

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: --diel- , 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:

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

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

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.એડ. સત્ર - ૧
વિભાગ - ૧ સૈધાંતિક

ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
CC-101	શારીરિક શિક્ષણનો ઈતિહાસ, આધુનિક પ્રવાહો અને પાયાગત સિધ્ધાંતો	30	70	100	4
CC-102	શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન	30	70	100	4
CC-103	રમત ચિકિત્સા શાસ્ત્ર	30	70	100	4
EC-101	આહાર અને મેદસ્વિતા	30	70	100	4
EC--102	શિક્ષણની તાત્વીક આધારશિલાઓ	30	70	100	4
		120	280	400	20
વિભાગ-૨ : પ્રાયોગિક - PRA-101					
ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
1	ખેલકૂદ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) (૧) પ્રસ્થાન અને ફિનિસીંગ (૨) રીલેદોડ (૩) લાંબીકૂદ (૪) ગોળાફેંક	10	30	40	1.6
2	જિમ્નાસ્ટીકસ (ભાઈઓ) (૧) ફ્લોર એકસરસાઈઝ (૨) હોરીઝન્ટલબાર (૩) વોલ્ટીંગબોક્સ	10	30	40	1.6
	જિમ્નાસ્ટીકસ (બહેનો) (૧) ફ્લોર એકસરસાઈઝ (૨) હોરીઝન્ટલબાર (૩) વોલ્ટીંગબોક્સ	10	30	40	1.6
3	યોગાસન (સૂર્યનમસ્કાર, પ્રાણાયામ, આસનો)	10	30	40	1.6
4	ખો-ખો (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો ઓ માપ)	10	30	40	1.6
5	કબડડી (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
6	હેન્ડબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
7	કુસ્તી (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
8	બેડમિન્ટન (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
9	સાદી અને રીલે રમતો	10	30	40	1.6
10	સંઘવ્યાયામ (૧) કેલેસ્થનિકસ (૨) ડમ્બેલ્સ (૩) વોન્ડ (૪) ફ્લેગક વાયત	10	30	40	1.6
		100	300	400	16

બી.પી.એડ. સત્ર-૧

CC-101 શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ, આધુનિક પ્રવાહો અને પાયાગત સિધ્ધાંતો

એકમ-૧

- ૧.૧ શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ
- ૧.૨ શારીરિક શિક્ષણની વ્યખ્યાઓ
- ૧.૩ શારીરિક શિક્ષણના ધ્યેયો
- ૧.૪ શારીરિક શિક્ષણના હેતુઓ
 - ૧.૪.૧ જે.બી. નેથ (ઈન્ટરપ્રિટેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન)
 - ૧.૪.૨ કેળવણીકાર બુચ (ફાઉન્ડેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન)
 - ૧.૪.૩ કેળવણીકાર એચ. સી. બક (મેન્યુઅલ 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 ખેલ રત્ન
- ૪.૬ પ્રોત્સાહન
 - ૪.૬.૧ ફ્રી શીપ

૪.૬.૨ સ્કોલરશીપ

૪.૬.૩ બ્લોઝર

૪.૬.૪ સ્પોર્ટ્સ ક્વોટા

૪.૬.૫. કન્શેસન

૪.૬.૬ સર્ટીફિકેટ

૪.૬.૭ ટ્રેકશુટ કીટ

એકમ-૫ પાયાગત સિધ્ધાંતો

૫.૧ શારીરિક શિક્ષણના જૈવિક સિધ્ધાંતો

૫.૧.૧ વૃદ્ધિ અને વિકાસનો અર્થ

૫.૧.૨ વૃદ્ધિ અને વિકાસનો તફાવત

૫.૧.૩ વૃદ્ધિ વિકાસ પર વાતાવરણની અસરો

૫.૨ શારીરિક શિક્ષણના મનોવેજાનિક 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 સામાજીકરણની વિવિધ સંસ્થાઓ

૫.૩.૪ કુટુંબ, શાળા સમકક્ષ જૂથો અને સંચાર માધ્યમો

સંદર્ભગ્રંથ

૧. ફેન્ડ્સ બી. ડોન અને એડોર્ડ ટી.હોલી, યુરક પુરીબોઝ 'ઘ હેલ્થ હેન્ડબુક' અમેરિકા : 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 પ્રવાહો, ૨૦૦૦
૫. અજમેરસિંહ અને અન્ય, 'શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન' લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિશર્સ ૨૦૦૪
૬. બુશર, ચાર્લ્સ એ. "ફાઉન્ડેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન" સેન્ટ લુઈસ : માસોરી, મોસ્બી કોલેજ પબ્લિશિંગ, ૧૯૮૭

બી.પી.એડ્. સત્ર-૧

CC-102 શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન (Anatomy and Physiology)

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 રૂધિરાભિસરણ તંત્રનો અર્થ
- ૩.૨ લોહીનું બંધારણ કાર્યો અને વર્ગીકરણ
- ૩.૩ હૃદયની બાહ્ય અને આંતરિક રચના
- ૩.૪ ધમનીઓ, કેશવાહિનીઓ અને શિરાઓ
- ૩.૫ લોહીનું દબાણ, હૃદયના ધબકારા

એકમ-૪ શ્વસન તંત્ર

- ૪.૧ શ્વસન તંત્રનો અર્થ
- ૪.૨ શ્વસનતંત્રમાં ભાગ લેતા અવયવો
 - ૪.૨.૧ નાક
 - ૪.૨.૨ ગળુ
 - ૪.૨.૩ સ્વરપેટી
 - ૪.૨.૪ શ્વાસનળી
 - ૪.૨.૫ શ્વાસવાહિની
 - ૪.૨.૬ ફેફસા
 - ૪.૨.૭ ઉદરપટલ
- ૪.૩ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા
- ૪.૪ લોહીનું ચોકસીકરણ

- ૪.૫ કોષજાળનું શ્વસન
એકમ-૫ પાચનતંત્ર
- ૫.૧ પાચનતંત્રનો અર્થ
- ૫.૨ પાચનતંત્રમાં ભાગ લેતા 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 યકૃત
- 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 ભાગ લેતા અવયવો
- ૫.૩.૨.૧ ફેફસા
- ૫.૩.૨.૨ મોટું આંતરડું
- ૫.૩.૩.૩ મુત્રપિંડ
- ૫.૩.૩.૪ ચામડી

સંદર્ભગ્રંથ :

૧. મિલર ડેવિડ કે. એન્ડ અર્લ એલન, 'ફિટનેશ એ લાઈફ ટાઈમ એચિવમેન્ટ' દિલ્હી : સુરજિત પબ્લિ, ૧૯૮૨
૨. મુલર જે.પી. 'હેલ્થ એકસરસાઈઝ એન્ડ ફિટનેશ' દિલ્હી : સ્પોર્ટ્સ પબ્લિ., ૨૦૦૦
૩. હરકિશન ગાંધી, 'શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન', અનડા પ્રકાશન, ૧૯૯૫, અમદાવાદ.
૪. ડો. બી.એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, માનવ શરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, ૨૦૦૨ પાન નં. ૧, ૧૪ થી ૧૮, ૨૩ થી ૩૩.૩૬ થી ૪૩
૫. ડો. દેવેન્દ્રસિંહ ઢુલ, શરીર રચના ક્રિયાવિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, ફ્રેન્ડ્સ પબ્લીકેશન દિલ્હી, ૧૯૯૮ પાન નં. ૧૨ થી ૧૬
૬. ડો. હરીભાઈ પટેલ અને અન્ય, શરીર રચના વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે.ઉ.ગુ.યુનિ., પાટણ. ૨૦૦૬ પાન નં. ૧ થી ૨૩, ૨૩ 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 રમત ચિકિત્સાની ભૂમિકા અને કાર્યો
રમતમાં ઈજાઓ.
- એકમ-૩ માદક દવાઓ વ્યાખ્યા અને અર્થ
માદક દવાઓનો ઈતિહાસ
માદક દવાઓનું વર્ગીકરણ
- એકમ-૪ આહારનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
આહારના વિવિધ ઘટકો
સ્પર્ધા પહેલા, સ્પર્ધા દરમ્યાન અને સ્પર્ધા પછીનો યોગ્ય આહાર
આહાર પત્રક બનાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.
- એકમ-૫ રૂઢિરાખિસરણ તંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર
શ્વસનતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર
સ્નાયુતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર
સેકંડ વિંડ, પ્રાણવાયુનું દેવું, પ્રાણવાયુમુલક ક્ષમતા.

સંદર્ભ :

૧. ડો. ઓ.પી. સોની ખેલ ચિકિત્સા તથા પુનર્વસન, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નવી દિલ્હી
૨. ડો. હોશિયાર સિંહ, ખેલ ચિકિત્સા એવ વ્યાયામ ક્રિયા વિજ્ઞાન, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નવી દિલ્હી
૩. પટેલ હર્ષદ આઈ., ચનિયારા નવીનચંદ્ર જે. “રમત વિજ્ઞાન” અમદાવાદ : અનડા પ્રકાશન, ૧૯૮૭
૪. સાવલિયા જમનાદાસ, સોની જતીનકુમાર, સાવલિયા જગદીશ, “રમત વિજ્ઞાન”, પાટણ : હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિ., ૨૦૦૬
૫. પટેલ મુકેશભાઈ જી., “રમત વિજ્ઞાન”, વિસનગર : ગુજરાત, ૨૦૦૫
૬. સિંહ વિજય, “શારીરિક શિક્ષા મેં ખેલ ચિકિત્સા” ન્યુ દિલ્હી : ફ્રેન્ડસ પબ્લિકેશન.

બી.પી.એડ્. સત્ર-૧
EC-101 આહાર અને મેદસ્વિતા

- એકમ-૧ આહાર
અર્થ અને વ્યાખ્યા
આહારની જરૂરિયાત
આહાર અને પોષણના કાર્યો
આહારને અસર કરતા પરિબલો.
આહાર પોષણ અને સ્વાસ્થ્યનો અંગત સંબંધ
- એકમ-૨ આહારના ઘટકો
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, કાર્યો, પ્રાપ્તિ સ્થાન
પ્રોટીન, કાર્યો, પ્રાપ્તિ સ્થાન
ચરબી, કાર્યો, પ્રાપ્તિ સ્થાન
વિટામીન, ચરબીમાં દ્રાવ્ય, પાણીમાં દ્રાવ્ય
ખનીજ તત્ત્વો
પાણી
- એકમ-૩ આહારનું પાચન અને શોષણ
આહારનો પાચન માર્ગ
કાર્બોહાઈડ્રેટ પદાર્થોનું પાચન અને શોષણ
પ્રોટીનયુક્ત પદાર્થોનું પાચન અને શોષણ
ચરબીયુક્ત 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 :

૧. ડો. ધિરેન ગાલા, ચરબીમાંથી ચુસ્તી તરફ, નવનીત પ્રકાશન, અમદાવાદ.
૨. ડો. વિમલ છાજરે વજન ઘટાડવાની ૨૦૧ ટીપ્સ, આર.આર. શેઠ એન્ડ કંપની, અમદાવાદ.
૩. નમિતા જૈન, ફિટ પ્રગેનન્સી, નવભારત સાહિત્ય મંદિર ૨૦૧૪ અમદાવાદ.
૪. સુશિલાબેન પટેલ, આહાર અને પૌષ્ટિકતાના તત્ત્વો, ડિવાઈન પબ્લિકેશન, ૨૦૧૩ અમદાવાદ.
૫. રાજકુમાર વર્મા, વ્યાયામ ક્રિયા વિજ્ઞાન અને ખેલ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર ક્રિયા સાહિત્ય પ્રકાશન દિલ્હી-૧૯૯૯

બી.પી.એડ્. સત્ર-૧
EC-102 શિક્ષણની ચળવળ

- એકમ-૧ કેળવણીના કાર્યો અને હેતુઓ
કેળવણી અને જીવન
આત્મસાક્ષાત્કરણના હેતુઓ
જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો કેળવણીનો હેતુ
કેળવણીનો ધંધાકીય હેતુ
કેળવણીનો ચારિત્ર્યનિર્માણનો 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
અર્વાચીન ભારતની શિક્ષણ વ્યવસ્થાની
રાષ્ટ્રીય આંદોલન અને શિક્ષણ
- એકમ-૩ રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિનો ઉદભવ
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ-૧૯૮૬નું કાર્યક્ષેત્ર
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ - ૧૯૮૬ની જરૂરિયાત
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિની લાક્ષણિકતાઓ, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિના ઉદ્દેશ્યો
- એકમ-૪ વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણની
૧૯૮૬ પહેલાની સ્થિતિ
વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણ અંગે આલોચના
વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણના વિસ્તરણની સમસ્યા
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ ૧૯૮૬ની ભલામણો
નર્થ 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 :

૧. ગુણવંત શાહ, ધનવંત દેસાઈ, “શિક્ષણ દર્શન” છટ્ટી આવૃત્તિ અમદાવાદ બી.એસ. શાહ પ્રકાશ, અમદાવાદ. ૨૦૦૪-૨૦૦૫
૨. અંજનીબેન મહેતા, બી.એમ. દવે ભદ્રાચુ વજરાજણી, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ પ્રથમ આવૃત્તિ, ગુર્જર પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૯૮૬
૩. મનુભાઈ પંચોલી ‘દર્શક’ નર્થતાલીમનું નવનીત પ્રથમ આવૃત્તિ લોકભારતી ગ્રામવિદ્યાપીઠ, સણોસરા, ભાવનગર, ૨૦૧૧.

વિભાગ-૨ પ્રાયોગિક

૧. ખેલકૂદ (કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય અને પંચકાર્ય) સાધનો અને માપ, દોડ-ટૂંકા, મધ્યમ અને લાંબા અંતરની દોડનો ખ્યાલ

- ચોપગું પ્રસ્થાન : (A) ટૂંક પ્રસ્થાન (Bunch or Bullet Start)
(B) મધ્યમ પ્રસ્થાન (Medium Start)
(C) લંબ પ્રસ્થાન (Elongated Start)
- ત્રણે પ્રસ્થાનમાં : (1) જગડપે (On your Marks)
(2) સજજ
(3) જાઓનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ

ખડા પ્રસ્થાનનો ખ્યાલ :

દોડ કદમોનો ખ્યાલ

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

વિજયરેખા પસારનો ખ્યાલ

1. દોડીને વિજય રેખા પસાર (Run Throw Technique)
2. ઘડને આગળ ઝૂકાવી વિજયરેખા પસાર
3. ટર્ન ફિનિશ

(2) વિધનદોડની 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 પ્રદેશ
- I પ્રત્યક્ષ પધ્ધતિ
- II પરોક્ષ પધ્ધતિ

a) હથેળી જમીન તરફ

b) હથેળી આકાશ તરફ

લાંબી કૂદની શૈલી

૧. પેશકદમી (Approach Run)

ચોકકસાઈ નિશાન (Check Marks)

૨. ઠેક (Take off)

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

૩. ઉડ્ડયન (Flight)
- (ક) ઉડ્ડયન ખુણો (ખ) શરીરની ક્રિયાઓ
 - હવાતર પધ્ધતિ (Sailing Style)
 - હવાચાલ પધ્ધતિ (Hitech Kick Style)
 - લટક પધ્ધતિ (Hang Style)
- (ઁ) ઉતરાયણ (Landing)

ગોળાફેક શૈલી

1. પેરીઓબ્રાયન પધ્ધતિ
 - i પકડ
 - ii ગોળાની સ્થિતિ
 - iii ઊભણી
 - iv ફેક દરમિયાનની ક્રિયા
 - a) ટી સ્કેલ
 - b) ક્રાઉચ
 - c) લેગ કિક
 - d) સરક
 - e) ફેક
 - f) પગ બદલ
2. ડિસ્કોપટ પધ્ધતિ :
 - a) પકડ
 - b) ઊભણી
 - c) બોડી ટર્ન
 - d) ફિરકી
 - e) ફેક
 - f) પગ બદલ

જીમ્નાસ્ટીકસ

ભાઈઓ/બહેનો

૧. ફ્લોર એકસરસાઈઝ
૨. સીંગલબાર
૩. વોલ્ટીંગ બોક્ષ

કૌશલ્યો

૧. ફ્લોર એકસરસાઈઝ (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)
 ૧. ફોરવર્ડ રોલ
 ૨. બેકવર્ડ રોલ
 ૩. બેકવર્ડ રોલ ટુસ્પ્લીટ
 ૪. ડાઈવ એન્ડ રોલ

૫. હેન્ડ સ્ટેન્ડ
૬. ટી બેલેન્સ
૭. કમાન
૨. હોરીઝન્ટલબાર (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)
૧. સ્વીંગ
૨. સ્વીંગ વીથ ટર્ન
૩. બર્ડ નેસ્ટ
૪. ની અપ સ્ટાર્ટ
૫. ની ડીસ માઉન્ટ
૬. ની સર્કલ
૭. સર્કલ અન્ડર ધી બાર
૩. વોલ્ટીંગ બોક્સ (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)
૧. બીટવીન વોલ્ટ
૨. એસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ
૩. સાઈડ વોલ્ટ
૪. ડાઈવ એન્ડ રોલ
૫. વુલ્ફ વોલ્ટ

યોગાસન

- (A) સૂર્યનમસ્કાર
 ૧. પ્રથમ સ્થિતિ – સૂર્યનમસ્કાર માટે તૈયારી (દક્ષાસન)
 ૨. બીજી સ્થિતિ – નમસ્કારાસન
 ૩. ત્રીજી સ્થિતિ – પર્વતાસન
 ૪. ચોથી સ્થિતિ – હસ્ત પાદાસન
 ૫. પાંચમી સ્થિતિ – એકપાદ પ્રસરણાસન
 ૬. છઠી સ્થિતિ – ભૂધરાસણ
 ૭. સાતમી સ્થિતિ – અષ્ટાંગ પ્રણિયાતાસન
 ૮. આઠમી સ્થિતિ – ભુજંગાસન
 ૯. નવમી સ્થિતિ – ભૂધરાસન
 ૧૦. દસમી સ્થિતિ – એકપાદપ્રસરણાસન
 ૧૧. અગિયારમી સ્થિતિ – હસ્ત પાદાસન
 ૧૨. બારમી સ્થિતિ – નમસ્કારાસન
- (B) આસનો
 - ૧.૧ પદ્માસન –
 - ૧.૨. ઉત્થિત પદ્માસન
 - ૧.૩ ગોમુખાસન
 - ૧.૪ પશ્ચિમોતાનાસન

- ૧.૫ આકર્ણ ધનુરાસન
૨. પીઠ પરના આસનો
- ૨.૧ સવાસન
- ૨.૨ ઉત્તાનપાદાસન
- ૨.૩ પવનમુક્તાસન
- ૨.૪ મત્સ્યાસન
- ૨.૫ સર્વાંગાસન
- ૨.૬ હલાસન
૩. પેટ પરના આસનો
- ૩.૧ પૂર્ણ સલભાસન
- ૩.૨ ભુજંગાસન
- ૩.૩ ધનુરાસન
- ૩.૪ મકરાસન
૪. હાથ પરના આસનો
- ૪.૧ મયુરાસન
- ૪.૨ કોણાસન
૫. ઢીચણ પરના આસનો
- ૫.૧ પજાસન
- ૫.૨ ઉષ્ટ્રાસન
૬. પગ પરના આસનો
- ૬.૧ વૃક્ષાસન
- ૬.૨ નટ્ટાજાસન
- ૬.૩ ચક્રાસન
૭. માથા પરના આસનો
- ૭.૧ શીર્ષાસન
- (સી) પ્રાણાયામ
- ૧.૧ પૂરક, રેચક અને કુંભક
- ૧.૨ સૂર્યભેદન
- ૧.૩ ઉજજાથી
- ૧.૪ સીત્કારી
- ૧.૫ શીતલી
- ૧.૬ ભસ્ત્રિકા
- ૧.૭ ભ્રામરી
- ૧.૮ કપાલભાતી

૪. ખો—ખો (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- રમનારના કૌશલ્યો
- સિંગલ યેન
- ડબલ યેન
- ગોળ રમત
- પલટી મારવી
- ડેઝિંગ
- મારનારના કૌશલ્યો
- પગ સ્પર્શ કરવો
- ડૂક મારવી
- ૪પ'ના ખૂણે માર કરવો
- સાથી ખો

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

૧. કૌશલ્યો

એ. બચાવપક્ષના કૌશલ્યો

૧. પગ પકડવો
૨. હાથ અને પગ પકડવો
૩. બંને ઘુંટણ પકડડવા
૪. કમર પકડવી
૫. કવર કરવું
૬. ડાઈવ મારવી
૭. લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો

બી. આક્રમણ પક્ષના કૌશલ્યો

૧. દમ ઘુંટવો
૨. લંઘન રેખા ઓળંગવી
૩. પગે સ્પર્શ કરવો
૪. લાત મારવી
૫. છાપો મારવો
૬. પગ છોડાવવો
૭. હાથ છોડાવવા

૬. હેન્ડબોલ (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

૧. મેદાન અંકન, માપ
૨. સાધનો
૩. પંચોની ફરજો
૪. કંડિશનીંગ કસરતો
૫. કૌશલ્યો

- ડ્રિબ્લિંગ – ઊંચું ડ્રિબ્લિંગ, મધ્યમ ડ્રિબ્લિંગ અને નીચું ડ્રિબ્લિંગ
- પાસીંગ– ચેષ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રીસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ
- શુટીંગ – જમ્પ શોર્ટ લોંગ, જમ્પ શોર્ટ, હાઈ, એસ.એસ.સી..., બી શોર્ટ, એસ.એસ.
- ડબલ્યુ શોર્ટ, ફોલ શોર્ટ, જમ્પ ફોલ, લોંગ શોર્ટ.
- ગોલ ક્રિપીંગ– હેન્ડ ડીફેન્સ, ફુટ ડીફેન્સ, ફ્લાઈંગ ડીફેન્સ

૭ (૧) કુસ્તી (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

કુસ્તીના દાવ

૧. ખડા દશરંગ
૨. બેઠા દશરંગ
૩. ખડી ટાંગ
૪. બેઠી ટાંગ
૫. ઘોબી પછાડ
૬. કલાજંગ
૭. સવારી
૮. ઝોળી

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

- મેદાન માપ અને સાધનો
- પંચોની ફરજો
- કૌશલ્યો
- ૧. બેજિક સ્ટ્રાન્સ
- ૨. ફોર હેન્ડ હાઈ સર્વિસ
- ૩. ફોર હેન્ડ લો સર્વિસ
- ૪. ફોર હેન્ડ ડ્રોપ શોર્ટ
- ૫. ફોર હેન્ડ
- ૬. બેક હેન્ડ ડ્રોપ શોર્ટ
- ૭. રેકેટની પક્કડ આગળ લેવી
- ૮. શટલની પક્કડ આગળ લેવી
- ૯. ફોર હેન્ડ હાઈ ટોસ
- ૧૦. ફોર હેન્ડ સ્મેસ
- ૧૧. બેક હેન્ડ કલેપર
- ૧૨. ફોર હેન્ડ સ્પેશ વિથ જમ્પ

સાદી રમતો

- સાદી રમતોના મેદાન અંકન
- સાદી રમતોની સાધન સુવિધા
- વિવિધ પ્રકારની સાદી રમતો

૧. વર્તુળનો રાજા
 ૨. માખણચોર
 ૩. અટહાસ્ય
 ૪. ભૂખ્યા પક્ષી
 ૫. પક્ષી ઉડે
 ૬. ગાંડા દેડકા
 ૭. સાઠમારી
 ૮. અગ્નિકુંડ
 ૯. ગાંડો હાથી
 ૧૦. બુદ્ધિનો રાજા
 ૧૧. ગોલ ઈન ડોલ
 ૧૨. ઝેરી દડો
 ૧૩. જાપાની સાતતાળી
 ૧૪. નિશાનેબાજ
 ૧૫. આંબલી પીપળી
 ૧૬. આટીયા પાટીયા
- ક્વાયત (ડ્રિલમાર્ય)
 - ડ્રિલમાર્ય
 - સાવધાન, વિશ્રામ, આરામ સે
 - ગીનતી કર
 - દાહીને સજ
 - સામને દેખ
 - દાહીને મુડ
 - બાહીને મુડ
 - પીછે મુડ
 - આગે બઢ
 - કદમતાલ
 - તેજ ચાલ
 - સલામી દે
 - જે સે થે
 - સ્વાસ્થાસન
 - વિસર્જન
 - ધ્વજવંદન
 - રાષ્ટ્રધ્વજ કયાં ફરકાવવો
 - રાષ્ટ્રધ્વજ ક્યારે ફરકાવવો

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

સંદર્ભ પુસ્તકો

અંબાલાલ કે. પટેલ, શારીરિક શિક્ષણ સાધન કૌશલ્ય કલા ધવલ પ્રકાશન, ૨, લક્ષ્મીનગર સોસાયટી, વિ. ૨ નારણપુરા અમદાવાદ, ૨૦૦૪ પા.નં. ૨૧૮ થી ૨૨૪

કેલેસ્થેનિક્સ

૧. સિનાકસ
૨. આગેબાજુ હસ્ત
૩. આગે ઉપે બાજુ હસ્ત
૪. આગે પાંચ સ્કંધ હસ્ત
૫. કમર મરોડ
૬. કમર ઝૂક
૭. અંગૂઠા પકડ
૮. આગે પાંચ પવિત્રા
૯. નીમ બેઠક
૧૦. કૂદનતાલી
બેઠકના ૧ થી ૫ દાવ

ડંબેલ્સ

૧. ઉપે નીચે ઠોક
૨. કમર ઝૂક ઠોક
૩. પીછે આગે ઠોક
૪. દાયે બાયો ઠોક
૫. આગે અળંગા ઠોક
૬. બાજુ અળંગા ઠોક
૭. પેટ ઘુંટણ ઠોક
૮. યો ફેર ઠોક

વોન્ડના દાવ

૧. બાજૂ પાંવ સ્કન્ધ હસ્ત
૨. આગે પાંવ સ્કન્ધ હસ્ત
૩. આગે બાજૂ પાંવ
૪. બાજૂ પાંવ આંટી લગાવ
૫. પીછે પાંવ પેડી તાણ
૬. પીછે આગે પાંવ

ધ્વજ ક્વાયત

૧. ઉચે આગે હાથ
૨. ઉચે બાજૂ હાથ
૩. બાજૂ પરિમા ઉપે હાથ
૪. કૂદન ઉપે નીચે હાથ
૫. આગે પરિમા કમર મરોડ
૬. આગે પરિમા
૭. દાયે બાહિને પરિમા

બી.એડ. સત્ર – ૨

વિભાગ – ૧

ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
CC-201	શૈક્ષણિક અને શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિઓ	30	70	100	4
CC-202	રમત સમાજશાસ્ત્ર	30	70	100	4
CC-203	યોગ શિક્ષણ	30	70	100	4
EC-201	શારીરિક યોગ્યતા અને સુખાકારી	30	70	100	4
EC-202	કોમ્પ્યુટર, ઈન્ફોર્મેશન અને ટેકનોલોજી	30	70	100	4
		120	280	400	20

વિભાગ-૨ : પ્રાયોગિક – PRA-201

ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
1	ખેલકૂદ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) (૧) પ્રસ્થાન અને ફિનિસીંગ (૨) રીલેદોડ (૩) લાંબીકૂદ (૪) ગોળાફેંક	10	30	40	1.6
2	જિમ્નાસ્ટીકસ (ભાઈઓ) (૧) ફ્લોર એક્સરસાઈઝ (૨) હોરીઝન્ટલબાર (૩) વોલ્ટીંગબોક્સ	10	30	40	1.6
	જિમ્નાસ્ટીકસ (બહેનો) (૧) ફ્લોર એક્સરસાઈઝ (૨) હોરીઝન્ટલબાર (૩) વોલ્ટીંગબોક્સ	10	30	40	1.6
3	વોલીબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
4	ફૂટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
5	બાસ્કેટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
6	ટેબલ ટેનિસ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
7	ક્રિકેટ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
8	જૂડો (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
9	શૈક્ષણિક પ્રવાસ (લેખિત રીપોર્ટ) / રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	10	30	40	1.6
10	સંઘવ્યાયામ (૧) કેલેસ્થનિકસ (૨) ડમ્બેલ્સ (૩) વોન્ડ (૪) ફ્લેગક વાયત	10	30	40	1.6
		100	300	400	16

બી.પી.એડ્ સત્ર-2

CC-201- શૈક્ષણિક અને શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિઓ

એકમ-૧

અધ્યાપનનો અર્થ અને લક્ષણો

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

એકમ-૨

શિક્ષણની પદ્ધતિઓનો અર્થ અને મહત્વ

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

એકમ-૩

શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિઓનો અર્થ અને મહત્વ

- હુકમ પદ્ધતિ
- દાર્શનિક પદ્ધતિ
- દર્પણ પદ્ધતિ
- વર્ણન પદ્ધતિ
- રૂકાવટ સે વર્ણન પદ્ધતિ
- વર્ણનસે રૂકાવટ પદ્ધતિ
- ખડ-અખંડ પદ્ધતિ
- તાલસે પદ્ધતિ
- અભિનય પદ્ધતિ
- ઔચ્છિક પદ્ધતિ
- અનુકરણ પદ્ધતિ

એકમ-૪

શારીરિક શિક્ષણ અને શૈક્ષણિક પાઠઆયોજન અને નિરીક્ષણ

- પાઠઆયોજનની અગત્યતા
- પાઠના પ્રકારો
- (૧) ઔપચારિક પાઠ આયોજન (૨) અનૌપચારિક પાઠ આયોજન (૩) કલાસરૂમ પાઠ આયોજન
- પાઠઅવલોકન નોંધ
- માઈક્રોટીચીંગનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ

એકમ-૫

શૈક્ષણિક ઉપકરણ/સાધનો, અર્થ વ્યાખ્યા અને મહત્વ

- (૧) દશ્ય સાધનો – ચિત્રો, નમૂના, મોડેલ, આકૃતિ, નકશા, ચાર્ટ, બુલેટીન, બોર્ડ, ફ્લેનલ બોર્ડ, ફ્લેશ કાર્ડ, એપીડાયસ્કોપ, સ્લાઈડ પ્રોજેક્ટ, ઓ.એચ.પી., કાળુ પાટીયું,
- (૨) શ્રાવ્ય સાધનો – રેડિયો, ગ્રામોફોન, ટેપરેકોડર
- (૩) દશ્ય શ્રાવ્ય સાધનો – ટી.વી., એલ.સી.ડી., ફિલ્મ પ્રોજેક્ટર, માઈક્રોફિલ્મ

સંદર્ભગ્રંથો

- આર.સી.કંવર, શારીરિક શિક્ષાકી પદ્ધતિયા, અમીત બ્રધર્સ પબ્લીકેશન, પુનરાવૃત્તિ, સંસ્કરણ ધંતોલી નાગપુર, ૨૦૦૨
- કાન્તિભાઈ આર. પટેલ, શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિઓ અને આયોજન, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ, ૨૦૦૬
- નટુભાઈ વી. રાવલ અને અન્ય, અધ્યાપક અને અધ્યયનના સિધ્ધાંતો અને પ્રયુક્તિઓ નીરવ પ્રકાશન કાલુપુર, અમદાવાદ, ૨૦૧૪.

બી.પી.એડ્ સત્ર-૨
(CC-202) રમત સમાજશાસ્ત્ર

એકમ-૧ સમાજશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને અભ્યાસક્ષેત્રો
વ્યક્તિ અને સમાજ
રમત-ગમત મનુષ્યની સામાજિક પ્રકૃતિ
રમત સમાજશાસ્ત્રનું અર્થઘટન અને મહત્વ/અગત્યતા

એકમ-૨ 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-૩ જૂથનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
અભ્યાંતર જૂથ અને બાહ્યાંતર જૂથ
રમત-ગમત દ્વારા જૂથબંધન વિકાસ

એકમ-૪ સામાજીકરણનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
સામાજીકરણની એજન્સીઓ
સામાજીકરણમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોની ભૂમિકા

એકમ-૫ રમતો અને સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો
મૂલ્યોનો અર્થ અને વ્યાખ્યા, પ્રકાર
ચરિત્ર નિર્માણ, અનુશાસન સ્પર્ધા, શારીરિક યોગ્યતા અને સ્વાસ્થ્ય, ખેલદિલીની ભાવના
ઓળખ, હાર અને જીત, ધાર્મિકતા, રાષ્ટ્રીયતા, આનંદ, શાન્તી
મૂલ્યો કેળવવામાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોની ભૂમિકા

સંદર્ભગ્રંથો

૧. અજમેરસિંહ અને અન્ય શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન, લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિકેશન, ૨૦૦૪
૨. શ્યામ નારાયણસિંહ, શારીરિક શિક્ષા એક સમગ્ર અવ્યયન ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નઈ દિલ્હી, ૨૦૧૩
૩. કમલેશ એમ.એલ. શારીરિક શિક્ષા કે મૂલાધાર, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, તૃતીય સંસ્કરણ નઈ દિલ્હી, ૨૦૧૪
૪. પરીખ, બી.એ. સમાજલક્ષી મનોવિજ્ઞાન ન્યુ પોપ્યુલર પ્રકાશન, સુરત ૨૦૧૨
૫. સિંહ રાજવીર, ખેલ સમાજશાસ્ત્ર એવમ સામાજિક સંરચના, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, નઈ દિલ્હી, ૨૦૧૦
૬. એન્થોનીય લાકેર, ધ સોશિયોલોજી ઓફ સ્પોર્ટ્સ એન્ડ ફિઝીકલ એજ્યુકેશન રાઉટલેન્ગ ટેયલર એન્ડ ફ્રાન્સીક ગ્રૂપ, ૨૦૦૨
૭. એડવર્ડ એન્ડ લરીમ, સોશિયોલોજી ઓફ સ્પોર્ટ્સ, ઈલીન્યોસ ધ ડોરલૂ પ્રેસ ૧૯૭૩, જૈન રચના, સ્પોર્ટ્સ સોશિયોલોજી દિલ્હી, ૨૦૦૨
૮. નટુભાઈ વી. રાવલ, વિકાસમાન ભારતીય સમાજમાં શિક્ષણ. નીરવ પ્રકાશન, કાલુપુર, અમદાવાદ-૧, રી-પ્રિન્ટ આવૃત્તિ ૨૦૧૪.

બી.પી.એડ્ સત્ર-૨
CC-203- યોગ વિજ્ઞાન

એકમ-૧ યોગનો અર્થ અને પરિભાષા

- અષ્ટાંગ યોગ

(યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ)

- યોગનું મહત્વ

એકમ-૨ આસનનો અર્થ અને પરિભાષા

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

એકમ-૩ પ્રાણાયામનો અર્થ અને પરિભાષા

- પ્રાણાયામના પ્રકારો
- પ્રાણાયામનું મહત્વ
- પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

એકમ-૪ વિવિધ તંત્રો પર થતી યોગની અસર

- સ્નાયુતંત્ર પર યોગની અસર
- શ્વસનતંત્ર પર યોગની અસર
- રૂધિરાભિસરણ પર યોગની અસર

એકમ-૫ આસન અને કસરતોનો તફાવત

- બંધના પ્રકારો
- મુદ્રાના પ્રકારો
- યોગ શિક્ષણના સંસ્થાનો

સંદર્ભ સાહિત્ય

- ડો. પી.ડી.શર્મા યોગાસન પ્રાણાયામ કરો અને નિરોગી રહો, નવનીત પબ્લિકેશન, અમદાવાદ
- દુષ્યન્ત મોદી, વિવિધ રોગોમાં યોગાસનો, નવનીત પબ્લિકેશન, 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)

બી.પી.એડ્ સત્ર-૨
EC-201 શારીરિક યોગ્યતા અને સુખાકારી
Fitness and Wellness

એકમ-૧ શારીરિક યોગ્યતાનો ખ્યાલ, અર્થ વ્યવસ્થા
શારીરિક યોગ્યતાની જરૂરિયાત અને અગત્યતા
શારીરિક યોગ્યતાના ફાયદાઓ
શારીરિક ફાયદા
માનસિક ફાયદા
યોગ્યતાના પ્રકારો

૧. સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત યોગ્યતા
૨. કૌશલ્ય સંબંધિત યોગ્યતા

એકમ-૨ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત યોગ્યતાના ઘટકો અને તેનું મૂલ્યાંકન

૧. શરીર સંયોગીકરણ
૨. હૃદયરૂધિર વાહિની યોગ્યતા
૩. નમનીયતા
૪. સ્નાયુસહનશક્તિ
૫. સ્નાયુબળ

કૌશલ્ય સંબંધિત યોગ્યતાના ઘટકો અને મૂલ્યાંકન

૧. ચપળતા
૨. ગતિસુમેળ
૩. સમતોલન
૪. શક્તિ સામર્થન
૫. પ્રતિક્રિયા સમય

એકમ-૩ શારીરિક યોગ્યતા વિકાસાત્મક પ્રવૃત્તિઓ (કસરતો) અને તાલીમી કાર્યક્રમ

રમત-ગમત

યોગ્યતા

સ્વિમીંગ

વોકિંગ, જોગીંગ, રનીંગ

સાઈકલીંગ

એકમ-૪ શારીરિક યોગ્યતાની જાળવણીનાં પગથિયા

૧. અનિયમિતતા ૨. ક્રમિકતા ૩. શરીર સમન્વય ૪. વિશિષ્ટતા ૫. સહિષ્ણુતા ૬. ઉષ્માપ્રેરક ૭. પ્રમશન ૮. આરામ અને ઉદ્ધ ૯. આહાર

શારીરિક યોગ્યતા અને સુખાકારીને અસર કરતાં પરિબળો

- (૧) મનોવેજ્ઞાનિક પરિબળો
- (૨) શરીર વૈજ્ઞાનિક પરિબળો
- (૩) શરીર રચનાકીય પરિબળો

આધુનિક જીવનશૈલી અને હાઈપોકાઈનેટિક્સ રોગો, ઉપાય અને વ્યવસ્થાપન (સંચાલન)

એકમ-૫ સુખાકારીનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ

સુખાકારીના ઘટકો

૧. શારીરિક
૨. ભાવનાપ્રધાન
૩. બૌદ્ધિક
૪. આધ્યાત્મિક
૫. વ્યક્તિત્વ અને સામાજિક
૬. વાતાવરણીય

સુખાકારીના ફાયદાઓ

વર્તણૂકોનો સુખાકારીમાં ફાળો

સંદર્ભો

૧. આગાસે સંજય આર. ફિઝિકલ ફિટનેશ એન્ડ વેલનેસ, ન્યુ દિલ્હી, ખેલસાહિત્ય કેન્દ્ર, ૨૦૧૦
૨. મહેતા મુકુન્દ ફિટનેશ, અમદાવાદ ગૂર્જરગ્રંથ કાર્યાલય ૨૦૧૦
૩. પ્રભુલાલ કાસુન્દ્રા અને કાન્તિભાઈ પટેલ, શારીરિક યોગ્યતા અને સુખાકારી, ગાંધીનગર રમા પ્રકાશન ૨૦૧૦
૪. એલન ડબલ્યુ. જેકસન, “ફિઝિકલ એક્ટિવિટી ફોર હેલ્થ એન્ડ ફિટનેશ” યુ.એસ.એ. : હુમન કાઈનેટીક્સ, ૨૦૦૪.
૫. જેરોલ્ડ એસ. ગ્રીનબર્ગ, “ફિઝિકલ ફિટનેશ એન્ડ વેલનેસ” (ત્રીજી આવૃત્તિ), યુ.એસ.એ. હુમન કાઈનેટીક્સ, ૨૦૦૪.
૬. કિરટાણી, રીમા “ફિઝિકલ ફિટનેશ” દિલ્હી : ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, ૧૯૯૮
૭. ઉપ્પલ, એ.કે., “ફિઝિકલ ફિટનેશ એન્ડ વેલનેસ”, દિલ્હી : ફ્રેન્ડ્સ પબ્લિકેશન.

બી.પી.એડ્ સત્ર-૨
EC-202 શારીરિક શિક્ષણમાં કમ્પ્યુટર એપ્લીકેશન

એકમ-૧

Computer Fundamentals (કમ્પ્યુટર પરિચય)

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

Computer Organization (કમ્પ્યુટર સંચાલન)

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

Input devices નિવેશ એકમો અને Output નિર્ગમ એકમો

- Key board કી બોર્ડ, Mouse માઉસ Joy Stick જોય સ્ટીક Touch Screen ટચ સ્ક્રીન, Scanner સ્કેનર, Web Cam વેબ કેમેરા, MICR એમ.આઈ.સી.આર. OCR ઓ.સી.આર. OMR ઓ.એમ.આર. Microphone.
- Monitor મોનીટરનો પરિચય Printer પ્રિન્ટરના પ્રકાર (ડોટ મેટ્રિક્સ, ઈન્ક જેટ અને લેસર) અને તેના લક્ષણો

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

Application Software used in Physical Education - શારીરિક શિક્ષણમાં ઉપયોગી એપ્લીકેશન સોફ્ટવેર

એકમ-૨ Introduction to Operating System (ઓપરેટીંગ સિસ્ટમનો પરિચય)

- What is an Operating System? (ઓપરેટીંગ સિસ્ટમ એટલે શું?) & Name of Operating Systems
- (ઓપરેટીંગ સિસ્ટમના નામ)
- Difference between Windows and Linux Operating System
- Introduction to Ubuntu Operating System and Login screen ઉબુન્ટુનો પરિચય 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)

Place Start-up Menu

1. Home Folder 2. Desktop 3. Computer

Some Terminologies ઓપરેટીંગ સિસ્ટમમાં વપરાતા શબ્દો : File/Folder/Icon-ફાઈલ/ફોલ્ડર/આઈકોન,
Minimize restore down

- and maximize button, close button, મીનીમાઈઝ/ રીસ્ટોર ડાઉન અને મેક્સીમાઈઝ/ફલોઝ બટન, Menubar મેનુબાર
- Operating System Misc. features - ઓપરેટીંગ સિસ્ટમની સગવડતાઓ જેવી કે GEdit, Editor, GNU Paint

એકમ-૩ Introduction to Office Automation Tools

ઓફિસ ઓટોમેશન ટૂલ્સનો પરિચય : LibreOffice કઈ રીતે શરૂ કરવું, મેનુબાર, ટૂલબાર

ઓફિસ ઓટોમેશન ટૂલ્સ અને માઈક્રોસોફ્ટ ઓફિસ વચ્ચે તુલના

વર્ડ પ્રોસેસર – શબ્દ પ્રક્રિયક સોફ્ટવેર

- Introduction to Word Processor - વર્ડ પ્રોસેસરનો પરીચય
- What is Word Processing – Advantages of Word Processing (વર્ડ પ્રોસેસીંગ એટલે શું? વર્ડ વાપરવાના ફાયદાઓ)
- How to Create Text Document (ટેક્સ્ટ ડોક્યુમેન્ટ કેવી રીતે તૈયાર કરશો?) Elements of Opening Screen
- ઓપનીંગ સ્ક્રીનના ભાગો Menubar મેનુબાર 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 ફાઈલ New, Open, Save, Save As, Export as PDF, Print, Close, Exit Word).

Editing Documents

Editing Documents દસ્તાવેજમાં સુધારા વધારા કરવા

- Find ફાઈન્ડ Find and Replace 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 મેઈલ મર્જ એટલે શું? અને તેના ફાયદા, તથા મેઈલ મર્જ પ્રક્રિયાના પગલાં

Introduction to Create Table ટેબલ તૈયાર કરવું અને તેના ફાયદા

એકમ-૪ Office Automation Tools (Basic) પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર

- Introduction to Presentation પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેરનો પરિચય
- Need for a Presentation પ્રેઝન્ટેશનની જરૂરિયાત
- 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 એમ્પટી પ્રેઝન્ટેશન, From Template ફ્રોમ ટેમ્પલેટ Open Existing Presentation ઓપન એક્ઝિસ્ટીંગ 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? વેબ પેજ એટલે શું? અને તેની ઉપયોગિતા તથા વેબસાઈટ એટલે શું અને તેની ઉપયોગિતા
- E-mail introduction ઈમેલની સમજ અને તેની ઉપયોગિતા
- Introduction to Search Engine. સર્ચ એન્જીનનો ખ્યાલ અને તેના ઉપયોગો, વિવિધ સર્ચ એન્જીનના નામો.
- Introduction of Blog (બ્લોગનો પરિચય) Use of Blogs (બ્લોગની ઉપયોગિતા)
- How to generatet the blog? બ્લોગ કેવી રીતે બનાવી શકાય?
- Name of blog sites. બ્લોગ બનાવતી વેબ સાઈટના નામ

નોંધ : ૧. Operating System તરીકે Ubuntu

૨. Office Automation Tools

બી.પી.એડ્ સત્ર-૨
વિભાગ-૨ પ્રાયોગિક

બેલક્રૂદ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

૧. વિદ્નરોડ – પ્રસ્થાન પહેલા વિદ્ન સુધીની આગમ દોડ, પ્રથમ વિદ્ન પસાર, બે વિદ્નો વચ્ચેના કદમો, છેલ્લા કદમો અને ફિનિશ
૨. ઊંચીક્રૂદ – ૧. પલાણ પધ્ધતિ ૨. ફોસ્બરી ફ્લોપ પધ્ધતિ (૧) પેસકદમી (૨) ઠેક (૩) વાંસ પસાર (૪) ઉતરાણ
૩. બચ્છીક્રૂદ – ૧. પકડ (૧) ફીનીશ પકડ (૨) અમેરિકન પકડ (૩) હંગેરીયન પકડ
૨. ભાલા વહન (૧) લંગડીફાળ પધ્ધતિ
૩. પગ બદલ
૪. લંગડીફાળક્રૂદ – ૧. પેશકદમી ૨. ફેક ૩. લંગડી ૪. ફાળ પ. ક્રૂદ (૧) હવાતર પધ્ધતિ (૨) હવાચાલ પધ્ધતિ (૩) લટક પધ્ધતિ (૪) ઉતરાણ

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

- ૧) ડબલબાર – સ્વીંગસ્ટેડલશીટ, બર્ડ નેસ્ટ (ખાટલી), સોલ્ડર બેલેન્સ, રવીંગ વીથ ટર્ન વન લેગ કટ ઓફ ટુ લેગ કટ ઓફ
- ૨) રોમનરીંગ – સ્વીંગ, પુલ અપ્સ, સર્કલ અન્ડર ધી રીંગ, એક્સટેઈન આર્મ રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ, ખાટલી નેસ્ટ હોંગ એલ. પોઝિશન, સ્ટેડલ કટ ઓફ
- ૩) પોમેલહોર્સ – રવીંગ રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ, હાફ લેગ સર્કલ, ફુલ લેગ સર્કલ, રાઈટ ફેઈટ એન્ડ લેફ્ટ ફેઈટ, ડબલ લેગ હાફ સર્કલ

જિમ્નાસ્ટિક (બહેનો) (કૌશલ્યો, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- ૧) બેલેન્સબીમ – સીમ્પલ વોકીંગ ગ્લાઈડીંગ (સરક), વોક વીથ એક્શન, સ્ટ્રેડલ માઉન્ટ, વનની માઉન્ટ, વી બેલેન્સ ટી બેલેન્સ
- ૨) અનઈવન બાર – સ્વીંગ, રેસ્ટ ઓન લો બાર, ટી બેલેન્સ વન લેગ હોલ્ડ હાઈ, વી બેલેન્સ

વોલીબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો

૧. સર્વિસ
૧.૧ અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ
૧.૨ સાઈડ આર્મ સર્વિસ
૧.૩ ટેનિસ સર્વિસ
૨. પાસીંગ
૨.૧ અન્ડર હેન્ડ પાસ
૨.૨ ઓવર હેડ પાસ
૩. ડાઈવ
૩.૧ એલિમેન્ટરી ડાઈવ
૩.૨ ફ્લાઈંગ ડાઈવ

૪. સ્મેશીંગ
૪.૧ ટુ લેગ ટેઈક ઓફ સ્ટેટ આર્મ હેન્ડ સ્મેશ
૪.૨ રાઉન્ડ આર્મ સ્મેશ

૫. બ્લોકિંગ
૫.૧ વન મેન બ્લોક
૫.૨ ટુ મેન બ્લોક

ફુટબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

૧. મેદાનની રચના
૨. મેદાન અંકન
૩. રમતની સાધન સુવિધા
૪. રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો

ટ્રિબલીંગ

પાસીંગ

કિકિંગ – ઈન સાઈડ ધ સ્ટેપ કીક

– આઉટ સાઈડ ધ સ્ટેટ કીક

– હાફ વોલી કીક

– ફુલ વોલી કીક

– પેટ કીક

– ક્લિ કીક

– પેનલ્ટી કીક

– કોર્નલ કીક

– લોફ્ટેડ કીક

– થ્રો ઈન

– ટેપીંગ – ચેષ્ટટેપીંગ, થાઈ 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

૧. ટુ હેન્ડ ચેષ્ટપાસ

૨. ટુ હેન્ડ બાઉન્સપાસ

૩. ઓવરહેન્ડ હેડ પાસ

૪. હુક પાસ

૫. સાઈડ આર્મ પાસ
૬. જમ્પ શોટ
૭. લે-અપ-શોટ
૮. ટુ હેન્ડ રીસીવીંગ
૯. વન હેન્ડ રીસીવીંગ
૧૦. ડ્રિબલીંગ
૧૧. અટકવું
૧૨. રીબાઉન્ડીંગ
૧૩. પિવોટિંગ
૧૪. ફિ થ્રો

ટેબલ ટેનિસ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

કૌશલ્યો અને વ્યૂહરચના

૧. પકડ – શેક હેન્ડ ગ્રીપ, પેન- હોલ્ડ ગ્રીપ
૨. સર્વિસ – સાદી સર્વિસ, સ્પિન સર્વિસ (૧) ટોપ સ્પિન સર્વિસ (૨) બેક સ્પિન સર્વિસ (૩) સાઈડ સ્પિન સર્વિસ
૩. સ્ટોક મારવો – રક્ષણાત્મક ફટકા (૧) ફોર હેન્ડ ડિકેન્સ (૨) બેક હેન્ડ ડિકેન્સ આક્રમક ફટકા (૧) ફોર હેન્ડ એટેક (૨) બેક હેન્ડ એટેક (૩) ફોર હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક (૪) બેક હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક (૫) ફુટ વર્ક (૬) ડ્રોપ શોર્ટ
૪. સ્થિતિ પ્રમાણેની રમત – સિંગલ્સ ડબલ્સ

ક્રિકેટ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

૧. બ્રેટીંગ
 ૧. ફન્ટ ફુડ ડિકેન્સ
 ૨. બેકફટ ડિકેન્સ
 ૩. ડ્રાઈવ
 - સ્ટેટ ડ્રાઈવ
 - ઓફ ડ્રાઈવ
 - ક્વર ઓન ડ્રાઈવ
 ૪. સ્કવેરકટ
 ૫. સ્વિપશોર્ટ
૨. બોલીંગ
 ૧. ફાસ્ટ વોલીંગ
 ૨. સ્પિન બોલીંગ
 ૩. મિડિયમ પેશ
૩. ફિલ્ડીંગ
 ૧. થ્રોઈંગ
 ૨. કેચીંગ

૩. કિર્પીંગ

જૂડો (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)

- બેસિક સ્ટાન્સ
- એટેકિંગ પોઝીશન
- ક્રિકેન્સવિ પોઝીશન
- એશી ગુરુમા
- હરાઈ સુરીકોમી અશો
- કાટા ગુરુમા
- કો સોટો ગરી
- કો ઉચી ગરી
- અકુરી અશો હરઈ

સંઘવ્યાયામ

(૧) લેઝિમ હિન્દુસ્તાની

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ

૧. લેજીમ લપેટ ૨. લેજીમ હોશિયાર ૩. લેજીમ આરામ ૪. પવિત્રા હોશિયાર ૫. લેજીમ હાથમે લપેટ ૬. રૂક જાવ લેજીમના દાવ
૨. ચાર અવાજ ૨. કમર ઝૂક ૩. કમર મરોડ ૪. આંટી લગાવ ૫. બેઠક દોરૂખ ૬. પીછે ફલાંગ સાદી ૭. આગે ફલાંગ સાદી

લેઝિમ ઘાટી

ઘાંટી લેજીમના દાવ

૩. ચાર અવાજ ૨. આઠ અવાજ ૩. તાલસે કદમ ૪. આગે પાંવ પવિત્રા ૫. પીછે પાંવ પવિત્રા ૬. કૂદન પવિત્રા

(૨) મગદળ

૧. ઝોલે હાથ ૨. સીના ૩. એકરી શિરી સીધે ૪. દોહરી શિરી સીધે ૫. બાહુ એક ૬. બાહુ દો ૭. એકરી વજેદાર સીધે ૮. દોહરે વજેદાર સીધે

(૩) લાઠી

લાઠી માટેની પ્રાથમિક સ્થિતિઓ

૧. લાઠી લપેટ
૨. લાઠી આરામ
૩. લાઠી હોશિયાર

લાઠીના દાવ

૧. સાદી
૨. ઉલટી
૩. દોરૂખ
૪. મિલ્લત
૫. આગે ફલાંગ

૬. પીછે ફલાંગ
- (૪) વાંસકવાયત
૧. વાંસ ઉઠાન
 ૨. વાંસ જમીન પે
 ૩. બાજુ વાંસ
 ૪. ઉપે વાંસ
 ૫. બાજુ, આગે વાંસ
 ૬. ઝોલે વાંસ
 ૭. બાજુ પવિત્રા વાંસ
 ૮. બગલ વાંસ
 ૯. બેઠક વાંસ
 ૧૦. બાજુ ઝૂક વાંસ

બી.એડ. સત્ર - ૩
વિભાગ - ૧ સૈધાંતિક

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	30	70	100	4
EC-302	પર્યાવરણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ	30	70	100	4
		180	200	400	20
વિભાગ-૨ : પ્રાયોગિક - PRA-301					
ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
1	ખેલકૂદ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ) (૧) સ્ટીપલચેઈજ 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 રમતોમાંથી-૫ બાહ્ય-૨, પાઠ-સંઘવાયાયામ/જિમ્નાસ્ટીકસ/ખેલકૂદમાંથી-૧, રમતોમાંથી-૧	40	40	100	4.0
2	શારીરિક શિક્ષણના વર્ગખંડ પાઠઆયોજન આંતરીક-૪, પાઠ-સંઘવાયાયામ/જિમ્નાસ્ટીકસ/ખેલકૂદમાંથી-૧, અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે, રમતોમાંથી-૩ અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે, બાહ્ય-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 ઈન્સ્ટીટ્યૂટ
૩. ચંદ્રકાન્ત પી. પટેલ સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન, અમદાવાદ, યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ
૪. પી.ડી.પાઠક, શિક્ષા અને મનોવિજ્ઞાન આગ્રા, વિનોદ પુસ્તક મંદિર ૧૯૮૯
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.એડ 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 કોપીંગ 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
આહર્ડ શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
યુ.એસ.આર્મી શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
ઈન્ડિયાના ગત્યાત્મક કસોટી
કોઝન ખેલકૂદ શક્તિ કસોટી
- એકમ-૪ સહનશક્તિ માપન અને સ્નાયુબળ કસોટીઓ
હાર્ડ સ્ટેપ કસોટી
સ્નેઈડરની કસોટી
કૂપરની ૧૨ મીનીટ દોડ/ચાલ કસોટી
રોજર્સની બળ માપન કસોટી

એકમ-૫ રમત કૌશલ્ય માપન કસોટીઓ
લોખાટ અને મેકફેશન 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 એઈઝ
- 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

ખેલકૂદ (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
- પાસીંગ
- 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 |
| – | ક્રેચીંગ | – | ફિલ્ડીંગ |
| – | હીટીંગ | – | બેજ રનીંગ |
| – | બન્ટીંગ | | |

બી.એડ. સત્ર - ૪
વિભાગ - ૧ સૈધાંતિક

ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
CC-401	રમત તાલીમ	30	70	100	4
CC-402	રમત સંચાલન અભ્યાસક્રમ રચના	30	70	100	4
CC-403	રમત ઈજાઓમાં ફિઝીયોથેરાપી અને પુનઃ સ્થિતિ સ્થાપન	30	70	100	4
EC-401	શિક્ષણના પાયાગત તત્વો	30	70	100	4
EC-402	જ્ઞાનાત્મક રમત-ગમત અને ખેલકૂદ	30	70	100	4
		180	200	400	20
વિભાગ-૨ : પ્રાયોગિક - PRA-401					
ક્રમ	વિષય/પ્રવૃત્તિ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
1	બેઈઝબોલ (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
2	બોલ બેડમિન્ટન (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
3	આર્યરી (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
4	એરોબિક્સ/તાલગતી (કૌશલ્ય, પંચકાર્ય, સાધનો અને માપ)	10	30	40	1.6
5	થ્રો (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 રમતોમાંથી-૫ બાહ્ય-૨, પાઠ-સંઘવાયાયામ/જિમ્નાસ્ટીકસ/ખેલકૂદમાંથી-૧, રમતોમાંથી-૧	40	40	100	4.0
2	શારીરિક શિક્ષણના વર્ગખંડ પાઠઆયોજન આંતરીક-૪, પાઠ-સંઘવાયાયામ/જિમ્નાસ્ટીકસ/ખેલકૂદમાંથી-૧, અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે, રમતોમાંથી-૩ અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે, બાહ્ય-૧ પાઠ, રમતોમાંથી-૧ આ પાઠનું માધ્યમિક નિવાસી શાળાઓમાં અંદાજીત ૫ જાન્યુ. થી ૨૬ જાન્યુ. વચ્ચે આયોજન કરવું.	20	30	50	2.0
		60	90	150	6.0

	ઈન્ટર્નશીપ				
1	<p>માધ્યમિક શાળામાં ઈન્ટર્નશીપ (કેન્દ્ર નિવાસ) અંદાજીત ૧૫ દિવસ</p> <p>આ કાર્યક્રમનું આયોજન માધ્યમિક શાળા કક્ષાએ વિદ્યાર્થીના સરખા જૂથ પાડી ૫ જાન્યુ. થી ૨૬ જાન્યુ. વચ્ચે આયોજન કરવું અને મૂલ્યાંકન કરવું.</p> <p>– આંતરીક મૂલ્યાંકન–સંસ્થાના અધ્યાપક</p> <p>– બાહ્ય મૂલ્યાંકન–શાળાના આચાર્ય/વ્યાયામ શિક્ષક</p>	20	30	50	2.0
		160	240	400	16.0

બી.પી.એડ્ સત્ર-૪
CC-401 રમત તાલીમ

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
- ફાટલેક તાલીમ
- આઈસોમેટ્રિક તાલીમ
- આઈસો ટોનિક તાલીમ
- આઈસો કાર્ડનેટીક તાલીમ
- પ્રેસર તાલીમ

એકમ-૩ ઉષ્માપ્રેરક

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

એકમ-૪ ગત્યાત્મક પાસાઓ

- ઝડપ
- ચપળતા
- નમનિયતા
- સહનશક્તિ
- બળ

એકમ-૫ યુક્તિ-પ્રયુક્તિ (ટેકનીક-ટેકસીસ)

- 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

૧. હરદયાલસિંહ, સાયન્સ ઓફ સ્પોર્ટ ટ્રેનીંગ, ન્યુ દિલ્હી, ડી.વી.એસ. પબ્લિકેશન, હરદયાલસિંહ, સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ જનરલ તૈયારી એન્ડ મેથ્સ, પટીયાલા એન.એસ.એન.આઈ.એમ. ૧૯૯૨
૨. એ.કે.ઉચ્ચલ સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ, દિલ્હી પબ્લિકેશન, ૧૯૯૯
૩. કાન્તિભાઈ આર. પટેલ, રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, ગાંધીનગર, રમા પ્રકાશન ૨૦૦૧
૪. અજમેરસિંહ અને અન્ય. “શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન” લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪

બી.પી.એડ. સત્ર-૪

CC-402 રમત સંચાલન અને અભ્યાસક્રમ રચના

- 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 શિક્ષણની તાલીમ માટેની સગવડો
- એકમ-૩ શારીરિક શિક્ષણમાં સગવડો
શારીરિક શિક્ષણમાં મેદાન બનાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને જાળવણી સાધનોના પ્રકાર
૧. કાયમી
૨. બિનકાયમી
સાધનોની ખરીદી કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને સાધનોની જાળવણીની બાબતો.
- એકમ-૪ સમયપત્રકનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને પ્રકારો
સમયપત્રકની રચનાના સિદ્ધાંતો
સમયપત્રકને અસર કરતાં પરિબળો, 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. ડો. સીમરન ચક્રવર્તી સ્પોર્ટ્સ મેનેજમેન્ટ. દિલ્હી ઈન્દિરા ગાંધી ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ સાયન્સ
૨. બોની એન્ડ પાર્ક હાઉસ ઘ મેનેજમેન્ટ ઓફ સ્પોર્ટ્સ, મોરબી કંપની ૧૯૯૧
૩. કરણસિંહ ગોહિલ, પટેલ વ્યવસ્થા અને સંચાલન. હેમચંદ્રાચાર્ય ઉ.ગુ.યુનિ., પાટણ, પ્રથમ આવૃત્તિ-૨૦૦૬
૪. ગોહિલ, પટેલ જીજુવાડીયા શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
૫. ડો. 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 પ્રિન્સિપલ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન ફિલોડેલ્ફીયર બી. એન્ડ ફેલીગર.
૮. કેસી ડી.આર. (૧૯૮૬) કેરીક્યુલમ ડેવલોપમેન્ટ ઈન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન. ન્યુયોર્ક હાર્પર એન્ડ કંપની.

બી.પી.એડ્. સત્ર-૪

CC-403 રમતોમાં ઈજાઓ ફિઝીયોથેરાપી અને પુનઃસ્થિતિ સ્થાપન

- એકમ-૧ રમતમાં ઈજાઓનો પરિચય
રમતમાં ઈજાઓના પ્રકાર
આંતરિક ઈજાઓ
બાહ્ય ઈજાઓ
- એકમ-૨ હાડકાની ઈજાઓ
હાડકા ભાંગી જવું અને તેના પ્રકારો
હાડકા ખસી જવા
વિશિષ્ટ ઈજાઓ
ટેનિશ એલબો
ધુંટણની ઈજાઓ
કરોડરજજુની ઈજાઓ
- એકમ-૩ રમત ઈજાઓની ઉપચાર કરવાની પદ્ધતિઓ
શિતોપચાર
હાઈડ્રોથેરાપી (શોટવેટ ડાયથેમી, લોંગવેવ ડાયથેમી અને અલ્ટ્રા સાઉન્ડ)
રમત ઈજાઓની 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 પરિબળો
ઈજા પુનઃસ્થિતિ સ્થાપન માટેની કસરતો
- એકમ-૫ પ્રાથમિક સારવારનો વારેપથ
પ્રાથમિક સારવારના સાધનો
પ્રાથમિક સારવારના હેતુઓ અને સિદ્ધાંતો
કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ
મુદ્ધા આવવી

સંદર્ભપુસ્તક :

૧. મીનુ પસરીજા, ખેલો મે ચોટે, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, નઈ દિલ્હી
૨. પાન્ડે પી.કે.નો હાઉસ્પોર્ટ્સ મેડિસીન જલંધર બુક માર્કેટ
૩. શિખર ગુપ્તા ચોર ગાઈડ ટુ ફ્રસ્ટ એઈડ અભિષેક પબ્લિકેશન, ચંદીગઢ
૪. સિંહ વિજયા, શારીરિક શિક્ષણમાં ખેલ ચિકિત્સા, ઈન્ડસ પબ્લિકેશન, નઈ દિલ્હી
૫. ડો. શિવપ્રસાદ કુશળજી ત્રિવેદી, ડાક્ટર આવતા વહેલા, નવજીવન પ્રકાશન

- એકમ-૧ શિક્ષણનો અર્થ અને ખ્યાલ સમજાવો.
શિક્ષણ અને તત્ત્વજ્ઞાન વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો.
કુટુંબ સાથે શિક્ષણમાં શિક્ષણશાસ્ત્રીનો ફાળો.
કલાસરૂમમાં શિક્ષણ આપવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ.
શિક્ષણ અર્થ, વિચાર અને ગુણધર્મો
શિક્ષણના ગુણધર્મો પ્રગતિશીલતાના સંદર્ભમાં ઔપચારિક-અનૌપચારિક, અનિશ્ચિત, સળંગ અને ટપાલ દ્વારા શિક્ષણ.
ભાવિ વિચારણ સરણી/કાલ્પનિક વિચાર સરણી.
- એકમ-૨ શિક્ષણ અને ફિલોસોફી
શિક્ષણ અને ફિલોસોફીનો વિચાર અને ભિન્નતા.
વિવિધ શિક્ષણ પદ્ધતિઓનો શિક્ષણ.
૧) આદર્શ ૨) પ્રાકૃતિક ૩) વ્યાવહારિક
- એકમ-૩ શિક્ષણક્ષેત્રે ફિલોસોફીનો ફાળો.
૧) ડો. સર્વોપલ્લી રાધાકૃષ્ણન
૨) શ્રી અરવિંદ
૩) જી. ક્રિષ્ણા મૂર્તિ
૪) ગીજુભાઈ બધેકા
- એકમ-૪ પ્રત્યક્ષ કાર્ય
ઔપચારિક અને અનૌપચારિક સંસ્થાઓને તુલનાત્મક અભ્યાસ કરીને શૈક્ષણિક જવાબદારી વિશે અહેવાલ તૈયાર કરવો.
શિક્ષણની જુદી જુદી ફિલોસોફીઓની તુલના કરતો લેખ તૈયાર કરો.
શિક્ષણ વિદોના વિચારો અને તેની પ્રસ્તુતતા ઉપર એક નિબંધ લખો.
- એકમ-૫ ૨૧મી સદીના પડકારો વિષે માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં જાગૃતિ લાવવા માટેની પ્રવૃત્તિઓનો આયોજન.
જુદી-જુદી સામાજિક સમસ્યાઓની મોજણી અને તેના નિવારણ માટેના અમૂલ્ય શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન.
લોકતાંત્રિક સામાજિક માળખાને ટકાવી રાખવા મૂલ્ય આધારિત કાર્યક્રમ બનાવો.

સંદર્ભપુસ્તક :

૧. ડો. ધનવંત દેસાઈ ગુણવંત શાહ “શિક્ષણની વર્તમાન ફિલસુફીઓ” – અનડા પ્રકાશન.
૨. શાસ્ત્રી જયેન્દ્ર દવે, ‘કેળવણીના તાત્ત્વિક આધારો’
યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય, અમદાવાદ-૬
૩. શ્રી કે.સી. વ્યાસ, “કેળવણીના સામાજિક પાયા”
યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ-૬
૪. શાસ્ત્રી જયેન્દ્ર દવે ‘ભારતીય શિક્ષણ ચિંતકોનું શિક્ષણ ચિંતન’

- યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ-૬
૫. લજ્જારામ તોમર 'ભારતીય શિક્ષણના મૂળ તત્વો'
અનુવાદક - ઈન્દુમતિ કાટદરે - સુરુચિ પ્રકાશન, નવી દિલ્હી.
૬. પાંડેય રામશુકલ 'શિક્ષા દર્શન' (હિન્ત) વિનોદ
પુસ્તક ભંડાર, આગ્રા.

બી.પી.એડ. સત્ર-૪

EC-402 જ્ઞાનાત્મક રમત-ગમત અને ખેલકૂદ

- એકમ-૧ સામાન્ય માહિતી
- એથ્લેટિક્સ
 - બાસ્કેટબોલ
 - ક્રિકેટ
 - ફૂટબોલ
 - હોકી
 - હેન્ડબોલ
 - કબડડી
 - ખોખો
 - વોલીબોલ
- એકમ-૨ રાહબરોના વૈજ્ઞાતિક સિદ્ધાંતો.
- ગતિ, ગતિના પ્રકારો, ઝડપ, ઝડપના પ્રકાર અને ન્યૂટનના નિયમો.
 - ઉચ્ચાલન અને તેના પ્રકારો
 - તાલીમ ભાર
- એકમ-૩ બળ અને તેના પ્રકારો
- સહનશક્તિ અને તેના પ્રકારો
- નમનીયતા અને તેના પ્રકારો
- એકમ-૪ સામાન્ય અને વિશિષ્ટ કસરતો.
- વિશિષ્ટ કસરતો અને સામાન્ય કસરતોનો ખ્યાલ
 - રમત-ગમતમાં વજન તાલીમની ભૂમિકા
 - ટેકનિક-ટેકનીસનો કૌશલ્ય પ્રાવિણ્યમાં અભ્યાસ
- એકમ-૫ સ્પર્ધા માટેની તૈયારીઓ
- સ્પર્ધા માટેના સાધનો
 - પંચો
 - મેદાન

સંદર્ભપુસ્તકો :

૧. બુન, જે. ડબ્લ્યુ. ૧૯૬૮, ધી આર્ટ ઓફ ઓફિસીટીંગ સ્પોર્ટ્સ. ઍંગલવુડ કલીફ્સ એન.જે. પ્રેન્ટીસ હોલ.
૨. બુન, જે. ડબ્લ્યુ. ૧૯૭૨, સાયન્ટિફિક પ્રિન્સિપલ ઓફ કોચિંગ. ઍંગલવુડ કલીફ્સ એન.જે. પ્રેન્ટીસ હોલ.
૩. ડાયસન જી.એચ. ૧૯૬૩, ધી મેકેનિક ઓફ એથ્લેટિક્સ. લંડન : યુનિવર્સિટી ઓફ લંડન પ્રેસ, લિ.
૪. સિંગર, આર.એન. ૧૯૭૨, કોચિંગ, એથ્લેટિક એન્ડ સાયકોલોજી. ન્યુ યોર્ક એમ.સી. ગ્રો હિલ.

બી.પી.એડ. સત્ર-૪
વિભાગ-૨ પ્રાયોગિક

બેઈઝબોલ

મેદાનના માપ અને સાધનો

પંચો અને ફરજો

કૌશલ્યો :

૧. પક્કડ
૨. સ્ટ્રાન્સ
૩. ફિલ્ડિંગ
૪. થ્રોઈંગ
૫. બેન્ટિંગ
૬. હિટીંગ
૭. રનીંગ
૮. પીચીંગ
૯. કેચિંગ
૧૦. વિકેટકિપીંગ

બોલ બેડમિન્ટન

મેદાન, માપ, સાધનો પંચોની ફરજો

થો બોલ

મેદાન માપન અને સાધનો

પંચોની ફરજો

આર્યરી

મેદાન, સાધનો, કૌશલ્યો, પંચકાર્ય