

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ (2025-26)

ਜਮਾਤ ਬਾਰੂਵੀਂ - ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ।

ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 50

ਭਾਗ -ੳ

1*12 =12

1. ਕਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ :-
(ੳ) ਗਤੀ (ਅ) ਬੁੱਧੀ (ੲ) ਲਚਕ (ਸ) ਤਾਕਤ
2. ਖੇਡ ਉਪਕਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਹਿਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ :-
(ੳ) ਲੁਧਿਆਣਾ (ਅ) ਜਲੰਧਰ (ੲ) ਪਟਿਆਲਾ (ਸ) ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :-
(ੳ) ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡ (ਅ) ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਪੁਰਸਕਾਰ (ੲ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਲ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪੁਰਸਕਾਰ
(ਸ) ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਖੇਲ ਰਤਨ ।
4. ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ 1961
5. ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਕਿਸ ਸਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ 5
6. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹਨ 2
7. ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
8. ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
9. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
10. ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ..... ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
11. ਨਵੀਨ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਈ: ਵਿੱਚ ਹੋਈ ।
12. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਈ: ਵਿੱਚ ਹੋਈ ।

ਭਾਗ - ਅ

2*4 = 8

13. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

14. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

15. ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

16. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ - ਏ

$$3*4 = 12$$

17. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।

18. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

19. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।

20. ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ- ਸ

$$6*3 = 18$$

21. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ।

ਜਾਂ

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ ।

22. ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ ।

ਜਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?

23. ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ ।

ਜਾਂ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।