

X

2038

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 40

(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 14 ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕ ਵਾਲੇ, 15 ਤੋਂ 18 ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 19 ਤੋਂ 20 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

1. ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਸਨੇ ਕੀਤੀ ? 1
2. ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ? 1
3. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
4. ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ ? 1
5. ਇੱਛਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? 1
6. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? 1
7. ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
8. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੋਈ ? 1
9. ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
10. ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ । 1

08/C-X

[Turn over

11. ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ । 2
12. ਵੇਫ਼ੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 2
13. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 2
14. ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 2
15. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਉੱਪਰ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ । 3
16. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਉੱਪਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । 3
17. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 3
18. ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 3
19. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । 5

ਜਾਂ

- ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? 5
20. ਯੋਗ ਦੇ ਸਿੱਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । 5

ਜਾਂ

- ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ? 5

(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 14 प्रत्येक दो-दो अंकों के, 15 से 18 तीन-तीन अंकों के हैं तथा 19 से 20 पाँच-पाँच अंकों के हैं और इनमें आंतरिक छूट दी गई है।

1. अष्टांग योग की रचना किसने की ? 1
2. इण्डियन ओलम्पिक एसोसिएशन की स्थापना कब हुई ? 1
3. श्वास क्रिया से क्या भाव है ? 1
4. एक स्वस्थ व्यक्ति की नाड़ी एक मिनट में कितनी बार चलती है ? 1
5. ऐच्छिक मांसपेशियां क्या होती हैं ? 1

08/C-X

- | | |
|--|---|
| 6. संतुलित भोजन के मुख्य तत्व क्या हैं ? | 1 |
| 7. लाल रक्त कणों की आयु कितनी होती है ? | 1 |
| 8. प्राचीन ओलम्पिक खेलों की शुरुआत किस देश से हुई ? | 1 |
| 9. थकावट कितने प्रकार की होती है ? | 1 |
| 10. पशु प्रोटीन के कोई पाँच स्रोत बतायें। | 1 |
| 11. त्वचा के कार्य लिखें। | 2 |
| 12. जीवन धारिता क्या होती है ? | 2 |
| 13. कार्बोहाइड्रेट्स के लाभ बतायें। | 2 |
| 14. रक्त चाप किसे कहते हैं ? | 2 |
| 15. नवीन ओलम्पिक खेलों के नियमों पर प्रकाश डालें। | 3 |
| 16. प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर नोट लिखें। | 3 |
| 17. कार्बोहाइड्रेट्स की कमी से शरीर को क्या हानि पहुँचती है ? | 3 |
| 18. कोई पाँच आसनों के लाभ बतायें। | 3 |
| 19. विटामिन कितने प्रकार के होते हैं ? विटामिन के लाभों का वर्णन करें। | 5 |

अथवा

- | | |
|--|---|
| मल-निकास प्रणाली क्या होती है ? मल-निकास प्रणाली पर कसरत का क्या प्रभाव पड़ता है ? | 5 |
| 20. योग के सिद्धान्तों पर विस्तृत जानकारी प्रदान करें। | 5 |

अथवा

- | | |
|--|---|
| ऐशियाई खेलों को शुरू करने में भारत के योगदान पर जानकारी दें। | 5 |
|--|---|

(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 serialed 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 14 carry 2-2 marks each, 15 to 18 carry 3 marks each, and 19 to 20 carry 5 marks each and are with internal choice.*

- | | |
|--|---|
| 1. Who was the founder of Ashtang yoga ? | 1 |
| 2. When was the Indian Olympic Association formed ? | 1 |
| 3. What is meant by Respiration ? | 1 |
| 4. How many times the Pulse of healthy person beats in a minute ? | 1 |
| 5. What are voluntary muscles ? | 1 |
| 6. What are main components of Balanced diet ? | 1 |
| 7. What is life span of Red Blood cell ? | 1 |
| 8. Name the country which started Ancient Olympic games. | 1 |
| 9. What are the types of Fatigue ? | 1 |
| 10. Write any five sources of animal protein. | 1 |
| 11. Write the functions of skin. | 2 |
| 12. What is Vital Capacity ? | 2 |
| 13. Mention the benefits of Carbohydrates. | 2 |
| 14. What is Blood Pressure ? | 2 |
| 15. Throw light on rules of modern Olympic games. | 3 |
| 16. Write note on Ancient Olympic games. | 3 |
| 17. Mention the ill-effects on body due to lack of carbohydrates. | 3 |
| 18. Mention the benefits of any five Asanas. | 3 |
| 19. How many types of Vitamins are there ? Explain the benefits of vitamins. | 5 |

or

What is Excretory System ? What is effect of exercise on excretory system. 5

- | | |
|---|---|
| 20. Write in detail about principles of yoga. | 5 |
|---|---|

or

Discuss the role of India in starting Asian games. 5