

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/C 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 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਭਾਗ-ੳ

1. ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਿਥੇ ਹੋਈਆਂ ?
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
3. ਅਣ-ਇੱਛਕ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ?
4. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਬਾਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
5. ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ ।
6. ਪਾਣੀ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
7. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀ ਹੈ ?
8. ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
9. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਦੇ ਯਤਨ ਸਦਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ?
10. ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

1×10=10

08/C-X

[Turn over

(2)

**ਭਾਗ-ਅ**

11. ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
12. ਬਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ ?
13. ਚੱਕਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
14. ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ ?
15. ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਿਖੋ ।

2×5=10

**ਭਾਗ-ਬ**

16. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?  
ਜਾਂ  
ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
17. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਜਾਂ

ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ ।

5×2=10

**(Hindi Version)**

- ਨੋਟ :** (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख्य 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 टाइटल सहित 26 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।
- (iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गए पृष्ठ/पृष्ठों के पश्चात् हल किये गये प्रश्न/प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जायेगा।
- (iv) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (v) प्रश्न नं. 1 से 10 प्रत्येक एक-एक अंक के, 11 से 15 प्रत्येक दो-दो अंकों के, तथा 16 और 17 पाँच-पाँच अंकों के हैं और इनमें आंतरिक छूट दी गई है।

**भाग-क**

1. पहली एशियाई खेलें कहाँ पर हुई थीं ?
2. प्रोटीन कितने प्रकार की होती है ?
3. अनैच्छिक मांस पेशियां क्या हैं ?
4. ओलम्पिक खेलें कितने साल बाद होती हैं ?
5. भुजंग आसन की विधि लिखें।
6. पानी के लाभ लिखें।

**08/C-X**

7. प्राणायाम क्या है ?
8. शीर्षासन के कोई दो लाभ लिखें।
9. एशियाई खेलों किस की कोशिश से शुरू हुई थीं ?
10. मल निकास प्रणाली के अंगों के नाम लिखें।

1×10=10

**भाग-ख**

11. आप दिल के बारे में क्या जानते हैं ?
12. थकावट क्या है ?
13. चक्कर आसन के लाभ लिखें।
14. योग क्या है ?
15. एक सामान्य खिलाड़ी के लिए संतुलित भोजन की मात्रा लिखें।

2×5=10

**भाग-ग**

16. विटामिन के बारे में आप क्या जानते हैं ?  
अथवा  
योग के मुख्य सिद्धान्त कौन-कौन से हैं ?
17. एशियाई खेलों के बारे में आप क्या जानते हैं ?  
अथवा  
मांस पेशियों पर व्यायाम के प्रभाव लिखें।

5×2=10

**(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 26 pages (including title page) and are properly serialized 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. Where were the First Asian Games held ?
2. How many types of Protein are there ?

( 4 )

3. What are the Involuntary Muscles ?
4. After how many years Olympic games are held ?
5. Write down the technique of Bhujanga Asana.
6. Write down the advantage of water.
7. What is Pranayama ?
8. Write down any two advantages of Sheersha Asana.
9. Who have contributed to start Asian games ?
10. Write down the name of the organs of Excretory system. 1×10=10

**Part-B**

11. What do you know about heart ?
12. What is Fatigue ?
13. Write down the advantage of Chakra Asana.
14. What is Yoga ?
15. Write down the amount of Balanced Diet for common sportsman. 2×5=10

**Part-C**

16. What do you know about Vitamin ?

or

What are the main principles of Yoga ?

17. What do you know about Asian games ?

or

Write down the effects of exercise on muscular system. 5×2=10