

## Format for Syllabus of Theory Paper


<b>Part A Introduction</b>			
<b>Program: Certificate/Diploma / Degree</b>		<b>Class: UG</b>	<b>Year: First</b>
<b>Session: 2025-26</b>			
<b>Subject: Physical Education</b>			
<b>1</b>	<b>Course Code</b>		
<b>2</b>	<b>Course Title</b>	<b>Introduction and Concept of Physical Education</b>	
<b>3</b>	<b>Course Type</b>	<b>Multidisciplinary / Inter Disciplinary Elective</b>	
<b>4</b>	<b>Pre-requisite (if any)</b>	<b>This course can be opted as Multidisciplinary / Inter Disciplinary elective by the students of any core and it is open for all.</b>	
<b>5</b>	<b>Course Learning Outcomes (CLO)</b>	<b>On completion of this course, learners will be able to:</b> <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> </ul>	
<b>6</b>	<b>Credit Value</b>	<b>2</b>	
<b>7</b>	<b>Total Marks</b>	Max. Marks: 100	Min. Passing Marks:35
<b>Part B- Content of the Course</b>			
<b>Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P:</b>			
<b>Lectures - 30 Hours</b>			
Unit	Topics	No. of Lectures	
<b>I</b>	<b>Relevance of Indian Knowledge System for Physical and Mental Health</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concept of Fitness Wellness and Well-Being in Ancient Indian Knowledge System with Special Reference to Bhagavad Geeta</li> <li>Local Regional Recreational Games (any three with demo and real play)</li> <li>Concept of Indigenous Sports of India: Kabaddi, Kho-Kho, Malkhamb, Lathi,</li> </ul> <b>Suggested Activity:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Students will conduct at least two Local Regional Recreational Games in their dept/college for students</li> </ul>	<b>06</b>	

*Ajay Kumar*  
6/5/25  
Chairman Central BOS (Phy Edu)

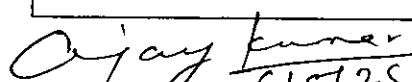
*[Signature]*  
1 | Page

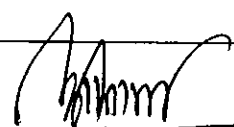
II	<b>Introduction to Physical Education</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meaning of Education and Physical Education</li> <li>• Concept of Physical Education and Sports in Ancient India</li> <li>• Contribution of Physical Education towards Total Education</li> <li>• Aims and Objectives of Physical Education and Sports</li> <li>• Need and Importance of Physical Education and Sports</li> <li>• Career Opportunity in Physical Education and Sports</li> </ul> <b>Suggested Activity:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will prepare a leaflet showing the career opportunity in the field of physical education and will share in their WhatsApp group.</li> </ul>	06
III	<b>Contribution of Physical Education and Sports in fitness, health, and wellness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concept of Fitness, Health and Wellness</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> <b>Suggested Activity:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will prepare a leaflet showing health benefits of physical activity and will share this into various WhatsApp groups.</li> </ul>	06
IV	<b>Pioneer Physical Education Institution in India and role of UNICEF in development of sports</b> <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 "Recreation Kit in a Carton"</li> </ul> <b>Suggested Activity:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will collect some donation from faculty and students and on the concept of "Recreation Kit in a Carton" donate a set of sports / recreational accessories to small schools or children of slum areas.</li> </ul>	06
V	<b>Health and Skill related Fitness, Warming Up, Cooling down, Nutrition and Balance Diet</b> <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> <b>Suggested Activity:</b>	06

Ajay Kumar  
615725  
Chairman, Central BOS (Phy. Edu)

 2+Page

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balance diet posters, food pyramid posters are to be prepared by the students and will be displayed on display boards of the UTD / College or on WhatsApp.</li> </ul>	
<b>Keywords/Tags:</b> 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 Rights 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. Healthy Living in Bhagavad Geeta		
<b>Part C-Learning Resources</b>		
<b>Text Books, Reference Books, Other resources</b>		
<b>Suggested Readings:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barrow, H.M., "Man and Movement: Principles and Physical Education." Phi: Lea and Febiger, 1983</li> <li>Bucher &amp; Wuest "Foundations of Phy.Edu &amp; Sports." Missouri: C.V. Mosby co., 1987</li> <li>Bucher, C.A., "Foundation of Physical education", New Delhi: Tata McGraw-Hill., 2010 (16<sup>th</sup> ed.)</li> <li>Deshpande, S. H. "Physical Education in Ancient India." Amravati: Degree college of Physical education., 2014</li> <li>Frank, A.M., "Sports &amp; Education." CA: ABC-CLIO, 2003</li> <li>Kamlesh, M.L., "Foundations of Physical Education." New Delhi: Sports Pub. 2013, (3<sup>rd</sup> ed)</li> <li>Kamlesh, M.L., "Principles and History of Physical Education." New Delhi: Sports Pub. 2005</li> <li>Murthy, Krishna V. and Parameswara, Ram., "An Educational Dimension of Physical Education" New Delhi: Sterling Publishers, 1980.</li> <li>Nixon, E. E. &amp; Cozen, F.W., "An introduction to Physical Education." Philadelphia: W.B. Saunders Co. 1969</li> <li>Pearce Evelyn Clark, "Anatomy and Physiology for Nurses" Calcutta: Oxford University, 1980</li> <li>पिअर्स इवलिन क्लार्क, शरीर और शरीर क्रिया विज्ञान, कलकत्ता: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1983</li> <li>Rajagopalan, Krishnaswamy, "A brief History of Physical Education in India: Reflections on Physical Education." Bloomington: Author House, 2014</li> <li>Singh Ajmer, Gill Jagtar Singh, Baish Jagdeesh, Barar Rashpal Singh "Essentials of Physical Education" New Delhi: Kalyani Publisher 2016 5<sup>th</sup> ed.</li> <li>सिंह अजमेर, गिल जगतार सिंह, बैस जगदीश, बरार रशपाल सिंह, , "शारीरिक शिक्षा तथा ओलिंपिक अभियान, नई दिल्ली" कल्याणी पब्लिशर, 2016</li> <li>Uppal A.K., "Foundation of Physical Education" Delhi Friends Publication, 1994</li> <li>Walton-Fisette, Jennifer L. &amp; Wuest, D.A., "Foundation of Physical Education, Exercise Science and Sports." NY: Mc Graw Hill, 2018 (19<sup>th</sup> ed)</li> <li>Ziegler, E.F., "An introduction to Sports &amp; Phy.Edu. Philosophy." Delhi: Sp. Educational Techno., 2007</li> </ul>		
2. Suggestive digital platforms web links		

  
 6/5/25  
 Chairman Central BOS (Phy.Edu)



- 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>
- <https://yogaandhappiness.in/concepts-of-healthy-living-in-bhagwad-gita>

**Suggested equivalent online courses:**

### Part D-Assessment and Evaluation

**Suggested Continuous Evaluation Methods:**

Maximum Marks: 100

Continuous Comprehensive Evaluation (CCE): N/A

University Exam (UE) 100 marks

<b>Internal Assessment:</b> Continuous Comprehensive Evaluation (CCE): N/A	N/A	N/A
<b>External Assessment:</b> University Exam: 100 Time: 02.00 Hours	<b>Section(A):</b> Four Very Short Questions (50 Words Each) (Compulsory) <b>Section (B):</b> Two Short Questions (200 Words Each) out of Three. <b>Section (C):</b> Two Long Questions (500 Words Each) Out of Three.	04 x 05 = 20  02 x 15 = 30  02 x 25 = 50  <b>Total = 100</b>

**Any remarks/ suggestions:**

*Ajay Kumar*  
6/5/25  
Chairman Central BOS (Phy. Edu)



## सैद्धांतिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ- परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र/डिप्लोमा/डिग्री	कक्षा : स्नातक	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2025-26
विषय: शारीरिक शिक्षा			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार :	बहुविषयक / अंतरविषयक वैकल्पिक	
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम को किसी भी कोर के विद्यार्थियों द्वारा बहुविषयक / अंतरविषयक वैकल्पिक के रूप में चुना जा सकता है तथा यह सभी के लिए खुला है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्सलर्निंग आउटकम)(CLO)	<p>इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर, शिक्षार्थी सक्षम होंगे:</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> </ul>	
6	क्रेडिट मान	2	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या-ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): L-T-P:			
व्याख्यान - 30 घंटे			
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या	
I	<p>शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भारतीय ज्ञान प्रणाली की प्रासंगिकता</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भगवद गीता के विशेष संदर्भ के साथ प्राचीन भारतीय ज्ञान प्रणाली में फिटनेस कल्याण और खुशहाली की अवधारणा</li> </ul>	06	

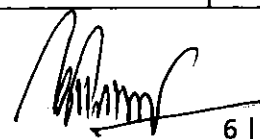
Ajay Kumar  
6/5/25

Chairman Central BOS (Phy. Edu)

5 | Page

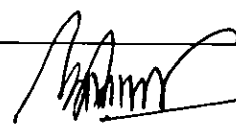
	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय क्षेत्रीय मनोरंजक खेल (डेमो और वास्तविक खेल के साथ कोई तीन)</li> <li>भारत के स्वदेशी खेलों की अवधारणा: कबड्डी, खो-खो, मलखम्ब, लाठी,</li> </ul> <p>सुझाई गई गतिविधि:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>छात्र अपने विभाग/कॉलेज में छात्रों के लिए कम से कम दो स्थानीय क्षेत्रीय मनोरंजक खेल आयोजित करेंगे</li> </ul>	
<b>II</b>	<p><b>शारीरिक शिक्षा का परिचय</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का अर्थ</li> <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>शारीरिक शिक्षा और खेल में करियर के अवसर</li> </ul> <p>सुझाई गई गतिविधि:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>छात्र शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में कैरियर के अवसर को दर्शाते हुए एक पत्रक तैयार करेंगे और इसे अपने व्हाट्सएप ग्रुप में साझा करेंगे।</li> </ul>	<b>06</b>
<b>III</b>	<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>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> <p>सुझाई गई गतिविधि:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>छात्र शारीरिक गतिविधि के स्वास्थ्य लाभ को दर्शाने वाला एक पत्रक तैयार करेंगे और इसे विभिन्न व्हाट्सएप समूहों में साझा करेंगे।</li> </ul>	<b>06</b>
<b>IV</b>	<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</li> </ul>	<b>06</b>

Ajay Kumar  
6/5/25  
Chairman Central BOS (Phy Edu)

  
6 | Page

	<p>एजुकेशन (LNIPE), स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (SAI), नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स (NSNIS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>यूनिसेफ की परिकल्पना-" रिक्रिएशन किट इन अ कार्टन"</li> </ul> <p><b>सुझाई गई गतिविधि:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>छात्र महाविद्यालय के शिक्षको और छात्रों से कुछ दान एकत्र करेंगे और "कार्टून में मनोरंजन किट" की अवधारणा पर छोटे स्कूलों या झुग्गी क्षेत्रों के बच्चों को खेल / मनोरंजन के सामान का एक सेट दान करेंगे।</li> </ul>	
V	<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> <p><b>सुझाई गई गतिविधि:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>संतुलित आहार पोस्टर, खाद्य पिरामिड पोस्टर छात्रों द्वारा तैयार किए जायेंगे और उन्हें यूटीडी / कॉलेज के डिस्प्ले बोर्ड पर प्रदर्शित किया जाएगा।</li> </ul>	06
<p><b>सार बिंदु (कीवर्ड)/टैग:</b></p> <p>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 बॉक्स, हेल्थ रिलेटेड फिटनेस, स्किल रिलेटेड फिटनेस, वार्म अप, कूलिंग डाउन, लिम्बरिंग डाउन, न्यूट्रीशन, फूड के प्रॉक्सिमेट प्रिंसिपल्स, न्यूट्रिएंट्स, संतुलित आहार, नेशनल स्पोर्ट्स अवार्ड्स, मध्य प्रदेश के स्पोर्ट्स अवार्ड्स, अंतरराष्ट्रीय खेल विभूतियाँ, इंडोर स्पोर्ट्स, इंडोर गेम्स, आउटडोर स्पोर्ट्स, आउटडोर गेम्स।</p>		
<p><b>भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन</b></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 है.</p>		
<p>अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:</p>		

Ajay Kumar  
6/5/25, Chairman  
Central BOS (Phy. Edu.)

  
7 | Page

भाग द -अनुशंसितमूल्यांकन विधियां:		
अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:		
अधिकतम अंक: 100		
सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक :		विश्वविद्यालयीनपरीक्षा(UE) अंक:100
आंतरिक मूल्यांकन:		
सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE):		
आकलन :	अनुभाग (अ): चार अति लघु प्रश्न (प्रत्येक 50 शब्द)	04 x 05 = 20
विश्वविद्यालयीन परीक्षा: 100	अनिवार्य	
समय- 02.00 घंटे	अनुभाग (ब): दो लघु प्रश्न (प्रत्येक 200शब्द) तीन प्रश्नों में से	02 x 15 = 30
	अनुभाग (स): दो दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 500 शब्द) तीन प्रश्नों में से	02 x 25 = 50
		कुल अंक 100
कोई टिप्पणी/सुझाव:		

Ajay Kumar  
6/5/25  
Chairman, Central BOS (Phy. Edu.)



**Format for Syllabus of Practical Paper**

Part A Introduction			
Program: Certificate/Diploma/Degree		Class: UG	Year: First
		Session: 2025-26	
Subject: Physical Education			
1	Course Code		
2	Course Title	Introduction and Concept of Physical Education	
3	Course Type	Multidisciplinary / Inter Disciplinary Elective	
4	Pre-requisite (if any)	This course can be opted as Multidisciplinary / Inter Disciplinary elective by the students of any core and it is open for all.	
5	Course Learning outcomes (CLO)	On completion of this course, learners will be able to: <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	1	
7	Total Marks	Max. Marks: 100	Min. Passing Marks:35
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>• Practice of any two major game / Sport and any two Local Regional Recreational game 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> Major &amp; Local Game - July to Dec</li><li>2<sup>nd</sup> Major &amp; Local Game - Jan to May</li></ul>	14	
II	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercise for developing general fitness</li><li>• Warming up Exercises</li><li>• Cooling Down Exercises.</li></ul>	4	

*Ajay Kumar*  
6/5/25

Chairman, Central BOS (Phy. Edu.)

*[Signature]*  
Page

III	<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 and Modified AAHPER Fitness Test</li> </ul>	4
IV	<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
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducting community recreation activities</li> <li>• Organisation of recreational activities / Play Day</li> </ul>	4

**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 practicals.**

**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:**

*Ajay Kumar*  
615725

Chairman Central BOS (Phy. Edu.)

*[Signature]*

Part D-Assessment and Evaluation			
Suggested Continuous Evaluation Methods:			
Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Not Applicable	N/A	Viva Voce on Practical	25
		Practical Record File	15
		Fitness Test (Modified AAPHER)	30
		Major Game Practicals Test	30
		TOTAL	100
Any remarks/ suggestions:			

*Ajay Kumar*  
*6/5/25*  
 Chairman Central BOS (Phy. Edu.)

## प्रायोगिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ – परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र/डिप्लोमा/डिग्री/....	कक्षा: स्नातक	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2025-26
विषय: शारीरिक शिक्षा			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	बहुविषयक / अंतरविषयक वैकल्पिक	
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम को किसी भी कोर के विद्यार्थियों द्वारा बहुविषयक / अंतरविषयक वैकल्पिक के रूप में चुना जा सकता है तथा यह सभी के लिए खुला है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन 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 समझने 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 / नाड़ी 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	1	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या-ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): L-T-P:			
प्रायोगिक – 30 घंटे			

*Ajay Kumar*  
6/5/25  
Chairman, Central BOS (Phy. Edu.)

इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>एसोसिएशन ऑफ इंडियन यूनिवर्सिटीज (एआईयू) की सूची के अनुसार संस्थान/कॉलेज में उपलब्ध सुविधा के अनुसार किन्हीं दो प्रमुख खेल/खेल और किन्हीं दो स्थानीय क्षेत्रीय मनोरंजक खेलों का अभ्यास: बुनियादी कौशल, बुनियादी नियम और ग्राउंड मार्किंग</li> <li>पहला प्रमुख और स्थानीय खेल - जुलाई से दिसंबर</li> <li>दूसरा प्रमुख और स्थानीय खेल - जनवरी से मई</li> </ul>	14
II	<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
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>अमेरिकन अलायन्स ऑफ हेल्थ , फिजिकल एजुकेशन, रिक्रिएशन एंड डांस (AAHPERD) फिटनेस टेस्ट बैटरी की अवधारणा एवं संचालन, एवं मॉडिफाइड (AAHPER) फिटनेस टेस्ट</li> </ul>	4
IV	<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
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामुदायिक मनोरंजक गतिविधियों का आयोजन</li> <li>मनोरंजक गतिविधियों / प्ले - डे का आयोजन</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	
<b>सार बिंदु (कीवर्ड)/टैग:</b> 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.		
<b>भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन</b>		
पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन		
अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री: पुस्तकें एवं अन्य पाठ्य सामग्री पाठ्यक्रम के अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न है.		
2.अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेब लिंक		
अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:		
<b>भाग द -अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:</b>		

*Ajay Kumar*  
6/5/25  
Chairman Central BOS (Phy Edu.)

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:

आतंरिक मूल्यांकन	अंक	बाह्य मूल्यांकन	अंक
		प्रायोगिक मौखिकी (वायवा)	25
		प्रायोगिक रिकॉर्ड फाइल	15
		फिटनेस टेस्ट (संशोधित AAPHER)	30
		प्रमुख खेल की प्रायोगिक परीक्षा	30
		कुल	100

कोई टिप्पणी/सुझाव:

Ajay Kumar  
6/5/25

Chairman Central BOS (Phy. Edu)