

Mahatma Gandhi Vidyamandir's
Arts, Science and Commerce College, Manmad, Tal. Nandgaon, Dist. Nashik

New Annual Teaching Plan (2019-2020)
Subject :- **Health And Physical Education**
STD :- XI

Month	Chapter/Topic No.	Title of the Chapter / Topic	No.of Lect.	Remark
जुन	--	इ. ११ वी प्रवेश	--	--
जुलै	०१	शारिरीक सुदृढताविकसन (लेखी तासिका-०१) अ-०१) प्रशिक्षण पध्दती- सर्किट ट्रेनिंग (प्रात्यक्षिक तासिका-०४) ब-०१) आसन- बैठकस्थितीआसन (प्रात्यक्षिक तासिका-०१ १/२) ब-०२) आसन- शयनस्थितीआसन (प्रात्यक्षिक तासिका-०१ १/२)	०८	
ऑगष्ट	०२	स्थुलता (लेखी तासिका-०२) क-०१) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- धावणे बाबी (प्रात्यक्षिक तासिका-०१) क-०२) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- फेकीच्या बाबी (प्रात्यक्षिक तासिका-०१) क-०३) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- उडी प्रकार (प्रात्यक्षिक तासिका-०१) क-०४) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- आक्रमणात्मक खेळ (प्रात्यक्षिक तासिका-०१) क-०५) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- नेट गेम्स (प्रात्यक्षिक तासिका-०१) क-०६) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- व्वांतात्मक गेम्स (प्रात्यक्षिक तासिका-०१)	०८	
सप्टेंबर	०३	निसर्ग व आहार (लेखी तासिका-०२) अ-०२) प्रशिक्षण पध्दती- वेट ट्रेनिंग (प्रात्यक्षिक तासिका-०४) अ-०३) प्रशिक्षण पध्दती- प्लायोमेटिक ट्रेनिंग (प्रात्यक्षिक तासिका-०२)	०८	
ऑक्टोबर	०४	योगआणि मुद्रा (लेखी तासिका-०१) ब-०३) आसन- विपरित शयनस्थितीआसन (प्रात्यक्षिक तासिका-०१) ब-०४) आसन- दंडस्थितीतील आसन (प्रात्यक्षिक तासिका-०१ १/२) ब-०५) आसन- प्राणायाम- अनुलीम-विलोम (प्रात्यक्षिक तासिका-०२)	०६	
नोव्हेंबर	०५	उत्तेजक द्रव्ये (डोपिंग) (लेखी तासिका-०१) अ-०३) प्रशिक्षण पध्दती-प्लायोमेटिक ट्रेनिंग (प्रात्यक्षिक तासिका-०२) क-०७) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- स्टायकिंग गेम्स (प्रात्यक्षिक तासिका-०१)	०४	

Month	Chapter/Topic No.	Title of the Chapter / Topic	No.of Lect.	Remark
डिसेंबर	०६	दुखापतीचे व्यवस्थापन (लेखी तासिका-०१) अ-०४) प्रशिक्षण पध्दती- फाटलेक टेनिंग (प्रात्यक्षिक तासिका-०४) ब-०६) आसन- कपालभाती (प्रात्यक्षिक तासिका-०२)	०८	
जानेवारी	०७ ०८	आधुनिक तंत्रज्ञानाकडून सक्रीयतेकडे- (लेखी तासिका-०१) खेळातील व्यवसाय संधी (लेखी तासिका-०१) अ-०५) प्रशिक्षण पध्दती- गतीरोध मालिका (प्रात्यक्षिक तासिका-०४) क-०८) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- टार्गेट व लिफ्टिंग गेम्स (प्रात्यक्षिक तासिका-०१) क-०९) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- टॅग गेम्स (प्रात्यक्षिक तासिका-०१)	०८	
फेब्रुवारी	०८ ०९	खेळातील व्यवसाय संधी (लेखी तासिका-०१) विविध खेळ (लेखी तासिका-०१) अ-०६) प्रशिक्षण पध्दती- एरोबिक्स /झुंबा (प्रात्यक्षिक तासिका-०४) अ-०७) प्रशिक्षण पध्दती- एबीसी डिल्स इ. (प्रात्यक्षिक तासिका-०२)	०८	
मार्च	१०	विविध क्रीडा स्पर्धा (लेखी तासिका-०१) क-१०) विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा- इतर खेळ (प्रात्यक्षिक तासिका-०१)	०२	
एप्रिल	--	वार्षिक परिक्षा	--	--
मे	--	सुट्टया	--	--