

Name of Institute: Singh Ram Memorial College, Sultanpur

Name of Asst./Associate Professor: Rajki shan

Class and Section: B.A 4th Sem

Subject: स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

Week	Date	Topics
1st Week	1-Jan-18	अभिप्रेरण का अर्थ व परिभाषा
	2-Jan-18	अभिप्रेरण के प्रकार व खेलों में इसका महत्व
	3-Jan-18	शारीरिक शिक्षा में अभिप्रेरण का महत्व
	4-Jan-18	Test
	5-Jan-18	समाजिकरण का अर्थ
	6-Jan-18	खेलों द्वारा समाजिकरण
	7-Jan-18	Sunday
2nd Week	8-Jan-18	Test
	9-Jan-18	सामाजिक व्यवहार का महत्व
	10-Jan-18	सामाजिक व्यवहार का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर प्रभाव
	11-Jan-18	Test
	12-Jan-18	खेल प्रशिक्षण की धारणा
	13-Jan-18	खेल प्रशिक्षण का अर्थ
	14-Jan-18	Sunday
3rd Week	15-Jan-18	खेल प्रशिक्षण की परिभाषा
	16-Jan-18	Test
	17-Jan-18	Revision
	18-Jan-18	प्रशिक्षण को प्रभावित करने वाले कारक
	19-Jan-18	खेल प्रशिक्षण के प्रकार
	20-Jan-18	Test
	21-Jan-18	Sunday
4th Week	22-Jan-18	Vasant Panchami
	23-Jan-18	पारिधि प्रशिक्षण
	24-Jan-18	Sir Chhotu Ram Jayanti
	25-Jan-18	अन्तराल प्रशिक्षण
	26-Jan-18	Republic Day
	27-Jan-18	Revision
	28-Jan-18	Sunday
5th week	29-Jan-18	निरंतर प्रशिक्षण
	30-Jan-18	Test
	31-Jan-18	Guru Ravidas Birthday

Lesson Plan for the Semester W.E.F. Jan 2018 to Apr 2018

Name of Institute: Singh Ram Memorial College, Sultanpur

Lesson Plan for the Semester W.E.F. Jan 2018 to Apr 2018

Name of Institute: Singh Ram Memorial College, Sultanpur

Name of Asst./Associate Professor: Rajkeshu

Class and Section: B.A 4th Sem

Subject: स्वास्थ्य एवं आरिक्तिक शिक्षा

Week	Date	Topics
1st Week	1-Feb-18	Revision डीपिंग
	2-Feb-18	डीपिंग का अर्थ व परिभाषा
	3-Feb-18	
	4-Feb-18	Sunday डीपिंग के प्रकार
2nd Week	5-Feb-18	
	6-Feb-18	Test
	7-Feb-18	डीपिंग Revision
	8-Feb-18	डीपिंग का स्वास्थ्य पर प्रभाव
	9-Feb-18	Revision
	10-Feb-18	Maharashi Dayanand Saraswati Jayanti
	11-Feb-18	Sunday खेल जीव - मान्त्रिकी की अवधारणा
3rd Week	12-Feb-18	
	13-Feb-18	Maha Shivratri खेल जीव मान्त्रिकी का अर्थ
	14-Feb-18	खेल जीव - मान्त्रिकी की परिभाषा
	15-Feb-18	
	16-Feb-18	Revision खेलकूद में जीव मान्त्रिकी का महत्व
	17-Feb-18	
	18-Feb-18	Sunday
4th Week	19-Feb-18	Test
	20-Feb-18	Revision न्युटन का नियम
	21-Feb-18	न्युटन का गति का नियम
	22-Feb-18	
	23-Feb-18	Revision गति के नियम का प्रयोग
	24-Feb-18	
5th Week	25-Feb-18	Sunday खेलकूद में नियम का प्रयोग
	26-Feb-18	
5th Week	27-Feb-18	Test
	28-Feb-18	Holi Holidays

Lesson Plan for the Semester W.E.F. Jan 2018 to Apr 2018

Singh Ram Memorial College, Sultanpur

Name of Asst./Associate Professor: Rejju'shem

Class and Section: B.A 4th Sem

Subject: २-वाल्चय एव शारीरक शिक्षा

Week	Date	Topics
1st Week	1-Mar-18	Holi Holidays
	2-Mar-18	Holi Holidays
	3-Mar-18	Holi Holidays
	4-Mar-18	Sunday
2nd Week	5-Mar-18	Revision उत्तोलक का अर्थ
	6-Mar-18	उत्तोलक के प्रकार
	7-Mar-18	श्वेतकृत्य में उत्तोलक का प्रयोग
	8-Mar-18	
	9-Mar-18	Test
	10-Mar-18	Revision
	11-Mar-18	Sunday
3rd Week	12-Mar-18	शरीर रचना
	13-Mar-18	शरीर क्रिया विज्ञान
	14-Mar-18	पाचन संस्थान के अंग
	15-Mar-18	Revision
	16-Mar-18	पाचन संस्थान का महत्व
	17-Mar-18	Test
	18-Mar-18	Sunday
	19-Mar-18	पाचन संस्थान की अवधारणा
4th Week	20-Mar-18	Revision
	21-Mar-18	पाचन संस्थान की संरचना
	22-Mar-18	संरचना का महत्व
	23-Mar-18	Shaheed Diwas of Bhagat Singh, Rajguru, Sukhdev
	24-Mar-18	Test
	25-Mar-18	Sunday/ Ram Nawmi
	26-Mar-18	पाचन संस्थान की प्रक्रिया
5th Week	27-Mar-18	Revision
	28-Mar-18	व्यायाम का पाचन संस्थान पर प्रभाव
	29-Mar-18	Mahavir Jayanti
	30-Mar-18	Test
	31-Mar-18	Revision

Lesson Plan for the Semester W.E.F. Jan 2018 to Apr 2018

Name of Institute: Singh Ram Memorial College, Sultanpur

Name of Asst./Associate Professor :

Singh Ram Memorial College, Sultanpur
Reykishan

Class and Section: B.A VIth Sem

Subject: स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

Week	Date	Topics
1st Week	1-Apr-18	Sunday
	2-Apr-18	भौतिक क्रियाएँ
	3-Apr-18	खेल - हॉकी का इतिहास, नियम
	4-Apr-18	हॉकी के मैदान का माप, खेल उपकरण
	5-Apr-18	हॉकी के मूल कौशल
	6-Apr-18	Revisiom
	7-Apr-18	हैडबाल का इतिहास व नियम
	8-Apr-18	Sunday
2nd Week	9-Apr-18	कोर्ट की माप व खेल उपकरण
	10-Apr-18	हैडबाल के मूल कौशल
	11-Apr-18	Revisiom
	12-Apr-18	लान टेनिस का इतिहास व नियम
	13-Apr-18	कोर्ट की माप व खेल उपकरण
	14-Apr-18	Dr. Ambedkar Jayanti/ Vaishakhi
	15-Apr-18	Sunday
	16-Apr-18	
3rd Week	17-Apr-18	टेबल टेनिस का इतिहास व नियम
	18-Apr-18	Parshuram Jayanti
	19-Apr-18	टेबल की माप व खेल उपकरण
	20-Apr-18	टेबल टेनिस के मूल कौशल
	21-Apr-18	Revisiom
	22-Apr-18	Sunday
	23-Apr-18	एथलेटिक्स का इतिहास व नियम
	24-Apr-18	शॉर्टने व लून्ज के मूल कौशल
4th Week	25-Apr-18	लम्बी, त्रिपद व ऊँची छूट के कौशल
	26-Apr-18	फेंकने वाले डस्क
	27-Apr-18	लार गोल फेंकने के कौशल
	28-Apr-18	जैवलिन प्री, प्यन्का फेंक व हेमर प्री के नियम
	29-Apr-18	Sunday
	30-Apr-18	Revisiom