

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ
ਜਮਾਤ-ਬਾਰਵੀਂ(ਰੈਗੂਲਰ)
ਵਿਸ਼ਾ-ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ
ਸੈਸ਼ਨ 2022-2023

ਸਮਾਂ -3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-40

(ਭਾਗ- ਓ)

ਨੋਟ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(12×1=12)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਡਾਟਾ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਾਟੇ ਦੀ ਕੈਲਕੂਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਪ੍ਰੈਡਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸਟ ਨੂੰ ਅੰਡਰਲਾਈਨ ਕਰਨ ਲਈ shortcut key ਕੀ ਹੈ?
- ਉੱਤਰ (ਓ) ctrl+B (ਅ) ctrl+I (ੲ) ctrl+X (ਸ) ctrl+U
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 Assessment ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਉੱਤਰ (ਓ) 4 (ਅ) 5 (ੲ) 6 (ਸ) 7
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਉੱਤਰ (ਓ) 29 ਅਗਸਤ (ਅ) 28 ਅਗਸਤ (ੲ) 26 ਜਨਵਰੀ (ਸ) 15 ਅਗਸਤ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਰਵਿਸ ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ?
- ਉੱਤਰ (ਓ) ਫੁੱਟਬਾਲ (ਅ) ਵਾਲੀਬਾਲ (ੲ) ਕ੍ਰਿਕਟ (ਸ) ਰਗਬੀ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਫੀਫਾ ਕੱਪ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਰਾਣੀ ਰਾਮਪਾਲ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਵਾਲੀਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 18ਮੀ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ 9ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਓਵਰ ਵਿੱਚ 7 ਗੇਂਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਟੀ 20 ਕੱਪ 2022 ਇੰਗਲੈਂਡ ਟੀਮ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ? (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆਂ ਐਵਾਰਡ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ?
- ਉੱਤਰ (ਓ) ਕੋਚਾਂ (ਅ) ਖਿਡਾਰੀ (ੲ) ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ (ਸ) ਅਧਿਆਪਕ
- (ਭਾਗ ਅ)

ਨੋਟ ਕੋਈ 6 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(6×3=18)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕੰਮੀਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 RICE ਦੀ Full Form ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਕੰਮੀਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਸਕਿੱਲਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

(ਭਾਗ ਏ)

ਨੋਟ ਕੋਈ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(5×2=10)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਫੁੱਟਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਪੰਜ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?