

Lesson Plan Format
18 weeks (From January 2018 to April 2018)

Name of Assistant / Associate Professor
Class and Section
Subject

..... *Pardeep Kumar*
..... *B.A. II* 4th Semester
..... *Physical Fitness & Yoga*

Week 1(January 1-6)

Chapter 1

01/01/2018	शारीरिक शिक्षा का अर्थ
02/01/2018	शारीरिक शिक्षा का आधुनिक अवधारणा
03/01/2018	शारीरिक शिक्षा की परिभाषा
04/01/2018	शारीरिक शिक्षा का कार्य - क्षेत्र
05/01/2018	शैक्षिक प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा का स्थान
06/01/2018	शारीरिक शिक्षा की महत्व

Week 2(January 8-13)

Chapter

08/01/2018	शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य
09/01/2018	शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य
10/01/2018	शारीरिक विकास उद्देश्य
11/01/2018	मानसिक विकास उद्देश्य
12/01/2018	सामाजिक विकास उद्देश्य
13/01/2018	मानव शक्ति सम्बन्धी शिक्षा का अर्थ

Week 3(January 15-20)

Chapter

15/01/2018	शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध
16/01/2018	शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध
17/01/2018	आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता
18/01/2018	सर्वशिक्षा विकास में शारीरिक शिक्षा का महत्व
19/01/2018	शारीरिक अभिव्यक्ति का विकास
19/01/2018	राष्ट्रीय एकता व अखण्डता में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता
20/01/2018	विद्यार्थियों में मानव शक्ति में

Week 4(January 22-27)

Chapter

22/01/2018	Holiday
23/01/2018	अन्तराष्ट्रीय सद्य जावनों का विकास
24/01/2018	एक अच्छे नागरिक बनने का विकास - शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता
25/01/2018	शारीरिक शिक्षा एक विज्ञान के रूप में
26/01/2018	शारीरिक शिक्षा का अर्थ Holiday

27/01/2018	आधुनिक समाज में व्यायाम की प्रक्रिया
Week 5 (January 29- Feb 3)	
Chapter	
29/01/2018	आवृत्तिक फिटनेस के प्रमुख सूचक
30/01/2018	ज्याल (Stress) का अर्थ विशेषताएँ,
31/01/2018	ज्याल योग्यता के प्रकार
01/02/2018	ज्याल योग्यता का विकास
02/02/2018	एवरोन योग्यता का विकास
03/02/2018	शक्ति (Strength) - अर्थ
Week 6 (Feb 5-10)	
Chapter	
05/02/2018	शक्ति के प्रकार
06/02/2018	शक्ति की विशेषताएँ
07/02/2018	शक्ति प्रशिक्षण के सिद्धांत
08/02/2018	सहनशीलता (Endurance) का अर्थ
09/02/2018	सहनशीलता की परीक्षाएँ
10/02/2018	Holiday
Week 7 (Feb 12-17)	
Chapter	
12/02/2017	सहनशीलता को विकसित करने की प्रक्रियाएँ
13/02/2017	Holiday
14/02/2017	सहनशीलता को निर्धारित करने वाले कारक
15/02/2017	सहनशीलता की विशेषताएँ
16/02/2017	वैदिक/पश्चिमी संस्कृति के अर्थ - व्यायाम
17/02/2017	लचीलापन (Flexibility) - अर्थ, परीक्षाएँ
Week 8 (Feb 19-24)	
Chapter	
19/02/2018	लचीलापन की विशेषताएँ
20/02/2018	लचीलापन के प्रकार
21/02/2018	लचीलापन का विकास
22/02/2018	लचीलापन विकास विधि के लाभ और हानियाँ
23/02/2018	चपलता (Agility) का अर्थ
24/02/2018	चपलता के प्रकार
Week 9 (Feb 26-March 03)	
Chapter	
26/02/2018	आवृत्तिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक → वातावरण
27/02/2018	वैज्ञानिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक कारक
28/02/2018	आवृत्तिक, मनोवैज्ञानिक कारक
01/03/2018	Holiday

02/03/2018	विद्यार्थियों का मंच - वेब मिक्स्टिंग
03/03/2018	विद्यार्थियों का मंच - तैराकी
Week 10(March 5-10)	
Chapter	
05/03/2018	वार्मिंग- अप - अर्थ, घटक
06/03/2018	वार्मिंग अप के प्रकार
07/03/2018	वार्मिंग अप के मार्गदर्शक सिद्धान्त
08/03/2018	वार्मिंग अप का महत्व
09/03/2018	कुलिंग डाउन - अर्थ
10/03/2018	वार्मिंग अप और कुलिंग डाउन करने के लिए व्यायाम
Week 11(March 12-17)	
Chapter	
12/03/2018	इवसोन व्यायाम - उद्देश्य, क्रियाविधि
13/03/2018	स्ट्रेचिंग व्यायाम - उद्देश्य क्रियाविधि
14/03/2018	दाती तथा कंधे को स्ट्रेच करना - क्रियाविधि
15/03/2018	घाट को घुमाव, कुल्हे को स्ट्रेच करना - क्रियाविधि
16/03/2018	एक स्थान पर खड़े रहकर शायिंग करना - विधि
17/03/2018	एपलैटिक्स (हैमर थ्रो) सम्बंधी क्रिया मौखिक
Week 12(March 19-24)	
Chapter	
19/03/2018	झुंझ क्रिया का अर्थ
20/03/2018	झुंझ क्रिया के प्रकार - वैतिक्रिया, वस्तुक्रिया
21/03/2018	जोली क्रिया, कोपलजाति क्रिया
22/03/2018	व्योति क्रिया, त्राटक क्रिया
23/03/2018	Holiday
24/03/2018	शुद्ध क्रिया के उद्देश्य
Week 13(March 26-31)	
Chapter	
26/03/2018	शुद्ध क्रिया का शरीर - क्रियात्मक महत्व
27/03/2018	शुद्ध क्रिया के उद्देश्य
28/03/2018	थेज का उद्देश्य
29/03/2018	Holiday
30/03/2018	सथलटिक्स 800 मीटर रेश सम्बन्धी क्रिया - मौखिक
31/03/2018	एपलैटिक्स का मंच
Week 14(April 02-07)	
Chapter	
02/04/2018	शिविर का अर्थ
03/04/2018	शिविर के लक्ष्य
04/04/2018	शिविर का प्रकार

05/04/2018	शिविर के आयोजन को प्रोत्साहित करने वाले अभिकर्ता
06/04/2018	शिविर, बाह्य शिक्षा के उपयोग
07/04/2018	शिविर का शैक्षणिक महत्व

Week 15(April 09-14)

Chapter

09/04/2018	शिविर का शिक्षा के क्षेत्र में योगदान
10/04/2018	शिविर को प्रोत्साहित करने वाले कारक
11/04/2018	शिविर के नियम
12/04/2018	शिविर आयोजन स्थल की योजना
13/04/2018	Holiday
14/04/2018	Holiday

Week 16(April 16-21)

Chapter

16/04/2018	रुश्लेटिक्स (कैंची खेल) सम्बन्धी क्रिया-कौशल
17/04/2018	विभिन्न खेल अभिलेख
18/04/2018	Holiday
19/04/2018	ऑल इंडिया ऑलिम्पिक आँखें खुलें उद्देश्य
20/04/2018	ऑल इंडिया ऑलिम्पिक आँखें खुलें उद्देश्य के साथ
21/04/2018	अन्तराष्ट्रीय ऑलिम्पिक समिति

Week 17(April 23-28)

Chapter

23/04/2017	अन्तराष्ट्रीय ऑलिम्पिक प्रतियोगिता के नियम
24/04/2017	अन्तराष्ट्रीय ऑलिम्पिक समिति के साथ
25/04/2017	यंग लीडर्स ऑल इंडिया रूसोवेट्स
26/04/2017	स्पोर्ट्स मैनजिमेंट सेप्टीटूड टेस्ट
27/04/2017	शिविर के व्यक्तित्व को बढ़ाने में शिविर का योगदान
28/04/2018	रुश्लेटिक्स सम्बन्धी क्रिया-कौशल

Week 18(April 29-30)

Chapter

30/04/2018	रुश्लेटिक्स सम्बन्धी क्रिया-कौशल
------------	----------------------------------