ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2024-25

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ

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 ਅੰਕ 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 ਅੰਕ 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 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ । $5 \times 2 = 10$ ਅੰਕ

ਭਾਗ-ੳ

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਭਾਰ .... ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(ੳ) 30% (ਅ)40% (ੲ) 70% (ਸ)50%

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਗਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ....ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ (ਅ) ਆਕਸੀਜਨ (ੲ) ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ....ਨਾਲ ਹੈ।

(ੳ) ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਅ) ਮਾਲਿਸ (ੲ) ਚੁੰਬਕੀ ਊਰਜਾ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ....ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮਜਬੂਤ, ਸਡੋਲ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਏਕਟੋਮੋਰਫ (ਅ) ਮੀਜੋਮੋਰਫ (ੲ) ਐਂਡੋਮੋਰਫ (ਸ) ਪਰਸਨੈਲਟੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਚਿੰਨ ਅਪ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ....ਤਾਕਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਲੱਤਾਂ ਦੀ (ਅ) ਬਾਹਾਂ ਦੀ (ੲ) ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ (ਸ) ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.	(ੳ) ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ	(1) 1932
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.	(ਅ) ਕੰਪਨ	(2) ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਨਾ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8.	(ੲ) ਮੁਲਾਂਕਣ	(3) 12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.	(ਸ) ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ	(4) ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10.	(ਹ) ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੇਨਾ	(5) ਮਾਲਿਸ਼

ਸਹੀ / ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾਵਾਂ ਤਿੰਨ ਸਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਗਤੀ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 650 ਦੇ ਲਗਪਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ 1982 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਚ ਰਹੇ।

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. 1934 ਵਿੱਚ ....ਜਲ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਵਾਧਾ ਇੱਕ ....ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਟੈਸਟ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ....ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ....ਇਲਾਜ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਲਗਪਗ ....ਬਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਗ-ਅ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋ ਅੰਤਰ ਦਿਓ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਵਾਸ਼ਿੰਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਲਚਕ ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ-ੲ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਤਕਨੀਕੀ ਏਅਰ ਮੈਨ ਦੀ ਭਰਤੀ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26. ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28. "ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਅਥਲੀਟ ਹੈ" ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।

ਭਾਗ-ਸ

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਭਰਤੀ / ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਭਰਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30. ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?