

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 7 Sub. Code :

1	0	4	0	5
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	2
---	---	---	---

**Bachelor of Arts (FYUP) 2nd Semester
(2055)**

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Athletic Care and Rehabilitation

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :— (1) Attempt any **FIVE** questions from Unit-I.

(2) Attempt **THREE** questions from Units-II, III and IV, selecting not more than **ONE** question from each unit.

UNIT-I

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

- (1) What do you mean by athletic care ?
- (2) What is direct injuries ?
- (3) Elucidate any four types of Fractures.
- (4) Define Massage.
- (5) What is passive movement ?
- (6) What are the causes of cramps ?
- (7) Write two benefits of aqua jogging.

5×5=25

UNIT-II

2. Write the meaning and scope of athletic care.

OR

3. Explain the various causes of sports injuries.

15

UNIT-III

4. Explain the meaning, types, signs and symptoms of sprain and strain.

OR

5. Elaborate difference techniques of massage. 15

UNIT-IV

6. Explain the concept and types of aquatic exercises.

OR

7. What is first aid ? Explain about treatment in case of heat stroke. 15

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) यूनिट-I में से कोई पाँच प्रश्न हल करें।

(2) यूनिट-II, III और यूनिट-IV में से तीन प्रश्न करें, प्रत्येक यूनिट में से एक से अधिक प्रश्न न चुनें।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच को हल करें :
- (1) एथलेटिक देखभाल से आप क्या समझते हैं ?
 - (2) प्रत्यक्ष चोटें क्या हैं ?
 - (3) फ्रैक्चर के कोई चार प्रकार बताओ।
 - (4) मालिश को परिभाषित करें।
 - (5) निष्क्रिय व्यायाम क्या हैं ?
 - (6) ऐंठन के कारण क्या हैं ?
 - (7) Aqua jogging के दो फायदे लिखिये।

5×5=25

यूनिट-II

2. एथलेटिक देखभाल का अर्थ और दायरा लिखें।

अथवा

3. खेल चोटों के विभिन्न कारणों की व्याख्या करें।

15

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਮੋਚ ਔਰ ਖਿੰਚਾਓ ਕਾ ਅਰਥ, ਪ੍ਰਕਾਰ, ਸੰਕੇਤ ਔਰ ਲਕਸ਼ਣ ਬਤਾਓ।
ਅਥਵਾ

5. ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਲਿਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰੋ। 15

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਜਲ ਵਧਾਧਾਮ ਕਾ ਅਰਥ ਏਵੰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਤਾਓ।
ਅਥਵਾ

7. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਧਾ ਹੈ ? ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾ ਉਪਚਾਰ ਬਤਾਓ। 15

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- (1) ਯੂਨਿਟ-I ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

- (2) ਯੂਨਿਟ-II, III ਅਤੇ IV ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਾ ਚੁਣੋ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

- (1) ਐਥਲੈਟਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
- (2) ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
- (3) ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
- (4) ਮਸਾਜ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (5) ਅਕਰਮਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
- (6) ਕੜਵੱਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ?
- (7) ਐਕਵਾ ਜੋਗਿੰਗ ਦੇ ਦੋ ਫਾਇਦੇ ਲਿਖੋ।

5×5=25

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਐਥਲੈਟਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਦਾਇਰਾ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

3. ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਅਰਥ, ਕਿਸਮਾਂ, ਹਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

5. ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰੋ। 15

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਜਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ

7. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 15