

**CAREERS** 360  
*A Career is a Life*

**PSEB**  
**12TH**

**PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS**

**SAMPLE PAPER**

SS

2117

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਤਾਲੀ

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (Theory)**  
**(Punjabi, Hindi and English Versions)**

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 40

**(Punjabi Version)**

ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੈਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੈਪਰ-ਕੋਡ  
**049** ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ !

(ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 30 ਪੰਨੇ ਹਨ  
 ਅਤੇ ਠੀਕ ਕੁਮਵਾਰ ਹਨ ।

(iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ  
 ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

(iv) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

(v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ 1-1 ਅੰਕ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ  
 ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 11 ਤੋਂ 14 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ (2-2) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ  
 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ (3-3) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ  
 ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 19-20 ਹਰੇਕ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕ (5-5) ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ  
 ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੇਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

(vi) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਕ ਪੁੱਛੀ ਗਈ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵਾਂ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ।

(vii) ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਣੀਅਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਅੰਕੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਣੀਅਮ ਦੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਪੜ੍ਹ  
 ਲਈ ਜਾਵੇ ।

|  |   |
|--|---|
| 1. ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?                        | 1 |
| 2. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? | 1 |
| 3. ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ ?                                     | 1 |
| 4. ਅਸਮਰਥਾ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?                           | 1 |
| 5. ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?                     | 1 |
| 6. ਅਲਮੀਕੋ ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ?                | 1 |
| 7. ਉਲੱਝੀ ਹੋਈ ਟੁੱਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?                        | 1 |
| 8. ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?                         | 1 |
| 9. ਗੋਂਦ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?  | 1 |
| 10. ਅਨੁਕੂਲਨ ਕੀ ਹੈ ?                                    | 1 |
| 11. ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਉਪਰ ਕੀ ਪੜਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?           | 2 |

|  |   |
|--|---|
| 12. ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ?  | 2 |
| 13. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹਨ ?  | 2 |
| 14. ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਗਾਂ ਕੀ ਹਨ ?  | 2 |
| 15. ਫਾਰਟਲੈਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਧੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।  | 3 |
| 16. ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ?                         | 3 |
| 17. ਸੈਫਰ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ।  | 3 |
| 18. ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?  | 3 |
| 19. ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਸ਼ਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।                               | 5 |
| ਜਾ   |   |
| ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ ? ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।                             | 5 |
| 20. ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।                    | 5 |
| ਜਾ   |   |
| ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? | 5 |