

SEMESTER -IVth.
B.A. - Health & Physical Education

Time: Three hours

Theory – 60 Marks
Internal Assessment - 15 Marks

Instructions for Paper Setter :

The question paper will consist of five Units Ist, IInd, IIIrd, IVth & Vth. The Unit Ist, IInd, IIIrd & IVth. will have two questions from each Unit (Ist. to IVth.) carrying 10 marks each and Unit 'Vth' will consists of 10 short answer type questions covering the whole syllabus carrying 2 marks each.

Instructions for Candidates

The candidates are required to attempt one question from each unit (Ist. to IVth.) and Unit Vth. is compulsory for all.

Unit. I- Warming up and Cooling down

- i) Meaning, types and significance of warming up.
- ii) Various methods of warming-up.
- iii) Importance of cooling down.

Unit. II - Psychological Aspects of Physical Education

- i) Meaning, type and importance of motivation in physical education.
- ii) Methods of motivation.
- iii) Competition and cooperation in physical education and sports

Unit. III- Various agencies in game and sports

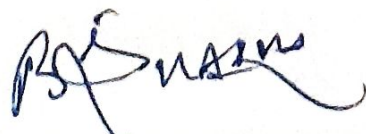
- i) All India Council of Sports.
- ii) All India Olympic Association.
- iii) National and States Federation of different games.

Unit. IV- Ashtang yog.

- i) Meaning and parts of Ashtang yog.
- ii) Yam, Niyam,
- iii) Dharna, Dhyana, Samadhi and the importance of Ashtang yog in physical education and sports.

References

1. Dr. Ajmer Singh, Dr. Jagdish Bains, Dr. Jagtar Singh Gill, Dr. B.S. Brar, Dr. Nirmaljit Rathee : Essentials of Physical Education, Kalyani Publication, Ludhiana, New Delhi, Noida (U.P), Hyderabad, Chennai, Kolcotta, cuttak.
2. Dr. S.K.Munjal, Dr. Uma Munjal, Satish Kumar 'Mana'. Yog Shiksha Arya Book Dipo, Karolbagh, New Delhi- 110005.
3. Dr. Hardyal Singh, Science of Sports Training, D.V.S.Publications, New Delhi.
4. Manjeet Kaur : Health and Physical Education, Tandon Publication, ludhiana.
5. Robert Burton : Sports Psychology, Motivation, Participation and performance. Sports Educational Technology, New Delhi-110002.
6. Dr. G.S.Kang and N.S Deol : Physical Education, A.P.Publishers.




Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra

(B.A.IVth. Semester)

PRACTICAL

Note : The candidates are required to perform various Pranayamas and other practical aspect as per instructions of the external examiners.

Pranayamas

Practical : 50 Marks

- i) Surya Bhedan **20 Marks**
- ii) Chander Bhedan
- iii) Ujjai
- iv) Bharamari
- v) Anulom Vilom

Any one game from the following :

10 Marks

- i) Kho-Kho
- ii) Wrestling
- iii) Football
- iv) Basketball

Any two Athletic Events

10 Marks

- i) Middle races
- ii) Throws

Viva-Voce and Practical File

10 Marks

REFERENCE

1. Willmore, Jack H and Costill, David L, Physiology of sports and exercise. Human Kinetics. 1994.
2. Rowland, Thomas W. Childern's exercise Physiology 2nd. Edition Human kinetics, 2005.
3. HYGIENIC AND PUBLIC HEALTH, 1991.
4. Nemir.A. THE SCHOOL HEALTH EDUCATION, New York : Harper and brother 1991.
5. Chauhan B.S., Khel jagat mein Athletics, jalandhar : A.P. Pub., 1999.
6. Fox, E.L., Physiological Basis of Physical Education and Athletics, Brown Pub. 1989.
7. Anand Om Parkash, Yoga Dawara Kaya Kalp, Kanpur, Sewasth Sahitya Perkashan, 2001.
8. Kamlesh, M.L. Principles & History of Phy.Edu., Prakash Bros., Patiala, 1991.
9. Bucher, G.A (1992) Foundation of Phy.Edu. Sports.
10. Pearce. E. Anatomy & Physiology for Nurses, Delhi, Oxford University Press, 1989.
11. Rao., C.V. Kabaddi; Native Indian Sports, Patiala Nis Publisher, 1983.
12. American Program, Coaching Youth Volley Ball Campaign, H.K., 1996.
13. Singh M.K., Comprehensive Badminton, N.D. Friends Pub. 2007.




Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra

SNRL Jairam Girls College, Lohar Majra, Kurukshetra

BA 2ND YEAR (2023-24)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

SN #	College Roll No	Univ Roll No	Regn No	Candidate Name	Father's Name
1	1222122002006	220068615	22-JL-99	AMRITA	SUNIL KUMAR
2	1222122002029	220068688	22-JL-19	SHALINI	BALWANT
3	1222122002031	220068639	22-JL-21	SAKSHI	MAHENDER
4	1222122002035	220068650	22-JL-25	ANJALI	RAJESH
5	1222122002039	220068655	22-JL-74	RAJPREET	DHARMBIR SINGH
6	1222122002058	220068683	22-JL-36	MEENAKSHI	KARAMVEER
7	1222122002074	220068652	22-JL-47	TANIYA	JOGINDER
8	1222122002095	220068693	22-JL-59	GARIMA DEVI	MAHESH KUMAR
9	1222122002097	220068692	22-JL-60	MUSKAN	RAMMEHAR
10	1222122002104	220068676	22-JL-86	NEHA	RAJENDER SINGH
11	1222122002105	220068687	22-JL-87	SUNAINA	SUBHASH
12	1222122002109	220068678		KHUSHI	KARAMPAL
13	1222122002110	220068679		TANNU	VIKRAM SINGH

Handwritten signature

Handwritten signature
Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra



PHYSICAL ...
EDUCATION...

Saraswati

PRACTICAL NOTEBOOK

NAME	<i>Muskan</i>		
CLASS	<i>BA IInd</i>	SECTION	
SCHOOL ROLL NO.:-	<i>220068692</i>		

Since 1950
SARASWATI HOUSE PVT. LTD.

(AN ISO 9001:2008 COMPANY)
EDUCATIONAL PUBLISHERS

9, Daryaganj, Near Telephone Office, New Delhi-110002
Ph: 43556600 (100 lines), 23281022
Fax: 43556688
E-mail: delhi@saraswathouse.com
Website: www.saraswathouse.com

Branches

Bengaluru: (080) 26619880 • Chandigarh: (0172) 2624882 • Chennai: (044) 24343740
Kochi: (0484) 3925288 • Lucknow: (0522) 4062517 • Mumbai: (022) 28343022 • Patna: (0612) 2570403

Measurement of Body Mass Index

पॉडी मास इंडेक्स : पॉडी मास इंडेक्स (BMI) को
 क्वॉलिटी इंडेक्स भी कहा जाता है।
 पास्तव में यह एक सांख्यिकीय मापन है जो व्यक्ति
 के भार व ऊँचाई की तुलना करता है। एक स्वस्थ शरीर
 का भार अनुमान लगाने का यह एक बहुत
 लाभदायक उपकरण है, जो व्यक्ति की ऊँचाई
 पर आधारित है अर्थात् ऊँचाई के अनुसार व्यक्ति
 के शरीर का भार कितना होना चाहिए। पास्तव में
 इस उपकरण को भार की समस्या को हल करने
 के लिए व्यापक रूप से प्रयोग में लाया जाता है।
 BMI का मापन व मूल्यांकन बहुत आसान होता
 है। BMI की सहायता से कोई भी व्यक्ति
 यह पता लगा सकता है कि उसका भार
 अल्प भार, सामान्य भार, अति भार या मोटापे
 की श्रेणी में है या नहीं। इसका मान (value)
 किग्रा/मीटर² में मापा जाता है।

BMI की गणना : किसी व्यक्ति की BMI की
 निम्नलिखित फॉर्मूले की
 सहायता से गणना की जाती है।

श्रेणी (category)	BMI
अल्प भार	< 18.5
सामान्य भार	18.5 - 24.9
अति भार	25.0 - 29.9
स्थूलता क्लास (I)	30.0 - 34.9
स्थूलता क्लास (II)	35.0 - 39.9
स्थूलता क्लास (III)	> 40

Handwritten signature in red ink

$$BMI = \frac{\text{शरीर का भार}}{\text{ऊँचाई} \times \text{ऊँचाई}}$$

यहाँ पर शरीर का भार कि.ग्रा. में तथा उसकी ऊँचाई मी. में मापी जाती है।

उदाहरण के लिए :- मान लीजिए किसी व्यक्ति के शरीर का भार 70 कि.ग्रा. है तथा उसकी ऊँचाई 1.60 मी. है। अब उसके मान (Value) की संगणना करें।

$$BMI = \frac{70}{1.60 \times 1.60}$$

$$= \frac{70}{2.56}$$

$$= 27.34 \text{ कि.ग्रा./मी}^2$$

अब BMI के द्वारा अल्प भार व स्थूलता के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन के *Centexia* की सहायता से आप यह जात कर सकते हैं कि यह व्यक्ति अल्प भार, सामान्य भार या अति भार की श्रेणी या स्थूलता (मोटोप) की श्रेणी में किस श्रेणी में है? निम्नलिखित तालिका में श्रेणियाँ तथा BMI दी गई हैं।

अतः उपरोक्त तालिका पर दृष्टिपात करने से उस व्यक्ति की श्रेणी का पता लगाया जा सकता है।

400M

Date

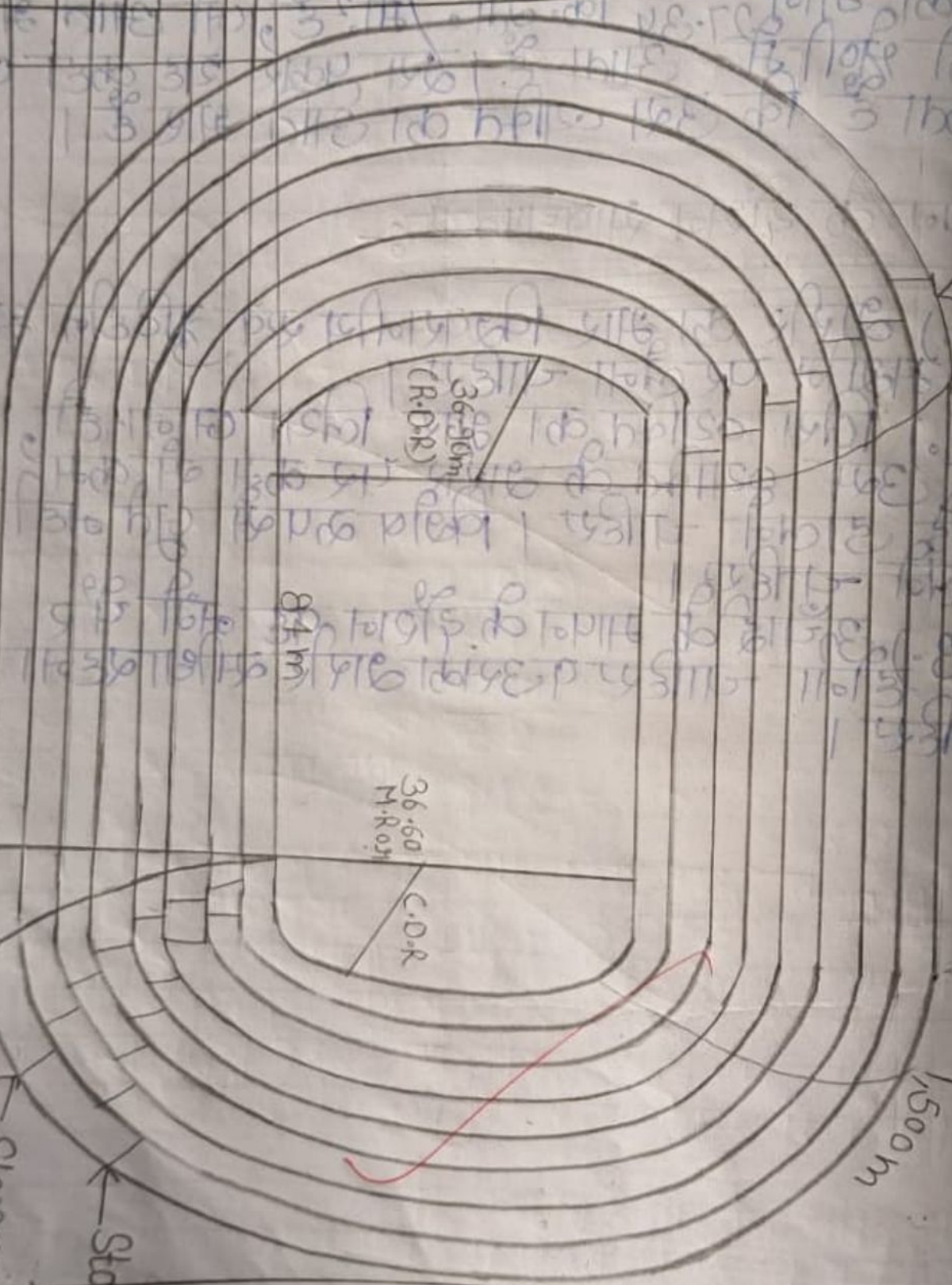
Exer. No.

Assembly line

(Standard Track 400m)

Hurdle 100m

Stagger 200m



Finish Start

Stagger

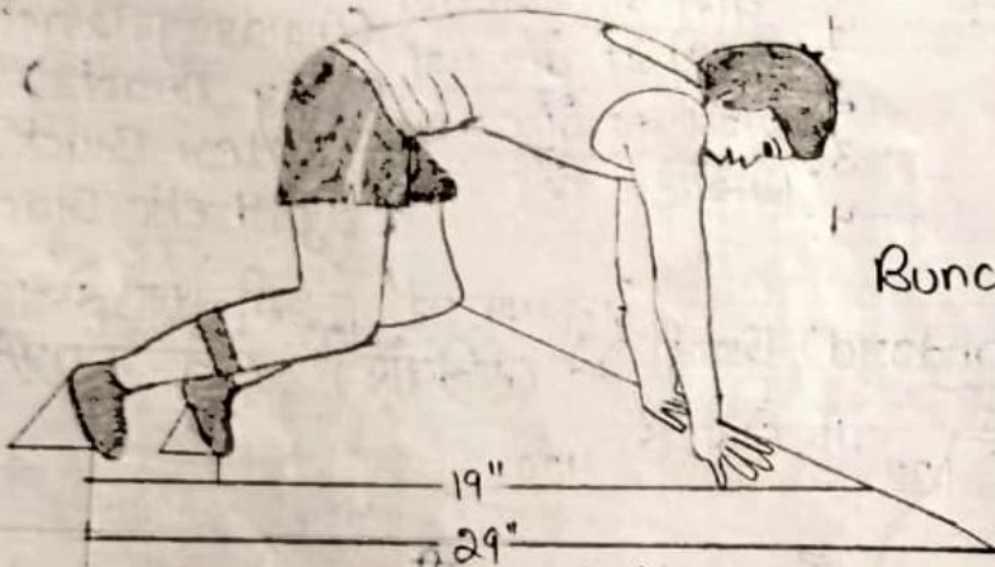
Stagger 400m

400m
800m
16,000m

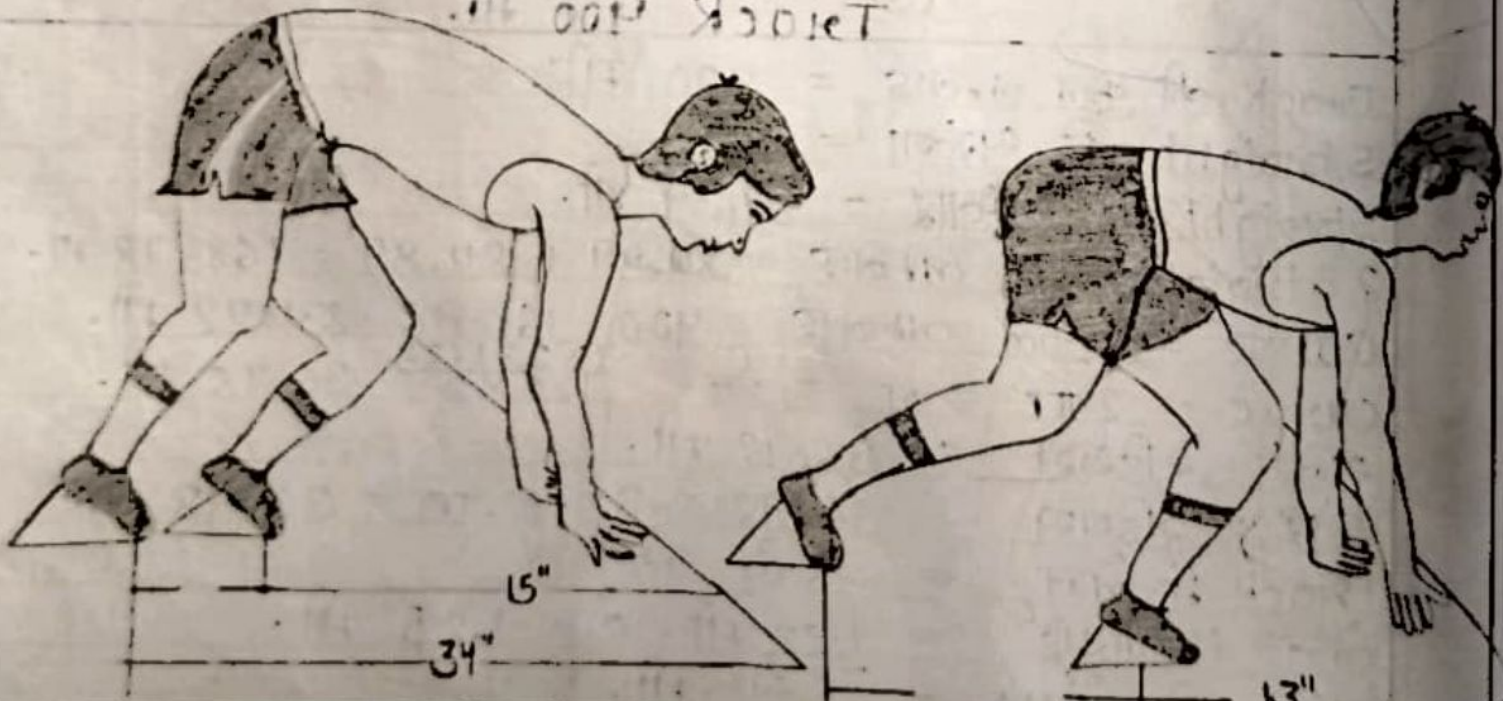
Teacher's Signature

[Handwritten Signature]

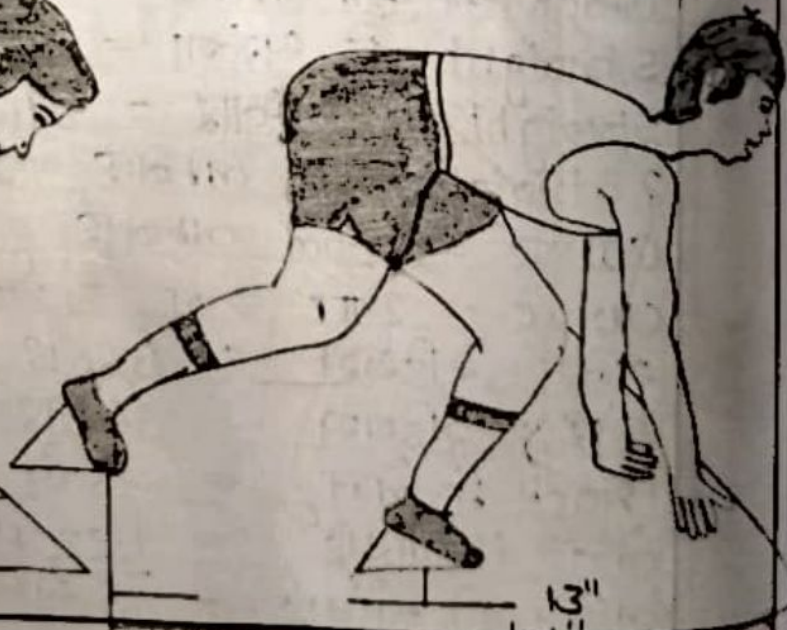
Types of Start



Bunch Start



Medium Start



Elongated Start

Teacher's Signature

[Handwritten signature]

गोल फेंक Shot - Put

इतिहास (History) :- वस्तुओं को फेंकने की प्रकृति रही है। पहले फेंकने की प्रतियोगिता आयोजित होती थी परन्तु उसमें गोल का भार निश्चित नहीं था। महिलाओं के लिए गोल फेंक को सन् 1948 के ओलम्पिक खेलों की स्पर्धा में शामिल किया गया था।

तकनीक

1. पैरी ओपरेशन शैली
2. डिस्कॉ पट शैली

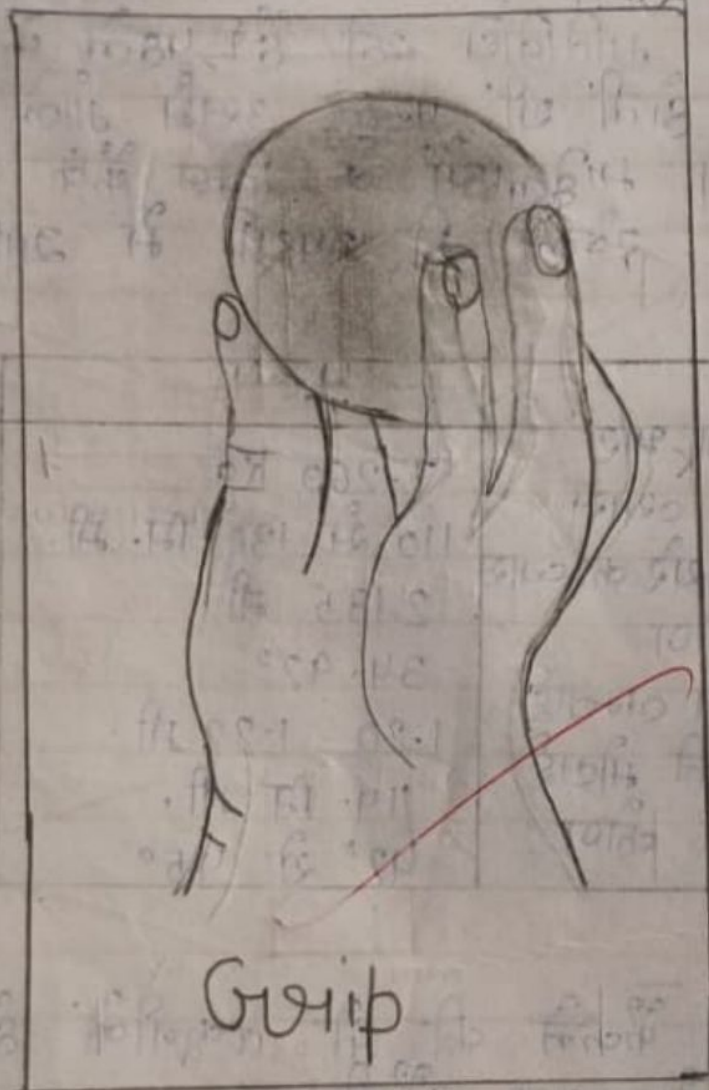
पैरी ओपरेशन शैली के मूल कौशल

1. गोल की पकड़ना :- गोल को पकड़ते समय चारों उंगलियाँ गोल के पीछे की ओर फैली तथा आराम से लिपटी हों। गोल उंगलियों पर रखा जाना चाहिए तथा गोल दृष्टि को नहीं छूना चाहिए। अंगूठा तथा छोटी उंगली गोल की दिशा निर्धारित करने में मदद करती हैं।
2. गोल का रखना :- गोल पकड़ने के बाद गोल ग्राउंड पर कालर वाली हड्डि के ऊपर रखा जाना चाहिए। गोल रखने के बाद कौहनी द्वारा ऊपर की ओर धकेलना चाहिए।

ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପ

କର୍ମ ନାମ

ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ



ଖାମ

(ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପର ଉଦାହରଣ)

(ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପର ଉଦାହରଣ)

ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପ
 ଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
 ତିଆରି କରାଯାଇଥିବା
 ଶିଳ୍ପକୁ ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପ
 କୁହାଯାଏ।

ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପ
 ଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
 ତିଆରି କରାଯାଇଥିବା
 ଶିଳ୍ପକୁ ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପ
 କୁହାଯାଏ।

ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପ
 ଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
 ତିଆରି କରାଯାଇଥିବା
 ଶିଳ୍ପକୁ ପ୍ରାକୃତ ଶିଳ୍ପ
 କୁହାଯାଏ।

Sitting Block

End Line

Bonus Line

Baulk Line

Center Line

~~Baulk Line~~

~~Bonus Line~~

~~End Line~~

Sitting Block

8m

13m

1.75m

13m

1.75m

1m

1.75m

1m

1m

1.75m

1m

3.75m

1m

Lobby

1m

1.75m

2m

1m

कबड्डी ?

इतिहास :

यह एक प्राचीन खेल है जो भारत तथा इसका आस-पास के देशों में प्रागैतिहासिक काल से प्रचलित है। इसका उद्भव भारत से ही माना जाता है। मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र में इस खेल को हु-तु-तु के नाम से जाना जाता है। (H.V.P.M) इनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल द्वारा प्रथम बार सन् 1936 बर्लिन ओलम्पिक में प्रदर्शित किया गया। सन् 1985 में पहली बार रशियाई कबड्डी प्रतियोगिता कलकत्ता में आयोजित हुई। सन् 1990 में बीजिंग रशियाई में शामिल किया गया था।

कबड्डी कोर्ट का मापन :-

इस खेल के मैदान का आकार - आयताकार

पुरुषों के मैदान की लं० - 13 मी०

पुरुषों के मैदान की चौ० - 11 मी०

महिलाओं के लिए मैदान की लं० - 11 मी०

महिलाओं के मैदान की चौ० - 8 मी०

खेल अवधि for men - 20-5-20 मिनट (mint)

खेल अवधि for women - 15-5-20 mint

षक लाइन पुरुषों के लिए मध्य रेखा से दूरी - 3.75 मी०

षक लाइन महिलाओं के लिए मध्य रेखा से दूरी - 3 मी०

[Handwritten Signature]