

हेमचंद्राचार्य उत्तर गुजरात युनिवर्सिटी, पाटण



पावका नः सरस्वती

अभ्यासक्रम पुस्तिका
बी.पी.एड्. सेमेस्टर पध्धति

२०१५-१६

**GUIDELINES OF REGULATIONS AND MODEL SYLLABUS STRUCTURE FOR B.
P. ED. TWO YEARS PROGRAMME (FOUR SEMESTERS)(CBCS)**

(If the University or affiliating body is following choice based credit system, (CBCS) as approved and Circulated by the UGC, the credit hours given in the following curriculum framework need to be considered along with the hours of teaching mentioned for each paper/activity / course)

(If the University or affiliating body is yet to adopt CBCS, only the hours of teaching mentioned for each paper/ activity / course will be considered, the credit in teaching hours may be ignored)

Preamble: Bachelor of Physical Education (B. P. Ed.) two years (Four Semesters Choice Based Credit System) programme is a professional programme meant for preparing teachers of physical education in classes VI to X and for conducting physical education and sports activities in classes XI and XII.

B. P. Ed. programme shall be designed to integrate the study of childhood, social context of Physical Education, subject knowledge, pedagogical knowledge, aim of Physical Education and communication skills. The programme comprises of compulsory and optional theory as well as practical courses and compulsory school internship.

R.B.P.Ed. 1. Eligibility

Intake, Eligibility and Admission Procedure as per the NCTE norms and standards

R. B.P.Ed. 2. Duration:

The B.P.Ed programme shall be of a duration of two academic years, that is, four semesters. However, the students shall be permitted to complete the programme requirements within a maximum of three years from the date of admission to the programme. R. B.P.Ed. 3. The CBCS System:

All Programmes shall run on Choice Based Credit System (CBCS). It is an instructional package developed to suit the needs of students, to keep pace with the developments in higher education and the quality assurance expected of it in the light of liberalization and globalization in higher education.

R. B.P.Ed 4. Course:

The term course usually referred to, as 'papers' is a component of a programme. All courses need not carry the same weight. The courses should define learning objectives and learning outcomes. A course may be designed to comprise Lectures/ tutorials/laboratory work/ field work/ outreach activities/ project work/ vocational training/viva/ seminars/ term papers/assignments/ presentations/ self-study etc. or a combination of some of these.

R. B.P.Ed. 5. Courses of Programme:

The B.P.Ed. Programme consists of a number of courses, the term 'Course' applied to indicate a logical part of subject matter of the programme and is invariably equivalent to the subject matter of a "paper" in the conventional sense. The following are the various categories of courses suggested for the B.P.Ed. Programme.

Theory:**Core Course:****Elective Course:****Practicum:****Teaching Practices:****R. B.P.Ed.6. Semesters:**

An academic year is divided into two semesters. Each semester will consist of 17-20 weeks of academic work equivalent to 100 actual teaching days. The odd semester may be scheduled from May/June to November/December and even semester from November / December to May/June. The institution shall work for a minimum of 36 working hours in a week (five or six days a week).

R. B.P.Ed.7. Working days:

There shall be at least 200 working days per year exclusive of admission and examination processes etc.

R. B.P.Ed 8. Credits:

The term 'Credit' refers to a unit by which the programme is measured. It determines the number of hours of instructions required per week. One credit is equivalent to one hour of teaching (lecture or tutorial) or one and half / two hours of practical work/field work per week. The term 'Credit' refers to the weight given to a course, usually in relation to the instructional hours assigned to it. The total minimum credits, required for completing a B.P.Ed. Programme is 90 credits and for each semester 20 credits.

Provision of Bonus Credits Maximum 06 Credits in each semester.

Sr. No.	Special Credits for Extra Co-curricular Activities	Credit
1	Sports Achievement at State level Competition (Medal Winner)	1
	Sports Achievement National level Competition (Medal Winner)	2
	Sports Participation International level Competition	4
2	Inter Uni. Participation (Any one game)	2
3	Inter College Participation (min. two game)	1
4	National Cadet Corps / National Service Scheme	2
5	Blood donation / Cleanliness drive / Community services/	2
6	Mountaineering- Basic Camp, Advance Camp/Adventure Activities	2
7	Organization / Officiating-State / National level in any two game	2
8	News Reposting / Article Writing / book writing / progress report writing	1
9	Research Project	4

Students can earn maximum 06 Bonus credits in each semester by his/her participation in the above mentioned activities duly certified by the Head of the institution / Department. This Bonus credit will be used only to compensate loss of credits in academic activities.

R. B.P.Ed. 9. Examinations:

- i. There shall be examinations at the end of each semester, for first semester in the month of November /December: for second semester in the month of May / June. A candidate who does not pass the examination in any course(s) shall be permitted to appear in such failed course(s) in the subsequent examinations to be held in November /December or May / June.
- ii. A candidate should get enrolled /registered for the first semester examination. If enrollment/registration is not possible owing to shortage of attendance beyond condonation limit / rules prescribed OR belated joining OR on medical grounds, such candidates are not permitted to proceed to the next semester. Such candidates shall redo the semester in the subsequent term of that semester as a regular student; however, a student of first semester shall be admitted in the second semester, if he/she has successfully kept the term in first semester.

R. B.P.Ed 10 Condonation:

Student must have 75% of attendance in each course for appearing the examination. Students who have 74% to 65% of attendance shall apply for condonation in the prescribed form with the

prescribed fee. Students who have 64% to 50% of attendance shall apply for condonation in prescribed form with the prescribed fee along with the Medical Certificate. Students who have below 50% of attendance are not eligible to appear for the examination.

R. B.P.Ed 11. Pattern of Question Papers:

Question Papers shall have five questions corresponding to four units of each theory course.

B.P.Ed.: Format of Question Paper for 4 Units.

Each question paper shall have five questions. The pattern will be as follows.

Question No.	Description	Marks
1	Answer in detail (Long Question) Or Answer in detail (Long Question) (Form Unit 1)	15
2	Answer in detail (Long Question) Or Answer in detail (Long Question) (Form Unit 2)	15
3	Answer in detail (Long Question) Or Answer in detail (Long Question) (Form Unit 2)	15
4	Write short notes: any two out of four (Form Unit 4)	15
5	M.C.Q. Type Questions (10 out of 12 Que.) (3 Questions. from each unit)	10
Total		70

R. B.P.Ed. 12. Evaluation:

The performance of a student in each course is evaluated in terms of percentage of marks with a provision for conversion to grade point. Evaluation for each course shall be done by a continuous internal assessment (CIA) by the concerned course teacher as well as by end semester examination and will be consolidated at the end of course. The components for continuous internal assessment are;

One Test	15 Marks
Seminar / Quiz	5 Marks
Assignments	5 Marks
Attendance	5 Marks
Total	30 Marks

ERROR: VMerror

OFFENDING COMMAND: -nostringval-

STACK: --diet- , false, (Resource/ProcSet/cid_PreLoad), (r),

should have minimum 75% attendance in each course. In addition to continuous evaluation component, the end semester examination, which will be written type examination of at least 3 hours duration, would also form an integral component of the evaluation. The ratio of marks to be allotted to continuous internal assessment and to end semester examination is 30:70. The evaluation of practical work, wherever applicable, will also be based on continuous internal assessment and on an end-semester practical examination.

R. B.P.Ed. 13. Minimum Passing Standard:

The minimum passing standard for CIA (Continuous Internal Assessment) and External Examinations shall be 40%, i.e. 12 marks out of 30 marks and 28 marks out of 70 marks respectively for theory courses. The minimum passing for both CIA & external examination shall be 50%, i.e. 15 marks out of 30 and 35 marks out of 70 marks for the practical courses.

R. B.P.Ed 14. Grading:

Once the marks of the CIA (Continues Internal Assessment) and SEA (Semester End Assesment) for each of the courses are available, both (CIA and SEA) will be added. The marks thus obtained for each of the courses will then be graded as per details provided in R. B.P.Ed. 17 from the first semester onwards the average performance within any semester from the first semester is indicated by Semester Grade Point Average (SGPA) while continuous performance (including the performance of the previous semesters also) starting from the first semester is indicated by Cumulative Grade Point Average (CGPA). These two are calculated by the following formula:

$$SGPA = \frac{\sum_{i=1}^n C_i \cdot G_i}{\sum_{i=1}^n C_i}$$

$$CGPA = \frac{\sum_{i=1}^n SGPA_i}{n}$$

Where C_i

marks and the corresponding CGPA earned by the candidate in Core Courses will be the criterion. It is further provided that the candidate should have scored the First / Second Class separately in both the grand total and end Semester (External) examinations.

R. B.P.Ed.16. Award of the B.P.Ed. Degree:

A candidate shall be eligible for the award of the degree of the B.P.Ed, only if he/she has earned the minimum required credit including Bonus Credits of the programme prescribed above.

R. B.P.Ed.17. Letter Grades and Grade Points:

- i. Two methods-relative grading or absolute grading- have been in vogue for awarding grades in a course. The relative grading is based on the distribution (usually normal distribution) of marks obtained by all the students in the course and the grades are awarded based on a cut-off mark or percentile. Under the absolute grading, the marks are converted to grades based on pre-determined class intervals. To implement the following grading system, the colleges and universities can use any one of the above methods.
- ii. The grades for each course would be decided on the basis of the percentage marks obtained at the end-semester external and internal examinations as per following table:

Percentage	Grade Point	Latter Grade	Description	Classification of final result
85 & above	8.5-10.0	0	Outstanding	First class with Distinction
70-84.99	7.0-8.49	A ⁺	Excellent	
60-69.99	6.0-6.99	A	Very Good	First Class
55-59.99	5.5-5.99	B ⁺	Good	Higher Second Class
50-54.99	5.0-5.49	B	Above Average	Second Class
40-49.99	4.0-4.99	C	Average	Pass Class
Below 40	0.0	F	Fail / Dropped	Dropped
	0	AB	Absent	

R. B.P.Ed.18. Grade Point Calculation

Calculation of Semester Grade Point Average (SGPA) and Credit Grade Point (CGP) and declaration of class for B. P. Ed. Programme.

The credit grade points are to be calculated on the following basis:

$$SGPA = \frac{\sum_{i=1}^n G_i P_i}{\sum_{i=1}^n P_i}$$

Example -1

Marks obtained by Student in course CC101 = 65/100

Percentage of marks = 65 %

Grade from the conversion table is = A

બી.પી.એડ. સત - ૩
વિભાગ - ૧ સૈધાંતિક

૩

ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
CC-301	શારીરિક શિક્ષણ અને રમત મનોવિજ્ઞાન	30	70	100	4
CC-302	પંચકાર્ય અને રાહબરી	30	70	100	4
CC-303	હલનચલન શાસ્ત્ર અને જૈવયંત્ર વિજ્ઞાન	30	70	100	4
EC-301	શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટી અને માપન				
	અથવા	30	70	100	4
EC-302	પર્યાવરણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ				
		120	280	400	16

વિભાગ-૨ : પ્રાયોગિક - PRA-301

ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
1	ખેલકૂદ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) (૧) સ્ટીપલયેઈજ અને જલદયાલ (૨) ચક્રકેક (૩) હથોડાકેક (૪) વાંસકૂદ	10	30	40	1.6
2	નેટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
3	હોકી (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
4	ટેનિસ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
5	સોફ્ટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
		50	150	200	8.0
	પાઠઆયોજન				
1	શારીરિક શિક્ષણના પ્રાયોગિક પાઠઆયોજન આંતરીક-૮ પાઠ- સંઘવાયાયામ-૧, જિમ્નાસ્ટીકસ-૧, ખેલકૂલ-૧, સત્ર-૧,૨,૩ માં સમાવેશ કરેલ કોઈપણ સેન્ટર-૫ બાહ્ય-૨, પાઠ-સંઘવાયાયામ/જિમ્નાસ્ટીકસ/ખેલકૂદમાંથી-૧, રમતોમાંથી-૧	40	40	100	4.0
2	શારીરિક શિક્ષણના વર્ગખંડ પાઠઆયોજન આંતરીક-૨, પાઠ-સંઘવાયાયામ/જિમ્નાસ્ટીકસ/ખેલકૂદમાંથી-૩, અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે, રમતોમાંથી-૩ અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે, સત્ર-૧ પાઠ, રમતોમાંથી-૧	20	30	50	2.0
		60	90	150	6.0

	ઈન્ટર્નશીપ	10	30	40	1.6
1	પ્રાથમિક શાળામાં ઈન્ટર્નશીપ (કેન્દ્ર નિવાસ) અંદાજીત ૧૫ દિવસ આ કાર્યક્રમનું આયોજન પ્રાથમિક શાળા કક્ષાએ વિદ્યાર્થીના સરખા જૂથ પાડી ૧૫ ઓગષ્ટના દિવસે નિદર્શનનું આયોજન કરવું અને મૂલ્યાંકન કરવું./યુથ ફેસ્ટીવલ – આંતરીક મૂલ્યાંકન–સંસ્થાના અધ્યાપક – બાહ્ય મૂલ્યાંકન–શાળાના આચાર્ય/વ્યાયામ શિક્ષક/વિભાગીય અધ્યક્ષ	25	25	50	2.0
		160	240	400	16.0

બી.પી.એડ્ સત્ર-૩

CC-301 શારીરિક શિક્ષણ અને રમત મનોવિજ્ઞાન (Sports Psychology-2015)

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 પરિબળો

વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતનું યોગદાન

એકમ-૫ પ્રેરણાનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને પ્રકારો

ખેલાડીઓ 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, ભારત ઈન્સ્ટિટ્યૂટ
૩. ચંદ્રકાન્ત પી. પટેલ સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન, અમદાવાદ, યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ
૪. પી.ડી.પાઠક, શિક્ષા અને મનોવિજ્ઞાન આગ્રા, વિનોદ પુસ્તક મંદિર ૧૯૯૯
૫. જી.ટી.સરવૈયા, પટેલ શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન હેમચંદ્રાચાર્ય ગુ.યુનિ., પાટણ
૬. શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
૭. શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો હેમચંદ્રાચાર્ય ઉ.ગુ.યુનિ., પાટણ.

બી.પી.એડ્ સત્ર-૩
CC-302 પંચકાર્ય અને રાહબરી

એકમ-૧ પંચકાર્ય

પંચકાર્યનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
પંચકાર્યનું મહત્વ
પંચકાર્યના સિધ્ધાંતો
પંચકાર્યનું ધોરણ સુધારવા માટેના પગલા

એકમ-૨ પંચ

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

એકમ-૩ રાહબર અને રાહબરી

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

એકમ-૪ રાહબર અને ખેલાડી

રાહબરની યોગ્યતા - ચારિત્રિક, વ્યવસાયિક
સારા ખેલાડીના લક્ષણો
ખેલાડીની પસંદગી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
રાહબર દ્વારા કૌશલ્યનું નિદર્શન અને પૃથ્થકરણ

એકમ-૫ 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 ઈનામ, રમત મંડળોની સ્થાપના

સંદર્ભ ગ્રંથો

૧. પટેલ આત્મારામ, સોલંકી દેવેન્દ્રસિંહ, ખેલકૂદ નિયમો અમદાવાદ.
૨. પટેલ છોટુભાઈ પ્રહલાદભાઈ, પી.ડી. શર્મા, પંચકાર્ય અને રાહબરી અમદાવાદ અનડા પ્રકાશન
૩. પ્રિ. કિરણસિંહ ગોહિલ, ડો. પી.ડી. શર્મા ડો. જે.કે. સાવલિયા, શ્રી આઈ.યુ.સીડા, મોહનભાઈ ટી. ટંડેલ પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-૨, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
૪. અજમરેસિંહ, અને અન્ય “શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન” લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪
૫. એમ.એલ. કમલેશ ઓફિસેટીંગ એન્ડ કોર્પોરેટ ફ્રેન્ડસ પબ્લીકેશન, ન્યુ દિલ્હી.

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

રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણમાં જૈવયંત્ર શાસ્ત્રનું મહત્વ

એકમ-૩ શરીર રચનાના મૂળભૂત આધારો

શરીરની પ્રાથમિક સ્થિતિઓ

ગુરૂત્વમધ્યબિંદુ

અસ્થિર સાંધાઓ પર થતા વિવિધ પ્રકારના હલન ચલન

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 શિક્ષણમાં બળનું મહત્વ સમતોલનનો અર્થ,

વ્યાખ્યા અને સિદ્ધાંતો

ગતિ એટલે શું? અર્થ વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને રમત-ગમતની પ્રવૃત્તિમાં તેનો ઉપયોગ ન્યુટન ગતિના નિયમો

રમત-ગમતમાં તેની ઉપયોગીતા

સંદર્ભસૂચિ :

૧. પટેલ હર્ષદ આઈ. પરમાર ઉદાજી “શારીરિક હલનચલન શાસ્ત્ર” અમદાવાદ : અનડા બુક ડેપો.
૨. પટેલ કાંતિભાઈ આર. “શરીર હલનચલનશાસ્ત્ર” ગાંધીનગર : રમા પ્રકાશન ૨૦૦૮
૩. વિજયાલક્ષ્મી “બાયોમિકેનિક્સ ઓફ સ્પોર્ટ્સ એન્ડ એક્સરસાઈઝ” દિલ્હી : ફ્રેન્ડ પબ્લિકેશન ૨૦૦૫
૪. કુમાર રમેશ, “બાયોમિકેનિક્સ ઓફ સ્પોર્ટ્સ એન્ડ એક્સરસાઈઝ” દિલ્હી : ફ્રેન્ડ પબ્લિકેશન, ૨૦૦૫

- એકમ-૧ કસોટી માપન અને મૂલ્યાંકનનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટી માપન અને મૂલ્યાંકનની જરૂરિયાત અને અગત્યતા મૂલ્યાંકનના
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
વિશ્વસનીયતા
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
આહર્ષ શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
યુ.એસ.આર્મી શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
ઈન્ડિયાના ગત્યાત્મક કસોટી
કોઝન ખેલકૂદ શક્તિ કસોટી
- એકમ-૪ સહનશક્તિ માપન અને સ્નાયુબળ કસોટીઓ
હાર્વર્ડ સ્ટેપ કસોટી
સ્નેઈડરની કસોટી
કૂપરની ૧૨ મીનીટ દોડ/ચાલ કસોટી
રોજર્સની બળ માપન કસોટી

એકમ-૫ રમત કૌશલ્ય માપન કસોટીઓ
લોખાટ અને મેકફેર્શન બેડમિન્ટન કસોટી
જોનસન બાસ્કેટબોલ કસોટી
મેક ડોનાલ્ડ સોકર કસોટી
સાઈ વોલીબોલ કસોટી
સાઈ હોકી કસોટી

સંદર્ભ પુસ્તકો

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

બી.પી.એડ. સત્ર-૩
EC-302 પર્યાવરણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ
Environment and Health Education

- 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 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 પરિબળો
- એકમ-૪ આરોગ્યની સમસ્યા
- (૧) ચેપી રોગ
 - (૨) હવા મારફતે ફેલાતા રોગો- શર્દી, ફ્લુ, શીતળા અને ક્ષય
 - (૩) પાણી મારફતે ફેલાતા રોગો- કોલેરા, કમળો, મરડો
 - (૪) જંતુ મારફતે ફેલાતા રોગો - ટાઈફોઇડ, મેલેરિયા, ધનુરવા અને પ્લેગ
 - (૫) 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

૧. ડો. હરિભાઈ પટેલ અને અન્ય. શરીર રચના વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે.ઉ.ગુ.યુનિ., પાટણ ૨૦૦૬
૨. ડો. બી.એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, માનવ શરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
૩. ડો. હરિભાઈ પટેલ અને અન્ય શરીર રચના વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે.ઉ.ગુ.યુનિ., પાટણ ૨૦૦૬
૪. ડો. પ્રદ્યુમન આર. ભટ્ટ, શરીર વિજ્ઞાન - આરોગ્ય શાસ્ત્ર અને રમત વિજ્ઞાન, ધવલ પ્રકાશન અમદાવાદ.
૫. ડો. ભરૂચા એન્વારમેન્ટલ સ્ટડી.

વિભાગ-૨ પ્રાયોગિક

ખેલક્રૂદ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- સ્ટીપલ ચેઈઝનો ખ્યાલ
- જલદ ચાલનો ખ્યાલ
- ચક્રફેકનો ખ્યાલ

(એ) પકડ (બી) ઉભણી (સી) ઝોલો (ડી) ફિરકી (ઈ) ફેક (એફ) પગબદલ

- હથોડા ફેકનો ખ્યાલ

(એ) વાંસની પકડ અને વહન (બી) આગમ દોડ (સી) વોંસ રોપણી (ડી) પગ ઠેક (ઈ) ઝોલો (એફ) શરીરની ફિરકી (જી) ઘકેલ અને વાંસ ઓળંગ (એચ) ઉતરાણ

- એથ્લેટિક્સ એબીલીટી

ભાઈઓ

બહેનો

- | | |
|------------------|------------------|
| (૧) ૧૦૦ મીટર દોડ | (૧) ૧૦૦ મીટર દોડ |
| (૨) ૮૦૦ મીટર દોડ | (૨) ૨૦૦ મીટર દોડ |
| (૩) લાંબી કૂદ | (૩) લાંબી કૂદ |
| (૪) ઉચી કૂદ | (૪) ઉચી કૂદ |
| (૫) ગોળા ફેક | (૫) ગોળા ફેક |

- નેટબોલ (Netball)
- મેદાન માપ અને સાધનો
- પંચોની ફરજો

કૌશલ્યો

૧. વન ટુ સ્ટોપ
૨. જમ્પ સ્ટોપ
૩. જમ્પ શુટ
૪. સેટ શુટ
૫. ટુ હેન્ડ રીસિવિંગ
૬. ચેષ્ટ પાસ
૭. બાઉન્સ પાસ
૮. વન હેન્ડ પાસ
૯. વન હેન્ડ રીસિવિંગ
૧૦. વન સ્ટોપ શોર્ટ
૧૧. પિવોટીંગ

હોકી

૧. કન્ડીશનીંગ કસરતો
 ૨. કૌશલ્યો
- પકડ
 - હીટીંગ
 - ડ્રિબલીંગ
 - પુશ

- ફિલકપ
- સ્કુપ
- ડોજિંગ
- કોર્નર પેનલ્ટી
- પેનલ્ટી સ્ટીક
- ગોલકિર્પીંગ
- પાર્સીંગ
- ટુ મેન પાસ
- થ્રી મેન પાસ
- સત્ર-૩
- લોન ટેનિસ

૧. ફોર હેન્ડ સ્ટોક – રેકેટ ઉપરની પકડ
તૈયારની સ્થિતિ
રેકેટનો પાછળની બાજ ઝોલો
રેકેટ અને દડાનો સ્પર્શ
ફોલો થ્રુ
૨. બેક હેન્ડ સ્ટોક – ઉપર મુજબ
૩. સર્વિસ – પકડ ઉભા રહેવાની સ્થિતિ
પાછળનો ઝોલો
રેકેટ અને દડાનો સંપર્ક
ફોલો થ્રુ
૪. લોબ – આક્રમણ અને રક્ષણાત્મક
૫. સ્મેશ
૬. 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 | – ફિલ્ડીંગ |
| – હીટીંગ | – બેજ રનીંગ |
| – બન્ટીંગ | |