

Sophia Girls' College (Autonomous)

Ajmer

Semester V – 2021-22

End Semester Examination

Class : B.A./English Honours.

Sub : Physical Education

Paper I : [PED-501]: Sports Injuries and Rehabilitation

Time : 1 ½ Hrs.

M.M: 35 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[16 Marks]

**Section A contains 12 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt any 8 questions.
Each question is of 2 marks.**

I. Answer the following questions.

1. What do you mean by Acute injury?
तीक्ष्ण चोट के बारे में आप क्या समझते हैं।
2. Different types of Sports injuries?
खेल चोट कितने प्रकार की होती है।
3. Give any 2 example of overuse injury?
टोवर यूज इंजरी के कोई भी उदाहरण दीजिए।
4. What is Sprain?
स्प्रेन क्या है।
5. What is Hydrotherapy?
जल चिकित्सा क्या है।
6. Explain PRICE.
PRICE को समझाइये।
7. What is Active rehabilitation?
सक्रिय पुनर्वास क्या है?
8. Contrast Bath.
एकान्तर स्नान।
9. What is Vibration manipulation?
कम्पन मसाज क्या है ?
10. Write down two benefits of massage?
मालिश के दो लाभ लिखिए?
11. Write the use of Percussion (Tapotement)?
थपथपाना के लाभ लिखिये?
12. Write down the definition of massage.
मालिश की परिभाषा लिखिए।

Section B

[10 Marks]

**Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt any 2 questions
from different units . Each question is of 5 marks.**

II. Answer the following questions.

UNIT I

13. Define :

वर्णन करे :

a) Fracture
अस्थि भ्रंश (फ्रेक्चर)।

b) Strain
खिंचाव ।

14. What support do you give immediately to a player, if had a Dislocation.

एक खिलाड़ी के संधि भंग (डिसलोकेशन) होने पर आप क्या सहायता प्रदान करेंगे।

UNIT II

15. What are the objectives of Sports rehabilitation?

खेल पुनर्वास के क्या उद्देश्य हैं?

16. Short wave diathermy.

सूक्ष्म तरंग डायथर्मि।

UNIT III

17. Define :

वर्णन करे :

a) Effleurage (Stroking)
सहलाना ।

b) Petrissage (Knending)
गूथना ।

18. How is massage beneficial for a player.

मालिश एक खिलाड़ी के लिए कैसे लाभदायक है।

Section C

[9 Marks]

*Section C contains 6 questions (400 words each) and a candidate is required to attempt any 1 question.
Each question is of 9 marks.*

III. Answer the following questions.

19. Define :

वर्णन करे :

a) Contusion
कोट्यूजन ।

b. Laceration
लेकरेशन ।

c. Hematoma

हेमाटोमा।

d. Green Stick Fracture

ग्रीन स्टिक अस्थि भ्रंश।

20. What do you mean by Sports injuries explain in detail about it.

खेलों के दौरान लगने वाली खेल चोटों से आप क्या समझते हैं विस्तार से लिखिये।

21. Explain in details:

a. Cryotherapy

क्रायोथैरपी

b. Infrared Rays

इन्फ्रारेड किरण

22. What do you mean by rehabilitation of Sports injuries. Explain in detail.

खेलों के चोटों के पुनर्वास से आप क्या समझते हैं विस्तार से लिखिये।

23. Write about the types of massage. Explain in detail.

मालिश के विभिन्न प्रकारों को विस्तार से लिखिये।

24. Explain the impact of massage on muscular and circulatory system of human body.

मालिश का मानव शरीर के मांसपेशियों व परिसंचरण तंत्र पर प्रभाव को समझाइए।

--The End--

SOPHIA COLLEGE AMMER

Sophia Girls' College (Autonomous)

Ajmer

Semester V – 2021-22

End Semester Examination

Class : B.A. /English Honours

Sub : Physical Education

Paper I : [PED-502]: Physical Fitness and Wellness

Time : 1 ½ Hrs.

M.M: 35 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[16 Marks]

**Section A contains 12 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt any 8 questions.
Each question is of 2 marks.**

I. Answer the following questions.

1. What do you mean by adventure sports?
रोमांचित/साहसिक खेलों से आप क्या समझते हैं ?
2. What is fitness ?
फिटनेस क्या है ?
3. Explain any 2 benefits of swimming?
तैराकी के कोई भी दो प्रकार बताइए।
4. Write any two examples of anaerobic exercise.
अवायवीय व्यायाम के कोई दो अदाहरण लिखिए।
5. What are the benefits of walking?
चलने के क्या लाभ हैं।
6. What do you mean by the term "Wellness"?
सुस्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ?
7. What are the basic components of physical wellness?
शारीरिक सुस्वास्थ्य के मुख्य घटक क्या हैं ?
8. What is skeletal?
कंकाल क्या है ?
9. What are the functions of the skeletal system in physical education?
शारीरिक शिक्षा में कंकाल प्रणाली के क्या कार्य हैं ?
10. Write any 2 advantages of skipping.
रस्सी कूदने के कोई 2 लाभ लिखिए।
11. What are three rules in swimming ?
तैरने के तीन नियम क्या हैं ?
12. Write the formula of Cardiac output.
कार्डिएक आउटपुट का सूत्र लिखिए।

Section B

[10 Marks]

**Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt any 2 questions
from different units . Each question is of 5 marks.**

II. Answer the following questions.

UNIT I

13. Write the types of physical activities.

शारीरिक गतिविधि के प्रकार लिखिए ।

14. Why fitness is important in physical education
शारीरिक शिक्षा में फिटनेस क्यों महत्वपूर्ण हैं ?

UNIT II

15. What are the long term benefit of exercise?
व्यायाम के लम्बी अवधि में क्या लाभ हैं ?
16. Discuss the aerobic and anaerobic exercise with suitable examples.
वायवीय व अवायवीय व्यायाम की उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए ।

UNIT III

17. What do you understand by positive life style?
सकारात्मक जीवनशैली से आ क्या समझते हो ?
18. How can we be fit mentally and physically in our life?
हम अपने जीवन में शारीरिक और मानसिक रूप से किस तरह फिट रह सकते हैं ?

Section C [9 Marks]

*Section C contains 6 questions (400 words each) and a candidate is required to attempt any 1 question.
Each question is of 9 marks.*

III. Answer the following questions.

19. Write the significance of total fitness in detail.
सम्पूर्ण फिटनेस के महत्व को विस्तार से लिखिए ।
20. Why physical activity is important for students?
छात्रों के लिए शारीरिक गतिविधि क्यों महत्वपूर्ण हैं ?
21. Explain in detail, the effects of exercise on various system.
विभिन्न प्रणालियों पर व्यायाम के प्रभावों को विस्तार से समझाइए ।
22. what are the principles of training for fitness?
फिटनेस के लिए प्रशिक्षण के क्या सिद्धांत हैं ?
23. How do you maintain wellness, explain in detail.
सुस्वास्थ्य को आप कैसे बनाये रख सकते हो ? विस्तार से समझाइए ।
24. Describe the relationship between physical activity and lifelong wellness?
शारीरिक गतिविधि और आजीवनस्वास्थ्य के बीच संबंध को विस्तार से बताइए ।

--The End--

Sophia Girls' College (Autonomous)

Ajmer

Semester V – 2022-23

End Semester Examination (January 2023)

Class : B.A. / English Honours

Sub : Physical Education

Paper I : [PED-501]: Sports Injuries and Rehabilitation

Time : 2 ½ Hrs.

M.M: 50 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[10 Marks]

Section A contains 10 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt all 10 questions. Each question is of one mark.

I. Answer the following questions.

1. What is Sports Injuries? Define it.
खेल चोट क्या है? परिभाषित करें।
2. Different type of Sports Injuries?
खेल चोट कितने प्रकार की होती है?
3. What is Hematoma?
हेमेटोमा किसे कहते हैं?
4. What is active rehabilitation?
सक्रिय पुनर्वास क्या है?
5. Write two objects of Sports Rehabilitation?
खेल पुनर्वास के दो उद्देश्य लिखिए?
6. What is hydrotherapy?
जल चिकित्सा किसे कहते हैं?
7. Write two benefits massage?
मालिश के दो लाभ लिखिए?
8. What is an example of contra – indication?
विपरीत संकेत का एक उदाहरण क्या है ?
9. Write two effects of Vibration manipulation?
कंपन मसाज के दो प्रभाव लिखिए?
10. What is Petrissage (kneading)?
नीडिंग (गूथना) किसे कहते हैं?

Section B

[10Marks]

Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt 3 questions, at least 1 from each unit. The first two UNITS are of 3 marks each and the last UNIT is of 4 marks.

II. Answer the following questions.

UNIT I

(3 Marks)

11. Explain sports Injuries?
खेल चोट को समझाइये ?

OR

Write short notes on:

टिप्पणी करें।

- a) Laceration
खरोच
- b) Dislocation
संधिभंग

UNIT II

(3 Marks)

12. Explain sports rehabilitation.
खेल पुनर्वास को समझाइये।

OR

Write short notes on:

टिप्पणी करें।

- a) Whirlpool bath
व्हेलपूल बाथ।
- b) Infra Red
इंफ्रा रेड।

UNIT III

(4 Marks)

13. Explain massage.
मालिश को समझाइये।

OR

Explain Friction manipulation.

घर्षण मसाज को समझाइये।

Section C

[30 Marks]

Section C – contains 6 questions. Answer any three questions (400 words each), selecting one from each unit. Each question is of 10 marks.

III. Answer the following questions.

UNIT I

14. Write need of study of Sports Injuries and explain sports Injuries types?
खेल चोटों के अध्ययन की आवश्यकताको लिखते हुए खेल चोटों के प्रकारों को समझाइये?

OR

What are basic principles of Preventing Sports Injuries and explain sprain – strain?

खेलों में चोटों से बाचने के मूल सिद्धांत क्या हैं और स्प्रेन व स्ट्रेन को विस्तार से समझाइये ?

UNIT II

15. Explain in detail.
विस्तार से समझाइए।
- a) Hydrotherapy

- जल चिकित्सा
b) Electrotherapy
विधुत चिकित्सा

OR

Highlights the need of rehabilitation for Sports Injuries.
खेल चोटों के पुनर्वास की आवश्यकता पर प्रकाश डाले ।

UNIT III

16. Write common physiological effects of massage on body.
शरीर पर मालिश के सामान्य शारीरिक प्रभावों को लिखिए ।

OR

Write about the types of massage. Explain in detail.
मालिश के विभिन्न प्रकारों को विस्तार से लिखिए ।

--The End--

SOPHIA COLLEGE AJMER

Sophia Girls' College (Autonomous)

Ajmer

Semester V – 2022-23

End Semester Examination (January 2023)

Class : B.A. / English Honours

Paper II : [PED-502]: Physical Fitness and Wellness

Time : 2 ½ Hrs.

M.M: 50 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[10 Marks]

Section A contains 10 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt all 10 questions. Each question is of one mark.

I. Answer the following questions.

1. Write about the components of Physical Fitness?
शारीरिक दक्षता के घटक लिखिए ?
2. What is callisthenic exercise?
कैलिस्थेनिक व्यायाम क्या है?
3. Meaning of weight management?
भार प्रबंधन का अर्थ लिखो ?
4. What is aerobic exercise?
एरोबिक व्यायाम क्या है?
5. Define cool down?
कूल डाउन समझाइये?
6. Define muscular strength?
मांसपेशिय शक्ति को समझाइये ?
7. What is wellness programs?
सुस्वास्थ्य के प्रोग्राम क्या है?
8. Write the components of wellness?
सुस्वास्थ्य के घटक लिखिए?
9. Write the concept of wellness with reference to positive lifestyle?
सकारात्मक जीवन शैली के संदर्भ में सुस्वास्थ्य की अवधारणा लिखिए।
10. Write the importance of wellness.
सुस्वास्थ्य का महत्व लिखिए।

Section B

[10 Marks]

Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt 3 questions, at least 1 from each unit. The first two UNITS are of 3 marks each and the last UNIT is of 4 marks.

II. Answer the following questions.

UNIT I

(3 Marks)

11. Write the principles of circuit training?
सर्किट प्रशिक्षण के सिद्धांत लिखें?

OR

Describe the concept of total fitness with special reference to wellness and well-being?
स्वास्थ्य व कल्याण के विशेष संदर्भ में सम्पूर्ण फिटनेस की अवधारणा का वर्णन करें?

UNIT II

(3 Marks)

12. What are the effects of exercise on muscular system?

व्यायाम का पेशीय तंत्र पर के क्या प्रभाव पड़ता है?

OR

Write about the general principles of training for fitness?

फिटनेस के लिए प्रशिक्षण के सामान्य सिद्धांतों के बारे में लिखें?

UNIT III

(4 Marks)

13. Write the significance of wellness with reference to positive lifestyle and health?

सकारात्मक जीवन शैली और स्वास्थ्य के सन्दर्भ में सुस्वास्थ्य के महत्व को लिखिए।

OR

Discuss the relationship between physical activity and life long fitness?

शारीरिक क्रियाओं एवं जीवन भर की फिटनेस के बीच संबंध पर चर्चा करें?

Section C

[30 Marks]

Section C – contains 6 questions. Answer any three questions (400 words each), selecting one from each unit. Each question is of 10 marks.

III. Answer the following questions.

UNIT I

14. Describe the need and components of total fitness.

संपूर्ण फिटनेस की आवश्यकता एवं अवयवों का वर्णन करें।

OR

What are the safety techniques for flexibility training? Explain?

लचक प्रशिक्षण हेतु सुरक्षा तकनीकें क्या होती हैं? वर्णन कीजिये ?

UNIT II

15. Write about the new changes in physical fitness and conditioning?

शारीरिक क्षमता एवं अनुकूलता में आए नए बदलावों की विवेचना कीजिये ?

OR

Write in detail about the effects of exercise on circulatory system?

परिसंचरण तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों के बारे में विस्तार से लिखिए।

UNIT III

16. Write in detail about the wellness programs.

सुस्वास्थ्य कार्यक्रमों के बारे में विस्तार से लिखिए।

OR

Explain in detail the factors affecting wellness.

स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारकों की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

--The End--

Sophia Girls' College (Autonomous)

Ajmer

Semester V – 2023-24

End Semester Examination (Nov. 2023)

Class: B.A / English Honours

Sub: Physical Education

Paper I: [PED - 501]: Sports Injuries and Rehabilitation

Time : 2 ½ Hrs.

M.M: 50 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[10 Marks]

Section A contains 10 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt all 10 questions. Each question is of one mark.

I. Answer the following questions.

1. Define rehabilitation.
पुनरस्थापन को परिभाषित करें।
2. What do you mean by common sports injury?
सामान्य खेल चोट से आप क्या समझते हैं?
3. What is muscle stiffness?
मांसपेशियों में अकड़न क्या है?
4. What is inactive rehabilitation?
निष्क्रिय पुनर्वास क्या है?
5. Write two objects of sports rehabilitation.
खेल पुनर्वास के दो उद्देश्य लिखिए।
6. What is cryotherapy?
क्रायोथेरेपी किसे कहते हैं ?
7. Define therapeutic massage.
उपचारिक मालिश को परिभाषित करें।
8. What is the wavelength of infrared rays?
इंफ्रारेड किरणों की तरंग लंबाई क्या है?
9. What is percussion?
परक्युशन (थपथपाना) किसे कहते हैं ?
10. Write any two effects of stroking caressing and massage.
स्ट्रोकिंग (सहलाने) मसाज करने के कोई दो प्रभाव लिखिए।

Section B

[10 Marks]

Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt 3 questions, at least 1 from each unit. The first two UNITS are of 3 marks each and the last UNIT is of 4 marks.

II. Answer the following questions.

UNIT I

(3 Marks)

11. Explain sports injuries.

खेल चोटों को समझाइये।

OR

Write short note on:

टिप्पणी लिखें:

- a) Fracture
फ्रैक्चर
- b) Strain
स्ट्रेन(खीचाव)

UNIT II

(3 Marks)

12. Write the objectives of sports rehabilitation.

खेल पुनर्वास के उद्देश्य लिखिए।

OR

Explain electrotherapy modalities in detail.

एलेक्ट्रोथेरेपी मॉडेलिटी को विस्तार से समझाइये।

- a. Infra-red.
इंफ्रारेड
- b. Short wave diathermy
शॉर्ट वेव डायथर्मि

UNIT III

(4 Marks)

13. Explain massage.

मालिश को समझाइये।

OR

Explain vibration manipulation.

कंपन मसाज को समझाइये।

Section C

[30 Marks]

Section C – contains 6 questions. Answer any three questions (400 words each), selecting one from each unit. Each question is of 10 marks.

III. Answer the following questions.

UNIT I

14. Define sprain. Describe also the symptoms and treatment for it.

मोच को परिभाषित करें। इसके लक्षण और उपचार की वर्णन कीजिये।

OR

Importance of study of sports injuries in physical education.

शारीरिक शिक्षा में खेल चोटों के अध्ययन का महत्व लिखिये।

UNIT II

15. Why is there a need for sports rehabilitation?

खेल चोटों के पुनर्वास की आवश्यकता क्यों पड़ती है?

OR

Write a short note on Contrast bath.

कंट्रास्ट बाथ पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

UNIT III

16. Write the types of massage. Explain in detail.

मालिश के विभिन्न प्रकार लिखिए और विस्तार कीजिये।

OR

Write physiological effects of massage on body.

शरीर पर मालिश के शारीरिक प्रभाव लिखिए।

--The End--

SOPHIA COLLEGE AJMER

Sophia Girls' College (Autonomous)

Ajmer

Semester V – 2023-24

End Semester Examination (Nov. 2023)

Class : B.A./English Honours

Sub : Physical Education

Paper II :[PED-502]: Sports Training

Time : 2 ½ Hrs.

M.M: 50 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[10 Marks]

Section A contains 10 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt all 10 questions. Each question is of one mark.

I. Answer the following questions.

1. Write any two definition of sports training.
खेल प्रशिक्षण की कोई दो परिभाषा लिखिए।
2. What is the aim of sports training.
खेल प्रशिक्षण के लक्ष्यों को सक्षिप्त में लिखिए।
3. Why is physical activity and exercise important during the COVID?
कोविड के दौरान शारीरिक गतिविधि और व्यायाम क्यों क्यों महत्वपूर्ण अधिक हो गए।
4. What are the types of coordination abilities?
समन्वय क्षमता कितने प्रकार की होती है?
5. How can we improve speed in sports?
खेल में गति कैसे सुधार सकते हैं?
6. What do you mean by Passive Flexibility?
पेसिव फ्लेक्सिबिलिटी से आप क्या समझते हैं?
7. List two impact of circuit training?
सर्किट प्रशिक्षण के दो प्रभावों की सूची समझाए?
8. What are the main components of a training load?
प्रशिक्षण भार के मुख्य घटक क्या हैं।
9. What is periodization?
अवधिकालीनता क्या है?
10. What is technique and tactics in sports?
खेलों में सामरिक और तकनीकी कौशल क्या हैं?

Section B

[10 Marks]

Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt 3 questions, at least 1 from each unit. The first two UNITS are of 3 marks each and the last UNIT is of 4 marks.

II. Answer the following questions.

UNIT I

(3 Marks)

11. What are the concept and principles of sports training? Write in short.
खेल परिक्षण की अवधारणा और सिद्धांत क्या है। संक्षिप्त में लिखिए।

OR

How COVID-19 affects your sports and exercise habit.

कोविड-19 ने आपके खेल और व्यायाम की आदतों को कैसे प्रभावित किया।

UNIT II

(3 Marks)

12. Differentiate between Isometric and Isotonic exercise with suitable example.
आइसोमेट्रिक और आइसोटोनिक व्यायाम के बीच अन्तर को उचित उदाहरण देकर समझाइए।

OR

Explain “What is circuit training” and its importance.

सर्किट ट्रेनिंग क्या है तथा इसके महत्व के बारे में समझाइए।

UNIT III

(4 Marks)

13. What do you mean tactics and why are the tactics important in sports?
रणनीति से आपका क्या मतलब है और खेल में रणनीति क्यों महत्वपूर्ण है।

OR

What are the symptoms of overload in physical Education.

शारीरिक शिक्षा में अधिभार के लक्षण क्या हैं। संक्षेप में समझाइए।

Section C

[30 Marks]

Section C – contains 6 questions. Answer any three questions (400 words each), selecting one from each unit. Each question is of 10 marks.

III. Answer the following questions.

UNIT I

14. What are the four characteristics of sports training? Explain the importance of sports training.
खेल प्रशिक्षण की चार विशेषताएँ क्या हैं। तथा इसका महत्व बताइए।

OR

What is planning in sports training and what are the types of sports training.

खेल प्रशिक्षण में योजना क्या है? साथ ही खेल प्रशिक्षण के प्रकारों को समझाइए।

UNIT II

15. What is Endurance and Explain method to develop Endurance?
सहनक्षमता से आप क्या समझते हैं। इसे विकसित करने की विधि समझाइए।

OR

Define Flexibility along with its types. Explain any two methods used to develop flexibility.

लचीलेपन को परिभाषित करते हुए इसके प्रकार सहित लचीलापन विकसित करने के लिए उपयोग की जाने वाली किन्हीं दो विधियों की व्याख्या करें।

UNIT III

16. What is periodization and its types. Explain its importance in sports training.
आवधिकरण की अवधारणा को समझाते हुए इसके प्रकार का उल्लेख किजिए साथ ही आवधिकरण का खेल प्रशिक्षण में महत्व बताइए।

OR

What is the function of training load and which factor affecting training load?

प्रशिक्षण भार का क्या कार्य है? और प्रशिक्षण भार को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?

--The End--

SOPHIA COLLEGE AJMER