



21PES3C10L

M.P.Ed. III Semester Degree Examination, April/May - 2023

PHYSICAL EDUCATION

Athletic Care and Rehabilitation

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Notes : (i) Answer **any five** of the following questions. Q. No. **1** is **compulsory**.

(ii) Q.No **1** to **8** carry **14** marks each.

(iii) Q.No **8** sub-questions **5, 5** and **4** marks.

1. Explain the different posture different test for examination of the Spine. 14
ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ವಿವಿಧ ನಿಲುವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. Describe the values of Good Posture. 14
ಉತ್ತಮ ನಿಲುವಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Explain the principles of PNF techniques. 14
ಪಿ.ಎನ್.ಎಫ್. ತಂತ್ರದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Explain the types of massage. 14
ಅಂಗಮರ್ದನದ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain the principles of preventive measures of Sports Injuries. 14
ಕ್ರೀಡಾ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. Explain the Bad Postures. 14
ಕೆಟ್ಟ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7. Describe the need and importance of Massage. 14
ಅಂಗಮರ್ದನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



8. Answer **any three** of the following.

5+5+4=14

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

(a) Good posture

ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು

(b) Passive exercise

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

(c) Sports injury

ಕ್ರೀಡಾ ಗಾಯ

(d) Massage

ಅಂಗಮರ್ಧನ

- o O o -

