

(i) Printed Pages : 7

Roll No.

(ii) Questions : 7

Sub. Code :

1	1	2	7	1
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	4
---	---	---	---

Bachelor of Arts (FYUP) 4th Semester
(2056)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Concepts of Physical Fitness

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :- Attempt four questions in all, including Question No.1 which is compulsory (short answer type, carrying 5 marks each) and selecting one question from each unit (Units I to III) which are of Descriptive type carrying 15 marks each.

1. Attempt any five of the following short answer type questions:

- (1) State two components of Motor Fitness with examples.
- (2) Briefly explain the influence of diet on Physical Fitness.
- (3) Define Lean Body Mass and its importance on Physical Fitness.
- (4) What is Physical Fitness program? Explain various sets of program.

- (5) Define Endurance and how it can be measured.
- (6) Who are differently abled Athletes? Name any three physical activities for them.
- (7) Write down the benefits of Motor Fitness. $5 \times 5 = 25$

UNIT-I

2. Define Physical Fitness. Explain relationship between Physical Fitness and health.

OR

3. Define Motor Fitness, its components and benefits. 15

UNIT-II

4. Explain how Training and Diet influences the Physical Fitness of a person.

OR

5. Write explanatory notes on:

1. Speed

2. Strength.

15

UNIT-III

6. Explain the procedure of Cooper's 12 min. test and write its benefits.

OR

7. Explain any two tests which evaluate Physical Fitness. 15

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल चार प्रश्नों के उत्तर दें, जिनमें प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है (लघु उत्तर प्रकार, प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है) और प्रत्येक यूनिट (यूनिटें I से III) में से एक वर्णनात्मक प्रश्न चुनें, प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है।

1. निम्नलिखित लघु उत्तर प्रकार के प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें:
- (1) उदाहरणों सहित मोटर फिटनेस के दो घटक बताइए।
 - (2) शारीरिक फिटनेस पर आहार के प्रभाव को संक्षेप में समझाइए।
 - (3) लीन बॉडी मास को परिभाषित कीजिए और शारीरिक फिटनेस पर इसका महत्व बताइए।
 - (4) शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम क्या है? कार्यक्रम के विभिन्न प्रकारों को समझाइए।

(5) सहनशक्ति को परिभाषित कीजिए और इसे कैसे मापा जा सकता है।

(6) दिव्यांग एथलीट कौन होते हैं? उनके लिए किन्हीं तीन शारीरिक गतिविधियों के नाम बताइए।

(7) मोटर फिटनेस के लाभ लिखिए।

5×5=25

यूनिट-I

2. शारीरिक फिटनेस को परिभाषित कीजिए। शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य के बीच संबंध स्पष्ट कीजिए।

अथवा

3. मोटर फिटनेस को परिभाषित करते हुए इसके घटक और लाभ बताए।

15

यूनिट-II

4. समझाइए कि प्रशिक्षण और आहार किसी व्यक्ति की शारीरिक फिटनेस को कैसे प्रभावित करते हैं।

अथवा

5. व्याख्यात्मक टिप्पणियाँ लिखिए:

1. गति

2. शक्ति

15

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਕੂਪਰ ਕੇ 12 ਮਿਨਟ ਪਰੀਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ ਸਮਝਾਏ ਓਰ ਇਸਕੇ ਲਾਭ ਲਿਖਿਏ।

ਅਥਵਾ

7. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਫਿਟਨੇਸ ਕਾ ਸੂਲ੍ਯਾਂਕਨ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਦੋ ਪਰੀਖਣਾਂ ਕੋ ਸਮਝਾਏ। 15

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (ਛੋਟਾ ਉੱਤਰ ਕਿਸਮ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ (ਯੂਨਿਟ I ਤੋਂ III) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।

1. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ :
- (1) ਮੋਟਰ ਫਿਟਨੇਸ ਦੇ ਦੋ ਘਟਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।
 - (2) ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
 - (3) ਲੀਨ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

- (4) ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈੱਟਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- (5) ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
- (6) ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਖਿਡਾਰੀ ਕੌਣ ਹਨ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
- (7) ਮੋਟਰ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਿਖੋ। 5×5=25

ਯੂਨਿਟ-I

2. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਸਮਝਾ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

3. ਮੋਟਰ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 15

ਯੂਨਿਟ-II

4. ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਾਂ

5. ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

1. ਗਤੀ

2. ਸ਼ਕਤੀ

15

ਯੂਨਿਟ-III

6. Cooper ਦੇ 12 ਮਿੰਟ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮਝਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

7. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

15