

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:

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

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:

- Bucher, C.A.: Administration of Physical Education and Athletic Programmes, The C.V. Mosby Company, London, 1983
C. Tirunarayanan & 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
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	Performance Scores						
			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 10M)	Men	22 & Below	23-24	25-26	27-28	29-31	31-33	Above 33
		Women	25 & Below	26-27	28-29	30-32	33-35	36-39	Above 39

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 (शेल), उत्तक (टिश्यू), 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 कि क्रिया एवं नियमन, रक्त के कार्य एवं रक्त घनीभूत, श्वासेन्द्रिय की यंत्र रचना,
पाचन रस का स्राव 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 पेशियां समन्वय
सैकण्ड विन्ड एवं ऑक्सीजन डेथ
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 :

संघ 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 मूल्य, 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	Performance Scores						
			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 10M)	Men	22 & Below	23-24	25-26	27-28	29-31	31-33	Above 33
		Women	25 & Below	26-27	28-29	30-32	33-35	36-39	Above 39