

**SHRI MATA MANSA DEVI SANASKRIT MAHAVIDHAYALA, PANCHKULA**

**Lesson plan (Session 2023-24) ODD SEMESTER**

Name of Teacher **DR. DAISY RANI**  
 Designation **ASSIST. PROF. PHY. EDU**  
 Subject/Paper **PHYSICAL EDUCATION**  
 Class :- **SHASTRI - I, II, III<sup>rd</sup>**

Sr. No.	Month	Topics to be covered
1.	July	- Introduction of physical Education and Sports. - Brief introduction of Events i.e- Kho-kho, Badminton, Volley-Ball, Football and Athletic events etc.
2.	August	- स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा और महत्व। - स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण।
3.	September	- व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ और महत्व। - शरीर के अंगों की स्वच्छता। - व्यक्तिगत स्वच्छता को प्रभावित करने वाले कारण।
4.	October	- योग की अवधारणा व अर्थ। - योग का ऐतिहासिक विकास। - योग के प्रकार। - स्वास्थ्य जीवन के लिए योग का महत्व।
5.	November	- प्राणायाम का अर्थ व प्रकार। - प्राणायाम के जीवन में लाभ।

\*Two assignment and one unit test will be taken as per schedule.

Incharge

*Daisy*

SHRI MATA MANSA DEVI SANASKRIT MAHAVIDHAYALA, PANCHKULA

Lesson plan (Session 2023-24) ODD SEMESTER

Name of Teacher DR. DAISY RANI  
 Designation ASSIST. PROF. PHY. EDU  
 Subject/Paper PHYSICAL EDUCATION  
 Class : SHASTRI - I, II, III<sup>rd</sup>  
 : Visharad - I, II

Sr. No.	Month	Topics to be covered
1.	July	- Introduction of physical Education and Sports. - Brief introduction of Events i.e- Kho-kho, Badminton, Volley-Ball, Football and Athletic events etc.
2.	August	- स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा और महत्व । - स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण ।
3.	September	- व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ और महत्व । - शरीर के अंगों की स्वच्छता । - व्यक्तिगत स्वच्छता को प्रभावित करने वाले कारण ।
4.	October	- योग की अवधारणा व अर्थ । - योग का ऐतिहासिक विकास । - योग के प्रकार । - स्वस्थ जीवन के लिए योग का महत्व ।
5.	November	- प्राणायाम का अर्थ व प्रकार । - प्राणायाम के जीवन में लाभ ।

\*Two assignment and one unit test will be taken as per schedule.

Incharge

