

X

2037

psebonline.com ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 30

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 08/A ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।
- (ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।
- (iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
- (iv) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । psebonline.com
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਹਰੇਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ, 11 ਤੋਂ 15 ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਭਾਗ-ੳ

1. ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕੀ ਹਨ ?
4. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਰਿੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਸਵ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
6. ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ ?
7. ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
8. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ ? psebonline.com
9. ਯੋਗ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
10. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

1×10=10

### ਭਾਗ-ਅ

11. ਵੇਫੜਾ ਸਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ? psebonline.com
12. ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
13. ਵੋਕਟ ਕੀ ਹੈ ?
14. ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ ।
15. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 2×5=10

### ਭਾਗ-ੲ

16. ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਿਖੋ ।  
ਜਾਂ  
ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ ।
17. ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ । psebonline.com  
ਜਾਂ  
ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ । 5×2=10

### (Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਅਪਨੀ ਉੱਤਰ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਕੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਥ ਪਰ ਵਿਥਯ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਮੇਂ ਵਿਥਯ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 08/A ਅਵਝਯ ਲਿਖੋਂ ।
- (ii) ਉੱਤਰ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਲੇਤੇ ਹੀ ਇਸਕੇ ਪ੍ਰਥ ਗਿਨਕਰ ਦੇਖ ਲੋਂ ਕਿ ਇਸਮੇਂ ਟਾਇਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪ੍ਰਥ ਹੈਂ ਏਵਂ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਮੇਂ ਹੈਂ ।
- (iii) ਉੱਤਰ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਮੇਂ ਖਾਲੀ ਓਡੇ ਗਏ ਪ੍ਰਥ/ ਪ੍ਰਥੋਂ ਕੇ ਪਝਚਾਤ੍ਰ ਹਲ ਕਿਯੇ ਗਏ ਪ੍ਰਝਨ/ ਪ੍ਰਝਨੋਂ ਕਾ ਸੂਲ੍ਯਾਕਨ ਨਹੀਂ ਕਿਯਾ ਜਾਯੇਗਾ ।
- (iv) ਸਬੀ ਪ੍ਰਝਨ ਅਨਿਵਾਰਯ ਹੈਂ ।
- (v) ਪ੍ਰਝਨ ਨੰ. 1 ਸੇ 10 ਪ੍ਰਯੇਕ ਏਕ-ਏਕ ਅੰਕ ਕੇ, 11 ਸੇ 15 ਪ੍ਰਯੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕੋਂ ਕੇ, ਤਯਾ 16 ਔਰ 17 ਪਾੱਚ-ਪਾੱਚ ਅੰਕੋਂ ਕੇ ਹੈਂ ਔਰ ਇਨਮੇਂ ਆਂਤਰਿਕ ਛੂਟ ਦੀ ਗਈ ਹੈ ।

### ਭਾਗ-ਕ

1. ਥਕਾਵਟ ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ?
2. ਮਾਂਸ ਪੇਸ਼ਿਯਾਂ ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈਂ ?
3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਯਾ ਹੈਂ ?
4. ਔਲੰਪਿਕ ਖਵਜ ਮੇਂ ਕਿਤਨੇ ਰਿੰਗ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ? psebonline.com
5. ਝਵ-ਆਸਨ ਕੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋਂ ।
6. ਪਹਲੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਔਲੰਪਿਕ ਖੇਲੋਂ ਕਹਾੱਂ ਹੁਈ ਥੀ ?

08/A-X

(3)

7. वसा के कोई दो लाभ लिखें। psebonline.com

8. ओलम्पिक खेलों का मोटो क्या है ?

9. योग के कोई दो लाभ लिखें।

10. संतुलित भोजन के तत्वों के नाम लिखें।

1×10=10

भाग-ख

11. फेफड़ा शक्ति क्या है ?

12. धनुर आसन के लाभ लिखें।

13. फोकट क्या है ?

14. सर्वांग आसन की विधि लिखें।

15. ओलम्पिक ध्वज के बारे में आप क्या जानते हैं ?

2×5=10

भाग-ग

16. भोजन के मुख्य कार्य लिखें। psebonline.com

अथवा

प्राचीन ओलम्पिक खेलों के नियम लिखें।

17. रक्त प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखें।

अथवा

कोई पाँच आसनों के लाभ लिखें।

5×2=10

(English Version)

**Note :** (i) You must write the subject-code / paper-code **08/A** in the box provided on the title page of your answer-book.

(ii) Make sure that the answer-book contains 26 pages (including title page) and are properly serialized as soon as you receive it.

(iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.

(iv) All questions are compulsory.

(v) Question Nos. 1 to 10 carry 1-1 mark each, 11 to 15 carry 2-2 marks each, and 16 and 17 carry 5 marks each and are with internal choice.

Part-A

1. What are the types of Fatigue? psebonline.com

2. How many types of Muscles are there ?

08/A-X

[Turn over

( 4 )

3. What are Carbohydrates ? **psebonline.com**
4. How many rings are there in Olympic Flag ?
5. Write down any two advantages of Shav Asana.
6. Where were the First Ancient Olympic games held ?
7. Write down any two advantages of Fat.
8. What is the motto of Olympic games ?
9. Write down any two advantages of yoga.
10. Write down the name of constituents of Balanced Diet. 1×10=10

**Part-B**

11. What is Vital Capacity ? **psebonline.com**
12. Write down the advantage of Dhanura Asana.
13. What is Roughage ?
14. Write down the technique of Sarvang Asana.
15. What do you know about Olympic Flag ? 2×5=10

**Part-C**

16. What are the main functions of Food ?

or

Write down the rules of Ancient Olympic Games.

17. Write down the effects of exercise on Blood Circulation.

or

Write down the advantage of any five Asanas. **psebonline.com**

5×2=10