

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 245 **E** **Your Roll No.....**

Unique Paper Code : 255451

Name of the Course : **B.A. (Prog.) Physical Education**

Name of the Paper : Foundation of Physical Education : Posture, Sports
Medicine and First Aid

Semester : IV

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 50

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **five** questions.
3. Each question carry **ten** marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. कोई से पाँच प्रश्न कीजिए ।
3. सभी प्रश्नों के अंक दस हैं ।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. Define and explain the concept of sports medicine and athletic care. (10)

खेलकूद सम्बन्धी दवाएं तथा खेलकूद सावधानी को परिभाषित कीजिए तथा स्पष्ट कीजिए ।

2. Discuss the aims and objectives of rehabilitation. (10)

पुनर्वास (Rehabilitation) के उद्देश्यों और लक्ष्यों को स्पष्ट कीजिए ।

3. Define active and passive exercises with suitable examples. (10)
सौदाहरण सहित सक्रिय और निष्क्रिय अभ्यास (Exercises) को परिभाषित कीजिए।
4. Explain the effects of bad posture on our body. (10)
हमारे शरीर पर बुरे संस्थिति (Posture) के प्रभावों को स्पष्ट कीजिए।
5. Explain the cause of different types of bad posture and corrective exercises for the same. (10)
विभिन्न प्रकार की बुरी संस्थितियों के कारणों और सुधारक उपायों पर प्रकाश डालिये।
6. Explain general principles of prevention of injuries. (10)
दुर्घटनाओं के निवारण के सामान्य सिद्धान्तों को स्पष्ट कीजिए।
7. Discuss on therapeutic modalities. (10)
चिकित्सा रीति को स्पष्ट कीजिए।
8. Write note of factors causing sports injuries. (10)
खेलकूद सम्बन्धी पीड़ाओं के कारकों पर टिप्पणी लिखिये।
9. Write note on any two of the followings :-
(i) Corrective exercises for neck pain
(ii) P.R.I.C.E.
(iii) Tennis and golfer's elbow (5+5=10)
निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणियाँ लिखिये :
(i) गर्दन के दर्द हेतु निवारक अभ्यास
(ii) P.R.I.C.E.
(iii) टेनिस और गोल्फर्स की कोहनी