aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 12 PREPARATION

PSEB 12th Sample Paper 2027 Physical Education And Sports

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 12	2027	Sample Paper	Physical Education

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ (2026-27)

ਸ਼੍ਰੇਣੀ: ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ (Class 12th) | ਵਿਸ਼ਾ: ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

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 23 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ।

• ਭਾਗ-ਓ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਦੇ 12 ਉਪ-ਭਾਗ (1 ਤੋਂ 12), ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ। (1 × 12 = 12 ਅੰਕ)

• ਭਾਗ-ਅ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਦੇ 4 ਉਪ-ਭਾਗ (13 ਤੋਂ 16), ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। (2 × 4 = 8 ਅੰਕ)

• ਭਾਗ-ਏ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਦੇ 4 ਉਪ-ਭਾਗ (17 ਤੋਂ 20), ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। (3 × 4 = 12 ਅੰਕ)

• ਭਾਗ-ਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਦੇ 3 ਉਪ-ਭਾਗ (21 ਤੋਂ 23), 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਨਾਲ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। (6 × 3 = 18 ਅੰਕ)

ਭਾਗ - ਓ (ਪੈਰਾ, ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ, ਅਤੇ ਮਿਲਾਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) [12 × 1 = 12 ਅੰਕ]

(I) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਰ੍ਹੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 5 ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ (HOTS):

"ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ (Sports Training) ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਸਖ਼ਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ (Strain), ਮੋਚ (Sprain) ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (PRICE ਵਿਧੀ) ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ 'ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ' (Rehabilitation) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ 'ਕੰਮ ਅਤੇ ਅਧੂਰੀ ਰਿਕਵਰੀ' ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ (Interval Training) ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੀ ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ (Circuit Training) ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮਾਉਣਾ (Warming-up) ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ (Cooling-down) ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।"

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਤਾਜ਼ਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ PRICE ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ 'ਅਧੂਰੀ ਰਿਕਵਰੀ' (Incomplete Recovery) ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ' (Cooling-down) ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ (Psychological Rehabilitation) ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

(II) ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (MCQs) [ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਤੋਂ 9]:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(ੳ) 3 (ਅ) 5 (ੲ) 7 (ਸ) 10

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Circuit Training Method) ਦੀ ਖੋਜ ਕਿਸ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈ?

(ੳ) 1920 (ਅ) 1953 (ੲ) 1961 (ਸ) 1982

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਨੇਤਾਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ (NSNIS) ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ?

(ੳ) ਚੇਨਈ (ਅ) ਪਟਿਆਲਾ (ੲ) ਦਿੱਲੀ (ਸ) ਬੰਗਲੌਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਥੌਰਨਡਾਈਕ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਨਿਯਮ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ?

(ਓ) ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਨਿਯਮ (ਅ) ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਿਯਮ (ਏ) ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ (ਸ) ਲੈਅ ਦਾ ਨਿਯਮ

(III) ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਤੋਂ 12):

ਕਾਲਮ 'ਓ'	ਕਾਲਮ 'ਅ'
10. ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (B.P.Ed.)	**ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ** (Anthracosis
11. ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ	(B) ਪਿਛਲੇ 4 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ
12. ਬਲੈਕ ਲੰਗ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (Black Lung)	(A) 2 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਿਗਰੀ ਕੋਰਸ

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

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ (Physical Fitness) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (Open / Compound Fracture) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ (Social Rehabilitation) ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

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

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ (Explosive Strength) ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਸਹਿਤ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣ (Physical Warming-up) ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ (Adolescence) ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ - ਸ (ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ) [3 × 6 = 18 ਅੰਕ]

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਜੱਦ, ਖੁਰਾਕ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਆਰਾਮ ਆਦਿ) ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

--- ਜਾਂ (OR) ---

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਤਾਕਤ (Strength) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ (ਸਥਿਰ ਤਾਕਤ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਾਕਤ, ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਆਦਿ) ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Circuit Training Method) ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

--- ਜਾਂ (OR) ---

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Interval Training Method) ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ (Rehabilitation) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ (ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ) ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

--- ਜਾਂ (OR) ---

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਥੌਰਨਡਾਈਕ (Thorndike) ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਨਿਯਮਾਂ (ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਨਿਯਮ, ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਿਯਮ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ) ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ।