

B.A. Ist Year (PHYSICAL EDUCATION)

There shall be two theory papers of 60 marks each and a practical examination carrying 80 marks. A candidate must pass in theory and practical examination separately.

PAPER - 1 HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION

Unit: Physical Education

Its Meaning, Definition and Importance, Misconception about Physical Education
Aims and Objective of Physical Education
Physical Education as an Academic Discipline

Unit 2: Physical Education in ancient India:

Vedic Period, Epic period and Buddhist period, Yogic Physical Culture,
Physical Education in the city state of Greece.

Unit 3: Survey of Physical Education in India pre and post independence period

Physical Education and sports training institutions in India, Olympic Association,
Sports Authority of India, Arjuna Award, Dornachrya Award, Maulana Abul Kalam
Azad Trophy, National SportsScholarship, Rajiv Gandhi Khel Ratna Award.

Unit 4: Modern Olympics Games:

Start of Olympics, Objectives of Olympic, Olympic Ring, Olympic motto and flag,
Olympic charter, opening and closing ceremonies, Olympic commission and their
functions.

Unit 5: Contribution to the growth of Physical Education by leaders and movement:

John Basedow, Johan Federick Gut Muths, Per Henric Ling, Dr. P.M. Joseph, H.C.
Buck, D.G.Wakharker
Turnverin Movement, Philanthropinum movement, Y.M.C.A. and its contributions

References

- Leonard, fred Engene and Affieck George B: Guide to the History of Physical education,
Philadelphia Leo&Febiger 1962
Reice Emmett. A Hutchinson L.and Loc Marbal : A Brief History of Physical Education,
New York the Renold Press Company, 1930
Rajgopalan, K.A.: Brief History of Physical Education in India, Delhi, Army publishers, 1962
Kishan Murthy V. and Ram N. Parmeshwar : Educational Demensions of physical Education,
New Delhi, Sterling Publications, 1980
Singer, R.N. (ed.): Physical Education: Foundations, New York, Hall Renehert and Winston
Khan Eraj Ahmed: History of Physical Education, Scientific, Book Co., Patna

B.A. Ist Year (PHYSICAL EDUCATION)
PAPER - II
FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION

Unit1: Biological Foundation

Heredity and Environment, its importance in stage of growth and development.
Principles governing physical and motor growth and development.
Chronological, Anatomical, Physiological and Mental-ages of individual-their implications in developing and implementing programme of physical education.

Unit 2: Psychological Foundation

Importance and implication of psychological elements in physical education.
Notions about mind and body, psycho-physical unity of man,
Conditions and Factors effecting learning.

Unit 3: Philosophical Foundation:

Idealism and Physical Education,
Pragmatism and Physical Education.
Naturalism and Physical Education,
Realism and Physical Education.

Unit 4: Physiological foundation:

General Benefits of exercise, Benefit of exercise to the various systems,
Basic Principles of exercise and physical education programme.

Unit 5: Sociological Foundation:

Physical Education and sports a need of the society.
Sociological implications of Physical Education and sports.
Physical activities and sports man's cultural heritage.

References

- Bucher, Charles A: Foundations of Physical Education, St. Louis, The C.V. Mosby Company 1986
Nixon Engene D and Couson, W: An Introduction to Physical Education Philadeetphia, London, W.B. Saundrs Co. 1969.
Oderateuter, Delbert: Physical Education New York Happer and Brothers Publishers, 1970
Sharma. Jakson R.: Introduction to Physical Education, New York, A.S. Barnes and Company, 1964
Williams Jeses Feiring: The Principal of Physical of Physical Education, Philadelphia, W.B. Saunders Company 1964.
Kamlesh M.L.: Physical Education: Facts & Foundation, P.B. Publisher, Faridabad

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

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, Shot put, Discus throw & Baton exchange.

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

- (a) Basket Ball
- (b) Football
- (c) Kabbadi
- (d) 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)

Modified Cooper Fitness Test Marking Norms

S. No.	Events	Sex	(Standard Performance)					
			20 Marks	18 Marks	15 Marks	12 Marks	10 Marks	05 Marks
1.	12 Min. run/Walk (Mtr.)	Men	Above 3300	3299-2800	2799-2500	2499-2000	1999-1600	1600 & below
	9 Min. run/Walk (Mtr.)	Women	Above 2000	1999-1800	1799-1400	1399-1200	1199-1000	1000 & below

B.A. प्रथम (शारीरिक शिक्षा)

प्रथम प्रश्न—पत्र: शारीरिक शिक्षा का इतिहास

3 घण्टे

पूर्णांक: 60 अंक

इकाई 1 : शारीरिक शिक्षा :

परिभाषा, अर्थ एवं महत्व, शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी भ्रान्तियाँ, शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य शारीरिक शिक्षा की शैक्षणिक शाखाएँ

इकाई 2 : प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा :

वैदिक काल, महाकाव्य काल, बौद्धिक काल, शारीरिक योग संस्कृति।
यूनान राज्य के शहरों में शारीरिक शिक्षा

इकाई 3 : भारत में शारीरिक शिक्षा का सर्वेक्षण :

स्वतंत्रता पूर्व एवं पश्चात् भारत में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के प्रशिक्षण संस्थान, भारतीय ओलम्पिक संघ, द्रोणाचार्य पुरस्कार, मौलाना अबुल कलाम आजाद पुरस्कार, राष्ट्रीय खेल छात्रवृत्ति, राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार।

इकाई 4 : आधुनिक ओलम्पिक खेल:

ओलम्पिक का आरम्भ, ओलम्पिक के उद्देश्य, ओलम्पिक आदर्श वाक्य एवं ध्वजा, ओलम्पिक आज्ञा पत्र उद्घाटन एवं समापन समारोह, ओलम्पिक आयोग तथा उनके कार्य।

इकाई 5 : शारीरिक शिक्षा के उत्थान में नायकों एवं आन्दोलनों का योगदान:

जोन बेसडोअ, जोन फ़ैडरीक, गट मथ्स पर हेनरीक लींग, डॉ. पी.एम. जोस्फ, एस.सी.बक, डी.जी. वकारकर, प्रो. करण सिंह। टरवाइन आन्दोलन, फिलोनथोपियम आन्दोलन, वाई.एम.सी. ए. एवं उनका योगदान।

B.A. प्रथम (शारीरिक शिक्षा)
द्वितीय प्रश्न : शारीरिक शिक्षा का आधार

3 घण्टे

पूर्णांक: 60 अंक

इकाई 1: जैविक आधार :

अनुवांशिक एवं वातावरण, इनका वृद्धि व विकास के स्तरों में महत्त्व, शारीरिक एवं गति वृद्धि व विकास को नियंत्रण करने वाले सिद्धान्त, कालक्रम, शरीर रचना शास्त्र, शरीर विज्ञान शास्त्र एवं मानसिक आयु आदि को शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में लागू करना एवं विकसित करने की जरूरत।

इकाई 2 : मनोवैज्ञानिक आधार :

मनोवैज्ञानिक तत्वों का शारीरिक शिक्षा में महत्त्व व उपयोगिता, मस्तिष्क एवं शरीर से अभिप्राय, मनो-शारीरिक एकता, सीखने को प्रभावित करने वाले कारक व परिस्थितियां।

इकाई 3 : दार्शनिक आधार :

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

इकाई 4 : शारीरिक वैज्ञानिक आधार :

व्यायाम के सामान्य लाभ, विभिन्न तंत्रों को व्यायाम से लाभ, व्यायाम के मूल सिद्धान्त एवं शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम।

इकाई 5 : सामाजिक आधार :

शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में समाज की जरूरतें, शारीरिक शिक्षा एवं खेलों की सामाजिक समस्याएं, शारीरिक गतिविधियां एवं खेल मनुष्य की सांस्कृतिक धरोहर।

B.A. प्रथम (शारीरिक शिक्षा)
प्रायोगिक

पूर्णांक : 80

न्यूनतमांक : 28

छात्र एवं छात्राओं को नियम एवं कौशल की जानकारी एवं निम्नलिखित खेलों में प्रदर्शन करना होगा।

1. एथलेटिक्स (यह खेल अनिवार्य है।) (30 अंक)
स्प्रिंटस ऊंची कूद, लम्बी कूद, गोला फेंक, डण्डा आदान-प्रदान।
2. गोम्स एण्ड स्पोर्ट्स (निम्नलिखित खेलों में से एक खेल का चयन करना है)
(30 अंक)
अ. बास्केटबाल ब. फुटबाल
स. कबड्डी द. वालीबाल
3. शारीरिक दक्षता (अनिवार्य) (20 अंक)
कुपर 12 मिनिट (लड़कों के लिए) एवं 9 मिनट (लड़कियों के लिए) दौड़/पैदल चला परिक्षण

एथलेटिक्स एवं गोम्स एण्ड स्पोर्ट्स पाठ्यक्रम

सैद्धान्तिक :

1. खेल का इतिहास एवं इसकी प्रगति
2. मैदान का परिणाम एवं मापन
3. प्रामाणिक उपकरण
4. मुख्य नियम एवं व्याख्या
5. अधिकारी (निर्णायक)

प्रायोगिक अभ्यास :

1. सामान्य एवं विशेष व्यायाम
2. मुख्य कौशल अभ्यास
3. सम्बन्धित मनोरंजात्मक खेल
4. खेलने की क्षमता
5. शारीरिक दक्षता (अनिवार्य)

कुपर शारीरिक दक्षता मानक स्तर

S.No	Events	Sex	(Standard Performance)					
			20Marks	18Marks	15Marks	12Marks	10Marks	05Marks
1	12 Min run/ Walk (Mtr.)	Men	Above 3300	3299-2800	2799-2500	2499-2000	1999-1600	1600 & Above
	09 Min run/ Walk (Mtr.)	Women	Above 2000	1999-1800	1799-1400	1399-1200	1199-1000	1000 & Above

B.A. II Year(PHYSICAL EDUCATION)

There shall be two theory papers of 60 marks each and a practical examination carrying 80 marks. A candidate must pass in theory and practical examination separately.

PAPER I ANATOMY & PHYSIOLOGY OF EXERCISE

Unit 1:Introduction:

Concept of Anatomy, Physiology & Physiology of Exercise.
Need and Importance of Anatomy and Physiology in Physical Education.
Introduction to cell, tissue, organ and system.

Unit 2:Skeleton & Muscles:

Function of bones, general features of scapula, radius, ulna, humerus, Femur, Tibia and Fibula.
Terminology of movements around joints & ligaments.
Types of Muscles (Voluntary, involuntary and cardiac)

Unit 3:System:

Basic knowledge of Cardio-vascular, respiratory, Digestive and Nervous Systems.

Unit 4:Physiology:

Pumping action of heart and its regulation
Function of blood and blood clotting
Mechanism of Respiration
Secretion and Function of the digestive juices

Unit 5:Physiology of Exercise:

Effects of exercise on respiratory, circulatory and muscular system.
Neuro Muscular co-ordination.
Second wind & oxygen debt
Stitch and cramps, obesity and body weight control.
Physiological concept of warming up, training & fatigue.

Reference:

Morehouse & Miller : Physiology of Exercise : C.V. Mosby Co., St. Louis
Srivastava etc.: Text book of Practical Physiology, Scientific Book Agency, Calcutta.
Guyton A.C.: Functions of Human Body, W.B. Saunders Co., London
Pearce Evelyn, C.: Anatomy and Physiology of Nurses, Faber & Faber-Ltd., London
Karpovich and Sinnser : Physiology of Muscular Activity, WB, Saunders Co., London
Pearce, J.W.: Anatomy for Students and Teacher of Physical Education, Edward Arnold & Co., London
Duvel Elen Neill: Kinesiology: The Anatomy of Motion

B.A. II Year(PHYSICAL EDUCATION)
Paper II
MANAGEMENT & METHODS IN PHYSICAL EDUCATION

Unit 1:Introduction :

Meaning, Importance & Scope of "Teaching Methods."
Factors to be considered in determining the methods of teaching,
Types of teaching methods,
Principles of Teaching,
Presentation Technique.

Unit 2:Organization and Tournaments

Federation & Associations
Organization and conduct of following:
a) Demonstration (b) Adventure sports(c) Competition (d) Annual Sports Meet
Tournaments: Meaning and their types
(a) Knock-out (b) League of Round Robin (c) Combination
(d) Challenges of perennial (Ladder & Pyramid)
Methods of drawing fixture.

Unit 3:Facilities and Equipments:

Audio-Visual aids & Teaching gadgets values.
Criteria for selecting and steps to be followed in using teaching aids.
An ideal list of basic facilities and equipments for Physical education and sports
Improvisation: Ways and means of improvisation of following:
(a) Area (b) Apparatus (c) Equipments d) Leadership
(b)

Unit 4:Management:

Meaning, Functions and Principles of Management.
Office Management: Records keeping, Filing, Correspondence & Store Keeping.
Sports Budget: Purpose, Principles and Account Preparation (receipt & Payments,
Income & Expenditure)

Unit 5:Performance & Evaluation:

Training Structure and performance Dynamics,
Injury Management Ethics in Sports,
Psychological and Sociological preparation.
Evaluation: Need, Importance and methods of evaluation.

References:

C. Tirunaryanan & S. Hariharan : Methods in Physical Education, Alagappa College of Physical Education, Alagappauram Karaikudi
Hari Shankar Sharma: Physical Education-Organisation, Administration and Supervision (Hindi)
Knapp Clyde and Hagman, E.P.: Teaching Methods of Physical Education, New York, McGraw Hill Book Co., 1984
Bucher, C.A.: Administration of Physical Education and Athletic Programmes, The C.V. Mosby Company, London, 1983
Zeigler, E.P.: and Bowiew, G.W.: Management Competency Development in Sports and Physical Education Lea and Fibiger, Philadelphia.

**B.A. II Year(PHYSICAL EDUCATION)
PRACTICAL**

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) (30 Marks)
Triple Jump, Pole Vault, Javelin, Hammer and Walking.

2. Games and sports (anyone game of choice from the following) (30 marks)

- (a) Cricket
- (b) Hockey
- (c) Kho-Kho
- (d) Yoga

3. Physical Fitness - (Compulsory) (20 marks)
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)						
			07 Marks	06 Marks	05 Marks	04 Marks	03 Marks	02 Marks	01 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.	Chinning Pull ups (Nos)	Men	10 & Above	09-07	06-05	04	03	02	01
3.	Hang (Sec.)	Women	50 & Above	49-39	38-29	28-20	19-12	11-06	05 & Below
	Running (Sec.) Shuttle Run (10 x 10 M)	Men	22 & Below	23-24	25-26	27-28	29-31	31-33	34 & Above
		Women	26 & Below	27-28	28-29	30-32	33-35	36-39	40 & Above

B.A. द्वितीय (शारीरिक शिक्षा)

प्रथम प्रश्न-पत्र : शरीर रचना एवं व्यायाम शरीर विज्ञान शास्त्र

समय 3 घण्टे

पूर्णांक: 60 अंक

इकाई 1 : प्रस्तावना :

शरीर रचना, शरीर क्रिया विज्ञान एवं व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान का प्रत्यय, शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में इनकी आवश्यकता व महत्त्वता
कोशिका (शैल), उत्ततक (टिशू), अंग (ओरगन) एवं तंत्रों का परिचय

इकाई 2 : कंकाल एवं मांस पेशिया

हड्डियों की क्रियाएं, स्केपुला, रेडियल, अलना, हुमरस, फिमर, टिबिया, फिबुला की सामान्य आकृति ज्ञान, जोड़ों पर हलचल की शब्दावली।
मांस पेशियों के प्रकार (ऐच्छिक, अनेच्छिक व हृदय), मांस पेशियों की सामान्य विशेषताएं (गुण) (लचीलापन, सिकुड़न व सन्तापक)

इकाई 3 : तंत्र:

हृदय वाहिका, श्वासेन्द्रिय, पाचन व नाड़ी मण्डल, तंत्रों का सामान्य सम्बन्धित ज्ञान।
ग्रन्थियों की वृद्धि, विकास एवं शरीर क्रियाओं में दायित्व

इकाई 4 : शरीर विज्ञान

हृदय की क्रिया एवं नियमन, रक्त के कार्य एवं रक्त घनीभूत, श्वासेन्द्रिय की यंत्र रचना, पाचन रस का स्त्राव एवं कार्य, सामान्य चयापचय, सामान्य उत्तेजना (चर्म सम्बन्धित व अप्रत्यक्ष चेतना)

इकाई 5 : व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान :

आधार व्यायाम का श्वासेन्द्रिय, परिभ्रमण एवं मांस पेशियों पर प्रभाव
स्नायु तंत्र पर प्रभाव नाड़ी मांस पेशियों समन्वय
सैकण्ड विन्ड एवं ऑक्सीजन डेप्थ
मोटापा एवं शरीर वजन नियंत्रण
वार्मिंग अप प्रशिक्षण एवं थकावट का शरीर क्रिया विज्ञान का प्रत्यय

B.A. द्वितीय (शारीरिक शिक्षा)

द्वितीय प्रश्न –पत्र: शारीरिक शिक्षा में प्रबन्धक एवं विधियां

समय 3 घण्टे

पूर्णांक: 60 अंक

इकाई 1 : प्रस्तावना

शिक्षण विधि का अर्थ, विशेषताएं एवं क्षेत्र
शिक्षण विधियों को प्रभावित करने वाले कारक
शिक्षण विधि के प्रकार
शिक्षण के सिद्धान्त
प्रस्तुत करने की तकनीक

इकाई 2 : आयोजन एवं प्रतियोगिता :

सघं एवं संगठन
निम्नलिखित के आयोजन एवं आचरण:
अ) प्रदर्शन ब) खेल दिवस स) प्रतिदिन के खेल
द) अन्तर विद्यालय प्रतियोगिता य) वार्षिक खेल आयोजन
प्रतियोगिताएं : अर्थ एवं प्रकार
अ) नाक आउट ब) लीग
स) जुटाव (सन्धि) द) दावा (ललकारना)
फिक्सचर तैयार करने की विधियां

इकाई 3 : सुविधाएँ एवं उपकरण

श्रव्य, दृश्य व शिक्षण उपकरण
शिक्षण सहायता के मुख्य, चयन प्रक्रिया एवं प्रयोग में लेने का क्रम
शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के लिए मूल सुविधाएँ एवं उपकरणों की उचित सूची,
अचिन्तित रचना : तौर –तरीके जिससे अ) स्थान ब)यंत्र
स) उपकरण द) नेतृत्व की अचिन्तित रचना

इकाई 4 : प्रबन्धन :

प्रबन्धक का अर्थ, कार्य व सिद्धान्त
कार्यालय प्रबन्धन : प्रमाणों का रख-रखाव, फाइलिंग, पत्राचार व भण्डारण रख-रखाव
खेल बजट : उद्देश्य, सिद्धान्त एवं हिसाब की तैयारी (प्राप्ति व देय, आय व व्यय)
खरीददारी : सिद्धान्त व प्रक्रिया

इकाई 5 : प्रदर्शन एवं मूल्यांकन :

प्रशिक्षण प्रारूप (ढांचा) व प्रदर्शन संचालन, खेलों में चोट प्रबन्धन, खेल नीति विषयक,
मनोवैज्ञानिक व सामाजिक तैयारियां
मूल्यांकन : उपयोगिता, महत्त्व एवं प्रक्रिया

B.A. द्वितीय (शारीरिक शिक्षा)

प्रायोगिक

पूर्णांक : 80

न्यूनतमांक : 28

छात्र एवं छात्राओं को नियम एवं कौशल की जानकारी एवं निम्नलिखित खेलों में प्रदर्शन करना होगा।

(1) एथलेटिक्स (यह खेल अनिवार्य है) (30 अंक)

ट्रीपल कूद, बांस कूद, भाला फेंक, तारा गोला फेंक एवं पैदल चाल

(2) गेम्स एण्ड स्पोर्ट्स (विद्यार्थियों को निम्नलिखित खेलों में से एक खेल का चयन करना है)

(अ) क्रिकेट (ब) हॉकी (स) खो-खो (द) योग (30 अंक)

(3) शारीरिक दक्षता –(अनिवार्य) (20 अंक)

जे.सी.आर. दक्षता परिक्षण

एथलेटिक्स एवं गेम्स एण्ड स्पोर्ट्स

सैद्धांतिक

(अ) खेल का इतिहास एवं इसकी प्रगति

(ब) मैदान का परिमाण एवं मापन

(स) प्रामाणिक उपकरण

(द) मुख्य नियम एवं उसकी व्याख्या

प्रायोगिक अभ्यास

(अ) सामान्य व विशेष व्यायाम

(ब) मुख्य कौशल अभ्यास

(स) सम्बन्धित मनोरंजक खेल

(द) खेलने की क्षमता (प्रदर्शन)

JCR Fitness Test Marking Norms

S. No	Events	Sex	(Standard Performance)						
			07Marks	06Marks	05 Marks	04 Marks	03 Marks	02 Marks	01 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	Chinning Pull ups (Nos)	Men	10 & Above	09-07	06-05	04	03	02	01
	Hang (sec.)	Women	50 & Above	49-39	38-29	28-20	19-12	11-06	05 & Below
3	Running (Sec.) Shuttle Run (10 X 10 M)	Men	22 & Above	23-24	25-26	27-28	29-31	31-33	04 & Below
		Women	26 & Above	27-28	28-29	30-32	33-35	36-39	04 & Below

B.A. Final Year (Physical Education)

There shall be two theory papers of 60 marks each and a practical examination carrying 80 marks. A candidate must pass in theory and practical examination separately.

PAPER - I HEALTH EDUCATION

Unit 1: Health & Wellness:

Concept of Health & Wellness, Positive Health,
Determinants of Health, Dimensions of Health, Ecology of Health,
Importance of Health to individual, Family, community and the state.

Unit 2: Health Education:

Concept, Objectives, Principles and Scope of communication in Health Education,
Need and Importance of Health Education,
Alcohol, Drugs & Intoxication.

Unit 3: Nutrition and Diet:

Classification of Foods and Role of Various Nutrients,
Ideal diet for sportsman,
Malnutrition and Adulteration of Food.

Unit 4: Hygiene and Disease:

Personal Hygiene, environment hygiene, Food hygiene
Communicable diseases: (Factor, Source, Modes of Transmission, symptoms and prevention) Measles, Hepatitis, Tuberculosis, Typhoid, Rabies and AIDS
Postural deformities: Causes and remedies.

Unit 5: First Aid and Safety:

Importance and Principles of safety education
Common injuries in physical education and sports
Sprain, Strain, Fracture and Dislocations.

References

Lawrence, Thomas Gordon, Schriver, Alice, Powers, Douglas, F. and Verhans Levia J.: Your Health and Safety, Har Court, Brace and world, Inc.

Bausr, W.U. (Editor): Today's Health Guide, American Medical Association Revised Edition.

Johns, Edward P. Suttan, Wilfred C. and Webster, Lloye E.: Health for effective living, McGraw Hill Book Company, New York.

Stack, Harbert J. Juke Kikow: Education for safe Living, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall Inc.

Evans. A.: William: Everday Safety, Chicago, Lyons and Camaban.

Floria, A. A. and Stafford, G.T.: Safety Education, McGraw Hill Book Co. New York.

Park, J.C.: Text Book of Preventive and Soil Medicine Banarsidass Bharat.

"First Aid" Authorized Manual of St. John Ambulance Association, New Delhi.

B.A. Final Year (Physical Education)
PAPER II
TEST AND MEASUREMENT

Unit 1: Introduction:

Meaning of Tests, Measurement and Evaluation,
Need and Importance of Test and Measurement in Physical Education.
Meaning of Statistics, Need and Importance of Statistics
Frequency Tables-Meaning, Construction and Uses.

Unit 2: Fundamentals of Statistics:

Measures of Central Tendency-Meaning, uses and calculation from frequency tables.
Graphical representation of Data-Meaning, Uses and Techniques.

Unit 3: Test Evaluation and Construction:

Items to be included in Objective ,Subjective and knowledge tests.
Criteria of Test selection.

Unit 4: Measurements of Physical Fitness and Skill performance:

Fitness Tests: AAHPERD, Canadian Fitness Test, Roger's Physical Fitness Index.
Sports Skill Tests: Johnson Basketball Ability Tests, McDonald Soccer Test, Dribble and Goal Shooting Test in Hockey, Brady Volleyball Test.

Unit 5: Dimensions, Construction, Preparation and maintenance:

Indoor & Outdoor facilities: track and field, Football, Volleyball, Basketball, Cricket,Hockey, Badminton, Tennis, Kabaddi.

Reference:

Clarke, H.H.: Application of measure to Health and Physical Education. Englewood Cliffs, N.J. Prentice Hall Inc.
Larson, L.A. and Yacom R.D.: Measurement and Evaluation in Physical Health and Recreation Education St. Louis, C.V. Moslay Company.
Neilson, N.P.: An Elementary Course in Statistics, Test and Measurement in Physical Educational, National Test Polo Athletic.

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

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 and Development Exercises (Compulsory)**

- 2. Games and Sports (any one game of choice from the following)**
 - (a) Badminton
 - (b) Table-Tennis
 - (c) Tennis
 - (d) Squash

- 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)

Modified Canadian Fitness Test Marking Norms

S. No.	Events	Sex	(Standard Performance)					
			20 Marks	18 Marks	15 Marks	12 Marks	10 Marks	05 Marks
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

B.A. III (शारीरिक शिक्षा)

प्रथम प्रश्न-पत्र : स्वास्थ्य शिक्षा

समय 3 घण्टे

पूर्णांक: 60 अंक

इकाई 1 : स्वास्थ्य :

स्वास्थ्य विचार, सकारात्मक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य निर्धारण, स्वास्थ्य परिमाण, पर्यावरण स्वास्थ्य, व्यक्तिगत, परिवार, सामुदायिक एवं राज्य पर स्वास्थ्य की महत्वता
स्वास्थ्य साधकों में अन्त सम्बन्ध

इकाई 2 : स्वास्थ्य शिक्षा:

विचार, उद्देश्य, सिद्धान्त एवं क्षेत्रफल
स्वास्थ्य शिक्षा में संचार
स्वास्थ्य शिक्षा की जरूरत व महत्वता
मध्यपान व मादक पदार्थ

इकाई 3 : पोषणता एवं आहार:

खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण
पोषक तत्वों का योगदान
संतुलित आहार परिभाषा व सिद्धान्त
खिलाड़ियों के लिए उचित आहार
कुपोषण व खाद्य पदार्थ में मिलावट

इकाई 4 : स्वच्छता एवं रोग:

व्यक्तिगत स्वच्छता: पर्यावरण स्वच्छता: भोजन स्वच्छता
संचारित रोग (कारक, स्रोत, संचारण की विधि, लक्षण एवं रोकथाम)
खसरा, यकृतशोध, क्षय, टाइफाइड, रेबीज एवं एड्स
शारीरिक विकृतिया: कारण एवं उपचार

इकाई 5: प्राथमिक उपचार एवं सुरक्षा:

प्राथमिक उपचार के लक्ष्य, क्षेत्र एवं नियम
सुरक्षा शिक्षा का महत्व एवं सिद्धान्त
शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में आम दुर्घटनाएं (उत्पत्ति, लक्षण एवं उपचार)
स्प्रेन, स्ट्रैन, फ्रेक्चर, संधि भंग

B.A. III (शारीरिक शिक्षा)

द्वितीय प्रश्न-पत्र : परीक्षण एवं मापन

समय 3 घण्टे

पूर्णांक: 60 अंक

इकाई 1 : परिचय

परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन का अर्थ
शारीरिक शिक्षा में परीक्षण एवं मापन की जरूरत एवं महत्वता
सांख्यिकी का अर्थ, सांख्यिकी की आवश्यकता एवं महत्व
आवृत्ति सारणी – अर्थ, निर्माण एवं उपयोग

इकाई 2 : मूलभूत सांख्यिकी

केन्द्रीय प्रवृत्ति के माप-अर्थ, उपयोग और आवृत्ति सारणी से परिकलन
समको का बिन्दु रेखीय प्रदर्शन-अर्थ, उपयोग एवं परिकलन

इकाई 3 : परीक्षण मूल्यांकन और निर्माण

बौद्धिक (ज्ञानात्मक) परीक्षण में सम्मिलित किये जाने वाले वस्तुनिष्ठ एवं व्यक्तिनिष्ठ तथ्य,
परीक्षण चयन की कसौटी, परीक्षण कार्यक्रम का प्रबन्धन

इकाई 4 : शारीरिक दक्षता एवं कौशल निष्पादन का मापन

दक्षता परीक्षण – ए.ए.एच.पी.ई.आर.डी., जे.सी.आर. परीक्षण, कनेडियन दक्षता परीक्षण, रोजर्स
पी.एफ.आई.

खेल कौशल परीक्षण : जॉनसन बास्केटबॉल योग्यता परीक्षण, मैक डोनाल्ड सॉकर परीक्षण,
हॉकी में ड्रिब्लिंग एवं गोल करने का परीक्षण, ब्रेंडी वॉलीबॉल परीक्षण

इकाई 5 : खेल मैदानों का अभिविन्यास, निर्माण, तैयारियां एवं रखरखाव :

चार दिवारी एवं बाहरीय सुविधाएं: ट्रैक एवं फील्ड, फुटबॉल, बास्केटबॉल, क्रिकेट, हॉकी,
बेडमिंटन, टेनिस, कबड्डी, जिम्नेजियम एवं तरणताल

B.A. III (शारीरिक शिक्षा)
प्रायोगिक

पूर्णांक : 80

न्यूनतमांक : 28

छात्र एवं छात्राओं को नियम एवं कौशल की जानकारी एवं निम्नलिखित खेलों में प्रदर्शन करना होगा।

1. जिम्नास्टिक एवं विकासात्मक व्यायाम (यह खेल अनिवार्य है।) (30 अंक)

2. गेम्स एण्ड स्पोर्ट्स (निम्न में से खेल का चयन करना है।) (30 अंक)

(अ) बैडमिंटन

(ब) टेबल-टेनिस

(स) टेनिस

(द) स्कैवश

3. शारीरिक दक्षता मापन (20 अंक)

केनेडियन दक्षता मापन केनेडियन परीक्षण

सैद्धान्तिक : जिम्नास्टिक एवं खेलकूद

(अ) खेल का इतिहास एवं इसकी प्रगति

(ब) मैदान का परिणाम एवं मापन

(स) प्रामाणिक उपकरण

(द) मुख्य नियम एवं उसकी व्याख्या

(य) अधिकारी (निर्णायक)

प्रायोगिक अभ्यास :

(अ) सामान्य एवं विशेष व्यायाम

(ब) मुख्य कौशल अभ्यास

(स) सम्बन्धित मनोरंजन खेल

(द) खेलने की क्षमता (प्रदर्शक)

Canadian Fitness Test Marking Norms

S.No	Events	Sex	(Standard Performance)					
			20Marks	18Marks	15Marks	12Marks	10Marks	05Marks
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	51-50	50 & Above