

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಸ್ಥಾಪನೆ : 1916

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಕಾರ್ಯಸೌಧ
ಕ್ರಾಫರ್ಡ್ ಭವನ, ಮೈಸೂರು-570005
ದಿನಾಂಕ: 07.01.2021.

ಸಂಖ್ಯೆ: ಎಸಿ6/389/2019-20

ಪರಿಷ್ಕೃತ ಅಧಿಸೂಚನೆ

ವಿಷಯ:- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಅವಧಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ.

ಉಲ್ಲೇಖ:- 1. ಈ ಕಛೇರಿ ಅಧಿಸೂಚನೆ ಸಂಖ್ಯೆ: AC9/389/2019-20 ದಿನಾಂಕ: 22.09.2020.

2. ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಹಾಗೂ ಸಂಯೋಜಿತ ಕಾಲೇಜುಗಳ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
ನಿರ್ದೇಶಕರ ಸಂಘ, ಮೈಸೂರು ಇವರ ಮನವಿಯ ದಿನಾಂಕ: 12.10.2020.

3. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ,
ಮೈಸೂರು ರವರ ಪತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ:- DOSPESS/279/2020-21 ದಿನಾಂಕ: 02.01.2021ರಲ್ಲಿ
ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ BOS Online meeting ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಣಯ.

2020-21ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ (3)ರ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುವ
ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾತಕ ಪದವಿ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಂಬಂಧ
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಅಧಿಸೂಚನೆ ಹೊರಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಉಲ್ಲೇಖಿತ (3)ರಲ್ಲಿನ
ಅಧ್ಯಯನ ಮಂಡಳಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನಂತೆ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಜಾರಿಗೆ
ತರಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ಸ್ನಾತಕ ಕೋರ್ಸ್‌ನ ಪರಿಷ್ಕೃತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಪನ್ಯಾಸ
ಅವಧಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.uni-mysore.ac.in ನಿಂದ
ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕುಲಸಚಿವರಿಂದ ಕರಡು ಅನುಮೋದಿಸಿದೆ.

ಗೆ,

1-02/01
ಉಪಕುಲಸಚಿವ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ)
ಕುಲಸಚಿವರು, (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ)
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮೈಸೂರು-570 005

1. ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾತಕ ಪದವಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಲೇಜುಗಳ
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಿಗೆ.
2. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ/ ಅಧ್ಯಯನ ಮಂಡಳಿ, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್
ಪೆವಿಲಿಯನ್, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು.
3. ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಪೆವಿಲಿಯನ್, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ,
ಮೈಸೂರು.
4. ಡೀನರು, ಶಿಕ್ಷಣ ನಿಕಾಯ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು.
5. ಕುಲಸಚಿವ (ಪರೀಕ್ಷಾಂಗ), ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು.
6. ಉಪಕುಲಸಚಿವರು/ಸಹಾಯಕ ಕುಲಸಚಿವರು/ಅಧೀಕ್ಷಕರು, ಆಡಳಿತ ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಭಾಗ,
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು.

UNIVERSITY OF MYSORE
PHYSICAL EDUCATION SYLLABUS FOR UNDER GRADUATE COURSES

Lecture	Tutorial	Practical	Number of Hours: 64
2	1	0	Internals: 20
			Examination: 80

OBJECTIVES

On completion of the course the students shall understand following concepts

- Concept of Physical education, History, Need, Importance and Benefits
- Major sport and games, Qualities of Sports person
- Meaning of Health and Health Education and Importance in modern era
- Benefits of good Posture and Remedial exercises for postural deformities
- Meaning, importance, elements and benefits of yoga and Types of yoga

Unit-I: PHYSICAL EDUCATION, HISTORY AND OLYMPICS:

- a) Physical Education: Definition, Aim, Objectives and Benefits.
- b) Brief History of Physical Education in India
- c) Sport, Game and Play: Meaning, Importance and differences. Recreation activities
- d) Modern Olympics: Origin and development and Major sports awards in India.

Unit-II: SPORT AND GAMES, PHYSICAL FITNESS AND TYPES

- a) Introduction of major sports and games,
- b) Essential qualities required for Sports persons / Sports performance
- c) Physical Fitness: Meaning, Components and benefits of Physical Fitness
- d) Types of Physical Fitness: Health related fitness and Performance related fitness

Unit-III: HEALTH, WELLNESS, RECREATION AND NUTRITION:

- a) Health: Meaning, Dimensions of Health and Personal Hygiene
- b) Health Education: Need, Objectives and Importance in modern era
- c) Wellness: Meaning, Importance and Components of wellness.
- d) Balance Diet and Importance of Balance Diet in sports

Unit-IV: POSTURE AND ITS DEFORMITIES AND COMMON SPORTS INJURIES

- a) Posture: Concept and advantages of correct posture, Causes for Bad Posture,
- b) Common Postural Deformities: Kyphosis, Lordosis, Scoliosis, Flat Foot, knocked Knee and Bow Leg.
- c) Remedial exercises for postural deformities
- d) Common sports injuries; First Aid: Importance and Procedure, PRICE treatment.

Unit-V: YOGA PRACTICE AND BENEFITS

- a) Meaning, Importance and Elements of Yoga
- b) Physiological benefits of Asanas, Pranayama and Meditation
- c) Types of Asanas, Pranayama and Meditation
- d) Guidelines and Procedure for yoga practice


Dr. S. MADIALAGAN
Associate Professor
Department of Studies
Physical Education & Sports Science
University of Mysore

REFERENCES:

1. Dr. Singh Hardayal, Science of Sports Training, New Delhi: D.V.S Publication, 1991
2. Charles A. Bucher, The C.V. Mosby Company : Methods & Materials for Secondary School Physical Education, 1974
3. Dr. Briz Mohan T. Raman : Health, Exercise and Fitness Sports Publication 2010,
4. Dr. L. K. Govindarajulu. Health Education Y.M.C.A College of Physical Education, 2009,
5. The Encyclopaedia of Sports, New editions, with updated version
6. Dr. Sathish Malik: Health Education and Environmental Studies, Sports Publication New Delhi. 2015
7. A. Prakash: Health Education, Khel Sahitya Kendra, New Delhi, 2000
7. Werner W.K.Hoeger, Sharon.A.Hoeger : Fitness and Wellness: Seventh Edition
Publishing House: Thomson and Wadsorth.2007
8. I.C.Gupta, Kusum Gupta Abhishek Gupta: Food & Nutrition, Facts & Figures: 6th
Edition-by, Jaypee Publications 2006,
9. Hemanth J Varma: First Aid, Sports Publication, New Delhi. 2017
10. B K S. Iyengar : Yoga Deepika: Vivekananda Kendra Kanyakumari Mysore 2015.,
11. B K S. Iyengar: Light on Yoga, Harper Collins Publishers 2010,
12. Dr.PrethiRishilal: Hand Book of Sports Nutrition: Friends Publications New Delhi. 2009,
13. Brahma Kumari: Practical Meditation:, Literature Dept. BrahamaKumariIshweri
vidhyala. 1996,
14. Melvin H Williams: Nutrition for Health, Fitness & Sports, Publisher McGraw-Hill 1999
15. B.K.S. Iyengar Light on Astanga Yoga: Alchemy Publishers2008
16. R Jain: Sports Psychology, Publisher Khel Sahitya Kendra, New Delhi, 2011
17. ಡಿ, ಶ್ರೀ.ಕೆ.ಜಿ.ನಾಡಗೀರ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಲ್ಲನಜ್ಜಿನ ಪ್ರಕಾಶನ, ಧಾರವಾಡ 2010.


Dr. S. MADIALAGAN
Associate Professor
Department of Studies
Physical Education & Sports Science
Sports Pavilion, University of Mysore
MYSORE-570 005