

OPEN BOOK EXAMINATION SCHEME 2020-21
PHYSICAL EDUCATION
SEMESTER IV (CBCS) MAY 2021
SET-B

UNIQUE PAPER CODE NO. : 12555422_OC
NAME OF THE PAPER : POSTURE, ATHLETIC CARE AND FIRST AID
NAME OF THE COURSE : GE (HONS.)

Instructions for students:

- a) Attempt any **FOUR QUESTIONS**. All questions carry equal marks. **Maximum Marks will be 50.**
- b) The duration of question paper is of 4 hours out of which the student is provided with **3 hours for answering** the question paper and **1 hour is given for downloading** the question paper, scanning the answer sheet in PDF format and uploading the scanned PDF of the answer sheet on the portal.
- c) Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रोंकेलिएनिर्देश:

- क) किन्ही चार प्रश्नो का उत्तर दें।सभी प्रश्नों के समान अंक हैं। **अधिकतम अंक 50 होंगे।**
- ब) प्रश्नपत्र की अवधि **4 घंटे की है**, जिसमें से छात्र को प्रश्नपत्र का **उत्तर देने के लिए 3 घंटे का समय है** और **1 घंटे का समय प्रश्नपत्र को डाउनलोड** करने, उत्तरपुस्तिका को पीडीएफ प्रारूप में स्कैन कर ने और स्कैन की गई पीडीएफ को अपलोडकरने के लिए है।
- स) उत्तर **अंग्रेजी या हिंदी** में लिखे जा सकते हैं; लेकिन **पूरे पेपर में एक ही माध्यम** का उपयोग किया जाना चाहिए।
 1. Explain the concept, benefits and significance of Good posture.
अच्छे अंगविन्यास की अवधारणा, लाभ और महत्व के बारे में बताएं।
 2. Describe different types of postural deformities.
विभिन्न प्रकार की अंगविन्यास संबंधी विकृतियों के बारे में बताएं।
 3. Enlist the sports injuries and explain any five in detail.
खेल की चोटों को सूचीबद्ध करें और किसी भी पांच को विस्तार से बताएं।
 4. What are the factors responsible for causing injuries? Explain in detail the general Principles of Prevention of Injuries.
चोट लगने के लिए कौन से कारक जिम्मेदार हैं? चोटों की रोकथाम के सामान्य सिद्धांतों के बारे में विस्तार से बताएं।
 5. Write in detail on muscle strengthening through active and passive exercises.

सक्रियऔरनिष्क्रिय अभ्यास के माध्यम से मांसपेशियों को मजबूत बनाने पर विस्तार से लिखें।

6. What do you understand by P.R.I.C.E.? How will you follow it during First Aid for any three injuries?

P.R.I.C.E. से आप क्या समझते हैं? आप किन्हीं तीन चोटों के लिए प्राथमिक चिकित्सा के दौरान इस का पालन कैसे करेंगे?