ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ

ਵਿਸ਼ਾ:- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2023-24

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ

ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ

ਲਿਖਤੀ= 50 ਅੰਕ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ= 40 ਅੰਕ

ਸੀ.ਸੀ.ਈ.= 10 ਅੰਕ

ਹਦਾਇਤਾਂ

1. ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ 4 ਭਾਗ (ੳ, ਅ, ੲ ਅਤੇ ਸ) ਹੋਣਗੇ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 30 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ।

ਭਾਗ-ੳ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਦੇ 20 ਉਪਭਾਗ ਹਨ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 5 ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ, 6 ਤੋਂ 10 ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ, 11 ਤੋਂ 15 ਸਹੀ/ਗਲਤ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ 20 ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ । ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ । $20 \times 1 = 20$ ਅੰਕ

ਭਾਗ-ਅ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 2 ਦੇ 4 ਉਪਭਾਗ ਹਨ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 21 ਤੋਂ 24 ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ । ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ । $4 \times 2 = 8$ ਅੰਕ

ਭਾਗ-ੲ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 3 ਦੇ 4 ਉਪਭਾਗ ਹਨ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 25 ਤੋਂ 28 ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ । $4 \times 3 = 12$ ਅੰਕ

ਭਾਗ-ਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 4 ਦੇ 2 ਉਪਭਾਗ ਹਨ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 29 ਅਤੇ 30 ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। $5 \times 2 = 10$ ਅੰਕ

ਭਾਗ-ੳ

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ:-

Downloaded from cclchapter.com

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਗਤੀ ....ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
(ੳ) 4 (ਅ) 5 (ੲ) 6 (ਸ) 7

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ....ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
(ੳ) ਜਪਿੰਗ (ਅ) ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ (ੲ) ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ....ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
(ੳ) ਕਰੋਲਸ (ਅ) ਮਾਰਟਿਨ (ੲ) ਐਚ.ਸੀ.ਬੱਕ (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਡੀ.ਪੀ. ਐੱਡ ਕੋਰਸ ਦਾ ਸਮਾਂ............ਸਾਲ ਹੈ ।
(ੳ) 1 (ਅ) 4 (ੲ) 3 (ਸ) 2

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆਂ ਐਵਾਰਡ ....ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ।
(ੳ)1983 (ਅ) 1961 (ੲ) 1985 (ਸ) 1990

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.	(ੳ) ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ	(1) ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.	(ਅ) ਖਿਚਾਅ	(2) 1961
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8.	(ੲ) ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ	(3) ਸੁਸਤ ਲਚਕ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.	(ਸ) ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ	(4) ਮਾਸ਼ਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸੱਟ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10.	(ਹ) ਲਚਕ	(5) ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ

ਸਹੀ / ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਵਿਸ਼ਫੋਟਕ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. 1920 ਵਿੱਚ ਮਦਰਾਸ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕਾਲਜ ਖੋਲਿਆ ਗਿਆ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from cclchapter.com

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਿਵਤਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ....ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ....ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ....ਡਿਗਰੀ ਨੂੰ ਮਾਸਟਰ ਆਫ ਫਿਜੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ............ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ .... ਜੀਵ ਹੈ।

ਭਾਗ-ਅ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਧਿਆਪਣ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਿਖੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-ੲ

Downloaded from cclchapter.com

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27. ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਚ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ।

ਭਾਗ-ਸ

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29. ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30. ਸਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

Downloaded from cclchapter.com