



SET-4

Series BVM

कोड नं. **75**
Code No.

रोल नं.

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 7 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 26 प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains 7 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 26 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 70

Maximum Marks : 70



सामान्य निर्देश :

- (i) इस प्रश्न-पत्र में 26 प्रश्न हैं ।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 11 तक प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 10 – 20 शब्दों में देना चाहिए ।
- (iv) प्रश्न संख्या 12 से 19 तक प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30 – 50 शब्दों में देना चाहिए ।
- (v) प्रश्न संख्या 20 से 26 तक प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 75 – 100 शब्दों में देना चाहिए ।

General Instructions :

- (i) The question paper contains 26 questions.
- (ii) All questions are compulsory.
- (iii) Questions no. 1 to 11 carry 1 mark each. Answers to these questions should be in approximately 10 – 20 words each.
- (iv) Questions no. 12 to 19 carry 3 marks each. Answers to these questions should be in approximately 30 – 50 words each.
- (v) Questions no. 20 to 26 carry 5 marks each. Answers to these questions should be in approximately 75 – 100 words each.

खण्ड क

SECTION A

1. 'खेलों में योजना' से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by 'Planning in Sports' ?
2. "सूक्ष्म-पोषकों" के बारे में संक्षेप में लिखिए । 1
अथवा
हमारे शरीर को पूरक आहार की आवश्यकता क्यों पड़ती है, दो कारण सुझाइए । 1
Write briefly about "Micronutrients".

OR

Suggest two reasons, why our body requires food-supplements.



3. किन्हीं दो अक्षमता शिष्टाचारों के बारे में बताइए । 1
Mention any two disability ettiquettes.
4. बौद्धिक अक्षमता से आपका क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by Intellectual Disability ?
5. “काइफोसिस” किस प्रकार की विरूपता होती है ? 1
अथवा
गामक विकास क्या होता है ? 1
Which type of deformity is “Kyphosis” ?
- OR**
What is Motor Development ?
6. महिलाओं में किस प्रकार के मासिक धर्म की गड़बड़ी को ‘ऋतुरोध’ कहा जाता है ? 1
Among females, what type of Menstrual Dysfunction is called Amenorrhoea ?
7. “बुलिमिया” से आपका क्या अभिप्राय है ? 1
अथवा
बाह्य-प्राचीर (एक्स्ट्राम्यूरल) गतिविधियों के दो उद्देश्य बताइए । 1
What do you mean by “Bulimia” ?
- OR**
Give two objectives of Extramural activities.
8. सामान्य गामक योग्यता के मापन के लिए आप कौन-सा परीक्षण सुझाएँगे ? 1
Which test will you suggest to measure general motor ability ?



9. शरीरक्रियात्मक मापदण्डों के आधार पर किन्हीं दो लिंग-भेदों का उल्लेख कीजिए । 1

On the basis of physiological parameters, mention any two gender differences.

10. किस प्रकार की खेलों की चोट “खिंचाव” (स्ट्रेन) कही जाती है ? 1

अथवा

- कोमल ऊतकों की चोटों से आप क्या समझते हैं ? 1

Which type of sports injury is known as “Strain” ?

OR

What do you mean by soft tissue injuries ?

11. सहनक्षमता के विकास के लिए आप कौन-सी विधि सुझाएँगे ? 1

Which method will you suggest to develop endurance ?

खण्ड ख

SECTION B

12. “भुजंगासन” की क्रियाविधि एवं लाभों के बारे में व्याख्या कीजिए । 3

Explain about the procedure and advantages of “Bhujangasana”.

13. जीवन शैली संबंधित बीमारियों से बचाव में योग की क्या भूमिका है ? 3

अथवा

खेलों से पूर्व, खेलों के दौरान एवं खेलों के उपरान्त भोजन ग्रहण के लिए दिशानिर्देशों के बारे में चर्चा कीजिए । 3

What is the role of Yoga in preventing lifestyle diseases ?

OR

Discuss about meal intake guidelines for pre, during and post sports event.

14. पवन ने एक जाने-माने विद्यालय में कक्षा 9 में दाखिला लिया। उसकी कक्षा के सभी छात्रों ने उसका स्वागत किया। कुछ दिनों उपरांत आर्यमन, कक्षा मॉनीटर ने अवलोकन किया कि पवन का व्यवहार बाकी छात्रों से अलग है। वह क्रोधी, अशिष्ट व असहयोगी है। उसे मित्र बनाने में कठिनाई होती है। विद्यालय में कोई भी उसकी मित्रता नहीं चाहता था। आर्यमन ने लाइब्रेरी में साइंस मैगज़ीन में ओ.डी.डी. के बारे में पढ़ा था, जो पवन के व्यवहार से मिलता-जुलता था। उसने इस अवस्था के बारे में अपने सहपाठियों से बात की और उन्हें पवन के साथ मिलने और मित्रतापूर्ण व्यवहार की सलाह दी। इस प्रकार वह शांत और खुश हो सकता है।

उपर्युक्त अवतरण पर आधारित निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

3

- (क) ओ.डी.डी. से आप क्या समझते हैं ?
 (ख) ओ.डी.डी. के लक्षण क्या हैं ?
 (ग) आर्यमन द्वारा किन मूल्यों को दर्शाया गया है ?

Pawan got admission in class IX in a reputed school. All the students of his class welcomed him. After few days Aryaman, the class monitor observed that Pawan's behaviour is different from other students. He is aggressive, rude and non-cooperative. He finds it difficult to make friends. Even in school, nobody wants to be his friend. Aryaman had read about ODD in a science magazine in the library, which was similar to Pawan's behaviour. He discussed this situation with his classmates and suggested to interact and be friends with Pawan. This would help him to remain calm and happy.

Answer the following questions based on the above passage :

- (a) What do you mean by ODD ?
 (b) What are the symptoms of ODD ?
 (c) What values are shown by Aryaman ?

15. अस्थिसुषिरता के क्या कारण हैं ?

3

अथवा

“अनोरिक्सिया” से बचाव एवं प्रबंधन के बारे में संक्षेप में लिखिए।

3

What are the causes of Oestoporosis ?

OR

Write briefly about the prevention and management of “Anorexia”.

16. प्रक्षेप्य पथ को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की व्याख्या कीजिए । 3
Explain the various factors affecting projectile trajectory.

17. घूर्णन अक्ष के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए । 3
Explain the various types of axes of rotation.

18. सामना करने की युक्तियों से आपका क्या अभिप्राय है ? संक्षेप में लिखिए । 3

अथवा

व्यायाम पालन को बढ़ाने वाली रणनीतियों की व्याख्या कीजिए । 3
What do you mean by coping strategies ? Write briefly.

OR

Explain the strategies for enhancing adherence to exercise.

19. तनाव प्रबंधन की विधियों के बारे में संक्षेप में लिखिए । 3
Write briefly about the techniques of Stress management.

खण्ड ग

SECTION C

20. लीग टूर्नामेंट किसे कहते हैं ? लीग टूर्नामेंट के आधार पर साइक्लिक विधि द्वारा नौ (9) टीमों का फिक्सचर ड्राँ कीजिए । ब्रिटिश पद्धति द्वारा विजेता का निर्धारण किस प्रकार किया जाता है ? समझाइए । 5

What is league tournament ? Draw a fixture of nine (9) teams on the basis of league tournament using cyclic method. Explain British method to declare the winner.

21. आहार के बृहत् पोषक-तत्त्वों की व्याख्या कीजिए तथा भोजन में इनकी उपयोगिता के बारे में बताइए । 5

Explain macro-nutrients and their role in our diet.

22. 'चपटे-पैर' एवं 'घुटनों का आपस में टकराना' की व्याख्या कीजिए तथा साथ ही दोनों आसन संबंधी विकृतियों के सुधारात्मक उपाय सुझाइए । 5

Explain 'Flat Foot' and 'Knock Knees' and also suggest corrective measures for both postural deformities.

23. गामक पुष्टि टेस्ट के AAPHER (अमरीकन अलायन्स फॉर हैल्थ, फिज़िकल एजुकेशन एण्ड रिक्रिएशन) के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए । 5

अथवा

हारवर्ड स्टेप टेस्ट के बारे में आप क्या जानते हैं ? इसकी कार्यप्रणाली और प्रबंधन की व्याख्या कीजिए । 5

Write in detail about AAPHER (American Alliance For Health, Physical Education and Recreation) Motor Fitness Test.

OR

What do you know about Harvard Step Test ? Explain its procedure and administration.

24. श्वसन तंत्र पर व्यायाम के क्या-क्या प्रभाव पड़ते हैं ? विस्तारपूर्वक लिखिए । 5
What are the effects of exercise on Respiration System ? Write in detail.

25. अस्थिभंग से आप क्या समझते हैं ? अस्थिभंग का वर्गीकरण किस प्रकार किया जाता है ? व्याख्या कीजिए । 5

What do you understand by fracture ? How can fractures be classified ? Explain.

26. तालमेल योग्यता (कोऑर्डिनेटिव अबिलिटी) से आप क्या समझते हैं ? कोऑर्डिनेटिव अबिलिटीज़ के विभिन्न प्रकारों के बारे में चर्चा कीजिए । 5

अथवा

ताकत (शक्ति) में सुधार करने वाली विधियाँ – आइसोमेट्रिक, आइसोटोनिक एवं आइसोकाइनेटिक के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए । 5

What do you understand by Coordinative ability ? Discuss about different types of coordinative abilities.

OR

Write in detail about strength improving methods – Isometric, Isotonic and Isokinetic.

Series BVM**SET-4****ਕੋਡ ਨੰ. 225**

ਰੋਲ ਨੰਬਰ

--	--	--	--	--	--

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤੇ ਛਪੇ ਹੋਏ 4 ਪੰਨੇ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੋਡ ਨੰ. ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ 26 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕ੍ਰਮਾਂਕ (ਸੀਰੀਅਲ ਨੰਬਰ) ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਸਵੇਰੇ 10.15 ਵਜੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ । 10.15 ਵਜੇ ਤੋਂ 10.30 ਵਜੇ ਤਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਹ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਗੇ ।
- Please check that this question paper contains 4 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 26 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿਖਿਆ (ਬਿਯੋਰੀ)

(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ : 3 ਘੰਟੇ

Time allowed : 3 hours

ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70

Maximum Marks : 70



ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼:

- (i) ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹ ਵਿਚ 26 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- (ii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (iii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 1 ਤੋਂ 11 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 10 - 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।
- (iv) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 12 ਤੋਂ 19 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 - 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 20 ਤੋਂ 26 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 75 - 100 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।

ਭਾਗ ਓ

- 1. 'ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਯੋਜਨਾ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? 1
- 2. "ਮਾਇਕਰੋਨੋਟੀਰਐਂਟਸ" ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 1

ਜਾਂ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਦੋ ਕਾਰਨ ਦਸੋ । 1

- 3. ਕੋਈ ਦੋ ਅਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸੋ । 1
- 4. ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ? 1
- 5. "ਕਾਈਫੋਸਿਸ" ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਰੂਪਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1

ਜਾਂ

ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 1

- 6. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਨੂੰ 'ਰਿਤੂਰੋਧ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1
- 7. "ਬੁਲਿਮਿਆ" ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ? 1

ਜਾਂ

ਬਾਹਯ-ਪ੍ਰਾਚੀਰ (ਏਕੱਸਟ੍ਰਾਮੱਯੂਰਲ) ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ ਦੇ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ ਦਸੋ । 1

- 8. ਦਿਲ ਗਤੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓਗੇ ? 1
- 9. ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੈਰਾਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਿੰਗ ਭੇਦਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 1

10. ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ “ਖਿਚਾਅ” ਸੱਟ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? 1

ਜਾਂ

ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ? 1

11. ਸਹਿਣ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਸੁਝਾਓਗੇ ? 1

ਭਾਗ ਅ

12. “ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ” ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3

13. ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਯੋਗ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਕਾ ਹੈ ? 3

ਜਾਂ

ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 3

14. ਪਵਨ ਨੇ ਇਕ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮਾਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜਮਾਤ 9ਵੀਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲਿਆ । ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਉਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ । ਕੁਛ ਦਿਨੋਂ ਉਪਰਾਂਤ ਆਰੀਆਮੰਨ, ਜਮਾਤ ਮਨੀਟਰ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਵਨ ਦਾ ਵਿਉਹਾਰ ਵਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰਾ ਹੈ । ਉਹ ਕ੍ਰੋਧੀ, ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਹੈ । ਉਹਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਸਦੀ ਮਿਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ । ਆਰੀਆਮੰਨ ਨੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਪਵਨ ਦੇ ਵਿਉਹਾਰ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਸੀ । ਉਸਨੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਵਨ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਮਿਤਰਤਾ ਪੂਰਨ ਵਿਉਹਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ : 3

(a) ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

(b) ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

(c) ਆਰੀਆਮੰਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ?

15. ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ? 3

ਜਾਂ

“ਐਨੋਰੇਕਸਿਆ” ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3

16. ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ (projectile) ਯੰਤਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3
17. ਧੁਰੀ ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3
18. ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3

ਜਾਂ

- ਵਰਜਸ਼ ਪਾਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 3
19. ਤਨਾਉ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ । 3

ਭਾਗ ਏ

20. ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਾਈਕਲਿਕ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ 9 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਸਚਰ ਡਰਾ ਕਰੋ । ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਜੇਤੂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਦਸੋ । 5
21. ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੈਕਰੋ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦਸੋ । 5
22. ‘ਚਪਟੇ ਪੈਰ’ ਅਤੇ ‘ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਟਕਰਾਉਣਾ’ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਆਸਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਉਪਾਅ ਦਸੋ । 5
23. ਮੋਟਰ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਦੇ AAPHER (ਅਮੇਰੀਕਨ ਅਲਾਇੰਸ ਫਾਰ ਹੈਲਥ, ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ) ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5

ਜਾਂ

- ਹਾਰਵਰਡ ਸਟੈਪ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਇਸਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5
24. ਸ਼ਵਸਨ ਸੰਸਥਾਨ ਉਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ? ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ । 5
25. ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ । 5
26. ਤਾਲਮੇਲ ਯੋਗਤਾ (ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿਵ ਐਬਿਲਟੀ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਤਾਲਮੇਲ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

- ਤਾਕਤ (ਸ਼ਕਤੀ) ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ — ਆਇਸੋਮੇਟਰਿਕ, ਆਇਸੋਟੋਨਿਕ ਅਤੇ ਆਇਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ । 5