

## सैद्धांतिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ- परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र/डिप्लोमा/डिग्री/....		कक्षा :	वर्षः:
विषय: शारीरिक शिक्षा			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार :(कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....)	इलेक्टिव (वैकल्पिक)	
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम को किसी भी संकाय के छात्रों द्वारा वैकल्पिक विषय के रूप में चुना जा सकता है और यह सभी के लिए खुला है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्सलर्निंग आउटकम)(CLO)	<p><b>इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर, शिक्षार्थी सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• इस विषय को पढ़ने के बाद छात्र शारीरिक शिक्षा और खेल को बेहतर तरीके से समझ सकेंगे और अपने व्यक्तिगत सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में इस क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं।</li> <li>• विद्यार्थी फिटनेस, स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए शारीरिक गतिविधि और खेल की भूमिका के बारे में जानेंगे और अपनी जीवन शैली और सामाज में इसे अपना सकते हैं।</li> <li>• विद्यार्थी भारत और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर शारीरिक शिक्षा की संरचना को विशेष रूप से यूनिसेफ की अवधारणा "सभी के लिए खेल" की भूमिका के बारे में समझेंगे।</li> <li>• विद्यार्थी स्वास्थ्य से संबंधित और फिटनेस के कौशल से संबंधित घटकों की पहचान करने में सक्षम होंगे. वार्मिंग अप और कूलिंग डाउन के लाभ को जान सकेंगे तथा पोषण और संतुलित आहार के बारे में अपनी अवधारणा विकसित कर सकेंगे।</li> <li>• यह पाठ्यक्रम छात्रों को खेल से संबंधित घटनाओं, व्यक्तियों और अन्य संबंधित क्षेत्रों के बारे में जागरूकता विकसित करने में मदद करेगा जो उन्हें पब्लिक सर्विस कमीशन (पीएससी) जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं में मदद करेगा।</li> </ul>	
6	क्रेडिट मान	4	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 25+75	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 33
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या-ऑटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): L-T-P:			
व्याख्यान - 60 घंटे			
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या	
I	शारीरिक शिक्षा का परिचय	12	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का अर्थ</li> </ul>		

Ajay Kumar  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edu)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद की अवधारणा</li> <li>• सम्पूर्ण शिक्षा हेतु शारीरिक शिक्षा का योगदान</li> <li>• शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य</li> <li>• शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद की आवश्यकता एवं महत्व</li> <li>• भविष्य के परिपेक्ष्य में शारीरिक शिक्षा की बदलती अवधारणा</li> <li>• शारीरिक शिक्षा और खेल में करियर के अवसर</li> </ul>	
II	<p><b>दक्षता,स्वास्थ्य एवं वेलनेस में शारीरिक शिक्षा एवं खेल का योगदान</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• दक्षता, स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणा</li> <li>• शरीर के प्रमुख अंगों (हृदय, फेफड़े, मांसपेशियों और हड्डियों) की मूल अवधारणा</li> <li>• सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य (हृदय, फेफड़े, और मांसपेशियों) पर शारीरिक गतिविधि और खेल का प्रभाव</li> <li>• स्वास्थ्य के मनोवैज्ञानिक पहलू पर शारीरिक गतिविधि और खेलकूद का योगदान (तनाव, चिंता और प्रेरणा)</li> <li>• मानव व्यवहार के सामाजिक पहलू पर शारीरिक गतिविधि और खेल का योगदान (समाज में समाजीकरण)</li> </ul>	12
III	<p><b>भारत में शारीरिक शिक्षा , तथा खेलकूद के विकास में यूनिसेफ की भूमिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• शारीरिक शिक्षा संस्थाओं का परिचय एवं योगदान- यंग मेन्स क्रिश्चियन एसोसिएशन (YMCA) कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, लक्ष्मीबाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन (LNIFE), स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (SAI), नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स (NSNIS)</li> <li>• यूनिसेफ की परिकल्पना-" चिल्ड्रन राइट्स इन स्पोर्ट्स प्रिंसिपल्स"</li> <li>• यूनिसेफ की परिकल्पना- " चाइल्ड फोकस्ड स्पोर्ट्स फॉर डेवलपमेंट"</li> <li>• यूनिसेफ की परिकल्पना-" रिक्रिएशन किट इन अ कार्टन"</li> </ul>	12
IV	<p><b>स्वास्थ्य एवं कौशल संबंधी दक्षता, वार्मिंग अप,कूलिंग डाउन, पोषण तथा संतुलित आहार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• स्वास्थ्य संबंधी दक्षता - घटक एवं महत्व</li> <li>• कौशल संबंधी दक्षता - घटक एवं महत्व</li> <li>• वार्मिंग अप: अर्थ, प्रकार एवं महत्व</li> <li>• कूलिंग डाउन: अर्थ एवं महत्व</li> <li>• पोषण, पौष्टिक तत्व एवं संतुलित आहार की अवधारणा</li> </ul>	12
V	<b>खेलकूद संबंधित सामान्य ज्ञान</b>	12

Ajay Kumar  
2118121  
Chairman (Phy. Edu)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>राष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय खेल पुरस्कार (ध्यानचंद खेल रत्न अवॉर्ड, अर्जुन अवॉर्ड, द्रोणाचार्य अवॉर्ड, विक्रम अवार्ड, एकलव्य अवार्ड और विश्वामित्र अवार्ड)</li> <li>अंतरराष्ट्रीय खेल विभूतियाँ (अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी एवं अंतरास्ट्रीय स्तर पर भारतीय खिलाड़ियों का परिचय)</li> <li>मध्य प्रदेश उच्च शिक्षा विभाग की खेल संरचना</li> <li>भारत के स्वेदशी खेलों की अवधारणा : कबड्डी खो-खो मलखम्ब</li> </ul>	
<p><b>सार बिंदु (कीवर्ड)/टिग:</b>  शारीरिक शिक्षा, शारीरिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और खुशहाली, शारीरिक स्वास्थ्य, हृदय, फेफड़े, मांसपेशियां, तनाव, चिंता, प्रेरणा, समाजीकरण और खेल, वाई एम सी ए, एल एन आई पी ई, एस ए आई, एन एस एन आई एस, एन आई एस, यूनिसेफ - बच्चों के खेल अधिकार के सिद्धांत, यूनिसेफ - बाल केंद्रित खेलों से विकास, यूनिसेफ - स्पोर्ट्स इन ए बाक्स, हेल्थ रिलेटेड फिटनेस, स्किल रिलेटेड फिटनेस, वार्म अप, कूलिंग डाउन, लिम्बरिंग डाउन, न्यूट्रीशन, फूड के प्रॉक्सिमेट प्रिंसिपल्स, न्यूट्रिएंट्स, संतुलित आहार, नेशनल स्पोर्ट्स अवाइर्स, मध्य प्रदेश के स्पोर्ट्स अवाइर्स, अंतरराष्ट्रीय खेल विभूतियाँ, इंडोर स्पोर्ट्स, इंडोर गेम्स, आउटडोर स्पोर्ट्स, आउटडोर गेम्स।</p>		
भाग स-अनुशासित अध्ययन संसाधन		
पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन		
अनुशासित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:		
पुस्तकें एवं अन्य पाठ्य सामग्री पाठ्यक्रम के अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न हैं.		
अनुशासित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:		
भाग द -अनुशासितमूल्यांकन विधियां:		
अनुशासितसतत मूल्यांकन विधियां:		
अधिकतम अंक: 100		
सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक : 25विश्वविद्यालयीनपरीक्षा(UE) अंक:75		
आंतरिक मूल्यांकन: सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE):	क्लास टेस्ट असाइनमेंट/प्रस्तुतीकरण (प्रेजेंटेशन)	15 10 कुल अंक :25
आकलन : विश्वविद्यालयीन परीक्षा: समय- 02.00 घंटे	अनुभाग (अ): तीन अति लघु प्रश्न (प्रत्येक 50 शब्द) अनुभाग (ब): चार लघु प्रश्न (प्रत्येक 200शब्द) अनुभाग (स): दो दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 500 शब्द)	03 x 03 = 09 04 x 09 = 36 02 x 15 = 30 कुल अंक 75
कोई टिप्पणी/सुझाव:		

Ajay Kumar  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edu)

## Format for Syllabus of Theory Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate/Diploma Degree/	Class':	Year:	Session:
Subject: Physical Education			
1	Course Code		
2	Course Title	Introduction and Concept of Physical Education	
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/....)	Elective	
4	Pre-requisite (if any)	This course can be opted as an elective subject by the students of any core and it is open for all.	
5	Course Learning outcomes (CLO)	<p><b>On completion of this course, learners will be able to:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Know the Physical Education and Sports better and may excel in this area in their personal, social and professional life.</li> <li>The students will learn about the role of Physical Activity and Sports for Fitness, Health and Wellness and may adopt in their lifestyle and society.</li> <li>They will understand the Structure of Physical Education in India and International level specially about the role of United Nations International Children's Emergency Fund (Unicef) concept "Sports for all."</li> <li>Students will be able to identify the health related and skill related components of fitness, and will able to know the benefits of warming and cooling down and develop their concept regarding nutrition and balance diet.</li> <li>This course will help the students to develop an awareness regarding the sports related events, persons and other related areas that will help them in competitive exams like Public Service Commission (PSC) exams.</li> </ul>	
6	Credit Value	4	
7	Total Marks	Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks:33
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P:			
Lectures - 60 Hours			
Unit	Topics	No. of Lectures	
I	<b>Introduction to Physical Education</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meaning of Education and Physical Education</li> <li>Concept of Physical Education and Sports in Ancient India</li> <li>Contribution of Physical Education towards Total Education</li> <li>Aims and Objectives of Physical Education and Sports</li> <li>Need and Importance of Physical Education and Sports</li> <li>Changing Concept of Physical Education in Future Prospect</li> </ul>	12	

*Ajay Kumar*  
 21/8/21  
 Chairman (Phy. Edu)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Career Oopportunity in Physical Education and Sports</li> </ul>	
II	<p><b>Contribution of Physical Education and Sports in fitness, health and wellness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concept of Fitness, Health and Wellness</li> <li>• Basic Concept of the Major Organs of the Body (Heart, Lungs, Muscles and Bones)</li> <li>• Effect of Physical Activity and Sports on. General Physiological Health (Heart, Lungs, and Muscles)</li> <li>• Contribution of Physical Activity and Sports on Psychological aspect of Health (Stress, Anxiety and Motivation)</li> <li>• Contribution of Physical Activity and Sports on Sociological Aspect of Human Behaviour (Socialization in Society)</li> </ul>	12
III	<p><b>Physical Education in India and role of UNICEF in development of sports</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction and Contribution of Physical Education Institutions: Young Men's Christian Association (YMCA) College of Physical Education, Lakshmibai National Institute of Physical Education (LNIPE), Sports Authority of India (SAI), Netaji Subhas National Institute of Sports (NSNIS).</li> <li>• Unicef Concept of "Children Rghts in Sports Principles."</li> <li>• Unicef Concept of "Child Focused Sports for Development"</li> <li>• Unicef Concept of "Recreation Kit in a Carton"</li> </ul>	12
IV	<p><b>Health and Skill related Fitness, Warming Up, Cooling down, Nutrition and Balance Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Health Related Fitness - Components and Importance</li> <li>• Skill Related Fitness - Components and Importance</li> <li>• Warming Up Meaning, Types and Importance</li> <li>• Cooling Down Meaning and Importance</li> <li>• Concept of Nutrition Nutrients and Balance Diet</li> </ul>	12
V	<p><b>Sports General Awareness (Self Learning Mode)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• National and State level Sports awards (Dhyan Chand Khel Ratn Award, Arjun Award, Dronacharya Award, Vikram Award, Eklavya Award and Vishwamitra Award)</li> <li>• International Sports Personalities (International Renowned athletes and Indian Athletes at International Level)</li> <li>• Sports structure of Madhya Pradesh Higher Education Dept.</li> <li>• Concept of indigenous Sports of India: Kabaddi, Kho-Kho, Malkhamb,</li> </ul>	12

**Keywords/Tags:**

Physical Education, Physical Fitness, Health and Wellness, Physiological Health, Heart, Lungs, Muscles, Stress Anxiety, Motivation, Socialization and Sports, YMCA, LNIPE, SAI, NSNIS, NIS, Unicef Children Rghts in Sports Principles, Unicef Child Focused Sports for Development, Unicef Sports in a Box, Health Related Fitness, Skill Related Fitness, Warming Up, Cooling Down, Limbering Down, Nutrition, Proximate Principles of Food, Nutrients, Balance Diet, National Sports Awards, Madhya Pradesh Sports Awards, Sports Personalities, Indoor Sports, Indoor Games, Outdoor Sports, Outdoor Games.

**Part C-Learning Resources**

Text Books, Reference Books, Other resources

**Suggested Readings:**

*Ajay Kumar*  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edu)

- Barrow, H.M., "Man and Movement: Principles and Physical Education." Phi: Lea and Febiger, 1983
- Bucher & Wuest "Foundations of Phy.Edu & Sports." Missouri: C.V.Mosby co., 1987
- Bucher, C.A., "Foundation of Physical education", New Delhi: Tata McGraw-Hill., 2010 (16<sup>th</sup> ed.)
- Deshpande, S. H. "Physical Education in Ancient India." Amravati: Degree college of Physical education., 2014
- Frank, A.M., "Sports & Education." CA: ABC-CLIO, 2003
- Kamlesh, M.L., "Foundations of Physical Education." New Delhi: Sports Pub. 2013, (3<sup>rd</sup> ed)
- Kamlesh, M.L., "Principles and History of Physical Education." New Delhi: Sports Pub. 2005
- Murthy, Krishna V. and Parameswara, Ram., "An Educational Dimension of Physical Education" New Delhi: Sterling Publishers, 1980.
- Nixon, E. E. & Cozen, F.W., "An introduction to Physical Education." Philadelphia: W.B. Saunders Co. 1969
- Pearce Evelyn Clark, "Anatomy and Physiology For Nurses" Calcutta: Oxford University, 1980
- पिअर्स इवलिन क्लार्क, शरीर और शरीर क्रिया विज्ञान, कलकत्ता: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1983
- Rajagopalan, Krishnaswamy, "A brief History of Physical Education in India: Reflections on Physical Education." Bloomington: Author House, 2014
- Singh Ajmer, Gill Jagtar Singh, Baish Jagdeesh, Barar Rashpal Singh " Essentials of Physical Education" New Delhi: Kalyani Publisher 2016 5<sup>th</sup> ed.
- सिंह अजमेर, गिल जगतार सिंह, बैस जगदीश, बरार रशपाल सिंह, , " शारीरिक शिक्षा तथा ओलिंपिक अभियान, नई दिल्ली" कल्याणी पब्लिशर, 2016
- Uppal A.K., " Foundation of Physical Education" Delhi Friends Publication, 1994
- Walton-Fisette, Jennifer L. & Wuest, D.A., "Foundation of Physical Education, Exercise Science and Sports." NY: Mc Graw Hill, 2018 (19<sup>th</sup> ed)
- Ziegler, E.F., "An introduction to Sports & Phy.Edu. Philosophy." Delhi: Sp. Educational Tehno., 2007

## 2. Suggestive digital platforms web links

- Getting into the Game- Understanding the Evidence for Child Focused Sports for Development Unicef Document Pdf
- Children Rights in Sports Principles, Unicef Document Pdf
- <https://www.unicef.org/supply/media/676/file/recreation-kit-guidance-UNICEF-education-kits-user-handbook.pdf>

## Suggested equivalent online courses:

### Part D-Assessment and Evaluation

#### Suggested Continuous Evaluation Methods:

Maximum Marks : 100

Continuous Comprehensive Evaluation (CCE) : 25marks University Exam (UE) 75 marks

Internal Assessment :	Class Test	15
Continuous Comprehensive Evaluation (CCE):25	Assignment/Presentation	10
External Assessment :	Section(A) : Three Very Short Questions (50 Words Each)	03 x 03 = 09
University Exam Section: 75 Time : 02.00 Hours	Section (B) : Four Short Questions	

Ajay Kumar  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edu)

	(200 Words Each) Section (C) : Two Long Questions (500 Words Each)	04 x 09 = 36 02 x 15 = 30 Total 75
Any remarks/ suggestions:		

Ajay Kumar  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edu)

## प्रायोगिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ – परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र/डिप्लोमा/डिग्री/....	कक्षा :	वर्षः:	सत्र:
विषय: शारीरिक शिक्षा			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार :(कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....)	इलेक्टिव (वैकल्पिक)	
4	पूर्वपिछा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम को किसी भी संकाय के छात्रों द्वारा वैकल्पिक विषय के रूप में चुना जा सकता है और यह सभी के लिए खुला है।	
5	पाठ्यक्रम अध्धयन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम)(CLO)	<p>इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर, शिक्षार्थी सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• छात्र फिटनेस, वार्मिंग अप और कूलिंग डाउन विकसित करने के लिए अभ्यास प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे और व्यायाम के लिए वार्म अप और कूलिंग डाउन के महत्व को समझाने में सक्षम होंगे।</li> <li>• छात्र दूसरों के लिए अमेरिकन अलायन्स ऑफ हेल्थ , फिजिकल एजुकेशन, रिक्रिएशन एंड डांस (AAHPERD) फिटनेस टेस्ट बैटरी आयोजित करने में सक्षम होंगे और फिटनेस व्यायाम के लिए मार्गदर्शन करने में सक्षम होंगे।</li> <li>• छात्र हृदय / नाडी दर, रक्तचाप, बीएमआई और शरीर में वसा प्रतिशत को मापने में सक्षम होंगे और वे व्यक्तिगत एवं सामुदायिक स्तर पर और मूल्यांकन के उद्देश्य से उपयोगी होगा।</li> <li>• वे समुदाय के लिए मनोरंजक गतिविधियों का संचालन करना सीखेंगे या अपने संस्थान में खेल दिवस गतिविधि आयोजित कर सकते हैं।</li> <li>• वे दो खेल / स्पोर्ट्स सीखेंगे जो उन्हें अपने जीवन में जारी रखने और खुद को फिट रखने में मदद करेंगे।</li> </ul>	
6	क्रेडिट मान	2	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 25+75	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक:33
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या-ड्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): <b>L-T-P:</b>			
प्रायोगिक - 30 घंटे			
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या	
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सामान्य फिटनेस को विकसित करने के व्यायाम</li> <li>• वार्मिंग अप के व्यायाम</li> <li>• कूलिंग डाउन के व्यायाम</li> </ul>	4	

*Mary Turner*  
2015.1

Chairman (Phy. Edu)



II	<ul style="list-style-type: none"> <li>अमेरिकन अलायन्स ऑफ हेल्थ , फिजिकल एजुकेशन, रिक्रिएशन एंड डांस (AAHPERD) फिटनेस टेस्ट बैटरी की अवधारणा एवं संचालन</li> </ul>	4
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>हृदय गति/ पल्स रेट की मापन विधि</li> <li>ब्लड प्रेशर की मापन विधि</li> <li>BMI की मापन विधि</li> <li>यू एस नेवी तकनीक के प्रयोग से शारीरिक वसा की मापन विधि</li> </ul>	4
IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामुदायिक मनोरंजक गतिविधियों का आयोजन</li> <li>मनोरंजक गतिविधियों / प्ले - डे का आयोजन</li> </ul>	4
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>एसोसिएशन ऑफ इंडियन यूनिवर्सिटीज (AIU) की सूची के अनुसार महाविद्यालय में उपलब्ध किन्हीं दो खेलों के आधारभूत नियम, आधारभूत कौशल एवं मैदान के मापन की जानकारी</li> </ul>	14
<p>सार बिंदु (कीवर्ड)/टैग: सामान्य फिटनेस, वार्म अप, कूलिंग डाउन, लिम्बरिंग डाउन, AAHPERD फिटनेस टेस्ट, हार्ट रेट / पल्स रेट, ब्लड प्रेशर, बीएमआई, यूएस नेवी फैट मेथड, रिक्रिएशनल एक्टिविटीज, प्ले डे.</p>		
<p>भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन</p>		
<p>पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन</p>		
<p>अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:</p>		
<p>पुस्तकें एवं अन्य पाठ्य सामग्री पाठ्यक्रम के अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न हैं.</p>		
<p>2.अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेब लिंक</p>		
<p>अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:</p>		
<p>भाग द -अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:</p>		

Ajay Kumar  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edu)

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:			
आंतरिक मूल्यांकन	अंक	बाह्य मूल्यांकन	अंक
कक्षा में संवाद /प्रश्नोत्तरी	10	प्रायोगिक मौखिकी (वायवा)	15
उपस्थिति	5	प्रायोगिक रिकॉर्ड फाइल	10
असाइनमेंट (चार्ट/मॉडल/सेमिनार/ग्रामीण सेवा/प्रौद्योगिकी प्रसार/भ्रमण(कस्कर्शन ) की रिपोर्ट/सर्वेक्षण/प्रयोगशाला भ्रमण (लेब विजिट)/औद्योगिक यात्रा	10	टेबल / मैदानी कार्य प्रयोग	50
कुल अंक	25		75
कोई टिप्पणी/सुझाव:			

Ajay Kumar  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edy)

## Format for Syllabus of Practical Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate/Diploma Degree/	Class:	Year:	Session:
Subject: Physical Education			
1	Course Code	Introduction and Concept of Physical Education Elective	
2	Course Title		
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/.....)		
4	Pre-requisite (if any)	This course can be opted as an elective subject by the students of any core and it is open for all.	
5	Course Learning outcomes (CLO)	<p>On completion of this course, learners will be able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will able to demonstrate the exercises for developing fitness, warm up and cool down and able to explain the importance of warming up and cooling down for workout.</li> <li>• Students will able to conduct The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) fitness test for others and will able to guide for fitness exercise.</li> <li>• Students will be able to measure Heart / Pulse Rate, Blood Pressure, Body Mass Index (BMI) and Body Fat Percentage and this will be useful at individual and community for assessment purpose.</li> <li>• They will learn to conduct recreational activities for community or can organise play day activity in their institution.</li> <li>• They will learn two games / sports that will help them to continue in their life and keep themselves fit, and they will learn knowledge of major games.</li> </ul>	
6	Credit Value	2	
7	Total Marks	Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks:33
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P:			
Practical - 30 Hours			
Unit	Topics	No. of Lectures	
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercise for developing general fitness</li> <li>• Warming up Exercises and</li> <li>• Cooling Down Exercises.</li> </ul>	4	
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concept and Conduction of The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) Fitness test battery.</li> </ul>	4	
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Measurement of Heart Rate / Pulse Rate</li> <li>• Measurement of blood pressure</li> <li>• Calculation of Body Mass Index (BMI)</li> <li>• Calculation of Body Fat using US Navy Method</li> </ul>	4	

Ajay Kumar  
2118121  
Chairman (Phy. Edu)

IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conducting community recreation activities</li> <li>Organisation of recreational activities / Play Day</li> </ul>	4
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practice of any two game / Sport as per available facility in the Institution / College as per the list of Association of Indian Universities (AIU): Basic Skills, Basic Rules and Ground Marking</li> <li>1<sup>st</sup> Game - July to Dec</li> <li>2<sup>nd</sup> Game - Jan to May</li> </ul>	14

**Keywords/Tags:**

- General fitness, Warming up, Cooling Down, Limbering Down, AAHPERD Fitness test, Heart Rate / Pulse Rate, Blood pressure, BMI, US Navy Fat Method, Recreational Activities, Play Day

**Part C-Learning Resources**

Text Books, Reference Books, Other resources

**Suggested Readings:**

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. "Periodization: Theory and Methodology of Training." USA: Human kinetics. 2019(6<sup>th</sup> ed.)
- Brooks, D. Effective "Strength Training". USA: Human Kinetics. 2001
- Brown, E. L. Ferrigno, V. A., & Santana, J. C. "Training for Speed, Agility and Quickness." USA: Human Kinetics. 2000

Note: Books listed in theory section can also be used for the reference purpose for practical's.

**Suggestive digital platforms web links**

- <https://www.healthline.com/health/how-to-check-heart-rate#target-heart-rates>
- <https://www.mysportsfitness.com/2020/05/aahperd-fitness-test.html?m=1>
- <http://www.playday.org.uk/about-playday/whats-playday/>
- [https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm)
- <https://www.wikihow.com/Measure-Body-Fat-Using-the-US-Navy-Method>

**Suggested equivalent online courses:****Part D-Assessment and Evaluation****Suggested Continuous Evaluation Methods:**

Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Class Interaction /Quiz	10	Viva Voce on Practical	15
Attendance	5	Practical Record File	10
Assignments (Charts/ Model Seminar / Rural Service/ Technology Dissemination/ Report of Excursion/ Lab Visits/	10	Table / Ground work / Experiments/ Practicals	50

Ajay Kumar  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edu)

Survey / Industrial visit)			
TOTAL	25		75
Any remarks/ suggestions:			

Ajay Kumar  
21/8/21  
Chairman (Phy. Edu)