

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (Theory)

049/B

Time Allowed : Two Hours

Maximum Marks : 40

1. 1 “ਲਚਕ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
3. 3. ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
4. ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
5. ਵੰਸ਼ਾਵਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
6. ਸਾਈਸਿਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ?
7. ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
8. (ਆਈ. ਟੀ. ਆਈ.) ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ
9. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
10. ਉਲਝੀ ਹੋਈ ਟੁਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ
11. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?
12. ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
13. ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
14. ਹਰ ਨੀਲਸਨ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
15. “ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੈ ? ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
16. ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਿਖੋ।
17. ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
18. ਅਸਮਰਥਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
19. ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।
ਜਾਂ
ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ?
20. 20, ਸਾਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
20. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ? ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੀ-ਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
4 ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?