

Model Test Paper
Differently Abled Students
Session 2024-25
Class -X
Physical Education (NSQF)

Time: 2 hrs

M.M: 30

ਭਾਗ- ਓ

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

$8 \times 2 = 16$

1. ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
2. ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
3. ਪਦਮ ਆਸਨ..... ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਨੂੰ ਕੂੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ 90 ਮਿੰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
6. ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
7. ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
8. ਕੀ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਫ੍ਰੀ-ਪਲੇਅ ਹੈ?

ਭਾਗ - ਅ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

$4 \times 2.5 = 10$

9. ਕਿਸੇ ਪੰਜ ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।
10. ਕੋਈ ਅੱਠ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।
11. ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?
12. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।

13. ਸਾਨੂੰ ਹੱਥ ਕਦੋਂ - ਕਦੋਂ ਧੌਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

14. ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਭਾਗ - ਏ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

$$1 \times 4 = 4$$

15. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।

16. ਯੋਗ ਦੇ ਲਾਭ ਵਿਸਤਾਰਵਾਕ ਲਿਖੋ ।