

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

Time: 2 hrs

M.M: 30

ਭਾਗ- ਓ

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

10 × 1 = 10

1. ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਹੈ । (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
2. ਵਰਬਲ ਕੰਮੀਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਫੀਡਬੈਕ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
4. ਸ੍ਵੈ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
5. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।
6. ਮਾਪੇ-ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਲਣੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ । (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
7. ਵਾਲੀਬਾਲ ਨੈੱਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
8. ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
9. ਕ੍ਰਿਕਟ ਪਿੱਚ ਦੀ ਲੰਬਾਈਹੁੰਦੀ ਹੈ।
10. ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਇੱਕ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਈਵੈਂਟ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)

ਭਾਗ - ਅ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

$$5 \times 3 = 15$$

11. ਨਾਨ-ਵਰਬਲ ਕੰਮੀਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?
12. ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਗੇਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
13. ਫੀਡਬੈਕ ਕੀ ਹੈ?
14. ਕੋਈ ਦਸ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਦਸ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।
15. ਸਕੂਲ ਅਸੈਂਬਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
16. ABC ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੋ।
17. ਫ੍ਰੀ-ਪਲੇਅ ਕੀ ਹੈ?

ਭਾਗ - ਬ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

$$1 \times 5 = 5$$

18. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?
19. ਯੋਗ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।