

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદ

મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય, સાદરા



શારીરિક શિક્ષણ વિશારદ (બી.પી.એડ.) અભ્યાસક્રમનું માળખું

પૂર્ણ કાલીન બે વર્ષ (ચાર સત્ર)

2015-16

એકમ- ૧

- ૧.૧ શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ
- ૧.૨ શારીરિક શિક્ષણની વ્યાખ્યાઓ
- ૧.૩ શારીરિક શિક્ષણના ધ્યેયો
- ૧.૪ શારીરિક શિક્ષણના હેતુઓ
 - ૧.૪.૧ જે. બી. નેથ (ઇન્ટરપ્રિટેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન)
 - ૧.૪.૨ કેળવણીકાર બુચ (ફાઉન્ડેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન)
 - ૧.૪.૩ કેળવણીકાર એચ. સી. બક (મેન્યુલ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન)
 - ૧.૪.૪ કેળવણીકાર હેગમન (ટીચીંગ મેથડ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન)
 - ૧.૪.૫ એ નેશનલ પ્લાન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ રિક્રિએશન અને શારીરિક શિક્ષણના હેતુઓ
- ૧.૫ શારીરિક શિક્ષણનું મહત્વ

એકમ- ૨

- ૨.૧ ભારતમાં રામાયણ અને મહાભારત સમયમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ અને તેનો વિકાસ
- ૨.૨ ભારતમાં બ્રિટીશ શાસનમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને તેનો વિકાસ
- ૨.૩ પ્રાચિન ઓલિમ્પિક રમતોત્સવ અને તેનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ
- ૨.૪ આધુનિક ઓલિમ્પિક
 - ૨.૪.૧ અમેરિકાની શારીરિક શિક્ષણની સંસ્થા સ્પ્રિંગફિલ્ડ કોલેજ

એકમ- ૩ આધુનિક ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતની સંસ્થાઓ

- ૩.૧ Y.M.C.A
- ૩.૨ L.N.U.P.E
- ૩.૩ H.V.P.M
- ૩.૪ S.A.G
- ૩.૫ S.A.I
- ૩.૬ I.O.C
- ૩.૭ N.S.N.IS

એકમ- ૪ રમતમાં એવોર્ડ અને પ્રોત્સાહન

- ૪.૧ અર્જુન એવોર્ડ
- ૪.૨ દ્રોણાચાર્ય એવોર્ડ
- ૪.૩ એકલવ્ય એવોર્ડ
- ૪.૪ સરદાર પટેલ એવોર્ડ
- ૪.૫ જયદિપસિંહ બારીયા એવોર્ડ, મૌલાના અબ્દુલકલામ, રાજીવગાંધી ખેડ રત્ન
- ૪.૬ પ્રોત્સાહન
 - ૪.૬.૧ ફી શીપ
 - ૪.૬.૨ સ્કોલરશીપ
 - ૪.૬.૩ બ્લેઝર
 - ૪.૬.૪ સ્પોર્ટ્સ ક્વોટા

- ૪.૬.૫ કન્શીસન
- ૪.૬.૬ સર્ટીફિકેટ
- ૪.૬.૭ ટ્રેક્શન કીટ

એકમ- ૫ પાયાગત સિધ્ધાંતો

૫.૧ શારીરિક શિક્ષણના જૈવિક સિધ્ધાંતો

- ૫.૧.૧ વૃદ્ધિ અને વિકાસ નો અર્થ
- ૫.૧.૨ વૃદ્ધિ અને વિકાસનો તફાવત
- ૫.૧.૩ વૃદ્ધિ વિકાસ પર વાતાવરણની અસરો

૫.૨ શારીરિક શિક્ષણના મનોવૈજ્ઞાનિક પાયાગત સિધ્ધાંતો

- ૫.૨.૧ રમતનો અર્થ
- ૫.૨.૨ રમતની વ્યાખ્યાઓ
- ૫.૨.૩ રમતનું મહત્વ

૫.૩ સામાજિક પાયાગત સિધ્ધાંતો

- ૫.૩.૧ વ્યક્તિના વિકાસમાં સમાજની ભૂમિકા
- ૫.૩.૨ શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સામાજિક મૂલ્યોનું ઘડતર
- ૫.૩.૩ સામાજિકરણની વિવિધ સંસ્થાઓ
- ૫.૩.૪ કુટુંબ, શાળા સમકક્ષ જૂથો અને સંચાર માધ્યમો

સંદર્ભ ગ્રંથ-

૧. ફેન્ડ્સ બી. ડોન અને એડોર્ડ ટી.હોલી,યુરક પુરીબોઝ ‘ધ હેલ્થ હેન્ડબુક’, અમેરીકા : લાઈબ્રેરી ઓફ કોગ્રેસ કેટલોગ પબ્લી.,૧૯૯૯
૨. ગ્રીનબર્ગ એસ.જેરોલ્ડ એન્ડ ડેવિડ પાર્ગમેન.ફિઝિકલ ફિટનેશ એ વેલનેશ એપ્રોચ (ન્યુ જર્સી : પ્રેન્ટિસ હોલ, ૧૯૮૬)
૩. પટેલ આત્મારામ, સોલંકી દેવેન્દ્રસિંહ, ‘રમતમનોવિજ્ઞાન’, ભારત ઈન્સ્ટીટ્યુટ, અમદાવાદ, ૧૯૯૭
૪. હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ, શારીરિક શિક્ષણના સિધ્ધાંતો અને પ્રવાહી, ૨૦૦૦
૫. અજમરેસિંહ, અને અન્ય, “શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન” લુધિયાણા,કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪.
૬. બુશર, ચાર્લ્સ એ., “ફાઉન્ડેશન એફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન” સેન્ટ લુઈસ: માસોરી, મોસ્બી કોલેજ પબ્લિશિંગ, ૧૯૮૭.

એકમ- ૧

- ૧.૧ શરીર રચનાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- ૧.૨ શરીર વિજ્ઞાનનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- ૧.૩ અસ્થિતંત્ર
 - ૧.૩.૧ અસ્થિતંત્રનો અર્થ
 - ૧.૩.૨ અસ્થિતંત્રના પ્રકારો
 - ૧.૩.૩ અસ્થિની રચના
 - ૧.૩.૪ અસ્થિના કાર્યો
 - ૧.૩.૫ અસ્થિબંધન
 - ૧.૩.૬ સાંધાઓની રચના
 - ૧.૩.૭ સાંધાઓના પ્રકાર

એકમ- ૨ સ્નાયુતંત્ર

- ૨.૧ સ્નાયુતંત્રનો અર્થ
- ૨.૨ સ્નાયુની રચના અને કાર્યો
- ૨.૩ સ્નાયુના પ્રકારો
- ૨.૪ સ્નાયુ મૂળ અને સ્નાયુ બંધન

એકમ- ૩ રૂધિરાભિસરણ તંત્ર

- ૩.૧ રૂધિરાભિસરણતંત્રનો અર્થ
- ૩.૨ લોહીનું બંધારણ કાર્યો અને વર્ગીકરણ
- ૩.૩ હૃદયની બાહ્ય અને આંતરિક રચના
- ૩.૪ ધમનીઓ, કેશવાહીનીઓ અને શિરાઓ
- ૩.૫ લોહીનું દબાણ, હૃદયના ધબકારા

એકમ- ૪ શ્વસન તંત્ર

૪. શ્વસન તંત્રનો અર્થ
- ૪.૨ શ્વસન તંત્રમાં ભાગ લેતા અવયવો
 - ૪.૨.૧ નાક
 - ૪.૨.૨ ગળુ
 - ૪.૨.૩ સ્વર પેટી
 - ૪.૨.૪ શ્વાસનળી
 - ૪.૨.૫ શ્વાસવાહિની
 - ૪.૨.૬ ફેફસા
 - ૪.૨.૭ ઉદરપટલ
- ૪.૩ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા
- ૪.૪ લાહીનું યોક્સીકરણ
- ૪.૫ કોષજાળનું શ્વસન

એકમ- ૫ પાચનતંત્ર

- ૫.૧ પાચનતંત્રનો અર્થ.
- ૫.૨ પાચનતંત્રમાં ભાગલેતા અવયવો.
 - ૫.૨.૧ મો
 - ૫.૨.૨ જીભ
 - ૫.૨.૩ દાંત
 - ૫.૨.૪ અન્નનળી
 - ૫.૨.૫ જઠર
 - ૫.૨.૬ નાનું આંતરડું
 - ૫.૨.૭ પકૃત્ત
 - ૫.૨.૮ પિત્તાશય
 - ૫.૨.૯ સ્વાદુપિંડ
 - ૫.૨.૧૦ મોટું આંતરડું

૫.૩ ઉત્સર્ગતંત્ર

- ૫.૩.૧ ઉત્સર્ગતંત્રનો અર્થ
- ૫.૩.૨ ઉત્સર્ગતંત્રમાં ભાગલેતા અવયવો
 - ૫.૩.૨.૧ ફેફસા
 - ૫.૩.૨.૨ મોટું આંતરડું
 - ૫.૩.૨.૩ મૂત્રપિંડ
 - ૫.૩.૨.૪ ચામડી

સંદર્ભ ગ્રંથ-

૧. મિલર ડેવિડ કે.એન્ડ અર્લ એલન, 'ફિટનેશ એ લાઈફ ટાઈમ એચિવમેન્ટ', દિલ્હી: સુરજિત પબ્લિ., ૧૯૮૨.
૨. મુલર જે.પી. 'હેલ્થ એક્સરસાઈઝ એન્ડ ફિટનેશ' દિલ્હી: સ્પોર્ટ્સ પબ્લિ., ૨૦૦૦.
૩. હરકિશન ગાંધી, 'શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન', અનડા પ્રકાશન, ૧૯૯૫, અમદાવાદ,
૪. ડૉ. બી.એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, 'માનવ શરીર અને વ્યાયામ', ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, ૨૦૦૨ પાનનં.-૧, ૧૪ થી ૧૯, ૨૩ થી ૩૩, ૩૬ થી ૪૩
૫. ડૉ. દેવેન્દ્રસિંહ ઢુલ, 'શરીર રચના ક્રિયાવિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ', ફેન્સ પબ્લીકેશન દિલ્હી, ૧૯૯૮ પાનનં. ૧૨ થી ૧૬
૬. ડૉ. હરીભાઈ પટેલ અને અન્ય, 'શરીર રચના વ્યાયામ ને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ', હે.ઉ.ગુ. યુનિ.પાટણ ૨૦૦૬ પાનનં. ૧ થી ૨૩, ૨૪ થી ૩૨

બી.પી.એડ. સત્ર- ૧
CC-103 રમત ચિકિત્સા શાસ્ત્ર

- એકમ- ૧ રમત ચિકિત્સા શાસ્ત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ.
રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રના ધ્યેયો અને હેતુઓ.
રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રની અગત્યતા.
- એકમ- ૨ રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રના આધુનિક ખ્યાલો.
રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રના શારીરિક શિક્ષણમાં વિવિધ ક્ષેત્રો.
રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં રમતચિકિત્સાની ભૂમિકા અને કાર્યો.
રમતમાં ઈજોઓ.
- એકમ- ૩ માદક દવાઓ વ્યાખ્યા અને અર્થ.
માદક દવાઓનો ઇતિહાસ.
માદક દવાઓનું વર્ગીકરણ.
- એકમ- ૪ આહારનો અર્થ અને વ્યાખ્યા.
આહારના વિવિધ ઘટકો.
સ્પર્ધા પહેલા, સ્પર્ધા દરમિયાન અને સ્પર્ધા પછીનો યોગ્ય આહાર.
આહાર પત્રક બનાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.
- એકમ-૫ રુધિરાભિસરણતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર.
શ્વસનતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર.
સ્નાયુતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર.
સેકંડ વિંડ, પ્રાણવાયુનું દેવું, પ્રાણવાયુમુલક ક્ષમતા.

સંદર્ભ-

1. ડૉ. ઓ. પી. સોની ખેલ ચિકિત્સા તથા પુનર્વસન, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નવી દિલ્હી.
2. ડૉ. હોશિયાર સિંહ, ખેલ ચિકિત્સા એવં વ્યાયામ ક્રિયા વિજ્ઞાન, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નવી દિલ્હી.
3. પટેલ હર્ષદ આઈ., યનિયારા નવીનચંદ્ર જે. “રમત વિજ્ઞાન”, અમદાવાદ : અનડા પ્રકાશન, ૧૯૮૭.
4. સાવલિયા જમનાદાસ, સોની જતીનકુમાર, સાવલિયા જગદીશ, “રમત વિજ્ઞાન”, પાટણ : હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિ., ૨૦૦૬.
5. પટેલ મુકેશભાઈ જી., “રમત વિજ્ઞાન”, વિસનગર :ગુજરાત, ૨૦૦૫.
6. સિંહ વિજય, “શારીરિક શિક્ષા મેં ખેલ ચિકિત્સા”, ન્યુદિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

એકમ- ૧ આહાર.
અર્થ અને વ્યાખ્યા.
આહારની જરૂરીયાત.
આહાર અને પોષણના કાર્યો.
આહારને અસર કરતા પરિબલો.
આહાર પોષણ અને સ્વાસ્થ્યનો અંગત સંબંધ.

એકમ- ૨ આહારના ઘટકો.
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, કાર્યો, પ્રાપ્તિ સ્થાન.
પ્રોટીન, કાર્યો, પ્રાપ્તિ સ્થાન.
ચરબી, કાર્યો, પ્રાપ્તિ સ્થાન.
વિટામીન, ચરબીમાં દ્રાવ્ય, પાણીમાં દ્રાવ્ય
ખનીજ તત્વો.
પાણી.

એકમ-૩ આહારનું પાચન અને શોષણ
આહારનો પાચન માર્ગ
કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થોનું પાચન અને શોષણ
પ્રોટીન યુક્ત પદાર્થોનું પાચન અને શોષણ
ચરબી યુક્ત પદાર્થોનું પાચન અને શોષણ

એકમ-૪ મેદસ્વિતા
અર્થ, વ્યાખ્યા
મેદસ્વિતા, જોખમો (ક્ષેત્રો)
મેદસ્વિતા નિવારણના લાભો
મેદસ્વિતા ઉત્પત્તિના કારણો
સગર્ભાવસ્થા અને મેદસ્વિતા

એકમ-૫ મેદસ્વિતા તપાસ અને પરીક્ષણ
મેદસ્વિતા માપનની પદ્ધતિઓ
મેદસ્વિતા અટકાવવાના ઉપાયો
દવાઓ અને મેદસ્વિતા

સંદર્ભ પુસ્તકો-

1. ડૉ. ધિરેન ગાલા, ચરબીમાંથી યુસ્તી તરફ, નવનીત પ્રકાશન, અમદાવાદ.
2. ડૉ. વિમલ છાજેર વજન ઘટાડવાની ૨૦૧ ટીપ્સ, આર. આર. શેઠ એન્ડ કંપની, અમદાવાદ.
3. નમિતા જૈન, ફિટ પ્રેગનન્સી, નવભારત સાહિત્ય મંદિર ૨૦૧૪ અમદાવાદ.
4. સુશિલાબેન પટેલ, આહાર અને પૌષ્ટિકતા તત્વો, ડિવાઈન પબ્લિકેશન, ૨૦૧૩ અમદાવાદ.
5. રાજકુમાર વર્મા, વ્યાયામ ક્રિયા વિજ્ઞાન અને ખેલ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર ક્રિયા સાહિત્ય પ્રકાશન દિલ્હી-૧૯૯૯.

- એકમ- ૧ કેળવણીના કાર્યો અને હેતુઓ
કેળવણી અને જીવન
આત્મસાક્ષાત્કરણના હેતુઓ
જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો કેળવણીનો હેતુ
કેળવણીનો ધંધાકિય હેતુ
કેળવણીનો ચારિત્રનિર્માણનો હેતુ
કુરસદના સમયના ફળદાયી ઉપયોગનો હેતુ
કેળવણીનો પૂર્ણ જીવનનો હેતુ
સંપૂર્ણ માનવ તરીકે કેળવણીનો હેતુ
પ્રાથમિક કેળવણીના હેતુઓ, માધ્યમિક કેળવણીના હેતુઓ, યુનિવર્સિટી કેળવણીના હેતુઓ
- એકમ-૨ ભારતની શિક્ષણ વ્યવસ્થાની ઐતિહાસિક ભૂમિકા
પ્રાચીન ભારતની શિક્ષણ વ્યવસ્થા
મધ્યયુગની શિક્ષણ વ્યવસ્થાની
અર્વાચીનભારતની શિક્ષણ વ્યવસ્થાની
રાષ્ટ્રીય આંદોલન અને શિક્ષણ
- એકમ-૩ રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિનો ઉદભવ
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ- ૧૯૮૬નું કાર્યક્ષેત્ર
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ- ૧૯૮૬ની જરૂરીયાત
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિની લાક્ષણિકતાઓ, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિના ઉદ્દેશ્યો.
- એકમ-૪ વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણની
૧૯૮૬ પહેલાની સ્થિતિ
વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણ અંગે આલોચના
વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણના વિસર્ણની સમસ્યા
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ ૧૯૮૬ની ભલામણો
નઈ તાલીમ
- એકમ-૫ ઉચ્ચ શિક્ષણ અને વિશ્વવિદ્યાલયો (U. G. C.)
૧૯૮૬ પહેલાની સ્થિતિ અને ઉચ્ચ શિક્ષણના વિસ્તરણની મર્યાદા
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ ૧૯૮૬ની ઉચ્ચ શિક્ષણ અંગેની ભલામણો
NCTE ના કાર્યક્ષેત્રો

સંદર્ભગ્રંથો-

1. ગુણવંત શાહ, ધનવંત દેસાઈ, “શિક્ષણ દર્શન” છઠ્ઠી આવૃત્તિ અમદાવાદ બી. એસ. શાહ પ્રકાશન, અમદાવાદ. ૨૦૦૪-૨૦૦૫
2. અંજનીબહેન મહેતા, બી. એમ. દવે, ભદ્રાચુ વછરાજણી, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ પ્રથમ આવૃત્તિ, ગુર્જર પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૯૮૬
3. મનુભાઈ પંચોલી 'દર્શક' નઈતાલીમનું નવનીત પ્રથમ આવૃત્તિ લોકભારતી ગ્રામ વિદ્યાપીઠ, સણોસરા,ભાવનગર, ૨૦૧૧

વિભાગ - 2 - પ્રયોગિક

(૧) ખેલ ક્રૂદ (કૌશલ્ય પ્રાવિષ્ટ અને પંચકાર્ય) સાધનો અને માપ
દોડ- ટ્રેક, મધ્યમ અને લાંબા અંતરની દોડનો ખ્યાલ

- ચોપગું પ્રસ્થાન- (A) ટ્રેક પ્રસ્થાન (Bunch or Bullet Start)
(B) મધ્યમ પ્રસ્થાન (Medium Start)
(C) લંબ પ્રસ્થાન (Elongated Start)
- ત્રણે પ્રસ્થાનમાં - (1) જગહપે (On Your Marks)
(2) સજ્જ (Set)
(3) જાઓ નો સંપૂર્ણ ખ્યાલ (Go)

ખડા પ્રસ્થાનનો ખ્યાલ-

દોડ કદમોનો ખ્યાલ-

1. શરૂઆતના કદમો (Starting Strides)
2. અંતરાલ કદમો (Transitional Strides)
3. સૌથી ઝડપી કદમો (Top Speed Strides)

વિજયરેખા પસારનો ખ્યાલ

1. દોડીને વિજય રેખા પસાર (Run Throw Technique)
2. ધડને આગળ ઝૂકાવી વિજય રેખા પસાર (Lunge Finish Technique)
3. ટર્ન ફિનિશ (Turn Finish)

(૨) વિધન દોડની શૈલી

1. પ્રસ્થાન
2. પહેલા વિધન સુધીની આગમ દોડ
3. પ્રથમ વિધન પસાર
4. બે વિધનો વચ્ચેના કદમો
5. છેલ્લા કદમો અને ફિનિશ

ટપ્પા દોડ (રીલે દોડ) નો ખ્યાલ

- A) બેટન બદલ પ્રદેશ
B) બેટન બદલ પદ્ધતિ
- I. પ્રત્યક્ષ પદ્ધતિ (Visual Methods)
II. પરોક્ષ પદ્ધતિ (Non Visual Methods)
- a) હથેળી જમીન તરફ
b) હથેળી આકાશ તરફ

લાંબી કૂદની શૈલી

1. પેશકદમી (Approach Run)

ચોક્કસાઈ નિશાન (Check Marks)

2. ઠેક (Take off)

(ક) ઉડ્ડયન ખૂણો (ખ) ઠેકપગની સ્થિતિ (ગ) શરીરની સ્થિતિ

3. ઉડ્ડયન (Flight)

(ક) ઉડ્ડયન ખૂણો (ખ) શરીરની ક્રિયાઓ

હવાતર પધ્ધતિ (Sailing Style)

હવાચાલ પધ્ધતિ (Hitech Kick Style)

લટક પધ્ધતિ (Hang Style)

(ઁ) ઉતરાચણ (Landing)

ગોળાફેંક શૈલી

1. પેરીઓબ્રાયન પધ્ધતિ

i. પક્કડ

ii. ગોળાની સ્થિતિ

iii. ઊભણી

iv. ફેંક દરમિયાનની ક્રિયા

a) ટી સ્કેલ

b) કાઉચ

c) લેગ કિક

d) સરક

e) ફેંક

f) પગ બદલ

2. ડિસ્કોપટ પધ્ધતિ-

a) પક્કડ

b) ઊભણી

c) બોડી ટર્ન

d) ફિરકી

e) ફેંક

f) પગ બદલ

જીમ્નાસ્ટીક્સ

ભાઈઓ/ બહેનો

૧. ફ્લોર એક્સરસાઈઝ

૨. સીંગલબાર

૩. વોલ્ટીંગ બોક્સ

કૌશલ્યો

1. ફ્લોર એક્સરસાઈઝ (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

1. ફ્લોરવર્ડ રોલ

2. બેકવર્ડ રોલ

3. બેકવર્ડ રોલ ટ્રુસ્પ્લીટ

4. ડાઈવ એન્ડ રોલ

5. હેન્ડ સ્ટેન્ડ

6. ટી બેલેન્સ

7. કમાન

2. હોરીઝન્ટલબાર (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

1. સ્વીંગ

2. સ્વીંગ વીથ ટર્ન

3. બર્ડ નેસ્ટ

4. ની અપ સ્ટાર્ટ

5. ની ડીસ માઉન્ટ

6. ની સર્કલ

7. સર્કલ અન્ડર ધી બાર

3. વોલ્ટીંગ બોક્સ (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

1. બીટવીન વોલ્ટ

2. એસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ

3. સાઈડ વોલ્ટ

4. ડાઈવ એન્ડ રોલ

5. વુલ્ફ વોલ્ટ

योगासन

(A) सूर्यनमस्कार

1. प्रथम स्थिति - सूर्यनमस्कार माटे तैयारी (दक्षासन)
2. वीज स्थिति - नमस्कारासन
3. त्रीज स्थिति - पर्वतासन
4. चौथी स्थिति - हस्त पादासन
5. पांचमी स्थिति - ऐकपादप्रसरणासन
6. छठी स्थिति - भूधरासण
7. सातमी स्थिति - अष्टांग प्रणियातासन
8. आठमी स्थिति - भुजंगासन
9. नवमी स्थिति - भूधरासन
10. दसमी स्थिति - ऐकपादप्रसरणासन
11. अगीयारमी स्थिति - हस्त पादासन
12. बारमी स्थिति - नमस्कारासन

(B) आसनो

1. बेठक परना आसनो

- 1.1. पद्मासन
- 1.2. उत्थित पद्मासन (लोलासन)
- 1.3. गोमुभासन
- 1.4. पश्चिमोतानासन
- 1.5. आकर्ण धनुरासन

2. पीठ परना आसनो

- 2.1. सवासन
- 2.2. उत्तानपादासन
- 2.3. पवनमुक्तासन
- 2.4. मत्स्यासन
- 2.5. सर्वांगासन
- 2.6. हलासन

3. पेट परना आसनो

- 3.1. पूर्ण सललासन
- 3.2. भुजंगासन
- 3.3. धनुरासन
- 3.4. मकरासन

4. हाथ परना आसनो

- 4.1. मथुरासन
- 4.2. क्रोणासन

5. ढींयण परना आसनो

- 5.1. पञ्जासन
- 5.2. उष्ट्रासन

6. પગ પરના આસનો

6.1. વૃક્ષાસન

6.2 નદ્રાજાસન

6.3. ચક્રાસન

7. માથા પરના આસનો

7.1. શીર્ષાસન

(C) પ્રાણાયામ

1.1. પૂરક, રેચક અને કુંભક

1.2. સૂર્યભેદન

1.3. ઉજ્જાથી

1.4. સીત્કારી

1.5. શીતલી

1.6. ભસ્ત્રિકા

1.7. ભ્રામરી

1.8. કપાલભાતી

4. ખો- ખો (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

· રમનારના કૌશલ્યો

- સિંગલ ચેન

- ડબલ ચેન

- ગોળ રમત

- પલટી મારવી

- ડોલિંગ

· મારનારના કૌશલ્યો

- પગ સ્પર્શ કરવો

- ડૂક મારવી

- ૪પ' ના ખૂણે માર કરવો

- સાચી ખો

5. કબડ્ડી(કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

1. કૌશલ્યો

A. બચાવપક્ષના કૌશલ્યો

1. પગ પકડવો

2. હાથ અને પગ પકડવો

3. બન્ને ઘુંટણ પકડવા

4. કમર પકડવી

5. કવર કરવું

6. ડાઈવ મારવી

7. લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો

B. આક્રમણ પક્ષના કૌશલ્યો

1. દમ ધૂંટવો
2. લંઘન રેખા ઓળંગવી
3. પગે સ્પર્શ કરવો
4. લાત મારવી
5. છાપો મારવો
6. પગ છોડાવવો
7. હાથ છોડાવવા

6. હેન્ડ બોલ (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

1. મેદાન અંકન, માપ
2. સાધનો
3. પંચોની ફરજો
4. કંડિશનીંગ કસરતો
5. કૌશલ્યો
 - ડ્રિબ્લિંગ- ઊંચુ ડ્રિબ્લિંગ, મધ્યમ ડ્રિબ્લિંગ અને નીચુ ડ્રિબ્લિંગ
 - પાસીંગ- ચેષ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રીસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ
 - શુટીંગ- જમ્પ શોર્ટ લોંગ, જમ્પ શોર્ટ હાઈ, એસ. એસ. બી. શોર્ટ, એસ. એસ. ડબલ્યુ શોર્ટ, ફોલ શોર્ટ, જમ્પ ફોલ શોર્ટ, લોંગ શોર્ટ.

- ગોલ કિપીંગ- હેન્ડ ડીફેન્સ, ફુટ ડીફેન્સ, ફ્લાઈંગ ડીફેન્સ

7. (1) કુસ્તી (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

કુસ્તીના દાવ

1. ખડા દશરંગ
2. બેઠા દશરંગ
3. ખડી ટાંગ
4. બેઠી ટાંગ
5. ધોબી પછાડ
6. કલાજંગ
7. સવારી
8. ઝોળી

8. બેડમિન્ટન (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- મેદાન માપ અને સાધનો
- પંચોની ફરજો
- કૌશલ્યો
- 1. બેજિક સ્ટ્રાન્સ
- 2. ફોર હેન્ડ હાઈ સર્વિસ
- 3. ફોર હેન્ડ લો સર્વિસ
- 4. ફોર હેન્ડ ડ્રોપ શોર્ટ

5. ફોર હેન્ડ
6. બેક હેન્ડ ડ્રોપ શોર્ટ
7. રેકેટની પક્કડ આગળ લેવી
8. શટલની પક્કડ આગળ લેવી
9. ફોર હેન્ડ હાઈ ટોસ
10. ફોર હેન્ડ સ્મેસ
11. બેક હેન્ડ ક્લેપર
12. ફોર હેન્ડ સ્મેસ વિથ જમ્પ

સાદી રમતો

- સાદી રમતોના મેદાન અંકન
- સાદી રમતોની સાધન સુવિધા
- વિવિધ પ્રકારની સાદી રમતો
 1. વર્તુળનો રાજા
 2. માખણચોર
 3. અટહાસ્ય
 4. ભૂખ્યા પક્ષી
 5. પક્ષી ઉડે
 6. ગાંડા દેડકા
 7. સાઠમારી
 8. અગ્નિકુંડ
 9. ગાંડો હાથી
 10. બુધ્ધિનો રાજા
 11. ગોલ ઈન ડોલ
 12. ઝેરી દડો
 13. જાપીની સાતતાળી
 14. નિશાનેબાજ
 15. આંબલી પીપળી
 16. આટીયા પાટીયા

કવાયત (ફિલમાર્ચ)

ફિલમાર્ચ

- . સાવધાન, વિશ્રામ, આરામસે
- ગીનતી કર
- દાહીને સજ
- સામને દેખ
- દાહીને મુડ
- બાહીને મુડ
- પીછે મુડ
- આગે બઢ

- કદમતાલ
- તેજ ચાલ
- સલામી ઢે
- જે સે થે
- સ્વસ્થાસન
- વિસર્જન

ધ્વજવંદન

- રાષ્ટ્રધ્વજ ક્યાં ફરકાવવો
- રાષ્ટ્રધ્વજ ક્યોરે ફરકાવવો
- ધ્વજને વાળવાની રીત
- ધ્વજને બાંધવાની રીત
- ધ્વજ કઈ રીતે ફરકાવવો
- શાળાઓમાં ધ્વજવંદન કરવાની રીત
- મુખ્ય મહેમાનની બેઠક (સ્થિતિ) અથવા સ્થાન
- ધ્વજ અવરોહણ વિધિ (ધ્વજને ઉતારવાની વિધિ)
- રાષ્ટ્રધ્વજને સંભાળપૂર્વક જતન કરવા માટેના સૂચનો
- કાર્યક્રમ

સંદર્ભ પુસ્તકો

અંબાલાલ કે. પટેલ, શારીરિક શિક્ષણ સાધન કૌશલ્ય કલા ધવલ પ્રકાશન, 2, લક્ષ્મીનગર સોસાયટી વિ. 2 નારણપુરા અમદાવાદ, 2004 પા. નં. 218 થી 224

કેલેસ્થેનિક્સ

1. સિનાક્સ
2. આગેબાજુ હસ્ત
3. આગે ઉપે બાજુ હસ્ત
4. આગે પાંચ સ્કંધ હસ્ત
5. કમર મરોડ
6. કમર ઝૂક
7. અંગૂઠા પકડ
8. આગે પાંચ પવિત્રા
9. નીમ બેઠક
10. કૂદનતાલી
બેઠકના ૧ થી ૫ દાવ

ડંબેલ્સ

1. ઉપે નીચે ઠોક
2. કમર ઝૂક ઠોક
3. પીછે આગે ઠોક
4. દાચે બાચો ઠોક

5. આગે અઠંગા ઠોક
6. બાજુ અઠંગા ઠોક
7. પેટ ધૂંટણ ઠોક
8. ચો ફેર ઠોક

વૉન્કના દાવ

1. બાજૂ પાંવ સ્કન્ધ હસ્ત
2. આગે પાંવ સ્કન્ધ હસ્ત
3. આગે બાજુ પાંવ
4. બાજુ પાંવ આંટી લગાવ
5. પીછે પાંવ પેડી તાણ
6. પીછે આગે પાંવ

ધ્વજ કવાયત

1. ઉંચે આગે હાથ
2. ઉંચે બાજુ હાથ
3. બાજુ પરિમા ઉપે હાથ
4. કૂદન ઉપે નીચે હાથ
5. આગે પરિમા કમર મરોડ
6. આગે પરિમા
7. બાચે દાહિને પરિમા

બી.પી.એડ. સત્ર - 2
CC-201 - શૈક્ષણિક અને શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિઓ

એકમ-1 અધ્યાપનનો અર્થ અને લક્ષણો

- સારા અધ્યાપનના લક્ષણો
- અધ્યાપન સૂત્રોનો અર્થ અને મહત્વ
- અધ્યાપનની સંકલ્પના અને વ્યાખ્યા
- અધ્યાપનની વિશેષતા અને અસર કરતા પરીબરો

એકમ-2 શિક્ષણની પદ્ધતિઓનો અર્થ અને મહત્વ

- શૈક્ષણિક કૌશલ્યનો અર્થ સંકલ્પના
- વિવિધ અધ્યાપન કૌશલ્યોમાં તેનું મહત્વ
- વિષયાભિમુખ કૌશલ્ય
- પ્રશ્નપ્રવાહિતા કૌશલ્ય
- પ્રશ્નઉડાણ કૌશલ્ય
- ઉદાહરણ કૌશલ્ય
- કાળપાટીયું કૌશલ્ય
- સ્પષ્ટીકરણ કૌશલ્યો

એકમ-3 શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિઓનો અર્થ અને મહત્વ

- હુકમ પદ્ધતિ
- દાર્શનિક પદ્ધતિ
- દર્પણ પદ્ધતિ
- વર્ણન પદ્ધતિ
- રૂકાવટસે વર્ણન પદ્ધતિ
- વર્ણનસે રૂકાવટ પદ્ધતિ
- ખડ-અખંડ પદ્ધતિ
- તાલસે પદ્ધતિ
- અભિનય પદ્ધતિ
- ઐચ્છિક પદ્ધતિ
- અનુકરણ પદ્ધતિ

એકમ-4 શારીરિક શિક્ષણ અને શૈક્ષણિક પાઠઆયોજન અને નિરીક્ષણ

- પાઠઆયોજનની અગત્યતા
- પાઠના પ્રકારો
(1) ઔપચારીક પાઠ આયોજન (2) અનૌપચારીક પાઠ આયોજન (3) ક્લાસરૂમ પાઠ આયોજન
- પાઠઅવલોકન નોંધ
- માઇક્રોટીચીંગનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ

એકમ-5 શૈક્ષણિક ઉપકરણ/સાધનો, અર્થ વ્યાખ્યા અને મહત્વ

- (1) દશ્ય સાધનો - ચિત્રો, નમૂના, મોડેલ, આકૃતિ, નકશા, ચાર્ટ, બુલેટીન બોર્ડ, ફ્લેનલ બોર્ડ, ફ્લેશ કાર્ડ, એપીડાયાસ્કેપ, સ્લાઇડ પ્રોજેક્ટર, ઓ.એચ.પી., કાળુ પાટીયું,
- (2) શ્રાવ્ય સાધનો -રેડિયો, ગ્રામોફોન, ટેપરેકોડર
- (3) દશ્ય શ્રાવ્ય સાધનો - ટી.વી., એલ.સી.ડી., ફિલ્મપ્રોજેક્ટર, માઇક્રોફિલ્મ

સંદર્ભગ્રંથો

- આર.સી.કંવર, શારીરિક શિક્ષાકી પધ્ધતિયા, અમીત બ્રધર્સ પબ્લીકેશન, પુનરાવૃત્તિ, સંસ્કરણ ધંતોલી નાગપુર, 2002
- કાન્તિભાઇ આર. પટેલ, શારીરિક શિક્ષણની પધ્ધતિઓ અને આયોજન, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ, 2006
- નટુભાઇ વી. રાવલ અને અન્ય, અધ્યાપક અને અધ્યયનના સિધ્ધાંતો અને પ્રયુક્તિઓ, નીરવ પ્રકાશન કાલુપુર, અમદાવાદ, 2014

એકમ - ૧

Computer Fundamentals (કમ્પ્યુટર પરીચય)

- What is a computer? (કમ્પ્યુટર એટલે શું?)
- Characteristic of computers (કમ્પ્યુટરની લાક્ષણિકતાઓ)
- Advantages and limitations of a computer, (કમ્પ્યુટર ઉપયોગના ફાયદાઓ અને તેની મર્યાદાઓ)

Computer Organization (કમ્પ્યુટર સંચાલન)

- Block Diagram of Computer (કમ્પ્યુટરની આંતરીક રચના)
- Operations of computer system (કમ્પ્યુટર દ્વારા થતા મૂળભૂત કાર્યો)
- Introduction to CPU (Microprocessor) સીપીયુ ની ઓળખ આપો., Hardware, Software (હાર્ડવેર, સોફ્ટવેર)

Input devices - નિવેશ એકમો અને Output Devices - નિર્ગમ એકમો

- Key board કી બોર્ડ, Mouse માઉસ, Joy Stick જોય સ્ટીક, Touch Screen ટચ સ્ક્રીન, Scanner સ્કેનર, Web Cam વેબ કેમેરો, MICR એમ.આઈ.સી.આર. OCR ઓ.સી.આર. OMR ઓ.એમ.આર. Microphone.
- Monitor મોનિટર નો પરીચય, Printer પ્રિન્ટર ના પ્રકાર (ડોટ મેટ્રિક્સ, ઇન્ક જેટ અને લેસર) અને તેના લક્ષણો.

Meaning, need and importance of ICT (Information and communication technology) - અર્થ, જરૂરિયાત અને આઈસીટી નું મહત્વ.

Application software used in Physical Education - શારીરિક શિક્ષણ માં ઉપયોગી એપ્લિકેશન સોફ્ટવેર

એકમ - ૨ Introduction to Operating System (ઓપરેટિંગ સિસ્ટમ નો પરીચય)

- What is an Operating system? - (ઓપરેટિંગ સિસ્ટમ એટલે શું?) & Name of Operating Systems (ઓપરેટિંગ સિસ્ટમના નામ)
- Difference between Windows and Linux Operating System.
- Introduction to Ubuntu Operating System and Login screen - ઉબુન્ટુ નો પરીચય અને લોગીન સ્ક્રીન: Desk Top & Options - ડેસ્ક ટોપ અને ઓપ્શન

Introduction to Application Start-up Menu

1. Accessories (Calculator, Screenshot, Terminal, Text Editor)
2. Office (Document Viewer, LibreOffice and its application)
3. System Tools (Administration, System Setting)

Places Start-up Menu

1. Home Folder 2. Desktop 3. Computer

Some Terminologies - ઓપરેટિંગ સિસ્ટમમાં વપરાતા શબ્દો : File/ Folder/ Icon - ફાઇલ / ફોલ્ડર / આઇકોન, Minimize, restore down

- and maximize button, Close button, મીનીમાઇઝ / રીસ્ટોર ડાઉન અને મેક્સીમાઇઝ / ક્લોઝ બટન, Menu bar - મેનૂ બાર
- Operating System Misc. features - ઓપરેટિંગ સિસ્ટમની સગવડતાઓ જેવી કે GEdit, VI Editor, GNU Paint

એકમ - 3 Introduction to Office Automation Tools

ઓફીસ ઓટોમેશન ટૂલ્સનો પરિચય: LibreOffice કઈ રીતે શરૂ કરવું, મેનુ બાર, ટૂલ બાર

ઓફીસ ઓટોમેશન ટૂલ્સ અને માઈક્રોસોફ્ટ ઓફીસ વચ્ચે તુલના

વર્ડ પ્રોસેસર - શબ્દ પ્રક્રિયક સોફ્ટવેર

- Introduction to Word Processor - વર્ડ પ્રોસેસરનો પરિચય
- What is Word Processing - Advantages of Word Processing (વર્ડ પ્રોસેસીંગ એટલે શું? વર્ડ વાપરવાના ફાયદાઓ)
- How to Create Text Document - (ટેક્સ ડોક્યુમેન્ટ કેવી રીતે તૈયાર કરશો?) Elements of Opening Screen - ઓપનીંગ સ્ક્રીનના ભાગો Menu Bar મેનૂબાર, Tool Bar ટૂલબાર, Ruler રૂલર, Scroll Bar સ્ક્રોલ બાર, Status Bar સ્ટેટસ બાર.
- Major Function of some Menus (With Options) વર્ડ પ્રોસેસરના કેટલાક કાર્ય માટેનું મેનુ (વિકલ્પો સાથે) File - ફાઇલ (New, Open, Save, Save As, Export as PDF, Print, Close, Exit Word).

Editing Documents - દસ્તાવેજ માં સુધારા વધારા કરવા

- Find - ફાઇન્ડ, Find and Replace - ફાઇન્ડ અને રીપ્લેસ
- Cut, Copy and Paste - કટ, કોપી અને પેસ્ટ
- Header and Footer - હેડર અને ફૂટર
- Auto Text - ઓટો ટેક્સ્ટ

Formatting Documents - દસ્તાવેજને ફોર્મેટ કરવાના વિવિધ વિકલ્પો

- Font ફોન્ટ, Font size ફોન્ટ સાઈઝ, Typeface ટાઈપફેસ, Font Effects ફોન્ટ ઈફેક્ટ્સ (ફોન્ટ કલર, ઈફેક્ટ્સ, આઉટલાઈન, શેડો)
- Bullets and Numbering - બુલેટ્સ અને નંબરીંગ
- Borders and Shades - બોર્ડર અને શેડ્સ

Mail Merge - મેઇલ મર્જ એટલે શું? અને તેના ફાયદા. તથા મેઇલ મર્જ પ્રક્રિયાના પગલાં

Introduction to Create Table - ટેબલ તૈયાર કરવું અને તેના ફાયદા

એકમ - 4 Office Automation Tools (Basic) પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર

- Introduction to Presentation Software: - પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેરનો પરિચય
 - Need for a Presentation - પ્રેઝન્ટેશનની જરૂરીયાત
 - What can you create in Presentation Software પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર દ્વારા થતા જુદા જુદા કાર્યો, Presentation Technique (4P) - પ્રેઝન્ટેશનની ટેકનીક
 - Facilities available in Presentation Software - પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેરમાં ઉપલબ્ધ વિશિષ્ટ

સગવડતાઓ

Office Automation Tools (Advance) પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર

- Presentation Views - પ્રેઝન્ટેશન વ્યૂ

Normal / Outline / Slide sorter / Slide show / Notes Page / Handout

Page

- To create Presentation
- Presentation Wizard - પ્રેઝન્ટેશન વિઝાર્ડ

Empty Presentation - એમ્પ્ટી પ્રેઝન્ટેશન, From Template - ફ્રોમ ટેમ્પલેટ, Open Existing Presentation - ઓપન એક્સિસ્ટિંગ પ્રેઝન્ટેશન

- To add slide - નવી સ્લાઈડ ઉમેરવી, to delete slide - સ્લાઈડ ડીલીટ કરવી
Save the presentation - પ્રેઝન્ટેશન સેવ કરવું
- Slide show - સ્લાઈડ શો, Custom Animation - કસ્ટમ એનિમેશન, Interaction - ઈન્ટરેક્શન, Slide Transition - સ્લાઈડ ટ્રાન્ઝિશન

એકમ - ૫ Introduction to Internet and Blogs

- What is internet? , History, Internet uses ઈન્ટરનેટ શું છે? ઇતિહાસ, ઈન્ટરનેટના ઉપયોગો
- Introduction of World Wide Web - વર્લ્ડ વાઈડ વેબનો પરિચય, what is Web Browser? વેબ બ્રાઉઝર શું છે? વેબપેજ એટલે શું? અને તેની ઉપયોગીતા તથા વેબસાઈટ એટલે શું? અને તેની ઉપયોગીતા.
- E-mail introduction - ઈમેલની સમજ અને તેની ઉપયોગીતા
- Introduction to Search Engine. સર્ચ એન્જિનનો ખ્યાલ અને તેના ઉપયોગો. વિવિધ સર્ચ એન્જિનના નામો.
- Introduction of Blog (બ્લોગનો પરિચય) Use of Blogs (બ્લોગની ઉપયોગીતા)
- How to generate the blog? બ્લોગ કેવી રીતે બનાવી શકાય?
- Name of blog sites. બ્લોગ બનાવતી વેબ સાઈટના નામ.

નોંધ: 1. Operating system તરીકે Ubuntu

2. Office Automation Tools

એકમ - 1 યોગનો અર્થ અને પરિભાષા

- અષ્ટાંગ યોગ
(યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ)
- યોગનું મહત્વ

એકમ-2 આસનનો અર્થ અને પરિભાષા

- આસનના પ્રકારો
- આસનનું મહત્વ
- આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.
- સૂર્યનમસ્કાર

એકમ-3 પ્રાણાયમનો અર્થ અને પરિભાષા

- પ્રાણાયમના પ્રકારો
- પ્રાણાયમનું મહત્વ
- પ્રાણાયન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

એકમ-4 વિવિધ તંત્રો પર થતી યોગની અસર

- સ્નાયુતંત્ર પર યોગની અસર
- શ્વસન તંત્ર પર યોગની અસર
- રૂધિરાભિસરણ પર યોગની અસર

એકમ-5 આસન અને કસરતોનો તફાવત

- બંધના પ્રકારો
- મુદ્રાના પ્રકારો
- યોગ શિક્ષણના સંસ્થાનો

સંદર્ભ સાહિત્ય

- ડૉ. પી..ડી.શર્મા, યોગાસન પ્રાણાયમ કરો અને નીરોગી રહો, નવનિત પબ્લીકેશન, અમદાવાદ
- દુશ્યન્ત મોદી, વિવિધ રોગોમાં યોગાસનો, નવનિત પબ્લીકેશન, અમદાવાદ
- સરીન સેન, યોગશિક્ષા અને યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, દિલ્હી
- સત્યપાલ, ઢોલનદાસ અગ્રવાલ યોગઆસન એવમ સાધના ,ભારતીય યોગ સંસ્થા, દિલ્હી
- બ્રહ્મચારી, નરેશકુમાર, સાધારણ રોગની યૌગિકી તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, નવી દિલ્હી
- ગોડ ગંગાપ્રસાદ, પ્રાકૃતિક આયુર્વિજ્ઞાન, આરોગ્ય સેવા પ્રકાશન, મોરીનગર (ઉત્તર પ્રદેશ)

Fitness and Wellness

- એકમ- ૧ શારીરિક યોગ્યતાનો ખ્યાલ, અર્થ વ્યાખ્યા
શારીરિક યોગ્યતાની જરૂરીયાત અને અગત્યતા
શારીરિક યોગ્યતાના ફાયદાઓ
- શારીરિક ફાયદા
- માનસિક ફાયદા
યોગ્યતાના પ્રકારો
1. સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત યોગ્યતા
2. કૌશલ્ય સંબંધિત યોગ્યતા
- એકમ- ૨ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત યોગ્યતાના ઘટકો અને તેનું મૂલ્યાંકન
1. શરીર સંયોગીકરણ
2. હૃદયરૂધિર વાહિની યોગ્યતા
3. નમનિયતા
4. સ્નાયુસહનશક્તિ
5. સ્નાયુબળ
કૌશલ્ય સંબંધિત યોગ્યતાના ઘટકો અને મૂલ્યાંકન
1. ચપળતા
2. ગતિસુમેળ
3. સમતોલન
4. શક્તિ સામર્થન
5. પ્રતિક્રિયા સમય
- એકમ- ૩ શારીરિક યોગ્યતા વિકાસાત્મક પ્રવૃત્તિઓ (કસરતો) અને તાલીમી કાર્યક્રમ
- રમત- ગમત
- યોગ્યતા
- સ્વિમિંગ
- વોકિંગ, જોગીંગ, રનીંગ
- સાઈક્લિંગ
- એકમ- ૪ શારીરિક યોગ્યતાની જાળવણીનાં પગથિયા
1. નિયમિતતા 2. કમિક્તા 3. શરીર સમન્વય 4. વિશિષ્ટતા 5. સહિષ્ણુતા 6. ઉષ્માપ્રેરક 7. પ્રશમન 8. આરામ અને ઉંઘ 9. આહાર
- શારીરિક યોગ્યતા અને સુખાકારીને અસર કરતાં પરિબલો
(૧) મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલો
(૨) શરીર વૈજ્ઞાનિક પરિબલો
(૩) શરીર રચનાક્રિય પરિબલો
- આધુનિક જીવન શૈલી અને હાઈપોકાઈનેટિક્સ રોગો, ઉપાય અને વ્યવસ્થાપન (સંચાલન)

એકમ- ૫ સુખાકારીનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ

- સુખાકારીના ઘટકો

1. શારીરિક
2. ભાવનાપ્રધાન
3. બૌદ્ધિક
4. આધ્યાત્મિક
5. વ્યક્તિત્વ અને સામાજિક
6. વાતાવરણીય

- સુખાકારીના ફાયદાઓ

- વર્તણુકોનો સુખાકારીમાં ફાળો

સંદર્ભો

- (૧) અગાસે સંજય આર. *ફિઝિકલ ફિટનેસ એન્ડ વેલનેસ*, ન્યુ દિલ્હી, ખેલસાહિત્ય કેન્દ્ર, 2010
- (૨) મહેતા મુકુન્દ *ફિટનેસ*, અમદાવાદ ગૂર્જરગ્રંથ કાર્યાલય 2010
- (૩) પ્રભુલાલ કાસુન્દ્રા અને કાન્તિભાઈ પટેલ, *શારીરિક યોગ્યતા અને સુખાકારી*, ગાંધીનગર રમા પ્રકાશન 2010
- (૪) એલન ડબલ્યુ.જેક્સન, “*ફિઝિકલ એક્ટિવિટી ફોર હેલ્થ એન્ડ ફિટનેસ*”, યુ.એસ.એ. : હ્યુમન કાઈનેટિક્સ, ૧૯૯૯.
- (૫) જેરોલ્ડ એસ. ગ્રીનબર્ગ, “*ફિઝિકલ ફિટનેસ એન્ડ વેલનેસ*”, (ત્રીજી આવૃત્તિ), યુ.એસ.એ. હ્યુમન કાઈનેટિક્સ, ૨૦૦૪.
- (૬) કિરતાણી, રીમા., “*ફિઝિકલ ફિટનેસ*”, દિલ્હી: ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, ૧૯૯૮.
- (૭) ઉપ્પલ, એ.કે., “*ફિઝિકલ ફિટનેસ એન્ડ વેલનેસ*”, દિલ્હી: ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

એકમ-1 સમાજશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને અભ્યાસક્ષેત્રો

વ્યક્તિ અને સમાજ

રમત-ગમત મનુષ્યની સામાજિક પ્રકૃતિ

રમત સમાજશાસ્ત્રનું અર્થઘટન અને મહત્વ/અગત્યતા

એકમ-2 સામાજિક આંતરક્રિયાની પ્રક્રિયા

આંતરક્રિયાના પ્રકાર

વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચે

વ્યક્તિ અને જૂથ વચ્ચે

જૂથ-જૂથ વચ્ચે રમત-ગમતના સંદર્ભમાં

આંતરક્રિયાના સ્વરૂપ તરીકે સ્પર્ધા અને સહકારનું અર્થઘટન

એકમ-3 જૂથનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ

અભ્યાંતર જૂથ અને બાહ્યાંતર જૂથ

રમત-ગમત દ્વારા જૂથબંધન વિકાસ

એકમ-4 સામાજીકરણનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ

સામાજીકરણની એજન્સીઓ

સામાજીકરણમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોની ભૂમિકા

એકમ-5 રમતો અને સાંસ્કૃતિક મૂલ્યાં

મૂલ્યોનો અર્થ અને વ્યાખ્યા, પ્રકાર

ચરિત્ર નિર્માણ, અનુશાસન, સ્પર્ધા, શારીરિક યોગ્યતા અને સ્વાસ્થ્ય, ખેલટિલીની ભાવના ,

ઓળખ, હાર અને જીત, ધાર્મિકતા, રાષ્ટ્રીયતા, આનંદ, શાન્તી

મૂલ્યો કેળવવામાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોની ભૂમિકા

સંદર્ભ ગ્રંથો

1. અજમેરસિંહ અને અન્ય શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન, લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિકેશન, 2004
2. શ્યામ નારાયણસિંહ, શારીરિક શિક્ષા એક સમગ્ર અવ્યયન ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નઈ દિલ્હી, 2013
3. કમલેશ એમ. એલ. શારીરિક શિક્ષા કે મૂલાઘાર, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, તૃતીય સંસ્કરણ નઈ દિલ્હી, 2014
4. પરીખ, બી.એ. સમાજલક્ષી મનોવિજ્ઞાન ન્યુ પોપ્યુલર પ્રકાશન સુરત, 2012
5. સિંહ રાજવીર, ખેલ સમાજશાસ્ત્ર એવમ સામાજીક સંરચના, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન નઈ દિલ્હી, 2010
6. એન્થોનીય લાકેર, ધ સોશિયોલોજી ઓફ સ્પોર્ટ્સ એન્ડ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન રાઉટલેન્ગ ટેચલોર એન્ડ ફાન્સીક ગ્રુપ, 2002
7. એડવર્ડ એન્ડ લરીમ, સોશિયોલોજી ઓફ સ્પોર્ટ્સ, ઇલીન્યોસ ધ ડોરલૂ પ્રેસ 1973 જૈન રચના, સ્પોર્ટ્સ સોશિયોલોજી દિલ્હી, 2002
8. નટુભાઇ વી. રાવલ, વિકાસમાન ભારતીય સમાજમાં શિક્ષણ નીરવ પ્રકાશન, કાલુપુર, અમદાવાદ-1 રી-પ્રિન્ટ આવૃત્તિ 2014

બી.પી.એડ. સત્ર - 2

વિભાગ - 2 - પ્રયોગિક

ખેલક્રૂદ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- (1) વિધ્નદોડ - પ્રસ્થાન, પહેલા વિધ્નસુધીની આગમ દોડ, પ્રથમ વિધ્ન પસાર, બે વિધ્નો વચ્ચેના કદમો, છેલ્લા કદમો અને ફિનિશ
- (2) ઊંચીક્રૂદ - 1. પલાણપદ્ધતિ, 2. ફોસ્બરી ફ્લોપપદ્ધતિ (1) પેસકદમી (2) ઠેક (3) વાંસ પસાર (4) ઉતરાણ
- (3) બચ્છીક્રૂદ - 1. પકડ (1) ફીનીશ પકડ (2) અમેરીકન પકડ (3) હંગેરીયન પકડ
2. ભાલા વહન (1) લંગડીફાળપદ્ધતિ
3. પગ બદલ
- (4) લંગડી ફાળક્રૂદ - 1. પેશ કદમી 2. ફેક 3. લંગડી 4. ફાળ 5. ફૂદ (1) હવાતરપદ્ધતિ (2) હવાચાલપદ્ધતિ (3) લટક પદ્ધતિ 6. ઉતરાણ

જિમ્નાસ્ટીક્સ (ભાઇઓ) (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- (1) ડબલબાર - સ્વીંગસ્ટેડલશીટ, બર્ડ નેસ્ટ(ખાટલી), સોલ્ડર બેલેન્સ, સ્વીંગ વીથ ટર્ન, વન લેગ કટ ઓફ, ટુ લેગ કટ ઓફ
- (2) રોમનરીંગ - સ્વીંગ, પુલ અપ્સ, સર્કલ અન્ડર ધી રીંગ, એક્સટેઇન આર્મ રાઇટ એન્ડ લેફ્ટ, ખાટલી નેસ્ટ હેંગ, એલ. પોઝિશન, સ્ટેડલ કટ ઓફ
- (3) પોમેલહોર્સ - સ્વીંગ રાઇટ એન્ડ લેફ્ટ, હાફ લેગ સર્કલ, ફુલ લેગ સર્કલ, રાઇટ ફેઇટ એન્ડ લેફ્ટ ફેઇટ, ડબલ લેગ હાફ સર્કલ

જિમ્નાસ્ટીક્સ (બહેનો) (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- (1) બેલેન્સબીમ - સીમ્પલ વોકીંગ, ઝાઇડીંગ (સરક), વોક વીથ એક્સન, સ્ટ્રેડલ માઉન્ટ, વન ની માઉન્ટ, વી બેલેન્સ ટી બેલેન્સ
- (2) અનઇવન બાર - સ્વીંગ, રેસ્ટ ઓન લો બાર, ટી બેલેન્સ, વન લેગ હોલ્ડ હાઇ, વી બેલેન્સ

વોલીબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો

1. સર્વિસ

- 1.1 અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ
- 1.2 સાઇડ આર્મ સર્વિસ
- 1.3 ટેનિસ સર્વિસ

2. પાસીંગ

- 2.1 અન્ડર હેન્ડ પાસ
- 2.2 ઓવર હેડ પાસ

3. ડાઇવ

- 3.1 એલિમેન્ટરી ડાઇવ
- 3.2 ફ્લાઇંગ ડાઇવ

4. સ્પેશિંગ

4.1 ટુ લેગ ટેઇક ઓફ સ્ટેટ આર્મ હેન્ડ સ્મેશ

4.2 રાઉન્ડ આર્મ સ્મેશ

5. બ્લોકિંગ

5.1 વન મેન બ્લોક

5.2 ટુ મેન બ્લોક

ફૂટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

1. મેદાનની રચના

2. મેદાન અંકન

3. રમતની સાધન સુવિધા

4. રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો

- ડ્રિબલીંગ

- પાસીંગ

- કિકિંગ - ઇન સાઇડ ધ સ્ટેપ કીક

- આઉટ સાઇડ ધ સ્ટેપ કીક

- હાફ વોલી કીક

- ફુલ વોલી કીક

- પેટ કીક

- ક્રિકીંગ

- પેનલ્ટી કીક

- કોર્નલ કીક

- લોફ્ટેડ કીક

- થ્રો ઇન

- ટેપીંગ - ચેચટેપીંગ, થાઇ ટેપીંગ

- ગોલકીપીંગ

- આક્રમણ પક્ષની વિવિધ ફોર્મેશન

- બચાવ પક્ષની વિવિધ ફોર્મેશન

- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

બાસ્કેટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- મેદાન માપ અને સાધનો

- પંચોની ફરજો

કૌશલ્યો

1. ટુ હેન્ડ ચેષ્ટપાસ

2. ટુ હેન્ડ બાઉન્સપાસ

3. ઓવર હેન્ડ હેડ પાસ

4. હુક પાસ

5. સાઇડ આર્મ પાસ

6. જમ્પ શોટ

7. લે-અપ-શોટ

8. ટુ હેન્ડ રીસીવીંગ

9. વન હેન્ડ રીસીવીંગ
10. ડ્રિબલીંગ
11. અટકવું
12. રીબાઉન્ડીંગ
13. પિવોટિંગ
14. ફિ થ્રો

ટેબલ ટેનિસ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

કૌશલ્યો અને વ્યૂહરચના

1. પકડ - શેક હેન્ડ ગ્રીપ, પેન- હોલ્ડર ગ્રીપ
2. સર્વિસ - સાદી સર્વિસ, સ્પિન સર્વિસ (1) ટોપ સ્પિન સર્વિસ(2)બેક સ્પિન સર્વિસ
(3) સાઇડ સ્પિન સર્વિસ
3. સ્ટોક મારવો - રક્ષણાત્મક ફટકા (1) ફોર હેન્ડ ડિફેન્સ (2) બેક હેન્ડ ડિફેન્સ
- આક્રમક ફટકા (1) ફોર હેન્ડ એટેક (2) બેક હેન્ડ એટેક (3) ફોર હેન્ડ
કાઉન્ટર એટેક (4) બેક હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક (5) કુટ
વર્ક (6) ડ્રોપ શોટ
4. સ્થિતિ પ્રમાણેની રમત - સિંગલ્સ, ડબલ્સ

ક્રિકેટ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

1. બેટીંગ

1. ફન્ટકુટ ડિફેન્સ
2. બેકફટ ડિફેન્સ
3. ડ્રાઇવ
- સ્ટેટ ડ્રાઇવ
- ઓફ ડ્રાઇવ
- કવર ઓન ડાઇવ
4. સ્કવેરકટ
5. સ્વિપશોટ

2. બોલીંગ

1. ફાસ્ટ વોલીંગ
2. સ્પિન બોલીંગ
3. મિડિયમ પેશ

3. ફિલ્ડીંગ

1. થ્રોઇંગ
2. કેચીંગ
3. ક્રિપીંગ

જૂડો (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- બેસિક સ્ટાન્સ
- એટેકિંગ પોઝીશન
- ક્રિફેન્સવિ પોઝીશન

- એશી ગુરુમા
- હરાઇ સુરીકોમી અશો
- કાટા ગુરુમા
- કો સોટો ગરી
- કો ઉચી ગરી
- અકુરી અશો હરઇ

સંઘવ્યાયામ

(1) લેઝિમ હિન્દુસ્તાની

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ

1. લેજીમ લપેટ 2. લેજીમ હોશિયાર 3. લેજીમ આરામ 4. પવિત્રા હોશિયાર 5. લેજીમ હાથમે લપેટ 6. રૂક જાવ લેજીમના દાવ

1. ચાર અવાજ 2. કમર ઝૂક 3. કમર મરોડ 4. આંટી લગાવ 5. બેઠક દોરૂખ 6. પીછે ફલાંગ સાદી 7. આગે ફલાંગ સાદી

લેઝિમ ઘાટી

ધાંટી લેજીમના દાવ

1. ચાર અવાજ 2. આઠ અવાજ 3. તાલસે કદમ 4. આગે પાંવ પવિત્રા 5. પીછે પાંવ પવિત્રા 6. ફૂદન પવિત્રા

(2) મગદળ

1. ઝોલે હાથ 2. સીના 3. એકરી શિરી સીધે 4. દોહરી શિરી સીધે 5. બાહુ એક 6. બાહુ દો 7. એકરી વજેદાર સીધે 8. દોહરે વજેદાર સીધે

(3) લાઠી

લાઠી માટેની પ્રાથમિક સ્થિતિઓ

1. લાઠી લપેટ
2. લાઠી આરામ
3. લાઠી હોશિયાર

લાઠીના દાવ

1. સાદી
2. ઉલ્ટી
3. દોરૂખ
4. મિલ્લત
5. આગે ફલાંગ
6. પીછે ફલાંગ

(4) વાંસકવાચત

1. વાંસ ઉઠાન
2. વાંસ જમીન પે
3. બાજુ વાંસ
4. ઉપે વાંસ
5. બાજુ આગે વાંસ

6. ઝેલે વાંસ
7. બાજુ પવિત્રા વાંસ
8. બગલ વાંસ
9. બેઠક વાંસ
10. બાજુ ઝૂક વાંસ

બી.પી.એડ. સત્ર - 3
વિભાગ - 1 સૈધ્ધાંતિક

| ક્રમ | વિષય/પ્રવૃત્તિ | આંતરિક ગુણ - 40 | | | | બાહ્ય ગુણ- 60 | કુલગુણ - 100 | કેડિટ |
|-------------------------------|---|------------------|---------------|------------------------|-------------|---------------|--------------|-------|
| | | આંતરિક કસોટી- 20 | એસાઇમેન્ટ -10 | સેમિનાર/ જૂથચર્ચા - 10 | કુલ ગુણ -40 | | | |
| CC-301 | શારીરિક શિક્ષણ અને રમત મનોવિજ્ઞાન | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| CC-302 | હલનચલન શાસ્ત્ર અને જૈવયંત્ર વિજ્ઞાન | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| CC-303 | શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટી અને માપન | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| EC-301 | પંચકાર્ય અને રાહબરી | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| EC-302 | સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને પર્યાવરણ | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| | | 80 | 40 | 40 | 160 | 240 | 400 | 16 |
| વિભાગ - 2 - પ્રયોગિક- PRA-301 | | | | | | | | |
| ક્રમ | પ્રવૃત્તિ | | | | આંતરિક | બાહ્ય | કુલગુણ | કેડિટ |
| 1 | બેલફ્રેટ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) (1) સ્ટીપલચેઇજ અને જલદયાલ (2) ચક્રફેક (3) હથોડાફેક (4) વાસફ્રેટ | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| 2 | નેટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| 3 | હોકી (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| 4 | ટેનિસ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| 5 | સોફ્ટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| | | | | | 80 | 120 | 200 | 8.0 |
| પાઠઆયોજન | | | | | | | | |
| 1 | શારીરિક શિક્ષણના પ્રાયોગિક પાઠઆયોજન આંતરીક-8 પાઠ- સંઘવાયાયામ-1, જિમ્નાસ્ટીક્સ-1, બેલફ્રેટ-1, સત્ર-1,2,3મા સમાવેશ કરેલ કોઇપણ રમતોમાંથી-5 બાહ્ય- 2 પાઠ - સંઘવ્યાયામ/ જિમ્નાસ્ટીક્સ/ બેલફ્રેટમાંથી-1, રમતોમાંથી -1 | | | | 40 | 60 | 100 | 4.0 |
| 2 | શારીરિક શિક્ષણના વર્ગખંડ પાઠઆયોજન આંતરીક-4 પાઠ-- સંઘવ્યાયામ/ જિમ્નાસ્ટીક્સ/ બેલફ્રેટમાંથી-1, અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે રમતોમાંથી -3 અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે બાહ્ય - 1 પાઠ - રમતોમાંથી -1 | | | | 20 | 30 | 50 | 2.0 |

| | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|-----|-----|-----|-------|
| | | | | | 60 | 90 | 150 | 6.0 |
| | ઇન્ટર્નશીપ | | | | | | | |
| 1 | પ્રાથમિકશાળામાં ઇન્ટર્નશીપ(કેન્દ્ર નિવાસ) અંદાજીત 15 દિવસ આકાર્યક્રમનું આયોજન પ્રાથમિકશાળા કક્ષાએ વિદ્યાર્થીના સરખા જૂથ પાડી 15 ઓગષ્ટના દિવસે નિદર્શનનું આયોજન કરવું અને મૂલ્યાંકન કરવું. - આંતરીક મૂલ્યાંકન- સંસ્થાના અધ્યાપક - બાહ્ય મૂલ્યાંકન- શાળાના આચાર્ય/વાયામ શિક્ષક | | | | 20 | 30 | 50 | 2.0 |
| | | | | | 160 | 240 | 400 | 16.0 |
| PRA-302 | રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન | | | | | | | 02 |
| COMP L-301 | ગ્રામજીવન પદયાત્રા | | | | | | | 02 |
| COMP L-302 | ઉદ્યોગ | | | | | | | 02 |
| | સમૂહજીવન | | | | | | | ગ્રેડ |

- એકમ- ૧ મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ, સ્વરૂપ અને શાખાઓ
રમતમનોવિજ્ઞાનનો અર્થ વ્યાખ્યાઓ
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત- ગમત ક્ષેત્રમાં તેની અગત્યતા
- એકમ- ૨ વારસો અને વાતાવરણનો અર્થ
વ્યાખ્યાઓ
બાળકના વિકાસમાં વારસો અને વાતાવરણનું મહત્વ
- એકમ- ૩ શીખવું, અર્થ, વ્યાખ્યા અને પ્રક્રિયા
શીખવાના સિદ્ધાંતો
અભિસંધાન દ્વારા અધ્યયન
પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા અધ્યયન
આંતરસૂઝ દ્વારા અધ્યયન
અનુકરણ દ્વારા અધ્યયન
શીખવાના સિદ્ધાંતો અને શીખવાના નિયમોનું શારીરિક શિક્ષણમાં અને
રમતોમાં અમલીકરણ
શિક્ષણ સંક્રમણનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને પ્રક્રિયા
- એકમ- ૪ વ્યક્તિત્વનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ
વ્યક્તિત્વ વિકાસને પ્રભાવિત કરતા પરીબળો
વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમત- ગમતનું યોગદાન
- એકમ- ૫ પ્રેરણાનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને પ્રકારો
ખલાડીઓ અને વિદ્યાર્થીઓને પ્રવૃત્તિ માટે અભિપ્રેરિત કરવાની
પદ્ધતિઓ
સંવેગનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને પ્રકારો

સંદર્ભસૂચિ-

૧. કમલેશ મદન, વ્યાયામ એવમ ક્રિડા મનોવિજ્ઞાન, ન્યુ દિલ્હી, મેટ્રોપોલીટીન બુક કંપની ૧૯૮૮
૨. આત્મારામ પટેલ, દેવેન્દ્ર સોલંકી, રમત વિજ્ઞાન અમદાવાદ, ભારતઈન્સ્ટિટ્યુટ
૩. ચંદ્રકાન્ત પી. પટેલ, સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન, અમદાવાદ, યુનિવર્સિટીગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ
૪. પી. ડી. પાઠક, શિક્ષા અને મનોવિજ્ઞાન આગ્રા, વિનોદ પુસ્તક મંદિર ૧૯૮૯
૫. જી. ટી. સરવૈયા, પટેલ શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન હેમચંદ્રાચાર્ય ઉ. ગુ. યુનિ. પાટણ
૬. શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર
૭. શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો હેમચંદ્રાચાર્ય ઉ. ગુ. યુનિ. પાટણ

- એકમ- ૧ હલનચલન શાસ્ત્ર
હલનચલન શાસ્ત્રનો પરિચય
અર્થ
વ્યાખ્યાઓ
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત- ગમતમાં હલનચલન શાસ્ત્રની અગત્યતા
- એકમ- ૨ જૈવયંત્ર શાસ્ત્ર
જૈવયંત્ર શાસ્ત્રનો પરિચય
અર્થ
વ્યાખ્યાઓ
ગમત- ગમત અને શારીરિક શિક્ષણમાં જૈવયંત્ર શાસ્ત્રનું મહત્વ
- એકમ- ૩ શરીર રચનાના મૂળભૂત આધારો
શરીરની પ્રાથમિક સ્થિતિઓ
ગુરૂત્વમધ્યબિંદુ
શારીરિક ક્રિયાઓમાં સપાટી અને ધરીઓ
અસ્થિર સાંધાઓ પર થતા વિવિધ પ્રકારના હલનચલન
- એકમ- ૪ હાડકાના સાંધાઓની રચના, કાર્ય અને સાંધાઓના પ્રકાર
શરીરના મુખ્ય સાંધાઓ અને તેની લાક્ષણિકતાઓ
ઉચ્ચાલનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતમાં ઉપયોગીતા
- એકમ- ૫ ગતિક્રિયાઓનું વિશ્લેષણ
બળનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને રમત- ગમત અને શારીરિક શિક્ષણમાંબળનું મહત્વ
સમતોલનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને સિદ્ધાંતો
ગતિ એટલે શું ? અર્થ વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને રમત- ગમતની પ્રવૃત્તિમાંતેનો ઉપયોગ
ન્યુટનના ગતિના નિયમો રમત- ગમતમાં તેની ઉપયોગીતા

સંદર્ભસૂચિ-

1. હર્ષદભાઈ પટેલ અને અન્ય, શારીરિક હલનચલન શાસ્ત્ર,
2. રમત વિજ્ઞાન, શારીરિક હલનચલન શાસ્ત્ર અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પ્રથમ આવૃત્તિ 2002 (શારીરિક શિક્ષણ ડિપ્લોમા માટે)
3. શ્રી. કાન્તિભાઈ પટેલ રમત વિજ્ઞાન,
4. ડૉ. મગનભાઈ તાળા અને અન્ય
5. Dr. A. K. Uppal and Other, KINESIOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION AND EXERCISE SCIENCE, KINESIOLOGY SCIENTIFIC BASIS OF HUMAN MOCTION 7th EDITION LUTTEGENS & WELLS

- એકમ- ૧ કસોટી માપન અને મૂલ્યાંકનનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટી માપન અને મૂલ્યાંકનની જરૂરીયાત અને અગત્યતા
મૂલ્યાંકનનાં સિદ્ધાંતો
- એકમ- ૨ કસોટીના પ્રકારો (વર્ગીકરણ)
- (૧) લેખિત કસોટીઓ- જ્ઞાનાત્મક કસોટી
સામાજિક વર્ગીકરણ કસોટીઓ
- (૨) મનોગત્યાત્મક કસોટીઓ - શારીરિક દેખાવની કસોટીઓ
હલનચલન માળખા માપન કસોટીઓ
- કસોટી પસંદગીના ધોરણો
- (૧) ટેકનિકલ ધોરણો
હેતુલક્ષીતા
વિશ્વસનિયતા
પ્રમાણભૂતતા
માપદંડ અને ધોરણો
- (૨) વ્યવહારુ ધોરણો
વહીવટીય બાબતો
(નાણાં, સમય, સાધનો, ઉપયોગીતા)
વિકાસલક્ષી મૂલ્યો
(શારીરિક, માનસિક, સામાજિક)
- એકમ- ૩ શારીરિક યોગ્યતા અને ગત્યાત્મક યોગ્યતાની કસોટીઓ
- આહવર્ડ શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
 - યુ. એસ. આર્મી. શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
 - રાષ્ટ્રીય શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
 - ઈન્ડીયાના ગત્યાત્મક કસોટી
 - કોઝન ખેલ કૂદ શક્તિ કસોટી
- એકમ- ૪ સહનશક્તિ માપન અને સ્નાયુબળ કસોટીઓ
- . હાવર્ડ સ્ટેપ કસોટી
 - . સ્નેઈડરની કસોટી
 - . ફપરની ૧૨ મીનીટ દોડ/ ચાલ કસોટી
 - . રોજર્સની બળ માપન કસોટી
 - . ક્રોસ વેબર બળ માપન કસોટી
- એકમ- ૫ રમત કૌશલ્ય માપન કસોટીઓ
- . લોખાઈ અને મેકફેર્શન બેડમિન્ટન કસોટી
 - . જોનસન બાસ્કેટબોલ કસોટી
 - . મેક ડોનાલ્ડ સોકર કસોટી

. સાઈ વોલીબોલ કસોટી

. સાઈ હોકી કસોટી

સંદર્ભપુસ્તકો-

૧. કંસલ ડી. કે. ટેસ્ટ એન્ડ મેઝરમેન્ટ ઈન સ્પોર્ટ્સ એન્ડ ફિઝીકલ એજ્યુકેશન, ન્યુ દિલ્હી, ડી. વી. એસ. પબ્લીકેશન- ૧૯૯૬
૨. બેરોવ એમ. એમ.એન્ડ મેક્ગી આર. એ પ્રેક્ટીકલ એ પ્રોર્મ ટુ મેઝરમેન્ટ ઈન ફિઝીકલ એજ્યુકેશન, ફીલફેલ્ડીઆ, ૧૯૯૭
૩. પી. એમ. કાસુન્દ્રા, કાન્તિભાઈ પટેલ અને રમેશભાઈ ચૌધરી, શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટી માપન અને મૂલ્યાંકન, ગાંધીનગર, રમાપ્રકાશન (બીજી આવૃત્તિ ૨૦૧૩)
૪. ક્લાર્ક એચ. હેરીસન એન્ડ ડેવિડ એચ. ક્લાર્ક, એપ્લિકેશન ઓફ મેઝરમેન્ટ ટુ ફિઝીકલ એજ્યુકેશન.

એકમ-1 પંચકાર્ય

- પંચકાર્યનો અર્થ અનેવ્યાખ્યાઓ
- પંચકાર્યનું મહત્વ
- પંચકાર્યના સિધ્ધાંતો
- પંચકાર્યનું ધોરણ સુધારવા માટેના પગલા

એકમ-2 પંચ

- પંચના સબઘો- વ્યવસ્થાપક, ખેલાડી, કોચ, પ્રેક્ષકો અને કેપ્ટન
- પંચના લક્ષણો અને વિશેષતાઓ
- પંચની ફરજો
- પંચોને ધ્યાનમાં રાખવાની ફરજો

એકમ-3 રાહબર અને રાહબરી

- રાહબરનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
- સારા રાહબરના લક્ષણો
- રાહબરને ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત
- રાહબરીના સિધ્ધાંતો

એકમ-4 રાહબર અને ખેલાડી

- રાહબરની યોગ્યતા - ચારિત્રીક, વ્યવસાઇક
- સારા ખેલાડીના લક્ષણો
- ખેલાડીની પસંદગી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
- રાહબર દ્વારા કૌશલ્યનું નિદર્શન અને પૃથકરણ

એકમ-5 રાહબરની જવાબદારીઓ

- રમત પહેલાની જવાબદારી
- રમત દરમિયાનની જવાબદારી
- રમત પછીની જવાબદારી
- રમતમાં રસ કેળવવો અને જાળવી રાખવો
 - જાહેરાત, પ્રણાલિકા, મેદાન અને સાધનો, તાલીમી કાર્યક્રમો, તાલીમી શિબિર, પ્રમાણપત્રો અને ઇનામ, રમત મંડળોની સ્થાપના

સંદર્ભ ગ્રંથો

- 1 પટેલ આત્મારામ, સોલંકી દેવેન્દ્રસિંહ, ખેલકૂદ નિયમો અમદાવાદ
- 2 પટેલ છોટુભાઇ પ્રહલાદભાઇ, પી.ડી.શર્મા, પંચકાર્ય અને રાહબરી અમદાવાદ અનડા પ્રકાશ
- 3 પ્રિ. કરણસિંહ ગોહિલ, ડૉ. પી.ડી. શર્મા, ડૉ. જે.કે.સાવલિયા, શ્રી આઇ. યુ. સીડા, મોહનભાઇ ટી. ટેડેલ, પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-2 ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર.
4. અજમરેસિંહ, અને અન્ય, "શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન" લુધિયાણા,કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪.
5. એમ.એલ. કમલેશ ઓફિસેટીંગ એન્ડ કોચીંગ.ફેન્ડસ પબ્લીકેશન ન્યુ દિલ્હી.

બી.પી.એડ. સત્ર - 3
EC- 302 પર્યાવરણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ
Envirment and HelthEducation

- એકમ- ૧ પર્યાવરણ
- (૧) પર્યાવરણનો અર્થ, વ્યાપ અને તેનું મહત્વ
 - (૨) પર્યાવરણના પ્રકારો
 - (૩) પર્યાવરણને અસર કરતાં પરિબલો
 - (૪) પર્યાવરણને સંતુલિત રાખવા માટેના ઉપાયો
- એકમ- ૨ પર્યાવરણીય પ્રદૂષણ
- (૧) વાયુ પ્રદૂષણ
 - (૨) જલિય (જળ) પ્રદૂષણ
 - (૩) ભૂમિય પ્રદૂષણ
 - (૪) ધ્વનિ પ્રદૂષણ
- એકમ- ૩ આરોગ્ય શિક્ષણ
- (૧) આરોગ્ય શિક્ષણનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 - (૨) આરોગ્ય શિક્ષણનો ધ્યેય, હેતુઓ
 - (૩) આરોગ્ય શિક્ષણ આપવા માટેની પદ્ધતિ
 - (૪) આરોગ્ય શિક્ષણ પામેલી વ્યક્તિઓના લક્ષણો
 - (૫) વ્યક્તિગત આરોગ્ય સુધારવા માટેના વિવિધ પરિબલો
- એકમ- ૪ આરોગ્યની સમસ્યા
- (૧) ચેપી રોગ
 - (અ) હવા માકફતે ફેલાતા રોગો- શર્દી, ફ્લુ, શીતળા અને ક્ષય
 - (બ) પાણી મારફતે ફેલાતા રોગો- કોલેરા, કમળો અને મરડો
 - (ક) જંતુ મારફતે ફેલાતા રોગો- ટાઈફોઇડ, મેલેરિયા, ધનુરવા અને પ્લેગ
 - (ડ) સંસર્ગ રોગો- દાદર, ખસ અને એઈડ્સ
- એકમ- ૫ શાળાની આરોગ્ય સેવાઓ (બાબતો)
- (૧) શાળામાં સ્વાસ્થ્ય સેવાઓના ધ્યેયો
 - (૨) શાળાઓમાં સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની આવશ્યકતા
 - (૩) શાળામાં શારીરિક તંદુરસ્તીનું નિરીક્ષણ

સંદર્ભસાહિત્ય-

- 1 ડૉ. હરિભાઈ પટેલ અને અન્ય, શરીર રચના વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે. ઉ. ગુ. યુનિ. પાટણ 2006.
- 2 ડૉ. બી. એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, માનવ શરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
- 3 ડૉ. હરિભાઈ પટેલ અને અન્ય, શરીર રચના વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે. ઉ. ગુ. યુનિ. પાટણ 2006.
- 4 ડૉ. પ્રદ્યુમન આર. ભટ્ટ, શરીર વિજ્ઞાન- આરોગ્ય શાસ્ત્ર અને રમત વિજ્ઞાન, ધવલ પ્રકાશન અમદાવાદ.
- 5 ડૉ. ભરૂચા એન્વારમેન્ટલ સ્ટડી,

વિભાગ - 2 - પ્રયોગિક

ખેલફૂલ(ક્રીશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- સ્ટીપલ ચેઈઝનો ખ્યાલ
- જલદ ચાલનો ખ્યાલ
- ચક્ર ફેંકનો ખ્યાલ

(A) પકડ (B) ઉભણી (C) ઝોલો (D) ફિરકી (E) ફેંક (F) પગબદલ

- હથોડા ફેંકનો ખ્યાલ

(A) પકડ (B) ઉભણી (C) ઝોલો (D) ફિરકી (E) છૂટ અને ઉડાણ માર્ગ (F) પુનઃ પ્રાપ્તિ (પગબદલ)

- વાંસ ફૂદનો ખ્યાલ

(A) વાંસની પકડ અને વહન (B) આગમ દોડ (C) વોંસ રોપણી (D) પગ ઠેક (F) ઝોલો (G) શરીરની ફિરકી (H) ધકેલ અને વાંસ ઓળંગ (I) ઉતરાણ

- એથલેટિક્સ એબીલીટી

ભાઈઓ

બહેનો

(1) ૧૦૦ મીટર દોડ

(1) ૧૦૦ મીટર દોડ

(2) ૮૦૦ મીટર દોડ

(2) ૨૦૦ મીટર દોડ

(3) લાંબી ફૂદ

(3) લાંબી ફૂદ

(4) ઉંચી ફૂદ

(4) ઉંચી ફૂદ

(5) ગોળા ફેંક

(5) ગોળા ફેંક

નેટબોલ (Netball)

- મેદાન માપ અને સાધનો

- પંચોની ફરજો

ક્રીશલ્યો

1. વન ટુ સ્ટોપ

2. જમ્પ સ્ટોપ

3. જમ્પ શુટ

4. સેટ શુટ

5. ટુ હેન્ડ રીસિવિંગ

6. ચેષ્ટ પાસ

7. બાઉન્સ પાસ

8. વન હેન્ડ પાસ

9. વન હેન્ડ રીસિવિંગ

10. વન સ્ટોપ શોર્ટ

11. પિવોટીંગ

હોકી

(1) કન્ડીશનીંગ કસરતો

(2) ક્રીશલ્યો

- પકડ

- હીટીંગ

- ફિલ્ડીંગ
- પુશ
- ફિલ્ડીંગ
- સ્ક્રુપ
- ડોબ્બીંગ
- કોર્નર પેનલ્ટી
- પેનલ્ટી સ્ટ્રોક
- ગોલક્રીપીંગ
- પાસીંગ
- ટુ મેન પાસ
- થ્રી મેન પાસ

સત્ર- ૩

લોન ટેનિસ

1. ફોર હેન્ડ સ્ટોક - રેકેટ ઉપરની પક્કડ
 - તૈયારની સ્થિતિ
 - પગનું હલન- ચલન
 - રેકેટનો પાછળની બાજુ ઝોલો
 - રેકેટ અને દડાનો સ્પર્શ
 - ફોલો થુ
2. બેક હેન્ડ સ્ટોક - ઉપર મુજબ
3. સર્વિસ - પક્કડ ઉભા રહેવાની સ્થિતિ
 - પાછળનો ઝોલો
 - રેકેટ અને દડાનો સંપર્ક
 - ફોલો થુ
4. લોબ - આક્રમણ અને રક્ષણાત્મક
5. સ્મેશ
6. ડ્રોપ શોર્ટસ
- વ્યૂહરચના
 - આક્રમક સ્ટોક
 - રક્ષણાત્મક સ્ટોક
 - ક્રોસ કોર્ટ પ્લે- સ્મેશ- ડ્રોપ અને નેટ નજીકની રમત
 - ડબલ્સની રમત આક્રમક અને બચાવની વ્યૂહરચનાઓ સાથે

સોફ્ટબોલ

કંડીશનીંગ કસરતો

કૌશલ્યો

- પીચીંગ - થ્રોઈંગ
- કેચીંગ - ફિલ્ડિંગ
- હીટીંગ બેજ રનીંગ
- બન્ટીંગ

બી.પી.એડ. સત્ર - 4
વિભાગ - 1 સૈધ્ધાંતિક

| ક્રમ | વિષય/પ્રવૃત્તિ | આંતરિક ગુણ - 40 | | | | બાહ્ય ગુણ- 60 | કુલગુણ - 100 | કેડિટ |
|------------------------------|---|------------------|---------------|------------------------|-------------|---------------|--------------|-------|
| | | આંતરિક કસોટી- 20 | એસાઇમેન્ટ -10 | સેમિનાર/ જૂથચર્ચા - 10 | કુલ ગુણ -40 | | | |
| CC-401 | રમત તાલીમ | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| CC-402 | સંશોધન અને આંકડા શાસ્ત્ર | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| CC-403 | રમત સંચાલન અને અભ્યાસક્રમ રચના | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| EC-401 | રમત ઈજાઓમાં ફિઝિયોથેરાપી અને પુનઃસ્થિતિ સ્થાપન | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| EC-402 | ગાંધીવિચાર | 20 | 10 | 10 | 40 | 60 | 100 | 4 |
| | | 80 | 40 | 40 | 160 | 240 | 400 | 16 |
| વિભાગ - 2 - પ્રયોગિક PRA-401 | | | | | | | | |
| ક્રમ | પ્રવૃત્તિ | | | | આંતરિક | બાહ્ય | કુલગુણ | કેડિટ |
| 1 | બેઇઝબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| 2 | મલખમ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| 3 | ટેકવોન્ડો (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| 4 | એરોબિક્સ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| 5 | કોફબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) | - | - | - | 16 | 24 | 40 | 1.6 |
| | | | | | 80 | 120 | 200 | 8.0 |
| | પાઠઆયોજન | | | | | | | |
| 1 | શારીરિક શિક્ષણના પ્રાયોગિક પાઠઆયોજન આંતરીક-8 પાઠ- સંઘવાયાયામ-1, જિમ્નાસ્ટીક્સ-1, ખેલફૂદ-1, સત્ર-1,2,3મા સમાવેશ કરેલ કોઇપણ રમતોમાંથી-5 બાહ્ય- 2 પાઠ - સંઘવાયાયામ/ જિમ્નાસ્ટીક્સ/ ખેલફૂદમાંથી-1, રમતોમાંથી -1 | | | | 40 | 60 | 100 | 4.0 |
| 2 | શારીરિક શિક્ષણના વર્ગખંડ પાઠઆયોજન આંતરીક-4 પાઠ-- સંઘવાયાયામ/ જિમ્નાસ્ટીક્સ/ ખેલફૂદમાંથી-1, રમતોમાંથી -3 બાહ્ય - 1 પાઠ - રમતોમાંથી -1 | | | | 20 | 30 | 50 | 2.0 |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|-----|-----|-----|-------|
| | આ પાઠનું માધ્યમિક નિવાસી શાળાઓમાં અંદાજીત 5 જાન્યુ. થી 26 જાન્યુ. વચ્ચે આયોજન કરવું. | | | | | | | |
| | | | | | 60 | 90 | 150 | 6.0 |
| | ઇન્ટર્નશીપ | | | | | | | |
| 1 | માધ્યમિકશાળામાં ઇન્ટર્નશીપ(કેન્દ્ર નિવાસ) અંદાજીત 15 દિવસ આકાર્યક્રમનું આયોજન માધ્યમિકશાળા કક્ષાએ વિદ્યાર્થીના સરખા જૂથ પાડી 5 જાન્યુ. થી 26 જાન્યુ. વચ્ચે આયોજન કરવું. અને મૂલ્યાંકન કરવું. - આંતરીક મૂલ્યાંકન- સંસ્થાના અધ્યાપક - બાહ્ય મૂલ્યાંકન- શાળાના આચાર્ય/વ્યાયામ શિક્ષક | | | | 20 | 30 | 50 | 2.0 |
| | | | | | 160 | 240 | 400 | 16.0 |
| PRA-402 | રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન | | | | | | | 02 |
| COMPL-402 | ઉદ્યોગ | | | | | | | 02 |
| | સમૂહજીવન | | | | | | | ગ્રેડ |

એકમ- ૧ રમત તાલીમ

- રમત તાલીમનો અર્થ, વ્યાખ્યા
- રમત તાલીમના લક્ષણો, ધ્યેયો
- રમત તાલીમના સિદ્ધાંતો

એકમ- ૨ તાલીમની પદ્ધતિઓ

- વજન તાલીમ
- ચક્રિય તાલીમ
- અંતરાલ તાલીમ
- ફાઈલેક તાલીમ
- આઈસોમેટ્રીક તાલીમ
- આઈસો ટોનિક તાલીમ
- આઈસો કાઈનેટીક તાલીમ
- પ્રેસર તાલીમ

એકમ- ૩ ઉષ્માપ્રેરક

- ઉષ્માપ્રેરકનો અર્થ, વ્યાખ્યા
- ઉષ્માપ્રેરકના પ્રકાર, સામાન્ય અને વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક
- પ્રત્યક્ષ ઉષ્માપ્રેરક
- પરોક્ષ ઉષ્માપ્રેરક
- ઉષ્માપ્રેરકના ફાયદા
- પ્રસમન (કુલિંગ- ડાઉન)
- ઉષ્માપ્રેરક કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.

એકમ- ૪-

ગત્યાત્મક પાસાઓ

- ઝડપ,
- ચપળતા
- નમનિયતા
- સહનશક્તિ
- બળ

એકમ- ૫

યુક્તિ- પ્રયુક્તિ (ટેકનિક- ટેક્સીસ)

- યુક્તિનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- યુક્તિ તાલીમની પદ્ધતિઓ
- યુક્તિ તાલીમના તબક્કા
- યુક્તિમાં ભૂલ થવાના કારણો અને ભૂલ સુધાર
- પ્રયુક્તિનો અર્થ વ્યાખ્યા
- પ્રયુક્તિની તાલીમ
- પ્રયુક્તિ તૈયારીના સિદ્ધાંતો

સંદર્ભ પુસ્તકો-

1. હરદયાલસિંહ, *સાયન્સ ઓફ સ્પોર્ટ ટ્રેનીંગ*, ન્યુ દિલ્હી, ડી. વી. એસ. પબ્લિકેશન. હરદયાલસિંહ, સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ જનરલ તૈયારી એન્ડ મેથ્સ. પટીયાલા એન. એસ. એન. આઈ. એમ. 1992
2. એ. કે. ઉચ્ચલ *સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ*, દિલ્હી, કેન્દ્ર પબ્લિકેશન, 1999
3. કાન્તિભાઈ આર. પટેલ, *રમત તાલિમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો*, ગાંધીનગર, રમા પ્રકાશન 2001
4. અજમરેસિંહ, અને અન્ય, *“શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન”* લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪.

બી.પી.એડ. સત્ર - 4
CC- 402 સંશોધન અને આંકડા શાસ્ત્ર

- એકમ- ૧ - સંશોધન પરિચય
- સંશોધનનો અર્થ
 - સંશોધનનું મહત્વ
- એકમ- ૨ - સમસ્યા
- સમસ્યા એટલે શું? વ્યાખ્યા
 - સમસ્યા ઉદભવ
 - સમસ્યાના સ્ત્રોત
 - સમસ્યા પસંદગીના ધોરણો
- એકમ- ૩ - સંશોધન ઉપકરણો
- સંશોધન ઉપકરણ એટલે શું?
 - ઉપકરણની વિશેષતાઓ
 - ઉપકરણના પ્રકાર
 - અવલોકન
 - પ્રશ્નાવલિ
 - મુલાકાત
- એકમ- ૪ - આંકડાશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ
- આંકડાશાસ્ત્રની અગત્યતા
 - આવૃત્તિ વિતરણની રચના
 - આવૃત્તિ વિતરણ તૈયાર કરવાના પગથીયા
- એકમ- ૫ - મધ્યવર્તી સ્થિતિમાન
- મધ્યક-
 - મધ્યસ્થ-
 - બહુલક-

સંદર્ભપુસ્તકો-

1. આત્મારામ જે. પટેલ અને અન્ય, શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિઓ, ભારત ઈન્સ્ટિટ્યુટ 125 રિલીફ શોર્પીંગ સેન્ટર જી. પી. ઈ. પાસે અમદાવાદ 1997
2. વસુબેન ત્રિવેદી, પ્રાયોગિક મનોવિજ્ઞાન પ્રયોગો અને આંકડાશાસ્ત્ર યુનિવર્સિટી, ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય 1996
3. પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-1, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર.
4. ડૉ. હરદયાલસિંગ, સાયન્સ ઓફ સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ ન્યુદિલ્હી 1991

એકમ ૧ સંચાલનનો અર્થ, વ્યાખ્યા

સંચાલનના ઉદ્દેશો, સંચાલનનું મહત્વ
સંચાલનના સિદ્ધાંતો

એકમ- ૨

શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વ
અર્થ, પ્રકાર અને અગત્ય
શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકની લાયકાત, લક્ષણો અને તેની ફરજો
ગુજરાતમાં શારીરિક શિક્ષકની તાલીમ માટેની સગવડો

એકમ- ૩

શારીરિક શિક્ષણમાં સગવડો
શારીરિક શિક્ષણમાં મેદાન બનાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને જાળવણી
સાધનોના પ્રકાર
1. કાયમી
2. બિનકાયમી

સાધનોની ખરીદી કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને સાધનોની જાળવણીની બાબતો.

એકમ- ૪

સમયપત્રકનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો
સમયપત્રકની રચનાના સિદ્ધાંતો
સમયપત્રકને અસર કરતાં પરિણામો, મહત્વ
અંદાજપત્રકનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો
અંદાજપત્રક રચનાના સિદ્ધાંતો
અંદાજપત્રકનું મહત્વ

એકમ- ૫

અભ્યાસક્રમ રચનાના સિદ્ધાંતો
શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ બાબતો.
સારા અભ્યાસક્રમ નિર્માણમાં અધ્યાપકની ભૂમિકા

સંદર્ભ પુસ્તકો-

૧. ડૉ. સીમરન ચક્રવર્તી, સ્પોર્ટ્સ મેનેજમેન્ટ. દિલ્હી ઈન્ડિરા ગાંધી ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ સાયન્સ
૨. બોની એન્ડ પાર્ક હાઉસ ધ મેનેજમેન્ટ ઓફ સ્પોર્ટ્સ, મોરબી કંપની 1991
૩. કરણસિંહ ગોહિલ, પટેલ, વ્યવસ્થા અને સંચાલન. હેમચંદ્રાચાર્ય ઉ. ગુ. યુનિ. પાટણ, પ્રથમ આવૃત્તિ- 2006
૪. ગોહિલ, પટેલ જીજુવાડીયા શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર
૫. ડૉ. સુમનસિંગ ઓર્ગેનાઈઝેશન એન્ડ એડમિનિસ્ટ્રેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન
૬. નટુભાઈ રાવલ અને અન્ય શાળા વ્યવસ્થાપન અને શૈક્ષણિક સંગઠન
૭. બેરો એચ. એમ. (૧૯૪૩) મેન એન્ડ મુવમેન્ટ પ્રિન્સિપલ્સ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન ફિલોડેલ્ફીયર બી. એન્ડ ફેલીગર.
૮. કેસી ડી. આર. (૧૯૮૬) કેરીક્યુલમ ડેવલોપમેન્ટ ઈન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન, ન્યુયોર્ક. હાર્પર એન્ડ કંપની

- એકમ- ૧ રમતમાં ઈજાઓનો પરિચય
રમતમાં ઈજાઓના પ્રકાર
આંતરિક ઈજાઓ
બાહ્ય ઈજાઓ
નાજુક પેશીની ઈજાઓ
- એકમ- ૨ હાડકાની ઈજાઓ
હાડકા ભાંગીજવું અને તેના પ્રકારો
હાડકા ખસી જવું
વિશિષ્ટ ઈજાઓ
ટેનિસ એલ્બો
ઘુંટણની ઈજાઓ
કરોડરજ્જુની ઈજાઓ
- એકમ- ૩ રમત ઈજાઓની ઉપચાર કરવાની પદ્ધતિઓ
શિતોપચાર
હાઈડ્રોથેરાપી (શોટવેટ ડાયથેમી, લોંગવેવ ડાયથેમી અને અલ્ટ્રા સાઉન્ડ)
રમતઈજાઓની અટકાયત
- એકમ- ૪ ઈજા પુનઃસ્થિતિ સ્થાપનનો અર્થ અને વ્યાખ્યા.
ઈજા પુનઃસ્થિતિ સ્થાપન માટેના સાધન અને પદ્ધતિઓ.
ઈજા પુનઃસ્થિતિ સ્થાપનના ધ્યેયો.
ઈજા પુનઃસ્થિતિ સ્થાપનને પ્રભાવિત કરતા પરિબલો.
ઈજા પુનઃસ્થિતિ સ્થાપનનો કાર્યક્રમ.
ઈજા પુનઃસ્થિતિ સ્થાપન માટેની કસરતો.
- એકમ- ૫ પ્રાથમિક સારવારનો વારેપથ
પ્રાથમિક સારવારના સાધનો
પ્રાથમિક સારવારના હેતુઓ અને સિદ્ધાંતો.
કૃત્રિમ સ્વાસોચ્છવાસ.
મુર્છા આવવી.

સંદર્ભપુસ્ક-

1. મીનુ પસરીજા, ખેલો મે ચોટે, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, નઈ દિલ્હી
2. પાન્ડે પી. કે. નો હાઈસ્પોર્ટ્સ મેડિસીન જલંધર બુક માર્કેટ.
3. શિખર ગુપ્તા ચોર ગાઈડ ટુ ફ્રસ્ટ એઈડ અભિષેક પબ્લિકેશન, ચંદીગઢ.
4. સિંહ વિજ્યા, શારીરિક શિક્ષણમાં ખેલ ચિકિત્સા, ઈન્ડસ પબ્લિકેશન, નઈ દિલ્હી
5. ડૉ. શિવપ્રસાદ કુશળજી ત્રિવેદી, ડાક્ટર આવતા વહેલા, નવજીવન પ્રકાશન

- એકમ- ૧ સત્યના પ્રયોગો અથવા આત્મકથા
ગાંધીજીનું બાળપણ
ગાંધીજીનું વિદ્યાર્થી જીવન- ૧૮૯૧ સુધી
દક્ષિણ આફ્રિકામાં ગાંધીજી
- એકમ- ૨ મંગલ પ્રભાત
વ્રતોનો ઉદ્ભવ, ઇતિહાસ
ગાંધીએ પ્રબોધેલા એકાદશવ્રત
જીવનમાં વ્રતોનું સ્થાન
અહિંસક સમાજ રચના માટે વ્રતોનું આજના સંદર્ભમાં મહત્વ
- એકમ- ૩ રચનાત્મક કાર્યક્રમો
સ્વરાજ્ય માટેના રચનાત્મક કાર્યક્રમો
1. કોમી એકતા
2. અસ્પૃશ્યતા નિવારણ
3. દારૂ બંધી
4. ખાદી
ગામડાના વિકાસના સંદર્ભે રચનાત્મક કાર્યક્રમો
1. ગ્રામોદ્યોગ
2. ગ્રામ સફાઈ
3. આર્થિક સમાનતા
શિક્ષણના વિકાસ સંદર્ભે રચનાત્મક કાર્યક્રમો
1. નઈ તાલીમ
2. પ્રોઢ શિક્ષણ
3. આરોગ્ય શિક્ષણ
4. પ્રાંતિય ભાષાઓ
5. રાષ્ટ્રભાષા
સમાજના વિકાસ સંદર્ભે રચનાત્મક કાર્યક્રમો
1. સ્ત્રી ઉન્નતિ
2. કિસાનો
3. મજૂરો
4. આદિવાસીઓ
5. રક્તપિતના રોગીઓ
6. વિદ્યાર્થીઓ
- એકમ- ૪ નઈ તાલીમ
વર્ધા શિક્ષણ યોજના
નઈ તાલીમના મુખ્ય સિદ્ધાંતો
1. મફત શિક્ષણ
2. ફરજિયાત શિક્ષણ

3. સર્વાંગિક શિક્ષણ
4. માતૃભાષા દ્વારા શિક્ષણ
5. શિક્ષણમાં સ્વાવલંબન
6. ઉદ્યોગદ્વારા શિક્ષણ
7. સમવાપી શિક્ષણ

નઈ તાલીમના સહ સિદ્ધાંતો

1. ચારિત્ર્ય શિક્ષણ
2. છાત્રાલય
3. રાષ્ટ્રભાષાનું શિક્ષણ

નઈ તાલીમની રાષ્ટ્રીય સંસ્થા તરીકે ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ

એકમ- ૫

સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય

વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનના વિવિધ અંગોની સ્વચ્છતા માટેની દ્રષ્ટિ

સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય અંગેનો પરસ્પર સંબંધ

ગાંધીજીએ સૂચવેલ કુદરતી ઉફચારના પ્રયોગો

1. માટી
2. ખોરાક
3. પાણીના પ્રયોગો

સંદર્ભપુસ્તકો-

1. ગાંધીજી આત્મકથા
2. ગાંધીજી મંગલપ્રભાત
3. શાહ દશરથલાલ બાપુના જીવન વ્રતો
4. શાહ દશરથલાલ રચનાત્મક કાર્યક્રમો આજના સંદર્ભમાં
5. પટેલ ચી. ના. ગાંધીચરિત ગાંધી ખરી કેળવણી
6. પટેલ એમ. એસ. ગાંધીજીની કેળવણીની ફિલસૂફી
7. ગાંધીજી પાયાની કેળવણી
8. ગાંધીજી રચનાત્મક કાર્યક્રમો
9. ગાંધીજી આરોગ્યની ચાવી
10. પંચોળી મનુભાઈ દર્શક નઈ તાલીમનું નવનીત સોનગઢ, ભાવનગર- 2011
11. ભટ્ટ નાનાભાઈ નઈ તાલીમ અભિનવ જીવનદર્શન સોનગઢ- ભાવનગર, 2011

બેઈઝબોલ

મેદાનના માપ અને સાધનો
પંચો અને ફરજો

કૌશલ્યો-

1. પક્કડ
2. સ્ટ્રાન્સ
3. ફિલ્ડિંગ
4. થ્રોઈંગ
5. બેન્ટિંગ
6. હિટીંગ
7. રનીંગ
8. પીચીંગ
9. કેચિંગ
10. વિકેટકિપીંગ

મલખમ-

1. સાદા ઉડી
2. સ્કન્ધ ઉડી
3. દાં હથી
4. બગલ ઉડી
5. નરેલ ઉડી
6. તાડાસન
7. સલામી
8. બંદર ઉડી
9. દશાંગ ઉડી
10. હનુમાન પક્કડ

કોર્ફ બોલ

મેદાન માપન અને સાધનો
પંચોની ફરજો

કૌશલ્યો-

1. જમ્પ સ્ટોપ
2. ટુ હેન્ડ કોચીંગ
3. વન હેન્ડ કોચીંગ
4. ટુ હેન્ડ ઓવર આર્મ પાસ
5. વન હેન્ડ સાઈડ પાસ
6. વન હેન્ડ રીસિવિંગ
7. ટુ હેન્ડ રીસિવિંગ

8. સ્કિનિંગ/ સ્વીચ
9. લોગ શોટ
10. શોર્ટ શોટ
11. શુટિંગ પેનલ્ટી
12. રનિંગ શોર્ટ
13. શફલિંગ ફોર ડિફેન્સ
14. રિબાઉન્ડિંગ

ટેકવોન્ડો

- ટનિંગ કિક
- ફન્ટ સ્કીપ ટનિંગ કિક
- કોમ્બો કિક
- હાઇ ટનિંગ કિક
- સાઇડ કિક
- રિવર્સ કિક
- બેક કિક
- ફન્ટ એટેક
- રનિંગ કિક
- બ્લોક વંચ
- બેક કિક એટેક
- બેસિક સ્ટાન્સ
- એટેકિંગ પોઝીશન
- કિફેન્સિવ પોઝીશન

એરોબિક્સ

