

(i) Printed Pages : 4



Roll No. ....

(ii) Questions : 5

Sub. Code : 

1	1	1	2	0
---	---	---	---	---

Exam. Code : 

5	0	0	3
---	---	---	---

NEP U.G. Common-Value Added Course 3<sup>rd</sup> Semester  
(2125)

PHYSICAL EDUCATION

Paper : Sports and Fitness (In all Mediums)

Time Allowed : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 20

Note :— (1) There are FIVE questions in all, spread over two Units.

(2) Question No. 1 is compulsory and carries 6 marks. It contains FOUR short-answer questions of 2 marks each. Attempt any THREE questions out of FOUR.

(3) Attempt ONE question each from Unit I and Unit II. Each question carries 7 marks.

(Compulsory)

1. Answer any THREE of the following :

(a) What is health related fitness?

(b) How would you justify the need of warming up?

(c) Enlist any two components of Physical Fitness.

(d) What do you understand by Maximum heart rate?  $3 \times 2 = 6$

## UNIT—I

2. Describe step by step procedure and protocols for cooling down. Why is it important for athletes to cool down after the event? 7
3. Discuss the role of sports activities in fitness development, including examples from different sports. 7

## UNIT—II

4. Elucidate various components of training load and the importance of using correct principles of training load. 7
5. Define Fitness testing. How would you justify the need of fitness testing prior to the physical activity? 7

### (हिन्दी माध्यम)

- नोट :- (1) कुल पाँच प्रश्न हैं, जो दो यूनिटों में विभाजित हैं।  
(2) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है और 6 अंकों का है। इसमें 2 अंकों के चार लघु-उत्तरीय प्रश्न हैं। चार में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।  
(3) यूनिट I और यूनिट II प्रत्येक में से एक प्रश्न का उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 7 अंकों का है।

### (अनिवार्य)

1. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन के उत्तर दीजिए :
  - (a) स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस क्या है?
  - (b) वार्म-अप की आवश्यकता को आप कैसे उचित ठहराएँगे?
  - (c) शारीरिक फिटनेस के किन्हीं दो घटकों को सूचीबद्ध कीजिए।
  - (d) अधिकतम हृदय गति से आप क्या समझते हैं?  $3 \times 2 = 6$

## ਯੂਨਿਟ—I

2. ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਨੇ ਦੀ ਚਰਣਬੱਧ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਜ਼ਿਏ। ਏਥਲੀਟਾਂ ਕੇ ਲਿਏ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਿਤਾ ਕੇ ਬਾਦ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਨਾ ਕਯੋਂ ਸਹਤ੍ਵਪੂਰਨ ਹੈ? 7
3. ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਲਾਂ ਕੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ, ਫਿਟਨੇਸ ਵਿਕਾਸ ਮੇਂ ਖੇਲ ਗਤਿਵਿਧਿਯੋਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 7

## ਯੂਨਿਟ—II

4. ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਭਾਰ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਘਟਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਭਾਰ ਕੇ ਸਹੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਕੇ ਉਪਯੋਗ ਕੇ ਸਹਤ੍ਵ ਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਡਾਲਿਏ। 7
5. ਫਿਟਨੇਸ ਪਰੀਕਸ਼ਣ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ। ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਗਤਿਵਿਧਿ ਸੇ ਪਹਲੇ ਫਿਟਨੇਸ ਪਰੀਕਸ਼ਣ ਦੀ ਆਵਸ਼ਯਕਤਾ ਕੋ ਆਪ ਕੈਸੇ ਉਚਿਤ ਠਹਰਾਏਂਗੇ? 7

### (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

- ਨੋਟ :-
- (1) ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜੋ ਦੋ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਾਜਿਤ ਹਨ।
  - (2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ 6 ਅੰਕ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ 2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਲਘੂ-ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
  - (3) ਯੂਨਿਟ I ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 7 ਅੰਕ ਹਨ।

### (ਲਾਜ਼ਮੀ)

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :
  - (a) ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੇਸ ਕੀ ਹੈ ?
  - (b) ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਪ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਓਗੇ ?

- (c) ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਘਟਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ।
- (d) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

3×2=6

### ਯੂਨਿਟ—I

2. ਕੁਲਿੰਗ ਡਾਉਨ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੂਲ ਡਾਉਨ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ? 7
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਮੇਤ, ਫਿਟਨੇਸ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 7

### ਯੂਨਿਟ—II

4. ਸਿਖਲਾਈ ਭਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਟਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਭਾਰ ਦੇ ਸਹੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ। 7
5. ਫਿਟਨੇਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਿਟਨੇਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਓਗੇ ? 7