

**1<sup>st</sup> Semester Subject: Health & Physical Education**  
 (According to NEP2020 implemented from Session 2023 - 24)  
**Multidisciplinary Course - 1**

<b>Part A - Introduction</b>			
Subject:	<b>Health &amp; Physical Education</b>		
Semester	1 <sup>st</sup> Semester		
Name of the Course	Fundamentals of Physical Education		
Course Code	B23- PED -104		
Course Type	Multidisciplinary Course - 1		
Level of the Course	100 - 199		
Pre-requisite (if any)	12 <sup>th</sup> pass from any streams (Arts/Science/ Commerce). It is open for all.		
Course Learning Outcomes (CLO):	After completing this course, the learner will be able to: <ol style="list-style-type: none"> <li>Describe the Aims, Objectives and scope of Physical Education.</li> <li>Illustrate the basic knowledge biological aspects of Physical Education</li> <li>Tell the various Carriers opportunities in Physical Education and Sports.</li> <li>Know the basic specifications of court/ground, general rules and demonstrate the basic skills of Kho-Kho and Badminton.</li> </ol>		
<b>Credits</b>	<b>Theory</b>	<b>Practical</b>	<b>Total</b>
	2	1	3
<b>Contact Hours</b>	2 hours per week	2 hours per week (Size of practical group = 20 students)	4
<b>Max. Marks: 75</b>			<b>Time: 3 Hours</b>
<b>Part I - Theory = 50</b> (Internal Assessment - 15 Marks + End Term Exam – 35 Marks)			<b>For End Term Exam</b>
<b>Part II - Practical = 25</b> (Internal Assessment - 5 Marks + End Term Exam – 20 Marks)			
<b>Part B- Content of the Course</b>			
<b>Instructions for Paper- Setter:</b>			
The question paper will consist of Four Units I, II, III & IV. Unit I, II and III will have two questions from their respective Units of the Syllabus and will carry 10 marks each. Unit IV will consist of 5 short answer type questions, which will cover the entire syllabus and will carry 1 mark for each question.			
<b>Unit</b>	<b>Topics</b>		<b>Contact Hours</b>
I	<b>Introduction of Physical Education:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meaning and definition of Physical Education</li> <li>Relationship of Physical Education with Health and General Education</li> <li>Aim and Objectives of Physical Education</li> <li>Professional Courses in Physical Education and Sports.</li> <li>Need of Physical Education in modern society.</li> <li>Misconceptions regarding Physical Education.</li> <li>Physical Education as Arts or Science</li> </ul>		10
II	<b>Biological Basis of Physical Education:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meaning of Growth and Development</li> </ul>		10

*[Handwritten Signature]*

*[Handwritten Signature]*  
 Principal  
 SNRL Jairam Girls College  
 Lohar Majra, Kurukshetra

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meaning of Chronological Age, Anatomical age, Physiological age and Mental age</li> <li>• Principles of Growth and development</li> <li>• Difference between Growth and development</li> <li>• Factors affecting Growth and development</li> <li>• Growth and Development at various Levels of Childhood: Pre - Adolescence – Adolescence – Adulthood.</li> </ul>	
III	<b>Career opportunities in Physical Education and Sports:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualifications and responsibilities of Physical Education and Sports professionals at various levels of educational institutions.</li> <li>• Qualifications and responsibilities as Coach, Fitness Trainers, Yoga Instructors and others</li> <li>• Qualifications and responsibilities as sports Event Managers, Technical Officials, Researchers and others</li> <li>• Qualifications and responsibilities in Health Clubs and Fitness Centers, Aerobics, Dance &amp; Recreation Clubs in Corporate Sectors and others.</li> <li>• Qualifications and responsibilities of Sports Journalists, Commentators, Sports Photographers and Video Analysts</li> <li>• Career opportunities in various Central Govt, State Govt., Private Organizations and others</li> <li>• Career opportunities in Manufacturing and Marketing sectors.</li> <li>• Entrepreneur opportunities in Physical Education and Sports.</li> </ul>	10

**Suggested Evaluation Methods:**

Maximum Marks: 50 (Internal Assessment - 15 Marks + End Term Exam – 35 Marks)

**Internal Assessment:15**

Continuous Comprehensive Evaluation (CCE): 15 Marks  
 Class presentation = 4  
 Seminar/Assignment/Quiz/class test, etc. = 4  
 Mid Term Test = 7

**End Term Exam: 35 Marks Time = 3 hrs.**

One question of 10 marks from each Units I to III = 30 Marks.  
 Five Questions short answer from entire syllabus = 5 x 2 Marks = 10 Marks.

**Part II – Practical**

Maximum Marks: 25 (Internal Assessment - 5 Marks + External – 20 Marks)

Unit	Topics	Marks distribution	Contact Hours
I	<b>Kho - Kho:</b> Court specifications, general rules and basic skills	10 Marks	15
II	<b>Badminton:</b> Court specifications, general rules and basic skills	10 Marks	15
	<b>Internal Assessment: 5 Marks</b> Demonstration of Skill/Viva-Voce/ Practical Record File	<b>University Exam (UE): 20 Marks</b> Evaluation through performance in Skill Test/ Demonstration/ Viva Voce/ Practical Record File: (10 Marks for each Sports)	

**Part C-Learning Resources**

Suggested Readings:

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*  
 Principal  
 SNRL Jairam Girls College  
 Lohar Majra, Kurukshetra

SNRL'Jairam Girls College, Lohar Majra, Kurukshetra

B.A. 1st Year (2023-24)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Sr. No.	Class Roll No.	University Roll No.	Regn No.	S/Name	F/Name
1	2311005	2023106063	23-JL-171	NEETU	RAJENDER KUMAR
2	2311007	2023106099	23-JL-30	SONAKSHI	PAWAN KUMAR
3	2311008	2023106102		SUMITI	BALJIT
4	2311009	2023106094	23-JL-172	SHITAL RANI	RAMDIYA
5	2311016	2023106009	23-JL-03	ANJU RANI	CHANDI RAM
6	2311019	2023106004	23-JL-31	AASTHA	RAVINDER KUMAR
7	2311028	2023106107	23-JL-173	VARSHA	KASHMIR SINGH
8	2311033	2023106055	23-JL-119	MUSKAN	RINKU
9	2311035	2023106078	23-JL-34	RITIKA	JANG BAHADUR
10	2311037	2023106005	23-JL-121	AKSHITA CHAUHAN	RAJENDER SINGH
11	2311043	2023106053		MEHAK	ANIL RANA
12	2311052	2023106049	23-JL-125	MANISHA	RAMESH CHAND
13	2311061	2023106097	23-JL-105	SIMRAN	BALVINDER
14	2311067	2023106015	23-JL-37	ANU SIDHU	SURESH KUMAR
15	2311072	2023106083	23-JL-130	SAKSHI	GURDEV
16	2311080	2023106008	23-JL-16	ANJU	RAM NIWAS
17	2311093	2023106051		MANISHA	VILSON MASIH
18	2311095	2023106061		NANCY	RAMESH KUMAR
19	2311096	2023106054	23-JL-186	MINAKSHI	RAMESH KUMAR
20	2311097	2023106041	23-JL-137	KOMAL	SHAMSHER
21	2311106	2023106070	23-JL-142	PARVEEN	SUNDER LAL
22	2311120	2023106006	23-JL-42	AMANDEEP GHUMAN	HARJEET SINGH
23	2311121	2023106011		ANKITA	PREM CHAND
24	2311124	2023106067	23-JL-145	NEHA RANI	SUKHBIR SINGH
25	2311129	2023106113		KAJAL	SUBHASH CHAND
26	2311134	2023106140		SONAM	PARVEEN KUMAR
27	2311135	2023106127	23-JL-181	PAYAL	PARDEEP KUMAR
28	2311136	2023106109	23-JL-165	AARTI	RAJESH KUMAR
29	2311145	2023106137		SHILPA	BABLI
30	2311146	2023106117	23-JL-84	KHUSHI DEVI	SHAMSHER
31	2311148	2023106120		MANNAT MALIK	JAGDEESH
32	2311157	2023106136	23-JL-92	SHAILJA	SUNIL KUMAR
33	2311158	2023106123	23-JL-93	MUSKAN	DEVA RAM

*ASHARMA*

Principal  
SNRL'Jairam Girls College  
Lohar Majra, Kurukshetra



PHYSICAL



EDUCATION

B.A 1<sup>st</sup> YEAR



Submitted to:  
Mrga. Babita Mam

Submitted By:  
Muskan Gogoi  
Roll no: 2311158

# INDEX

S.No.	Date	Name of Experiment	Page No.	Signature
1.		BADMINTON		
2.		KHO - KHO		
3.		ATHLETICS		
4.		SHOT- PUT		
5.		LONG- JUMP		

*Handwritten signature in red ink*

17ft. 5.18m

4.60m  
14.67m

Doubles side

single side  
Line

2ft. 6.3m  
76cm

5ft. 1.2m  
1.55m

6ft. 6.7m  
1.98m

5 feet  
1.52m

13ft  
3.96m

44 feet  
13.40m

2ft. 6.3m  
76cm

20ft. 6.10m

Badminton Court

Teacher's Signature

## बैडमिन्टन (Badminton)

**इतिहास :-** बैडमिन्टन खेल की शुरुआत सन 1870 ई० के आस-पास महाराष्ट्र के पुणे नगर में हुई। भारत में इस खेल को पुणे के नाम से जाना जाता था। सन 1873 ई० में ब्रिटेन के नागरिक ड्यूक ऑफ न्यू फोर्ड ने अपने नगर बैडमिन्टन में प्रदर्शन किया। इसी वजह के नाम पर इस खेल को बैडमिन्टन कहा जाने लगा। सन 1902 में ऑल इंग्लैंड चैम्पियनशिप का नाम रखा गया। सन 1934 में (अंतर्राष्ट्रीय बैडमिन्टन महासंघ) का गठन हुआ। बैडमिन्टन को सन 1988 में Olympic में शामिल किया गया।

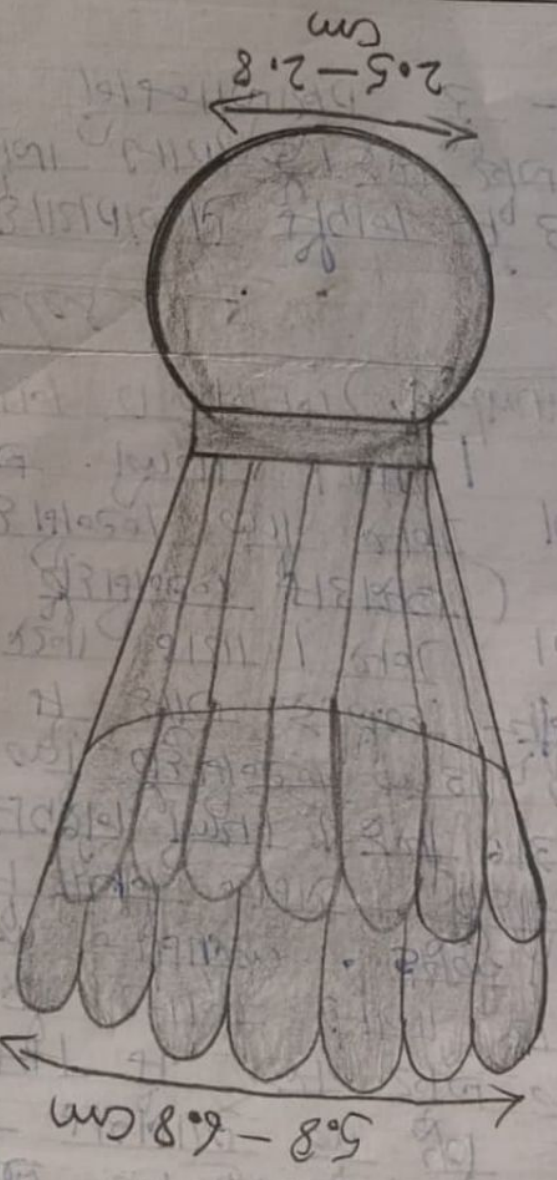
### बैडमिन्टन मापन व नियम :-

यह एक आयताकार मैदान में हल्के रंग के बाल को से खेला जाता है। इस खेल में चाक रखने योग्य बातें निम्नलिखित हैं:-

एकल खेल के लिए बैडमिन्टन कोर्ट की ल.	- 54 फुट
एकल खेल के लिए बैडमिन्टन कोर्ट की चौ.	- 17 फुट
द्वल खेल के लिए बैडमिन्टन कोर्ट की ल.	- 44 फुट
द्वल खेल के लिए बैडमिन्टन कोर्ट की चौ.	- 20 फुट
शॉर्ट सर्विस रेखा से मध्य रेखा की दूरी	- 6 फुट 6 इंच
शॉर्ट गैलरी की चौ.	- 1 फुट 6 इंच
बैक गैलरी की चौ.	2 फुट 6 इंच

Teacher's Signature .....

Teacher's Signature



शुटल

(Shuttle cock)



नेट - नेट की चौड़ाई - 2 फुट 6 इंच  
 मैदान की सतह से नेट की ऊँचाई - 5 फुट  
 पोस्ट पर नेट की ऊँचाई - 5 फुट 1 इंच

शटल - चिड़िया का वजन - 4.50 से 4.73 ग्राम तक  
 चिड़िया के पंखों की संख्या - 14-16  
 चिड़िया के पंखों की लम्बाई - 2 1/2 से 2 3/4 इंच  
 चिड़िया के पंखों की चौड़ाई - 2 5/8 इंच  
 चिड़िया के कोंव का व्यास - 1 इंच

रैकेट - रैकेट की लं. - 97 इंच  
 " " चौ. - 9 इंच  
 रैकेट के सिर की लम्बाई - 11 इंच

वेडमिन्टन हॉल - हॉल में कोर्ट तथा दर्शकों के लिए पर्याप्त स्थान होना चाहिए। Ground (कोर्ट) से 2 मी. तक खुला क्षेत्र होना चाहिए। हॉल की छत की ऊँचाई कम से कम 8 मी. होनी चाहिए।

- 1. रैकेट फाड़ना सीधे हाथ की फाड़, उल्टे हाथ की फाड़
  - 2. शटल फाड़ना (i) बेस फाड़ना (ii) मध्य फाड़, (iii) ऊपर से फाड़
  - 3. स्ट्रोक (i) सीधे हाथ की स्ट्रोक, (ii) उल्टे हाथ की स्ट्रोक
  - 4. सर्विस (i) फ्लॉस्ट सर्विस, (ii) सीधे हाथ की नेट सर्विस, (iii) उल्टे हाथ की (बैक हेंड सर्विस) ड्राइव सर्विस
  - 5. थर्ड हीन रक्षात्मक क्रिया, आक्रामक ड्रव रखा
- प्रमुख कप एवं व्राफियाँ 1. कुबेर कप 2. चॉमस कप, 3. डोमल डग्लैंड ट्राफी, 4. अम्बाल कप।

## गोला फेंक (Shot-Put)

**इतिहास :-** वस्तुओं की फेंकने की प्रकृति मनुष्य मात्र की प्राचीनतम गतिविधि रही है। पहले फेंकने की प्रतियोगिता आयोजित होती थीं परन्तु उसमें गोले का भार निश्चित नहीं था। महिलाओं के लिए गोला फेंक को सन् 1948 के ओलम्पिक खेलों की स्पर्धा में शामिल किया गया था।

	पुरुष	महिला
गोले का भार	7.260 kg	4 kg
गोले का व्यास	110 से 130 M.M.	95 से 100 M.M.
गोले के दायरे का व्यास	2.135 M.	2.135 मी.
सेक्टर कोण	34.92°	34.92°
स्थाप बोर्ड की लम्बाई	1.22 मी.	1.22 मी.
स्थाप बोर्ड की मोटाई	114 मि.मी.	144 मि.मी.
फेंकने का कोण	42° से 45°	42° से 45°

### तकनीक

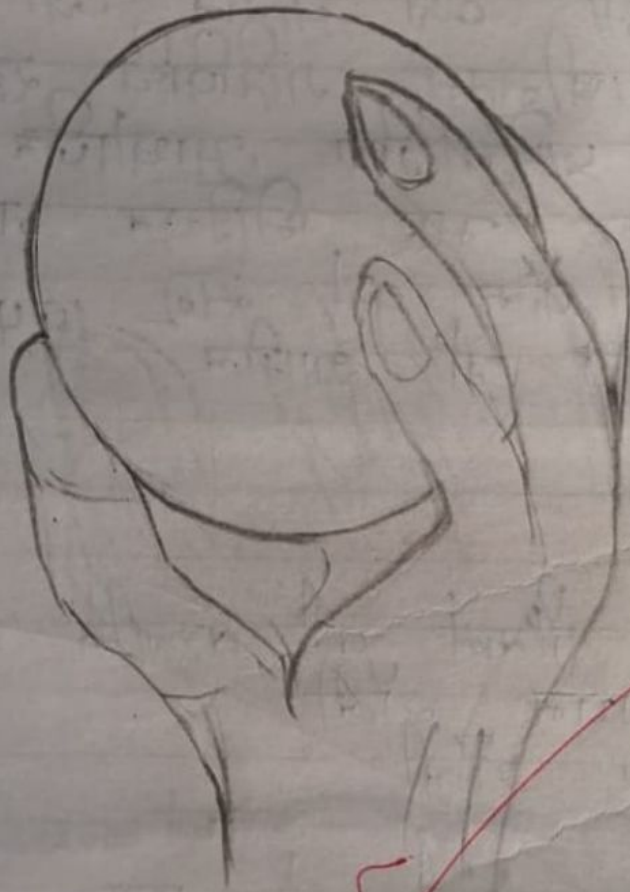
गोला फेंकने की दो तकनीकें होती हैं:-

1. पैरी ओवरमैन शैली
2. डिस्को पट शैली

**पैरी ओवरमैन शैली के मूल कोशल:-**

1. गोले को पकड़ना - गोले को पकड़ने समय

# SHOT-PUT



Shot Put Ball