

ਨਵੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ
(ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ)
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
(ਓਪਨ ਸਕੂਲ)

ਸਮਾਂ : 1:30 ਘੰਟਾ

ਥਿਊਰੀ ਅੰਕ: 20

ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ : 75

ਇੰਟਰਨਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟ: 5

ਬੁੱਕ ਬੈਂਕ - 2

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਰਕ -3

ਕੁੱਲ ਅੰਕ - 100

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ (ਥਿਊਰੀ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ ਓ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 13 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
ਭਾਗ (ਓ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 8 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁ-
ਵਿਕਲਪੀ / ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। (8 × 1 = 8)

ਭਾਗ (ਅ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(3 × 2 = 6)

ਭਾਗ (ਏ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(2 × 3 = 6)

ਸਲੇਬਸ

ਲੜੀ ਨੰ: ਪਾਠ

1. ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ: ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ, ਤੱਤ ਅਤੇ ਸੋਮੇ, ਅਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਭੋਜਨ।
3. ਯੋਗ
4. ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ
ਉਲੰਪਿਕ-ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ
ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੇ, ਸੰਹੁ-ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਤੇ
ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ