

(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

(2056)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Athletic Care & Rehabilitation

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :- (1) Attempt any five questions from Unit-I.

(2) Attempt three questions from Unit-II, Unit-III and Unit-IV selecting not more than one question from each Unit.

UNIT—I

1. Attempt any five from the following :

- (a) Write objectives of rehabilitation.
- (b) Write preventive measures of sports injuries.
- (c) Define sprain.
- (d) Define a stroking manipulation.
- (e) What do you mean by assisted exercise?
- (f) What are the causes of nose bleeding?
- (g) Write objective of athletic care.

5×5=25

UNIT—II

2. Explain how rehabilitation helps in sports. 15
- OR
3. Elaborate the fracture in detail. 15

UNIT—III

4. Elucidate the treatment and care of sports injuries. 15
- OR
5. Discuss principles of massage. 15

UNIT—IV

6. Prepare a list of equipment for aquatics exercises. 15
- OR
7. What is first aid? Explain with importance. 15

(हिन्दी माध्यम)

- नोट :- (1) यूनिट-I में से कोई पाँच प्रश्न हल करें।
(2) यूनिट-II, यूनिट-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 :
- (a) पुनर्वास के उद्देश्य लिखिए।
(b) खेल चोटों से बचाव के उपाय लिखिए।
(c) मोच क्या होती है?
(d) स्ट्रोक मसाज को परिभाषित कीजिए।
(e) सहायक व्यायाम क्या हैं?
(f) नाक से खून आने के क्या कारण हैं?
(g) एथलेटिक देखभाल का उद्देश्य लिखिए।

5×5=25

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਖੇਲ ਮੇਂ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੈਸੇ ਸਹਾਯਕ ਹੋਤਾ ਹੈ? 15

ਅਥਵਾ

3. ਫ਼ੈਕਚਰ ਕਾ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਨਨ ਕੀਜ਼ਿਏ। 15

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਖੇਲ ਚੋਟੀਂ ਕੇ ਉਪਚਾਰ ਔਰ ਦੇਖਮਾਲ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 15

ਅਥਵਾ

5. ਮਾਲਿਸ਼ ਕੇ ਸਿਫ਼ਤਾਂਤੀਂ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 15

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਜਲ ਵਯਾਯਾਮ ਕੇ ਲਿਏ ਆਵਸ਼ਯਕ ਉਪਕਰਣੀਂ ਕੀ ਸੂਚੀ ਤੈਯਾਰ ਕੀਜ਼ਿਏ। 15

ਅਥਵਾ

7. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਯਾ ਹੈ? ਸਹਤਵ ਸਹਿਤ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 15

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

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

(2) ਯੂਨਿਟ-II, ਯੂਨਿਟ-III ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ-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 :

(a) ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।

(b) ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।

(c) ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ ?

- (d) ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਸਾਜ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (e) ਸਹਾਇਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
- (f) ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?
- (g) ਐਥਲੈਟਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ। 5×5=25

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ? 15

ਜਾਂ

3. ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। 15

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 15

ਜਾਂ

5. ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 15

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਜਲ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ 15

ਜਾਂ

7. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਮਹੱਤਵ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ। 15