aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 10 PREPARATION

PSEB 10th Sample Paper 2027 Health And Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 10	2027	Sample Paper	Physical Education

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ (2026-27)

ਸ਼੍ਰੇਣੀ: ਦਸਵੀਂ (Class 10th) | ਵਿਸ਼ਾ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ: 2026-27 | ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ | ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 50 (ਲਿਖਤੀ)

ਆਮ ਹਦਾਇਤਾਂ (General Instructions)

• ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ 4 ਭਾਗ (ਓ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਸ) ਹਨ। ਕੁੱਲ 30 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ।

• ਭਾਗ-ਓ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਦੇ 20 ਉਪ-ਭਾਗ (1 ਤੋਂ 20), ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ। (ਕੁੱਲ ਅੰਕ = 20)

• ਭਾਗ-ਅ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਤੋਂ 24 ਤੱਕ (4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ), ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। (ਕੁੱਲ ਅੰਕ = 8)

• ਭਾਗ-ਏ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਤੋਂ 28 ਤੱਕ (4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ), ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। (ਕੁੱਲ ਅੰਕ = 12)

• ਭਾਗ-ਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਅਤੇ 30 (2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ), 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਨਾਲ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। (ਕੁੱਲ ਅੰਕ = 10)

ਭਾਗ - ਓ (ਪੈਰਾ ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ, ਮਿਲਾਨ ਅਤੇ ਸਹੀ/ਗਲਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) [20 × 1 = 20 ਅੰਕ]

(I) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 5 ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

"ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (Physiotherapy) ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਟ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ (Rehabilitation) ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮੋਚ, ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਸੋਜ ਵਰਗੀ ਤੁਰੰਤ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ 'ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ' (ਬਰਫ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਸੰਕੋਚਣਾਂ (Vasoconstriction), ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਸੱਟ 'ਤੇ R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation) ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਲਈ 'ਥਰਮੋਥੈਰੇਪੀ' (ਗਰਮੀ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਅਤੇ 'ਹਾਈਡਰੋਥੈਰੇਪੀ' (ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸੱਟ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗਰਮੀ (Heat) ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੋਜ, ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਲਿਸ਼ ਚਿਕਿਤਸਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਈਡ-ਇਫੈਕਟ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।"

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਤਾਜ਼ਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ (ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ) ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮੋਚ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਈਡਰੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਥਰਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

(II) ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (MCQs) [ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਤੋਂ 10]:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

(ੳ) 650 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਅ) 500 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਇ) 206 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਸ) 100 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਇੰਡੋਮੋਰਫ (Endomorph) ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਦਾਰ (ਅ) ਗੋਲ-ਮਟੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟਾ (ਇ) ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਲੰਮਾ (ਸ) ਅਥਲੈਟਿਕ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. 'ਗੋਲਡਨ ਬੂਟ' ਦਾ ਇਨਾਮ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਫੁੱਟਬਾਲ (ਅ) ਹਾਕੀ (ਇ) ਕ੍ਰਿਕਟ (ਸ) ਬੈਡਮਿੰਟਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਉਲੰਪੀਅਨ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ 1962 ਦੀਆਂ ਜਕਾਰਤਾ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ?

(ੳ) 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ (ਅ) ਡੇਕੈਥਲੋਨ (Decathlon) (ਇ) ਉੱਚੀ ਛਾਲ (ਸ) ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ (Indian Air Force) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਿਹੜੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈ?

(ੳ) 15 ਅਗਸਤ 1947 (ਅ) 8 ਅਕਤੂਬਰ 1932 (ਇ) 26 ਜਨਵਰੀ 1950 (ਸ) 1 ਦਸੰਬਰ 1965

(III) ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਤੋਂ 15):

ਕਾਲਮ 'ੳ'	ਕਾਲਮ 'ਅ'
11. ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ (Vital Capacity)	(A) ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ
12. ਸਕਿਨ ਫੋਲਡ ਕੈਲੀਪਰ	(B) ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ
13. ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ (1961)	(C) ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥਾ
14. ਤਿੰਨੇ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰਵਉੱਚ ਕਮਾਂਡਰ	(D) ਅਰਧ-ਸੈਨਿਕ ਬਲ (Paramilitary)
15. BSF / CRPF	(E) ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ

(IV) ਸਹੀ / ਗਲਤ ਦੱਸੋ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਤੋਂ 20):

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਦਾ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਮਾਲਿਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਵੀਂ ਵਿਧੀ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉੱਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. 1960 ਦੀਆਂ ਰੋਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਗਿਆ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਭਾਰਤੀ ਤਿੰਨੇ ਸੈਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਥਲ ਸੈਨਾ (Army) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

ਭਾਗ - ਅ (ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) [4 × 2 = 8 ਅੰਕ]

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਰਗੜ (Friction) ਮਾਲਿਸ਼ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਟੈਸਟ (Test) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਫੌਜੀ ਭਰਤੀ ਵਿੱਚ 9 ਫੁੱਟ ਖਾਈ ਟੈਸਟ (9-Feet Ditch Test) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗ - ਏ (ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) [4 × 3 = 12 ਅੰਕ]

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਲਹੂ-ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Blood Circulatory System) ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26. ਵਾਧੇ (Growth) ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (Development) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ (Classification of Players) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28. 1964 ਦੀਆਂ ਟੋਕੀਓ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਹਿਮ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ?

ਭਾਗ - ਸ (ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ) [2 × 5 = 10 ਅੰਕ]

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

--- ਜਾਂ (OR) ---

ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (Physiotherapy) ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ, ਜੱਦ ,ਵਾਤਾਵਰਨ ਆਦਿ) ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

--- ਜਾਂ (OR) ---

ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ (Armed Forces) ਵਿੱਚ ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਹੈ? ਖੇਡ ਕੋਟਾ ਭਰਤੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।