

Model Test Paper for General Students

Session 2025-26

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 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-ਓ

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

12 × 1 = 12

1. ਟੀਮ ਵਰਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
2. ਇਸ਼ਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
3. ਟੀ-20 (2024) ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਕਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਸੀ?
4. ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
5. ਬੋਨਸ ਅਤੇ ਬੱਕ ਲਾਈਨ ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ? (ਵਾਲੀਬਾਲ / ਕਬੱਡੀ)
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 ਸੰਬੰਧ 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 ਸਬੰਧਿਤ 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. ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਚੱਕਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
15. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
16. ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
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. ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਭਾਗ-ਬ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

$$2 \times 5 = 10$$

20. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੋਰਸ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
21. ਕਬੱਡੀ (ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ) ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
22. ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।