

Teaching Lesson Plan

VAC (2 +2 Credits)

HEALTH & WELLNESS, YOGA EDUCATION, SPORTS AND FITNESS (2 Credits)

Lecture hours: 30

OBJECTIVES: To promote an optimal state of physical, emotional, intellectual, social spiritual and environmental wellbeing of a person.

SN	Subject and Objectives	Lectures Hrs	Methodology	Evaluation Mode
Unit-I	PART 'A': YOGA (योग परिचय)	7Hrs		
	<p>ईकाई 1:- योग की परिभाषा, योग की व्याख्या, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व एवं वेदाभूषा</p> <p>ईकाई 2:- योग के प्रकार, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, षट्कर्म परिचय।</p> <p>ईकाई 3:- आसन की परिभाषा, प्रकार, आसन के शारीरिक एवं मानसिक लाभ।</p> <p>ईकाई 4:- प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, प्राणायाम के शारीरिक एवं मानसिक लाभ, ध्यान का परिचय।</p>	7	PPT, Illustrations	Q & A, Assignments
Unit-II	YOGA PRACTICAL (योग प्रायोगिक अभ्यास)	8Hrs		
	<p>आसन</p> <ol style="list-style-type: none"> पवनपुक्तासन <ol style="list-style-type: none"> गठिया निरोधाक अभ्यास:- पैरों की अंगुलियों और टखने के अभ्यास घुटने एवं मेरुदण्ड के अभ्यास, अर्धा व पूर्ण तितली, कौआ चाल, हाथों की अंगुलियाँ, कलाई केहुनियाँ, गर्दन व कंधों के अभ्यास । वायु बाँत निरोधाक अभ्यास:- पैर घुमाना, साइकिल चालन, नौकासन । शक्तिबन्धा के आसन:- नौका-संचालन, चक्की चालन, रस्सी खींचना, लकड़ी काटना, उदराकर्षणासन। शिथिलीकरण के आसन:- शवासन, मकरासन, मत्स्य-क्रीड़ासन । वज्रासन समूह के अभ्यास:- वज्रासन, सिंहासन, भद्रासन, उष्ट्रसन, सुप्त वज्रासन, शशांकासन । खड़े होकर किये जाने वाले आसन - हस्त उत्तासन, पादहस्तासन, कटि चक्रासन, ताडासन, त्रिक ताडासन, त्रिकोणासन । संतुलन के आसन:- वृक्षासन, बकासन, गरुडासन, नटराज आसन। आगे की ओर झुकने के आसन:- पश्चिमोत्तनासन, जानु शिरासन। सूर्य नमस्कार । पीछे की ओर झुकने के आसन:- भुजंगासन, शलभासन, धानुरासन, गोमुखासन, चक्रासन । प्राणायाम :- कपालभाति भस्त्रिका भ्रामरी अनुलोम-विलोम, नाडीबोधन प्राणायाम । 	8	Practice	Practice

	8. मुद्रा :- ज्ञान मुद्र, चिन्ह मुद्रा । 9. षट्कर्म :- कुंजन, जल नेति । 10. ध्यान :- अजपा-जप ।			
--	--	--	--	--

Prepared by: Department

Teaching Lesson Plan

VAC (2 +2 Credits)

Health and Sports (2 Credits)

Lecture hours: 30

OBJECTIVES: To enable the students to acquire and demonstrate the knowledge and understanding of Health and Sports. To promote an optimal state of physical, emotional, intellectual, social spiritual and environmental wellbeing of a person.

SN	Subject and Objectives	Lectures Hrs	Methodology	Evaluation Mode
Unit-I	Introduction to Health and Wellness	4Hrs		
	1. Meaning and definition of Health and Health education. 2. Objectives and Importance of Health education. 3. Stretching exercises 4. Warming up and limbering down <ol style="list-style-type: none"> General warm up exercises Specific warm up exercises 	4	PPT, Illustrations	Q & A, Assignments
Unit-II	Health and Wellness through Physical Exercise	4Hrs		
	1. Components of Physical Fitness and Wellness 2. Means of fitness development 3. Advantages of wellness 4. Rules & Regulations of the games: <ol style="list-style-type: none"> Football, Volleyball, Basketball, Badminton, Table Tennis (T.T.), Hockey, Archery 	4	PPT, Illustrations	CIA
Unit-III	SPORTS PRACTICAL	8Hrs		
	1. Exercises for Health and Wellness <ol style="list-style-type: none"> Warming up Stretching Exercises Strengthening Exercises Cardiovascular Exercises Flexibility and Agility Exercises Relaxation Techniques 2. Basic Techniques and Tactics of any of the following games: (Football, Volleyball, Basketball, Badminton, T.T, Hockey, Archery).	8	Practical	Practical

Prepared by: Department