

X

2037

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 30

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 08/A ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।
- (ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।
- (iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
- (iv) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਹਰੇਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ, 11 ਤੋਂ 15 ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਭਾਗ-ੳ

1. ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕੀ ਹਨ ?
4. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਰਿੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਸਵ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
6. ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ ?
7. ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
8. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ ?
9. ਯੋਗ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
10. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

1×10=10

08/A-X

[Turn over

ਭਾਗ-ਅ

11. ਫੇਫੜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ?
12. ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
13. ਫੋਕਟ ਕੀ ਹੈ ?
14. ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ ।
15. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

2×5=10

ਭਾਗ-ੲ

16. ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਿਖੋ ।
- ਜਾਂ
- ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ ।
17. ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ ।

ਜਾਂ

ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।

5×2=10

(Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਅਪਨੀ ਉਤਰ-ਪੁਸ਼ਟਿਕਾ ਕੇ ਮੁਖਯ ਪ੍ਰਥ ਪਰ ਵਿਥਯ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਮੇਂ ਵਿਥਯ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 08/A ਅਵਸ਼ਯ ਲਿਖੋਂ।
- (ii) ਉਤਰ-ਪੁਸ਼ਟਿਕਾ ਲੇਤੇ ਹੀ ਇਸਕੇ ਪ੍ਰਥ ਗਿਨਕਰ ਦੇਖ ਲੋਂ ਕਿ ਇਸਮੇਂ ਟਾਇਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪ੍ਰਥ ਹੈਂ ਆਂ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਮੇਂ ਹੈਂ।
- (iii) ਉਤਰ-ਪੁਸ਼ਟਿਕਾ ਮੇਂ ਖਾਲੀ ਓਡੇ ਗਏ ਪ੍ਰਥ/ਪ੍ਰਥੋਂ ਕੇ ਪਸ਼ਚਾਤ੍ਰ ਹਲ ਕਿਯੇ ਗਯੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਂ ਕਾ ਮੂਲਯਾਂਕਨ ਨਹੀਂ ਕਿਯਾ ਜਾਯੇਗਾ।
- (iv) ਸਭੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਨਿਵਾਰਯ ਹੈਂ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਸੇ 10 ਪ੍ਰਯੇਕ ਆਕ-ਆਕ ਅਂਕ ਕੇ, 11 ਸੇ 15 ਪ੍ਰਯੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅਂਕੋਂ ਕੇ, ਤਥਾ 16 ਔਰ 17 ਪਾਂਚ-ਪਾਂਚ ਅਂਕੋਂ ਕੇ ਹੈਂ ਔਰ ਇਨਮੇਂ ਆਂਤਰਿਕ ਛੂਟ ਵੀ ਗਈ ਹੈ।

ਭਾਗ-ਕ

1. ਥਕਾਵਟ ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ?
2. ਮਾਂਸ ਪੇਸ਼ਿਯਾਂ ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈਂ ?
3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਯਾ ਹੈਂ ?
4. ਔਲੰਪਿਕ ਧਵਜ ਮੇਂ ਕਿਤਨੇ ਰਿੰਗ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ?
5. ਸ਼ਵ-ਆਸਨ ਕੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋਂ।
6. ਪਹਲੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਔਲੰਪਿਕ ਖੇਲੋਂ ਕਹਾਓਂ ਹੁਈ ਥੀ ?

08/A-X

(3)

7. वसा के कोई दो लाभ लिखें।
8. ओलम्पिक खेलों का मॉटो क्या है ?
9. योग के कोई दो लाभ लिखें।
10. संतुलित भोजन के तत्वों के नाम लिखें।

1×10=10

भाग-ख

11. फेफड़ा शक्ति क्या है ?
12. धनुर आसन के लाभ लिखें।
13. फोकट क्या है ?
14. सर्वांग आसन की विधि लिखें।
15. ओलम्पिक ध्वज के बारे में आप क्या जानते हैं ?

2×5=10

भाग-ग

16. भोजन के मुख्य कार्य लिखें।
प्राचीन ओलम्पिक खेलों के नियम लिखें।
17. रक्त प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखें।

अथवा

अथवा

कोई पाँच आसनों के लाभ लिखें।

5×2=10

(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 the answer-book contains 26 pages (including title page) and are properly serialied 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 Nos. 1 to 10 carry 1-1 mark each, 11 to 15 carry 2-2 marks each, and 16 and 17 carry 5 marks each and are with internal choice.*

Part-A

1. What are the types of Fatigue ?
2. How many types of Muscles are there ?

08/A-X

[Turn over

(4)

3. What are Carbohydrates ?
4. How many rings are there in Olympic Flag ?
5. Write down any two advantages of Shav Asana.
6. Where were the First Ancient Olympic games held ?
7. Write down any two advantages of Fat.
8. What is the motto of Olympic games ?
9. Write down any two advantages of yoga.
10. Write down the name of constituents of Balanced Diet. 1×10=10

Part-B

11. What is Vital Capacity ?
12. Write down the advantage of Dhanura Asana.
13. What is Roughage ?
14. Write down the technique of Sarvang Asana.
15. What do you know about Olympic Flag ? 2×5=10

Part-C

16. What are the main functions of Food ?

or

Write down the rules of Ancient Olympic Games.

17. Write down the effects of exercise on Blood Circulation.

or

Write down the advantage of any five Asanas.

5×2=10