

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ ਜਮਾਤ ਦਸਵੀਂ

ਸਮਾਂ 3 ਘੰਟੇ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ:- 50

ਭਾਗ - ਓ

1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

20 x 1 = 20

ਬਹੁ ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

(ੳ) 600 ਤੋਂ ਘੱਟ

(ਅ) 500 ਤੋਂ ਘੱਟ

(ੲ) 650 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

(ਸ) 500 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਦਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ

(ਅ) 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ

(ੲ) 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ

(ਸ) 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ

3. ਹਾਈਡਰੋਥੈਰੇਪੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ?

(ੳ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ

(ਅ) ਭਾਫ ਨਾਲ

(ੲ) ਬਰਫ ਨਾਲ

(ਸ) ਚੁੰਬਕ ਨਾਲ

4. ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) 6 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ

(ਅ) 1 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ

(ੲ) 12 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ

(ਸ) 14 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ

5. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ?

- (ੳ) ਵਾਲੀਬਾਲ
- (ਅ) ਫੁੱਟਬਾਲ
- (ੲ) ਅਥਲੈਟਿਕਸ
- (ਸ) ਤੈਰਾਕੀ

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :

6. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	3
7. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦਾ ਜਨਮ	2
8. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ	ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ
9. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ	1939
10. ਤਿੰਨਾਂ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕਮਾਂਡਰ	4

ਸਹੀ ਗਲਤ :

- 11. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ ।
- 12. ਅਣਇੱਛੁਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।
- 13. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- 14. ਏਕਟੋਮੋਰਫ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਲੰਮਾ, ਦੁਬਲਾ , ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- 15. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ 12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ :

(1958, 6, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਪੁਰਾਤਨ, 1895)

- 16. ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸ਼ਿਸੂ ਕਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- 17. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ.....ਵਿੱਚ ਸੀ. ਆਰ. ਪੀ. ਐਫ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਇਆ ।
- 18. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ.....ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ।
- 19. ਮਾਲਿਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕ.....ਵਿਧੀ ਹੈ ।
- 20. ਚਿੰਨਅਪ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ..... ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਗ- ਅ

2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

4 x 2 = 8

21. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।
22. ਵਾਈਟਲ ਕੈਪੇਸਟੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
23. ਸਕਿਨ ਫੋਲਡ ਕੈਲੀਪਰ ਨਾਲ ਕੀ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
24. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ 'ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ' ਅਤੇ 'ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ' ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ?

ਭਾਗ- ਬ

3 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

4 x 3 =12

25. ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।
26. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਵਿਧੀ ਰਗੜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।
27. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
28. ਲਚਕ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ ।

ਭਾਗ-ਸ

5 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

2 x 5 = 10

29. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ?

ਜਾਂ

ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।

30. ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ।

ਜਾਂ

ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਝੁਕਾਅ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ ।