

Soft Skill

F.Y.B.A.

SPORTS & PRACTICE

Semester - I

Unit - 1 Meaning, Aim & Objectives of Physical Education

Meaning of Sports,
Significance of Play for a Child

Unit – 2 Physical Fitness

Meaning of Physical Fitness.
Components of Physical Fitness
Aahpered Physical Fitness Test

Unit - 3 Health

Meaning, W.H.O. Defination
Dimension of Health
(Physical Dimension, Mental Dimension, Social Dimension)

Unit - 4 Olympic & Asian Games

Introduction, Historical Back Ground, Aims of Olympic
Games.
Opening and Closing Ceremony.

Asian Games

Introduction, Historical Back Ground, Aims of Asian Games.
India in Olympic & Asian Games.

Soft Skill

F.Y.B.A.

Yoga & Meditation

Semester - II

Unit - 1 Introduction

Meaning of Yoga

Aims of Yoga

Types of Yoga

Unit - 2 Meaning of ASANA

Rules for YOGASANAS

importance of YOGASANAS

Unit - 3 Asana/Yogic Exercises and cure of Diseases

Unit - 4 (a) Meditative Poses.

Padmasana

Vajrasana

Sukhasan

(b) Cultural Poses.

Savasan, Halasan, Bhuganasana,

Sarvangasana, Salbhasana, Dhanurasan, Chakrasan

સોફ્ટ સ્કલ

એફ. વાય. બી.એ.

સેમીસ્ટર - ૧

વિષય : રમત ગમત અને અભ્યાસ (તાલીમ)

- એકમ - ૧ શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ અને ઉદ્દેશ
રમતનો અર્થ, બાળકો માટે રમત ગમતનું મહત્વ
- એકમ - ૨ શારીરિક યોગ્યતા
શારીરિક યોગ્યતાનો અર્થ
શારીરિક યોગ્યતાના વિવિધ ઘટકો
આર્ફડ ફિઝીકલ ફીટનેસ ટેસ્ટ
- એકમ - ૩ સ્વાસ્થ્ય :
સ્વાસ્થ્યનો અર્થ, W.H.O.ની વ્યાખ્યા
સ્વાસ્થ્યના વિવિધ પાસાઓ (આયામ) (શારીરિક, માનસિક, સામાજિક)
- એકમ - ૪ ઓલિમ્પિક અને એશિયન રમતો :
પરિચય, ઇતિહાસ, ઉદ્દેશ, ઉદ્ઘાટન અને સમાપન સમારોહ
એશિયન રમતો
પરિચય, ઇતિહાસ, ઉદ્દેશ
ભારતનો આ રમતોમાં દેખાવ

સોફ્ટ સ્કલ

એફ.વાય. બી.એ.

સેમીસ્ટર - ૨

વિષય : યોગ અને ધ્યાન (સાધના)

- એકમ - ૧ યોગનો પરિચય
યોગનો અર્થ
યોગના ઉદ્દેશો
યોગના પ્રકારો
- એકમ - ૨ આસનનો અર્થ
યોગાસનના નિયમો
યોગાસનનું મહત્વ
- એકમ - ૩ યોગ અને આસનોની ક્રિયાઓ દ્વારા
માંદગીઓની માવજત
- એકમ - ૪ ધ્યાન મુદ્રાઓ
અ. પદ્માસન, વજ્રાસન, સુખાસન
બ. સાંસ્કૃતિક મુદ્રાઓ
સવાસન, હલાસન, ભુજંગાસન, સર્વાંગાસન, સલભાસન
ધનુરાસન, ચક્રાસન