

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ
ਜਮਾਤ-ਬਾਗੁਵੀਂ
ਵਿਸ਼ਾ-ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ
ਸੈਸ਼ਨ 2022-2023
(ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਸਮਾਂ - 3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-40

(ਭਾਗ- ਓ)

ਨੋਟ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(10×2=20)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ (ਓ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ (ਅ) ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ (ੲ) ਚੈਕ ਕਰਨਾ (ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (ਓ) ਫੁੱਟਬਾਲ (ਅ) ਸਫਾਈ (ੲ) ਕੂੜਾ-ਕੜਕਟ (ਸ) ਉਪਕਰਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (ਓ) ਏ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਅ) ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ (ੲ) ਸੀ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਸ) ਡੀ ਵਿਟਾਮਿਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ (ਓ) 206 (ਅ) 204 (ੲ) 205 (ਸ) 201

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (ਓ) ਕੈਂਚੀ (ਅ) ਪੱਟੀਆ (ੲ) ਥਰਮਾਮੀਰਟ (ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (ਓ) ਝੋਨਾ ਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ (ਅ) ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ (ੲ) ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
(ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ

1. ਡਾਕਟਰ

1. ਸਾਹ

2. ਨੱਕ

2. ਖੇਡਾਂ

3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟੀਚਰ

3. ਕਿਤਾਬ

4. ਪੈਂਨ

4. ਮਰੀਜ਼

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਯੋਗ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?(ਸਵੇਰ/ਰਾਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (45-5-45 / 40-10-40)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ (ਓ) 5 (ਅ) 4 (ੲ) 6 (ਸ) 2

(ਭਾਗ ਅ)

ਨੋਟ:- ਕੋਈ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(4×3=12)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਦੱਸੋ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕੰਮੀਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਯੋਗ ਆਸਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

(ਭਾਗ ਏ)

ਨੋਟ:- ਕੋਈ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(2×4=8)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਦਸ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ?