

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

ਸਮਾਂ -2 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-30

(ਭਾਗ- ਓ)

ਨੋਟ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(10×1=10)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 'ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ' ਕਿਹੜਾ ਸੰਚਾਰ ਹੈ।

ਉੱਤਰ (ਓ) ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ (ਅ) ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ (ੲ) ਇਸ਼ਾਰਿਆ ਵਾਲਾ ਸੰਚਾਰ (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ (ਓ) ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ (ਅ) ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ (ੲ) ਕਠਿਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪਦਮ ਆਸਣ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 'ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ' ਇੱਕ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 'ਫਰੀ ਪਲੇਅ' ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(ਭਾਗ ਅ)

ਨੋਟ ਕੋਈ 5 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(5×3=15)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਖੇਡ ਸੈਦਾਨ ਦੀ ਸਾਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀ ਹੈ? ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ(ਪੁਨਰਵਾਸ) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 'ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ' ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।

(ਭਾਗ ਬ)

ਨੋਟ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(1×5=5)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੋਗੀ ਨੂੰ ਕੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੋਗੇ?

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਸੈਦਾਨ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।