्त्वों का वर्णन कीजिए।

30. भारतीय वायु सेना के बारे में आप क्या जानते हैं ?

अथवा

श्वास प्रणाली क्या है ? श्वास प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखिए।

(English Version)

Note : *(i)* You must write the subject code/paper code **08/A** in the box provided on the title page of your answer book.

(ii) Make sure that answer book contains **24** pages (including title page) and are properly serialled as soon as you receive it.

(iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer book would not be evaluated.

(iv) No extra sheet will be given. Write suitable answer and do not strike the written answer.

(v) **All questions are compulsory.**

(vi) Question paper has **four** Parts – **A**, **B**. **C** and **D**. There are total **30** questions.

(vii) **Part-A** consists of total **20** questions. Each question carries **1** mark.

(viii) **Part-B** consists of total **4** questions. Each question carries **2** marks.

(ix) **Part-C** consists of total **4** questions. Each question carries **3** marks.

(x) **Part-D** consists of **2** questions and there is 100% internal choice in this part. Each question carries **5** marks.

PART – A

$20 \times 1 = 20$

Question carrying 1 Mark :

Multiple Choice Questions :

1. How many muscles are in Human body ?

   (a) Below 600

   (b) Below 550

   (c) Above 650

   (d) Below 500

2. What is meaning of Physio ?

   (a) Mind (b) Body

   (c) Heart (d) Lungs

3. What is the period of Infancy ?

   (a) 1 to 6 year

   (b) 6 to 12 year

   (c) 12 to 18 year

   (d) Above 18 year

4. What is the game of Gurbachan Singh Randhawa ?

(a) Volleyball (b) Hockey

(c) Cricket (d) Athletics

5. How many types of Forces in India ?

(a) 2 (b) 3

(c) 4 (d) 5

Match the following :

6.	Indian Air Force was established	–	1939
7.	Birth of Gurbachan Singh Randhawa	–	1932
8.	Types of Muscles	–	4
9.	How many words combination of Physiotherapy	–	3
10.	Methods of physical fitness	–	2

True/False :

11. Growth and development are natural process.

12. The body of an ectomorph person is round shape.

13. Massage is a new method of treatment.

14. Voluntary muscles work according to our will.

15. Keeping records of data is called measurement.

Fill in the blanks :

(1895, 3, 4, 1958, 6)

16. The heart is divided .... parts.

17. The Indian Force was established in ....

18. Gurbachan Singh Randhawa was joined .... in C.R.P.F.

19. The shape of the human body is divided into .... parts.

20. The infant period is considered to be the period from the birth of the child to the age of .... years.

PART – B

Question carrying 2 Marks : $4 \times 2 = 8$

21. Vital capacity is measured by which instrument ?

22. What is adolescence period ?

23. What is psychological test ?

24. What do you know about heredity ?

PART – C

Question carrying 3 Marks : $4 \times 3 = 12$

25. What do you know about Heart ?

26. Write down the early life of Gurbachan Singh Randhawa.

27. Write a short note at Indian Army.

28. What is flexibility test ?

PART – D

Question carrying 5 Marks : $2 \times 5 = 10$

29. What is the contribution of physiotherapy in sports ?

OR

Describe the factors effecting of Growth and Development.

30. What do you know about Indian Air Force ?

OR

What is Respiration ? Write down the effects of exercise on respiratory system.

216755