

Model Test Paper for General Students
Session 2024-25
Class -XII
Physical Education (NSQF)

Time: 3hrs

M.M: 40

- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਭਾਗ-ੳ, ਭਾਗ-ਅ, ਭਾਗ-ੲ) ।
- (2) ਭਾਗ-ੳ ਦਾ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।
- (3) ਭਾਗ-ਅ ਦਾ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣੇ ਹਨ ।
- (4) ਭਾਗ-ੲ ਦਾ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣੇ ਹਨ ।

ਭਾਗ-ੳ

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

12 × 1 = 12

1. ਇਸ਼ਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ । (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
2. ਟੀਮ ਵਰਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
3. Identify the Subject : “The Children play football.”
4. ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
5. ਬਲੌਕਿੰਗ ਵਾਲੀਬਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ? (ਸਹੀ /ਗਲਤ)
6. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
7. ਇਨਡੋਰ ਸਟੇਡੀਅਮ ਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । (ਸਹੀ /ਗਲਤ)
8. ਸਟੈਪਲ ਚੇਜ਼ ਰੇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ । (ਸਹੀ /ਗਲਤ)
9. ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਗੋਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
10. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
11. 24 ਸੈਕਿੰਡ ਨਿਯਮ ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?
12. ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ।

ਭਾਗ-ਅ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

$$6 \times 3 = 18$$

13. ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
14. ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?
15. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।
16. ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਕਰਨ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ ।
17. ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
18. ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
19. ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗ-ਬ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

$$2 \times 5 = 10$$

20. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਓ ?
21. ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਦੇ ਦਸ ਨਿਯਮ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ ।
22. ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।