

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/C 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 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਭਾਗ-ੳ

1. ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਿਥੇ ਹੋਈਆਂ ?
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
3. ਅਣ-ਇੱਛਕ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ?
4. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਬਾਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
5. ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ ।
6. ਪਾਣੀ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
7. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀ ਹੈ ? psebonline.com
8. ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
9. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਦੇ ਯਤਨ ਸਦਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ?
10. ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

1×10=10

(2)

भाग-अ

11. तूमीं दिल घारे की जाणदे हे ?
12. बकावट की है ? psebonline.com
13. चँकर आसण दे लाड लिखे ।
14. जोग की है ?
15. इक सपारन खिडारी लयी उरिँत खुराक दी भातरा लिखे । 2×5=10

भाग-ए

16. विटामिन घारे तूमीं की जाणदे हे ?
जां
जोग दे मुख सिपांड किहरे-किहरे हन ?
17. ऐसिआयी खेडां घारे तूमीं की जाणदे हे ?

जां

भास पेस्रीआं 'ते कसरत दे पूबाव लिखे । psebonline.com 5×2=10

(Hindi Version)

- नोट :** (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/पेपर-कोड **08/C** अवश्य लिखें।
- (ii) उत्तर-पुस्तिका लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें टाइटल सहित 26 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।
- (iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गए पृष्ठ/पृष्ठों के पश्चात् हल किये गये प्रश्न/प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जायेगा।
- (iv) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (v) प्रश्न नं. 1 से 10 प्रत्येक एक-एक अंक के, 11 से 15 प्रत्येक दो-दो अंकों के, तथा 16 और 17 पाँच-पाँच अंकों के हैं और इनमें आंतरिक छूट दी गई है।

भाग-क

1. पहली एशियाई खेलें कहाँ पर हुई थीं ?
2. प्रोटीन कितने प्रकार की होती है ?
3. अनैच्छिक मांस पेशियाँ क्या हैं ?
4. ओलम्पिक खेलें कितने साल बाद होती हैं ?
5. भुजंग आसन की विधि लिखें। psebonline.com
6. पानी के लाभ लिखें।

08/C-X

7. प्राणायाम क्या है ?
8. शीर्षासन के कोई दो लाभ लिखें। psebonline.com
9. एशियाई खेलों किस की कोशिश से शुरू हुई थी ?
10. मल विकास प्रणाली के अंगों के नाम लिखें। 1×10=10

भाग-ख

11. आप दिल के बारे में क्या जानते हैं ?
12. धकावट क्या है ?
13. चक्कर आसन के लाभ लिखें।
14. योग क्या है ?
15. एक सामान्य खिलाड़ी के लिए संतुलित भोजन की मात्रा लिखें। 2×5=10

भाग-ग

16. विटामिन के बारे में आप क्या जानते हैं ?
- अथवा
- योग के मुख्य सिद्धान्त कौन-कौन से हैं ? psebonline.com
17. एशियाई खेलों के बारे में आप क्या जानते हैं ?
- अथवा
- मांस पेशियों पर व्यायाम के प्रभाव लिखें। 5×2=10

(English Version)

- Note :** (i) *You must write the subject-code / paper-code 08/C 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 serialied 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. Where were the First Asian Games held ?
2. How many types of Protein are there ? psebonline.com

(4)

3. What are the Involuntary Muscles ? **psebonline.com**
4. After how many years Olympic games are held ?
5. Write down the technique of Bhujanga Asana.
6. Write down the advantage of water.
7. What is Pranayama ?
8. Write down any two advantages of Sheersha Asana.
9. Who have contributed to start Asian games ?
10. Write down the name of the organs of Excretory system. 1×10=10

Part-B

11. What do you know about heart ? **psebonline.com**
12. What is Fatigue ?
13. Write down the advantage of Chakra Asana.
14. What is Yoga ?
15. Write down the amount of Balanced Diet for common sportsman. 2×5=10

Part-C

16. What do you know about Vitamin ?

or

What are the main principles of Yoga ?

17. What do you know about Asian games ?

psebonline.com or

Write down the effects of exercise on muscular system. 5×2=10