

ਵਿਸ਼ਾ - ਸਰੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ (2 ਸਾਫ਼ਾਂ)

ਜਮਾਤ - ਦਸਵੀਂ

ਸਮਾਂ - 2 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ - 30

(ਭਾਗ-ਉ)

ਨੋਟ - ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਇੱਕ ਕਾਰੀਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੁੱਚਰ ਜਾਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦੇ ਜਾਂ ਸਹੀ (✓) ਜਾਂ ਗਲਤ (X) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।
(10x1=10)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1. ਸੰਤਾਨ ਕਰਨੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁੱਚਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
(ਉ) ਐੱਥੇ ਸੁੱਚਰ (ਅ) ਸੈੱਥੇ ਸੁੱਚਰ (ੲ) ਘਾਤ ਐੱਥੇ ਸੁੱਚਰ
(ੳ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2. 'ਈ-ਮੈਨ' ਕਰਕੇ ਕਿਹੜਾ ਸੰਤਾਨ ਹੈ?
(ਉ) ਜੁਧਾਨੀ ਸੰਤਾਨ (ਅ) ਲਿਖਤੀ ਸੰਤਾਨ (ੲ) ਜੈਂ-ਜੁਧਾਨੀ ਸੰਤਾਨ
(ੳ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3. 'ਸਰਵਿਸ ਕਰਕੇ' ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ?
(ਉ) ਖੋ-ਖੋ (ਅ) ਚਾਮਕਚਾਕ (ੲ) ਵਾਲੀਬਾਲ (ੳ) ਕੋਚੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4. ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕੋੜ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5. ਇੱਕ ਉੱਚਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-6. 'ਪੱਤਾ/ਠਿੱਕੀ ਲਿਖਣ' ਇੱਕ ਜੁਧਾਨੀ ਸੰਤਾਨ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-7. ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋੜ ਦੀ ਕੈਚਾਈ — ਮੀਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-8. ਚਾਕ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੀ — ਟੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9. ਸੰਤਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-10. 'ਫਰੀ ਪਲੇਅ' (Free play) ਕੀ ਹੈ?

(ਭਾਗ-ਅ)

ਨੋਟ - ਕੋਈ ਯੋਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। (5x3=15)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-11. ਉਦਾਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-12. 'ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ' ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੀ ਅਧਿਐ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-13. ਨਿਗਲਣੀ ਕੀ ਹੈ? ਨਿਗਲਣੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-14. ਖੇਡ ਮੈਚ ਦੀ ਸਾਰ ਸੰਤਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-15 ਜੰਗ ਆਮਦ ਵਕਤ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਾਤ ਕਰ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-16 ਚਾਮਕਦਘਾਨ ਖੇਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-17. ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।

(ਭਾਗ-੯)

ਨੋਟ- ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚ। (1X5=5)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-18 ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਚ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ ?

ਜ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-19 ਦਾਖ਼ੀਘਾਨ ਵੇਰ ਵਾ ਤਿੰਨ ਘਣਤ ਅਤੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।