CODE : 08/C **608/C**

Roll No. : .. ..

Total No. of Questions : 30] [Total No. of Printed Pages : 15

X

2024

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/C** 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) **ਸਾਰੇ** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

(v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ **ਚਾਰ** ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ । **ੳ, ਅ, ੲ** ਅਤੇ **ਸ** ਇਹਨਾਂ **ਚਾਰਾਂ** ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ **30** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ।

(vi) **ਭਾਗ-ੳ** ਵਿੱਚ ਕੁਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

(vii) **ਭਾਗ-ਅ** ਵਿੱਚ ਕੁਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

(viii) **ਭਾਗ-ੲ** ਵਿੱਚ ਕੁਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

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

ਭਾਗ – ੳ

1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : **20×1=20**

ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਉੱਤਰ :

1. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਿਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
   - (ੳ) ਚਿੰਨ ਅੱਪ ਟੈਸਟ
   - (ਅ) ਗਤੀ ਟੈਸਟ
   - (ੲ) ਲਚਕ ਟੈਸਟ
   - (ਸ) ਸਕਿਨ ਫੋਲਡ ਟੈਸਟ

2. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ?
   - (ੳ) 2
   - (ਅ) 3
   - (ੲ) 4
   - (ਸ) 5

3. ਮਾਂਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
   - (ੳ) 1
   - (ਅ) 2
   - (ੲ) 3
   - (ਸ) 4

4. ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨੋਂ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਮਾਨ ਕਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
   - (ੳ) ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ
   - (ਅ) ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ
   - (ੲ) ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ
   - (ਸ) ਖੇਡ ਮੰਤਰੀ

5. **ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਕਦੋਂ ਮਿਲਿਆ ।**

(ੳ) 1961

(ਅ) 1962

(ੲ) 1963

(ਸ) 1964

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :

6.	**ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ**	–	6 ਸਾਲ ਤੋਂ 12 ਸਾਲ
7.	**ਟੋਕਿਓ ਉਲੰਪਿਕਸ ਕਦੋਂ ਹੋਈਆਂ**	–	12 ਸਾਲ ਤੋਂ 18 ਸਾਲ
8.	**ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ**	–	1964
9.	ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ ਐਵਾਰਡ ਮਿਲਿਆ	–	1932
10.	ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ	–	2005

ਸਹੀ / ਗਲਤ :

11. ਮਾਲਿਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਧੀ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

12. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

13. ਇੱਛਕ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

14. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1995 ਈ. ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

15. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

16. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ______ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ । (ਗੁੰਝਲਦਾਰ/ਸਧਾਰਣ)

17. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਢੀਂਡਸਾ ਸੀ.ਆਰ.ਪੀ.ਐਫ. ਵਿੱਚ ______ ਭਰਤੀ ਹੋਇਆਂ । (1958/1948)

18. ਭਾਰਤੀ ਜਲ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ______ ਕੀਤੀ ਗਈ । (1934/1947)

19. ______ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ, ਤੋਲਿਆ ਅਤੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । (ਵਾਧਾ/ਵਿਕਾਸ)

20. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇਕ ______ ਵਿਧੀ ਹੈ । (ਪੁਰਾਤਨ/ਨਵੀਂ)

ਭਾਗ – ਅ

2 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 4×2=8

21. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕੀ ਹੈ ?

22. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ - ਕਿਹੜੇ ਸਰੂਪ ਹਨ ?

23. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ ।

24. ਫਿਟਨੈਸ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ ੲ

3 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4×3=12

25. ਲਹੂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

26. ਵਾਇਟਲ ਕੈਪੇਸਿਟੀ ਕੀ ਹੈ ?

27. ਮਾਪ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

28. ਮਾਲਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਭਾਗ – ਸ

5 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 2×5=10

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

ਜਾਂ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਹੈ ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ।

30. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ, ਮਾਪ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?

ਜਾਂ

ਸਾਹ ਕਿਰਿਆਂ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ ।

(Hindi Version)

नोट :

(i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/पेपर-कोड 08/C अवश्य लिखें।

(ii) उत्तर-पुस्तिका लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें पूरे पृष्ठ अंकित 24 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 जायेगा।

(iv) **सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।**

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

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

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

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

(ix) **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 : 20×1=20

वस्तुनिष्ठ प्रश्न :

1. खिलाड़ी के बाजुओं और कंधों की ताकत किस टैस्ट से मापी जाती है?

(क) चिन अप टेस्ट (ख) गति टेस्ट

(ग) लचक टेस्ट (घ) स्किन फोल्ड टेस्ट

2. भौतिक चिकित्सा कितने शब्दों का सुमेल है ?

(क) 2 (ख) 3

(ग) 4 (घ) 5

3. मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं ?

(क) 1 (ख) 2

(ग) 3 (घ) 4

4. देश की तीनों सेनाओं की कमान किसके हाथ में होती है ?

(क) प्रधान मंत्री (ख) राष्ट्रपति

(ग) मुख्य मंत्री (घ) खेल मंत्री

5. गुरबचन सिंह रंधावा को अर्जुन अवार्ड कब मिला ?

(क) 1961 (ख) 1962

(ग) 1963 (घ) 1964

सही मिलान करें :

6.	किशोर अवस्था का समय	–	6 से 12 साल
7.	टोक्यो ओलम्पिक गैम्स कब हुए ?	–	12 से 18 साल
8.	भारतीय हवाई सेना की स्थापना	–	1964
9.	गुरबचन सिंह रंधावा को पद्मश्री अवार्ड मिला	–	1932
10.	बाल अवस्था का समय	–	2005

सही/गलत :

11. मालिश इलाज की प्राचीन विधि है। (सही/गलत)

12. वृद्धि और विकास में कोई अन्तर नहीं होता। (सही/गलत)

13. ऐच्छिक मांसपेशियाँ हमारी इच्छा के अनुसार कार्य करती हैं। (सही/गलत)

14. भारतीय सेना की स्थापना 1995 में हुई। (सही/गलत)

15. गुरबचन सिंह रंधावा फुटबॉल के खिलाड़ी थे। (सही/गलत)

रिक्त स्थान भरें :

16. मनुष्य का शरीर एक ________ मशीन है। (जटिल/सामान्य)

17. गुरबचन सिंह रंधावा सी.आर.पी.एफ. में ________ में भर्ती हुये। (1958/1948)

18. भारतीय जल सेना की स्थापना ________ में हुई। (1934/1947)

19. ________ को नापा, तौला और देखा जा सकता है। (वृद्धि/विकास)

20. भौतिक चिकित्सा इलाज की एक ________ विधि है। (प्राचीन/नई)

भाग-ख

2 अंक वाले प्रश्न 4×2=8

21. मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है ?

22. भारतीय सेना के कौन-कौन से स्वरूप हैं ?

23. भौतिक चिकित्सा की परिभाषा लिखें ।

24. एंडोमॉर्फिक क्या है ?

भाग-ग

3 अंक वाले प्रश्न : 4×3=12

25. रक्त के बारे में आप क्या जानते हैं ?

26. वाइटल कैपसिटी क्या है ?

27. माप के बारे में आप क्या जानते हैं ?

28. मालिश के बारे में आप क्या जानते हैं ?

भाग–घ

5 अंक वाले प्रश्न : 2×5=10

29. वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले तत्त्वों का वर्णन करें ।

अथवा

खिलाड़ियों के लिए सेना में क्या भविष्य है ? विस्तारपूर्वक लिखें ।

30. शारीरिक शिक्षा में जाँच, माप और मूल्यांकन का क्या महत्त्व है ?

अथवा

श्वास क्रिया प्रणाली क्या है ? श्वास क्रिया प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखें ।

(English Version)

Note :

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

(ii) Make sure that the 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) **All questions are compulsory.**

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

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

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

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

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

Part-A

Questions carrying 1 Mark : **20×1=20**

Multiple Choice Questions :

1. Which test measures the arms and shoulders strength of sports person ?

(a) Chin up test (b) Speed test

(c) Flexibility test (d) Skin fold test

2. How many words combination is Physiotherapy ?

(a) 2 (b) 3

(c) 4 (d) 5

3. How many types of muscles are there ?

(a) 1 (b) 2

(c) 3 (d) 4

4. Who is in control of the three forces of the country ?

(a) Prime Minister (b) President

(c) Chief Minister (d) Sports Minister

5. When did Gurbachan Singh Randhawa get the Arjuna Award ?

(a) 1961 (b) 1962

(c) 1963 (d) 1964

Match the following :

6.	Adolescence period	–	6 year to 12 year
7.	When were the Tokyo Olympic Games held ?	–	12 year to 18 year
8.	Establishment of Indian Air Force	–	1964
9.	Gurbachan Singh Randhawa get Padma Shri Award	–	1932
10.	Infancy period	–	2005

True/False :

11. Massage is an ancient method of healing. (True/False)

12. There is no difference between Growth and Development. (True/False)

13. Voluntary Muscles work according to our will. (True/False)

14. Indian Army was established in 1995. (True/False)

15. Gurbachan Singh Randhawa was a football player. (True/False)

Fill in the blanks :

16. The human body is a _______ machine. (Complicated/ General)

17. Gurbachan Singh Randhawa joined the CRPF in _______. (1958/1948)

18. Indian Navy was established in _______. (1934/1947)

19. _______ can be measured, weighed and observed. (Growth/Development)

20. Physiotheraphy is a/an ______ method of treatment. (Ancient/New)

Part-B

Questions carrying 2 Marks : **4×2=8**

21. What is Psychological test ?

22. What are the forms of Indian Army ?

23. Write down the definition of Physiotheraphy.

24. What is Endomorphic ?

Part-C

Questions carrying **3** Marks : 4×3=12

25. What do you know about Blood ?

26. What is Vital Capacity ?

27. What do you know about Measurement ?

28. What do you know about Massage ?

Part-D

Questions carrying **5** Marks : 2×5=10

29. Describe the factors affecting Growth and Development.

OR

What is the future of sportsmen in the army ? Explain it in detail.

30 What is the importance of Test, Measurement and Evaluation in Physical Education ?

OR

What is Respiration system ? Write down the effects of Exercise on Respiration System.