

SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY



PHYSICAL EDUCATION SCHEME

(Syllabus and Guidelines for First Year
Under Graduate Students of All the Faculties)

Effective from Academic Year 2019 - 2020



PHYSICAL EDUCATION SCHEME

**Syllabus and Guidelines for First Year Under Graduate Students of
All the Faculties**

Effective from Academic Year 2019 - 2020

COURSE - 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (2 CREDITS)

OR

COURSE - 102 PHYSICAL EDUCATION AND YOGA (2 CREDITS)

Note: College / Institute should offer 2 credits either of Physical Education and Sports or Physical Education and Yoga depending upon facilities available at the college / institute.



SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY



COURSE - 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS Syllabus

(For First Year Under Graduate Students of
All the Faculties)

Effective from Academic Year 2019 - 2020



PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

COURSE – 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (2 CREDITS) (SEM- II)

AIM OF THE COURSE:

The aim of the course is to make Physical Education as an integral part of educational system and Promote physical activity among sedentary students / non-sportsmen. Students studying in the colleges should have the benefit of physical education to improve their health during the course of college education. It is designed to ensure that on completion of this course, they would attain the minimum prescribed standard.

OBJECTIVE OF THE COURSE:

The objective of the course is to enhance physical efficiency and maintain fitness of mind, and body, which would help the student to be mentally alert and physically efficient to withstand the strain and fatigue of daily life. It would prepare them for the strenuous training which will help them to be fit to face the different barriers in life. The students will undergo this course for the first year of his/her under graduate course education.

COURSE CREDITS :

Semester - II

Course – 101 Physical Education and Sports (02 Credits)

Credit 1: Introduction to Physical Education and Sports

- **Concept of Physical Education, its Definition and Scope.**
- **Concept of Physical Fitness**
 - Components of Health Related Physical Fitness(Cardio-vascular Endurance, Muscular StrengthEndurance, Flexibility, and Body Composition) and Activities to improve these components.
- **Physical Activity Guidelines(Physical activity for health benefits)**
- **Concept of Health, Wellness, and Health & Hygiene.**
- **Participation in Games and Sports :**

A student will have to select one game/sport from the list of Association of Indian Universities, New Delhi (List of events available on website www.aiuweb.org). The choice of game/sports will be according to the facilities available in the college.

The following points to be covered:

- History of the Game/sport
- Ground measurements
- Skills of the game/sport
- Basic rules of the game/sport



EVALUATION STRUCTURE

Table 1

Semester	Course	Credit	Marks	Mode of Evaluation
II	COURSE - 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (2 CREDITS)	1*	25	Project(15 marks) and Practical(10 marks) (10 hrs. of participation in selected game/sport).
		1**	25	Practical - Fitness Test (Table 2)

*indicate first credit **indicate second credit

- To complete first credit of Course - 101 Physical Education and Sports, Teacher will have to **conduct 5 theory lectures** (college may schedule these lecture during first or second semester before fitness assessment) and student will have to attend 5 theory lectures and has to participate in selected game / sport for **minimum 10hrs.** and will have to prepare a handwritten project work on the sports event selected for that year in his/her language selected for studies. **The project** to be prepared will be based on the following contents:
 - History of the Game
 - Ground measurements
 - Skills of the game
 - Basic rules of the game
- Procedure for fitness tests are given in the guidelines section which also includes Norms Table. Marks to be awarded in accordance with the norms table.

Fitness Test:

Table 2

Sr. No.	Component	Test	Marks
1	Cardiovascular Endurance (Any One)	1. Modified Queens College Test or 1. 12 Min. Run Walk	10
2	Flexibility	2. Sit and Reach Test	05
3	Muscular Strength Endurance	3. Bent Knee Sit Ups	10
4	Body Composition	4. Fat Percentage	--
Total :			25

In the second semester the students will have to appear for the Fitness Test (25 marks). Test wise weightage of marks is as per Table 2. The examination will be conducted as per the convenience of the college in second semester.

श्री नेमिनाथ जैन ब्रह्मचर्याश्रम संचलित,

कर्मवीर केशवलालजी हरकचंदजी आबड कला,
श्रीमान मोतीलालजी गिरीधारीलालजी लोढा वाणिज्य व
श्रीमान पी. एच. जैन विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय
नेमिनगर, चांदवड ४२३१०९ जि. नाशिक



शारीरिक शिक्षण व खेळ

प्रकल्प वही

२०२०-२०२१

एफ.वाय.बी.ए. / एफ.वाय.बी.कॉम. / एफ.वाय.बी.एस्सी.

विद्यार्थी/विद्यार्थिनीचे नांव : जैन रोहन हरिप.

पत्ता सोमवार पेठ, चांदवड.

एफ.वाय.बी.ए. / एफ.वाय.बी.कॉम. / एफ.वाय.बी.एस्सी.

रोल नं.

१०१

श्री नेमिनाथ जैन ब्रह्मचर्याश्रम संचलित,
कर्मवीर केशवलालजी हरकचंदजी आबड कला,
श्रीमान मोतीलालजी गिरीधारीलालजी लोढा वाणिज्य व
श्रीमान पी. एच. जैन विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय
नेमिनगर, चांदवड ४२३१०१ जि. नाशिक



प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की,

कुमार/कुमारी जैन शोभन प्रदीप

~~एफ.वाय.बी.ए.~~ / ~~एफ.वाय.बी.कॉम.~~ / ~~एफ.वाय.बी.एस्सी.~~ रोल नंबर- १७

याने / हिने शैक्षणिक वर्ष २०२० -२०२१ मधील आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या
विषयाच्या अभ्यासक्रमातील प्रात्यक्षिक व नोंदवहीतील नोंदी स्वतः तयार करुन नोंदवलेल्या आहेत.
त्याची तपासणी करुन त्यांस हे प्रमाणपत्र देण्यात येत आहे.

दिनांक : ०३/०१/२०२१

Apalav
क्रीडा शिक्षक



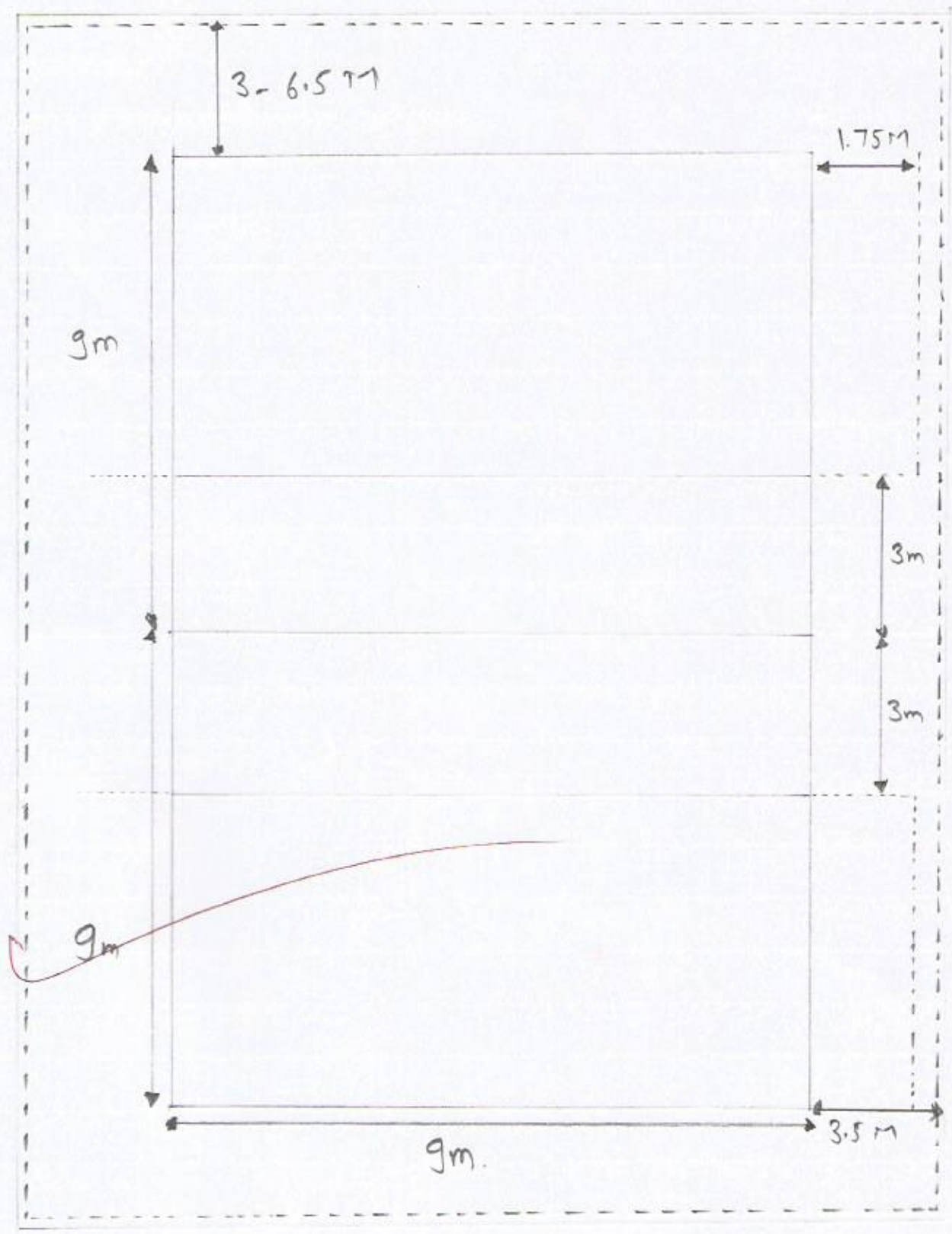
Prachi
प्राचार्य

विद्यार्थ्यांची वैयक्तिक माहिती व वैद्यकीय तपासणी

१. विद्यार्थ्यांचे नांव : जैन रोहन प्रादुप
२. आईचे नांव : जयश्री
३. जन्म दिनांक : 14-08-2002
४. उंची (सेमी) : 186 सेमी. ५. वजन (किलोग्रामे) : 57 kg
६. छाती (सेमी) : 73 सेमी ७. छाती (फुगवून) (सेमी): 76 सेमी
८. पोटाचा घेर (सेमी) : 66 सेमी ९. कमरेचा घेर (सेमी): 76 सेमी
१०. नाडीचे ठोके (१ मी): 72 ११. श्वसन दर (१ मी.): 25
१२. दातांचे आरोग्य : चांगले
१३. नखांचे आरोग्य : चांगले
१४. केसांचे आरोग्य : चांगले
१५. कानाचे आरोग्य : चांगले
१६. नाकाचे आरोग्य : चांगले
१७. गणवेश व टापटीपपणा : चांगला
१८. शारीरिक सवयी : चांगल्या
१९. आवडता खेळ : क्रिकेट, बॅडमिंटन, जवडो.
२०. खेळातील सहभाग :
२१. इतर उपक्रम आवड :
२२. इतर उपक्रम सहभाग:
२३. अभ्यासातील प्रगती :

Signature
क्रीडा संचालक

* क्रीडांगणाची मापे व आकृती *



क्रीडांगण

* प्रकल्प वहीमध्ये खालील विषयांनुसार विद्यार्थ्यांनी माहिती लिहावी. *

* खेळाचे नांव :

* खेळाचा इतिहास :

* खेळाचे नियम :

* खेळात राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर देण्यात येणारे पुरस्कार

* खेळाचे नाव :- हॉकीबॉल

हॉकीबॉल हा एक आंगिक खेळ आहे. ज्यामध्ये सहा खेळाडूंचे दोन संघ नेटवारे विभक्त झाले आहेत. प्रत्येक संघ संघटित नियमांतर्गत इतर संघांच्या कोर्टावरून बॉल ठेवून गूना मिळविण्याचा प्रयत्न करतो. टोकिया 64.64 परतून हा क्लॉबी ऑलिम्पिक्सच्या अधिकृत कार्यक्रमाचा एक भाग आहे.

* खेळाचा इतिहास :-

हॉकीबॉल 1895 सालच्या हिवाळ्यामध्ये टोकियो, मॅसेचुसेट्स (युनायटेड) विभाग जी माॅर्गन, एक YMCA शारीरिक शिक्षण संचालक, एक मॅगन खेळ तयार केला. खेळ व्यायाम केलेली एक नाव बॅडमिंटन, म्हणून, धरतील आणि कोठल्याही संघांच्या खेळडूंकडून खेळला जाणारा (शक्यतो) खेळ. खेळाने टेनिस आणि हॉकीबॉल-सारख्या इतर खेळांमधील काही वैशिष्ट्ये घेतली. वारकेटबॉल मधील शाळाची एक रणडो-

(मुळतः त्याचे दोन शाखेखाली केले होते शब्द - वॉल
हॉल) वॉलवॉल नियमांमध्ये आंतरराष्ट्रीय वायएमसीए
प्रशिक्षण शाखेने थोडेसे बदल केले आणि हा खेळ देशभर
पसरला आणि विविध वायएमसीए मध्ये पोहोचला.

१९७० च्या दशकाच्या अखेर वॉलवॉलच्या काळात
वॉलवॉलने १००० अमेरिकन वॉलवॉल पब्लिशिंग कंपनी
या त्यांच्या प्रकाशक कंपनीमार्फत खेळासाठी वॉलवॉल
व्युत्पत्ती व नियम अस्तित्वात पुढे तयार केले.

वॉलवॉलमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या
प्रथम अधिकृत चेडूचा विवाद केला जातो. काही स्त्रोतांचे
म्हणणे आहे की, वॉलवॉलने १ official in
मध्ये पहिला अधिकृत वॉल तयार केला

होता. तर इतरांचा असा दावा आहे की तो १००० मध्ये
तयार झालेला होता. काळांतराने नियम विकसित झाले:

१:१ in मध्ये फिलिपिन्स मध्ये स्नेहचे कौशल्य आणि
व्यामर्श आणि वॉलवॉल आठवा गेला होता आणि
चार वर्षांनंतर "तीन हिट" नियम आणि सांगील

पेकनीवकन मारण्याच्या विकल्प नियम स्थापित केला

गेला १ in मध्ये खेळ जिंकण्यासाठी २९ गुणांची

आवश्यकता होती आणि जिंकण्यासाठी होण्या १

पॉइंटची गुणांची आवश्यकता होती. १९९१ मध्ये

अमेरिकन एक्सपेडिशनरी फोरसने त्याच्या वॉलवॉल

व मित्रांना अनुमते १,००० वॉलवॉल वापर केला.

इतिहास

ज्यामुळे जवळील देशांमध्ये वॉलिवॉलची वाढ झाली.

वॉलिवॉलच्या अवलंब करणाऱ्या अमेरिके वॉलेरचा पहिला देश म्हणजे १००० मध्ये फॅड १९५७ मध्ये फेडरेशन इंटरनेशनल ऑफ वॉलिवॉल (एफआय व्हीवी) ही आंतरराष्ट्रीय फेडरेशनची स्थापना १९४४ मध्ये आणि १९५२ साली झाली. महिला ल्या हा खेळ आता आशिया मध्ये, युरोप मध्ये (विशेषतः इटली, नेदरलँड्स आणि पूर्व युरोप मधील देश १९८० च्या दशकापासून मुख्य शक्ती आहे) अशिया आणि चीन आणि उर्वरित आशियातील जवळ देशांमध्ये लोकप्रिय आहे.

सामान्य अमेरिकेतील वॉलिवॉल वाळूवर खेळल्या जाणाऱ्या खेळाचे शिळता आणि प्रतिपक्ष केवळ दोन खेळाडू असलेले ~~१९४०~~ १९४० मध्ये एफआय व्हीवी मान्यता प्राप्त पारक बनला आणि १९९६ च्या उल्हाडी ऑलिम्पिक मधील ऑलिम्पिक कार्यक्रमात त्याचा समावेश झाला. वर्ल्ड ऑर्गनायझेशन ऑफ वॉलिवॉल फॉर डिसाबल्ड व्हाई व्यवस्थापित परा ऑलिम्पिक मधील वॉलिवॉल देखील एक खेळ आहे.

१९२० च्या उत्तरार्धात फ्रान्समध्ये नियमितपणे आयोजित केलेल्या खेळाबरोबर न्यू डिसाबल बॉल खेळाचा अवलंब करणारे लोक १९६० च्या दशकात जवळ जवळ सर्व न्यू डिसाबल / निराशारीकता कसबमध्ये वॉलिवॉल कोर्ट मानक बनले होते.

★ खेळाचे नियम :-

वॉलीबॉल कोर्ट 9 मीटर x 18 मीटर

(29.5 फुट x 59.1 फुट) आहे. आसपास 1 मीटर

(39.4 इंच) वर असलेल्या जाळ्याद्वारे समान चौकट

अक्षांश भागात विभागले गेले आहे. नेटची

वरची बाजू 2.4343 मी (7 फुट 9) आहे पुरुषांच्या

वपद्वाराठी

कोर्टाच्या मध्यभागी वरील 1.16 मीटर

आणि 2.24 मीटर (7 फुट 4) महिला वपद्वाराठी

(3.16 इंच)

विभाग

आणि कनिष्ठ स्पर्धांसाठी

मिन्न इनडोअर वॉलीबॉल कोर्टासाठी किमान

उंची मंजुरी 7 मीटर (230 फुट) आहे. जरी 8 मीटर

(26.2 फुट) मंजूर करण्याची शिफारस केली जाते.

नेटपारकुन वरमातल आणि 3 मीटर

(98 फुट) लाईनला अंदाज लाईन मानले जाते. हे 3 मीटर

(किंवा 10 फुट) लाईन कोर्टाच्या मागील पंक्ती

आणि

पुढील पंक्ती भागात (मागील न्यायालय

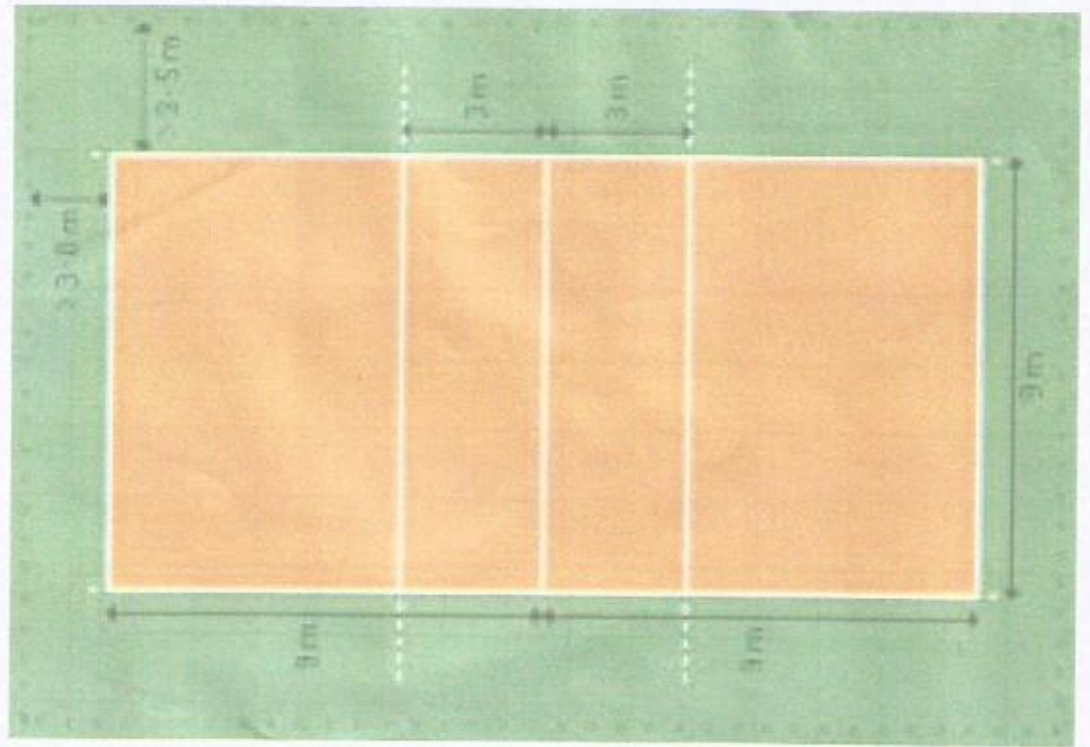
आणि पुढील न्यायालय देखील), विश्रांति करते

हे तसेच उभा भाग विभागले गेले आहेत. या

कोटापारकुन लोवारी ही 1 पारकुन वरून हे

वेगळे थांबलेले समाने आहे. वरच्या लोवारीची

विचली :-



एखाद्या शंभाने अर्बिस मिळविण्या.
 - जंतर (ज्याला साईडिंग आउट देखील म्हणले जाते) त्यात
 अदस्त्यांनी लावण्याच्या दिशेने फिरले पाहिले त्यापूर्वी
 क्षेत्रा '2' च्या क्षेत्रा मध्ये '1' जाणारे खोलाक
 आणी । क्षेत्रातील खोलाक सह '6' क्षेत्राकडे.
 जात ~~आते~~ आते. संधाने क्षेत्राचा ताबा मिळविण्यानंतर
 प्रत्येक खोलाक केवळ एकदाच फिरतो: पुढच्या
 वेळी प्रत्येक खोलाक फिरवण्यानंतर दुसऱ्या

खंडाने बॉलच्या तावा निकाला आणि तो गुणगमावला.

टीम कोर्टस फ्री झोन नावाच्या

क्षेत्राभोवती वेढा आहे जे कमीतकमी 3 मीटर ते 4
आहे आणि जे बॉलच्या खेळानंतर खेळणू आत खेळ
करू शकतात. टीम कोर्टची आणि उपक्रमण क्षेत्राची
रिमीमा दर्शविणाऱ्या खर्च ओळी क्षेत्राच्या परिणामात
रेखाळल्या किंवा खंडाविरुद्ध जालात आणि खेळणू
ते कोर्टाच्या किंवा क्षेत्राच्या एक भाग आहेत. जर
एखाद्या खेळू खेळच्या खंडात आला तर खेळला
"इन" मानला जातो. व्हाइड लाइनच्या निव्वळ खेळच्या
प्रत्येक बाजूला एक खेळीना ठेवला जातो आणि
तो कोर्टाच्या बाजूच्या रिमीमेच्या अनुसंध विस्तार
आहे. जेव्हाकन जाणारा बॉल त्याच्याशी खंडात
व्याख्या शिवाय खेळीना (किंवा त्यांचे सिद्धांतात्मक
विस्तार कमास मथ्यादिपर्यंत) दरम्यान पूर्णपणे पास
होणे आवश्यक आहे.

विषय 1 खेळ क्षेत्र :-

जेव्हा किंवा विभागाने खेळ क्षेत्र
कोर्टचे परिणाम आहे. जे 18 मीटर 9 मीटर आणि
3 मीटर क्वी असलेल्या रिमीमा रेखेवर
मूळ क्षेत्र असणे आवश्यक आहे. "दखल-
- वनात रिमीमने फ्री झोन Sidelines वर

5 मीटर कंडी झाड़ी अखेरच्या शेतामध्ये
 6.5 मीटर पर्यंत वाढविण्यात येते. अन्य
 उपविभाग न्यायालयीन पद्धतीत येऊन
 खेळण्याच्या क्षेत्राचे तापमान. झाडी
 तकाश मानकांचे वर्णन करतात.

नियम 2 :- नेट आणि पेटल :-

या विभागात
 नेट, उंची, कंडी तसेच नेटवर आधारणाऱ्या
 पोलची उंची आणि स्थिती निश्चित करण्यासाठी
 मानक निश्चित केले जातात. फुलपाच्या वर्षा
 खेळण्यासाठी नेटचा वक्रवादी पाकून 2.43 मीटर
 लांब असणे आवश्यक आहे. महिलांसाठी तो
 2.24 मीटर आहे आणि 1 मीटर कंडी आणि
 9.5 आणि 10 मीटर लांबीच्या दरम्यान
 असणे आवश्यक आहे.

नियम 3 :- बॉक्स :-

या वर्गवित्त विभागात सामान्य
 सह्ये वापरले सर्व वॉलीबॉल. भौतिक आकार आणि
 मर्यादित दबाव मानके वाह्य रेषा. एक आयकीची
 कुसाद. एक गोस 65 आणि 67 सेंटीमीटर परिघात
 असावा आणि मज्जे वजन 280 ग्रॅम पेक्षा
 जास्त नाही.

नियम ५ आठि ५ संघ आठि अंघ नीले १-

नियम ५ मध्ये

पुत्राक्या संघास (१२ अधिक दोन सपोर्ट कुमिसर)

खेळाडूंच्या संख्येवर नियमन करणारे नियम.

समाविष्ट आलेल तसेच कोर्टवर किली खेळाडू

असतील ते देखील, फ्लोरच्या जमीनवर कामाक

कोठे असावा. संबंधित नियम ५ जो संघाच्या

कॅशान्वारी कर्तव्य सेट करतो. केवळ वेफरीशी

बोलण्याची अनुमती असलेल्या एकमेव व्यक्तीस

आले

नियम ६ ०- स्कोअरिंग ०-

या विभागात वर्ग

केले जाणे की गुण कसे असतात आठि कसे

जुळते आठि गेम जिंकले जेव्हा बोलवणी करणाऱ्या

संघ आसल्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या कोर्टात येऊ लाग-

तात किंवा जेव्हा प्रतिस्पर्ध्यांनी फॉर किंवा

दंड आकारला असतो तेव्हा गुण मिळतात.

२५ गुणांची आघाडी असलेल्या पहिल्या संघाने

(२ गुणांच्या फरकाने) गेम जिंकला (यास सेट

देखील म्हणतात) पाच सेट पैकी तीन सेट जिंकता

संघ वसामना जिंकला.

नियम ७ :- (मे ऑफ रूल्सवर ०-

एक जागे वरुन निश्चित करेल.
जे दोन संघ प्रथम काम करतील. या नियमाद्वारे
व्यंजयित नाटकाच्या इतर बाबींमध्ये खेळाडूंना
खेळ करण्या पूर्वी व खेळताना शागीले गेममध्ये
फिली वापंवार फिरतात तसेच व्यंबंहीत
पेनल्टीजवरुन व्यंबंहीत पेनल्टी थांचावनामावेश
आले.

नियम 8 ते 14 :- हो ऑफ वेरेंस ७ -

हीमचे मारुन आले. बॉल आतमध्ये असताना अशा
लेस होल्ड करेयावर नियमन करतात. त्याचप्रमाणे
खेळाडू त्याचा वापर करुना करतात नियम 8 अर्द-
लाईन व्हाजे जेव्हा चेडू लो आले. शागी
जस्तताना. नियम 9 सांगते कि बॉल कशी
हाताबायाची उदा. :- नाटकाच्या एका वॉलीच्या
वेळी एकही खेळाडू एकापेक्षा अधिक वेळा चेडू लावू
शकतो. नियम 10 शागी 11 हे कायदेशीर विचार
करण्यासाठी चेडूने निव्वळ नेट कोससाफ करावेत
थावर चर्चा करुने. तसेच खेळाडू खेळताना निव्वळ
खेळ शकतात किंवा नाही.

नियम 12, 13 शागी 14
हे हीमचे मुख्य नाटक. सीटिंग, आरम्भ
शागी क्वांटिंग - आणि सत्येक मोशनची

वैशेष्ये या नियमात् अनेही . समाहितमे आते
कि या तत्येक पदेमध्ये प्लेअर कोवल्या प्रकारे
वेळवेळीच्या न्युका करू शकतो आणि पेंनल्टीज काय
आहेत .

नियम 15 :- व्यत्यय :-

जाणकारात्मक व्यत्यय कदापित
वेळवाच्य किंवा प्रतिस्थापनांसाठी अग्रणीय तत्येक
सामान्यात तत्येक संघात दोन वेळेचे पदार्पण
आणि सही बदलणे शक्य आहे . या नियमा-
त व्यत्यय सांगितल्यासाठी कार्यपद्धती . ते किती
काळ चालेल , शक्य झाल्या निवडं करी करायची ,
आणि या नियमांचे उल्लंघन केल्याबद्दल दंड .

नियम 16 आणि 17 :- श्रेय विलंब :-

वैधानिक श्रेय विलंब लावण्याबद्दल दंड देणे
जसे की एखादा श्रेय अवेध प्रतिस्थापनेची
विनंती करतो किंवा स्थिती बदलाच्या
बदल वेळ देतो . यात काही उदाहरणे आहेत
जेव्हा अपवाद उद्भवू शकतात , जसे की
गेम प्लेअरद्वारा न झाले किंवा दुखापत
सामान्यतः .

नियम 18 :- अंतराष्ट्र शास्त्री व्यायामाचे बदल :-

सह्यांतर, संघ दरम्यान काळावधी तीन मिनिटे पुरतील असणे आवश्यक आहे. निराधिक रेषेच्या बाबतीत काळता संघ संघामधील वाज बदलतात.

नियम 19 :- लिबरलेअर :-

प्रत्येक संघ लिबरलेअर म्हणून FIVB फ्लेममध्ये, जाणाऱ्या. विशेष ब्याचकळीत खेळाडू म्हणून त्यांचे दोन टीममेलस ठरवू शकतात. हा विभाग निश्चित करता येतो कि मुक्त करणे खेळू शकते. ते कुठे उभे असतील आणि कोणत्या प्रकारचे खेळ ते करू शकतात आणि त्यात बालू शकत नाहीत.

नियम 20 ~~खाली~~ :- फ्लेमर आचार :-

अत्यंत संक्षिप्त आहे. जे सर्व खेळाडूंना नियम 20 च्या नियमांशी परिचित होते आणि चांगले फ्रीडायडच्या भावनांचे आभार व्यक्त करण्याचे लक्षन दिले पाहिजे. ~~खाली~~

★ वॉलीबॉल खेळात देण्यात येणारे पुरस्कार :-

1. अर्जुन पुरस्कार :-

विविध प्रकारच्या खेळांत व क्रिडांत, प्रतिवर्षी सर्वोत्कृष्ट ठरणाऱ्या भारतीय खेळाडूंना व्यक्तिशः देण्यात येणारा राष्ट्रीय पुरस्कार. पुरस्कार देण्याची तथा भारत सरकारने 1961 पासून सुरू केला भारतीय क्रिडा प्रकार व खेळ यांच्या विकासास उत्तेजन देणे हा या पुरस्कारामार्फत उद्देश आहे. ऑल इंडिया कॉन्सिल ऑफ स्पोर्ट्स (ए.आय.सी.एस.) व भारत सरकारने शिक्षण-मंत्रालय यांनी मान्यता दिलेल्या राष्ट्रीय संघटनांकडून प्रतिवर्षी अर्जुन पुरस्कारासाठी प्रवेश-अर्ज मागविण्यात येतात. ए.आय.सी.एस.ची स्थायी समिती आलेल्या प्रवेशांची छाननी करते व त्यातून खेळाडूंची निवड करून त्यांची शिफारस 'ए.आय.सी.एस.' कडे करते. नंतर 'ए.आय.सी.एस.' कडून या निवडीची फेरतपासणी होऊन पुरस्कृत खेळाडूंची नावे भारत सरकारकडे पाठविणी जातात. 'ए.आय.सी.एस.'च्या शिफारशी-शिवायही सरकार स्वतःच्या निष्पावक

२. शिवछत्रपती पुरस्कार :-

राज्यपाल श.ि.

विक्रमसागर राव शंती शनिवार (19-02-2018)

महाराष्ट्राच्या प्रतिष्ठेच्या शिवछत्रपती

क्रिडा पुरस्कार वितरण वनीलक्ष्यात पार पाडला.

गौरव ऑफ इंडिया च्या

पार्ष्वभूमिवर लखल 195 खेळाडू, प्राशिक्षक

संघटक / कार्यकर्ते शा.यासह क्रिडाक्षेत्रात

अरीव योगदान देणाऱ्या खेळाडूंना जीवनगौरव

पुरस्काराने या वनीलक्ष्यात सन्मानित करण्यात

आले.

पूर्वी दादोजी कोंडदेव पुरस्कार म्हणून
छोडवले जाणारे शिवछत्रपती पुरस्कार, महाराष्ट्र

अनरकारकडून 2009 वनासा पासुन दिले नव्हते.

तीन वर्षांचे आठलेसे एकूण 97 पुरस्कार

अनरकारने 20 जानेवारी 2014 ला जाहीर

केले. ले अवे आले.

शिवछत्रपती पुरस्कारांची गणवर यादी :-

* शिवछत्रपती राज्य क्रिडा पुरस्कार संघाने

(सन 2009-10, 2010-11 व 2011-12)

बाबासाहेब साठगे, पुणे (2009-10)

अरुण बदाकुर सिंग, नाशिक (2010-11)

भोपलराज बाम, नाशिक (2011-12)

महाराष्ट्र राज्य सरकारच्या शिवछत्रपती पुरस्कारांची घोषणा करण्यात आली यात उदय विश्वनाथ देशपांडे यांना शिवछत्रपती राज्य क्रिडा जीवन गौरव पुरस्काराने 2017-18 या वर्षासाठी गौरव विधान आले.

लवनेय भारतीय महिला संघाच्या उपकार्याक आणि सध्या आयतनाशी कुमावरीत ह्या स्थानावर असलेल्या वसुंधा मातंगनाला हि क्रिकेटसहोदय योगदानाबद्दल सन्मानित करण्यात आले.

17 फेब्रुवारीला राज्यपाल विद्यासागर राव यांच्या हस्ते खेळपट्टी, प्रादेशिक लवनेय संघटनेच्या सन्मान करण्यात आला.

अंक 88 पुरस्कार यावेळी घोषित करण्यात आले असून त्यांची यादी -

शिवछत्रपती राज्य क्रिडा जीवन गौरव पुरस्कार (सन 2017-18).
श्री. उदय विश्वनाथ देशपांडे, मुंबई शहर.

शिवछापरती राज्य क्रिडा पुस्तकालय (बेकानेर)
(2017-18)

कॉपीवाँल :-

श्रीमती. शिथंका प्रेमचंद बोरा. पुणे.

३. स्थानचंद पुरस्कार :-

स्थानचंद पुरस्कार, अद्यकृत पणे
क्रिडा व खेळांमधील स्थानचंद जीवन गौरव
पुरस्कार हा खेळ जगतातील आजीवन
कलेत्वासाठीचा भारत सरकार तर्फे देण्यात
येणारा पुरस्कार आहे. 1926 ते 1948 या
काळातील 20 वर्षे पेक्षा जास्त
कारकीर्दीत 1000 पेक्षा अधिक गोल नोंदविल्या-
भारतीय हॉकीपटू स्थानचंद (1905-79) यांच्या
नावाने हा पुरस्कार देण्यात आला
आहे. हा दरवर्षी क्रिडा व युवा मंत्रालया-
द्वारे वनादर केला जातो.

स्थानचंद पुरस्कार

व-धान :- भारत

स्थापना :- इ.स. 2002

साथोजक :- भारत सरकार.

पार्लिया पुरस्कार हा 2002 वनाली.
देण्यात आला होता. त्या पार्लिया पुरस्काराचे
सातकरी होते आइराज बिराजदार (बाकिंग)
अशोक विवाण. (हॉकी) शाशि अपणी हासि
(बास्केटबॉल). दरवर्षी हा पुरस्कार 3 ते 5
खेळाडूंना देण्यात आला आहे.

~~✱~~ युवाकार विजेते ~~✱~~

1) ओमकार (कॉम्पिक्ट) - 2003

2) टी.पी. पद्मनाभान
नाथर (कॉम्पिक्ट) - 2015.



पुणे
आले. ज्यामध्ये शतका खेळाईचे दोन
संघ नेटवारे विभक्त झाले आहेत
प्रत्येक संघ संघटित नियमांतर्गत
वतर संघाच्या कोर्टावर बॉल ठेवून
गुण मिळविण्याचा प्रयत्न करता.

टीकियो 1964 परतून हा उन्हाळी
 झाले मिंकच्या अहिकृत कार्यकुमा-या
 एक भाग आहे.

शवाच्य प्रशासकिय
 अंतर-या

एक आयली बी

प्रथम खेळला

1895, लेली ओके,
 मसे-ज्युसे-रन, मुनायडे
 वर-रन

वैशिष्ट्ये

अनपक

काहीही नाही

अनखरनपर-य

6

मिष्टीत मिंग

एकल

प्रकार

खालील, बी-य, गवत

उपकरणे

लॉलीबॉल

शाल्यकोष

लॉलीबॉलची शाल्यकोष

उपस्थिति

देश किंवा प्रदेश

जम्मूभारत (युवोप
आणि पूर्व आशियातील
अनर्वाधिक लोकसभ्य)

ऑलिम्पिक

1964

नियम पूर्ण अंश व्यापक आहे. पण जे
 खालीलप्रमाणे मुलतः पुढे अंश एक एक खेळाडू
 चेडू सेवा (tossing किंवा releasing आणि
 नंतर एक हात किंवा हाताने तो साथ
 दिली.) एक सेवावाळकूक होते. कोर्टाच्या मागील
 अगिमेच्या मागील वाजून, निव्वळ वरून आणि
 प्राप्त करणाऱ्या अंशाच्या दरबारात, प्राप्त झालेल्या
 अंशाने चेडू त्यांच्या कोर्टात जाऊ नये. अंश उवेवा
 बाँसला अचर्य करू शकतो. परंतु वेगळ्या
 खेळाडू अंशाने कोर्टात चेडूला अचर्य करू
 शकत नाहीत. सामान्यतः आक्रमण करणाऱ्यासाठी
 कोर्ट अप करणाऱ्यासाठी पहिले दोन अचर्य वापरले
 जातात. ~~जे~~ चेडूला गळ्यावर अशा प्रकारे
 निदेशित करणाऱ्या अंशाने कोर्टाची "वार्ड" अ
 हीम त्यांच्या दरबारात अशा प्रकारे अंश
 शकली नाही.

वॉली शुरूच राहते. प्रत्येक संघाने एकतर
तेईपर्यंत सलग तीन व्यर्धाना परवानगी दिली

एक संघ चारदाग करून प्रति व्यर्धान्या

कोर्टावर ~~वॉल~~ ठेवून वॉली जिंकत ; किंवा

एक संघ एक पाप दोष आणि मेळावा करले.

वॉली जिंकणाऱ्या संघाला गुण मिळवून पुढील

वॉली करून करण्यासाठी वॉल देत आहे. वनवर्त

सामान्य दोषांपैकी काहीमध्ये हे समाविष्ट आहे.

• वॉलला विरोधाकांच्या कोर्टाबाहेर किंवा प्रथम नेटवर

जाऊन देता ग्राऊंड किंवा मजल्याला स्पर्श करणे ;

• चेंडू पकडणे आणि फेकणे ;

• दुहेरी हिट : वनमान खेळाडूने केलेल्या वॉलसह वनलग

देत स्पर्श ;

• त्याच टीमने केलेल्या वॉलसह सलग चार स्पर्श ;

• निव्वळ फाऊल : नेटवर वरम्यान नेटला स्पर्श करणे ;

• पाय फॉर : सर्व करताना पाय वरिमा झोलाडून

करणे ;

हा वॉल वनामन्यात : हाताने किंवा

हातांनी धेळला जातो, परंतु खेळाडू वरिरीराच्या

कोणासाठी आगासह वायवरीर रित्या वॉल

मारत किंवा धक्का देऊ शकतात.

cheer

~~mm~~

* आरोग्यम् धनसंपदा *

जीवनसत्वाचे दोन प्रकार

- १) मेदात विरघळणारी : अ, ड, इ आणि के
 २) पाण्यात विरघळणारी : ब आणि क

जीवनसत्व	मिळण्याचे स्रोत	कार्ये
'अ'	गाजर, रताळी, टोमॅटो, पालक, तांबडा भोपळा, आंबा, संत्री, दूध, लोणी, चीज, अंड्याचा पिवळा बलक, यकृत, मासे इ.	पेशी विभाजन आणि विभेदन, डोके, श्वसन मार्ग, मूत्रमार्ग, आतडी यांच्या अंतःत्वचेचे आरोग्य राखते. शरीराच्या प्रतिक्षम संस्थेचे नियंत्रण करते. त्वचा हाडे यांचा विकास, डोळ्याने दिसणेसाठी.
'ड'	शरीरात त्वचेखाली यांचे संश्लेषण होते. पालेभाज्या, दूध आणि दूधाचे पदार्थ, अंड्यांचा बलक, यकृत, मासे इ.	शरीरात कॅल्शियम व फॉस्फरसचे योग्य प्रमाण राखते. हाडे व दात यांचे विकासात महत्वाचा वाटा.
'इ'	वनस्पतीज तेले, हिरव्या पालेभाज्या, यकृत अंड्यांचा बलक	शरीरातील पेशींचे संरक्षण करते, डी.एन.ए. मधील दुरुस्ती किंवा शरीराच्या प्रतिक्षम संस्थेच्या कार्यातही याचा वाटा असतो
'क'	अल्फाल्फा, पालक, कोबी, शतावरी, दूध अंड्याचा बलक, यकृत	रक्त गोठविण्यासाठी आवश्यक थांब्रीन निर्मितीसाठी व फायब्रीन तयार होते व यामुळे रक्त गोठते, हाडांची वाढ व विकास ग्लुकोजचे ग्लायकोजनमध्ये रूपांतर करण्यासाठी.
'ब'	धान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, कठीण कवचाच्या वर्गातील फळे उदा. काजू, बदाम, आक्रोड, तेलबिया, प्राण्यांचे मांस, अंडी, मासे, दूध	कब्रोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ यांच्या चयापचयासाठी चयापचयामध्ये निरनिराळ्या विकारांबरोबर सह-विकेर म्हणून कार्य करतात. (ही संप्रेरक आहेत)
'क'	ताजी फळे, आवळा, पेरु, संत्री, लिंबू ताज्या पालेभाज्या, सिमला मिरची कोबी, टोमॅटो	कोलॅजेन हे प्रथिन तयार करणेसाठी प्रेरक हाडे, दात, हिरड्या यांच्या विकासासाठी चेतासंस्थेतील संदेशवाहके स्टेरॉईड, संप्रेरके आणि कारमिटाईनचे संश्लेषण करणेसाठी कोलेस्टेरॉलचे पित्ताम्लात विघटन करणेसाठी, लोहाचे अभिशोषण करणेसाठी