

Roll No. 821
Total No. of Questions : 30]

049/C

[Total No. of Printed Pages : 7



SS

2324

116892

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 ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 049/C ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ।
(ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 28 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) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 30 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ।
(v) ਭਾਗ-ੳ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।
(vi) ਭਾਗ-ਅ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।
(vii) ਭਾਗ-ੲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।
(viii) ਭਾਗ-ਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

ਭਾਗ - ੳ

1. ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1
2. ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? 1
3. ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
4. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
5. ਮਾਨਸਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:

6. ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ _____ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। 1
7. ਖੇਡ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ _____ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1

8. ਮੋਚ _____ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ।

9. ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ _____ ਵਿੱਚ ਹੋਈ।

10. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਰ.ਬੀ. ਮੋਰਗਨ ਅਤੇ _____ ਨੇ ਕੀਤੀ।

ਸਹੀ/ਗਲਤ :

11. ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

12. ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

14. ਪੈਰ ਦੀ ਮੋਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟ ਹੈ।

15. ਬੈਰਨ ਡੀ. ਕੁਬਰਟਿਨ ਨੇ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ।

ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ :

16. ਗਰਮਾਉਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ :-

(ੳ) ਸੌਖੇ ਤੋਂ ਔਖੇ ਵੱਲ (ਅ) ਔਖੇ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਵੱਲ

17. ਸਾਹ ਰੁਕਣ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ :-

(ੳ) ਪ੍ਰਾਈਸ (P.R.I.C.E.) (ਅ) ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. (C.P.R.)

18. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉਮਰ :-

(ੳ) 12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ (ਅ) 18 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ

19. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ :-

(ੳ) 6 ਤੋਂ 10 (ਅ) 10 ਤੋਂ 14

20. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ :-

(ੳ) ਫਰਾਂਸ (ਅ) ਯੂਨਾਨ



ਭਾਗ - ਅ

21. ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੈ ?

22. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

23. ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਤਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ?

24. ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-ੲ

25. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।



3

26. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਉਪਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

3

27. ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

3

28. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

3

ਭਾਗ-ਸ

29. ਖੇਡਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?

5

ਜਾਂ

ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ ? ਮੋਚ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

30. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

5

ਜਾਂ

ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

(Hindi Version)

- ਨੋਟ :
- ਅਪਨੀ उत्तर-पुस्तिका के मुख पृष्ठ पर विषय-कोड/ पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/ पेपर-कोड 049/C अवश्य लिखें।
 - उत्तर-पुस्तिका लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें मुख पृष्ठ सहित 28 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।
 - उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गए पृष्ठ/ पृष्ठों के पश्चात् हल किए गए प्रश्न/ प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जाएगा।
 - प्रश्न पत्र को चार भागों में बाँटा गया है जिसमें 30 प्रश्न हैं।
 - भाग - क में 20 प्रश्न हैं जो 1 अंक के हैं।
 - भाग - ख में 4 प्रश्न हैं जो 2 अंक के हैं।
 - भाग - ग में 4 प्रश्न हैं जो 3 अंक के हैं।
 - भाग-घ में 2 प्रश्न हैं जो 5 अंक के हैं। दोनों प्रश्नों में 2-2 प्रश्न दिये हुए हैं जिनमें 100% आंतरिक छूट है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।



भाग - क

1. हड्डी का उतरना क्या होता है?

1

2. खेल-चोटें क्या होती हैं?

1

3. विस्फोटक ताकत क्या होती है?

1

4. शारीरिक योग्यता से क्या भाव है?


1

5. मनोवैज्ञानिक गर्माना क्या होता है?




1


रिक्त स्थान भरें :

6. कम से कम समय में कार्य को पूरा करना _____ कहलाता है।  1
7. खेल कोच को _____ एवार्ड प्रदान किया जाता है। 1
8. मोच _____ की चोट है। 1
9. भारतीय ओलम्पिक असोसिएशन की स्थापना _____ में हुई। 1
10. सर्किट सिखलाई विधि की शुरुआत आर.बी. मारगन और _____ ने की। 1

सही/गलत

11. ठण्डा करने से खिलाड़ी को लाभ होता है।  1
12. अर्जुन एवार्ड पंजाब सरकार द्वारा प्रदान किया जाता है। 1
13. प्राथमिक सहायता केवल एक डाक्टर ही प्रदान कर सकता है। 1
14. पैर की मोच प्रत्यक्ष चोट की श्रेणी में आता है। 1
15. बैरन डी. कुबरटिन ने नवीन ओलम्पिक खेल शुरू किए। 1

सही विकल्प चुनें :

16. गर्माने के सिद्धांत : 1
(क) आसान से कठिन (ख) कठिन से आसान
17. साँस रुकने पर दी जाने वाली सहायता : 1
(क) प्राईस (P.R.I.C.E.) (ख) सी.पी.आर. (C.P.R.)
18. किशोरावस्था की आयु :  1
(क) 12 से 18 वर्ष (ख) 18 से 25 वर्ष
19. सर्किट सिखलाई विधि में व्यायाम : 1
(क) 6 से 10 (ख) 10 से 14)
20. प्राचीन ओलम्पिक खेलों का जन्मदाता : 1
(क) फ्रांस (ख) युनान

भाग - ख

21. सीखने की तैयारी का नियम क्या है?



2

22. परिवार का व्यक्ति के व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है?

2

23. हड्डी के उतरने के क्या लक्षण है?

2

24. ठण्डा करने के शरीर पर कोई दो प्रभाव लिखें।

2

भाग - ग

25. खेलों के मनोवैज्ञानिक महत्व का वर्णन करें।

3

26. अंतराल सिखलाई विधि पर नोट लिखें।

3

27. खेल-चोटें कितने प्रकार की होती हैं?

3

28. महाराजा रणजीत सिंह खेल एवार्ड के बारे में जानकारी दें।

3

भाग - घ

29. खेल राष्ट्रीय एकीकरण में कैसे सहायता करते हैं?

5

अथवा

मोच क्या होती है? मोच के प्रकार और उपचार के बारे में लिखें।



30. शारीरिक योग्यता को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन करें।

5

अथवा

पुनर्वास के लिए काम करने वाली सामाजिक संस्थानों की जानकारी प्रदान करें।

(English Version)

- Note :**
- You must write the subject-code/paper-code 049/C in the box provided on the title page of your answer-book.
 - Make sure that the answer-book contains 28 pages (including title page) and are properly serialled as soon as you receive it.
 - Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.
 - The Question Paper is divided into four parts, containing total of 30 questions.
 - Part-A has 20 questions and each question carries one mark.
 - Part-B has 4 questions and each question carries two marks.
 - Part-C has 4 questions and each question carries 3 marks.
 - Part-D has 2 questions and each question carries 5 marks. In both questions two questions are given which has 100% internal choice. All questions are compulsory.



Part - A



1. What is Dislocation ? 1
2. What do you mean by Sports Injuries ? 1
3. What is Explosive strength ? 1
4. What is Physical Fitness ? 1
5. What is Psychological warming-up ? 1

Fill in the blanks :

6. To finish the task in minimum time is _____ . 1
7. Sports coaches are awarded with _____ award. 1
8. Sprain is an injury of _____ . 1
9. Indian Olympics association was formed in _____ . 1
10. Circuit training method was discovered by R.B. Morgan and _____ . 1




True / False :

11. Players are benefitted by cooling down. 1
12. Arjuna Award is awarded by Government of Punjab. 1
13. First Aid can be provided by doctor only. 1
14. Sprain in foot is visible injury. 1
15. Modern Olympic games were started by Baron 'D' Coubertin. 1

Choose correct option :


16. Principle of warming-up. 1
(a) Simple to complex (b) Complex to simple
17. Method to revive respiration. 1
(a) P.R.I.C.E. (b) C.P.R.
18. Age of Adolescence period. 1
(a) 12 to 18 years (b) 18 to 25 years

19. Exercises in circuit training.  (a) 6 to 10 (b) 10 to 14 1
20. Ancient Olympic games were originated in : (a) France (b) Unan 1

Part - B

21. What is Law of Readiness ? 2
22. What is effect of family on behaviour of Individual ? 2
23. What are the symptoms of Dislocation ? 2
24. Write any two effects of cooling down on body ? 2

Part - C

25. What is importance of Psychology in Sports ?  3
26. Write note on Interval training method. 3
27. What are the types of Sports Injuries ? 3
28. Give information about Maharaja Ranjit Singh Khel Award ? 3

Part - D

29. How Sports helps in building National Integration ? 5
- OR**
- What is Sprain ? Write about types and treatment of Sprain ?
30. Describe factors affecting physical fitness. 5
- OR**
- Mention social institutes working in field of Re-habilitation.

- o O o -

