

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:

- "First Aid" Authorized Manual of St. John Ambulance Association, New Delhi.
Bausr, W.U. (Editor): Today's Health Guide, American Medical Association Revised Edition.
Evans. A.: William: Everyday Safety, Chicago, Lyons and Camaban.
Floria, A. A. and Stafford, G.T.: Safety Education, McGraw Hill Book Co. New York.
Johns, Edward P. Suttan, Wilfred C. and Webster, Lloye E.: Health for effective living, McGraw Hill Book Company, New York.
Lawrence, Thomas Gorden, Schriver, Alice, Powers, Douglas, F. and Verhans Levia J.: Your Health and Safety, Har Court, Brace and world, Inc.
Park, J.C.: Text Book of Preventive and Soil Medicine Banarsidass Bharat.
Stack, Harbert J. Juke Kikow: Education for safe Living, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall Inc.

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)

Canadian Fitness Test Marking Norms

S.No	Events	Sex	(Standard Performance)					
1	Canadian Test (Sec.)	Men	20Marks 28 & Below	18Marks 29-34	15Marks 35-39	12Marks 40-44	10Marks 45-49	05Marks 50 & Above
		Women	34 & Below	35-39	40-44	45-49	50-54	55 & Above

B.A. III (शारीरिक शिक्षा)

प्रथम प्रश्न-पत्र : स्वास्थ्य शिक्षा

समय 3 घण्टे

पूर्णांक: 60

इकाई 1 : स्वास्थ्य :

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

इकाई 2 : स्वास्थ्य शिक्षा:

विचार, उद्देश्य, सिद्धान्त एवं क्षेत्रफल
स्वास्थ्य शिक्षा में संचार
स्वास्थ्य शिक्षा की जरूरत व महत्त्वता
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, स्ट्रैच, फ्रेक्चर, संधि भंग

B.A. III (शारीरिक शिक्षा)

द्वितीय प्रश्न-पत्र : परीक्षण एवं मापन

समय 3 घण्टे

पूर्णांक: 60

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: ट्रेक 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
केनेडियन दक्षता मापन केनेडियन परीक्षण (20 अंक)

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	34 & Below	35-39	40-44	45-49	50-54	55 & Above