

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2024-25
ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਬਾਰੂਵੀਂ
ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ

ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ

ਲਿਖਤੀ = 50 ਅੰਕ
ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ = 40 ਅੰਕ
ਸੀ.ਸੀ.ਈ. = 10 ਅੰਕ

ਹਦਾਇਤਾਂ

1. ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ 4 ਭਾਗ (ਓ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਸ) ਹੋਣਗੇ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 30 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।

ਭਾਗ-ਓ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਦੇ 12 ਉਪਭਾਗ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 3 ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ, 4 ਤੋਂ 6 ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ, 7 ਤੋਂ 9 ਸਹੀ/ਗਲਤ ਅਤੇ 10 ਤੋਂ 12 ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

$$1 \times 12 = 12 \text{ ਅੰਕ}$$

ਭਾਗ-ਅ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 2 ਦੇ 4 ਉਪਭਾਗ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 13 ਤੋਂ 16 ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

$$2 \times 4 = 8 \text{ ਅੰਕ}$$

ਭਾਗ-ਏ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 3 ਦੇ 4 ਉਪਭਾਗ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 17 ਤੋਂ 20 ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

$$3 \times 4 = 12 \text{ ਅੰਕ}$$

ਭਾਗ-ਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 4 ਦੇ 3 ਉਪਭਾਗ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 21 ਅਤੇ 23 ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

$$6 \times 3 = 18 \text{ ਅੰਕ}$$

ਭਾਗ-ਓ

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ:-

$$1 \times 12 = 12 \text{ ਅੰਕ}$$

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਓ) ਕਰੋਲਸ (ਅ) ਮਾਰਟਿਨ (ਏ) ਐਚ.ਸੀ.ਬੱਕ (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਡੀ.ਪੀ. ਐੱਡ ਕੋਰਸ ਦਾ ਸਮਾਂ.....ਸਾਲ ਹੈ।

(ਓ) 1 (ਅ) 4 (ਏ) 3 (ਸ) 2

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆਂ ਐਵਾਰਡਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

(ਓ) 1983 (ਅ) 1961 (ਏ) 1985 (ਸ) 1990

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ:-

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. (ੳ) ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ | (1) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸੱਟ |
| ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. (ਅ) ਖਿਚਾਅ | (2) 1961 |
| ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. (ੲ) ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ | (3) ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ |

ਸਹੀ / ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:-

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਵਿਸ਼ਫੋਟਕ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਜੀਵ ਹੈ।

ਭਾਗ-ਅ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

$2 \times 4 = 8$ ਅੰਕ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਬਾਰੂਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਧਿਆਪਣ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-ੲ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

$3 \times 4 = 12$ ਅੰਕ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਚ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

$6 \times 3 = 18$ ਅੰਕ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਸਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਜਾਂ

ਗਰਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?