

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 7 Sub. Code :

1	0	1	9	3
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	1
---	---	---	---

**Bachelor of Arts (FYUP) 1st Semester
(2124)**

**PHYSICAL EDUCATION : FITNESS AND
CONDITIONING (In all Mediums)**

Paper—PEDSEC1

Time Allowed : Three Hours] [Maximum Marks : 45

Note :— Attempt **FOUR** questions in all, including Question No. 1 (Unit-I) which is compulsory and selecting **ONE** question each from Unit II to Unit IV.

UNIT-I

1. Attempt any **FIVE** from the following :

- (i) Write down any six free hand exercises.
- (ii) What is Target Heart Rate Zone ?
- (iii) What is difference between Health and Fitness ?
- (iv) What is the importance of Physical Fitness ?
- (v) What do you understand by "Conditioning" ?
- (vi) Write down any two aerobic and two anaerobic exercises.
- (vii) What do you understand by Flexibility in the field of Sports ?

5×3=15

UNIT-II

2. Define Fitness and describe its importance in daily routine life. 10
3. What are the guiding factors for warming up and cooling down ? 10

UNIT-III

4. How to calculate Target Heart Rate when the age of athlete is 20 years old ? Explain it. 10
5. Explain FITT principles. Describe its importance. 10

UNIT-IV

6. What is conditioning ? Write its importance and methods. 10
7. Write down the steps to overcome the "Overload" in the field of Sports. 10

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल चार प्रश्नों का प्रयास करें, जिसमें प्रश्न संख्या 1 (यूनिट-I) शामिल है जो कि अनिवार्य है और यूनिट II से यूनिट IV तक प्रत्येक में से एक प्रश्न का चयन करें।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित में से कोई पाँच प्रश्न करें :
 - (i) कोई छह मुक्त हाथ व्यायाम लिखें।
 - (ii) लक्ष्य हृदय गति क्षेत्र क्या है ?
 - (iii) स्वास्थ्य और फिटनेस के बीच क्या अंतर है ?
 - (iv) शारीरिक फिटनेस का क्या महत्व है ?
 - (v) "कंडीशनिंग" से आप क्या समझते हैं ?
 - (vi) कोई दो एरोबिक और दो एनारोबिक व्यायाम लिखें।
 - (vii) खेल के क्षेत्र में लचीलेपन से आप क्या समझते हैं ?

5×3=15

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਫਿਟਨੇਸ਼ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋਂ ਓਰ ਦੈਨਿਕ ਦਿਨਚਰ੍ਯਾ ਮੇਂ ਇਸਕੇ ਮਹਤਵ ਕਾ ਵਰ੍ਣਨ ਕਰੋਂ। 10
3. ਵਾਮਿੰਗ ਆਪ ਓਰ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਕੇ ਲਿਏ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਾਰਕ ਕ੍ਯਾ ਹੈਂ ? 10

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਜਬ ਏਥਲੀਟ ਕੀ ਆਯੁ 20 ਵਰ੍ਥ ਹੋ ਤੋ ਲਬ੍ਧ ਹ੍ਰਦਯ ਗਤਿ ਕੀ ਗਣਨਾ ਕੈਸੇ ਕਰੋਂ ? ਇਸੇ ਸਮਝਾਏਂ। 10
5. FITT ਸਿਫ਼ਤਾਂਤੋਂ ਕੀ ਵ੍ਯਾਖ੍ਯਾ ਕਰੋਂ। ਇਸਕੇ ਮਹਤਵ ਕਾ ਵਰ੍ਣਨ ਕਰੋਂ। 10

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕ੍ਯਾ ਹੈ ? ਇਸਕਾ ਮਹਤਵ ਓਰ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋਂ। 10
7. ਖੇਲ ਕੇ ਖੇਤਰ ਮੇਂ “ਓਵਰਲੋਡ” ਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਚਰਣ ਲਿਖੋਂ। 10

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II ਤੋਂ ਯੂਨਿਟ IV ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ :
- (i) ਕੋਈ ਛੇ ਮੁਫਤ ਹੱਥ ਅਭਿਆਸ ਲਿਖੋ।
 - (ii) ਟਾਰਗੇਟ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਜ਼ੋਨ ਕੀ ਹੈ ?
 - (iii) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
 - (iv) ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
 - (v) “ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ” ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
 - (vi) ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਦੋ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
 - (vii) ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

5×3=15

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 10
3. ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ? 10

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਉਮਰ 20 ਸਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਟਾਰਗੇਟ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ। 10
5. FITT ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 10

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ। 10
7. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ “ਓਵਰਲੋਡ” ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। 10