

ਜਮਾਤ- ਦਸਵੀਂ

For MR/VI/HI Students

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਤਿੰਨ ਭਾਗ (ੳ,ਅ,ੲ) ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 27 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
2. ਭਾਗ ੳ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 15 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
3. ਭਾਗ ਅ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 8 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।
4. ਭਾਗ ੲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ-1

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ

1. ਰਕਤ ਕਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
ੳ) ਦੋ ਅ) ਤਿੰਨ ੲ) ਚਾਰ ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ
2. ਚਿਕਨਾਈ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
ੳ) ਦੋ ਅ) ਤਿੰਨ ੲ) ਚਾਰ ਸ) ਪੰਜ
3. ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?
ੳ) ਏ ਅ) ਬੀ ੲ) ਸੀ ਸ) ਡੀ
4. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਹੈ ?
ੳ) ਸਵੇਰ ਅ) ਦੁਪਹਿਰ ੲ) ਸ਼ਾਮ ਸ) ਰਾਤ

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

- | | |
|----------------------------|---------|
| 5. ਅਸ਼ਟਾਂਗ | ਦੋ |
| 6. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ | ਅੱਠ ਅੰਗ |
| 7. ਥਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ | 1896 |

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

8. ਮਾਸ- ਪੇਸ਼ੀਆਂ.....ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਪੰਜ/ਤਿੰਨ)
9. ਵਿਟਾਮਿਨ.....ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਪੰਜ/ਛੇ)
10. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਦਸ/ਅੱਠ)
11. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਚਾਰ/ਪੰਜ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ (✓) ਅਤੇ ਗਲਤ (×) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

12. ਇੱਛਕ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ()
13. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲਣਸੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ()
14. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਆਸਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ()
15. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ()

ਭਾਗ ਓ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ

15×2=30

ਭਾਗ- ਅ

(ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ)

16. ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ?
17. ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?
18. ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
19. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
20. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
21. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
22. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
23. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ ਅ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ

4×3=12

ਭਾਗ- ਬ

(ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ)

24. ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
25. ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
26. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
27. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ- ਬ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 2×4=8