

Model Test Paper
Differently Abled 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-ਓ, ਭਾਗ-ਅ, ਭਾਗ-ੲ) ।
- (2) ਭਾਗ-ਓ ਦਾ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 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 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣੇ ਹਨ ।
- (4) ਭਾਗ-ੲ ਦਾ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣੇ ਹਨ ।

ਭਾਗ-ਓ

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

10 × 2 = 20

1. ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
2. ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
3. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
4. ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
5. ਫੀਫਾ ਸ਼ਬਦ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
6. ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ?
7. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
8. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ?
9. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
10. ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ਅ

ਨੋਟ : ਕੋਈ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

$$4 \times 3 = 12$$

11. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।
12. ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
13. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਕਰਨ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ ।
14. ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਜੰਪ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਈਵੈਂਟ ਹਨ?
15. RICE ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।
16. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਭਾਗ-ੲ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ੲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

$$2 \times 4 = 8$$

17. ਯੋਗਾ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ?
18. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਓ ।
19. ਲੂ ਲੱਗਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ ।
20. ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ?