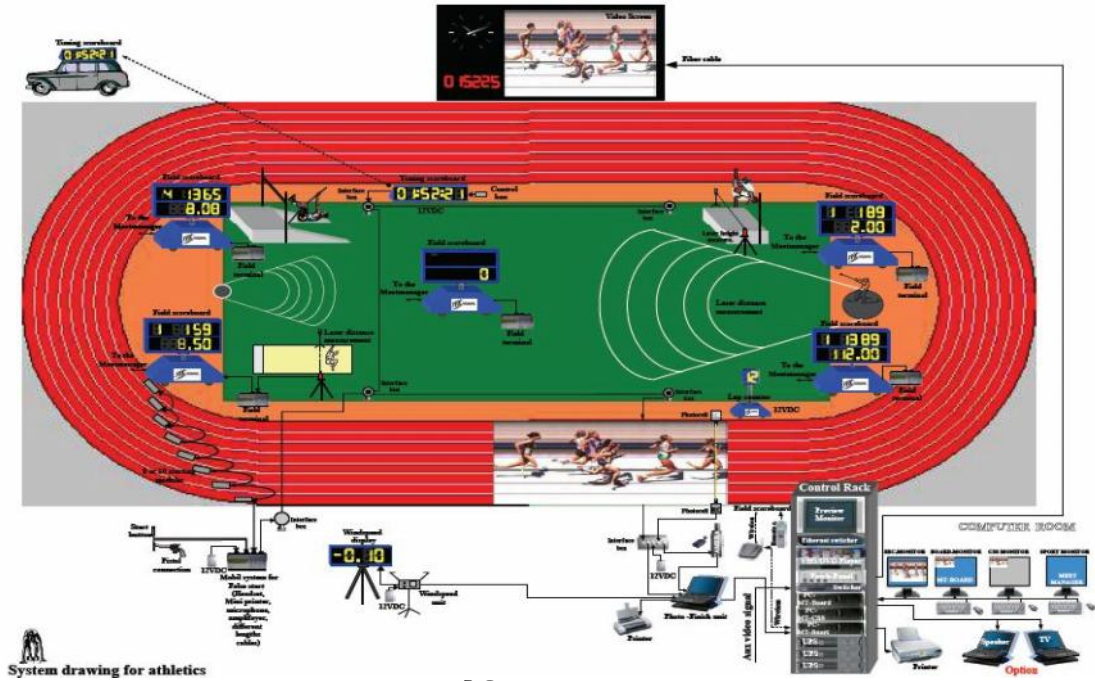


હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ



અભ્યાસક્રમ પુસ્તિકા બી.પી.એડ્ સેમેસ્ટર પદ્ધતિ



એપ્રિલ-૨૦૧૧
શારીરિક શિક્ષણ અનુસ્નાતક ભવન
હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ

સેમેસ્ટર પદ્ધતિ

બી.પી.એડ અભ્યાસક્રમ જૂન-૨૦૧૧

(૧) પ્રવેશ પાત્રતા :

- (અ) હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટીની કોઈપણ સ્નાતક પદવી અથવા અન્ય યુનિવર્સિટી તેને સમકક્ષ સ્નાતક પદવી ધરાવનાર વ્યક્તિ પ્રવેશને પાત્ર ગણાશે.
- (બ) પ્રત્યેક વર્ષે ૧૫ જૂન ના રોજ ૧૮ વર્ષથી વધારે અને ૩૦ વર્ષ થી ઓછી ઉંમરની વ્યક્તિ પ્રવેશપાત્ર ગણાશે. ઉપલી વયમર્યાદામાં ખાસ કિસ્સામાં મંજૂરી આપવાની સત્તા યુનિવર્સિટી કારોબારી સમિતિને રહેશે.
- (ક) સ્નાતક પદવી અથવા સમકક્ષપદવી – ડીપ્લોમાની પરીક્ષામાં ઓછામાં ઓછા ગુણ સંબંધે તથા રમત-ગમત સિધ્ધિની બાબતે એન.સી.ટી.ઈ.ના વખતોવખત અમલમાં હોય તેવા નિયમોનું પાલન કરવાનું રહેશે.

(૨) અભ્યાસક્રમની સમયાવિધિ :

આ અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ સમયનો નિવાસી અને શૈક્ષણિક વર્ષની સમય અવધિનો રહેશે અને શૈક્ષણિક વર્ષ બે સત્રોમાં વહેંચાયેલું રહેશે. પ્રથમ સત્રમાં પરીક્ષા નવેમ્બર/ડીસેમ્બર અને બીજા સત્રમાં પરીક્ષા એપ્રિલ/મે માસ દરમ્યાન યોજાશે.

(૩) અભ્યાસક્રમની વિદ્યાશાખા :

આ અભ્યાસક્રમ શિક્ષણની વિદ્યાશાખાના અધિકારક્ષેત્ર નીચે ચાલશે અને તેની અભ્યાસ સમિતિ અલગ રહેશે.

(૪) વિદ્યાર્થી સંખ્યા અને શિક્ષક- વિદ્યાર્થી પ્રમાણ અંગે :

સંલગ્ન કોલેજમાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા એન.સી.ટી.ઈ. કચેરી, ભોપાલ ધ્વારા જે ફાળવવામાં આવે તે મુજબ રહેશે અને તેનું પ્રમાણ ૧:૧૨ નું રહેશે આ અંગે પણ એન.સી.ટી.ઈ. ના પ્રવ-ર્તમાન નિયમો અમલમાં રહેશે.

(૫) વિદ્યાર્થી પ્રવેશ પદ્ધતિ :

યુનિવર્સિટી સંલગ્ન કોલેજ એકમ સંસ્થામાં બી.પી.એડ. કોર્સ ચલાવવામાં આવે ત્યાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ આપવાની કામગીરીની કાર્યવાહી યુનિવર્સિટી ધ્વારા નિયત એકમ કરશે. સરકારશ્રી કે યુનિવર્સિટી વખતોવખત જે માર્ગદર્શન આપશે તે મુજબ પ્રવેશ કાર્યવાહી રહેશે.

(૬) પરીક્ષા યોજના :

બી.પી.એડ. ની વાર્ષિક પરીક્ષા ત્રણ વિભાગમાં લેવામાં આવશે જેની વિગતો નીચે મુજબ છે. બી.પી.એડ.ના પ્રશિક્ષાર્થીઓ માટે પરીક્ષાના દરેક વિભાગમાં બાહ્ય પરીક્ષા યુનિવર્સિટી ધ્વારા અને આંતરિક પરીક્ષા સંબંધિત કોલેજ ધ્વારા યુનિવર્સિટીના નિયમાનુસાર યોજવાની રહેશે.

(૭) પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થવાનું ધોરણ અને વર્ગ :

- (અ) સૈધ્ધાંતિક વિભાગમાં દરેક પ્રશ્નપત્ર દીઠ ૩૬ ટકા ગુણ ઉત્તીર્ણ થવા માટે જરૂરી છે. પરંતુ સમગ્ર સૈધ્ધાંતિક વિભાગમાં ૪૮ ટકા ગુણ મેળવવાના રહેશે.
- (બ) પ્રાયોગિક વિભાગના અધ્યાપનક્ષેત્ર તેમજ કૌશલ્ય ક્ષેત્રમાં ૫૦ ટકા ગુણ ઉત્તીર્ણ થવા માટે જરૂરી ગણાશે.

બી. પી. એડ્
સેમેસ્ટર-૧

ક્રમ	સૈધાંતિક	ક્રેડીટ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ
૧	શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિધાંતો	૦૪	૩૦	૭૦
૨	શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	૦૪	૩૦	૭૦
૩	શારીરિક શિક્ષણમાં પધ્ધતિ અને આયોજન	૦૪	૩૦	૭૦
૪	રમત વિજ્ઞાન	૦૪	૩૦	૭૦
ઇલેક્ટીવ વિષય(ગમે તે એક)				
૧	યોગ અને કુદરતી ઉપચાર	૦૪	૩૦	૭૦
૨	વ્યક્તિત્વ વિકાસ	૦૪	૩૦	૭૦
કુલ		૨૦	૧૫૦	૩૫૦

પ્રાયોગિક

જૂથ	ઇવેન્ટ નામ	ક્રેડીટ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ
૧	(૧) રમતો (કોઈપણ પાંચ) કબડ્ડી, ખોખો, બાસ્કેટબોલ, ક્રિકેટ, હેન્ડબોલ, નેટબોલ, કુસ્તી	૦૨	૨૫	૫૦
૨	સમૂહ વ્યાયામ- કેલેસ્થનિક, ડંબેલ્સ, વાન્ડ, હી.લેજીમ (હિન્દુસ્તાની), ડ્રીલમાર્ચ	૦૨	૧૫	૩૫
૩	જિન્મનાસ્તિક- (અ) ફ્લોરએકસરસાઈઝ, ડબલબાર, વોલ્ટીંગ હોર્સ-(ભાઈઓ) (બ) ફ્લોરએકસરસાઈઝ, વોલ્ટીંગ હોર્સ, બેલેન્સબીમ-(બહેનો)	૦૨	૧૫	૩૦
	યોગાસન	૦૨	૧૦	૨૦
કુલ		૦૮	૬૫	૧૩૫

સેમેસ્ટર-૧

પ્રશ્નપત્ર-૧

શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિધ્ધાંતો

- એકમ-૧ : શિક્ષણનો અર્થ
શિક્ષણની આધુનિક વ્યાખ્યાઓ
શિક્ષણના ધ્યેયો અને હેતુઓ
આધુનિક યુગમાં શિક્ષણનું મહત્વ
- એકમ-૨ : શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ, શારીરિક શિક્ષણ વ્યાખ્યાઓ, ધ્યેયો, હેતુઓ તેની
અગત્યતા/મહત્વ શારીરિક શિક્ષણનો વ્યાપ (ક્ષેત્રો)
શારીરિક શિક્ષણમાં શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રંજનાત્મક શિક્ષણ સાથેના સંબંધો
- એકમ-૩ : શારીરિક શિક્ષણના જૈવિક-આધારો
વૃદ્ધિ અને વિકાસ-અર્થ-વ્યાખ્યાઓ તેના સિધ્ધાંતો
વૃદ્ધિ અને વિકાસનો તફાવત
વૃદ્ધિ અને વિકાસ ઉપર વારસો અને વાતાવરણની અસરો
- એકમ-૪ : શીખવાના સિધ્ધાંતો અને નિયમો
(૧) પ્રયત્ન અને ભુલ દ્વારા અધ્યયન
(૨) અભિસંધાન દ્વારા અધ્યયન
(૩) આંતરસુઝ દ્વારા અધ્યયન
- એકમ-૫ : સમાજશાસ્ત્રીય સિધ્ધાંતો (સામાજિક સિધ્ધાંતો)
વ્યક્તિના વિકાસમાં સમાજનો ફાળો
શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સામાજિક મૂલ્યોનું ઘડતર
સામાજિકકરણની વિવિધ સંસ્થાઓ-કુંટુંબ, શાળા
સમવયસ્ક જૂથ (મિત્રો) પ્રસાર માધ્યમ
નેતૃત્વનો અર્થ-વ્યાખ્યા અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતમાં તેનું મહત્વ

સંદર્ભ ગ્રંથો

૧. ફ્રેન્ડસ બી. ડોન અને એડોર્ડ ટી.હોલી, યુરક પુરીબોઝ 'ધ હેલ્થ હેન્ડ બુક', અમેરિકા : લાઈબ્રેરી ઓફ કાગ્રેસ કેટલોગ પબ્લિ., ૧૯૯૯
૨. ગ્રીનબર્ગ એસ. જેરોલ્ડ એન્ડ ડેવિડ પાર્ગમેન. ફિઝિકલ ફિટનેશ એ વેલનેશ એપ્રોચ (ન્યુ જર્સી : પ્રેન્ટિસ હોલ, ૧૯૮૬)
૩. પટેલ આત્મારામ, સોલંકી દેવેન્દ્રસિંહ, 'રમત મનોવિજ્ઞાન', ભારત ઈન્સ્ટીટ્યૂટ, અમદાવાદ, ૧૯૯૭

સેમેસ્ટર-૧

પ્રશ્નપત્ર-૨

વિષય : શારીરિક શિક્ષણનો ઈતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો

- એકમ-૧ : – ભારતમાં સિન્ધુઘાટી અને મધ્યકાળમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ
– ભારતમાં રામાયણ અને મહાભારતકાળમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ
- એકમ-૨ : – બ્રિટિશકાળમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ
- એકમ-૩ : – પ્રાચીન ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ
– આધુનિક ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ
– એશિયન રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ
– કોમનવેલ્થ રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ
- એકમ-૪ : – ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતની વિવિધ સંસ્થાઓનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ
૧. એલ.એન.યુ.પી.ઈ. (ગ્વાલિયર) ૬.એસ.એ.જી.
૨. વાય.એમ.સી.એ. (મદ્રાસ) ૭.એસ.એ.આઈ.
૩. એચ.વી.પી.એમ. (અમરાવતી) ૮.એન.એસ.એન.આઈ.એસ.
૪.આઈ.ઓ.એ.
૫.એ.આઈ.યુ. (દિલ્હી)
- એકમ-૫ : ભારતમાં ચાલતા શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના વિવિધ અભ્યાસક્રમો અને ટ્રોફીઓ
૧.એકલવ્ય એવોર્ડ ૭.રાજીવગાંધી ખેલરત્ન એવોર્ડ
૨.સરદાર પટેલ એવોર્ડ ૮.અર્જુન એવોર્ડ
૩.જયદિપસિંહ બારિયા એવોર્ડ ૯.દ્રોણાચાર્ય એવોર્ડ
૪.પદ્મવિભુષણ
૫.પદ્મશ્રી
૬.પદ્મ ભુષણ

સંદર્ભ ગ્રંથો

૧. શર્મા એ.પી., 'ફિઝિકલ એજ્યુકેશન હિસ્ટ્રી એન્ડ ઇટ્સ ડેવલપમેન્ટ્સ', (દિલ્હી : અજન્તા પિન્ટર્સ, ૨૦૦૧)
૨. અજમેરસિંહ, અને અન્ય, 'શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન' લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪
૩. બોટો, હારોલ્ડ એમ., 'મેન એન્ડ મુવમેન્ટ, પ્રિન્સીપાલ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન', ફિલોડેલફિયા એન્ડ ફેબીગર, ૧૯૯૩
૪. બુચર, ચાર્લ્સ એ.એન્ડ વુએસ્ટ ડિબ્રોહ એ., 'ફાઉન્ડેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ', ન્યુદિલ્હી : વી.આઈ. પબ્લિકેશન પ્રાઈવેટ લીમીટેડ, ૧૯૯૨
૫. કમલેશ, એમ.એલ., એન્ડ સંગરાલ એમ.એચ., 'પ્રિન્સીપાલ એન્ડ હિસ્ટ્રી ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન', લુધિયાણા : વિનોદ પબ્લિકેશન, ૨૦૦૩

સેમેસ્ટર-૧

પ્રશ્નપત્ર-૩

વિષય : શારીરિક શિક્ષણમાં પધ્ધતિઓ અને આયોજન

એકમ-૧ : અધ્યાપનની પધ્ધતિઓ

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| ૧. હુકમ પધ્ધતિ | ૬. વર્ણન પધ્ધતિ |
| ૨. દાર્શનિક પધ્ધતિ | ૭. વર્ણન-સે-રૂકાવટ પધ્ધતિ |
| ૩. દર્પણ પધ્ધતિ | ૮. ખંડ અખંડ પધ્ધતિ |
| ૪. રૂકાવટ-એ-વર્ણન | ૯. તાલ સે પધ્ધતિ |
| ૫. અભિનય પધ્ધતિ | વર્ગ નિયમન અને વર્ગ વ્યવસ્થાપન |

એકમ-૨ : પાઠ આયોજન

પાઠ આયોજનનું મહત્વ

પાઠ પ્રકારો, પાઠ આયોજનના વિભાગો, પાઠની પૂર્વ તૈયારી, પાઠ લેખન

પાઠનું નિરીક્ષણ

એકમ-૩ : વિવિધ સ્પર્ધાઓ

સ્પર્ધાઓના હેતુઓ અને સ્પર્ધાનું આયોજન

આંતર ગૃહ સ્પર્ધાનો અર્થ અને ગૃહ વિભાજનની પ્રક્રિયા

સમય પત્રક

બાહ્ય સ્પર્ધાઓ-વ્યાખ્યા, અર્થ, ફાયદા અને ગેરફાયદાઓ

એકમ-૪ : ટ્રેક માર્કિંગ અને ખેલકૂદના મેદાનોની રચના

૧. સીધ, ત્રિજયા અને પરીઘના માપ પરથી ૪૦૦ મી. દોડના પ્રમાણભૂત ટ્રેકનું આયોજન

૨. પ્રસ્થાન-સીધુ, વળાંક, ચક્રાવા પ્રસ્થાન

૩. મેદાન- કૂદ અને ફેંકના મેદાનનું અંકન

૪. ખેલકૂદ-ઈવેન્ટ્સની યાદી

એકમ-૫ : અધ્યાપન સાધનો અને સ્પર્ધા પધ્ધતિ

૧. દ્રશ્ય સાધનો ૨. શ્રાવ્ય સાધનો ૩. દ્રશ્ય શ્રાવ્ય સાધનો

સ્પર્ધા પધ્ધતિ :

૧. બાતલ પધ્ધતિ ૨. ચક્રક પધ્ધતિ

સંદર્ભ પુસ્તકો

૧. કાન્તિભાઈ રા.પટેલ, 'પ્રમાણભૂત ટ્રેક', રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર.
૨. હર્ષદભાઈ પટેલ, દિગીશા પટેલ, 'શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તાલીમી પધ્ધતિઓ અને સ્પર્ધા આયોજન'.
૩. હર્ષદભાઈ પટેલ, ડૉ.નવિનચંદ્ર ચનિયારા, ' એનથ્લેટિક્સ પ્રશ્નોત્તરી સ્પર્ધા આયોજન, તાલીમી પધ્ધતિઓ રમતોમાં ગાંઠ ઉકેલ'.
૪. એમ.જે.વિશ્વનાથ, 'ટ્રેક એન્ડ ફિલ્ડ માર્કિંગ એન્ડ એથ્લેટિક્સ ઓફિસીયેટીંગ મેન્યુઅલ'.
૫. બોની.એલ., 'ધ મેઝરમેન્ટ ઓફ સ્પોર્ટ્સ'.

સેમેસ્ટર-૧

પ્રશ્નપત્ર-૪

વિષય : રમત વિજ્ઞાન

- એકમ-૧ : કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા, અર્થ અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતમાં તેનું મહત્વ શ્વસનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણ અને સ્નાયુતંત્ર ઉપર કસરતની અસર પ્રાણવાયુનું દેવું
- એકમ-૨ : હલનચલન શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા, અર્થ અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તેનું મહત્વ શરીરની પ્રાથમિક સ્થિતિ ગુરુત્વમધ્યબિંદુ અને ગુરુત્વરેખા ધરી અને સપાટી અસ્થિર સાંધાઓ પર થતાં વિવિધ પ્રકારના હલનચલન
- એકમ-૩ : આહાર અને સમતોલ આહારની વ્યાખ્યા, અર્થ અને આહારના વિવિધ ઘટકો રમત સ્પર્ધા પહેલા, દરમ્યાન અને રમત સ્પર્ધા પછીનો ખેલાડીઓનો યોગ્ય આહાર
- એકમ-૪ : રમત ગમતમાં થતી ઈજાઓના પ્રકારો નાજુક પેશીની ઈજાઓ હાડકાની ઈજાઓ સાંધાની ઈજાઓ રમત ગમતમાં થતી વિવિધ પ્રકારની ઈજાઓના અટકાવ અને સારવાર, શીતોપચાર
- એકમ-૫ : માદક દવાઓ વ્યાખ્યા, અર્થ ડોપિંગનો ઈતિહાસ માદક દવાઓનું વર્ગીકરણ

સંદર્ભ ગ્રંથો

૧. આર.કે.શર્મા, 'વ્યાયામ ક્રિયા વિજ્ઞાન એવમ્ ખેલ ચિકિત્સા', નવી દિલ્હી :ક્રિડા સાહિત્ય પ્રકાશન, ૧૯૯૯
૨. હર્ષદભાઈ આઈ.પટેલ, ડૉ.ઉદાજી પરમાર શારીરિક હલનચલન શાસ્ત્ર અમદાવાદ અનડા બુક ડીપો.
૩. હર્ષદભાઈ આઈ.પટેલ, નવીનચંદ્ર જે. ચનિયારા, 'રમતવિજ્ઞાન' અમદાવાદ : ક્રિષ્ના ગ્રાફિક્સ, ૧૯૯૬.
૪. મુકુંદ મહેતા, ડૉ. જગદિશચંદ્ર ગોઠી, 'વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-૯ તત્વદર્શન, સ્વાસ્થ્ય અને ક્ષમતા ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપળા-૨૦૦૩
૫. કાન્તિભાઈ રા.પટેલ, 'રમત ઔષધ વિજ્ઞાન', રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર
૬. શરીર હલનચલન શાસ્ત્ર
૭. કાન્તિભાઈ રા.પટેલ, 'કસરતોની અસરો', રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર
૮. શરીર હલનચલન શાસ્ત્ર, રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર

સેમેસ્ટર-૧
ઈલેક્ટીવ વિષયો
પ્રશ્નપત્ર-૧

વિષય : યોગ અને કુદરતી ઉપચાર

- એકમ-૧ : યોગનો અર્થ
યોગની વ્યાખ્યાઓ
યોગનું મહત્વ
અષ્ટાંગ યોગ
- એકમ-૨ : આસનોનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો અને ઉપયોગીતા
આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
પ્રાણાયામનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો, ઉપયોગીતા
- એકમ-૩ : યોગાસનની વિવિધ તંત્રો પર થતી તાત્કાલીક અને દૂરગામી અસરો
રૂઢિરાભિસરણતંત્ર
શ્વસનતંત્ર
સ્નાયુતંત્ર
પાયનતંત્ર
ક્રિયાઓનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો, મહત્વ
- એકમ-૪ : કુદરતી ઉપચારનો અર્થ, વ્યાખ્યા, મહત્વ અને મૂળભૂત સિદ્ધાંતો
કુદરતી ઉપચારમાં પંચભૂતનો અર્થ, વ્યાખ્યા, મહત્વ
- એકમ-૫ : કુદરતી ઉપચારના માધ્યમો
આહાર, વ્યાયામ, પાણી, માટી, ઉપવાસ, માલીશ, સૂર્યસ્નાન

સંદર્ભ ગ્રંથો

૧. સરીન, એન., 'યોગ શિક્ષા એવમ્ યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ', દિલ્હી : ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, ૧૯૯૫.
૨. બ્રહ્મચારી, નરેશકુમાર, 'સાધારણ રોગોની યોગિક તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા', નવી દિલ્હી : કેન્દ્રીય રોગ તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અનુસંધાન પરિષદ, ભારત સરકાર, જવાહરલાલ નહેરુ ભારતીય ચિકિત્સા તથા હોમિયોપેથીક અનુસંધાન ભવન, ૧૯૯૮
૩. ગૌડ, ગંગાપ્રસાદ, 'પ્રાકૃતિક આયુર્વિજ્ઞાન', શાન્તાનંદનગર : આરોગ્ય સેવા પ્રકાશન : મોરીનગર, ઉત્તરપ્રદેશ, ૧૯૯૪.
૪. ભાનદેવ, 'યોગાસન', રાજકોટ
૫. અરૂણ ઠાકર, 'યોગવિદ્યા સૈદ્ધાંતિક', અમદાવાદ : ગુર્જર પબ્લિકેશન

સેમેસ્ટર-૧
ઈલેક્ટીવ વિષયો

પ્રશ્નપત્ર-૨

વિષય : વ્યક્તિત્વ વિકાસ

- એકમ-૧ : નેતૃત્વ
- પ્રશાસનિક, રાજકીય, ઉદ્યમી,
- નેતાની કેટેગરી પર ચર્ચા, નેતૃત્વશૈલી, કાર્યકર્તા ઉપર નેતાનો પ્રભાવ, નેતાના કરન્ટ મુદ્દાઓ, નેતાના વળતરની જાણકારી, નેતાની વિશેષતાઓ
- એકમ-૨ : બંને વચ્ચેના સંબંધો
- વ્યવહાર વિશેષણ
- શુદ્ધ વ્યવહાર વિશ્લેષણ
- સંરચનાત્મક વિશ્લેષણ
- વિશ્લેષણના પ્રકાર
- જીવન સ્થિતિનું ઉદાહરણ
- એકમ-૩ : માહિતીની પધ્ધતિસર રચના
- માહિતીનું મહત્વ, પ્રક્રિયા, વર્ગ
- વહીવટ, માહિતી કૌશલ્યોમાં સુધારો, વહીવટી કૌશલ્યોમાં સુધારો,
- એ.બી.સી. માહિતી
- એકમ-૪ : તણાવ સંચાલન
- તણાવની વ્યાખ્યા, તણાવની લાગત, તણાવ વ્યક્તિગત, નોકરીનો તણાવ અને તેના સ્ત્રોત,
- વહીવટી પ્રોગ્રામમાં તણાવ, ટીમ બિલ્ડીંગ
- નોકરીના તણાવના પરિણામો, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, વ્યવસાયિક નિર્ણયશક્તિ,
- એકમ-૫ : પ્રેરણા
- પ્રેરણાના સ્ત્રોત, ઈ.આર.જી. થીયેરી, પ્રેરણાના પ્રકારો

સંદર્ભગ્રંથ

૧. ચંદન જે.એસ., ઓર્ગેનાઈઝનલ બેહવીયર વીકાર પબ્લીશીંગ પ્રા.લી.૧૯૯૪
૨. સ્ટાટ. ડી.એ.યુઝીંગ સાયકોલોજી ઈન.મેનેજમેન્ટ ટેઈનીંગ ટેઈલર એન્ડ ફાન્સીસ ઈન્સ-૨૦૦૦
૩. www.google.com

જૂથ-૧ રમતો (કોઈપણ પાંચ રમતો)

(૧) કબડ્ડી

- (૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો
- (૨) કૌશલ્યો
- (૩) બચાવ પક્ષના કૌશલ્યો
 - પગ પકડવો
 - હાથ અને પગ પકડવા
 - બન્ને ઘૂંટણ પકડવા
 - કમર પકડવી
 - કવર કરવું
 - ડાઈવ મારવી
 - લંગન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો
- (૪) આક્રમણ પક્ષનાં કૌશલ્યો
 - દમ ઘૂંટવો
 - લંગન રેખા ઓળંગવી
 - પગે સ્પર્શ કરવો
 - લાત મારવી
 - છાપો મારવો
 - પગ છોડાવવો
 - હાથ છોડાવવો

(૨) ખો-ખો

- (૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો
- (૨) કૌશલ્યો
- (અ) રમનારનાં કૌશલ્યો
 - સિંગલ ચેન
 - ડબલ ચેન
 - ગોળ રમત
 - પલ્ટી મારવી
 - ડોલિંગ કરવું
- (બ) મારનારનાં કૌશલ્યો
 - પગે સ્પર્શ કરવો
 - ડૂક મારવી
 - ૪૫° ના ખૂણે માર કરવો
 - સાચી ખો

(૩) બોસ્કેટ બોલ

- (૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો
- (૨) કૌશલ્યો
 - ટુ હેન્ડ ચેષ્ટ પાસ
 - ટુ હેન્ડ બાઉન્સ પાસ
 - ઓવર હેડ પાસ
 - સાઈડ આર્મ પાસ
 - ટુ હેન્ડ રીસીવીંગ
 - ફ્રી-થ્રો

- | | |
|------------|---------------------------------|
| - હુક પાસ | - ડ્રીબલીંગ, ઉચું, નીચું, મધ્યમ |
| - જમ્પ શોટ | - અટકવું |
| | - રીબાઉન્ડીંગ |
| | - પીવોટીંગ |

(૪) ક્રિકેટ :

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો :

કૌશલ્યો

- બેટીંગ : ફોરવર્ડ રિકેન્સીવ, બેકવર્ક રિકેન્સીવ, ડ્રાઇવ્સ (ઓફ, ઓન, કવર) કટ્સ (સ્કવેર કટ, બેક કટ)
- પુલ સ્ટ્રોક , હુક શોટ, લેગ ગ્લાન્સ, (બેક ફૂટ ગ્લાન્સ, ફ્રન્ટ ફૂટ ગ્લાન્સ, સ્વીપ સ્ટ્રોક)
- બોલીંગ : ફાસ્ટ, સ્પિન
- ફિલ્ડીંગ : કેચીંગ, થ્રોઈંગ
- વિકેટકીપીંગ :

(૫) હેન્ડબોલ

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો

(૨) કૌશલ્યો

- ડ્રીબલીંગ, ઉચું, નીચું, મધ્યમ
- પાસીંગ-ચેષ્ટપાસ, ઓવર હેડ પાસ, રીસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ
- શૂટીંગ : જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, એસ.એસ. બી.શોટ, એસ.એસ. ડબલ્યુ. બી.શોર્ટ, ફોલ શોટ, જમ્પ ફોલ શોટ, લોંગ શોટ
- ગોલકીપીંગ-હેન્ડ ડીફેન્સ, ફૂટ ડીફેન્સ, ફ્લાઈંગ ડીફેન્સ

(૬) નેટબોલ :

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો :

કૌશલ્યો

- ચેસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, વન હેન્ડ પાસ, પિવોટીંગ, સ્ટોપ, જમ્પ શોટ, સ્ટેટ શોટ, લે-અપ શોટ

(૭) કુસ્તી

પવિત્રા, સલામી, ઘકેલ, સામને સે કલાઈ છૂડાના, પટ ધૂસના, ઉતાર, ખડા દશરંગ, કલા જંગ , બેઠા દશરંગ, કસના, લાટના, દસ્તી દોનો બાજુ, ઝોળી, બેઠી ટાંગ, ઘિસ્સા, રોલ, સીંગલ નેલસન, ડબલ નેલસન, નિકાલ, ખડી ટાંગ, ધોબી પછાડ

જૂથ-૨ સમૂહ વ્યાયામ

(૧) કેલેસ્થનિક્સ

૧.સિનાકસ, ૨.આગેબાજુ હસ્ત, ૩.આગે ઉપે બાજુ હસ્ત, ૪.આગે પાંવ સ્કંધ હસ્ત, ૫.કમર મરોડ, ૬. કમર જૂક, ૭.અંગૂઠા પકડ, ૮.આગે પાંવ પવિત્ર), ૯.નિમ બેઠક, ૧૦.કૂદન તાલી, ૧૧.બેઠકના ૧ થી ૫ દાવ.

- (૨) ડંબેલ્સ
૧.ઉપર નીચે ઠોક, ૨. કમર જૂક ઠોક, ૩.બાયે દાહિને ઠોક, ૪.આગે-પીછે ઠોક, ૫.અડંગા આગે, ૬.અડંગા બાજુ, ૭. પેટ ઘૂંટણ ઠોક, ૮.ચોફેર ઠોક.
- (૩) વોન્ડ
૧.આગે બાજુ પાંવ, ૨.પીછે-આગે પાંવ, ૩.બાજુ પાંવ આટી પાંવ, ૪.આગે પાંવ કમર જૂક, ૫. પીછે પાંવ પેડી તાન, ૬.બાજુ પાંવ કમર જૂક.
- (૪) હિન્દુસ્તાનની લેઝીમ
૧.ચાર અવાજ, ૨.કમર જૂક, ૩.કમર મરોડ, ૪.આંટી લગાવ, ૫.દોરૂખ, ૬.આગે ફલાંગ, ૭.પીછે ફલાંગ, ૮.ચોરૂખ
- (૫) ડ્રીલ માર્ચ
૧.કદમતાલ, ૨. નિકટલાઈન ખુલ્લીલાઈન, ૩.સામને સેલ્યુટ, દાયને સેલ્યુટ, ૪. સાવધાન-વિશ્રામ, ૫.તેજયાલ

જૂથ-૩ જિમ્નાસ્ટિક્સ અને યોગાસન :

(અ) જિમ્નાસ્ટિક્સ (ભાઈઓ)

- (૧) ફ્લોર એક્સસાઈઝ- આગે ગુલાંટ, પીછે ગુલાંટ, ખુલ્લા પગે આગે ગુલાંટ, ખુલ્લા પગે પીછે ગુલાંટ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ, V સ્કેલ, T સ્કેલ, કાર્ટ વ્હીલ, કમાન, હેન્ડ સ્ટેન્ડ
- (૨) ડબલ બાર (પેરેલલ બાર)
- સ્વિંગ, સ્ટ્રેડલસીટ ફોરવરડ માર્ચ, ઈન સ્ટ્રેડલ સીટ, ટર્ન, શોલ્ડર બેલેન્સ, ફ્રન્ટ અપરાઈઝ, બેક અપરાઈઝ, સ્ટ્રેડલ કટ ઓફ ટર્ન, ચેસ્ટ બેલેન્સ, આડી ખાટલી, ઉભી ખાટલી.
- (૩) વોલ્ટીંગ ટેબલ - બિટવીલ વોલ્ટ, એસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ, સાઈડ વોલ્ટ, ફ્રન્ટ વોલ્ટ, વુલ્ફ વોલ્ટ, ડાઈવ એન્ડ રોલ

(અ) જિમ્નાસ્ટિક્સ (બહેનો)

- (૧) ફ્લોર એક્સસાઈઝ- આગે ગુલાંટ, પછી ગુલાંટ, ખુલ્લા પગે, આગે ગુલાંટ, ખુલ્લા પગે પીછે ગુલાંટ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ, V સ્કેલ, T સ્કેલ, કાર્ટ વ્હીલ, કમાન, હેન્ડ સ્ટેન્ડ
- (૨) વોલ્ટીંગ ટેબલ - બિટવીલ વોલ્ટ, એસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ, સાઈડ વોલ્ટ, ફ્રન્ટ વોલ્ટ, વુલ્ફ વોલ્ટ, ડાઈવ એન્ડ રોલ, હેન્ડ સ્પ્રિંગ, હેડ સ્પ્રિંગ
- (૩) બેલેન્સ બીમ - સ્ટ્રેટ આર્મ માઉન્ટ, ક્રોસ સીટ, સીમ્પલ વોક, ટી સ્કેલ, ટર્ન વીથ એક્શન, ગ્લાઈડ વોક (ધ સર ચાલ), ફ્રન્ટ સ્કેલ, વી સ્કેલ, સીમ્પલ ડીસ્માઉન્ટ અથવા જન્મ ઓફ, વન લેગ માઉન્ટ, ની સ્કેલ, જમ્પ વોક વીથ એક્શન

(બ) યોગાસન

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (१) पद्मासन | (८) गरुडासन |
| (२) पश्चिमोत्तासन | (१०) वज्रासन |
| (३) वक्रासन | (११) वृक्षासन |
| (४) सवासन | (१२) शिर्षासन |
| (५) पवनमुक्तासन | (१३) मयूरासन |
| (६) सर्वांगासन | (१४) भूर्जंगासन |
| (७) उलासन | (१५) धनुरासन |
| (८) यक्रासन | |

સેમેસ્ટર-૧
પ્રાયોગિક (આંતરિક મૂલ્યાંકન)

જૂથ	ઇવેન્ટ નામ	આંતરીક ગુણ
૧	રમતો (કોઈપણ પાંચ) કબડી, ખોખો, બાસ્કેટબોલ, ક્રિકેટ, હેન્ડબોલ, નેટબોલ, કુસ્તી નોંધ- દરેક રમતના (૫) ગુણ (૧.૫) ખેલાડીની પસંદગીનું કૌશલ્ય (૧.૫) પરીક્ષકની પસંદગીનું કૌશલ્ય (૨.૦) સમગ્ર રમત કૌશલ્ય	૨૫
૨	સમૂહ વ્યાયામ- કેલેસ્થનિક, કવાયત, હી.લેજીમ (હિન્દુસ્તાની) નોંધ-દરેક પવૃત્તિના (૫) ગુણ રહેશે અને મિલ્લત કરવી)	૧૫
૩	જિન્મનાસ્ટિક/આસનો- (અ) જિન્મનાસ્ટિક ફ્લોરએકસરસાઈઝ, ડબલબાર, વોલ્ટીંગ હોર્સ-(ભાઈઓ) (બ) ફ્લોરએકસરસાઈઝ, બેલેન્સબીમ, વોલ્ટીંગ હોર્સ-(બહેનો)	૧૫
	યોગાસન	૧૦
	કુલ	૬૫

સેમેસ્ટર-૧
પ્રાયોગિક (બાહ્ય મૂલ્યાંકન)

જૂથ	ઈવેન્ટ નામ	બાહ્ય ગુણ
૧	રમતો (કોઈપણ પાંચ) કબડ્ડી, ખોખો, બાસ્કેટબોલ, ક્રિકેટ, હેન્ડબોલ, નેટબોલ, કુસ્તી નોંધ- દરેક રમતના (૧૦) ગુણ (૩) બેલાડીની પસંદગીનું કૌશલ્ય (૩) પરીક્ષકની પસંદગીનું કૌશલ્ય (૪) સમગ્ર રમત કૌશલ્ય	૫૦
૨	સમૂહ વ્યાયામ- (૧) કેલેસ્થનિક (૨) લેજીમ (હિન્દુસ્તાની) (૩) ટ્રીલ માર્ચિંગ નોંધ-કેલેસ્થનિક/લેજીમ બન્નેમાં) પરીક્ષકની પસંદગીનો દાવ વિદ્યાર્થીની પસંદગીનો દાવ મીલ્લત પસંદગીનો દાવ ટ્રીલ પસંદગીનો દાવ માર્ચિંગ પસંદગીનો દાવ	૩૫
૩	(અ) જિન્મનાસ્ટિક/આસનો- ફ્લોરએકસરસાઈઝ (૫ ગુણના બે સ્ટન્ટ) ડબલબાર/બેલેન્સબીમ વોલ્ટીંગ હોર્સ	૩૦
	(બ) યોગાસન (૫ ગુણના ચારઆસનો)	૨૦
	કુલ	૧૩૫

સેમેસ્ટર-૨
બી. પી. એડ્

ક્રમ	સૈધાંતિક	ક્રેડીટ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ
૫	શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન	૦૪	૩૦	૭૦
૬	શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન	૦૪	૩૦	૭૦
૭	રમત મનોવિજ્ઞાન	૦૪	૩૦	૭૦
૮	પંચકાર્ય અને રાહબરી	૦૪	૩૦	૭૦
ઇલેક્ટીવ વિષય(ગમે તે એક)				
૩	પર્યાવરણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ	૦૪	૩૦	૭૦
૪	પર્યાવરણ અને ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ	૦૪	૩૦	૭૦
કુલ		૨૦	૧૫૦	૩૫૦

પ્રાયોગિક

જૂથ	ઇવેન્ટ નામ	ક્રેડીટ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ
૪	(૧) રમતો (કોઈપણ પાંચ) હોકી, ફૂટબોલ, વોલીબોલ, સોફ્ટબોલ, બેડમિન્ટન, લોનટેનીસ, ટેબલ ટેનીસ, જૂડો	૦૨	૨૫	૫૦
૫	શૈક્ષણિક પાઠ	૦૨	૫૦	૧૦૦
૬	ખેલકૂદ— (અ) ખેલકૂદ શૈલી (બ) ખેલકૂદ કૃતિ (ક) પ્રોજેક્ટ	૦૨	૧૫ — ૧૦	— ૫૦ —
કુલ		૦૮	૧૦૦	૨૦૦

સેમેસ્ટર-૨

પ્રશ્નપત્ર-૫

વિષય : શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન

- એકમ-૧ : — વ્યવસ્થા અને સંચાલનનો અર્થ
— વ્યવસ્થા અને હેતુઓ
— વ્યવસ્થા અને સંચાલનના સિધ્ધાંતો
— વ્યવસ્થા અને સંચાલનની અગત્યતા
- એકમ-૨ : — વ્યવસ્થાતંત્ર વ્યાખ્યા અને માળખું
— રાજ્ય શિક્ષણ મંત્રાલયનું માળખું અને તેની જવાબદારીઓ
— પ્રાથમિક કક્ષાનું માળખું
— માધ્યમિક કક્ષાનું માળખું
— એન.સી.ઈ.આર.ટી., જી.સી.ઈ.આર.ટી., ડાયેટ
- એકમ-૩ : — અંદાજપત્રક
— અર્થ અને જરૂરિયાત
— અંદાજપત્રક રચનાના સિધ્ધાંતો
— સારા અંદાજપત્રકના લક્ષણો
- એકમ-૪ : — સમયપત્રક
— અર્થ, વ્યાખ્યા
— સમયપત્રકનું મહત્વ
— સમયપત્રક રચનાની જરૂરિયાત
— સમયપત્રક રચનાના સિધ્ધાંતો
- એકમ-૫ : — નિરીક્ષણ અર્થ અને પ્રકારો
— પ્રાથમિક, માધ્યમિક, ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનું નિરીક્ષણ
— નિરીક્ષણની પદ્ધતિઓ

સંદર્ભ પુસ્તકો

૧. શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન (હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ)
૨. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન (ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ)

સેમેસ્ટર-૨

પ્રશ્નપત્ર-૬

શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન

- એકમ-૧ :
- શરીર રચનાનો અર્થ
 - શરીર રચનાની વ્યાખ્યા
 - અસ્થિતંત્ર
 - અસ્થિતંત્રનો અર્થ
 - અસ્થિતંત્રના પ્રકારો
 - અસ્થિની રચના
 - અસ્થિના કાર્યો
 - અસ્થિ બંધન
 - સ્નાયુતંત્ર
 - સ્નાયુની રચના અથવા બનાવટ
 - સ્નાયુના પ્રકારો
 - સ્નાયુ બંધન (ટેન્ડન)
 - સ્નાયુ મૂળ
 - શરીરમાં આવેલા કેટલાંક મહત્વનાં સ્નાયુઓ
- એકમ-૨ :
- રૂધિરાભિસરણ તંત્ર
 - રૂધિરાભિસરણ તંત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 - લોહીનું બંધારણ
 - લોહીનાં કાર્યો
 - લોહીનું વર્ગીકરણ
 - હૃદયની બાહ્ય રચના
 - હૃદયની આંતરિક રચના
 - ધમનીઓ
 - કેશવાહિનીઓ
 - શિરાઓ
 - રૂધિરાભિસરણની પ્રક્રિયા
 - ૧. કુક્કુસમાર્ગીય અભિસરણ
 - ૨. શારીરિક અભિસરણ
 - ૩. યકૃતમાર્ગીય અભિસરણ
- એકમ-૩ :
- શ્વસનતંત્ર
 - શ્વસનતંત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 - શ્વસનતંત્રમાં ભાગ લેતા અવયવો
 - ૧. નાક, ૨. ગળુ, ૩. સ્વરતંત્ર, ૪. શ્વાસનળી ૫. શ્વાસવાહિની,
 - પાયનતંત્ર
 - પાયનતંત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 - ૧. મો ૨. જીભ ૩. દાંત, ૪. અન્નનળી ૫. જઠર, ૬ નાનું આંતરડું ૭. યકૃત ૮. પિતાશય,

- | | | | |
|---|--------------------------|----|-------------------|
| | ૬.ફેફસા, ૭.ઉદર પટલ | ● | ચયાપચય |
| – | શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા | ૧. | કાર્બોદિત ચયાપચય |
| – | લોહીનું ઓક્સીકરણ | ૨. | પ્રોટીનનાં ચયાપચય |
| – | કોષજાળનું શ્વસન | ૩. | ચરબીનો ચયાપચય |
| – | સેકન્ડવિંડ | | |
- એકમ-૪ :**
- ઉત્સર્ગતંત્ર
 - ઉત્સર્ગતંત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 - ઉત્સર્ગતંત્રના અવયવો અને કાર્યો
 - ૧.ફેફસા ૨. મોટું આંતરડું ૩. મૂત્રપિંડ ૪.ચામડી
 - શરીરમાં ઉષ્ણતા નિયમનની પ્રક્રિયા
- એકમ-૫ :**
- ચેતાતંત્ર
 - ચેતાતંત્ર નો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 - મધ્યવર્તી જ્ઞાનતંત્ર
 - સ્વાયત જ્ઞાનતંત્ર
 - મોટું મગજ અને કાર્ય
 - નાનું મગજ અને કાર્ય
 - મજજાસેતુ અને કાર્ય
 - લંબમજજા અને કાર્ય
 - મગજમાંથી નીકળનાર મજજાતંતુઓ અથવા જ્ઞાનતંતુઓ

સંદર્ભ ગ્રંથો

૧. મિલર ડેવિડ કે.એન્ટી ટી. 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.

સેમેસ્ટર-૨

પ્રશ્નપત્ર-૭

વિષય : શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમનોવિજ્ઞાન

- એકમ-૧ : રમત મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત ક્ષેત્રમાં તેની અગત્યતા
- એકમ-૨ : વારસો અને વાતાવરણનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ બાળકના વિકાસમાં વારસો અને વાતાવરણનું મહત્વ
- એકમ-૩ : પ્રેરણાઓ-પ્રેરણાનો અર્થ વ્યાખ્યાઓ, પ્રેરણાના પ્રકારો શા.શિમાં પ્રેરણાની ઉપયોગિતા, પ્રોત્સાહન, અભિરૂચિ વગેરેનો શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિકાસ શીખવાના સિદ્ધાંતો અને નિયમોનું શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોમાં અમલીકરણ અભિસંધાન દ્વારા અધ્યયન, પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા અધ્યયન, આંતરસૂઝ દ્વારા અધ્યયન, અનુકરણ દ્વારા અધ્યયન શિક્ષણ સંક્રમણનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકાર
- એકમ-૪ : વ્યક્તિત્વનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને પ્રકારો (વર્ગીકરણ) વ્યક્તિત્વ વિકાસને પ્રભાવિત કરતા પરિબળો વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતનું યોગદાન
- એકમ-૫ : પ્રેરણાનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને પ્રક્રિયા ખેલાડીઓ અને વિદ્યાર્થીઓને પ્રવૃત્તિ માટે અભિપ્રેરિત કરવાની પદ્ધતિઓ તેમજ રમતોમાં પ્રેરણાની ભૂમિકા

સંદર્ભ ગ્રંથો

૧. કમલેશ મદન, 'વ્યાયામ એવમ્ ક્રિડામનોવિજ્ઞાન', દિલ્હી : ન્યુદિલ્હી: મેટ્રોપોલીટન બુક કંપની, ૧૯૮૮
૨. પટેલ આત્મારામ, સોલંકી દેવેન્દ્ર, 'રમતવિજ્ઞાન', અમદાવાદ : ભારત ઈન્સ્ટિટ્યૂટ
૩. પટેલ ચન્દ્રકાન્ત પી., 'સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન', અમદાવાદ યુનિ.ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ૧
૪. પાઠક પી.ડી., 'શિક્ષા અને મનોવિજ્ઞાન', આગ્રા : વિનોદ પુસ્તક મંદિર, ૧૯૭૯

સેમેસ્ટર-૨

પ્રશ્નપત્ર-૮

વિષય : પંચકાર્ય અને રાહબરી

- એકમ-૧ : પંચકાર્યનો અર્થ, રમતગમતમાં પંચકાર્યનું મહત્વ, પંચકાર્યના સિદ્ધાંતો, પંચના લક્ષણો, સારા ખેલાડીઓના લક્ષણો.
- એકમ-૨ : પંચના સંબંધો
- વ્યવસ્થાપક મંડળ, રાહબર, નાયકો, ખેલાડીઓ અને પ્રેક્ષકો
- પંચની ફરજો, રમત પહેલા, રમત દરમ્યાન, રમત પછી
- એકમ-૩ : પંચકાર્યનું ધોરણ સુધારણા
- ખેલાડીઓની પસંદગી અને સ્થાનગત રમતો
- રમતમાં રસની ઉત્તેજના અને જાળવણી
- એકમ-૪ : ઉષ્માપ્રેરકનો અર્થ, પ્રકાર, મહત્વ, લાભાલાભ
ઉષ્માશામનો અર્થ અને મહત્વ
સુસ્થિત વ્યાયામનો અર્થ, મહત્વ
સુસ્થિત વ્યાયામની પદ્ધતિઓ
- એકમ-૫ : રાહબરીનો અર્થ, સિદ્ધાંતો
સારા રાહબરના લક્ષણો
શિખવવું અને તાલીમનો અર્થ
શિખવવું અને રાહબરીનો તફાવત
રાહબરીની ફરજો

સંદર્ભ પુસ્તકો

- (૧) શારીરિક શિક્ષણમાં પંચકાર્ય અને રાહબરી (હેમ.ઉ.ગુજ.યુનિ.પાટણ)
- (૨) શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં પંચકાર્ય અને રાહબરી (ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ)

સેમેસ્ટર-૨
ઈલેક્ટીવ વિષયો
પ્રશ્નપત્ર-૩

વિષય : પર્યાવરણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

- એકમ-૧ પર્યાવરણ**
(૧) પર્યાવરણનો અર્થ, વ્યાપ અને તેનું મહત્વ
(૨) પર્યાવરણના પ્રકારો
(૩) પર્યાવરણને અસર કરતાં પરિબળો
(૪) પર્યાવરણને સંતુલિત રાખવા માટેના ઉપાયો
- એકમ-૨ પર્યાવરણીય પ્રદુષણ**
(૧) વાયુ પ્રદુષણ
(૨) જલિય (જળ) પ્રદુષણ
(૩) ભુમિય પ્રદુષણ
(૪) ધ્વનિ પ્રદુષણ
- એકમ-૩ આરોગ્ય શિક્ષણ**
(૧) આરોગ્ય શિક્ષણનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
(૨) આરોગ્ય શિક્ષણના ધ્યેયો, હેતુઓ
(૩) આરોગ્ય શિક્ષણ આપવા માટેની પદ્ધતિઓ
(૪) આરોગ્ય શિક્ષણ પામેલી વ્યક્તિનાં લક્ષણો
- એકમ-૪ આરોગ્યની સમસ્યા**
(૧) ચેપી રોગો
(અ) હવા મારફતે ફેલાતા રોગો- શરદી, ફ્લુ, શીતળા, ક્ષય
(બ) પાણી મારફતે ફેલાતા રોગો- કોલેરા, કમળો, મરડો
(ક) જંતુ મારફતે ફેલાતા રોગો- ટાઈફોઈડ, મેલેરીયા, ધનુરવા, પ્લેગ
(ડ) સંસર્ગ રોગો - દાદર, ખસ, એઈડસ
- એકમ-૫ શાળાની આરોગ્ય સેવાઓ (બાબતો)**
(૧) શાળામાં સ્વાસ્થ્ય સેવાઓના ધ્યેયો
(૨) શાળામાં સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની આવશ્યકતા
(૩) શાળામાં શારીરિક તંદુરસ્તીનું નિરીક્ષણ

સેમેસ્ટર-૨
ઇલેક્ટીવ વિષયો
પ્રશ્નપત્ર-૪

વિષય : પર્યાવરણ અને ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ

- એકમ-૧ : — પર્યાવરણનો પ્રાથમિક ખ્યાલ અને તેના પ્રકારો અગત્યતા મહત્વ સમજાવો.
— પરિસ્થિતિજન્ય વિજ્ઞાનનો ખ્યાલ
— સમુદ્ર પ્રદુષણ, અસરો, ઉપચારો(નિયંત્રણ)
— હવાના પ્રદુષણ, અસર, સમજ, કારણો, ઉપાયો
— અવાજ પ્રદુષણ, અસર, સમજ, કારણો, ઉપાયો
- એકમ-૨ : — વસ્તીવધારો પર્યાવરણ ઉપરની અસરો, માનવ સ્વાસ્થ્ય વસ્તીવધારાના કારણો
— અટકાવો, ઉપાયો
— વસ્તીનું સ્વરૂપ અને દ્રષ્ટિબીદુ
- એકમ-૩ : — જાતિય શિક્ષણ પાસા મહત્વ
— સ્ત્રીની બેવડી ભૂમિકા અને પરીબળો
— સંઘર્ષ અને કારણો
— સંકટ અને સમસ્યા
- એકમ-૪ : — ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટનો ખ્યાલ, આવશ્યકતાઓ, અડચણો
— ટીકા, મર્યાદા, લાક્ષણિકતા, પ્રકારો તેના કાર્ય, તબક્કા
— ગુજરાતમાં ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટની સ્થિતિ
- એકમ-૫ : — કુદરતી આફતો
— ધરતીકંપ, પૂર, હોનારત, વાવાઝોડું, દુષ્કાળ, આગ નિવારવાના ઉપાયો
— સ્વૈચ્છીક સંસ્થાઓ અને સરકાર
— વૈશ્વિક સ્તરે ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટનું સ્થાન
— ભારતમાં ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટનું સ્થાન

સંદર્ભગ્રંથ

૧. પર્યાવરણ અને ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ, પીરામીડ પબ્લીકેશન, વિશ્રામ નગર અમદાવાદ

જૂથ-૪

રમતો (કોઈપણ પાંચ રમતો)

- (૧) હોકી
- (૨) ફૂટબોલ
- (૩) વોલીબોલ
- (૪) સોફ્ટબોલ
- (૫) બેડમિન્ટન
- (૬) લોન ટેનિસ
- (૭) ટેબલ ટેનિસ
- (૮) જૂડો

(૧) હોકી :

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો :

કૌશલ્યો

- પક્કડ, હિટીંગ, ડ્રિબલીંગ, પુશ, રીવર્સ, હીટ, કોર્નર, પેનલ્ટી કોર્નર, હીટ ઈન, પુશ ઈન, પેનલ્ટી સ્ટ્રોક ટેકલીંગ, સ્ક્રુપ, ડોઝિંગ

(૨) ફૂટબોલ :

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો :

કૌશલ્યો

- પાસીંગ, ટ્રેપિંગ, ડ્રિબલીંગ, કિકીંગ (ઈન સાઈડ ઘી સ્ટેપ કીક, આઉટ સાઈડ ઘી સ્ટેપ કીક, હાફવોલી, ફૂલવોલી, કોર્નર કીક, પન્ટ કીક, લોપ્ટેડ કીક, પેનલ્ટી કીક, ફ્રી કીક,
- ગોલકીપીંગ, હેડીંગ, ફોર્મેશન ૫-૩-૨-૧

(૩) વોલીબોલ

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો

(૨) કૌશલ્યો

- | | | |
|--------------|---|---------------------------------|
| (૧) સર્વિસ | - | અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ |
| | - | સાઈડ આર્મ સર્વિસ |
| | - | ટેનિસ સર્વિસ |
| (૨) પાસીંગ | - | અન્ડર હેન્ડ પાસ |
| | - | સાઈડ આર્મ પાસ |
| | - | જમ્પ એન્ડ ઓવર હેડ પાસ |
| (૩) સ્મેશ | - | સીધા હાથે |
| | - | રાઉન્ડ આર્મ |
| | - | ટેપ-શોટ |
| (૪) બ્લોકિંગ | - | વ્યક્તિગત બ્લોકીંગ-વન મેન બ્લોક |
| | - | સામુહિક બ્લોકીંગ-ટુ મેન બ્લોક |

(૪) સોફ્ટબોલ :

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો :

કૌશલ્યો

- પીચીંગ
- કેચીંગ
- હિટીંગ
- બન્ટીંગ
- થ્રોઈંગ
- ફિલ્ડીંગ
- બેઝ રનીંગ

(૫) બેડમિન્ટન :

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો :

કૌશલ્યો

- રેકેટની પકડ : (ફોરેન ગ્રીપ, બેક હેન્ડ ગ્રીપ, મલ્ટીપરપઝ ગ્રીપ)
- સ્ટોક : (સ્મેશ, જમ્પ સ્મેશ, ચોપ, ફૂટવર્ક)
- શટલ કોકની પકડ : (ફેધર ગ્રીપ, મીટગ્રીપ, બેઝગ્રીપ)
- સર્વિસ : (ફોરહેન્ડ હાઈ સર્વિસ, બેક હેન્ડ સર્વિસ)
- સ્ટોક : (ફોર હેન્ડ સ્ટ્રોક, બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, ઓવર હેન્ડ, સ્મેશ, ફ્રી વર્ક ટોસ, ડ્રોપ, શોટ, ડ્રાઈવ)

(૬) લોન ટેનિસ :

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો :

કૌશલ્યો

- રેકેટની પકડ સ્ટાન્સ : વન હેન્ડ ફોર હેન્ડ સ્ટ્રોક , વન હેન્ડ બેક સ્ટ્રોક , ટુ હેન્ડ ફોર એન્ડ સ્ટ્રોક, ટુ હેન્ડ બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, ડ્રોપ લોબ, સ્મેશ, જમ્પ સ્મેશ, ચોપ, ફૂટવર્ક)
- સર્વિસ : સાઈડ આર્મ, ફ્રન્ટ સર્વિસ

(૭) ટેબલ ટેનિસ

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો

(૨) કૌશલ્યો

- | | |
|--------------------------|------------|
| – પકડ | – લોબ |
| – સ્ટાન્સ | – ડ્રોપ |
| – ફોર હેન્ડ સ્ટ્રોક | – સ્મેશ |
| – બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક | – ચોપ |
| – ફોર હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક | – ફૂટ વર્ક |
| – બેક હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક | |

(૩) સર્વિસ

- ટોપ સ્પિન, બેક સ્પિન,
- સાદી સર્વિસ
- સ્પીન સર્વિસ (૧) ટોપ સ્પિન (૨) બેક સ્પિન
- (૩) સાઈડ સ્પિન

- (૮) જૂડો : (૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો
(૨) પ્રાથમિક સ્થિતિઓ
૧. પોષ્યર - નેચરલ અને ડીફેન્સ
 ૨. હોલ્ડ - પકડ, સાદી પકડ, બેલ્ટ પકડ, ઉલટી પકડ
 ૩. એડવાન્સ અને રીટ્રીટ મુવમેન્ટ (શીન્ટાઈ)
 ૪. સમતોલન તોડવું (કુઝુશી)
 ૩. ફોલ્સ - ફ્રન્ટફોલ, સાઈડફોલ, બ્રેકફોલ, રોલ એન્ડ ફોલ
 ૪. ડ્રોપ - ફ્લોટીંગ ડ્રોપ, બોડી ડ્રોપ,
 ૫. હીપ થ્રો
 ૬. શોલ્ડર થ્રો
 ૭. ઓ ઉચી ગારી
 ૮. ઓસો તો ગારી
 ૯. સ્ટમક થ્રો

જૂથ - ૫ : શૈક્ષણિક પાઠ

આંતરીક કુલ પાઠ-૫- (અ) એથ્લેટીકસ-૧, (બ) યોગાસન-૧, (ક) સાધન વ્યાયામ-૧, (ડ) રમતો-૧.

વાર્ષિક પાઠ-(૧)સાધન વ્યાયામ અને (૨) રમતો

જૂથ - ૬ : ખેલકૂદ અને ખેલકૂદ આંક

(અ) ખેલકૂદ શૈલી

(૧) દોડ : ટૂંકી દોડ, મધ્યમ દોડ, લાંબી દોડ, રીલે દોડ, વિઘ્નદોડ (કોઈપણ-૧)

- રીલે

- પ્રસ્થાન (ટૂંકુ, મધ્યમ, લાંબુ પ્રસ્થાન)

(૨) કૂદ : લાંબીકૂદ, લંગડીફાળકૂદ, ઉચીકૂદ, વાંસકૂદ (કોઈપણ-૧)

(૩) ઊંચીકૂદ

(૧) લાંબીકૂદ

કૌશલ્યો

- પેશકદમી

- આગમન દોડ

- પગઠેક

- ઉડાણ

- ઉતરાણ

- પધ્ધતિઓ

(૧) હવાતર

(૨) હવાચલ

(૩) લટક

(૨) લંગડીફાળ કૂદ

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો

કૌશલ્યો

- પેશકદમી

કન્ડીશનીંગ કસરતો

કૌશલ્યો

- આગમન દોડ

- પગઠેક

- વાંસ પસાર

પધ્ધતિઓ

- પલાણ પધ્ધતિ

- ફોસ્બરી ફ્લોપ પધ્ધતિ

- કાતરપધ્ધતિ

- ઉતરાણ

(૪) વાંસકૂદ

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો

કૌશલ્યો

- વાસં પકડ

- વાંસકૂદ

- | | | |
|------------|----------------|---------|
| – આગમન દોડ | – આગમન દોડ | – ઉતરાણ |
| – લંગડી | – વાંસની રોપણી | |
| – ફાળ | – ઉછાળ | |
| – કૂદ | – બોડી ટર્ન | |
| – ઉતરાણ | – કોસબાર પસાર | |

ફેંક : બરછીફેંક, હથોડાફેંક, ગોળાફેંક, ચક્રફેંક (કોઈપણ-૧)

બરછી ફેંક

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો
કૌશલ્યો

- આગમન દોડ
- પગબદલ
- ફેંક
- પકકડ
- અમેરીકન
- હંગેરીયન
- ફિનીશ

ગોળાફેંક

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો
કૌશલ્યો

પેરી ઓબ્રાયન પધ્ધતિ

- પકકડ, ઉભણી, ટી, ક્રાઉચ, સરક

બોડી ટર્ન, છૂટ, પગબદલ

ડિસ્કો પુટ પધ્ધતિ

- પકકડ, ઉભણી, ઝોલા, ફિરકી,

છૂટ, પગબદલ

(બ) ખેલકૂદ આંક :

- (૧) ૧૦૦મી. દોડ
- (૨) લાંબીકૂદ/ ઊંચીકૂદ
- (૩) ઊંચીકૂદ
- (૪) ગોળાફેંક
- (૫) ૨૦૦મી.દોડ/૮૦૦મી. દોડ

હથોડા ફેંક

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો
કૌશલ્યો

- પકકડ
- પ્રારંભિક સ્થિતિ
- પ્રાથમિક ઝોલા અને પગની ક્રિયા
- ફિરકી
- ફેંક
- પગબદલ

ચક્રફેંક

(૧) કન્ડીશનીંગ કસરતો
કૌશલ્યો

પકકડ, પ્રારંભિક સ્થિતિ

ઝોલા, ફિરકી, છૂટ, પગબદલ, સમતોલન

સેમેસ્ટર-૨
પ્રાયોગિક (આંતરિક મૂલ્યાંકન)

જૂથ	ઈવેન્ટ નામ	આંતરીક ગુણ
૪	રમતો (કોઈપણ પાંચ) હોકી, ફૂટબોલ, વોલીબોલ, સોફ્ટબોલ, બેડમિન્ટન, લોનટેનીસ, ટેબલ ટેનીસ, જૂડો નોંધ- દરેક રમતના (૫) ગુણ (૧.૫) ખેલાડીની પસંદગીનું કૌશલ્ય (૧.૫) પરીક્ષકની પસંદગીનું કૌશલ્ય (૨.૦) સમગ્ર રમત કૌશલ્ય	૨૫
૫	શૈક્ષણિક પાઠ (પાંચ પાઠ) ૧-આસન, ૧-એથ્લેટિક્સ, ૧-રમત, ૨-સાધન વ્યાયામ નોંધ-દરેક પાઠના ૧૦ ગુણ રહેશે.	૫૦
૬	ખેલકૂદ (અ) ખેલકૂદ શૈલી દોડ : ટૂંકીદોડ, મધ્યમ દોડ, લાંબીદોડ, રીલેદોડ, વિઘ્નદોડ (કોઈપણ-૧) કૂદ : લાંબીકૂદ, લંગડીફાળકૂદ, ઉચીકૂદ, વાંસકૂદ (કોઈપણ-૧) ફેંક : બરછીફેંક, હથોડાફેંક, ગોળાફેંક, ચક્રફેંક (કોઈપણ-૧) નોંધ : દોડ, કૂદ, ફેંક દરેકના ૫ ગુણ (બ) શૈલી (૨.૦) પ્રશ્નોત્તર (૩.૦) (ક) પ્રોજેક્ટ (૧) સ્પર્ધા સંચાલન	૧૫
	કુલ	૯૦

સેમેસ્ટર-૨
પ્રાયોગિક (બાહ્ય મૂલ્યાંકન)

જૂથ	ઈવેન્ટ નામ	બાહ્ય ગુણ
૪	રમતો (કોઈપણ પાંચ) હોકી, ફૂટબોલ, વોલીબોલ, સોફ્ટબોલ, બેડમિન્ટન, લોનટેનીસ, ટેબલ ટેનીસ, જૂડો નોંધ- દરેક રમતના (૧૦) ગુણ (૩) ખેલાડીની પસંદગીનું કૌશલ્ય (૩) પરીક્ષકની પસંદગીનું કૌશલ્ય (૪) સમગ્ર રમત કૌશલ્ય	૫૦
૫	શૈક્ષણિક પાઠ (બે પાઠ) ૧ પાઠ કોઈપણ રમતનો -૫૦ ગુણ ૨ પાઠ સમૂહ વ્યાયામનો -૫૦ ગુણ	૧૦૦
૬	ખેલકૂદ કૃતિ (૧) ૧૦૦ મી. દોડ -૧૦ ગુણ (૨) ૨૦૦/૮૦૦ મી. દોડ -૧૦ ગુણ (૩) લાંબીકૂદ/ઉંચીકૂદ -૧૦ ગુણ (૪) ગોળાફેંક - ૧૦ ગુણ (૫) ચક્રફેંક/બરછીફેંક - ૧૦ ગુણ	૫૦
	કુલ	૨૦૦

C.B.C.S (ચોઈસ બેઈઝ ક્રેડીટ સીસ્ટમ) અંતર્ગત
શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખાની(હેમ.ઉ.ગુ. યુનિ. પાટણ)
બેચરલ ઓફ ફીઝીકલ એજ્યુકેશન (બી.પી.એડ્)સેમેસ્ટર-૧ થી ૨ (C.B.C.S)
પરીક્ષના દરેક વિષય માટે પ્રશ્નપત્રનું માળખું

પ્રશ્ન-૧	વિસ્તૃત નિબંધાત્મક પ્રશ્ન આંતરીક વિકલ્પ સાથે	૧૬ ગુણ
પ્રશ્ન-૨	વિસ્તૃત નિબંધાત્મક પ્રશ્ન આંતરીક વિકલ્પ સાથે	૧૬ ગુણ
પ્રશ્ન-૩	વિસ્તૃત નિબંધાત્મક પ્રશ્ન આંતરીક વિકલ્પ સાથે	૧૬ ગુણ
પ્રશ્ન-૪	ટૂંકનોંધ લખો (ચારમાંથી કોઈ પણ બે)	૧૨ ગુણ
પ્રશ્ન-૫	M.C.Q. પ્રકારના ૧૦ પ્રશ્નો (દરેક પ્રશ્નમાં જવાબ માટે ત્રણ વિકલ્પમાંથી યોગ્ય જવાબ પસંદ કરી લખો.)	૧૦ ગુણ

- કુલ પાંચ પ્રશ્નોનો સમાવિષ્ટ રહેશે. તે પૈકી પાંચમો પ્રશ્ન M.C.Q. પ્રકારનો રહેશે.
 M.C.Q. પ્રકારના પ્રશ્નનાં કુલ ૧૦ પ્રશ્નો (ફરજીયાત) પૂછાવના રહેશે. જેમાં દરેક પ્રશ્નમાં ત્રણ વિકલ્પો આપવામાં આવશે.

નોંધ :- અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ દરેક એકમને સરખું વેઈટેજ આપવું.