

**Subject = PHYSICAL EDUCATION**  
**Examination Scheme & Syallabus**  
**Semester = I**

Paper No.	Nomenclature of the paper	ESE	INT.	Total	Duration
Physical edu-101	paper-I History of Physical education	60	20	80	3 Hrs.
Physical ed102	Paper II Foundation of Physical education	60	20	80	3 Hrs.
Physical edu.101	Practical-I	30	10	40	

**Semester = II**

Paper No.	Nomenclature of the paper	ESE	INT.	Total	Duration
Physical edu-201	paper-I History of Physical education	60	20	80	3 Hrs.
Physical ed 202	Paper II Foundation of Physical education	60	20	80	3 Hrs.
Physical edu.201	Practical-I	30	10	40	

**Semester = III**

Paper No.	Nomenclature of the paper	ESE	INT.	Total	Duration
Physical edu-301	Paper I Anatomy &Physiclogy of Exercise	60	20	80	3 Hrs.
Physical ed302	Paper-II manegement & Methods of physics education	60	20	80	3 Hrs.
Physical edu.301	Practical-I	30	10	40	

**Semester = IV**

Paper No.	Nomenclature of the paper	ESE	INT.	Total	Duration
Physical edu-401	Paper I Anatomy &Physiclogy of Exercise	60	20	80	3 Hrs.
Physical ed 402	Paper-II manegement & Methods of physics education	60	20	80	3 Hrs.
Physical edu.401	Practical-I	30	10	40	

**Semester = V**

Paper No.	Nomenclature of the paper	ESE	INT.	Total	Duration
Physical edu-501	Paper-I Health Education	60	20	80	3 Hrs.
Physical ed 502	Paper-II Kinesiolyg & Corrective physicsla education	60	20	80	3 Hrs.
Physical edu.501	Practical-I	30	10	40	

**Semester = VI**

<b>Paper No.</b>	<b>Nomenclature of the paper</b>	<b>ESE</b>	<b>INT.</b>	<b>Total</b>	<b>Duration</b>
<b>Physical edu-501</b>	<b>Paper-I Health Education</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>3 Hrs.</b>
<b>Physical ed 502</b>	<b>Paper-II Kinesiology &amp; Corrective physical education</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>3 Hrs.</b>
<b>Physical edu.501</b>	<b>Practical-I</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	

**Attempt all questions**

5 Questions (very short answer Questions)	9x1 =9 Marks
3 Questions (1 Question for each unit with Internal Choice))	3x5 Marks Each=15 Marks
3 Questions (1 Question for each unit with Internal Choice)	12x3 Marks Each=36 Marks
Total of End Semester exam (Duration of exam 3 hours)	=60Marks
Max Marks	=60 Marks
Min. Marks	=22 Marks

**Practical**

<b>Max Marks</b>	<b>=40 Marks</b>
<b>Min Marks</b>	<b>=14 Marks</b>
Internal assessment	=20 Marks

Total

Marks

<b>Presentations &amp; Assignment</b>	<b>10 Marks</b>
<b>Internal test</b>	<b>10 Marks</b>
<b>Total</b>	<b>20 Marks</b>

**Remarks-**

**In one semester 2 internal test will be conducted and Marks of best one will be included in the internal marks.**

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR  
**BACHELOR OF ARTS**  
**Subject : Physical Education**  
**I<sup>st</sup> Semester**  
**PAPER –I HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION-I**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Internal choice)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b>
<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>				<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :-**

- Definition of Physical Education its importance.
- Misconception about Physical Education.
- Aim's & objective of Physical Education.
- Scope of Physical Education.

**UNIT- II :-**

- Place of Physical Education in total Education Process.
- Physical Education in Ancient India (Before 1947).
- Physical Education in India (after 1947).
- Ancient Olympic Games.

**UNIT- III :-**

- Impact of Britain & U.S.A. on Physical Education in India.
- Modern Physical Education in India.
- Physical Education and Sports Training in India.
- Function, Aim & Objective- state sports council, Rajasthan
  - Primary & Sec. Edu. (Physical Education, Rajasthan)
  - Board of Sports (Universities)
  - Open Games Association ( Any two of Choice)

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo"k; & 'kkjhfd f'k{kk

i fke l elVj

i' u i = & 1 'kkjhfd f'k{kk dk bfrgkl i fke

इकाई-1

- शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएं एवं महत्व।
- शारीरिक शिक्षा के बारे में भ्रमियां।
- शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र।

इकाई-2

- समग्र शैक्षिक प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा का स्थान।
- प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा (1947 से पूर्व)।
- आधुनिक भारत में शारीरिक शिक्षा (1947 के पश्चात्)।
- प्राचीन ओलम्पिक खेल।

इकाई-3

- भारत की शारीरिक शिक्षा पर ब्रिटेन एवं अमेरिका का प्रभाव।
- भारत में आधुनिक शारीरिक शिक्षा।
- भारत में शारीरिक शिक्षा एवं शारीरिक प्रशिक्षण।
- क्रियाविधि, लक्ष्य एवं उद्देश्य— राज्य क्रीड़ा परिषद् राजस्थान।

— प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा, राजस्थान।

— बोर्ड ऑफ स्पोर्ट्स शारीरिक शिक्षा विश्वविद्यालय।

— ओपन खेल संघ (कोई दो)।

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR  
**BACHELOR OF ARTS**  
**Subject : Physical Education**  
**I<sup>st</sup> Semester ( B.A I Year)**  
**PAPER –II FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION-I**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Internal choice)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b>
<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>				<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :- Biological Foundation.**

- Heridity & Environment & its effect.
- Stage of Growth & Development.
- Principles of Growth and Development .
- Factor's effecting Growth & Development.
- Differences between Growth & Development.

**UNIT- II :- Psychological Foundation.**

- Meaning of Psychology. Importance of Psychology for Teacher.
- Role of Psychological Elements in Physical Education. Motion about mind and body.
- Psycho-Physical Unity.
- Learning. Learning Theories. Law of Learning.

**UNIT- III :- Philosophical Foundation.**

- Idealism and Physical Education.
- Pragmatism and Physical Education.
- Naturalism and Physical Education.
- Existentialism and Physical Education.

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo" k; & 'kkjhfd f' k{kk

i fke | æLVj

प्रश्न पत्र-2 शारिरिक शिक्षा का आधार- प्रथम

इकाई-1 जैविक आधार

- अनुवांशिकी एवं वातावरण तथा इनके प्रभाव ।
- वृद्धि एवं विकास की अवस्थाये ।
- वृद्धि एवं विकास के सिद्धान्त ।
- वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाले कारक ।
- वृद्धि एवं विकास में अन्तर ।

इकाई-2 मनोवैज्ञानिक आधार

- मनोविज्ञान का अर्थ, शिक्षक के लिये मनोविज्ञान का महत्व ।
- शारिरिक शिक्षा में मनोवैज्ञानिक तथ्यों की भूमिका मास्तिष्क एवं शरीर के क्रम में क्रियाशीलता ।
- मनो- शारीरिक एकता ।
- सीखना, सीखने की विधियाँ, सीखने के नियम ।

इकाई-3 दार्शनिक आधार

- आदर्शवाद एवं शारीरिक शिक्षा ।
- प्रयोगवाद एवं शारीरिक शिक्षा ।
- प्रकृतिवाद एवं शारीरिक शिक्षा ।
- यथार्थवाद एवं शारीरिक शिक्षा ।

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR  
**BACHELOR OF ARTS**  
**PRACTICAL (B.A. Ist Year)**  
**Semester-I**  
**PHYSICAL EDUCATION**

**Maximum Marks-40**

The practical examination shall be conducted by a panel of two examiners.(Internal & External)

A candidate shall be required to show his/her familiarity (Rules and Techniques) and give performance/demonstration in the following:

**1. Athletics (Compulsory)**

Sprints, starts, Hurdles, Baton exchange & Walking.

**2. Games & Sports (any one game of choice from the following)**

(a) Basket Ball

(b) Kabbadi

**3. Physical Fitness (Compulsory)**

12 Minutes (for boys) & 9 Minutes (for Girls) run/walk test

**Athletics and Games / Sports  
Theory Syllabus:**

1. History and development of the games and sports
2. Ground dimension and Marking
3. Standard equipments
4. Important rules and their interpretation

**Practice Syllabus:**

1. General and specific warming (exercise)
2. Teaching Main Skills
3. Lead up games
4. Playing ability (performance)

**Cooper Fitness Test Marking Norms**

S.no	Events	Sex	Standard Performance					
			10 Marks	09 Marks	08 Marks	06 Marks	05 Marks	3 Marks
1	12 Min. run/ Walk (Mtr.)	Men	Above 3300	3299-2800	2799-2500	2499-2000	1999-1600	1600& below
2	9 Min run/ Walk(Mtr.)	Women	Above-2000	1999-1800	1799-1400	1399-1200	1199-1000	1000& below

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR  
**BACHELOR OF ARTS**  
**Subject : Physical Education**  
**Semester II ( B.A I Year)**  
**PAPER –I HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION-II**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions)</b> <b>3 QUESTIONS (1 question from each unit with</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Internal choice)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b>
<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>				<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :-**

- Basic Knowledge about Arjuna Award, Dronacharya Award, Maulana Abdul Kalam Azad Trophy, Major Dhyan Chand, Guru Vashist and Rajiv Gandhi Khel Ratan.
- Modern Olympic Games.
- Objective of Olympic Games, Moto and Flag. Charter Opening & Closing.
- India Olympic Association, Federation.

**UNIT- II :-**

- Contribution of Various Movements of Growth of Physical Education :-  
(i) Turnverein Movement (ii) Philanthropinum Movements (iii) YMCA and its Contributions
- All India Council of Sports.
- National Physical Efficiency Drive.

**UNIT- III :-**

- Contribution of the Growth of Physical Education by following leaders in India:-  
(i) G.D. Sondhi. (ii) Rajkumari Amrit Kaur. (iii) Dr. P.M. Joseph. (iv)H.C. Buck.  
(v) D.G Wakharker (vi) Prof. Karan Singh (vii)Prof. Ajmer Singh.
- Asian Games Commonwealth Games S.A.F. Games, National Games
- Para Olympic.



ekSykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks'ki g

Lukrd&dyk

fo" k; & 'kkj hfj d f' k{kk

f}rh; | eLVj

प्रश्न पत्र-1 शारीरिक शिक्षा का इतिहास द्वितीय

इकाई-1

- अर्जुन पुरस्कार , द्रोणाचार्य पुरस्कार, मौलाना अब्दुल कलाम आजाद ट्रॉफी, मेजर ध्यानचन्द, गुरु वाशिष्ठ एवं राजीव गांधी खेल रत्न की आधारभूत जानकारी ।
- आधुनिक ओलम्पिक खेल ।
- ओलम्पिक खेल के उद्देश्य, लक्ष्य, ध्वज, चार्टर, उदघाटन एवं समापन ।
- भारतीय ओलम्पिक एसोसियेशन, फेडरेशन

इकाई-2

- शारीरिक शिक्षा के विकास के विविध क्रियाकलापों में योगदान:-
  1. टर्नवेरिन आंदोलन
  2. फिलेन्थ्रोपिनम आंदोलन
  3. वाई एम सी ए एवं उसका योगदान
- अखिल भारतीय खेल परिषद्
- राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता अभियान

इकाई-3

- भारत की शारीरिक शिक्षा के विकास में निम्न प्रख्यातजनों का योगदान:-
  1. जी. डी. सोंधी
  2. राजकुमारी अमृत कौर
  3. डा. पी एम जोसफ
  4. एच. सी . बक
  5. डी. जी . वरवारकर
  6. प्रो. कर्ण सिंह
  7. प्रो. अजमेर सिंह
- एशियन गेम्स, कामनवेल्थ गेम्स, दक्षिणी एशियाद्वीप गेम्स (सेफ गेम्स), राष्ट्रीय खेल

- पेरा ओलम्पिक

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**Subject : Physical Education**

**II<sup>nd</sup> Semester ( B.A I Year)**

**PAPER –II FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION-II**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

I	5 QUESTIONS (very short answer Questions)	9X1	1 MARK EACH	= 9 Marks
II	3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)	3 X 5	5 MARK EACH	= 15 Marks
III	Internal choice)	3X12	12 MARK EACH	= 36 Marks
<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>				<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :- Physiological Foundation.**

- General benefits of Exercise.
- Benefit of Exercises to the various Systems.
- Basic Principles of Exercises & Physical Education Programme.

**UNIT- II :-**

- Physiological Factor's effecting Sports Performance.
- Physiological age and physiological changes in Men & Women.
- Role of Social Institution in Development of Personality through Participation in games & Sports.

**UNIT- III :- SOCIOLOGICAL FOUNDATION :**

- Physical Education and Sports as a need of the Society.
- Sociological Implication of Physical Education and Sports.
- Physical activities and Sports as a Man's Cultural Heritage.

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo"k; & 'kkjhfd f' k{kk

f}rh; | eLVj

प्रश्न पत्र-2 शारीरिक शिक्षा का आधार – द्वितीय

इकाई-1. शारीरिक वैज्ञानिक आधार

- व्यायाम के सामान्य लाभ।
- व्यायाम के विभिन्न तन्त्रों को लाभ।
- व्यायाम एवं शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के सामान्य सिद्धान्त।

इकाई-2

- खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले शरीर क्रियात्मक तत्व।
- शरीर क्रियात्मक आयु एवं शरीर क्रियात्मक पुरुष एवं महिलाओं के विभेद।
- सामाजिक संस्था की खेलों में सहभागिता द्वारा व्यक्तित्व विकास में भूमिका।

इकाई- 3 सामाजिक आधार

- शारीरिक शिक्षा एवं खेल समाज की आवश्यकता के रूप में
- शारीरिक शिक्षा एवं खेलों का सामाजिकरण के रूप में क्रियान्वय।
- शारीरिक क्रिया कलाप एवं खेल मानव की सांस्कृतिक विरासत के रूप में।

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**PRACTICAL (B.A. Ist Year)**

**Semester-II**

**PHYSICAL EDUCATION**

**Maximum Marks-40**

The practical examination shall be conducted by a panel of two examiners.

(Internal & External)

A candidate shall be required to show his/her familiarity (Rules and Techniques) and give performance/demonstration in the following:

**1. Athletics** (Compulsory)

Sprints, High Jump, Long Jump, Triple Jump & Pole Vault.

**2. Games & Sports** (any one game of choice from the following)

(a) Football

(b) Volley Ball

**3. Physical Fitness** (Compulsory)

12 Minutes (for boys) & 9 Minutes (for Girls) run/walk test

**Athletics and Games / Sports**

**Theory Syllabus:**

1. History and development of the games and sports
2. Ground dimension and Marking
3. Standard equipments
4. Important rules and their interpretation

**Practice Syllabus:**

1. General and specific warming (exercise)
2. Teaching Main Skills
3. Lead up games
4. Playing ability (performance)

**Cooper Fitness Test Marking Norms**

S.no	Events	Sex	Standard Performance					
			10 Marks	9 Marks	8 Marks	6 Marks	5Marks	3 Marks
1	12 Min. run/Walk (Mtr.)	Men	Above 3300	3299-2800	2799-2500	2499-2000	1999-1600	1600& below
2	9 Min run/Walk (Mtr.)	Women	Above-2000	1999-1800	1799-1400	1399-1200	1199-1000	1000& below

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR  
**BACHELOR OF ARTS**  
**Subject : Physical Education**  
**III<sup>rd</sup> Semester (B.A II Year)**  
**PAPER –I ANATOMY AND PHYSIOLOGY OF EXERCISE -I**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Internal choice)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b>
<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>				<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :-**

- Meaning and concept of Anatomy.
- Meaning of Physiology and Exercise Physiology.
- Need and importance of Anatomy and Physiology in Physical Education.
- Definition of Cell, Tissue, Organs.
- Microscopic Structure of Cell.

**UNIT- II :-**

- Elementary knowledge of Skeleton System.
- Joints and types at joints,- Terminology of various movement around joints.
- Types of Muscles.
- Structure of Muscles.
- Characteristics of Muscles.

**UNIT- III :- Effect of Exercises on-**

- Cardio vascular System.
- Respiratory System.
- Digestive System.
- Nervous System.

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo" k; & 'kkjhfd f' k{kk

r`rh; | eLVj

प्रश्न पत्र 1— शरीर रचना विज्ञान एवं व्यायाम का शरीर क्रिया विज्ञान –प्रथम

इकाई-1

- शरीर रचना विज्ञान का अर्थ एवं अवधारणा ।
- व्यायाम के शरीर क्रिया विज्ञान का अर्थ ।
- शरीर रचना विज्ञान एवं शरीर क्रिया विज्ञान की शारीरिक शिक्षा में आवश्यकता ।
- कोशिका, उत्तक, अंग की परिभाषा ।
- कोशिका की सुक्ष्मदर्शी रचना ।

इकाई-2

- अस्थि कंकाल तन्त्र की प्रारम्भिक जानकारी ।
- संधि एवं संधियों के प्रकार । संधियों पर आधारित विभिन्न क्रिया कलाप की शब्दावली ।
- मांस पेशियों के प्रकार ।
- मांस पेशियों की संरचना ।
- मांस पेशियों के गुणधर्म ।

इकाई-3 व्यायाम का निम्न पर प्रभाव—

- रक्त परिसंचरण तन्त्र ।
- श्वसन तन्त्र ।
- पाचन तन्त्र ।
- स्नायु तन्त्र ।



MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**Subject : Physical Education**

**III<sup>rd</sup> Semester (B.A II Year)**

**PAPER –II MANAGEMENT & METHODS OF PHYSICAL EDUCATION-I**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Internal choice)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b>
<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>				<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :- INTRODUCTION**

- Meaning and importance of 'Teaching methods'.
- Types of Teaching method.
- Principle of teaching.

**UNIT- II :- ORGANIZATIONS**

- Organization of sports for :-  
(i) National level (ii) State level (iii) District level (iv) Village level.
- Organization of Physical Education & Sports at School & College Management.

**UNIT- III :- TOURNAMENTS :**

- Meaning of tournament.
- Types of tournaments.
- Method of drawing fixtures in Knock out, league system of tournaments.
- Merit and demerits of different types of tournaments.



eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo"k; & 'kkjhfd f' k{kk

r'rh; | eLVj

प्रश्न पत्र 2 शारीरिक शिक्षा में विधियों एवं प्रबंधन-प्रथम

इकाई- 1 परिचय

- शिक्षण विधियों का अर्थ एवं महत्व।
- शिक्षण विधियों के प्रकार।
- शिक्षण के सिद्धांत।

इकाई-2 आयोजन-संगठन

- खेलों का निम्न स्तर पर आयोजन-संगठन:-  
1 राष्ट्रीय स्तर 2 राज्य स्तर 3 जिला स्तर 4 ग्राम स्तर
- विद्यालय एवं महाविद्यालय प्रबंधन स्तर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेलों का आयोजन-संगठन।

इकाई-3 प्रतियोगितायें

- प्रतियोगिता का अर्थ।
- प्रतियोगिताओं के प्रकार।
- प्रतियोगिता की नाकआउट, लीग प्रणाली में प्रतियोगिता (मैच) की विधियाँ
- विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं के गुण (लाभ) एवं दोष (हानियाँ)

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR  
**BACHELOR OF ARTS**  
**PRACTICAL (B.A. IInd Year)**  
**Semester-III**  
**PHYSICAL EDUCATION**

**Maximum Marks-40**

The practical examination shall be conducted by a panel of two examiners.

(Internal & External)

A candidate shall be required to show his/her familiarity (Rules and Techniques) and give performance-demonstration in the following:

**1. Athletics (Compulsory)**

Shot put , Discus, Javelin, Hammer.

**2. Games and sports (anyone game of choice from the following)**

(a) Cricket

(b) Kho-Kho

**3. Physical Fitness - (Compulsory)**

JCR Test

**Athletics and Games / Sports**

**Theory Syllabus:**

(a) History and development of the games and sports

(b) Ground dimension and marking

(c) Standard equipments

(d) Important rules and their interpretation

(e) Officials

**Practice Syllabus:**

(a) General and specific warming (exercise)

(b) Teaching Main Skills

(c) Lead up games

(d) Playing ability (performance)

**JCR Fitness Test Marking Norms**

S.no	Events	Sex	Standard Performance						
			10 Marks	9 Marks	8 Marks	6 Marks	5Marks	4Marks	3 Marks
1	Jumping Vertical Jump ( inches)	Men	-	24 & above	23-20	19-16	15-12	11-08	07 & Below
		Women	-	16 & above	15-14	13-11	10-08	07-05	04 & Below
2	Chining Pull	Men	10 & above	09-07	06-05	04	03	02	01
3	Hang (sec.)	Women	50 & Below	49-39	38-29	28-20	19-12	11-06	5 & below
		Women	26 & Below	27-28	28-29	30-32	33-35	36-35	40 &above

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR  
**BACHELOR OF ARTS**  
**Subject : Physical Education**  
**IV<sup>th</sup> Semester ( B.A II Year)**  
**PAPER –I ANATOMY AND PHYSIOLOGY OF EXERCISE-II**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

I	5 QUESTIONS (very short answer Questions)	9X1	1 MARK EACH	= 9Marks
II	3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)	3 X 5	5 MARK EACH	= 15 Marks
III		3X12	12 MARK EACH	= 36 Marks
<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>				<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :- Growth and Development**

- Define Growth and Development.
- Difference between Growth and Development
- Role of Glands in Growth and Development.
- Definition and Physiological concept of physical fitness training.
- Definition and importance of  
Warming Up  
- Cooling down  
-Conditioning
- Physiological aspects of Developments of strength, speed, agility.  
(Co-ordinative ability).

**UNIT- II :- PHYSIOLOGY OF EXERCISE**

Effects of exercises on:-

- Respiration system.
- Circulation system
- Muscular system.

**UNIT- III :-**

- Neuro Muscular co-ordination.
- Second wind.
- Oxygen dept.
- Kinesthetic Sense
- Stitch and Cramp.
- Obesity and body weight control.
- Fatigue

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo"k; & 'kkjhfd f'k{kk

prfk | eLVj

प्रश्न पत्र-1 शरीर रचना विज्ञान एवं व्यायाम का शरीर क्रिया विज्ञान-द्वितीय।

इकाई-1 वृद्धि एवं विकास

- वृद्धि एवं विकास को परिभाषित करें।
- वृद्धि एवं विकास में अन्तर।
- वृद्धि एवं विकास में ग्रंथियों की भूमिका।
- शरीरिक दक्षता प्राप्ति की परिभाषा व शरीर क्रिया विज्ञान अवधारणा।
- निम्न की परिभाषा एवं महत्व-

1. गर्माना (वार्षिक अप)।
2. शिथिलीकरण (कूलिंग डाउन)।
3. सक्षमीकरण (कण्डीशनिंग)।

- शक्ति, गति, दिशा बदलने की क्षमता विकसित करने के शरीर क्रियात्मक तथ्य।

इकाई-2 व्यायाम का शरीर क्रिया विज्ञान

व्यायामका निम्न पर प्रभाव-

- श्वसन तन्त्र।
- रक्त परिसंचरण तन्त्र।
- मॉसपेशिय तन्त्र।

इकाई-3

- स्नायु मॉसपेशिय समन्वय।
- द्वितीयक वायु।
- आक्सीजन ऋण।
- क्रिया बोध।
- खिचाव एवं ऐठन।
- शरीरीय स्थूलता एवं शरीर भार का नियन्त्रण।
- थकान।

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**Subject : Physical Education**

**IV<sup>th</sup> Semester (B.A II Year)**

**PAPER –II MANAGEMENT & METHODS OF PHYSICAL EDUCATION-II**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

I	5 QUESTIONS (very short answer Questions)	9X1	1 MARK EACH	= 9 Marks
II	3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)	3 X 5	5 MARK EACH	= 15 Marks
III	Internal choice)	3X12	12 MARK EACH	= 36 Marks
	Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)			= 60 Marks

**UNIT- I :- FACILITIES AND EQUIPMENTS**

- Need and importance of equipments for Physical Education.
- An Ideal list of equipment for Physical Education.
- Role of equipment in physical education.

**UNIT- II :- PURCHASING AND MAINTAINING**

- Realistic approach in purchase procedure of equipment.
- Maintenance of equipment.
- Development of improvised equipment and store keeping.

**UNIT- III :-BUDGET AND OFFICE MANAGEMENT.**

- Physical Education budget and its preparation.
- Maintenance of records, filling and office correspondence.
- Maintenance of accounts, income & expenditure (Sources)

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo"k; & 'kkjhfd f' k{kk

prfk | eLVj

प्रश्न—द्वितीय— शारीरिक शिक्षा में विधियों एवं प्रबन्धन—द्वितीय

इकाई—1 सुविधायें एवं उपकरण

- शारीरिक शिक्षा में उपकरणों की आवश्यकता तथा महत्व ।
- शारीरिक शिक्षा में उपकरणों की आदर्श सूची ।
- शारीरिक शिक्षा में उपकरणों की भूमिका ।

इकाई—2 क्रय एवं रख रखाव

- उपकरणों की क्रय पद्धति में वास्तविक प्रक्रिया ।
- उपकरणों की देख भाल ।
- नवीनतम उपकरणों का विकास एवं भण्डार संघारण ।

इकाई—3 बजट एवं कार्यालय प्रबंधन

- शारीरिक शिक्षा बजट एवं तैयारी
- अभिलेख संघारण, रखरखाव एवं कार्यालय पत्राचार ।
- लेखों का रखरखाव, आय एवं व्यय प्राप्ति के स्रोत ।

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR  
**BACHELOR OF ARTS**  
**PRACTICAL (B.A. IInd Year)**  
**Semester-IV**  
**PHYSICAL EDUCATION**

**Maximum Marks-40**

The practical examination shall be conducted by a panel of two examiners.

(Internal & External)

A candidate shall be required to show his/her familiarity (Rules and Techniques) and give performance-demonstration in the following:

**1- Weight Training & Aerobics**

**2. Games and sports** (anyone game of choice from the following)

- (a) Hockey
- (b) Soft Ball

**3. Physical Fitness - (Compulsory)**

JCR Test

**Athletics and Games / Sports**

**Theory Syllabus:**

- (a) History and development of the games and sports
- (b) Ground dimension and marking
- (c) Standard equipments
- (d) Important rules and their interpretation
- (e) Officials

**Practice Syllabus:**

- (a) General and specific warming (exercise)
- (b) Teaching Main Skills
- (c) Lead up games
- (d) Playing ability (performance)

**JCR Fitness Test Marking Norms**

S.no	Events	Sex	Standard Performance						
			10 Marks	9 Marks	8 Marks	6 Marks	5Marks	4Marks	3 Marks
1	Jumping Vertical Jump ( inches)	Men	-	24 & above	23-20	19-16	15-12	11-08	07 & Below
		Women	-	16 & above	15-14	13-11	10-08	07-05	04 & Below
2	Chining Pull	Men	10 & above	09-07	06-05	04	03	02	01
3	Hang (sec.)	Women	50 & Below	49-39	38-29	28-20	19-12	11-06	5 & below
		Women	26 &	27-28	28-29	30-32	33-35	36-35	40

			<b>Below</b>						<b>&amp;above</b>
	<b>Runing (sec.) Shuttle Run (10x10 M)</b>	<b>Men</b>	<b>22 &amp; Below</b>	23-24	25-26	27-28	29-31	31-33	34 & above
		<b>Women</b>	<b>26 &amp; Below</b>	27-28	28-29	30-32	33-35	36-39	40 & above



MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**Subject : Physical Education**

**V<sup>th</sup> Semester ( B.A III Year)**

**PAPER –I HEALTH EDUCATION-I**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions)</b> <b>3 QUESTIONS (1 question from each unit with</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Internal choice)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b>
	<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>			<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :-**

- Meaning, Definition and need of health education .
- Aims and objectives of health education.
- Factor effecting health.
- Scope of health education for school & college students.

**UNIT- II :-**

- Concept of health and fitness.
- Component of Physical fitness.
- Importance of health to individual, family & state.

**UNIT- III :-**

- Mental health and its relation up with physical education.
- Balance diet and Nutrition & its components.
- Function of food in the body.
- Required diet for sports persons.

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks'ki g

Lukrd&dyk

fo" k; & 'kkjhfd f' k{kk

l eLVj ipe~

प्रश्न पत्र-1 स्वास्थ्य शिक्षा – प्रथम

इकाई-1

- स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ, परिभाषा एवं आवश्यकता।
- स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक।
- विद्यालय एवं महाविद्यालय के छात्रों के लिये स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र।

इकाई-2

- स्वास्थ्य एवं सक्षमता की अवधारणा।
- शारीरिक सक्षमता के अवयव।
- स्वास्थ्य का व्यक्तिगत, परिवार एवं समाज के लिये महत्व।

इकाई-3

- मानसिक स्वास्थ्य एवं इसका शारीरिक शिक्षा से सम्बंध।
- सन्तुलित भोजन एवं पोषण तथा इसके तत्व।
- शरीर में भोजन के कार्य।
- खिलाड़ी के लिये खुराक (भोजन तालिका) की आवश्यकता।

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**Subject : Physical Education**

**V<sup>th</sup> Semester ( B.A. III Year)**

**PAPER –II- KINESIOLOGY & CORRECTIVE PHYSICAL EDUCATION-I**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b> <b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :- INTRODUCTION**

- Definition, brief history and concept of Kinesiology.
- Aims and objectives of Kinesiology.
- Role of Kinesiology in Physical Education and Physical Medicine.
- Fundamental Concepts of the following terms :-  
(i) Axes and Planes (ii) Centre of Gravity (iii) Line of Gravity Base (iv) Starting Positions

**UNIT- II :- ANATOMICAL CONCEPTS**

- Types of Muscle- Contraction ( Iso metric and Iso tonic- Concentric And Ex centric)
- Strength of Muscle Contraction in terms of motor units, Muscular Co- ordination.
- Concept of mechanical basic fo Kinesiology and its application to Physical Education and Sports.
- Definition and brief explanation of the following basic terms:-  
(i) Mass (ii) Weight (iii) Force (iv) Motion (v) Equilbirum (vi) Friction  
(vii) Speed (viii) velocity (ix) Momentum .

**UNIT- III :- FUNDAMENTAL OF MECHANIC**

- Simple mechanics found in the Muscular and skeletal system ( Leverage and is application to human body)
- Laws of motion and their application in sports actives.
- Motor skills of daily living.
- Application of mechanics in prevention of injury.

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo" k; & 'kkjhfd f' k{kk

l eLVj पंचम्

प्रश्न पत्र-2 गतिविज्ञान एवं उपचारात्मक शारीरिक शिक्षा-प्रथम

इकाई-1 परिचय

- गतिविज्ञान की परिभाषा, संक्षिप्त इतिहास एवं अवधारणा।
- गतिविज्ञान के लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- शारीरिक शिक्षा एवं शारीरिक चिकित्सा में गतिविज्ञान की भूमिका।
- निम्न शब्दावली की आधारभूत अवधारणा:-

1. अक्ष एवं उर्ध्व 2. गुरुत्व केन्द्र 3. गुरुत्व आधार की रेखा 4. प्रारम्भिक अवस्थायें।

इकाई-2 शरीर रचनात्मक अवधारणा

- मांसपेशिय संकुचन के प्रकार (गतिज एवं स्थिर-अन्तस्थ एवं बेहिस्थ)
- गामक इकाई के रूप में मांसपेशिय शक्ति, मांसपेशिय समन्वय।
- गतिविज्ञान की यान्त्रिकीय आधार अवधारणा एवं शारीरिक शिक्षा एवं खेल में इसका उपयोग।
- निम्न आधारभूत शब्दावली की परिभाषा व संक्षिप्त ब्यौरा :-

1. अधिभार 2. भार 3. बल 4. चलीय स्थिति (मोशन) 5. सन्तुलन 6. घर्षण 7. गति 8. गतिमान (वेलोसिटी) 9. गतिज स्थिति (मूवमेन्ट)।

इकाई-3 यान्त्रिकीय आधार

- अस्थिकंकाल तन्त्र व मांस पेशिय तन्त्र के साधारण यान्त्रिकीय आधार (उत्प्राणक एवं मानव शरीर में इनके उपयोग)।
- गति के नियम एवं खेल क्रिया कलाप में इनकी उपादेयता।
- दैनिक जीवन के गामक कौशल।
- चोटों की रोकथाम में यान्त्रिकीय उपयोग।

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**PRACTICAL (B.A. Final Year)**

**Semester-V**

**PHYSICAL EDUCATION**

**Maximum Marks-40**

The Practical examination shall be conducted by a panel of two examiners  
(Internal & External)

A candidate shall be required to show his/her familiarity (Rules and Techniques)  
and give performance/demonstration in the following.

**1. Gymnastics (Compulsory)**

**2. Games and Sports (any one game of choice from the following)**

- (a) Badminton
- (b) Tennis

**3. Physical Fitness Test**

Canadian Test

**Gymnastics and Games / Sports**

**Theory Syllabus:**

- (a) History and development of the games and sports.
- (b) Ground dimension and marking
- (c) Standard equipment
- (d) Important rules and their interpretation
- (e) Officials.

**Practice Syllabus:**

- (a) General and specific warming (exercise)
- (b) Teaching Main Skills
- (c) Lead up games
- (d) Playing ability (performance)

**Canadian Fitness Test Marking Norms**

S.no	Events	Sex	( Standard Performance)					
			10 Marks	9 Marks	8 Marks	6 Marks	5Marks	4Marks
1	Canadian Test (sec.)	Men	28 & Below	29-34	35-39	40-44	45-49	50& above
		Women	33& Below	34-39	40-44	45-50	51-55	50 & above

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**Subject : Physical Education**

**VI<sup>th</sup> Semester ( B.A III Year)**

**PAPER –I HEALTH EDUCATION-II**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions)</b> <b>3 QUESTIONS (1 question from each unit with</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Internal choice)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b>
<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>				<b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :- Hygiene**

- Personal Hygiene- Meaning & definition,
- Needs & importance of Personal Hygiene.
- Effect of Tobacco, Alcohol, Drugs on the body.
- Hygiene habits.

**UNIT- II :- Communicable Disease- Symptoms, precautions, treatment.**

(i) Malaria (ii) Smallpox (iii) Hydrophobia (iv) AIDS (v) Whooping Cough  
(vi) Tuberculosis (vii) Cholera (viii) Diphtheria (ix) Leprosy (x) Dysentery  
(xi) Tetanus (xii) Postures -deformity and its treatment.

**UNIT- III :- SAFETY**

- Meaning, Principles, Need & importance at safety.
- Role of safety for preventing accident in sports.
- Common injuries in sports and their prevention.
- First aid-definition, qualities of first aiders.

eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo"k; & 'kkjhfd f' k{kk

NBk&l eLVj

प्रश्न पत्र-1 स्वास्थ्य शिक्षा-द्वितीय

इकाई-1 स्वच्छता

- व्यक्तिगत स्वच्छता- अर्थ एवं परिभाषा।
- व्यक्तिगत स्वच्छता की आवश्यकता एवं महत्व।
- शरीर पर तम्बाकू, शराब, नशा के प्रभाव।
- स्वच्छता आदतें।

इकाई-2 संक्रामक बीमारियों-लक्षण, सावधानी, उपचार-

1. मलेरिया
2. चेचक
3. जलान्तक (हाइड्रोफोबिया)
4. एड्स
5. कूकर खांसी
6. टी.बी.
7. ज्वर (कोलेरा)
8. डिप्थीरिया
9. कुष्ठ रोग
10. दस्त
11. तान
12. आसन-विरूपता एवं इनके उपचार

इकाई-3 सुरक्षा

- सुरक्षा का अर्थ, सिद्धान्त, आवश्यकता एवं महत्व।
- खेलों में दुर्घटना की रोकथाम में सुरक्षा की भूमिका।
- खेलों में सामान्य चोटें एवं उनकी रोकथाम।
- प्राथमिक चिकित्सा-परिभाषा, प्राथमिक उपचार कर्ता के गुण।

**BACHELOR OF ARTS**

**Subject : Physical Education**

**VI<sup>th</sup> Semester ( B.A III Year)**

**PAPER –II KINESIOLOGY & CORRECTIVE PHYSICAL EDUCATION -II**

**Duration : 3 Hrs**

**Maximum Marks : 60 Marks**

**Note : There will be three parts in EOSE.**

<b>I</b>	<b>5 QUESTIONS (very short answer Questions)</b>	<b>9X1</b>	<b>1 MARK EACH</b>	<b>= 9 Marks</b>
<b>II</b>	<b>3 QUESTIONS(short answer Questions) 3 QUESTIONS (1 question from each unit with Internal choice)</b>	<b>3 X 5</b>	<b>5 MARK EACH</b>	<b>= 15 Marks</b>
<b>III</b>	<b>Total of End semester exam (duration of exam 3 hours)</b>	<b>3X12</b>	<b>12 MARK EACH</b>	<b>= 36 Marks</b> <b>= 60 Marks</b>

**UNIT- I :-**

- Meaning and scope of " Correctives" in Physical Education . Posture and it deviation
- Definition, standard of standing posture values of good posture causes and drawbacks of bad posture.
- Common Postural deviations, their causes and remedial exercises:-  
(i) Psychosis (ii) Scoliosis (iii) Lord sis (iv) Knock knees (v) Bowleg  
(vi) Flat feet

**UNIT- II :-**

- Scope of sports injuries in Physical Education.
- Role of a trained personnel in the management of the sports injuries.
- General Principles regarding the Prevention of injuries.
- Common sports injuries and their immediate treatment:-  
(i) Contusion (ii) Abrasion (iii) Laceration (iv) Sprain (v) Strain  
(vi) Hematoma (vii) Fracture (viii) Dislocation

**UNIT- III :-**

- Definition, Aims and objectives and scope of Rehabilitation.
- An introduction effects and uses of Therapeutic Modalities in Rehabilitation.
- Definition and scope of Therapeutic Exercises in Athletic injuries.
- Muscles strengthening Exercises and Causes of Muscle weakness & their Preventive Methods



eksykuk vktkn fo' ofo | ky; ] tks/ki g

Lukrd&dyk

fo"k; & 'kkjhfd f' k{kk

NBk&l eLVj

प्रश्न पत्र-2 गतिविज्ञान एवं उपचारात्मक शारीरिक शिक्षा – द्वितीय

इकाई-1

- शारीरिक शिक्षा में उपचारात्मकता का अर्थ एवं क्षेत्र। आसन (पोश्चर) एवं इसकी विरूपता।
- पोश्चर की परिभाषा, खड़ी स्थिति के पोश्चर के मानक, अच्छे पोश्चर के मूल्य खराब पोश्चर के कारण एवं कमियाँ।
- सामान्य पोश्चर विरूपतायें, उनके कारण एवं उपचारात्मक व्यायाम—

1. साइकोसिस (मनोविकृति) 2. काइफोसिस (कूबड़ापन) 3. स्कोलियोसिस पार्श्वकुब्जता 4. लोरडोसिस (अग्रकुब्जता) 5. नाकनी (घुटनों का टकराना) 6. बोलेग (घनुषाकार पैर) 7. फ्लैटफीट (चपटा पैर)

इकाई-2

- शारीरिक शिक्षा में खेल चोटों का क्षेत्र।
- खेल चोटों के प्रबंधन में प्रशिक्षित व्यक्ति की भूमिका।
- सामान्य खेल चोटों की रोकथाम के सामान्य सिद्धान्त।
- सामान्य खेल चोटों के तात्कालिक उपचार—

1. गूमड़ (कान्टूजन) 2. दिलना (एब्रेजन) 3. रगड़ (लेसरेशन) 4. खिचाव (स्प्रेन) 5. तनाव (स्ट्रेन) 6. अन्तःचोट (हीमोटोमा) 7. अस्थिभंग (फ्रेक्चर) 8. अस्थि उतरना (डिस्लोकेशन)

इकाई-3

- पुनर्स्थापना की परिभाषा, लक्ष्य, उद्देश्य एवं क्षेत्र।
- पुनर्स्थापना में उपचारिक विधियों का परिचय एवं उपयोग।
- खेल चोटों में उपचारिक व्यायाम की परिभाषा एवं क्षेत्र।
- मासंपेशिय मजबूती के व्यायाम, और मांसपेशीय कमजोरी के कारण एवं इन्हें दूर करने की विधियाँ।

MAULANA AZAD UNIVERSITY, JODHPUR

**BACHELOR OF ARTS**

**PRACTICAL (B.A. Final Year)**

**Semester-VI**

**PHYSICAL EDUCATION**

**Maximum Marks-40**

The Practical examination shall be conducted by a panel of two examiners.

(Internal & External)

A candidate shall be required to show his/her familiarity (Rules and Techniques) and give performance/demonstration in the following.

**1. Yoga (Compulsory)**

**2. Games and Sports** (any one game of choice from the following)

(a) Table- Tennis

(b) Hand Ball

**3. Physical Fitness Test**

Canadian Test

**Yoga**

**Theory Syllabus:**

(a) History and development of the games and sports.

(b) Ground dimension and marking

(c) Standard equipment

(d) Important rules and their interpretation

(e) Officials.

(f) Yoga Assan, Yogic Kriyas, Pranayam

**Practice Syllabus:**

(a) General and specific warming (exercise), Suksham Wayayam.

(b) Teaching Main Skills, Yogic Kriyas

(c) Lead up games

(d) Display (Performance)

**Canadian Fitness Test Marking Norms**

S.no	Events	Sex	( Standard Performance)					
			10 Marks	9 Marks	8 Marks	6 Marks	5Marks	4Marks
1	Canadian Test (sec.)	Men	28 & Below	29-34	35-39	40-44	45-49	50& above
		Women	33& Below	34-39	40-44	45-50	51-55	50 & above

