

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 7

Sub. Code :

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

Exam. Code :

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

NEP U.G. Common-Skill Enhancement Course 1st Semester
(2125)

PHYSICAL EDUCATION : FITNESS AND CONDITIONING

Paper : PEDSEC1 (In all Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 45

Note :— Q. No. 1 is compulsory. Selecting ONE question from each Unit.

1. Short questions :

- (a) Define fitness in simple terms.
- (b) State any two methods of conditioning.
- (c) What does "FITT" stand for?
- (d) Write any two components of health-related fitness.
- (e) Mention two benefits of cool-down after exercise.
- (f) Give two examples of free hand exercises.
- (g) State two advantages of circuit training. 3×5=15

UNIT—I

2. Define fitness and conditioning. Explain their significance in the development of physical and mental health. 10
3. Explain the concept, types, and importance of warm-up before physical activity. 10

UNIT—II

4. Explain cardio-respiratory training and discuss how the FITT principle can be applied for its improvement. 10
5. Define resting heart rate, maximum heart rate, and target heart rate zone. Explain their role in designing exercise programs. 10

UNIT—III

6. What is overload? Explain its symptoms and causes in athletes. 10
7. Discuss how resistance training variables can be manipulated to achieve different goals such as strength and endurance. 10

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- प्र. सं. 1 अनिवार्य है। प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न का चयन करें।

1. लघु प्रश्न :

- (a) फिटनेस को सरल शब्दों में परिभाषित कीजिए।
- (b) कंडीशनिंग की कोई दो विधियाँ बताइए।
- (c) "एफआईटीटी" का क्या अर्थ है?
- (d) स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के कोई दो घटक लिखिए।
- (e) व्यायाम के बाद कूल-डाउन के दो लाभ बताइए।
- (f) फ्री-हैंड व्यायाम के दो उदाहरण दीजिए।
- (g) सर्किट ट्रेनिंग के दो लाभ बताइए। 3×5=15

यूनिट-I

2. फिटनेस और कंडीशनिंग को परिभाषित कीजिए। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के विकास में इनके महत्व की व्याख्या कीजिए। 10
3. शारीरिक गतिविधि से पहले वार्म-अप की अवधारणा, प्रकार और महत्व की व्याख्या कीजिए। 10

ਯੂਨਿਟ-II

4. ਹੁਦਯ-ਸ਼ਵਸਨ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਕੀ ਢਯਾਖਯਾ ਕੀਯਿਏ ਔਰ ਚਰਚਾ ਕੀਯਿਏ ਕਿ ਇਸਕੇ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਲਿਏ FITT ਸਿਢ੍ਢਾਂਤ ਕੋ ਕੈਸੇ ਲਾਗੂ ਕੀਯਾ ਜਾ ਸਕਤਾ ਹੈ। 10
5. ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਹੁਦਯ ਗਤਿ, ਅਧਿਕਤਮ ਹੁਦਯ ਗਤਿ ਔਰ ਲਕਸ਼ਿਤ ਹੁਦਯ ਗਤਿ ਕਸ਼ੇਤ੍ਰ ਕੋ ਪਰਿਠਾਸ਼ਿਤ ਕੀਯਿਏ। ਢਯਾਯਾਮ ਕਾਰਯਕ੍ਰਮ ਤੈਯਾਰ ਕਰਨੇ ਮੇਂ ਓਨਕੀ ਠੂਮਿਕਾ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਯਿਏ। 10

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਅਧਿਠਾਰ ਕਯਾ ਹੈ? ਏਠਲੀਟੋਂ ਮੇਂ ਇਸਕੇ ਲਕਸ਼ਣ ਔਰ ਕਾਰਣ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਯਿਏ। 10
7. ਚਰਚਾ ਕੀਯਿਏ ਕਿ ਸ਼ਕਤਿ ਔਰ ਸਹਨਸ਼ਕਤਿ ਜੈਸੇ ਵਿਠਿਨਿਨ ਲਕਸ਼ਯੋਂ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਪਰਿਵਰਤਿਤਾ ਮੇਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੇਰਫੇਰ ਕੀਯਾ ਜਾ ਸਕਤਾ ਹੈ। 10

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

1. ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

- (a) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (b) ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ।
- (c) "FITT" ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?
- (d) ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਫਿਟਨੇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਘਟਕ ਲਿਖੋ।
- (e) ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਦੇ ਦੋ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸੋ।
- (f) ਫੈਰੀ ਹੈਂਡ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਓ।
- (g) ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੋ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸੋ।

3×5=15

ਯੂਨਿਟ-1

2. ਫਿਟਨੇਸ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ। 10
3. ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਯੂਨਿਟ-II

4. ਕਾਰਡੀਓ-ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ FITT ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10
5. ਆਰਾਮ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਜੋਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 10

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਓਵਰਲੋਡ ਕੀ ਹੈ ? ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 10
7. ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਰਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਵੇਰੀਏਬਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 10