

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 ४२३१०१ 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 : किरण माधव जाधव

पत्ता : चिंचोळ ता. चांदवड जि. नाशिक

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

रोल नं. ८८

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,

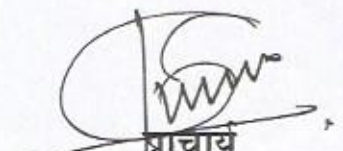
कुमार/कुमारी- किरठा माधव जाधव

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

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


क्रीडा शिक्षक

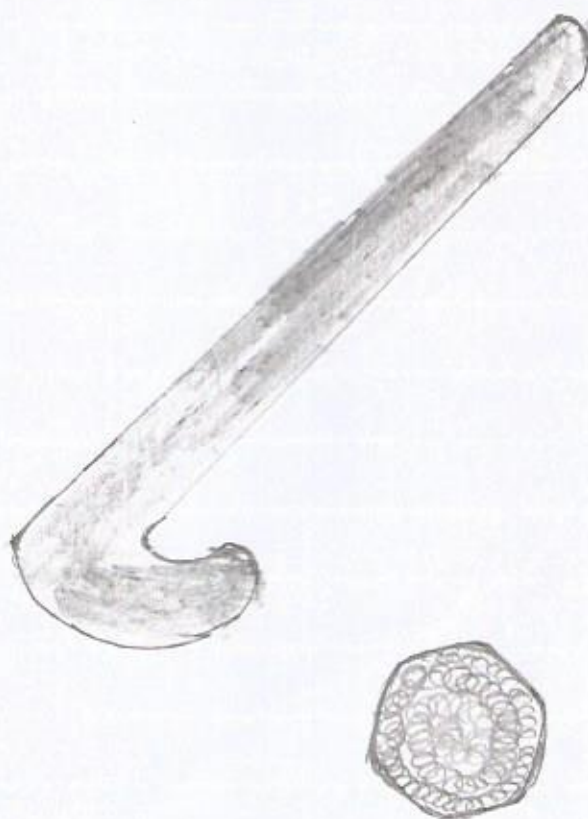

प्राचार्य

विद्यार्थ्यांची वैयक्तिक माहिती व वैद्यकीय तपासणी

१. विद्यार्थ्यांचे नांव : किशोरा माहाव जाधव
२. आईचे नांव : ह्याया जाधव
३. जन्म दिनांक : ०५/०५/२०००
४. उंची (सेमी) : १७५
५. वजन (किलोग्राम) : ६५
६. छाती (सेमी) :
७. छाती (फुगवून) (सेमी):
८. पोटाचा घेर (सेमी) :
९. कमरेचा घेर (सेमी):
१०. नाडीचे ठोके (१ मी):
११. श्वसन दर (१ मी.):
१२. दातांचे आरोग्य : चांगले
१३. नखांचे आरोग्य : उत्तम
१४. केसांचे आरोग्य : चांगले
१५. कानांचे आरोग्य : चांगले
१६. नाकाचे आरोग्य : चांगले
१७. गणवेश व टापटीपण : चांगले
१८. शारीरिक सवयी : चांगले
१९. आवडता खेळ : हॉकी
२०. खेळातील सहभाग : चांगले
२१. इतर उपक्रम आवड : चांगले
२२. इतर उपक्रम सहभाग : चांगले
२३. अभ्यासातील प्रगती : चांगले

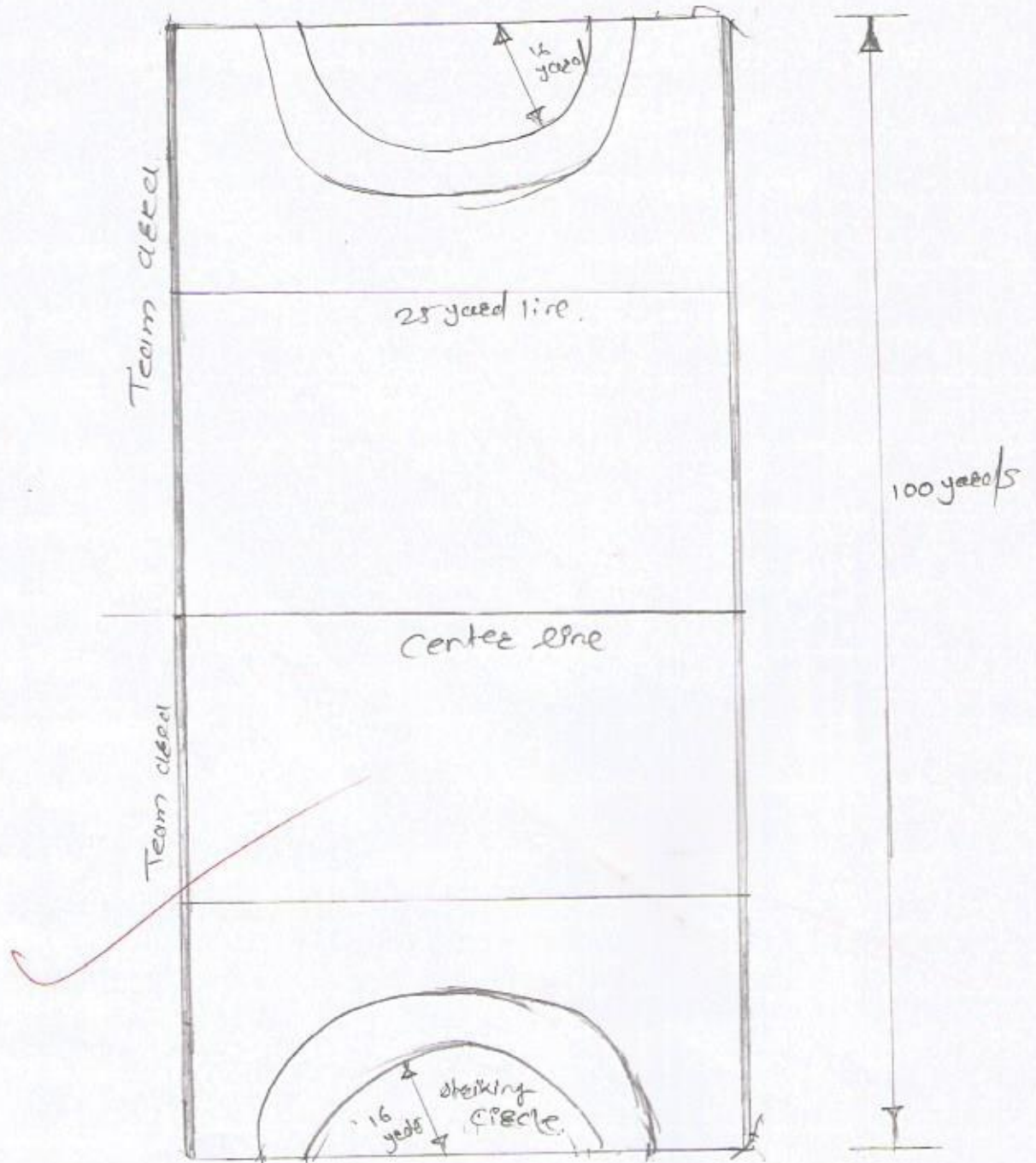
क्रीडा संचालक

* क्रीडांगणाची मापे व आकृती *



Hockey stick and Ball

* क्रीडांगणाची मापे व आकृती *



* प्रकल्प वहीमध्ये खालील विषयांनुसार विद्यार्थ्यांनी माहिती लिहावी. *

* खेळाचे नांव :

हॉकी

* खेळाचा इतिहास : यू.स 1896 व्हीसमध्ये सधनस या शहरामध्ये ऑलिंपिक स्पर्धा

* खेळाचे नियम : खेळामध्ये दोन संघ असतात. प्रत्येकी 11 खेळाडू आणि 1 कप्तान अ

* खेळात राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर देण्यात येणारे पुरस्कार

① जाव्हती प्रतिष्ठानतर्फे विला जागारा फिदा कुरेशी स्मृती पुरस्कार

② लक्ष्मीबाई गोखले प्रतिष्ठान पुरस्कार

③ फेडरेशन ऑफ माँटरस्पोर्ट्स क्लब ऑफ इंडिया (FMSCI) आशिया-पॅसिफिक रँकी ड्रायव्हर विजेता संपन्न लक्ष्मीबाई यांना.

④ महाराष्ट्र सरकारचे क्रिडा मंत्रालयातर्फे पुरस्कार

⑤ महाराष्ट्र सरकारचे छत्रपती साहेब पुरस्कार

⑥ क्रिडामहर्षी हरीभाऊ साने पुरस्कार.

⑦ शिवसेना या राजकीय पक्षाच्या व्यापारी (फुले) यंत्रणेने शा.स.तर्फे विला पुरस्कार

राष्ट्रीय खेळ हॉकी खेळाडू : सतोष कस्तुरे

* हॉकी खेळाची माहिती *

इतिहास

इतिहासकारांच्या मते असे समजले जाते कि ऑलिंपिक खेळाची सुरुवात बहुतेक ३००० वर्षांपूर्वी झाली आहे. आणि त्यानंतर १८९६ मध्ये व्हिसमधील अथेन्स या शहरामध्ये ऑलिंपिक स्पर्धा सुरु झाल्या. जेव्हा या स्पर्धेत सुरुवात झाली. त्यावेळी पहिल्यांदा ग्रीस, फ्रांस, इंग्लंड, भारत, जर्मनीसोबत आठवी चीन देश या ऑलिंपिक स्पर्धेमध्ये सहभागी झाले होते.

पूर्वीच्या काळी व्हिसमध्ये ऑलिंपिक स्पर्धेमध्ये सहभागी होण्यासाठी १० ते ११ महिने आगोदर नियमित तयारी करावी लागायची आणि ३० वर्षे पूर्ण झालेलेच खेळाडू या स्पर्धेमध्ये भाग घेऊ शकत होते. पूर्वी ही स्पर्धा होण्याच्या आगोदर

खेळातील पैच (humpwaid) खेळाडू (player) हाउस (House) आणि इतर खेळ (other games) खेळण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या साहित्याची निश्चिती काढली जायची.

८
सं

★ हँकी खेळाचे ब्रिदवाक्य ★

सीटीयस - गतीमान

ऑक्टियस - उच्चता

फॉस्त्रियस - तजस्विता.

ब्रिदवाक्यातून मिळणारे संदेश.

१) सीटीयस (गतीमान) - सीटीयस म्हणजे गतीमान होय. हा शब्द असो संदेश देतो की खेळ खेळणाऱ्या प्रत्येक खेळाडूने स्वःताळा जास्तीत जास्त गतीमान बनवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

२) ऑक्टियस - ऑक्टियस म्हणजे उच्चता होय. या शब्दामार्फत असो संदेश मिळा जातो. कि काही उंची गाढव्यासाठी खूप प्रयत्नांची चिकाटी केली पाहिजे किंवा जास्तीत जास्त प्रयत्न केले पाहिजे.

3) फॉर्टिस - फॉर्टिस याचा अर्थ
तेजस्विता मसा होतो.
भाषा या शब्दामध्ये
अक्षरसंघर्षासाठी जास्तिये
म्हणे म्हणजे जास्तित
जास्त कळ व
अक्षरसंघर्ष काम करे
पाहिजे.

* 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 प्रतिक्रम 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 प्रतिक्रम संस्थेच्या कार्यातही याचा वाटा असतो
'क'	अल्फाल्फा, पालक, कोबी, शतावरी, दूध अंड्यांचा बलक, यकृत	रक्त गोठविण्यासाठी आवश्यक थांब्रीन निर्मितीसाठी व फायब्रीन तयार होते व यामुळे रक्त गोठते, हाडांची वाढ व विकास ग्लुकोजचे ग्लायकोजनमध्ये रुपांतर करण्यासाठी.
'ब'	धान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, कठीण कवचाच्या वर्गातील फळे उदा. काजू, बदाम, आक्रोड, तेलबिया, प्राण्यांचे मांस, अंडी, मासे, दूध	कबोदके, 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