

| ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ |  | ਉਤਰ                               |
|---------------|--|-----------------------------------|
| 1             | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗ  | ਤਿੰਨਪ੍ਰਕਾਰ                        |
| 2             | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ  | ਸੁਸਤ ਲਚਕ                          |
| 3             | ਲਚਕ  | ਪੰਜ ਅੰਗ                           |
| 4             | ਤਾਕਤ   | ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਦੂਰੀ   |
| 5             | ਰਫਤਾਰ  | ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਰਾਹੀਂ               |
| 6             | ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ   | ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਤਾਕਤ                     |
| ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ |  |                                   |
| 1             | ਗਤੀ  | ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ             |
| 2             | ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ  | ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ                       |
| 3             | ਤਾਲਮੇਲ   | ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ                 |
| 4             | ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਵਸਥਤਾ   | ਨਿਉਰੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ        |
| 5             | 5 ਤੋਂ 10 ਸਟੇਸ਼ਨ  | ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ      |
| 6             | ਸ਼ਹਿਣ ਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ  | ਸਪਰਿੰਟਸ                           |
| ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ |  |                                   |
| 1             | ਨਿਯਮਿਤਤਾ   | ਸਰਲ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ        |
| 2             | ਪੁਨਰਲਾਭ  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਦਾ ਭਾਰ    |
| 3             | ਤਰੱਕੀ/ਵਿਕਾਸ  | ਉਚਿਤ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ                    |
| 4             | ਸਿਖਲਾਈ   | ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਭਿੰਨ                 |
| 5             | ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਖਰੇਵੇਂ   | ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਵਿਧੀ                     |
| 6             | ਉਚਿਤ ਭਾਰ   | ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤਾਂ                    |
| ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ  |  |                                   |
| 1             | ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਤਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ----- ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ                                  | ਕੰਮ                               |
| 2             | ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਤਾ _____ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ  | ਕਸਰਤਾਂ                            |
| 3             | ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ _____ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ                                   | ਥਕਾਵਟ                             |
| 4             | ਸਰੀਰਿਕ ਸਵਸੰਥਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ _____ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ   | ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅੰਨਦ/<br>ਰੋਕੇ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ |
| 5             | ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ _____ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ                      |
| 6             | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ _____ ਅੰਗ ਹਨ  | ਪੰਜ                               |
| 7             | ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ _____ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ                    | ਜੋਰ                               |
| 8             | ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ _____ ਜੋਰ ਨੂੰ ਮੈਕਸੀਮਮ ਤਾਕਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ        | ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ/ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ          |
| 9             | ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ _____ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ  | ਦੋ / ਪੰਜ                          |
| 10            | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕਿਸੇ _____ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਤਾ। | ਥਕਾਵਟ/ ਅਰਾਮ                       |
| 11            | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ _____ ਅਤੇ ਐਨਰੋਬਿਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ   | ਐਰੋਬਿਕ / ਸਟੈਟਿਕ                   |
| 12            | ਤਾਕਤ ਨੂੰ _____ ਅਤੇ ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ  | ਸਟੈਟਿਕ / ਐਨਰੋਬਿਕ                  |

|    |   |                       |
|----|---|-----------------------|
| 13 | ਨਿਯਮਤਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਰੋਜ਼ਾਨਾ _____ ਕਰਨਾ ਹੈ                               | ਕਸਰਤਾ / ਖੇਡਾ          |
| 14 | ਪੁਨਰ ਲਾਭ ਤੋਂ ਭਾਵ _____ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ                               | ਉਚਿੱਤ ਅਰਾਮ / ਵਿਸ਼ਰਾਮ  |
| 15 | ਪ੍ਰਗਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ _____ ਕਸਰਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ               | ਕਠਿਨ / ਸਰਲ            |
| 16 | ਤਾਕਤ ਲਗਾਉਣੇ ਸਮੇਂ _____ ਫੈਲਦੀਆ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਦੀਆ ਹਨ                       | ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ / ਨਾੜੀਆ     |
| 17 | ਲਚਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਜੋੜਾ ਦੇ ਬੰਧਨਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ _____ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ    | ਖੁਲ੍ਹਣ / ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ    |
| 18 | ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ _____ ਅੰਗ ਹਨ                                | ਪੰਜ/ਚਾਰ               |
| 19 | ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਨਾੜੀਆ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ _____ ਕਰਨਾ ਹੈ | ਕੰਮ / ਅਰਾਮ            |
| 20 | ਲਚਕ _____ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।                                      | ਦੋ / ਤਿੰਨ             |
| 21 | ਬਲਾਸਟਿਕ ਕਸਰਤਾ ਦੁਆਰਾ _____ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ                         | ਤਾਕਤ / ਲਚਕ            |
| 22 | ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ _____ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ                      | ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ/ ਦਿੱਖ     |
| 23 | ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਭਾਵ _____ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ           | ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ / ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ |
| 24 | ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਧੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ _____ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ              | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ / ਗਤੀ     |
| 25 | ਕਸਰਤਾ ਸਰੀਰ ਲਈ _____ ਹਨ  | ਜਰੂਰੀ /ਜਰੂਰੀ ਨਹੀ      |

## ਸਹੀ ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 1  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਸਰਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 2  | ਸਰੀਰਿਕ ਸਵੱਸਥਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 3  | ਲਚਕ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 4  | ਡਾਇਨਮਿਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ  | ਸਹੀ |
| 5  | ਮੈਕਸੀਮਮ ਤਾਕਤ , ਐਕਪਲੋਸਿਵ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਪੀਡ ਤਾਕਤ ਡਾਇਨਮਿਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹਨ                               | ਸਹੀ |
| 6  | ਗਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੰਜਾ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ  | ਸਹੀ |
| 7  | ਗਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਤਾਕਤ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 8  | ਤਾਕਤ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹਥਿਆਰ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 9  | ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 10 | ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਗਤੀ ਹੈ  | ਸਹੀ |
| 11 | ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੁਆਰਾ ਕਿਰਿਆਵਾ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ                              | ਸਹੀ |
| 12 | ਬਿਨ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਲਚਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ                               | ਗਲਤ |
| 13 | ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ | ਸਹੀ |
| 14 | ਐਨਾਰਜਿਕ ਕਸਰਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬਿਨ੍ਹਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਕਿਰਿਆਵਾ ਕਰਨਾ                                       | ਸਹੀ |
| 15 | ਐਰਬਿਕ ਕਸਰਤਾ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 16 | ਕਸਰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ                               | ਸਹੀ |
| 17 | ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਸਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਸਰਲ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 18 | ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 19 | ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ                                 | ਗਲਤ |
| 20 | ਕਸਰਤਾ ਖਿਡਾਰੀਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆ ਹਨ   | ਸਹੀ |
| 21 | ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ਼ਿਧਾਂਤ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 22 | ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 23 | ਕਸਰਤਾ ਨਾਲ ਗਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 24 | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ  | ਸਹੀ |
| 25 | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਵਾਤਾਵਰਨ ,ਜੱਦ ਆਦਿ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ                                    | ਸਹੀ |

| ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ |  |
|---------------------|--|
| 1                   | ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਜੋਰ _____ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ<br>ਲਚਕ ਤਾਕਤ ਤਾਲਮੇਲ ਗਤੀ   |
| 2                   | ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਰ _____ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ<br>ਐਕਸਪਲੋਜ਼ਿਵ ਤਾਕਤ ਮੈਕਸੀਮਮ ਤਾਕਤ ਸਟੈਟਿਕ ਤਾਕਤ ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਤਾਕਤ            |
| 3                   | ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੁਆਰਾ ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਭਾਵ ਇੱਕਦਮ ਲਗਾਏ ਗਏ ਜੋਰ ਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ<br>ਐਕਸਪਲੋਜ਼ਿਵ ਤਾਕਤ ਮੈਕਸੀਮਮ ਤਾਕਤ ਸਟੈਟਿਕ ਤਾਕਤ ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਤਾਕਤ |
| 4                   | ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ _____ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।<br>4 3 2 5  |
| 5                   | ਕਿਸੇ ਸਥਿਰ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿੱਰੁਧ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ ਜੋਰ ਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ<br>ਮੈਕਸੀਮਮ ਤਾਕਤ ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਤਾਕਤ ਸਥਿਰ ਤਾਕਤ ਗਤਿਜ ਤਾਕਤ     |
| 6                   | ਨਿਸਚਿਤ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ _____ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ<br>ਤਾਕਤ ਲਚਕ ਗਤੀ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ                            |
| 7                   | ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ _____ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੁਆਰਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ<br>ਉਰਜਾ ਥਕਾਵਟ ਆਰਾਮ ਅਭਿਆਸ                      |
| 8                   | ਬਿਨਾ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ _____ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ<br>ਐਰੋਬਿਕ ਐਨਾerੋਬਿਕ ਤਾਕਤ ਗਤੀ                              |
| 9                   | ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ _____ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ<br>ਐਨਾerੋਬਿਕ ਗਤੀ ਤਾਕਤ ਐਰੋਬਿਕ                     |
| 10                  | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ _____ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ<br>2 4 6 3  |
| 11                  | ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਭਾਗ _____ ਹੈ<br>ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਸਮਾਂ ਭੋਜਨ ਅਭਿਆਸ ਯੋਗਆਸਣ  |
| 12                  | ਲਚਕ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ<br>3 4 2 4  |
| 13                  | _____ ਲਚਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬਿਨ੍ਹਾ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।<br>ਚੁਸਤ ਸੁਸਤ ਗਤੀ ਤਾਲਮੇਲ      |
| 14                  | ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਤੋਂ ਭਾਵ _____ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ<br>ਬਾਹਰੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੂਰੀ ਅਪੂਰੀ          |
| 15                  | ਨਿਸਚਿਤ ਦੂਰੀ ਨੂੰ _____ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਗਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ<br>ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਥੋੜੇ ਤੋਂ ਥੋੜੇ ਲੰਮੇ ਤੋਂ ਲੰਮੇ   |
| 16                  | ਨਿਉਰੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ<br>ਤਾਕਤ ਤਾਲਮੇਲ ਗਤੀ ਲਚਕ   |
| 17                  | ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਿਧੀ _____ ਹੈ<br>ਅਭਿਆਸ ਕਸਰਤ ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ  |
| 18                  | ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ _____ ਸਿਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ<br>ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤ                                   |
| 19                  | ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੁਆਰਾ _____ ਅੰਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ<br>ਗਤੀ ਲਚਕ ਐਰੋਬਿਕ ਸ਼ਹਿਣ ਸ਼ਲਿਤਾ ਤਾਲਮੇਲ   |
| 20                  | ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ _____ ਦੌੜਾ ਸ਼ਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ<br>ਵੱਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੱਧਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ  |
| 21                  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਕ _____ ਹੈ<br>ਜੱਦ ਦੂਰੀ ਸਮਾਂ ਕਸਰਤ   |
| 22                  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਘੱਟ _____ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਣਾ<br>ਉਰਜਾ ਸਮਾਂ ਦੌੜਾ ਕਸਰਤ                               |



|    |   |  |
|----|---|--|
| 23 | ਤਾਕਤ, ਲਚਕ, ਗਤੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ _____ ਦੇ ਮੁੱਖ ਘਟਕ ਹਨ  |  |
|    | ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ      ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ      ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ      ਕਸਰਤ |  |
| 24 | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ _____ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ               |  |
|    | ਪੁਰਾਤਨ      ਅਧੁਨਿਕ      ਪੁਨਰ      ਸਮਾਜਿਕ                    |  |
| 25 | ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ _____ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ                   |  |
|    | ਵਿਗਿਆਨਿਕ      ਪੁਰਾਤਨ      ਨਵੀਨ      ਸਮਾਜਿਕ                  |  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉੱਤਰ   |  |
| 1   | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ?<br>ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ।                               |  |
| 2   | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਘਟਕ / ਅੰਗ ਕਿੰਨੇ ਹਨ?<br>ਮੁੱਖ 5 ਅੰਗ ਹਨ।                                      |  |
| 3   | ਤਾਕਤ ਕਿਨ੍ਹੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?<br>ਤਾਕਤ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ ਸਟੈਟਿਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤਿਜ ਤਾਕਤ              |  |
| 4   | ਗਤਿਜ ਤਾਕਤ ਕਿਨ੍ਹੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ?<br>ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ  |  |
| 5   | ਲਚਕ ਕਿਨ੍ਹੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?<br>ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ, ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਲਚਕ                          |  |
| 6.  | ਐਨਾਰਜੈਟਿਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ ?<br>ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਸਹਿਣ ਸ਼ੀਲਤਾ                                      |  |
| 7.  | ਐਰੋਬਿਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ ?<br>ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ                                    |  |
| 8.  | ਪੁਨਰ ਲਾਭ ਕੀ ਹੈ ?<br>ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਰਾਮਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।       |  |
| 9.  | ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ?<br>ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀਆ   |  |
| 10. | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ ?<br>ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ                                     |  |
| 11. | ਗਤਿਜ ਤਾਕਤ ਦੇ ਰੂਪ ਲਿਖੋ?<br>ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ, ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ                         |  |
| 12. | ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਨ੍ਹੀਆਂ ਹਨ?<br>ਆਰਾਮ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ                                     |  |
| 13. | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਕਾਰਕ ਲਿਖੋ ?<br>ਜੱਦ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ।                             |  |
| 14. | ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?<br>ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆ                                     |  |
| 15. | ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਕੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?<br>ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ                                   |  |
| 16. | ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ?<br>ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ               |  |
| 17. | ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਕਿਨ੍ਹੇ ਹਨ?<br>ਪੰਜ ਅੰਗ   |  |
| 18. | ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ<br>ਹਾਂ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਫੋਰਮੈਂਸ ਅਤੇ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਹੈ |  |
| 19. | ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?<br>ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ                   |  |
| 20. | ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ ਗਏ ਜੋਰ ਕੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?<br>ਤਾਕਤ  |  |

## ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ

|        |  |
|--------|--|
| ਪ੍ਰ-1  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?   |
|        | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-2  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਲਿਖੋ?   |
|        | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜੱਦ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾ, ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਨ ਆਦਿ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-3  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਅਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ?   |
|        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ</li> <li>2. ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ</li> <li>3. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ</li> <li>4. ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ</li> <li>5. ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਹੈ</li> </ol>   |
| ਪ੍ਰ-4  | ਸਰੀਰਿਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸਲਤਾ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ?  |
|        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</li> <li>2 ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ</li> <li>3 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</li> </ol> ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ |
| ਪ੍ਰ-5  | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ?  |
|        | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜੱਦ, ਭੋਜਨ, ਵਾਤਾਵਰਨ, ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-6  | ਤਾਕਤ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ   |
|        | ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿੱਰੁਧ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ ਗਏ ਜੋਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-7  | ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ  |
|        | ਤਾਕਤ   |
|        | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: left;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਸਟੈਟਿਕ ਤਾਕਤ</li> </ol> </div> <div style="text-align: left;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ਗਤਿਜ ਤਾਕਤ</li> <li>ੳ) ਮੈਕਸੀਮਮ ਤਾਕਤ</li> <li>ਅ) ਐਕਸਪਲੋਜਿਵ ਤਾਕਤ</li> <li>ੲ) ਐਨਡੀਊਰੈਂਸ ਤਾਕਤ</li> </ol> </div> </div>      |
| ਪ੍ਰ-8  | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ ?  |
|        | ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-9  | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ?   |
|        | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ<br>ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ   |
|        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਐਰੋਬਿਕ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ</li> <li>2. ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ</li> <li>3. ਸਟਰੈਨਥ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ</li> </ol>  |
| ਪ੍ਰ-10 | ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?   |
|        | ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਟੈਕ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ  |
| ਪ੍ਰ-11 | ਐਰੋਬਿਕ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ ?   |
|        | ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-12 | ਲਚਕ ਕੀ ਹੈ  |
|        | ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਲਚਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਦੀ   |

|        |   |
|--------|---|
|        | ਗਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲਚਕ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ  |
| ਪ੍ਰ-13 | ਲਚਕ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  |
|        | ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ<br>1. ਸੁਸਤ ਲਚਕ (ਪੈਸਿਵ ਲਚਕ)<br>2. ਚੁਸਤ ਲਚਕ (ਐਕਟਿਵ ਲਚਕ)  |
| ਪ੍ਰ-14 | ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਤਵ ਹੈ?   |
|        | ਬਾਹਰੀ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਕੇ ਜੋੜ ਦੇ ਬੰਪਨਾ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਹੈ  |
| ਪ੍ਰ-15 | ਚੁਸਤ ਲਚਕ ਕੀ ਹੈ  |
|        | ਬਾਹਰੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋੜਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਣਾ ਚੁਸਤ ਲਚਕ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-16 | ਗਤੀ ਕੀ ਹੈ   |
|        | ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ/ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਗਤੀ ਕਿਹਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-17 | ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?   |
|        | 1. ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਟਾਈਮ<br>2. ਐਕਸਲਰੇਸ਼ਨ<br>3. ਲੋਕੋ ਮੋਟਰ<br>4. ਸਪੀਡ ਐਨਡੀਓਰੈਂਸ<br>5. ਮੋਮੈਂਟਮ (ਗਤੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ)  |
| ਪ੍ਰ-18 | ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ  |
|        | ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਤਾਲ ਮੇਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ   |
| ਪ੍ਰ-19 | ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ   |
|        | ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਧੀ<br>ਸਰਕਟ ਟਰੈਨਿੰਗ<br>ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ   |
| ਪ੍ਰ-20 | ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ?  |
|        | ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰਿਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।  |
| ਪ੍ਰ-21 | ਪੁਨਰਲਾਭ ਕੀ ਹੈ   |
|        | ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਰਾਮ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।  |
| ਪ੍ਰ-22 | ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ  |
|        | ਪ੍ਰਗਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਲ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੀ ਖੇਡ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ   |
| ਪ੍ਰ-23 | ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੈ   |
|        | ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਹੈਡਬਾਲ ਲਈ ਸਪੀਡ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ |



ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ

|   |                                     |                                  |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|
|   | ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ                       |                                  |
| 1 | ਸਿਖਲਾਈ                              | ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਖੇਡ ਤਿਆਰੀ      |
| 2 | ਗਰਮਾਉਣਾ                             | ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦੀ ਹੋਣ  |
| 3 | ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ                           | ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ |
| 4 | ਅਨੁਕੂਲਤਾ                            | ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ     |
| 5 | ਸਰਕਟ ਟਰੇਨਿੰਗ                        | ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ          |
| 6 | ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ                      | ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ                    |
|   | ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ                       |                                  |
| 1 | ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ                      | ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ          |
| 2 | ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ                         | ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ            |
| 3 | ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ                       | ਸਵੀਡਿਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ            |
| 4 | ਪ੍ਰਯੋਗ                              | ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ    |
| 5 | ਵਾਧੂ ਭਾਰ                            | 5 ਤੋਂ 10 ਸਟੇਸ਼ਨ                  |
|   | ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ                       |                                  |
| 1 | ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ |                                  |
| 2 | ਦੁਹਰਾਈ                              | ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਪਠਾਰ            |
| 3 | ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ                  | ਕਿਰਿਆ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ            |
| 4 | ਆਈਸੋ ਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ                   | ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ             |
| 5 | ਸਪਰਿੰਟਸ                             | ਕਿਰਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ              |
| 6 | ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਲਾਭ                      | ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ                    |

|    |  |                       |
|----|--|-----------------------|
|    | ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ   |                       |
| 1  | ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ _____ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ  | 2/3                   |
| 2  | ਮਾਨਸਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ _____ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।            | ਦਿਮਾਗੀ/ਸਰੀਰਿਕ         |
| 3  | ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ _____ ਚੁੱਕਣਾ                              | ਉਚਾ / ਨੀਵਾ            |
| 4  | ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ _____ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ   | 2/4                   |
| 5  | ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ _____ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ                               | ਸਧਾਰਨ ਗਰਮਾਉਣਾ/ਠੰਡਾ    |
| 6  | ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ _____ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ               | ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰਮਾਉਣਾ/ਸਧਾਰਨ |
| 7  | _____ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਚਾਹ, ਮਾਲਸ਼ ਕਾਫੀ ਪੀ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ | ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ/ ਸਕਰਮਕ   |
| 8  | _____ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ            | ਸਕਰਮਕ/ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ    |
| 9  | ਸਿਖਲਾਈ _____ ਸ਼ਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ  | ਵਿਗਿਆਨਿਕ /ਸਮਾਜਿਕ      |
| 10 | ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ _____ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ                          | ਸਿਖਲਾਈ / ਪੜ੍ਹਾਈ       |
| 11 | ਸਿਖਲਾਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ _____ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ                                     | ਕੋਚ/ਅਧਿਆਪਕ            |
| 12 | ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਿਦਿਅਕ ਅਰਥ _____ ਅਭਿਆਸ ਹੈ  | ਪ੍ਰਯੋਗੀ /ਲਿਖਤੀ        |
| 13 | ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ _____ ਹੁੰਦਾ ਹੈ                             | ਵਾਧਾ / ਗਿਰਾਵਟ         |
| 14 | ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ _____ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ                   | ਉਤੇਜਿਤ / ਸਰਲ          |
| 15 | ਸਧਾਰਨ ਗਰਮਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤਾਂ _____ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ                                  | ਸਰਲ /ਕਠਨ              |
| 16 | ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ _____ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ                             | ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ /ਗਰਮਾਉਣਾ    |
| 17 | ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ _____ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ                      | ਸੱਟਾ/ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ      |
| 18 | ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਗ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਦੇ _____ ਹੁੰਦੇ ਹਨ       | ਅਨੁਕੂਲ/ ਯਾਦ           |
| 19 | ਅਨੁਕੂਲਨ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ _____ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  | ਸਰੀਰਿਕ ਤਿਆਰੀ/ ਕੋਚਿੰਗ  |
| 20 | ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ _____ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ            | ਸਰਕਟ /ਫਾਰਟਲੈਕ         |
| 21 | ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ _____ ਕਰਨਾ ਹੈ                               | ਸੁਧਾਰ/ ਖਰਾਬ           |
| 22 | ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ _____ ਖਿਡਾਰੀ ਇਕੱਠੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ                                 | ਕਈ /ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ       |
| 23 | ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ _____ ਦੀ ਚੋਣ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ                                 | ਕਸਰਤਾਂ / ਸਰਕਟ         |
| 24 | ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ _____ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ                        | ਆਰਾਮ/ ਖੇਡ             |
| 25 | ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਖ ਵੱਖ _____ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ                      | ਚਾਲ/ ਤਰੀਕੇ            |

| ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿਉ |  |     |
|---------------------------|--|-----|
| 1                         | ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 2                         | ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  | ਸਹੀ |
| 3                         | ਗਰਮਾਉਣਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ   | ਗਲਤ |
| 4                         | ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ                             | ਸਹੀ |
| 5                         | ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 6                         | ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਜਿਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ         | ਸਹੀ |
| 7                         | ਗਰਮਾਉਣਾ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 8                         | ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ   | ਗਲਤ |
| 9                         | ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਗਰਮਾਉਣਾ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਚਾਹ, ਮਾਲਸ਼ ਕਾਫੀ ਪੀ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ | ਸਹੀ |
| 10                        | ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ    | ਸਹੀ |
| 11                        | ਗਰਮਾਉਣਾ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ                                     | ਗਲਤ |
| 12                        | ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ                                  | ਸਹੀ |
| 13                        | ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਖਰੇਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ                                | ਸਹੀ |
| 14                        | ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 15                        | ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ                                      | ਗਲਤ |
| 16                        | ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਗਤੀਵਾਹਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  | ਸਹੀ |
| 17                        | ਅਨੁਕੂਲਨ ਸਬਦ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤਿਆਰੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  | ਗਲਤ |
| 18                        | ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  | ਸਹੀ |
| 19                        | ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਚ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 20                        | ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 21                        | ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ                                     | ਗਲਤ |
| 22                        | ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ   | ਸਹੀ |
| 23                        | ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਪੱਕਣਾ ਆਈਸੋ ਟੈਨਿਕ ਕਸਰਤ ਹੈ   | ਗਲਤ |
| 24                        | ਆਈਸੋ ਕਾਈ ਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਆਈਸੋ ਟੈਨਿਕ ਅਤੇ ਆਸੋਮਿਟਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ                            | ਸਹੀ |
| 25                        | ਸਾਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ   | ਗਲਤ |

### ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ।

|    |   |
|----|---|
| 1  | ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ _____ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ                              |
|    | ਭਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਵਰਤੋ ਵਾਧੂ ਭਾਰ   |
| 2  | ਗਰਮਾਉਣਾ _____ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ  |
|    | ਸਰੀਰ ਖੇਡ ਪੜਨ ਦੌੜਨ   |
| 3  | ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ _____ ਹੈ  |
|    | ਦੌੜਨਾ ਡੰਡ ਮਾਰਨਾ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਧਕਣਾ ਬਾਲਟੀ ਚੁੱਕਣਾ                                 |
| 4  | ਆਈਸੋ ਟੈਨਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ _____ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ  |
|    | ਬਾਲਟੀ ਚੁੱਕਣਾ ਦੀਵਾਰ ਧੱਕਣਾ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਦੀਵਾਰ ਧੱਕਣਾ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ                    |
| 5  | ਆਈਸੋ ਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ _____ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ                                    |
|    | ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਡੰਡ ਮਾਰਨਾ ਬਾਲਟੀ ਚੁੱਕਣਾ ਰੱਸੀ ਤੇ ਚੜਨਾ                              |
| 6  | ਵਾਧੂ ਭਾਰ _____ ਹੈ   |
|    | ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ                  |
| 7  | ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ _____ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ                                      |
|    | 5-6 10-12 21-22 2-4   |
| 8  | ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਕਸਰਤ _____ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ                          |
|    | ਬਦਲਦੀ ਉਹੀ ਸਥਿਰ ਗਤੀ  |
| 9  | ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਮਵਾਰ ਅਤੇ _____ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  |
|    | ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਬਦਲਦੀ ਸਥਿਰ ਗਤੀ   |
| 10 | ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ _____ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ |
|    | ਪ੍ਰੋਫੋਰਮੈਂਸ ਤਾਕਤ ਗਤੀ ਸਹਿਣਸੀਲਤਾ  |
| 11 | ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ _____ ਹੈ                       |
|    | ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਧਾ ਸਥਿਰਤਾ ਪਠਾਰ   |
| 12 | ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ _____ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ            |
|    | ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਪ੍ਰਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਸਿਖਲਾਈ   |
| 13 | ਫਾਰਟਲੈਕ _____ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਬਦ ਹੈ   |



|    |                               |                     |                                    |                           |
|----|-------------------------------|---------------------|------------------------------------|---------------------------|
|    | ਯੂਨਾਨੀ                        | ਲਤੀਨੀ               | ਅੰਗਰੇਜੀ                            | ਸਵੀਡਿਸ                    |
| 14 | ਫਾਰਟਲੈਕ ਤੋਂ ਭਾਵ               | _____ ਹੈ            |                                    |                           |
|    | ਵੱਖ ਵੱਖ ਚਾਲ                   | ਸਥਿਰ ਚਾਲ            | ਗਤਿਜ ਚਾਲ                           | ਬਦਲਵੀ ਚਾਲ                 |
| 15 | ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ    | _____ ਨੂੰ           | ਆਪ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ                  |                           |
|    | ਰਫਤਾਰ                         | ਤਾਕਤ                | ਲਚਕ                                | ਤਾਲਮੇਲ                    |
| 16 | ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ  | _____ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ |                                    |                           |
|    | ਲਚਕ                           | ਤੀਬਰਤਾ              | ਦੁਹਰਾਈ                             | ਤਾਕਤ                      |
| 17 | ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਰਿਆ       | _____ ਸਿਖਲਾਈ        | ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ                        |                           |
|    | ਸਰਕਟ                          | ਅੰਤਰਾਲ              | ਫਾਰਟਲੈਕ                            | ਲਗਾਤਾਰ                    |
| 18 | _____ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ     | ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ    |                                    |                           |
|    | ਦੌੜਨਾ                         | ਕਸਰਤਾ               | ਮੌਸਮ                               | ਰੱਸੀ ਟਪੱਣਾ                |
| 19 | ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ | _____ ਤੇ            | ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ                       |                           |
|    | ਕਿਰਿਆ                         | ਫੈਲਦੀਆਂ             | ਸਥਿਰ                               | ਗਤੀ                       |
| 20 | ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ ਕਰਨਾ             | _____ ਗਰਮਾਉਣਾ ਹੈ    |                                    |                           |
|    | ਸਧਾਰਨ                         | ਵਿਸ਼ੇਸ਼             | ਸ਼ਕਰਮਕ                             | ਨਿਸਕਿਰਿਆਤਮਕ               |
| 21 | ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾ ਸੌਖੀਆਂ ਤੇ   | _____ ਰੱਖੀਆਂ        | ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ                         |                           |
|    | ਅੱਖੀਆਂ                        | ਸਰਲ                 | ਤਰਤੀਬਵਾਰ                           | ਕਰਮਵਾਰ                    |
| 22 | _____ ਕਸਰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ           | ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ          | ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ |                           |
|    | ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ                   | ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ           | ਤਾਕਤ                               | ਲਚਕ                       |
| 23 | ਅਨੁਕੂਲਨ ਨਾਲ                   | _____ ਵਿੱਚ          | ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ                     |                           |
|    | ਕਸਰਤਾ                         | ਕਿਰਿਆ               | ਤਾਲਮੇਲ                             | ਸਿਖਲਾਈ                    |
| 24 | ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਦੀ   | ਤੀਬਰਤਾ              | _____ ਹੁੰਦੀ ਹੈ                     |                           |
|    | ਵੱਧ                           | ਘੱਟ                 | ਸਥਿਰ                               | ਮਰਜੀ ਅਨੁਸਾਰ               |
| 25 | _____ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ               | ਦੁਹਰਾਈ ਲਈ           | ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦੂਰੀ                      | ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ |
|    | ਤਾਕਤ                          | ਅੰਤਰਾਲ              | ਗਤੀ                                | ਸਰਕਟ                      |

## ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ

- ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ ।  
ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਤਿਆਰੀ
- ਗਰਮਾਉਣਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ।  
ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੱਕਣਾ
- ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ।  
ਦੋ
- ਗਰਮਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।  
ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ।  
ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਆਉਣਾ
- ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ।  
ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
- ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਿਖੋ  
ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜੋਗਿੰਗ, ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ  
ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਓ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣਾ
- ਅਨੁਕੂਲਨ ਕੀ ਹੈ  
ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕਿਰਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲੈਣਾ
- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ  
ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ
- ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਉ ।  
ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ
- ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕੀ ਹਨ  
ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਹਰਕਤ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
- ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤ ਕੀ ਹਨ  
ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਅਤੇ ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਮੇਲ

14. ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਕੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਤਾਕਤ, ਗਤੀ, ਲਚਕ, ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
15. ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ  
ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
16. ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ  
ਨਿਯਮਿਤਤਾ, ਪ੍ਰਗਤੀ, ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ, ਦੁਹਰਾਈ, ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਅਤੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਕਸਰਤਾ
17. ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ  
ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ  
ਖੇਡ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ  
ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ
18. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ  
ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
19. ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ  
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ
20. ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ  
ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ
21. ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ  
ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ
22. ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਸਿਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ
23. ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ  
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
24. ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ  
ਗਰਮਾਉਣਾ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਖੇਡ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।
25. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁਢਲੇ ਕਾਰਕ ਲਿਖੋ  
ਖੁਰਾਕ, ਜੱਦ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

## ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉੱਤਰ :-

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
  - 1, ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ
  - 2, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ
  - 3, ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ
  - 4, ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ
2. ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ?  
ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ
  - 1, ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ  
(ਸਕਰਮਕ ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਗਰਮਾਉਣਾ)
    - (ੳ) ਸਧਾਰਨ ਗਰਮਾਉਣਾ (ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰਮਾਉਣਾ
    - 2, ਮਾਨਸਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ
  3. ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਕੀ ਹੈ ?  
ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਸਰਤਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਮਾਲਸ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  4. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਰਮਾਉਣਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?  
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਰਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ
    - 1, ਸਕਰਮਕ ਵਿਧੀ :- ਜੋਗਿੰਗ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ
    - 2, ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਵਿਧੀ:- ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਮਾਲਸ ਸੋਨਾ ਬਾਥ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. ਸਧਾਰਣ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ ?
  - 1, ਜੋਗਿੰਗ
  - 2, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਸਿਰ, ਗਰਦਨ, ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ)
  - 3, ਲੰਬੇ ਕਦਮ ਭਰ ਕੇ (ਸਟਰਾਈਡਸ)
  - 4, ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਗਾਕੇ (ਸਪਰਿੰਟਸ)
  - 5, ਕੁੱਦ ਕੇ (ਜੰਪਿੰਗ ਕਸਰਤ)
6. ਅਕਰਮਕ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆਂਤਮਕ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ?
  - 1, ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ
  - 2, ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ
  - 3, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ
  - 4, ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ
  - 5, ਸੋਨਾ ਬਾਥ ਲੈਕੇ
7. ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਕੀ ਹੈ ?
 

ਅਨੁਕੂਲਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
8. ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਣ ਹੈ
  - 1, ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
  - 2, ਖਿਡਾਰੀ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
  - 3, ਉਸ ਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - 4, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
9. ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ
  - 1, ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ
  - 2, ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੇਡ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - 3, ਇਹ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ।
  - 4, ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
10. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ?
 

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
11. ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ
 

ਅਜਿਹੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਣਸੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਅਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
12. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ
 

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਭਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਧਾਰਨ ਸਬਦ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨਾ।
13. ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
  - 1, ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਭਾਰ
  - 2, ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ
  - 3, ਦੁਹਰਾਈ
  - 4, ਅਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ
  - 5, ਅਰਾਮ ਦੀ ਕਿਸਮ



14. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਬੰਧਤ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਘਾਟਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈਡਬਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਸਹੀ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

15. ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ

ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ :- ਆਈਸੋ ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗੜਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਨਾਅ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ :- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਨਾਅ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਚੌੜਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ

For MR | HI | VI Students

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸੰਪੂਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਦਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਾ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”, ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਆਰ. ਕੈਸਿਡੀ  (ਅ) ਡੀ. ਓਬਰ ਟਿਊਫਰ   
(ੲ) ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼  (ਸ) ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੁਚਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਰਾਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।” ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੁਚਰ  (ਅ) ਆਰ ਕੈਸਿਡੀ   
(ੲ) ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼  (ਸ) ਜੇ. ਆਰ . ਸਰਮਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਉਹ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼  (ਅ) ਜੇ. ਆਰ . ਸਰਮਨ   
(ੲ) ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੁਚਰ  (ਸ) ਆਰ. ਕੈਸਿਡੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਨਿਕਸਨ ਐਂਡ ਕੋਜ਼ਿਨ  (ਅ) ਜੇ. ਐੱਫ ਵਿਲੀਅਮ   
(ੲ) ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼  (ਸ) ਆਰ. ਕੈਸਿਡੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਾਸ਼-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੈ।” ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਸੀ.ਸੀ. ਕੋਵੇਲ  (ਅ) ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੁਚਰ   
(ੲ) ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼  (ਸ) ਨਿਕਸਨ ਐਂਡ ਕੋਜ਼ਿਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤਜਰਬਿਆ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਹਰਕਤ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।” ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਡੀ. ਓਬਰਟਿਊਫਰ  (ਅ) ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੁਚਰ

(ੲ) ਜੇ. ਐੱਫ ਵਿਲੀਅਮ  (ਸ) ਜੇ. ਆਰ. ਸ਼ਰਮਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਭਿੰਨਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।” ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਨਿਕਸਨ ਐਂਡ ਕੋਜ਼ਿਨ  (ਅ) ਸੀ.ਸੀ. ਕੋਵੇਲ

(ੲ) ਜੇ. ਐੱਫ ਵਿਲੀਅਮ  (ਸ) ਡੀ. ਓਬਰਟਿਊਫਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਸ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਉ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਉਪਜਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਜੇ. ਆਰ. ਸ਼ਰਮਨ  (ਅ) ਐੱਚ. ਸੀ. ਬੱਕ

(ੲ) ਸੀ.ਸੀ. ਕੋਵੇਲ  (ਸ) ਜੇ. ਐੱਫ ਵਿਲੀਅਮ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪੰਜ ਉਦੇਸ਼ 1. ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ 2. ਭਾਵਾਤਮਕ ਪੱਖ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ 3. ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ ਵਾਲਾ ਉਦੇਸ਼ 4. ਬੋਧਿਕ ਪੱਖ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ 5. ਨਿਰੂਰੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਪੱਖ ਵਾਲਾ ਉਦੇਸ਼।” ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਦਿੱਤੇ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਜੀ. ਡੀ. ਸੌਧੀ  (ਅ) ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ਼

(ੲ) ਬੱਕ ਵਾਲਟਰ  (ਸ) ਲਾਸਕੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਉਦੇਸ਼ 1. ਸਿਹਤ 2. ਨੈਤਿਕ ਆਚਰਨ 3. ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਦਿੱਤੇ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਨਿਕਸਨ ਐਂਡ ਕੋਜ਼ਿਨ  (ਅ) ਬੱਕ ਵਾਲਟਰ

(ੲ) ਲਾਸਕੀ  (ਸ) ਐੱਚ. ਸੀ. ਬੱਕ



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਚਾਰ ਉਦੇਸ਼ 1. ਨਿਊਰੋ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਵਿਕਾਸ 2. ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ 3. ਠੀਕ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ 4. ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ । ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਦਿੱਤੇ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਲਾਸਕੀ  (ਅ) ਐੱਚ. ਸੀ. ਬੱਕ   
 (ੲ) ਬੱਕ ਵਾਲਟਰ  (ਸ) ਜੇ. ਬੀ. ਨੈਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਗੇਂਦ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਕਿਹੜਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਅਮਰੀਕਾ  (ਅ) ਯੂਨਾਨ   
 (ੲ) ਇੰਗਲੈਂਡ  (ਸ) ਭਾਰਤ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕੁਸ਼ਤੀ, ਖੋ-ਖੋ ਅਤੇ ਕਬੱਡੀ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਭਾਰਤ  (ਅ) ਅਮਰੀਕਾ   
 (ੲ) ਇੰਗਲੈਂਡ  (ਸ) ਰੂਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਕੌਣ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ ਕੂਬਰਟਨ  (ਅ) ਐੱਚ. ਸੀ. ਬੱਕ   
 (ੲ) ਜੀ. ਡੀ. ਸੌਧੀ  (ਸ) ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੁਚਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ?

ਉੱਤਰ (ੳ) 776 ਬੀ.ਸੀ.  (ਅ) 394 ਏ.ਡੀ.   
 (ੲ) 1900 ਈ:  (ਸ) 1896 ਈ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਸਨ ?

ਉੱਤਰ (ੳ) ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ  (ਅ) ਗੁਰੂਆਂ ਕੋਲੋਂ   
 (ੲ) ਕੋਚਾਂ ਕੋਲੋਂ  (ਸ) ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੋਚਾਂ ਕੋਲੋਂ

## ਉੱਤਰਮਾਲਾ

- |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. (ਸ)  | 2. (ਅ)  | 3. (ਅ)  | 4. (ੲ)  | 5. (ਸ)  |
| 6. (ੳ)  | 7. (ੲ)  | 8. (ੲ)  | 9. (ੲ)  | 10. (ਅ) |
| 11. (ਸ) | 12. (ੲ) | 13. (ੳ) | 14. (ੳ) | 15. (ਸ) |
| 16. (ਅ) |         |         |         |         |

## ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

| ਭਾਗ-(ੳ)                                      | ਭਾਗ-(ਅ)       | ਭਾਗ-(ੲ) ਉੱਤਰ |
|--|---------------|--------------|
| 1. ਗੋਂਦ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਹੈ।                | - (ੳ) ਭਾਰਤ    | ਅ            |
| 2. ਕਬੱਡੀ, ਖੋ-ਖੋ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਦੇਣ | - (ਅ) ਇੰਗਲੈਂਡ | ੳ            |
| 3. ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ ਕੁਬਰਟਨ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਾਸੀ      | - (ੲ) ਜਰਮਨੀ   | ਸ            |
| 4. ਅਜੋਕੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ               | - (ਸ) ਫਰਾਂਸ   | ੲ            |

## ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

(ਜਰਮਨੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਭਾਰਤ, ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੁਬਰਟਨ, 1896, ਸਮਾਜੀਕਰਨ, ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ)

1. ਅਜੋਕੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਜਰਮਨੀ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
2. ਅਜੋਕੀ ਗੇਂਦ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਕਬੱਡੀ, ਖੋ-ਖੋ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ।
4. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੁਬਰਟਨ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ।
5. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 1896 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ।
6. ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ।

## ਸਹੀ /ਗਲਤ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। (ਗਲਤ)
2. ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਬਦ ਸਮਾਨਾਰਥਕ ਹਨ। (ਗਲਤ)
3. ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ)
4. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਗੁਰੂਆਂ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਸਨ। (ਸਹੀ)
5. ਕੁਸ਼ਤੀ, ਖੋ-ਖੋ ਅਤੇ ਕਬੱਡੀ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ- ਦਾਤਾ ਭਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। (ਗਲਤ)
6. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 1896 ਈ: ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ। (ਸਹੀ)
7. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ- ਕੁਬਰਟਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। (ਗਲਤ)
8. ਗੇਂਦ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਹੈ। (ਸਹੀ)
9. ਅਜੋਕੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਜਰਮਨੀ ਹੈ। (ਸਹੀ)
10. ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। (ਗਲਤ)
11. ਖੇਡਾਂ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸਾ ਹਨ। (ਸਹੀ)
12. ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਬੇਸਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। (ਸਹੀ)
13. ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ)
14. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੌਮੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੀ। (ਗਲਤ)



## ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ?  
ਉੱਤਰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ?  
ਉੱਤਰ ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਰੰਗ-ਰੂਪ ਅਤੇ ਅਮੀਰ-ਗਰੀਬ ਦਾ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਦੋ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।  
ਉੱਤਰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਨ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਭਾਰਤ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?  
ਉੱਤਰ ਕਬੱਡੀ, ਖੋ-ਖੋ ਅਤੇ ਯੋਗ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?  
ਉੱਤਰ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰਤਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ ?  
ਉੱਤਰ ਸਰੀਰ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਰਦੀ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਕੌਣ ਹੈ ?  
ਉੱਤਰ ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੂਬਰਟਨ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?  
ਉੱਤਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?  
ਉੱਤਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।  
ਉੱਤਰ ਚਾਰਲਸ-ਏ ਬੁਚਰ:- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਦਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਕਿਹੜਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਸੀ?  
ਉੱਤਰ ਰੋਮ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?  
ਉੱਤਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਡਿਆ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਸਦਾ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ?  
ਉੱਤਰ ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਤੀਰ ਚਲਾਉਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਅਗਵਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਸਮੂਹ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਗੇਂਦ (ਬਾਲ) ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਕਿਹੜਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਇੰਗਲੈਂਡ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

ਉੱਤਰ 1896 ਈ: ਵਿੱਚ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਟੀਚਾ ਅੰਤਿਮ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਪਿਆ-ਤੁਲਿਆ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਅਜੋਕੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਕਿਹੜਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਜਰਮਨੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ ?

ਉੱਤਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰੰਗ, ਨਸਲ, ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਆਦਿ ਦਾ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

### ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸਮਾਜੀਕਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਅਗਵਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. 'ਖੇਡਾਂ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸਾ ਹਨ' ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ

For MR | HI | VI Students

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) ਅਸਮਰੱਥਤਾ

(ਅ) ਮੁੜ ਵਸੋਵਾ

(ੲ) ਯੋਗਤਾ

(ਸ) ਅਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

(ੳ) 2

(ਅ) 3

(ੲ) 4

(ਸ) 5

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) ਕੋਇਲੇ ਦੀ ਖਾਣ

(ਅ) ਛਾਪੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ

(ੲ) ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗਾਂ

(ਸ) ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ

(ਅ) ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਣ

(ੲ) ਕੋਇਲੇ ਦੀ ਖਾਣ

(ਸ) ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸਾਈਡੋਸਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਭੱਠੇ ਤੋਂ

(ਅ) ਕੋਇਲੇ ਦੀ ਖਾਣ

(ੲ) ਰੰਗ- ਰੋਗਨ ਨਿਰਮਾਣ

(ਸ) ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਣ

(ਅ) ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਭੱਠੇ ਤੋਂ

(ੲ) ਲੋਹੇ ਦੇ ਕਣ

(ਸ) ਕੋਇਲੇ ਦੀ ਖਾਣ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਪੁਨਰਵਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

(ੳ) ਅਯੋਗਤਾ

(ਅ) ਯੋਗਤਾ

(ੲ) ਦੁਬਾਰਾ ਯੋਗਤਾ

(ਸ) ਹੀਣਤਾ

## ਉੱਤਰਮਾਲਾ

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 1. (ੳ) | 2. (ੳ) | 3. (ੳ) |
| 4 (ਅ)  | 5. (ਸ) | 6. (ਅ) |
| 7. (ੲ) |        |        |

### ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

| ਭਾਗ-ੳ   | ਭਾਗ-ਅ          | ਭਾਗ-ੲ (ਉੱਤਰ) |
|---|----------------|--------------|
| 1. ਬਣਾਉਟੀ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਸਥਾ                      | (ੳ) ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ | (ਅ)          |
| 2. ਕੋਇਲੇ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ                 | (ਅ) ਅਲਮੀਕੋ     | (ੳ)          |
| 3. ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ              | (ੲ) ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ  | (ਸ)          |
| 4. ਸਿਲੀਕਾ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ                | (ਸ) ਸਾਈਡੋਸਿਸ   | (ੲ)          |
| 4. ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ  | (ਹ) ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ  | (ਕ)          |
| 5. ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ | (ਕ) ਚਿਲਬਰਨ     | (ਹ)          |
| 6. ਦੁਬਾਰਾ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ                         | (ਖ) ਅਸਮੱਰਥਤਾ   | (ਗ)          |
| 7. ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ                        | (ਗ) ਪੁਨਰਵਾਸ    | (ਖ)          |

## ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ

(ਅਸਮਰੱਥਤਾ, ਦੋ, ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ, ਗਰਮੀ, ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ, ਸਾਈਡੋਸਿਸ, ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ, ਪੁਨਰਵਾਸ, ਤਪਦਿਕ, ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ, ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ, ਐਲਮਿਕੋ)

1. ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਕੋਇਲੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਸਾਈਡੋਸਿਸ ਰੋਗ ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਪੁਨਰਵਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਦੁਬਾਰਾ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।
8. ਭਾਰਤੀ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਸੰਘ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1939 ਈ: ਵਿੱਚ ਹੋਈ।
9. ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਮੂੜ ਵਸੇਵੇਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।
10. ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
11. ਐਲਮਿਕੋ ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਬਣਾਉਣੀ ਅੰਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



## ਠੀਕ / ਗਲਤ

1. ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਗਲਤ)
2. ਬਨਾਉਣੀ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਐਲਮੀਕੋ ਹੈ। (ਸਹੀ)
3. ਅਸਮਰਥਤਾ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਗਲਤ)
4. ਕੋਇਲੇ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਐਥਰਾਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ)
5. ਸਿਲੀਕਾ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਸਾਈਡੋਸਿਸ ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। (ਗਲਤ)
6. ਦੁਬਾਰਾ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ)
7. ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਗਲਤ)
9. ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿਲਬਰਨ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਗਲਤ)
10. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ)
11. ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ)
12. ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਮੁੜ ਵਸੇਵੇਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। (ਗਲਤ)
13. ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। (ਸਹੀ)
14. ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਘਾਤਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (ਗਲਤ)
15. ਭਾਰਤੀ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਸੰਘ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1935 ਵਿੱਚ ਹੋਈ। (ਗਲਤ)
16. ਸਰੰਚਨਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ)

## ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਸਮਰੱਥਤਾ।

2. ਸਰੰਚਨਾਤਮਕ ਅਸਮਰੱਥਤਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਪੁਨਰਵਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਦੁਬਾਰਾ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਕਿੱਤਿਆ ਕਾਰਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਕੈਂਸਰ, ਟੀ.ਬੀ. ਅਤੇ ਦਮਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਐਲਮੀਕੋ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਇਹ ਬਣਾਉਂਟੀ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਚਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ 1. ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ

2. ਭਾਰਤੀ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ

3. ਭਾਰਤੀ ਬਾਲ ਕਲਿਆਣ ਪਰਿਸ਼ਦ

4. ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੰਘ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਸਿਲੀਕਾ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਣ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਕੋਇਲੇ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਖੂਨ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਣ ਮਜਦੂਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਭਾਰਤੀ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਸੰਘ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?

ਉੱਤਰ ਭਾਰਤੀ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਸੰਘ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1939 ਈ: ਵਿੱਚ ਹੋਈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਭਾਰਤੀ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਰੋਗੀਆਂ, ਜਖਮੀਆਂ, ਲਾਚਾਰ, ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਸੇਂਟ ਜਾਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਰੋਗੀਆਂ, ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਖਤਰਨਾਕ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ 1. ਕਰੰਟ ਲੱਗਣਾ

2. ਅੰਗ ਸੜ ਜਾਣਾ

3. ਗੈਸ ਲੀਕ ਹੋਣਾ

4. ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਕੱਟ ਜਾਣਾ

### ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਮੁੜ ਵਸੇਵਾ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਖੋਜਾਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।

ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

## ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

- 1) ਅਨੁਕੂਲਨ - ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਢੰਗ
- 2) ਗਰਮਾਉਣਾ - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- 3) ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ - ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ।
- 4) ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ - ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ।
- 5) ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ - ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ।
- 6) ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ - ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਦੌੜਨਾ
- 7) ਫਾਰਟ ਲੋਕ ਸਿਖਲਾਈ - ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ
- 8) ਵਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਤ - ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- 9) ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ - ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਲਵਰਤਨ 'ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ
- 10) ਸਮਾਜੀਕਰਨ - ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਾ
- 11) ਅੱਸਮਰਥਤਾ - ਸੀ. ਪੀ. ਆਰ
- 12) ਸਾਹ ਰੁਕਣ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ - ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪੁਨਰਵਿਕਾਸ

ਵਾਲੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

## ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ

1) ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਦੌਰਾਨ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਸਿਰ ਝੁਕਾਉ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।

ਅ) ਸਿਰ ਝੁਕਾਉ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਜੋਰ।

ੲ) ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਕਰੋ।

ਸ) ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਲੇਟਾ ਦਿਉ।

2) ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ੳ) 10 ਸਕਿੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ

ਅ) 10 ਸਕਿੰਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ

ੲ) 30 ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ

ਸ) 10-15 ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ

3) ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸੀ.ਥੀ. ਆਰ. ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੇਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਕੀ ਹੈ।

ੳ) 2 ਦਬਾਉ : 30 ਬਚਾਅ ਸਾਹ

ਅ) 5 ਦਬਾਉ : 1 ਬਚਾਅ ਸਾਹ

ੲ) 15 ਦਬਾਉ : 2 ਬਚਾਅ ਸਾਹ

ਸ) 30 ਦਬਾਉ : 2 ਬਚਾਅ ਸਾਹ

4) ਐਨਜਾਇਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ੳ) ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ।

ਅ) ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣਾ।

ੲ) ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣਾ।

ਸ) ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।

5) ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਇਨਸੂਲਿਨ

ਅ) ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ

ੲ) ਐਡਰਨਾਲਾਈਨ

ਸ) ਐਸਪਰਿਨ



6) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ~~ਤੇ~~ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਗੇ?

ੳ) ਚਿਹਰਾ, ਭਾਸ਼ਣ ਟੈਸਟ

ਅ) ਚੇਤਾਵਨੀ, ਦਰਦ ਟੈਸਟ

ੲ) ਸਾਹ, ਸੰਚਾਲਣ ਟੈਸਟ

ਸ) ਪਲਸ਼, ਤਾਪਮਾਨ ਟੈਸਟ

7) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ

ਅ) ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ

ੲ) ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ

ਸ) ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ

8) ਕਿਸੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਬਰਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ੳ) ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਰੋਗੀ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅ) ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਜਖ਼ਮ ਉੱਪਰ ਪਾਉਣਾ।

ੲ) ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ) ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

9) ਖੁੱਲਾ ਫਰੈਕਚਰ ਕੀ ਹੈ?

ੳ) ਉਹ ਫਰੈਕਚਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਕੇ ਹੱਡੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੲ) ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਟਿਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਟੇਢੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

10) ਖੂਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ੳ) ਸ਼ੌਕ ਲੱਗਣਾ / ਝਟਕਾ ਲੱਗਣਾ

ਅ) ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆਂ

ੲ) ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ

ਸ) ਹਾਈਪਰਥੀਮਿਆ

11) ਬਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੀਆਂ ਡੁੱਖਾਈਆਂ ਕੀ ਹਨ?

- ੳ) ਛੋਟੇ, ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਵੱਡੇ
- ਅ) ਪਹਿਲੀ, ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਡਿਗਰੀ
- ੲ) ਮਾਮੂਲੀ, ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ
- ਸ) ਸਤਰੀ ਪੱਧਰ, ਅੰਸ਼ਕ ਮੋਟਾਈ, ਪੂਰੀ ਮੋਟਾਈ

**12) ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ?**

- ੳ) ਡਰ ਦਾ ਜਵਾਬ।
- ਅ) ਇੱਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਢਹਿ।
- ੲ) ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੁਕਸਾਨ।
- ਸ) ਫਲੂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ।

**13) ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਵਗ ਰਹੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?**

- ੳ) ਹੇਠਾਂ ਬੈਠੋ, ਅੱਗੇ ਝਕੋ।
- ਅ) ਹੇਠਾਂ ਬੈਠੋ, ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਨਰਮ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- ੲ) ਹੇਠਾਂ ਲੋਟ ਜਾਉ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ
- ਸ) ਉਲਟੇ ਲੋਟ ਜਾਉ।

**14) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ?**

- ੳ) ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ।
- ਅ) ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ।
- ੲ) ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ।
- ਸ) ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ।

**15) ਪਹਿਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**

- ੳ) ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਰੋਗੀ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹਾ ਹੈ।
- ਅ) ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੋੜੋ।
- ੲ) ਖਤਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

## ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ, ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ .....ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ .....ਮੁੱਖ ਹੈ।
3. ਲਦਕ .....ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ .....ਉੱਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
5. ਗਰਮਾਉਣਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ .....ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਅਨੁਕੂਲਨ ਕਿਰਿਆ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ .....ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. ਸਰਕਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਭਾਵ .....ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ।
8. ਕੰਮ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ .....ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹਨ।
9. ਭਾਰਤ ਨੂੰ .....ਕਬੱਡੀ ਖੇਡ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
10. ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ.....ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।
11. ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾਂ .....ਕਸਰਤ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।
12. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ .....ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਇੱਕਲੇ ਖੁਰਾਕ'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
3. ਗਰਮਾਉਣਾ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
4. ਫਾਰਟਲੇਕ ਵਿਧੀ ਇਨਡੋਰ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।
6. ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਮੂਹਿਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦਾ।
7. ਅਸਮਰਥਤਾਂ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
8. ਮੋਚ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
9. ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਜਰਮਨੀ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
10. ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
11. ਮੋਚ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
12. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ

## ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ             | ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ   |
| 2. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ              | ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।           |
| 3. ਨਿਯੋਜਿਤ ਪਰਿਵਾਰ            | ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। |
| 4. ਪਰਿਵਾਰ                    | 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ 19 ਸਾਲ ਤਕ ਦਾ ਸਮਾਂ।   |
| 5. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੰਮ             | ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ                       |
| 6. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮੰਗ       | ਨਿਯਮਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ                      |
| 7. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ          | ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨਾ।          |
| 8. ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ | ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ                    |
| ਦਾ ਫਰਜ਼                      |   |
| 9. ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ   | ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ                                |
| 10. ਸਰੀਰਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸੰਬੰਧੀ    | ਵੰਸ਼ਾਵਲੀ                                    |
| 11. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤੱਤ       | ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ                             |
| 12. ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ      | ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ                   |

ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ



## ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ .....ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਦਾ .....ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।
3. ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ.....ਪਰਿਵਾਰ ਆਖਦੇ ਹਨ।
4. ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ .....ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 21 ਸਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹਿੰਦੀ ਹੈ।
5. ਚੰਗਾ ਚਰਿੱਤਰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ .....ਗੁਣ ਹੈ।
6. ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ .....ਇਕਾਈ ਹੈ।
7. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ .....ਕਰਨਾ ਹੈ।
8. ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ.....ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
9. ....ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 10 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ .....ਕਰਨਾ ਹੈ।
11. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ .....ਕਰਨਾ ਹੈ।
12. ਚੰਗੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ .....ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ

1. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਮ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।
3. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।
4. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
5. ਸੰਯੁਕਤ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ।
6. ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
8. ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
9. ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
10. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
11. ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
12. ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਖੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।