

Model Test Paper
Differently Abled Students
Session 2025-26
Class -X
Physical Education (NSQF)

Time: 2 hrs

M.M: 30

ਭਾਗ -ੳ

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

8 × 2 = 16

1. ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
2. ਜੁਥਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
3. ਸੂਰੀਆ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਸਾਨੂੰ ਕੂੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਹਾਕੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕੁਆਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । (6/ 4)
6. ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
7. ਕਬੱਡੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
8. ਕੀ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਫ੍ਰੀ-ਪਲੇਅ ਹੈ? (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)

ਭਾਗ - ਅ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

$$4 \times 2.5 = 10$$

9. ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸੂਰੀਆ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹਨ, ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
10. ਕੋਈ ਪੰਜ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।
11. ਗੈਰ ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?
12. ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
13. ਸਾਨੂੰ ਹੱਥ ਕਦੋਂ - ਕਦੋਂ ਧੌਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
14. ਤੁਸੀਂ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਭਾਗ - ਬ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

$$1 \times 4 = 4$$

15. ਯੋਗ ਦੇ ਲਾਭ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।
16. ਫੁੱਟਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।