

B.A. – 5th and 6th Semester (Practical)
(Health & Physical Education)
(From Session 2016-17)

Maximum Marks- 50

1. Pranayam:

10 Marks

- a) Bhramari b) Anulom Vilom c) Kapal Bhati

10 Marks

2. Any one Game of the following

(Ground Specifications, General rules and General Skill)

- a) Volleyball b) Hockey c) Judo/Boxing/Wrestling/Self-defense tactics

10 Marks

3. Tying of different types of Bandages and Arm Slings.

10 Marks

4. First Aid

(First aid for different injuries and circumstances, items of First aid box and their uses)

10 Marks

5. Viva – Voce and Practical file




Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra

SNRL Jairam Girls College, Lohar Majra, Kurukshetra
BA 3rd Year (2023-24)
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Sr. No.	Class Roll No.	University Roll No.	Regn No.	S/Name	F/Name
1	1212122002003	210069380	21-JL-3	NEHA RANI	RAM KUMAR
2	1212122002006	210069324	21-JL-6	NEELAM	JAGIR CHAND
3	1212122002030	210069403	21-JL-20	POOJA RANI	BALBIR KUMAR
4	1212122002035	210069375	21-JL-94	SHIKHA	SATISH KUMAR
5	1212122002038	210069309	21-JL-26	MINAKSHI	ISHWAR SINGH
6	1212122002042	210069361	21-JL-28	MANSI	KARAMVEER
7	1212122002044	210069388	21-JL-153	NEHA	SHYAM SINGH
8	1212122002049	210069355	21-JL-144	SUHANI	SURESH KUMAR
9	1212122002053	210069350	21-JL-34	SHIVANI	PARDEEP KUMAR
10	1212122002060	210069338	21-JL-40	SIFALI CHAUHAN	KRISHAN CHAND
11	1212122002071	210069364	21-JL-48	URVASHI	SOHAN LAL
12	1212122002072	210069360	21-JL-49	AANCHAL KUMARI	KARAM PAL
13	1212122002076	210069305	21-JL-51	ANJU RANI	KASHMIR SINGH
14	1212122002077	210069354	21-JL-52	PALAK	VASUDEV
15	1212122002090	210069353	21-JL-106	ANJALI DEVI	SHYAM LAL
16	1212122002093	210069374	21-JL-63	SIMRAN DEVI	BALVINDER
17	1212122002095	210069363	21-JL-65	NILU	RAJESH




Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra

PHYSICAL EDUCATION

Name :- Palak
Class :- B.A final year
Roll No :- 121212002077
(210069354)

INDEX

Sr. No.	Name of the experiment	Page No.	Date of Experiment	Date of Submission	Remarks
1.	रूपलेखन (i) Short Put (ii) Long Jump	1-2 3-5 6-8			
2.	बास्केट बॉल	9-10			
3.	कबड्डी	11-12			
4.	प्राणायाम (i) श्वसन क्रम (ii) श्वसन क्रम - विलम्ब (iii) श्वसन क्रम - अल्प (iv) श्वसन क्रम - मध्यम (v) श्वसन क्रम - तीव्र	13-17			
5.	योग (i) ताड़ासन (ii) पद्मासन (iii) सुजगासन (iv) शालभासन (v) गोमुखासन	18-22			

Handwritten signature

ATHLETICS

Track Events

Field Events

Short Distance Races

↓
100m
200m

110m Hurdles (M)
100m Hurdles (W)
400m Hurdles (M&W)
4x100m Relay
4x400m Relay

Middle Distance Races

↓
800m
1500m

Long Distance Races

3000m (M&W)
5000m "
10000m "
3000m steeple chase (28 hurdles)
7 Water Jumps
Marathon (42.195 km)
Cross Country Race,
(M-12.5 km & W-8 km)
20 km Walk
50 km Walk

Throwing Events

↓
Shot put
Discus Throw
Javelin Throw
Hammer Throw

Jumping Events

↓
Long Jump
High Jump
Triple Jump
Pole Vault

Expt. No. _____

एथलेटिक्स

इतिहास

एथलेटिक्स शब्द का उद्भव ग्रीक शब्द "Athlon" से हुआ जिसका अर्थ स्पर्धा (मुकाबला) है। ग्रीस (यूनान) के वासियों ने एथलेटिक्स को सबसे पहले पुराने ओलम्पिक खेलों में स्पर्धा के तौर पर शामिल किया, जो 776 BC से 394 AD तक चली। सन् 1972 में International Amateur Athletics Federation (IAAF) का गठन हुआ था। सन् 1946 में भारत भी IAAF का सदस्य बन गया। एथलेटिक्स को खेलों की रानी के नाम से जाना जाता है। प्राथमिक ओलम्पिक खेलों में एथलेटिक्स का 1896 से ही शुरु किया गया था।

* डेकाथलॉन, हैप्टाथलॉन, पेंटाथलॉन में Track and field events का शामिल जाता है।

डेकाथलॉन

पहला दिन : 100 मी. दौड़, लम्बी दूरी दौड़
दूसरा दिन : 100 मी. दौड़, लम्बी दूरी दौड़, 400 मी. दौड़

Teacher's Signature : _____

BASKET-BALL



बास्केट बॉल

इतिहास

बास्केट बॉल की शुरुआत सन् 1891 में अमेरिका में "डॉ. जेम्स नेस्मिथ" ने की थी, सन् 1932 में फेडरेशन इंटरनेशनल द बास्केट बॉल एम्पायर की स्थापना की गई। सन् 1936 में बर्लिन ओलम्पिक में इस शामिल किया गया।

मुख्य फाउल

1. खेल में निपुणत सम्पन्न की क्षमता से बर्लिन
2. खिलाड़ी के रास्ते में रुकावट करना, नियम के अनिश्चित व्याप करना

डबल फाउल

जब एक ही समय पर दो खिलाड़ी फाउल करते हैं,

मल्टीपल फाउल

जब एक ही समय पर एक ही खिलाड़ी के विरुद्ध कई व्यक्ति एक साथ फाउल करते हैं,



Nextखेल के नियम

- * (1) चौक खिलाड़ी मैदान से बाहर चला जाता है तो आउट माना जाता है।
- (2) रनर को रन करत समय लपकती-लपकती शब्द बोलना होता है।
- (3) लाना होने पर 9 अंक उपरिष्ठित दिए जाते हैं।
- (4) निर्धारित समय में जिस टीम का स्कोर ज्यादा होता है वही टीम विजयी होती है।

त्रासिष्ठ कप और ट्राफी

केंडरेशन कप, सेक गोक
खशेथन चैम्पियनशिप, नेशनल - चैम्पियनशिप,

शलभासन

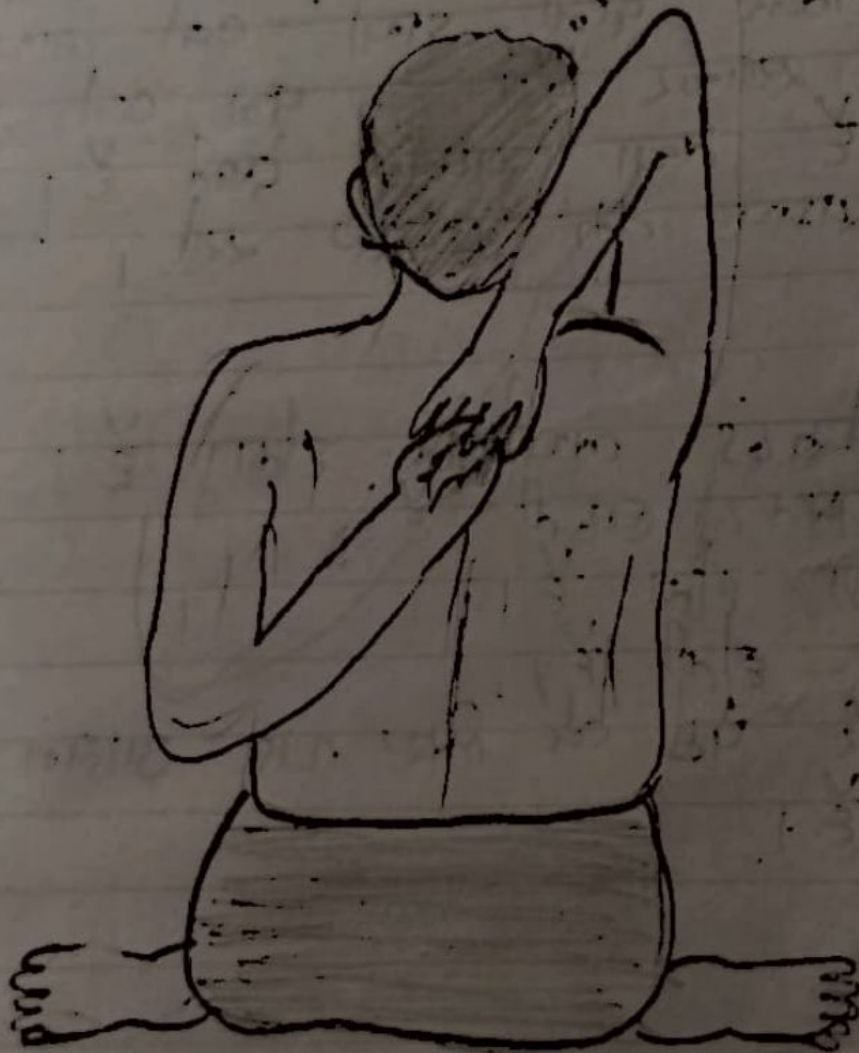
यह एक टिड्डे के समान आकार है जो पिछे से उठी हुई होती है, इसलिए इसे शलभासन कहा जाता है।

विधि

इसमें घट के बल लेकर दोनों हाथों को एक-दूसरे पर रखकर दोनों हाथों को जांच के बिलकुल नीचे रखकर पैरों व कानों को ऊपर की ओर तानते हैं तथा सामने देखते हैं। इस मुद्रा को कुछ समय तक बनाए रखें।

लाभ

- (i) पाचन शक्ति बढ़ती है।
- (ii) सीना चौड़ा होता है।
- (iii) कंधा दूर होती है।
- (iv) कंधों और घट के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।



चित्र :- गाम्मुखस्तन

गौमुख्यासन

के मुख जैसा इस आसन का आकार गाय के आकार इस गौमुख्यासन कहा जाता है।

वाद्य

दांगे सीधी आरके जमीन पर बैठें। दाएं पैर को घुटने से माइकर पीछे ले जाएं तथा रख दी बायां पैर आर अर्धांग दाहिं जांच का दाहिं जांच के गुप्ता रखें। दाहिं कूड़ियां को एक-दूसरे के पास बाएं बाएं दायां को दाहिं मुजा के गड्ड के नीचे से पीछे ले जाकर दाहिने हाथ को गुंलिपां को बाएं हाथ को गुंलिपां से पकड़ लें। हाड सीधा, हाथ खींचे हुए पैरों को पंजे की ओर लें।

लाभ

- (i) दांग को मांसपेशियां सशक्त तथा लचीली बनती है।
- (ii) कंधों को जोड़ स्वस्थ, लचीला तथा सशक्त रहते है।