ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ - 2025-26

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ (ਜਮਾਤ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ)

(ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਸਮਾਂ- 3 ਘੰਟੇ **ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ** **ਕੁੱਲ ਅੰਕ:- 50**

1. **ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ ।**
2. **ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 21 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ।**

ਭਾਗ -ੳ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1-4 ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5-8 ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ , ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9-12 ਸਹੀ/ਗਲਤ , 13-15 ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਭਾਗ- ਅ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16-19 ਤੱਕ 4 ਸੰਖੇਪਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਭਾਗ- ੲ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 20 ਤੋਂ 21 , 2 ਨਿਬੰਧਾਂਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਨੰਬਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਭਾਗ -ੳ **15 X 2 =30**

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਗਤੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਵਾਈ. ਐਮ. ਸੀ. ਏ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ਸੀ ?
3. ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?
4. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ?

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-

5. ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ .... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
6. ਭਾਰਤੀ ਪੁਨਰ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ............ਈ: ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ ।

7. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ………… ਬੀ.ਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ।
8. ਸਿੱਖਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ …………ਪੌੜੀ ਹੈ ।

ਸਹੀ/ਗਲਤ

9. ਯੋਗ ਭਾਰਤ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ।
10. ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਉਲਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
11. ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ 1980 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ।
12. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਪੁਰਸਕਾਰ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-

13. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਦੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ।

ੳ. 1925 ਅ. 1920

ੲ. 1923 ਸ. 1950

14. ਰਾਣੀ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ।

ੳ. ਮੁੰਬਈ ਅ. ਪਟਿਆਲਾ

ੲ. ਗਵਾਲੀਅਰ ਸ. ਪੁਣੇ

15. ਭਾਰਤੀ ਰੈਡ ਕ੍ਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ।

ੳ. 1956 ਅ. 1939

ੲ. 1920 ਸ. 1935

ਭਾਗ-ਅ **4 X 3 = 12**

16. ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਕੀ ਹੈ ?

17. ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਪੁਰਸਕਾਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

18. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

19. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿੱਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ੲ **2 X 4 = 8**

21. ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁਰਸਕਾਰ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।

22. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?