

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

એફ.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર-૧ સામાન્ય વિજ્ઞાન

ભૌતિક શાસ્ત્ર

(૨૦૦૩-૨૦૦૪ થી અમલમાં)

- યુનિટ-૧ પરાવર્તન-પરાવર્તનની વ્યાખ્યા, નિયમિત પરાવર્તન, અનિયમિત પરાવર્તનના નિયમો સાબિત કરતો પ્રયોગ, પારદર્શક, અપારદર્શક પદાર્થોની જાણકારી.
- યુનિટ-૨ વક્રિભવન-વક્રિભવનની વ્યાખ્યા, વક્રિભવનના નિયમો સાબિત કરતો પ્રયોગ, પ્રકાશનું વિભાજન વર્ણવી મેઘધનુષની રચના જણાવો.
- યુનિટ-૩ લેન્સ-અંતર્ગોળ અને બહિર્ગોળ લેન્સની વિશિષ્ટતા, તેમની વચ્ચેનો ભેદ, સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર અને ટેલિસ્કોપની રચના, સિધ્ધાંત, ઉપયોગ અને કાર્ય. માનવ આંખ, તેની ખામી વિશે ટૂંકમાં માહિતી.
- યુનિટ-૪ ગતિ-ગતિના પ્રકારો, વેગ, પ્રવેગ, ઝડપની વ્યાખ્યા, કેન્દ્રગામી બળની ઉદાહરણ સહિત સમજૂતિ, ન્યુટનની ગતિના નિયમોની ઉદાહરણ સહિત સમજૂતિ, ઉચ્ચાલન વિશે ટૂંકમાં માહિતી, બળના પ્રકારો, બળની અસરો વિશે ટૂંકમાં માહિતી.
- યુનિટ-૫ ગુરૂત્વાકર્ષણ-ગુરૂત્વાકર્ષણની વ્યાખ્યા, ગુરૂત્વાકર્ષણનો નિયમ, ગુરૂત્વકેન્દ્ર, અનિયમિત આકારના પૂંઠાનું ગુરૂત્વકેન્દ્ર નક્કી કરતો પ્રયોગ, સંતુલનની ઉદાહરણ સહિત ટૂંકમાં માહિતી, બળના પ્રકારો, બળની અસરો વિશે ટૂંકમાં માહિતી.
- યુનિટ-૬ ઉષ્મા-ઉષ્માની અસરો, થર્મોમીટરની રચના, કાર્ય, સિધ્ધાંત અને ઉપયોગ, ઉષ્માનું પ્રસરણની રીતો, ઉષ્માવહન, ઉષ્મા નયન અને ઉષ્માવિકિરણ.
- યુનિટ-૭ ધ્વનિ-ધ્વનિની ઉત્પત્તિ, ધ્વનિના પ્રસરણ માટે માધ્યમ જરૂરી છે તે દર્શાવતો પ્રયોગ, ઘોંઘાટ, પડઘો.
- યુનિટ-૮ ચુંબક-ચુંબકના વિવિધ પ્રકારો, ચુંબકીય પદાર્થો, ચુંબકીય ક્ષેત્રો, કૃત્રિમ ચુંબક અને ચુંબકના આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ નિયમો સાબિત કરતો પ્રયોગ.

યુનિટ-૯ સ્થિર વિદ્યુતની ઉદાહરણ સહિત સમજૂતિ, વિદ્યુત પ્રવાહની વ્યાખ્યા, એકમ, વિદ્યુત સુવાહક અને વિદ્યુત અવાહક પદાર્થો, સાદો કોષ અને સુકો કોષની વિસ્તૃત માહિતી, વિદ્યુત પ્રવાહના જોખમો અને વિદ્યુત ઉર્જાનો ઉપયોગ કરતી વખતે લેવાનારા સાવચેતીના પગલાંઓ.

રસાયણ શાસ્ત્ર

યુનિટ-૧ અણુ-પરમાણુ : અણુ-પરમાણુ, તત્વ, સંયોજન, મિશ્રણની વ્યાખ્યા તેમજ તેમની વચ્ચેનો ભેદ તત્વોની જાણકારી અને સંજ્ઞા.

યુનિટ-૨ વાતાવરણ-વાતાવરણમાં રહેલા વાયુઓની માહિતી, કાર્બન ચક્ર, નાઈટ્રોજન ચક્ર અને જલચક્ર વિશે નોંધ, હવા પ્રદુષિત થવાના કારણો અને હવાનું પ્રદુષણ અટકાવવાના ઉપાયો.

યુનિટ-૩ પ્રયોગશાળામાં ઓક્સિજન વાયુ બનાવવાની રીત, તેના ગુણધર્મો અને ઉપયોગો.

યુનિટ-૪ દહન-દહનની વ્યાખ્યા, દહનક્રિયા થવાની જરૂરિયાત, દહનના પ્રકારો, બળતણ વિશે ટૂંકમાં માહિતી.

યુનિટ-૫ એસિડ, બેઈઝ અને ક્ષાર એસિડ, બેઈઝ અને ક્ષારના ગુણધર્મો, એસિડ અને બેઈઝ વચ્ચે રાસાયણિક પ્રક્રિયા થતાં ક્ષાર પાણી બને છે તે તટસ્થીકરણનો પ્રયોગ.

યુનિટ-૬ પાણી-પાણીના ગુણધર્મો, પાણીના પ્રકારો, કઠીન પાણી અને નરમ પાણી, પાણી પ્રદુષિત થવાના કારણો અને પાણીનું પ્રદુષણ અટકાવવાના ઉપાયો.

યુનિટ-૭ હાઈડ્રોજન-પ્રયોગશાળામાં હાઈડ્રોજન વાયુની બનાવટ, તેના ગુણધર્મો અને ઉપયોગો, હાઈડ્રોજનના સમસ્થાનિકોની જાણકારી.

યુનિટ-૮ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ-પ્રયોગશાળામાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ બનાવવાની રીત, તેના ગુણધર્મો અને ઉપયોગો.

યુનિટ-૯ કાર્બન અને કાર્બનિક સંયોજનો-કાર્બનના વિવિધ રૂપોનો ટૂંકમાં અભ્યાસ, માનવ વનમાં કાર્બનિક સંયોજનોની અગત્યતા, ખનિજ તેલના વિભાગીય નિસ્પંદન અને તેમાંથી મળતા ઘટકોની જાણકારી, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ચરબી અને પ્રોટીન વિશે ટૂંકમાં માહિતી, હાઈડ્રોકાર્બન સંયોજનોની ટૂંકમાં માહિતી.

જીવ વિજ્ઞાન

- યુનિટ-૧ કોષ-કોષ વિશે જાણકારી, વનસ્પતિકોષ અને પ્રાણીકોષની જાણકારી તેમજ તેમની વચ્ચેનો ભેદ, કોષમાં આવેલી વિવિધ અંગીકાઓની માહિતી અને તેનું કાર્ય, કોષરસ અને કોષકેન્દ્ર વિશે ટૂંકમાં માહિતી.
- યુનિટ-૨ પ્રજનન-પ્રજનની રીતો, લિંગી પ્રજનન અને અલિંગી પ્રજનન, તેમજ તેમની વચ્ચેનો ભેદ, વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓમાં લિંગી પ્રજનન અને અલિંગી પ્રજનની ઉદાહરણ સહિત સમજૂતિ.
- યુનિટ-૩ ઉત્ક્રાંતિ-ઉત્ક્રાંતિ વિશે જાણકારી, ઉત્ક્રાંતિ વિશે લેમાર્ક, ડાર્વિન અને હ્યુગો દેફેસના વાદોની સવિસ્તર સમજૂતિ, ઉત્ક્રાંતિને અસર કરતાં પરિબળો.
- યુનિટ-૪ નીચેના સ વોની ટૂંકમાં પ્રાથમિક અભ્યાસ-લીલ, ફૂગ, વાઈરસ, બેક્ટેરીયા, દેડકો, મચ્છર, અળસિયું.

પ્રયોગો

- પ્રયોગશાળામાં ઓક્સિજન વાયુ બનાવવો અને તેના ગુણધર્મોનો અભ્યાસ કરવો.
- પ્રયોગશાળામાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ બનાવવો અને તેના ગુણધર્મોનો અભ્યાસ કરવો.
- પ્રયોગશાળામાં હાઈડ્રોજન વાયુ બનાવવો અને તેના ગુણધર્મોની અભ્યાસ કરવો.
- એસિડ અને બેઈઝ વચ્ચે થતી તટસ્થીકરણ પ્રક્રિયાનું અવલોકન કરવું.
- પાણીનું વિદ્યુત વિઘટન કરી પાણીના ઘટકોનું કદ બંધારણ નક્કી કરવું.
- પ્રકાશના પરાવર્તનના નિયમો સાબિત કરવા.
- હવામાં ૧/૫ ભાગ ઓક્સિજન રહેલો છે તે સાબિત કરવું.
- ચુંબકના આકર્ષણ અને અપાકર્ષણના નિયમો સાબિત કરવા.
- કાચના લંબઘનની સ્લાઈડનો અભ્યાસ કરવો.
- બેક્ટેરીયાની સ્લાઈડનો અભ્યાસ કરવો.
- વનસ્પતિ કોષની સ્લાઈડનો અભ્યાસ કરવો.
- પ્રાણી કોષની સ્લાઈડનો અભ્યાસ કરવો.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

5|YD JQF" ALP5LP.P

5|`G5+ o Z sXZLZ ZRGF XF:+f

હેતુઓ :

- (૧) શરીર રચનાની જાણકારી મેળવવી.
- (૨) શારીરિક શિક્ષણમાં શરીર રચના શાસ્ત્રનું મહત્વ સમજાવવું.
- (૩) અસ્થિતંત્ર અને સ્નાયુતંત્રની વિસ્તૃત જાણકારી.

અભ્યાસક્રમ :

શરીર રચના શાસ્ત્રની જરૂરિયાત અને મહત્વ.

માનવ શરીર :

કોષની વ્યાખ્યા, પેશીની વ્યાખ્યા, પેશીની રચના અને કાર્ય, અવયવની વ્યાખ્યા અને તંત્રોની માહિતી, શરીરના તંત્રોની ટૂંકાણમાં માહિતી :

- (૧) રૂધિરાભિસરણ તંત્ર (૨) પાચન તંત્ર (૩) શ્વસન તંત્ર (૪) પ્રજનન તંત્ર
- (૫) ચેતાતંત્ર (૬) ઉત્સર્જન તંત્ર (૭) અસ્થિ તંત્ર (૮) સ્નાયુ તંત્ર (૯) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ.

અસ્થિ તંત્ર :

અસ્થિ બંધારણ, રચના, વર્ગીકરણ અને કાર્ય, ઈજાની અસ્થિ ઉપર અસર, શરીરના દરેક અસ્થિનું વર્ણન.

સાંધાઓ : વ્યાખ્યા અને બંધારણ, વર્ગીકરણ અને કાર્ય, સાંધાઓ ઉપર થતી ક્રિયાઓની સવિસ્તાર માહિતી.

સ્નાયુ તંત્ર :

સ્નાયુ બંધારણ, રચનાની દ્રષ્ટિએ વર્ગીકરણ અને કાર્યની રીતે વર્ગીકરણ, સ્નાયુ વચ્ચેનો સંબંધ, સ્નાયુના જોડાણ, સ્નાયુના કાર્યો અને તેનું મહત્વ.

બે સાંધાના સ્નાયુનું કાર્ય, સ્નાયુ અને અસ્થિનો સંબંધ તથા ઉચ્ચાલનની સમજૂતી સ્નાયુનું કાર્ય સ્નાયુ અને જોડાણ નીચેના સાંધાઓનાં વર્ણન :

- (૧) ખભાનો સાંધો (૨) કોણીનો સાંધો (૩) કાંડાનો સાંધો
- (૪) જાંઘનો સાંધો (૫) ઘૂંટણનો સાંધો (૬) ઘૂંટીનો સાંધો
- (૭) માથું, ગરદન અને ઘડના સાંધાઓ.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

એફ.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર : ૩ શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ

૧. ભારતમાં શારીરિક કેળવણીનો પ્રાચીન ઇતિહાસ
 - અ. વૈદીક યુગમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ
 - બ. પૌરાણિક યુગમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ
 - ક. મહાકાવ્ય યુગની શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ
 - ડ. બૌદ્ધ યુગ ઈ. તત્ત્વજ્ઞાન યુગ ફ. પરદેશી સત્તાનો યુગ
૨. ગ્રીસ દેશનો શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ
 - અ. સ્પાર્ટાની શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ
 - બ. એથેન્સની શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ
 - ક. ઈંગ્લેન્ડનો શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ
 - ડ. અમેરિકાનો શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ (મેક્લેરથ)
 - ઈ. સોવેયિત સંઘ (રશિયા) ની શાળા-કોલેજોમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ
૩. ભારતમાં સ્વાતંત્ર્ય પહેલાં અને પછીના ગાળાનો શારીરિક શિક્ષણનો અહેવાલ (સર્વેક્ષણ)
 - અ. ભારતમાં વ્યાયામ શાળાઓ અને અખાડાઓનો ફાળો
 - બ. ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોની તાલિમી સંસ્થાઓ
સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ઈન્ડિયા એલ.એન.સી.પી.ઈ. (ગ્વાલિયર)
હનુમાન વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ,
(અમરાવતી), રાજપીપલા
યંગમેન ક્રિશ્ચિયન એસોસીએશન નેતાજી સુભાષ નેશનલ (મદ્રાસ)
ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સ્પોર્ટ્સ
(પતીયાલા અને અન્ય સેન્ટરો તેમજ ત્યાંની પ્રવૃત્તિઓ)
 - ક. ગુજરાતમાં શારીરિક શિક્ષણની તાલિમી સંસ્થાઓ અને તેમાં ચાલતા અભ્યાસક્રમો.

૪. ગુજરાતમાં વ્યાયામ તેમજ યુવાનોની સાહસિકતા માટેની પ્રવૃત્તિઓ
- અ. યુથ વેલફેર (યુવક કલ્યાણ કાર્યક્રમ) એન.સી.સી., એન.એસ.એસ.
સ્કાઉટ એન્ડ ગાઈડ, યુથ હોસ્ટેલ, પર્વતારોહણની સંસ્થાઓ.
- બ. રાજ્ય રમતગમત મંડળો : મહાજનશક્તિ દળ અને તેની પ્રવૃત્તિઓ, સ્પોર્ટ્સ
ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત, વિવિધ રમતોના મંડળો અને તેની પ્રવૃત્તિઓ.
- ક. ગુજરાતમાં વ્યાયામનો પ્રચાર અને પ્રસારમાં ફાળો
શ્રી અબુભાઈ અને શ્રી છોટુભાઈ પુરાણીનું યોગદાન, પૂ. મોટાનો ફાળો.
૫. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોની લોકપ્રિયતા તેમજ તેના પ્રોત્સાહન માટેની યોજનાઓ
- અ. એવોર્ડ્સ-અર્જુન એવોર્ડ્સ, એકલવ્ય એવોર્ડ, દ્રોણાચાર્ય એવોર્ડ, રાષ્ટ્રીય
રમતવીરોને શિષ્યવૃત્તિ, રાષ્ટ્રીય રમત મંડળોને સરદાર એવોર્ડ, પુરાણી
પારિતોષિક, જયદીપસિંહ બારીયા એવોર્ડ.
- બ. આધુનિક ઓલિમ્પિક ગેમ્સ-ઓલિમ્પિકની શરૂઆત, તેના હેતુઓ, ઓલિમ્પિક
વર્તુળો અને ધ્વજ, ઓલિમ્પિક ચાર્ટ, ઓલિમ્પિક ઉદઘાટન તેમજ પૂર્ણાહુતિ
કાર્યક્રમ, ઓલિમ્પિક મંડળના કાર્યો.
- ક. એશિયન રમતોત્સવનો ઉદભવ, હેતુઓ, ચાર્ટ, ઉદઘાટન સમારંભ, રમતો,
પૂર્ણાહુતિ કાર્યક્રમ.
૬. ભારતના શારીરિક કેળવણીકારો.
- જી.ડી. સોધી, રાજકુમારી અમૃતકૌર.
 - ડો. પી.એમ. જોસેફ, પ્રો. કરણસિંગ, ડો. જે.પી. થોમસ,
 - શ્રી એચ.સી. બક, પ્રો. ડી.જી. વખાકર, પંડિત જવાહરલાલ નહેરૂ.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

એફ.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર : ૪ સમાજશાસ્ત્ર

હેતુઓ :

૧. દરેક વિદ્યાર્થી પોતાની જાતે સામાજીક જ્ઞાનાત્મક મુળભૂત સંકલ્પનાઓ સમજે જેવી કે સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારિતા માટે સજજ થાય.
 ૨. દરેક વિદ્યાર્થીઓ સામાજીક જૂથની રચના અને વ્યવસ્થા સંચાલન માટે સજજ થાય.
 ૩. દરેક વિદ્યાર્થીઓ પોતાની જાતે સામાજીક જીવન જીવવા માટે અને સામાજીકરણ માટે સજજ થાય.
- ૧) અ. સામાજશાસ્ત્રનું અર્થઘટન પ્રકૃતિ – અભ્યાસક્ષેત્ર
બ. સામાજશાસ્ત્ર અને અન્ય શાસ્ત્રો વચ્ચેના સંબંધો
ક. સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારિતા અર્થઘટન—કાર્યો અને વારસાગત વૃદ્ધિ અને ષેષણા.
 - ૨) અ. સામાજીક જૂથોની રચના
બ. સામાજીકસ્તરીકરણની પ્રક્રિયાઓ
ક. સામાજીક નિયંત્રણ, તેની પ્રકૃતિ, ટેકનીકો અને કાળક્રમગત
 - ૩) અ. સામાજીકરણની પ્રક્રિયાઓ
બ. શહેરી વિસ્તાર અને ગ્રામ્ય વિસ્તારનું જીવન સમુદાયો
 - ૪) અ. સામાજીક મંડળો અને સામાજીક સંસ્થાઓનો સામાજીક જીવન માટેનો ફાળો
બ. કૌટુંબિક જીવન વિકાસ માટે આર્થિક સંસ્થા અને ધાર્મિક સંસ્થાઓ
ક. સામાજીક પરિવર્તનનો અર્થઘટન સામાજીક પરિવર્તનને અસર કરતા પરિબળો અને કારણો

પુસ્તકોની ભલામણ :

સંદર્ભ પુસ્તકો :

1. STANLEY WILLIAM, "Social Foundation of Education" New York the Drydanpress.
2. "MCIVERRM" Society New York, Macmillian Co.
3. ડો. દવે, ડો. પટેલ, પ્રા. મહેતા. “ શિક્ષણની તાત્વિક અને સમાજશાસ્ત્રીય આધારશિલા”
મે. બી.એસ. શાહ પ્રકાશન, અમદાવાદ.
૪. સમાજશાસ્ત્ર ધોરણ-૧૧ અને ઉચ્ચ શિક્ષણમાળા ધોરણ-૧૨

VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY, SURAT.

F. Y. B. P. E.

PAPER - V ENGLISH

I. OBJECTIVE

1. Students should be able to develop reading skill with proper understanding of the meaning of sentences.
2. To develop the skill of speaking with fluency and command of the language.
3. To develop the skill of writing in a correct manner with proper grammatical understanding.
4. To develop understanding of professional terminology.

II. Essay Writing on Topics.

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. Problematic | 3. Imaginative |
| 2. Reflective | 4. Professional |

III. Correspondence Including

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Business Letters | 4. Circulatory Letters |
| 2. Inter Office Communications | 5. Public Relations |
| 3. Notices | |

IV. Welcome and Vote of Thanks

5. Welcome and Vote of Thanks
6. Writing of Reports
7. Précis Writing
8. General Comprehension

Recommend Text :

Configurations : Edited by - N.K. Dakorwala
M.F. Salat
S.P. Sylvester

Macmillan India Ltd.,

Lower Level

First Published in 1995, Reprinted Rs. 32/-

Recommended by
English Department.

वीर नर्मद दक्षिण गुजरात युनिवर्सिटी

એફ.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર : ૬ ગુજરાતી

- અ. પાઠ્યપુસ્તક ૪૦ ગુણ
નવલકથા 'મળેલા જીવ' – લેખક શ્રી પન્નાલાલ પટેલ
- બ. લઘુનિબંધ ૧૦ ગુણ
- ક. વ્યાકરણ સમાસ ૦૫ ગુણ
ધ્વંદ્વ, ધ્વિગુ, બહુવ્રીહી અને અવ્યયી ભાવ
અલંકાર ૦૫ ગુણ
ઉપમા, રૂપક, ઉત્પ્રેક્ષા, વ્યતિરેક, અતિશયોકિત અને સ્વભાવોક્તિ
- ડ. પત્રવ્યવહાર ૧૦ ગુણ
૧. પરિપત્રો
૨. અરજીપત્રો
૩. વર્તમાનપત્રો માટે અહેવાલ

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

એફ.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર : ૭ સલામતી શિક્ષણ અને પ્રાથમિક સારવાર

ઉદ્દેશો :

૧. વિદ્યાર્થીને સલામતી શિક્ષણનો વિષય શિખવા માટે
૨. વિવિધ સંજોગોમાં પ્રાથમિક સારવાર પ્રયોજતા વિદ્યાર્થી શિખે.
૩. રોજીદા જીવનમાં આરોગ્ય વિધનો પ્રત્યે, ભય પ્રત્યે તથા અકસ્માત પ્રત્યે વિદ્યાર્થીમાં સભાના કેળવણી

<u>ગુણાંકન :</u>	<u>મહત્તમ ગુણ</u>	<u>લઘુત્તમ ગુણ</u>
લેખિત (યુનિવર્સિટી)	૫૦ ગુણ	૧૫ ગુણ
પ્રયોગાત્મક (આંતરિક)	૫૦ ગુણ	૨૦ ગુણ
કુલ	૧૦૦ ગુણ	

નોંધ : લેખિત પ્રશ્નપત્ર ત્રણ કલાકોનો બેચ સ્પષ્ટ રીતે બે વિભાગમાં રહેશે. પ્રાથમિક સરવાળો વિભાગ, ટૂંકા જવાબો, પ્રશ્નોનો રહેશે. લગભગ ૧.૫ કલાક જેટલો સમયગાળાનો રહેશે.

વિભાગ—અ સલામત શિક્ષણ

૧. અકસ્માત અને સલામતી અંગેની સંકલ્પના, અકસ્માત અને સલામતી સમાનતાના વિકાસ સાથે સંકળાયેલા મનોવૈજ્ઞાનિક સિધ્ધાંતો, સલામતી શિક્ષણના સિધ્ધાંતો શિખવવાની આવશ્યકતા શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકો માટે સલામતી શિક્ષકના વિષયોની જ્ઞાનની આવશ્યકતા.
૨. ઘર આંગણે સલામતી : પરિસ્થિતિ અને ઈમારત વિજ્ઞાનિક જોડાણો, શૌચાલય, વસ્તુભંડાર, રસોડું અને અગ્નિસ્થાન, દવાભંડાર, રોજીદા જીવનમાં ક્રિયા—ગતિના સિધ્ધાંતો.
૩. શાળા આંગણે સલામતી : પરિસ્થિતિ અને ઈમારત, રાયરચીલું અને જડતર, શાળાના કાર્ય પદ્ધતિ અને નીતિ—નિયમો, અગમચેતીરૂપ અને તાત્કાલિક જરૂરિયાતરૂપ સાધનો,

આવશ્યક માહિતી સંગ્રહ (વાલીઓનું) હોસ્પિટલોના ડોક્ટરો, પોલીસ, અગ્નિશાંતિ કેન્દ્ર, એમ્બ્યુલન્સ સેવા વગેરેના સરનામા)

૪. ખેલકૂદ અને રમત-ગમતોમાં સલામતી : ક્રીડાંગણો અને મકાનોના સંદર્ભમાં સલામતીના સિધ્ધાંતો, સાધનો અને પોષાક વગેરેના સંદર્ભમાં સલામતીના સિધ્ધાંતો, તાલીમવર્ગ, નિદર્શન તથા સ્પર્ધાઓના સંદર્ભમાં સલામતીના સિધ્ધાંતો.

અકસ્માતો રોકવા અંગેની રીતીનીતી તથા પ્રાથમિક સારવાર અને ઉપચારની પ્રયોજન અકસ્માત હેવાલ લેખન અને દફતર જાળવણી, શાળા તથા કોલેજના અભ્યાસક્રમમાંની ખાસ રમતોના સંદર્ભમાં સલામતી વિચારણા.

૫. માર્ગ, શિબિર, ઉજાણી તથા પ્રવાસ પર્યટન પ્રસંગે સલામતી.

૬. પાણી, આગ, પૂર, તોફાન, વાવાઝોડું વગેરે.

વિભાગ-બ પ્રાથમિક સારવાર

(આ પ્રયોગ પ્રધાન અભ્યાસક્રમ છે.)

ન્યુ દિલ્હીના સેટ જોન એમ્બ્યુલન્સ રચિત ફર્સ્ટ મેઈડ મેન્સુઅલમાં દર્શાવેલી બાબતો શિખવવામાં આવશે.)

ભલામણપાત્ર પુસ્તકો :

1. Royafra Dr. Joseph & Dr. K. Govindrajulu Safety Education.
2. First Aid to the Injured - New Delhi St. John Ambulance Association.
3. A.R. Ryen - Medical C
૫. અકસ્માતમાં પ્રાથમિક સારવાર – સેડી જોન એમ્બ્યુલન્સ
૬. ચીનુભાઈ પુ. શાહ – શારીરિક કેળવણી દર્શન ભાગ-૩, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપળા.
૭. પ્રાથમિક સારવાર પ્રશ્નોત્તરી – શિશુવિહાર, ભાવનગર.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

એસ.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર : ૧ શરીર ક્રિયા અને કસરતીય શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન
વિભાગ—૧ શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન

હેતુઓ :

- (૧) જુદા જુદા તંત્રો, ક્રિયાની વિદ્યાર્થીને જાણકારી હોવી જોઈએ.
- (૨) શરીરમાં અવયવોનું સ્થાન અને કાર્યની જાણકારી.
- (૩) કસરતની આરોગ્ય ઉપર અસરની સમજ આપવી.

અભ્યાસક્રમ :

- અ. સામાન્ય : ૧. શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન એટલે શું? ૨. કોષની વ્યાખ્યા, પેશી, અવયવ અને તંત્રની સમજ. ૩. કોષ અને પેશીની સુક્ષ્મ રચના. ૪. કોષરસના કાર્ય. ૫. કોષરસની રચના. ૬. પ્રવાહી અને અર્ધપ્રવાહીની પ્રાથમિક સમજ અને કોષમાંથી પ્રવાહીની હેરફેરની સમજ. ૭. કોષમાં બાયો ઈલેક્ટ્રીકલની સમજ. ૮. ઉત્સેચક વ્યાખ્યા અને કાર્ય.
- બ. તંત્રો : નીચે પ્રમાણેના તંત્રોની સમજ તથા શરીરમાં થતી કાર્યપદ્ધતિ તથા સામાન્ય તંદુરસ્તી દરમ્યાન અને માનસિક કે શારીરિક ધાવ દરમ્યાન તંત્રોને અનુકૂલન પદ્ધતિની સમજ.
- (I) રૂધિરાભિસરણ તંત્ર : ૧. હૃદયચક્ર ૨. હૃદયની રચના કાર્ય. ૩. રક્ત દબાણ, જાળવણી અને વહેંચણી ૪. રૂધિરાભિસરણ. ૫. હૃદયનું કાર્ય અને તેની
- (II) રક્ત અને રસ : ૧. રક્ત અને રસના ઘટકોનો કાર્ય. ૨. રૂધિરની ગઠાવાની ક્રિયા
- (III) ઉત્સર્જન તંત્ર : ૧. પાણીની ઉત્સર્જન ક્રિયા. ૨. મૂત્રપિંડ અને ચામડીના કાર્યો
- (IV) શ્વસન તંત્ર : ૧. શ્વસનક્રિયાની સમજ. ૨. શ્વસનક્રિયા પર અસર કરતાં પરિબળો. ૩. સેકન્ડ વિન્ડ અને પ્રાણવાયુનું દેવું
- (V) પાચનતંત્ર : ૧. પાચનતંત્રમાં હલનચલન. ૨. પાચકરસના કાર્ય. ૩. યકૃતના કાર્ય. ૪. ખોરાકનું પાચન.

- (VI) યયાપચય અને તાપમાન: ૧. યયાપચયની ક્રિયા. ૨. પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ચરબીની યયાપચય ક્રિયા.
- (VII) ચેતાતંત્ર : ૧. ચેતાતંત્રના અવયવોમાં કાર્ય—મોટું મગજ, નાનું મગજ, મજજસેતુ, લબમજજા, કરોડરજજું.
૨. સ્વતંત્ર ચેતાતંત્રના કાર્ય. ૩. શરીરની સ્થિતિ અને સમતોલનની સમજૂતી.
- (VIII) સંવેદના : ૧. સામાન્ય સંવેદના. ૨. વિશિષ્ટ સંવેદના—દ્રષ્ટિ, શ્રવણ, ગદ્ય, સ્વાદ, સ્પર્શ.
- (IX) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ : તેમના કાર્ય, વિકાસ અને વૃદ્ધિમાં તેની અગત્યતા—શિર્ષસ્થ, ગલગ્રંથિ, અધિકવૃક્ક ગ્રંથિ
- (X) પ્રજનન તંત્ર અને આનુવંશિકતા : ૧. માનવશરીરનું પ્રજનન તંત્ર. ૨. માનવમાં દૂધની ઉત્પત્તિ અને ગુણવત્તા. ૩. અનાવશિકતા અને પર્યાવરણની વિકાસ અને વૃદ્ધિ ઉપર અસર તથા તેની પ્રાથમિક સમજ.

વિભાગ—૨ કસરતીય શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન

શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ આરોગ્ય અને શારીરિક સજજતા. કસરતની શરીર ક્રિયા પર થતી અસર ખાસ કરીને રૂઢિરાત્મિકસરણ તથા શ્વસનતંત્ર ઉપર.

સ્નાયુ સંકોચન અને રમત :

૧. ઐચ્છિક સ્નાયુની રચના અને કાર્ય. ૨. ઐચ્છિક સ્નાયુની સુક્ષ્મ રચના. ૩. સંકોચન દરમ્યાન ઐચ્છિક સ્નાયુમાં થતા ફેરફાર. ૪. સ્નાયુનો કાર્યમાં ચેતાનું કાર્ય. ૫. ઐચ્છિક સ્નાયુ સંકોચન ઉપર અસર કરતા પરિબળો. ૬. કસરતનો સમય અને પ્રમાણનો સંબંધ. ૭. ઉષ્માપ્રેરક કસરતો. ૮. કડીશનીગ, તાલીમ. ૯. સ્નાયુમાં તાણ. ૧૦. સ્નાયુ ઉપર ઉમરની અસર.

શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન (પ્રયોગો)

વિભાગ—૧ પ્રયોગિક શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન

૧. ઐચ્છિક સ્નાયુનાં કાર્ય માટે વપરાતા સાધનની સમજ.
૨. સ્નાયુ સંકોચનનું રેખાંકન.
૩. સ્નાયુ સંકોચનમાં થતું પછીનું રેખાંકન.
૪. સ્નાયુ સંકોચન પર તાપમાનની અસર.

૫. સ્નાયુ સંકોચન પર વજનની અસર.
૬. સ્નાયુ સંકોચન પર શક્તિની અસર.
૭. સ્નાયુ સંકોચન પર ધનુરની અસર.
૮. દેડકાના હૃદયના ધવક્યનું રેખાંકન.
૯. દેડકાના રૂધિરાભિસરણ તંત્રની સમજ.

વિભાગ-૨ માનવશરીરના ક્રિયા વિજ્ઞાનના પ્રયોગો

૧. સ્ટેથોસ્કોપથી વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારા સાંભળવા.
૨. સ્ટેથોસ્કોપથી શ્વસનક્રિયા સાંભળવી.
૩. નાડીનાં ધબકારા ઉપર કસરતની અસર.
૪. હાવર્ડ સ્ટેપ કસોટી.
૫. સ્પારોમીટરથી હવાધારણ શક્તિ માપવી.
૬. ન્યુમોગ્રાફથી શ્વસનક્રિયા દરમ્યાનનો ફેરફાર નોંધવો.
૭. ઈરગોગ્રાફની મદદથી રૂધિરાભિસરણની અસરનોંધવી.
૮. પ્રતિક્રિયા આપતી સમજ.
૯. ઘૂંટણના સાંધાનો પ્રતિક્રિયા ચાપ.
૧૦. ચાર્ટ વડે દ્રષ્ટિની તપાસ.
૧૧. ઈસ્યરના ચાર્ટ વડે રંગઅંધતા તપાસવી.

વિભાગ-૩ ચકાસણી

૧. મૂત્રમાં ખાંડની તપાસ – બેનેડીક્ટસ ટેસ્ટ.
૨. કાંજીની બટાકા, ઘઉં, ચોખા વગેરેમાં હાજરી તપાસવી.
૩. ઈંડામાં તથા ઘઉંમાં પ્રોટીનની હાજરી.
૪. મૂત્રની તપાસ વિશિષ્ટ ઘનતા, યુરીક એસિડ યુરીયા.
૫. હિમોગ્લોબીન રક્તમાં માપવું.

વિભાગ-૪ હિસ્ટોલોજી

૧. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની સમજ.

૭. ગતિક્રિયાઓની વ્યાખ્યા, પ્રકારો અને સિદ્ધાંતોનું શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતાં મહત્વ.
- ગતિ ન્યૂટનના ગતિના નિયમો, સમતોલન, ઉચ્ચાલન, સ્પાન, પ્રક્ષેપણ, લો ઓફ ઈન્પેક્ટસ (અથડામણ)
 - વ્યાખ્યાઓ – દળ, વજન, ઝડપ, વેગમાન, પ્રવેગ.
૮. બળ વિશેની સમજૂતી.
- બળને અસર કરતા પરિબળો. – બળના પ્રકારો – ઘર્ષણ
૯. કૌશલ્ય એટલે શું? કૌશલ્યના સિદ્ધાંતો, કૌશલ્ય અને પ્રેક્ટીસ.
૧૦. ભુલ સુધારણાના હેતુ માટે આપવામાં આવતી કરસતો કે કૌશલ્યની પસંદગી અને મુલ્યાંકન માટે ઉપયોગી થાય છે.

પેપર-૩ મનોવિજ્ઞાન, માર્ગદર્શન અને જૂથ કાર્ય

૧. અ. મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ, સ્વરૂપ અને કાર્યક્ષેત્ર.
 બ. લૌકીક અને વૈજ્ઞાનિક મનોવિજ્ઞાન વચ્ચે ભેદ.
 ક. મનોવિજ્ઞાનની શાખાઓ, શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન-અર્થ, સ્વરૂપ, મહત્વ.
 ડ. મનોવિજ્ઞાનનું શિક્ષણમાં અને શારીરિક શિક્ષણમાં ઉપયોગિતા.
૨. વૃદ્ધિ અને વિકાસ – તરૂણોમાં થતા શારીરિક વિકાસ, માનસિક વિકાસ, ચેષ્ટા વિકાસ, સામાજીક વિકાસ, આવેગાત્મક વિકાસ અને તેના શૈક્ષણિક ફલિતાર્થો.
૩. વૃદ્ધિ અને વિકાસ ઉપર વારસા અને વાતાવરણની અસર.
 વૃદ્ધિ અને વિકાસની વિવિધ અવસ્થાઓ, તબક્કાઓ અને તેમની વચ્ચેનો તુલનાત્મક તફાવત.
૪. વ્યક્તિગત ભિન્નતા વારસો અને વાતાવરણની અસર શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતાનું મહત્વ, વૈયક્તિક ભિન્નતાના આધારે શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમનું ઘડતર.
૫. અધ્યયનનો અર્થ, તેના પ્રસ્થાપિત સિદ્ધાંતો અને તેને અસર કરતા પરિબળો.

૬. અધ્યયન સંક્રમણનો અર્થ, તેની શક્યતાઓઅને તેના લાભાલાભ.
અધ્યયન વળાંક અને અધ્યયન સપાટ.
૭. પ્રેરણા અને પ્રેરણાના પ્રકાર, અધ્યયનમાં પ્રેરણાની જરૂરીયાત, શારીરિક શિક્ષણના પ્રેરણાનું મહત્વ.
૮. જૂથકાર્ય, જૂથના પ્રકારો, જૂથના મુલ્યો અને ધોરણો.
૯. નેતૃત્વ, નેતૃત્વના પ્રકારો, નેતાના ગુણો : શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણમાં નેતા અને જૂથ વર્તન, જૂથ સંઘર્ષ, જૂથ, જોમ, જૂથ ગતિશિલતાનું મહત્વ.
૧૦. માર્ગદર્શન—માર્ગદર્શનમાં શિક્ષણનો ફાળો, માર્ગદર્શનના પ્રકારો, માર્ગદર્શનના સિધ્ધાંતો.
ખોડખાંપણવાળા મંદબુદ્ધિવાળા તથા તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શન.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

એસ.વાય.બી.પી.ઈ.

વિષય : યોગાસન અને કુદરતી ઉપચાર

પેપર નં. ૦૪

ટોપીક-૧

ભારતીય યોગ પદ્ધતિઓ અને મેડિટેશન

- (૧) યોગાસનનો ઐતિહાસિક પ્રારંભ.
- (૨) યોગા એટલે શું ? યોગની વ્યાખ્યા અને યોગનો લક્ષ તથા ઉદ્દેશ.
- (૩) આધુનિક યુગમાં યોગનું મહત્વ.
- (૪) શારીરિક શિક્ષણમાં યોગનો ફાળો.
- (૫) વિવિધ ક્ષેત્રોમાં યોગનો ફાળો.
- (૬) યોગના વિવિધ અંગો અથવા પ્રકાર.

ટોપીક-૨

આસનોની ઉપયોગીતા અને આસનો પ્રત્યેની ખોટી માન્યતાઓ

- (૧) આસનોનું વર્ગીકરણ (૨) યોગાસનના નામ-નિયમો (૩) આસન કરવા પહેલા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો. (૪) આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો (૫) આસનો કર્યા બાદ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.

આસનોના પ્રકાર :

વિભાગ-અ

- (૧) શરીર સંવર્ધનાત્મક આસનો (૨) ધ્યાનાત્મક આસનો
- (૩) આરામદાયક આસનો

વિભાગ-બ

- (૧) તંદુરસ્ત માણસો માટેના આસનો (૨) બાર વર્ષની ઉંમરના બાળકો માટેના આસનો. (૩) યુવાનો માટેના આસનો. (૪) પાંત્રીસ વર્ષ ઉપરની વયગાળા માટેના આસનો. (૫) પચાસ વર્ષની વયથી વધુ ઉંમરવાળા માટેના આસનો.

વિભાગ—ક

વિવિધ રોગોમાં આસનો

સ્ત્રીઓ માટે ઉપયોગી આસનો

- (૧) પેટ અને પેઢાનો ભાગ સપ્રમાણ રહે તે માટેના આસનો
- (૨) ઓછા સમયવાળા માણસોએ કરવા લાયક આસનો
- (૩) ખુરશી કે ગાદી પર બેસી કામ કરનારા માટે ઉપયોગી આસનો
- (૪) યોગ ચિકિત્સા

ટોપીક—૩ અષ્ટાંગ યોગની વિસ્તૃત માહિત મહર્ષિ પતંજલી પ્રમાણે

- (૧) યોગનું પ્રાણ વિજ્ઞાન
પ્રાણાયામ એટલે શું ? પ્રાણાયામના વિવિધ પ્રકારો.
ઉપનિષદમાં પ્રાણનું મહત્વ. પ્રાણાયામની વિધિ
પતંજલી યોગ સૂત્રોની સમજ.

વિભાગ—અ

ટોપીક—૪ યોગાસનથી શરીરના વિવિધ તંત્રો પર અસર.

- (૧) રૂઢિરાખિસરણ તંત્ર (૨) સ્નાયુ તંત્ર (૩) શ્વસન તંત્ર (૪) પાચન તંત્ર
- (૫) અસ્થિર તંત્ર (૬) ઉત્સર્વ તંત્ર (૭) પ્રજનન તંત્ર (૮) અંતઃશ્રાવી ગ્રંથિઓ
- (બી) આસન અને કસરત વચ્ચેનો તફાવત
- (સી) પ્રાણના પાંચ સ્વરૂપો અને પાંચ ઉપપ્રાણ
- (ડી) યોગીક આહાર

સૂર્ય નમસ્કાર :

- (૧) બારમંત્રો અને કાઉન્ટ સાથે સૂર્ય નમસ્કાર
- (૨) સૂર્ય નમસ્કારથી થતા ફાયદા

વિભાગ—ક

નાડીઓ :

- (૧) નાડી એટલે શું ? (૨) નાડીનું કાર્ય અને તેનું વહન (૩) નસો ઉપર દબાણ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ (૪) સાત ચક્રો સાથે જ્ઞાનતંતુના ગ્રંથિઓનો સંબંધ (૫) શરીરમાં સાત ચક્રોના સ્થાન.

ટોપીક-૫ બંધ એટલે શું ? મુદ્રા એટલે શું ? વિવિધ મુદ્રાના પ્રકારો.
બંધના પ્રકારો.

વિભાગ-અ

- (૧) બંધ દ્વારા આંતરિક અવયવો પર થતી અસર (૨) શરીરનાં વિવિધ ભાગોનું સંકોચન
(૩) મુદ્રા વજ્ઞાન (૪) મુદ્રાના પ્રકારો અને આંગળીઓમાં પાંચ તત્વો.

વિભાગ-બ

- (૧) ષ્ટકર્મો
ષ્ટકર્મો એટલે શું ?
(અ) ક્રિયાની સંખ્યા (બ) અન્ય પ્રચલિત ક્રિયાઓ
(ક) ક્રિયાઓ દ્વારા શરીર પર થતી અસર
- (૨) કુંડલીની એટલે શું ?
કુંડલીની જાગરત
- (૩) યોગ થેરોપી

ટોપીક-૬ કુદરતી ઉપચાર
(૧) કુદરતી ઉપચારનો અર્થ અને તેની વ્યાખ્યા (૨) કુદરતી ઉપચારનો ટૂંકો
ઈતિહાસ (૩) કુદરતી ઉપચારનું મહત્વ.

ટોપીક-૭ કુદરતી ઉપચારના માધ્યમો
આહાર, ઉપવાસ, વ્યાયામ, પાણી, માટી, સૂર્યસ્નાન, માલીશ, યુમ્બકીય ચિકિત્સા,
અક્યુ પ્રેસર

ટોપીક-૮ માલિશ
માલિશના પ્રકારો
માલિશની પદ્ધતિઓ

સંદર્ભ ગ્રંથો

- (૧) સ્વામી કુવલયાનંદ આસન (ભારત:કૈવલ્યાધામ(પુના) લોનાવાલા-૧૯૯૩)
(૨) સ્વામી કુવલાયનંદ પ્રાણાયામ (ભારત કવલયાધામ (પુના) લોનાવાલા-૧૯૯૩)
(૩) એન. સરીન યોગ શિક્ષા એવં યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ
(દિલ્હી : ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર-૧૯૯૫)

- (૪) ડો. સંજયગાલા પ્રકૃતિક ચિકિત્સા (દંતાલી, નવનીત પબ્લીકેશન)(ઈ) લિમીટેડ
 (૫) સ્વામી કૃપાલાનંદ યોગ અને મુદ્રા

પેપર-૫ શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિઓ

યુનિટ-૧

- (૧) પદ્ધતિ એટલે શું? તેને અસર કરતા પરિબલો.
 (૨) પદ્ધતિના પ્રકારો :
 ૧. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ. ૨. હુકમ પદ્ધતિ. ૩. ચર્ચા પદ્ધતિ. ૪. નિદર્શન પદ્ધતિ. ૫. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ. ૬. અનુકરણ પદ્ધતિ.
 (૩) શિક્ષણના સિધ્ધાંતો : ૧. સરળથી અટપટી ક્રિયા તરફ
 ૨. જ્ઞાનથી અજ્ઞાન તરફ
 ૩. ઘટકોથી સમગ્ર ક્રિયા તરફ
 ૪. ક્રિયા દ્વારા શિક્ષણ
 (૪) શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની શિક્ષણ પદ્ધતિ.
 કલેસ્થનિક્સ-જિમ્નાસ્ટીક્સ-સાદી રમતો-ટુકડીબદ્ધ રમતો-તાલબદ્ધ પ્રવૃત્તિ

યુનિટ-૨

- (૫) રજુઆતની કળા અને રજુઆતની કળાના પગથિયા
 (૬) વર્ગ વ્યવસ્થા
 (૭) શારીરિક શિક્ષણના પાઠનું આયોજન

યુનિટ-૩

- (૮) સ્પર્ધાનો અર્થ અને તેના પ્રકારો
 ૧. બાતલ પદ્ધતિ. ૨. દિવ બાતલ પદ્ધતિ. ૩. મિશ્ર પદ્ધતિ
 ૪. પડકાર પદ્ધતિ અને પ્રકારો. અ. નિસરણી પદ્ધતિ. બ. પિરામિડ પદ્ધતિ.

- (૯) સ્પર્ધા વ્યવસ્થા અને સંચાલન — ૧. ખેલકૂદ સ્પર્ધા ૨. જિમ્નાસ્ટીકસ સ્પર્ધા
૩. સ્વીમીંગ ૪. રમત સ્પર્ધા

(૧૦) દોડરાહ અકન તેમજ અભ્યાસક્રમમાં સમાવેલ રમતોના મેદાનનું અકન.

યુનિટ-૪

(૧૧) દ્રશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનો અને શૈક્ષણિક સાધનો.

(૧૨) નિદર્શન

(૧૩) પ્રદર્શન

(૧૪) રમત દિન

(૧૫) મુલ્યાંકન-જરૂરીયાત, મુલ્યાંકન, નિરીક્ષણ, મુલાકાત કસોટી માપન.

પ્રશ્નપત્ર-૬ શિક્ષણનો પરિચય અને શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓ

પ્રકરણ-૧ કેળવણી

- અ. કેળવણીનો અર્થ અને તેના હેતુઓ
બ. કેળવણીની વૈધિક અને અવૈધિક સંસ્થા અને તેમના કાર્યો
ક. અભ્યાસક્રમ રચનાના સિદ્ધાંતો

પ્રકરણ-૨

- અ. શાળા વ્યવસ્થા અને સંચાલન
શિક્ષકની નિયુક્તિ સમય પત્રક તથા સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓના સંદર્ભમાં
બ. શાળા શિસ્ત અને શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકનો ફાળો
ક. શાળા સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ સેવાઓ

પ્રકરણ-૩

- અ. અધ્યયનની પદ્ધતિઓ
ચર્ચા પદ્ધતિ, વર્કશોપ પદ્ધતિ, એમ્પ્લોઈમેન્ટ પદ્ધતિ
બ. પાઠ યોજનામાં તથા મુલ્યાંકનમાં નૂતન અભિગમ
ક. રાષ્ટ્રીય એકતા વિકાસ માટે કેળવણી
ડ. લોકશાહી દ્રષ્ટિબિંદુ તથા જવાન નાગરિકત્વની ભાવનાના વિકાસ માટે કેળવણી.
ઈ. આંતરરાષ્ટ્રીય સમજણના વિકાસ માટે કેળવણી

સંદર્ભ ગ્રંથ	૧	Bossing N.L. "Progressive Methods of Teaching in Secondary Schools.
	૨	Safaya RN "Principles of Secondary Education"
	૩	Struck : "Creative Teaching"
	૪	ત્રિવેદી – ત્રિવેદી – ત્રિવેદી ભારત પ્રકાશન, અમદાવાદ.
	૫.	માથુર શિક્ષા સિદ્ધાંત, વિનોદ પુસ્તક મંદિર, આગ્રા.

પેપર-૭ મનોરંજન

- (૧) મનોરંજનનો પરિચય-મનોરંજન શું છે તે અંગેનો અર્થ, મનોરંજનની અગત્યતા લક્ષણો, સામાન્ય રજન અંગેના ભ્રામક ખ્યાલો, રજનની વ્યાખ્યાઓ.
મનોરંજનનું મહત્વ, માનવજાત માટે રજનની જરૂરીયાત (આવશ્યકતા) મનોરંજન અંગેના મૂલ્યો.
- (૨) મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓનો સંક્ષિપ્તમાં ભારત તથા વિદેશમાં સર્વ પ્રકારનો ઈતિહાસ- સ્વાતંત્ર્ય પહેલા ૧૯૪૭ – મોગલ યુગ – મરાઠા યુગ – બ્રિટીશ યુગ વગેરે. ભારતમાં મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓનો પ્રવાહ, મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓની ચળવળ, અમેરિકા, ગ્રેટબ્રિટન યુ.કે. સોવીયેત સંઘમાં મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓની ચળવળ.
- (૩) મનોરંજનની વ્યવસ્થા અને સંચાલન
- મનોરંજનની વિવિધ શાખાઓ જેવી કે, નોકરીયાતો માટેની મનોરંજનની સગવડો, વ્યવસાયિક મનોરંજન, વિશિષ્ટ જૂથો માટે મનોરંજન-જાતિ, ઉંમર, અપંગો માટેનું મનોરંજન, ઉચ્ચ વર્ગના નાગરિકો માટે મનોરંજન.
 - મનોરંજન અને સામાજીક સંસ્થાઓ, સામાજીક એકતા લાવવા માટે કૌટુંબિક શાળા, ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં વ્યવસ્થા સંચાલન.
 - વ્યવસ્થા સંચાલનની યોજનાઓ- રાજ્ય જિલ્લા શહેરી તથા ગ્રામ્ય વિસ્તાર, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને ઔદ્યોગિક કારખાનાઓ.
 - મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓ માટે શહેરી વસ્તી અને ગ્રામ્ય વસ્તી માટે વિસ્તાર મુજબ વિવિધ પ્રકારના સાધન, સગવડો, મનોરંજનના સાધનોનો મરામત અને કાળજી રાખવી.

- મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા માનવજાત માટે એકતા લાવવા માટે નાણાંકીય બાબતનું મહત્વ.
 - વિવિધ કાર્યક્રમો.
- અ. રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનો પ્રકાર : અંતર્ગત અને બહિર્ગત રમતો, મોટી રમતો, નાટ્યકળાઓ અને હુન્નર ઉદ્યોગ–વિવિધ શોખ, સંગીત, વિવિધ, સુશોભન, ગોઠવણી, સૃષ્ટિ સૌંદર્ય, નૃત્ય શિબિર ઉજાણી પ્રકૃતિ અધ્યયન, વોકીંગ, બાંધકામ, વિવિધ પાર્ટીઅલ, સામાજીક મેળવડાઓ, વાંચન, લેખન અને વાર્તાઓ કહેવી.
- બ. કેમ્પ સ્થળની પસંદગી, કેમ્પ સ્થળની જગ્યા, કેમ્પની વ્યવસ્થા અને સંચાલન, કાર્યક્રમ દિનચર્યા.
નેતૃત્વ શક્તિ વિકસાવવા માટેના વિવિધ કાર્યક્રમો–પ્રવૃત્તિ
- ક. મનોરંજન નેતાઓના પ્રકાર–શૈક્ષણિક લાયકાત, વ્યવસાયિક લાયકાત અને અન્ય લાયકાત, તાલીમી સગવડો, સ્વૈચ્છિક સેવાઓ.

BOOKS Recommended :

1. Butler G.O. introduction to "Community Recreation" New York Mc.Graw Hill Co. Inc. 1959, Dollar 8.50.
2. H.D. Meyer and C.K. Bright bill Community Recreation A guide to its organization, New Zercy, Prentice Hall Inc. 1964, Dollar 8.95.
3. A Recreation, Professor Shri C.H. Dubey L.N.C.P.E. Gwalior (M.P.)

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

ટી.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર-૧ શારીરિક શિક્ષણના સિધ્ધાંતો

૧. શિક્ષણ :
શિક્ષણનો અર્થ, શિક્ષણની આધુનિક પરિભાષાઓ,
શિક્ષણના ધ્યેય અને શિક્ષણના હેતુઓ
૨. શારીરિક શિક્ષણ :
 - શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, ધ્યેય અને હેતુઓ,
શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રો, શારીરિક શિક્ષણની જરૂરીયાત અને શારીરિક શિક્ષણનું મહત્વ.
 - શારીરિક શિક્ષણના ભ્રામક ખ્યાલો.
૩. શારીરિક શિક્ષણનો શિક્ષણ સાથેનો સંબંધ, આરોગ્ય શિક્ષણ અને મનોરંજન શિક્ષણ સાથેનો સંબંધ
૪. શારીરિક શિક્ષણમાં તત્વજ્ઞાન
૫. શારીરિક શિક્ષણના જીવવૈજ્ઞાનિક પાયાગત સિધ્ધાંતો:
 - વૃદ્ધિ અને વિકાસ
 - વારસો અને વાતાવરણ
 - જાતીય તફાવતો (સ્ત્રી અને પુરૂષ)
 - શરીર બાંધાના પ્રકારો (ફેરમર અને સેલ્ડન)
 - પ્રવૃત્તિના સિધ્ધાંત
 - સામાન્ય ભાર – ઉચ્ચભાર (ટોપભાર) – અધિકભાર
 - તિથિક્રમ પ્રમાણની ઉંમર અથવા વાસ્તવિક ઉંમર
(ક્રોનોલોજીકલ-એજ)
 - શરીર રચના પ્રમાણની ઉંમર (એનોટોમીકલ એજ)
 - શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન પ્રમાણની ઉંમર (ફિઝિયોલોજીકલ એજ)

૬. મનોવૈજ્ઞાનિક પાયાગત સિધ્ધાંતો

- મનોશારીરિક સંબંધ
- અધ્યયનના નિયમો (થોર્નડાઈક)
- અધ્યયનના સિધ્ધાંતો
- રમતના સિધ્ધાંતો

૭. સામાજીક પાયાગત સિધ્ધાંતો

- માનવ વિકાસમાં સમાજનો ફાળો (અર્થ)
- શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સામાજીક મુલ્યનું ઘડતર
- શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સામાજીકરણ. પરિવાર, સ્પર્ધા, વાતાવરણ, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, શિબિર, પ્રવાસ અને પર્યટન.
- નેતૃત્વ :
 - શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વનું મહત્વ
 - શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વનું તકો
 - શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા ચારિત્ર્ય નિર્માણ

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

ટી.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર નં. ૨ શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન

ઉદ્દેશો

- (૧) પ્રગતિશીલ શાળા સંચાલનની બાબતો વિશે વિદ્યાર્થી જાણ
- (૨) શાળા સંચાલનની કાર્યવિધિ વિશે વિદ્યાર્થી જાણે અને સમજે
- (૩) શાળાની શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમ તથા શાળાના કાર્યક્રમની વ્યવસ્થા યોજના વિકસાવવાની લાયકાત વિદ્યાર્થી કેળવે
- (૪) લોકશાહી માર્ગે શાળા સંચાલન તથા શારીરિક શિક્ષણ કાર્યક્રમની વિશિષ્ટ કુનેહ વિદ્યાર્થી કેળવે.

અભ્યાસક્રમ:

- (૧) વ્યવસ્થા અને સંચાલનની સમજ :
અર્થ : વ્યવસ્થા અને સંચાલન ગુણધર્મો તથા વ્યાપ વ્યવસ્થા અને સંચાલનના સિદ્ધાંતો
- (૨) વ્યવસ્થા સંબંધી યોજના :
શાળા, કોલેજ, યુનિવર્સિટી અને રાજ્ય
- (૩) સગવડો :
 - અ. ક્ષેત્રગણો : સ્થાન, ક્ષેત્રફળ, પ્રમાણપત્ર, પૂર્વ તૈયારી, માળખું અને જાળવણી
 - બ. વ્યાયામ ખંડ : બાંધકામ વિષયક બાબતો, દરકાર અને જાળવણી, સંબંધક સુવિધાઓ.
 - ક. તરણકુંડ : નિર્માણ, માપ, રેખાંકન, જળશુદ્ધિકરણ, તરણકુંડ દેખરેખ
- (૪) શારીરિક શિક્ષણમાં સાધનો :
આવશ્યકતાઓ અને અગત્ય સાધનોની યાદી, સાધનોના સૂચિત પ્રકારો પસંદગીના મુદ્દાઓ ખરીદ અંગેની કાર્યવિધિ, દરકાર અને જાળવણી, ભંડાર કાર્યવિધિ ભંડારકરણ, લેવડ-દેવડ વિધિ દરકાર, દુરસ્તી, નિકાલ.

- (પ) કર્મચારીગણ અને નેતૃત્વ :
લાયકાતધારી શિક્ષકની આવશ્યકતા શિક્ષકની લાયકાત, કર્મચારીગણનું મુલ્ય, સહકાર, વિદ્યાર્થી નેતૃત્વ અને તેનું મુલ્ય.
વિદ્યાર્થી નેતૃત્વ માટે પસંદગી અને તાલીમ, વિદ્યાર્થી નેતૃત્વનું કાર્ય વિદ્યાર્થી નેતાઓની માન્યતા.
- (૬) અભ્યાસક્રમ :
આવશ્યકતા અને અગત્ય – અભ્યાસક્રમની તૈયારી અને વિકાસ
- (૭) સમયપત્રક :
શારીરિક શિક્ષણ વર્ગો, સમયપત્રકોને અસરકારક બનાવવો જરૂરી તાસ પ્રમાણ, શિક્ષણહેતુક તાસ, અભ્યાસ તાસ, રમત તાસ, સ્પર્ધા તાસ.
- (૮) વર્ગ વિગતો :
વર્ગ અગાઉ શિક્ષકની તૈયારી વિદ્યાર્થી હાજરી વિધિ પ્રાપ્ત કક્ષા, પ્રગતિ હોવાથી
- (૯) પ્રવૃત્તિઓના કાર્યક્રમ :
આંતરગૃહ મુકાબલાઓ : આંતરગૃહ સ્પર્ધાઓના એકમોના આયોજનની અગત્ય સ્પર્ધા પ્રવૃત્તિઓ, ગુણાંકન પદ્ધતિ, પારિતોષિકો અને ભાગ લેવા માટેની આકર્ષક ઉત્તેજનાઓ.
બાહ્યગૃહ સ્પર્ધાઓ : શૈક્ષણિક ભાર, ગેરવર્તણુંકો, સ્પર્ધા સમયગાળો, પસંદગી, ટુકડી સુસ્થિતકરણ અને તાલીમ ટુકડી અને સંચાલન, સ્પર્ધા પ્રવાસો.
- (૧૦) કાર્યાલય વ્યવસ્થા :
કાર્યાલય સ્થાપન અને પત્ર વ્યવહાર વ્યવસ્થા વિધિ રેકર્ડ વ્યવસ્થા હોવાથી લેખન ઉપલા અધિકારીઓ તથા મદદનીશો સાથે પક્ષિણયુક્ત સંબંધ પર પંચ, વિદ્યાર્થીઓ તથા વાઉચર્સ સાથે સુસંબંધ.
- (૧૧) આખરી અંદાજપત્ર :
શારીરિક શિક્ષણ અંદાજપત્ર : અંદાજપત્ર આલેખન, આવકખર્ચના હિસાબો હાથ પરની સિલક તથા કાયમી ફંડના વ્યાજ.

(૧૨) જાહેર સંપર્ક :

વ્યાખ્યા-શારીરિક ભુલ કાર્ય જાહેર સંપર્કની આવશ્યકતા, શારીરિક શિક્ષણ જાહેર સંપર્ક વિકસાવવા સિધ્ધાંતો, વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓને અને અન્ય સંસ્થાઓ સાથે જાહેર સંપર્ક વિકસાવવા અંગેની ટેકનિક તથા માધ્યમો.

(૧૩) મુલ્યાંકન :

આવશ્યકતા અને અગત્ય - ઉદ્દેશોની વિધિના સંદર્ભમાં મુલ્યાંકન પદ્ધતિ ઉણપોની ચકાસણી શારીરિક શિક્ષણ ક્ષેત્રે પરીક્ષા સુધારણા માટે ઉકારકાર્ય.

(૧૪) તપાસણી :

તપાસણીની વ્યાખ્યા : શારીરિક શિક્ષણ તપાસણી અંગેની પરિવર્તનશીલ વિભાવનાઓ તપાસણી અંગેના સિધ્ધાંતો તપાસણી અંગેની ટેકનિક સંક્ષિપ્તમાં મુલાકાત, અભિગમ અને પરિષદો, પત્રિકાઓ નિદર્શન.

ભલામણની

૧. શ્રી ચિનુભાઈ પુ. શાહ, શારીરિક શિક્ષણ દર્શજ ખંડ-૪ ગુ.વ્યા. પ્ર. મંડળ
૨. “વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોશ ગ્રંથ-૩ મેદાની રમતો” તથા ગ્રંથ-૪ ખેલકૂદ.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

ટી.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્નપત્ર—૩ શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પદ્ધતિઓ અને આંકડાશાસ્ત્ર

- પ્રકરણ—૧ અ. સંશોધનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને અગત્યતા.
બ. સંશોધનના પ્રકારો, પદ્ધતિઓ અને સંશોધન ક્ષેત્રો
ક. શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધનની જરૂરિયાત.
- પ્રકરણ—૨ અ. સંશોધનના ગુણધર્મો—લક્ષણો.
બ. સંશોધનના પ્રસ્તાવ, સમસ્યા, પસંદગી, સમસ્યાનું સ્પષ્ટીકરણ અને સમસ્યા ઉકેલ.
ક. સંશોધનના ઉપકરણોઅ પ્રશ્નાવલી, મુલાકાત, અવલોકન, ક્રમ માપદંડ, ક્રમ સૂચિ, અભિપ્રાયાવલી, મુલ્યાંકન માપદંડ વિગેરે.
- પ્રકરણ—૩ અ. નમૂનાકરણના સિદ્ધાંતો, પ્રવિધિ અને નમૂનાના લક્ષણો
બ. નમૂના પસંદગીની પદ્ધતિઓ.
- પ્રકરણ—૪ અ. સર્વેક્ષણ અભ્યાસો.
બ. સંબંધાત્મક અભ્યાસો.
ક. વિકાસાત્મક અભ્યાસો.
ડ. સંશોધન અહેવાલ માળખું અને અહેવાલ લેખન.
- પ્રકરણ—૫ અ. આંકડાશાસ્ત્ર : અર્થ, મહત્વ, જરૂરીયાત, પ્રક્રિયા
બ. આવૃત્તિ વિતરણ, સતત શ્રેણી, વર્ગીકૃત માહિતી, અવર્ગીકૃત માહિતી, સરેરાશના માપો, મધ્યક, મધ્યસ્થ, બહુલક, ચતુર્થક દશાંશક અને શતાંશક.
ક. પ્રમાણિત વિચલન, સરેરાશ વિચલન, અને સહસંબંધાંક.
- સંદર્ભ ગ્રંથિ : પ્રો. દેવેન્દ્ર બી. સોલંકી, શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પદ્ધતિઓ, ભારત ઈન્સ્ટીટ્યુટ, અમદાવાદ.
ડો. એમ.જી. દેસાઈ, સંશોધન પદ્ધતિઓ અને પ્રવિધિઓ, ભારત પ્રકાશન, અમદાવાદ.
ડો. બી.યુ. પારેક, શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.

ટી. ઉદ્દેશો : દાકતરી સારવાર.

- (૧) સુધારણા વ્યાયામના ગુણધર્મો, વ્યાપ અને ઉદ્દેશો અંગે વિદ્યાર્થીઓ જાણે.
- (૨) ખેલકૂદ ઈજાઓની અટકાવનાર સબંધમાં સિધ્ધાંતોનો ઉપયોગમાં લેવાનું કૌશલ્ય વિદ્યાર્થીઓ વિકસાવે.
- (૩) દેહચયારી સામાન્ય નિયમોનું નિદાન કરવાનું તથા તેને સુધારવાના માટેની કસરતો, પ્રાયોજનાનું કૌશલ્ય વિદ્યાર્થીઓ જાણે.

અભ્યાસક્રમ:

- (૧) સુધારણા વ્યાયામ, તેની વ્યાખ્યા અને ઉદ્દેશો :
 - અ. શરીરચંત્ર અને ટટ્ટાર – ઉભા રહેવાની સાચી રીત, સુયોગ્ય દેહ ટટ્ટારોના મૂલ્યો, શરીરના કઠંગા ઉઠવાની ખામીઓ અને દુષ્પરિણામો.
 - બ. દેહ ટટ્ટારો કસોટીઓ : કરોડનું પરીક્ષણ, ખામીઓ શોધન કસોટીઓ, કોણીના પગ કસોટીઓ, પેડોગ્રાફ ટટ્ટીઆમીઓની અટકાવવાના ઉપાયો, ટટ્ટારી સુધારણા માટ.ના ખાસ વર્ગો અને વ્યવસ્થા.
 - ક. દેહટટ્ટારીની કેટલીક પદ્ધતિઓ – કરોડનો સરળવળાંક અને તેની ઉપયોગીતા ખૂંધ, અગ્રવળાંક, ખૂંધ સહ અગ્રવળાંક, સપાટ વળાંક અને તેની ઉપયોગીતા (સી એન્ડ એલ વળાંક) કારીગત અને રચનાગત, ગોળખભા, રાંટા પગ, ધનુષ્યાકૃતિપગ, સપાટ પગ, આ ખામીઓના કારણો અને સુધારણા, કસરતો સમેત ઉપચાર કાર્ય.
- (૨) વૈદકીય વ્યાયામ માટે ઉપચારીય કસરતો :
 - અ. વ્યાખ્યા અને વ્યાપ.
 - બ. વર્ગીકરણ અંગે તથા અસરકારક ઉપચારીય હીલચાલો અંગે પ્રયોગાત્મક શિક્ષણ, શિક્ષણ ગતિઓ, બળ પ્રયોજિત અને શિક્ષણ વિસ્તરણ, ઝડપી ગતિઓ (મુક્ત પ્રતિરૂઢ)
 - ક. પ્રતિરૂઢગતિઓનાં સંદર્ભના સુધારણા પ્રકારો (કોન્સેન્ટ્રીક, પેડેસેન્ટ્રીક આઈસોટાનિક અને સ્ટેટિક (આઈસોમેટ્રીક))

ગતિઓનું શરીર વૈજ્ઞાનિક વર્ગીકરણ

- અ. ઐચ્છિક ગતિઓ. બ. અનૈચ્છિક ગતિઓ
 ૧. સંભવિગત ગતિઓ. ૨. ચાપગતિઓ ૩. કારગતિઓ ૪. હૃદયની ગતિઓ ૫. શિક્ષણ અને મંડળ ગતિઓની શરીર વૈદ્યાનિક અસર ૬. વિવિધ મુખ્ય દેહ સ્થિતિઓ હેતુઓ અને અસરકારક ઉપયોગ
 ૧. સુવાની ૨. બેસવાની ૩. ઘૂંટણ એકશન ૪. ઉભા રહેવાની ૫. લટકવાની.

(૩) ઉપસાર કસરતોની પ્રયોજના.

અ. મુક્ત પ્રવાહી કસરત બ. પગઘૂંટી અને ઠીચણ ક. આંગળ —કાડું

ડ. કોણી પ્રકોષ્ટ સંધિઓ ઈ. ઘડ અને સ્કંધસંધિઓ.

સુધારણા વ્યાયામ વર્ગો અંગે માહિતી તથા નોંધવા જેવા મુદ્દાઓ.

અ. માલિશ અને ઈલાજ કસરતોનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ

બ. માલિશમાં સહાય તરીકે સ્નાયુ શૈક્ષિલ્ય

ક. માલિશ કરતી વખતે ધ્યાનમાં લેવા જેવી બાબત.

ડ. માલિશની શરીર વૈજ્ઞાનિક અસરો.

ઈ. માલિશ અંગેની વિવિધ કળયાઓનું વર્ગીકરણ / તેની વિશિષ્ટતાઓ તથા શરીર પર તેનો ઉપયોગ.

સ્ટ્રાઉગ, પ્રટીસેજ, ફિશન, પરફંકશન, મેનિપ્યુલેશન : ટેપાટમેન્ટ હેડિંગ, ફ્લેપિંગ લીટીંગ શેઉગ મેનિપ્યુલેશન.

ઉડી માલિશ (ડૉ. સાયરાકલત્સ)

એફ. માલિશ વિરૂધ મત

ભ, ગળું, છાતી, પેટું, હાથ તથા ચહેરા માટે માલિશની ટેકનિક અને ફેરફારો.

(૪) ખજાઓ અને સારવાર :

અ. ખેલકૂદ ઈજાઓની અટકાવતા સિધ્ધાંતો.

૧. સમતુલા જાળવણી અટકાવતા સિધ્ધાંતો

૨. ગતિઓના વ્યાસને લગતા,

૩. સ્નાયુ કસરતની ઘનિષ્ટતા અને પ્રમાણને લગતા

૪. શરીરનું અંગ તથા સંધિઓ ઉપરના ભારને લગતા

૫. પોતાના જ વજનના સ્વીકારને લગતા (ઉભરણ)

૬. બાહ્ય વજનને ઉચકવાના તથા વહી જવાને લગતા

૭. બાહ્ય બળના ઘટકોને સહન કરવી લગતા.

(૫) સામાન્ય ખેલકૂદ ઈજાઓ અને સારવાર :

૧. મરોડ, ૨. સ્નાયુખેંચ ૩. માર, ૪. ઉઝરડા, ૫. ઉષ્ણશીત, અલ્ટ્રાવાયોલીન કિરણો

૬. ઈન્ફોરેડ કિરણો, ઉપચાર સિધ્ધાંતો.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

ટી.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્ન પત્ર નં. ૦૫

આરોગ્ય શિક્ષણ

- યુનિટ -૦૧ આરોગ્ય અને આરોગ્ય શિક્ષણનો અર્થ તેમજ વ્યાખ્યાબ, આરોગ્ય શિક્ષણનું ક્ષેત્ર, આરોગ્ય શિક્ષણના ધ્યેયો અને ઉદ્દેશો, આરોગ્ય ઉપર વારસો અને વાતાવરણનો પ્રભાગ.
- યુનિટ-૦૨ આરોગ્ય શિક્ષણના સિધ્ધાંતો, આરોગ્ય શિક્ષણની અગત્યતા, શારિરિક શિક્ષણના શિક્ષક તરીકે તેની અગત્યતા રાજ્ય સ્તરે.
- યુનિટ-૦૩ આરોગ્ય સેવાઓનું ભારતમાં વહીવટી માળખું કેન્દ્રીય સ્તરે જિલ્લા સ્તરે
- યુનિટ-૦૪ વ્યક્તિગત આરોગ્યની જાળવણી, સામાજીક આરોગ્ય અને સામાજીક આરોગ્ય જાળવી રાખવાના બાબતો વિશે ટૂંકમાં માહિતી, વ્યાખ્યા અને આરોગ્ય.
- યુનિટ-૦૫ પોષક આહાર - ખોરાકની વ્યાખ્યા, અગત્યતા, પોષક આહારના આવશ્યક તત્વો - કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, ચરબી, ખનિજક્ષરો, પાણી, વિટામીન વિશે જાણકારી, સમતોલ આહાર, સમતોલ આહાર નક્કી કરતાં પરિબળો, સમતલો આહારની જરૂરીયાત, અગત્યતા અને ખેલાડીઓના સમતોલ આહારની વિગત.
- યુનિટ-૦૬ ચેપી અને બિન ચેપી રોગો, મેલેરીયા, ટાઈફોઇડ, ક્ષય, કોલેરા, ખાંસી, ખસ, દરાજ કમળો, શરદી એઈડસ રોગોના લક્ષણો તેને અટકાવવાનાં પગલાં.
- યુનિટ-૦૭ થાક, થાકના કારણો, લક્ષણો, થાકનું નિવારણ ઉદ્ય, આરામ.
- યુનિટ-૦૮ પ્રાથમિક સારવાર - પ્રાથમિક સારવાર આપનાર વ્યક્તિની લાયકાતો અને ફરજો, પ્રાથમિક સારવારનું ક્ષેત્ર, પ્રાથમિક સારવારના સિધ્ધાંતો.
- યુનિટ-૦૯ સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ પુરી પાડતી, સંસ્થાઓ વિશે ટૂંકમાં માહિતી

૧ ઉવર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન ૨ બ્લડ બેંક ૩ યુનિ.સેફ યુનાઈટેડ – નેશનલ ચિલ્ડનસ ઈમરજન્સ ફંડ રેડક્રોસ ૪ નેશનલ ટી.બી.કન્ટ્રોલ પ્રોગ્રામ.

યુનિટ-૧૦ શાળા આરોગ્ય સેવાઓ :- શાળા સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, શાળાનું મકાન બાંધણી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનાં મુદ્દાઓ, શાળામાં બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અંગેનું આયોજન, શાળામાં આરોગ્યપ્રદ ટેવોની જાળવણી, શાળામાં ચેપી રોગો અને તેને અટકાવવાનાં પગલાં, શાળામાં મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના, શાળામાં પ્રાથમિક સારવાર.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

ટી.વાય.બી.પી.ઈ.

પ્રશ્ન પત્ર : ૬ શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટીમાં માણન અને મૂલ્યાંકન.

૧. પરિચય : કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકનનો અર્થ અને જરૂરીયાત તથા શારીરિક શિક્ષણમાં તેની જરૂરીયાત.
૨. આંકડાશાસ્ત્રનો અર્થ અને જરૂરીયાત.
૩. ઉત્તમ કસોટીના લક્ષણોના : પ્રમાણભૂતતા, વિશ્વાસનીયતા, હેતુલક્ષીતા.
૪. વિદ્યાર્થી વર્ગીકરણ અર્થ અને પ્રકારો.
૫. શરીરબંધના પ્રકારો – કોઝન તથા શેલ્ડન.
૬. બાળમાપન કસોટીઓ— ક્રોસબવેબર અને રોઝર્સની બાળમાપન કસોટી.
૭. ગત્યાત્મક કસોટીઓ –
 - ચ. ઈન્ડીયાના મોટર ફિટનેશ ટેસ્ટ
 - બ. જે.સી.આર.ટેસ્ટ.
 - ક. નેવી મોટર ફીટનેશ ટેસ્ટ
 - ડ. યુથ ફીટનેશ ટેસ્ટ
 - ઈ. હેપ્ટાથ્લોન અને ડેકાથ્લોન કસોટી
 - ઈ. અબ્રાહમ કસોટી
૮. ગત્યાત્મક કૌશલ્ય કસોટીનો અર્થ અને ગત્યાત્મક કસોટી અને ગત્યાત્મક કૌશલ્ય કસોટીનો તફાવટ.
૯. આરોગ્ય માપન કસોટીઓ. અ. દષ્ટિ કસોટી બ. શ્રવણ કસોટી
૧૦. પોષણ માપન કસોટી :
 - અ. સમતોલ આહાર
 - બ. ઉંમર, વજન અને ઉચાઈના ટેબલનો ઉપયોગ
 - ક. ચરબી માપન.
૧૧. રુધિરાભિસરણ, સ્વસન, તથા ક્ષમતા કસોટી.
૧૨. રમત કૌશલ્ય કસોટી
 - અ. લોકહાર્ટ અને મેકફર્સન બેડમિન્ટન કસોટી
 - બ. જહોનસન બાસ્કેટબોલ કસોટી
 - ક. મેકડોનાલ્ડ સોકર કસોટી
 - ડ. બ્રેડી વોલીબોલ કસોટી
 - ઈ. હરબનસિંગ હોકી ટેસ્ટ.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી

ટી.વાય.બી.પી.ઈ.

પત્ર ૭ : રાહબરી અને પંચકાર્યના સિધ્ધાંતો

૧. સ્પોર્ટ્સ ટર્મ્સ અને તેની વ્યાખ્યાઓ :—
ટ્રેનીંગ, કોચીંગ, કન્ડીશનીંગ, ટ્રેનીંગ લોડ, મોટર એબીલીટી, મોટર કેપીસિટી, મોટર એબીલીટી, મોટર કેપીસિટી, મોટર એજ્યુકેબીલીટી, મોટર પર ફોર્મન્સ, સ્કીલ, ટેનીક, ટેકટીસ, સ્ટ્રેટેજી, મુવમેન્ટ, સ્ટ્રક્ચર, ઈન્ટેન્સિટી, વોલ્યુમ, ડેન્સિટી.
૨. તાલીમના ધ્યેયો અને મહત્વ :
તાલીમના સિધ્ધાંતો, તાલીમની મૂળભૂત પદ્ધતિઓ.
૩. રાહબરી : રાહબરીનો અર્થ અને મહત્વ. સારો રાહબર, રાહબરીના સિધ્ધાંતો. રાહબર એક આયોજક તરીકે. રાહબરી જવાબદારીઓ.
૪. પચકાર્ય : પચકાર્યનો અર્થ અને તેનું મહત્વ. પચના લક્ષણો, પચકાર્યના સિધ્ધાંતો, પચની ફરજો, પચકાર્યનું ધોરણ, સુધારવા માટેના પગલાં.
૫. ઉષ્માપ્રેરક અને કડીશનીંગ :
ઉષ્માપ્રેરકના પ્રકારો, ઉષ્માપ્રેરક કસરતોનું મહત્વ.
૬. કડીશનીંગના સિધ્ધાંતો અને પ્રકારો :
પીરીયોડાઈઝેશન આરામ, ઉઘ અને અનિયમિતતાની રમતના વિકાસ ઉપર અસર.
૭. ઓબ્જેક્ટીવ પ્રકાર :
નિયમો અને તેનું અર્થઘટન. મેદાન ચક્ર અને સાધનો.
ખેલાડીના હકકો અને ફરજો. સ્પર્ધામાં ઉપયોગમાં લેવાતી

સંજ્ઞાઓ અને તેનું અર્થઘટન.

સ્વીમીંગ :

૧. સામાન્ય અને વિશેષ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો – પાણીની બહાર.
૨. મૂળભૂત કૌશલ્ય – પાણીનો ભય દૂર કરવો, સબમર્જીંગ, બ્રીથીંગ, ફ્લોટીંગ અને ગ્લાઈડીંગ, જમ્પીંગ.
૩. ક્રાઉલ સ્ટ્રોક – બોડી પ્રોજીશન, ફટલર કીકથ આર્મ સ્ટ્રોક, હેડ પોઝીશન, મીકેનીકસ ઓફ બ્રીથીંગ.
૪. બેક ક્રાઉલ સ્ટ્રોક – બોડી પોઝીશન, કીક, આર્મ પુલ.
૫. સ્વીમીંગ સ્ટાર્ટ અને ટર્ન – ક્રાઉલ સ્ટાર્ટ અને ટર્ન, બેક સ્ટાર્ટ અને ટર્ન.
૬. નિયમો અને અધિનિયમો.

ડ્રાઈવીંગ :

ડાઈવના પ્રકારો – ફોરવર્ડ, બેકવર્ડ, રીવર્સ, ટીવટ્રસ, ઈનવર્ડ.

સામાન્ય ચાર પ્રકારો – સેફર્સ, ડાઈવ, સીટીંગ ડાઈવા, એલીમેન્ટરી સ્ટેન્ડીંગ ડાઈવ, સાદી ડાઈવ.

બાસ્કેટ બોલ :

સામાન્ય અને વિશિષ્ટ પ્રકારની ઉષ્મા પ્રેરક કસરતો :

૧. દડાની પકડ. ૨. દડો ઝીલવાની ક્રિયા ૩. પાસીંગના પ્રકાર અ. ચેસ્ટ પાસ, બી. સાઈડ આર્મ પાસ (વિવિધતા) ક. ઓવર હેડ પાસ ડ. બાઉન્સ પાસ (વિવિધતા) ઈ. અન્ડરહેન્ડ પાસ (વિવિધતા) ઈ. બેક પાસ ૪. ડીબલીંગ (ટપારવ) – ચ. જગ્યા પર ડ્રીબલ કરવું બ. ડ્રીબલીંગના પ્રકાર ઉચું મધ્યમ, નીચું સર્પાકંતિ.
૫. શૂટીંગ અ – સટશોટ, બ – મુકતાહેક, ક – લે અપ શોટ.
૬. ફીરકી – અ. જગ્યા પર પીવોટ, બ – રીવર્સ પીવોટ, કે – આગળ પીવોટ,
૭. વ્યક્તિગત બચાવ – સ્ટાન્સ, ફુટવર્ક, હાથની મૂળભૂત સ્થિતિઓ.
૮. પ્રતિનય રમતો.

ક્રિકેટ :

ઉષ્માપ્રેરક સુસ્થિતિ કરસતો, નિયમો, મેદાનના માપ, સાધનો, રમતપત્ર સંઘબી નિયમો.

૧. બેટીંગ અ. પકડ ઉભણી, સ્ટાન્સ ફટવર્ક, લેગાગાર્ડ, ફોરવર્ડ ડીફેન્સીવ સ્ટ્રોક બેકવર્ડ ડીફેન્સીવ સ્ટ્રોક ડાઈવશોટ, બ. હાફવોલી, ફુલટોસ ક. સ્કવેર કટ.
૨. બોલીંગ – પકડ, રનરઅપ, ડિલીવરી, ફોલોથ્રુ, શોટપીચ બોલ, ગુડબેન્ય વોલ,
૩. ફિલ્ડીંગ – સ્ટોપીંગ, કેચીંગ, થ્રોઈંગ
૪. રનીંગ બીટવીન ધ ક્રિકેટ ૫. વિકેટ કીપીંગ ૬. પ્રતિનય રમતો

ફટબોલ :

૧. કીકીંગ – પુશપાસ લો ડાઈવ, હાઈ ડ્રાઈવ
૨. ડ્રીબલીંગ – રનીંગ એન્ડ કટ્રોલીંગ ધ બોલ અને કૌશલ્યોનું રુઠીકરણ
૩. ટ્રેપીંગ – ચડર સોલ ઓફ ધ બોલ અને કૌશલ્યોનું રુઠીકરણ
૪. હેડીંગ ધ બોલ – ડીફલેક્શન, સાઈડ વેઝ, ફોરવર્ડ, બેકવર્ડ.
૫. લીડ અપ ચેમ્સ – ૬. ગેમ પ્રેકટીસ ૭. જ્ઞાનાત્મક તાસ.
૭. જ્ઞાનાત્મક પાસ – રમતના ધયેયો, હેતુ અને મહત્વ રમતના સામાન્ય નિયમોની જાળવણી, ખેલાડીઓની જવાબદારીઓ અને ફરજો.

હોકી :

મૂળભૂત કૌશલ્યો : ૧. ડ્રીબલીંગ – તેના માટેની એકસરસાઈઝ, ૨. સ્ટ્રેઈટ, હીટ
૩. સ્ટોપીંગ ૪. સ્ટ્રેઈટ પુશ ૫. સ્ટ્રેઈટ ફલીક ૭. ગોલ કીપીંગ

પ્રથમ વર્ષ બી.પી.ઈ.

પ્રાયોગિક પરીક્ષા યોજના

જૂથ - ૧

૧૨૦ ગુણ

અ. માર્ગીય અને મેદાની રમતો : ૬૦ ગુણ

પરીક્ષાર્થીની પસંદગીની ચાર

પ્રવૃત્તિઓ આક માટે ૩૦ ગુણ

પ્રશ્નનોત્તરી / પચકાર્ય ૨૦ ગુણ

સતત દંડ બેઠક / શયનોત્થાન ૧૦ ગુણ

બ. જીમનાસ્ટીકસ ૪૦ ગુણ

પરીક્ષાર્થીની પસંદગીની કોઈપણ ૩૦ ગુણ

ત્રણ સાધનો ઉપરની પ્રવૃત્તિ

પ્રશ્નોત્તરી / પચકાર્ય ૧૦ ગુણ

ક. સ્વીમીંગ ૨૦ ગુણ

સ્વીમીંગ ૧૦ ગુણ

ડાઈવીંગ ૧૦ ગુણ

જૂથ - ૨ ૧૮૦ ગુણ

અભ્યાસમમાં આપેલા નવ રમતો દરેક રમતના ૨૦ ગુણ જેમાં કૌશલ્ય, પચકાર્ય, પ્રશ્નોત્તરી.

જૂથ - ૩ ૨૦ ગુણ

ચ. જૂડો ૧૦ ગુણ

બ. વેઈટ ટ્રેનીંગ / લીફ્ટીંગ ૧૦ ગુણ

જૂથ - ૪ ૬૦ ગુણ

અભ્યાસક્રમમાં આપેલા હળવા સાધન વ્યાયામની છ પ્રવૃત્તિઓ દરેક પ્રવૃત્તિના ૧૦ ગુણ

જૂથ - ૫ ૨૦ ગુણ

ડીલ અને માર્ચીંગ સમહૂમાં

ડ્રીલ ૧૦ ગુણ

માર્ચીંગ ૧૦ ગુણ

૪૦૦ ગુણ

જૂથ - ૧

માર્ગીય અને મેદાની રમતો :

૧. માર્ગીય અને મેદાની રમતોનો ટૂકો ઈતિહાસ.
૨. માર્ગીય અને મેદાની રમતોનું આયોજન અને મેદાનઅકન.
૩. સ્પર્ધાના નિયમોનું સમજણ, ચર્ચા અને અર્થઘટન.
૪. માર્ગીય અને મેદાની પ્રવૃત્તિઓ - દરેક પ્રવૃત્તિઓની સામાન્ય વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો.

૧. દોડ પ્રવૃત્તિ :

- અ. ટૂંકી ઝડપી દોડ-પ્રસ્થાનના પ્રકાર, દોડ કદમો અને શરીરની સ્થિતિ, વળાંકમાં દોડ, વિયજરેખા, પસાર.
- બ. મધ્યમ અને લાંબા અંતરની દોડ - ખડુ પ્રસ્થાન, ૫૦ મી. દોડકદમમાં અને શરીરની સ્થિતિ, વિયજ રેખા પસાર નિરાયાસ દોડ.

૨. કૂદ પ્રવૃત્તિ :

- ચ. ઉંચીકૂદ - પશ્ચિમી ગબડ અને પલાણ પધ્ધતિ, પેશકદમી, ઠેક, વાસ પસાર તારણ.
- બ. લાંબી કૂદ - પેશકદમી, હવાચાલ પધ્ધતિ, હવાતર પધ્ધતિ, લટક પધ્ધતિ.

૩. ફેક પ્રવૃત્તિ :

પકડ, ઉભણી, પ્રાથમિક ઝોલા, ફિરકી, છૂટ, અને સમતોલન (અનુગામી ક્રિયા)

૪. ગોળા ફેક :

ખડી ફેક, સ્ટેન્ડીંગ થ્રો, પકડ, ઉભણી, ફેક, છૂટ પગબદલ.

વોલીબોલ :

૧. ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયમ એટલે શું ? ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામના પ્રકારો.

સામાન્ય ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ અને વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ.

૨. મિની વોલીબોલ : મિની વોલીબોલ રમતનો ઈતિહાસ, કૌશલ્ય, રમતના મેદાનનું માપ અને અકન, સાધનો, મિની વોલીબોલ રમતના નિયમો, મિની વોલીબોલનું મહત્વ.
૩. વોલીબોલ (સામાન્ય રમત) : તેનો ઈતિહાસ, કૌશલ્યનું રમતમાં મહત્વ, વોલીબોલ રમતના નિયમો, કૌશલ્યોનું પૃથક્કરણ અથવા સમજૂતી.
૪. વોલીબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો : ફોરવર્ડ વોલીપાસ, સર્વિસ-સીમ્પલ અંડર આર્મ ટેનીશ સર્વિસ, હાઈ સ્પીન સર્વિસ ટુ હેન્ડ અંડર હેન્ડ પાસ, (ડિંગ પાસ), સ્ટ્રેટ સ્મેશ, વનમેન બ્લોકીંગ,
૫. રમતના કૌશલ્યોની કસોટીઓ.

કબડડી :

- અ. રમતનો પરિચય અને તેનો ઈતિહાસ, બ. મેદાન અકન અને સાધનોની માહિતી,
- ક. ઉષ્માપ્રેરક કસરતો, ડ. કૌશલ્યો : (ચઢાઈ કરનારના કૌશલ્યો) ૧. દમ ઘૂંટવો, ૨. લઘનરેખા ઓળગવી, ૩. લાતે મારવી.
આગે લાત મારવી, પીછે લાત મારવી, બાજુ લાત મારવી,
(બચાવ કરનારના કૌશલ્યો) – ૧. પગ પકડવો, ૨. હાથ પકડવો ૩. ઘેરો કરવો,
૪. અર્ધચંદ્રાકાર ઘેરો,
- ઈ. રમતમાં કૌશલ્યનો ઉપયોગ ફ. સમગ્ર રમત.

ખો - ખો :

- રમતનો પરિચય : અ. ઉષ્માપ્રેરક કસરતો – સામાન્ય અને વિશિષ્ટ કસરતો.
- બ. કૌશલ્યો : ૧. બેસવાની સાચી સ્થિતિ ૨. સાચી ખો ૩. દિશા લેવી ૪. ખૂટપરની સ્થિતિ ૫. સિંગલ ચેઈન ૬. ડબલ ચેઈન ૭. જજમેન્ટ ખો ૮. ૪૫ ના ખૂણે માર કરવો.
- રમતમાં કૌશલ્યનો ઉપયોગ, – સમગ્ર રમત, – મેદાનનું માપ, અકનની સમજ – રમતના નિયમોની જાણકારી, પયોની ફરજો.

ટેબલટેનીશ :

- પ્રાથમિક – રમતનો ટૂકો ઇતિહાસ અને પરિચય, સાધન – મેદાનની જાણકારી, ટોસીંગ, ફોરહેન્ડ – બેક હેન્ડ, ડ્રિબલીંગ (જમીન ઉપર, ફોરહેન્ડ–બકહેન્ડ) દિવાલ ઉપર પ્રેક્ટીસ,
અડધા ટેબલ ઉપર પ્રેક્ટીસ,
કૌશલ્ય – ફો હેન્ડ સર્વિસ, ફોર હેન્ડ સ્ટ્રોકસ, હેન્ડ સર્વિસ, બેક હેન્ડ સ્ટ્રોકસ
રમત – સીંગલ–ડબલ રમતની જાણકારી અને મહાવરો.

બેડમીન્ટન :

- પ્રાથમિક – રમતનો ટૂકો ઇતિહાસ અને રમત પરિચય, સાધનો–મેદાનની જાણકારી, ટોસીંગ
કૌશલ્ય – ઉભણી પકડ, (રેકેટ, શટલ) ફોરહેન્ડ લો સર્વિસ) ફોરહેન્ડ સ્ટ્રોક બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, કીલઅર, ફૂટવર્ક
રમત– સીંગલ રમતની જાણકારી મહાવરો, ડબલ્સ રમતની જાણકારી મહાવરો.

જૂથ – ૩

જૂડો :

જૂડોનો ઇતિહાસ અને તેની આલોચના

જૂડોના પાયાગત કૌશલ્યો – ૧. સ્થિતિ, સામાન્ય સ્થિતિ ૨. સ્વચાલ સ્થિતિ ૩. એડવાન્સ એન્ડ રીપીટ ૪. ટેકીંગ હોલ્ડ–સામાન્ય પકડ, ઉલટી પકડ, પટાની પકડ સમતોલન તોડવું, બ્રેક ફેઈલ, ફેંકના કૌશલ્યો – ફ્લોટીંગ ડ્રોપ, બોડી ડ્રોપ, બેલ્ટ પકડ, ઘોબી પછાડ, હીપ થ્રો, મેજર એક્ષેટરીયોટ રીપીંગ, મેજર ઈન્ટરનલ રેપી, લાઈન વ્હીલ, શોલ્ડર વ્હીલ, સ્ટમક થ્રો,

વજન વ્યાયામ:

પૂર્ણ ક્ષમતાનો જ્ઞાનાત્મક ખ્યાલનો વિકાસ કરવો, સામાન્ય અને વિશેષ ઉષ્માપ્રેરક કરસતો (પ્રયોગિક નિદર્શન),

૧. શારીરિક બંધારણની સુધારણા માટે સુધારણા કસરતોનું પ્રાયોગિક નિદર્શન
૨. સુધારણા માટે સાચા મનોવૈજ્ઞાનિક ખ્યાલનો વિકાસ.

૩. બળવર્ધન માટે ચક્ર તાલીમનું પ્રાયોગિક નિદર્શન
૪. શિખાઉ ખેલાડી માટેનો વજન વ્યાયામ
૫. ઉચ્ચ સ્તરના ખેલાડી માટે વજન વ્યાયામ કાર્યક્રમ
૬. રમતગમતની જરૂરીયાત પ્રમાણે વિશિષ્ટ વજન વ્યાયામ તાલીમ કાર્યક્રમ
૭. પોતાના શરીરના વજન દ્વારા કરી શકાતી વિવિધ કસરતોનું શિક્ષણ
૮. શરીરના વિવિધ ભાગો માટે સાધન સહિતના વજન વ્યાયામ તાલીમ કાર્યક્રમો જેમ કે, હાથ, છાતી, ખભા, પેટ વિ. સ્નાયુઓ માટે વિવિધ ઉપકરણો પર કસરતનું શિક્ષણ.
૯. કિલન અને જર્ક તથા સ્નેચની પ્રવિધિઓની તાલીમ
૧૦. પાવર લિફ્ટીંગની વિવિધ પ્રવિધિઓનો ખ્યાલ.

જૂથ - ૪

લાઠી : લાઠીના મૂળભૂત સ્થિતિઓ, લપેટ-આરામ, લાઠી કે લીયે હોશિયાર, લાઠી પવિત્રતાકે

લિયે હોશિયાર.

૧. લાઠી ૨. ઉલટી ૩. મિલ્લ ૪. આગે ફલાગ ૫. પીછે ફલાગ ૬. દોહરીવેલ - ૨.

૭. દોહરીવેલ જગ ૮. સલામી ૯. સલામી દો ૧૦. જગમૂહ ૧૧. પવિત્રા જગમૂહ ૧૨.

ઉડાણ

લાઠી લડત : સલામી, લડત પ્રકાર -૧ લડત પ્રકાર -૨ મટકા ફોડ,

જોડી : ૧. એકટી શિરી ૨. દોહરી શેરી ૩. બાહુ શિરી ૪. કમાનબાહુ શિરી ૫. નીમ વજેદાર ૬. વજેદાર લપેટ ૭. દોહરી બગલ ૮. દોહરી બગલ સીધી લપેટ ૯. ઝોલેદાર ૧૦. દોરુખ.

ડબ્બેસ : ૧. ઉપેનીયે ઠોક ૨. પીછે આગે ઠોક ૩. કમરઝૂક ઠોક ૪. પેટપૂટન ઠોક ૫. બાયે દાહિન ઠોક ૬. અડગા આગે ઠોક ૭. અડગા બાજુ ઠોક ૮. ચોફેર ઠોક

વોન્ડ : દાવ - ૧. કમઝૂક ૨. પીઠ હાથ બેઠ જાવ ૩. કૂખાણી ૪. તિરછે હૂલ એક ૫. તિરછે હૂલ દો ૬. પાવ પટક એક ૭. પાવ પટક દો ૮. કમર કસ એક ૯. કમર કસ દો.

સાદી રમતો : સાતતાળી રમતો	–	૧૦ રમતો
સ્પર્ધા રમતો	–	૧૦ રમતો
દંદ રમતો	–	૧૦ રમતો
રીલે રમતો	–	દરેક રમતની ઓછામાં ઓછી ત્રણ રમતો
દડા રમતો	–	૧૦ રમતો

યોગાસન :– વિવિધ તથા યોગપ્રવૃત્તિઓ

જૂથ – ૫

ડ્રીલ માર્ચીંગ : સાવધાન વિશ્રામ, આરામ સે, દાહિને મૂડ, બાયે મૂડ, પીછે મૂડ, ત્રીન કદમ દહિને ચલ, ત્રીન કદમ બાયે ચલ, ત્રીન કદમ આગે ચલ, ત્રીન કદમ પીછે ચલ, કમદ તાલ, તેજ ચાલ, સામને સલામ, બદલ કદમ.

જૂથ - ૧

માર્ગીય અને મેદાની પ્રવૃત્તિઓ :

૧. દરેક પ્રવૃત્તિઓની સામાન્ય અને વિશિષ્ટ કસરતો.
૨. જે તે પ્રવૃત્તિના આંતરરાષ્ટ્રીય નિયમો.

દોડ વિભાગ :

૧. લાંબા અંતરની દોડ : પ્રસ્થાન, કદમોનો જાણકારી, વિજયરેખા પસાર
૨. વિધનદોડ : પ્રસ્થાન, પ્રથમ વિધન સુધીના કદમો, અન્ય વિધનો વચ્ચેના કદમો, વિધન પસાર પધ્ધતિ, વિજયરેખા પસાર.
૩. ટપ્પા દોડ (રીલે) : ટપ્પાબદલ પધ્ધતિઓ, બે ટન પકડ, દોડવીરોની ક્રમશઃ ગોઠવણી, ટપ્પો આપનાર અને ટપ્પા લેનારની જવાબદારીઓ.

કૂદ વિભાગ :

૧. લંગડી ફાળ કૂદ : પેશકદમી, ઠેક, ઉડાણ ઉત્રાણ.
૨. વાંસકૂદ : વાંસની પકડ, વાસ વહન પધ્ધતિ, વાસ રોપણ પધ્ધતિ, શરીરને ઉપાડવાનો - ધકેલવાની ક્રિયા, વાસ પસાર પધ્ધતિ, ઉત્રાણ.

ઠેક વિભાગ :

૧. બચ્છી ફેક : પકડ, બરછી વહન પધ્ધતિઓ, ફેક છુટ, સમતુલા
૨. હથેડા ફેક : પકડ, ઝોલા, ફીરકી ફેક, છુટ સમતુલા
દરેક પ્રવૃત્તિના ભૂલો, કારણો અને સાચી સ્થિતિના લાભની સંપૂર્ણ માહિતી આપવી.

જીમનાસ્ટીકસ એન્ડ મલખમ :

૧. મલખમ શાસ્ત્રનો ઇતિહાસ
૨. મલખમના પ્રકાર : સ્થિર ઝુલતો (દોરડા) મલખમ
૩. મલખમ પરનાં આસનોની ફકત માહિતી.

૪. મલખમનાં કૌશલ્યો : સાદી ઉડી, સ્કધ ઉડી, બગલી ઉડી, દશરગ ઉડી ઘાણી બેલેન્સ, ફરોરા, સોયદોરા, ફીરકી, બદર, કોકા.

૫. મલખમ પરના બેલેન્સો : બજરંગ, પેટાસન ટી બેલેન્સ ગજમ.

સ્વીમીંગ :

૧. બ્રેસ્ટ સ્ટ્રોક – બોડી પોઝીશન, કોક, પુલબ્રીથીંગ
૨. બટર ફ્લાય સ્ટ્રોક : બોડી પોઝીશન, ડોફીન કીક, આર્મ પુલ, બ્રી થીંગ.
૩. સ્ટાર્ટ અને ટર્ન – બ્રેસ્ટ સ્ટ્રોક સ્ટાર્ટ અને ટર્ન, બટર ફ્લાય સ્ટાર્ટ અને ટર્ન
૪. નિયમો અને અધિનિયમો.

ડ્રાઈવીંગ :

સાદી પાય ડાઈવ પ્લેન જમ્પ ફોરવર્ડ, હરડલ્સ સ્ટેપ, હોન્ચ જમ્પ ફોરવર્ડ, પાઈક જમ્પ ફોરવર્ડ, બેકવર્ડ જમ્પ.

જૂથ – ૨

બાસ્કેટ બોલ :-

૧. પાસીંગ ડ્રીલ, ડ્રીબલીંગ ડ્રીલ, શૂટીંગ ડ્રીલ
૨. રોબઉન્ડીંગના પ્રકાર – ઓફેન્સીવ એન્ડ ડીફેન્સીવ રીબાન્ડીંગ
૩. ટુકડીગત રક્ષણાત્મકના વિવિધ પ્રકાર – પ્રતિમાનવ અટકાયત પ્રાદેશિક વિસ્તાર અટકાયત, ટૂકડી ડીફેન્સીવની પ્રયુક્તિઓ
૪. પ્રતિમિય રમતો, પ. ટુકડી ગત મહાવરો.

ક્રિકેટ :-

સુસ્થિતિ કસરતો, નિયમો, મેદાન સાધનો, રમતો તથા પચ સંઘંબી નિયમો,

કૌશલ્યો : બેટીંગ – હાફ વોલી ફૂલ ટોસ, સ્કવેર કટ, ડ્રાઈવ શોટ,

બોલીંગ : ગુડલેન્થ બોલ શોટપોચ બોલ,

ફીલ્ડીંગ : દડાને રોકવો કેચીંગ લો બોલ હાઈ બોલ

ફૂટબોલ :

સામાન્ય અને વિશેષ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો – સ્પર્ધાત્મક ઉષ્માપ્રેરક કસરતો અને વિશેષ કડીશનીગ કસરતો.

૧. કીકીંગ – પુશકીક, લો ડાઈવ, હાઈ ડાઈવ, હાફ વોલી, ફૂલ વોલી, ઈનટેપ કીક.
૨. ડ્રીબલીંગ-રનીંગ એન્ડ કન્ટ્રોલીંગ બ બોલ, હરીફની માર્યાદીત હાજરીમાં ડ્રીબલીંગ ડૂઠીકરણ
૩. ટ્રેપીંગ ધ બોલ – થાઈ ટ્રેપીંગ ચેષ્ટ ટ્રેપીંગ વીથ ફોર સીનસ, આઉટ સાઈડ ઓફ ધ ફૂટ.
૪. હેડીંગ બ ધોલ – હેડીંગ ફલર એક્યુરેટ પાસ, હેડીંગ ફોર ઓફેન્સ, હેડીંગ ફોર ડિફેન્સ.
૫. ગોલ કીપીંગ – પ્રોજીશનલ પ્લે, હેન્ડલીંગ ઓફ હાઈ એન્ડલો બોલ, સર્વિસીંગ ધ બોલ કલીયરન્સ ધ બોલ
૬. પોઝીશન પ્લે – પ્રયુક્તિઓ, ઓફેન્સ અને ડીફેન્સ.
૭. લીડ અપ ગેમ્સ અને ટીમ પ્રેક્ટીસ.
૮. જ્ઞાનાત્મક તાસ – રમતના નિતિ નિયમો પંચકાર્ય, કૌશલ્યની પ્રવિધિ અને પ્રયુક્તિઓ અંગે મૂળભૂત સમજ, કૌશલ્યોનું પૃથકકરણ.

હોકી :

૧. પાસીંગ અ. ફોરવર્ડ પાસ બ. બેક પાસ ક. પેરેલલ પાસ
૨. રીવર્સ હીટ ૩. રીવર્સ પુશ ૪. રીવર્સ ફલીક
૫. ટેકલીંગ- અ. ટેકલીંગ ઓન ડીફેન્ડર્સ રાઈટ બ. ટેકલીંગ ઓન ડીફેન્ડર્સ લેફ્ટ
૬. ગોલ કીપીંગ ૭. પીઝીશનલ પ્લે.

વોલીબોલ :

૧. કૌશલ્યના વિકાસ માટેની કસરતો – વિશિષ્ટ કસરતો, સ્પર્ધાત્મક કસરતો.
૨. પહેલા વર્ષમાં શીખી ગયેલા કૌશલ્યોનો મહાવરો.

૩. નવા કૌશલ્યો—ફોરવર્ડ રોલ વિશેની માહિતી આપવી, વન હેન્ડ પાસ વીથ સાઈડ રોલ, અપર હેન્ડ બેક પાસ, રાઉન્ડ આર્મ સર્વીસ, વોલીબોલ વીથ બેક રીલીંગ, બોડી ટર્ન એન્ડ સ્મેશ, ડબલ બ્લોકીંગ,
૪. લીડ અપ ગેમ્સ ફોર વોલીબોલ પ. વોલીબોલ રમતના નિયમો
૬. કૌશલ્યોની કસોટીઓ ૭. વોલીબોલ રમતના પાઠની તૈયારી (ટીચીંગ લેશન)

હેન્ડબોલ :

૧. ઉષ્માપ્રેરક કસરતો— અ. સામાન્ય ઉષ્માપ્રેરક કસરતો, બ. વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો
૨. હેન્ડબોલ રમતના કૌશલ્યો – અ. થ્રોઈંગ, બ. કેચીંગ : હાઈ, લો અને મીડીયમ,
૩. પાસીંગ : ટુ હેન્ડ પાસ, વન હેન્ડ પાસ, ડ. ડ્રીબલીંગ, ઈ. શૂટીંગ, ફ. પીવોટીંગ,
૪. ગોલકીપીંગ, હ. વ્યૂહ આયોજન અને બ્લોકીંગ.
૫. હેન્ડબોલ રમતનો ઇતિહાસ – અ. રમતના નિયમો, બ. મેદાનનું માપ, અકન અને સાધનો
૬. મહિલા વોલીબોલ વિશેની માહિતી – ઇતિહાસ કૌશલ્યો, રમતના નિયમો, મેદાન વિશેની માહિતી વગેરે.

ટેબલ ટેનીસ :

૧. પ્રાથમિક – અ. પ્રથમ વર્ષ પ્રમાણે મહાવરો, બ. સાવર પ્રેક્ટીસ (સતત દડા સાથે સ્ટ્રોકસ) ક. ફોરહેન્ડ બેક હેન્ડ મહાવરો.
૨. કૌશલ્ય – અ. ટોપ સ્પીન સર્વીસ (ફોર અને બેક હેન્ડ) બ. સાઈડ સ્પીન સર્વીસ (ફોર હેન્ડ અને બેક હેન્ડ) ક. બેક સ્પીન સર્વીસ (ફોર હેન્ડ અને બેકહેન્ડ) ડ. બ્લોક ઈ. ડ્રોપ ફ. વાઈડ અલગ સ્ટ્રોકસ અને રીટર્ન ૩. રમત : અ. સીગલ્સ—ડબલ્સ રમતની યુક્તિ પ્રયુક્તિઓ. બ. પંચકાર્ય જાણકારી, મહાવરો.

બેડમીન્ટન :

૧. પ્રાથમિક – અ. પ્રથમ વર્ષ પ્રમાણે મહાવરો, બ. સતત મહાવરો ફોર હેન્ડ બેકહેન્ડ સ્ટ્રોકસ ક. પ્રથમ વર્ષના કૌશલ્યનો મહાવરો.
૨. કૌશલ્ય— અ. બેકહેન્ડ સર્વીસ, બ. ડ્રાઈવ ક. ડ્રોપ, ડ. સ્મેશ, ઈ. સેડો પ્રેક્ટીસ

૩. રમત— અ. પચકાર્યની જાણકારી, મહાવરો, બ. ડબલ્સ રમતનો મહાવરો, ક. મીક્ષ ડબલ્સ રમતની જાણકારી.

કબડ્ડી :

૧. રમતનો પરિચય અને તેનો વિકાશ.
૨. મેદાન કેવી રીતે તૈયાર કરવું.
૩. કન્ડીક્ષનીગ – સામાન્ય અને વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો.
૪. કૌશલ્યો – (ચઢાઈ કરનારના કૌશલ્યો) પ્રથમ વર્ષમાં શીખેલ કૌશલ્યનું પુનરાવર્તન અને મહાવરો.

અ. પગ વડે સ્પર્શ કરવો.

બ. ઘેરો તોડવો – કુદીને ઘેરો તોડવો અને સાકળ તોડીને

ક. કસરક છાપો મારવો.

ડ. ચઢાઈ કરવા માટેની વિવિધ ટેકનીકો.

(બચાવ કરનારના કૌશલ્યો) પ્રથમ વર્ષમાં શીખેલા કૌશલ્યોનું પુનરાવર્તન અને મહાવરો

અ. હાથ અને પગ પકડવો

બ. વિસાકળ ઘેરો

ક. ડી ફેન્શીવ સીસ્ટમ (બચાવ પ્રયુક્તિઓ)

એ—૭ પ્લેયર ડિકેન્સીવ સીસ્ટમ.

બી—૬ પ્લેયર ડિકેન્સીવ સીસ્ટમ.

સી—૫ પ્લેયર ડિકેન્સીવ સીસ્ટમ.

ડી—૪ પ્લેયર ડિકેન્સીવ સીસ્ટમ.

પ. રમતમાં કૌશલ્યોનો ઉપયોગ ૬. સમગ્ર રમત

ખો – ખો :

૧. રમત અંગેનો સંપૂર્ણ પરિચય.

૨. ઉષ્માપ્રેરક કસરતો –સામાન્ય કસરતો અને

વિશિષ્ટ કસરતો.

૩. કૌશલ્યો : પ્રથમ વર્ષમાં શીખેલ કૌશલ્યોનું

પુરાવર્તન.

અ. ડબલમાં સીગલ કટ.

બ. પોલ ટનીગ

ક. ૧.૩.૧.૧.૨ નો ડીફેન્સ.

ડ. ડૂક મારવી.

ઈ. રીગ અને તેના પ્રકારો.

ફ. પલ્ટી મારવી.

ગ. ડોઝીંગ કરવું. હ. ડ્રાઈવ મારવી.

૪. રમતમાં કૌશલ્યનો ઉપયોગ પ. પંચકાર્ય અને તેનો મહાવરો ૬. સમગ્ર રમત.

જૂથ – ૩

કુસ્તી (ભાઈઓ) :

કુસ્તીના દાવ – ૧. સલામી ૨. પવિત્રતાના પ્રકાર ૩. ધકેલના પ્રકાર ૪. હાથ છોડવવાના પ્રકાર
૫. કસ્તાના લાટના ૬. ચાટ ૭. ખડીટકી ૮. બેઠી પુટકી ૯. ખડા દશરગ ૧૦. ખડા દશરગ
કી રોખ ૧૧. કલાજબા ૧૨. કલાઈ ફેર ૧૩. ખડી બહાર કી ટાગ ૧૪. બેઠી બહાર કી ટાગ

જમૈયા :

પકડ અને પવિત્રા હોશિયાર ૧. સલામી ૨. આગે ફલાગ ૩. પીછે ફલાગ ૪. કઠપલટ ૫. બેઠક ૬.
શિર ધા સામે રક્ષણ ૭. પીઠ ધા સામે રક્ષણ ૮. ગર્દન ધા સામે રક્ષણ ૯. જમૈયા ૧૦.
છાતીના ધાનો બચાવ ૧૧. બે પગ વચ્ચેની હાથ પાછળ ખેચી આગળ ગુલાટ કરાવવી.

યોગા પ્રવૃત્તિ :

યોગાસનનો ઈતિહાસ, અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય આસનની પ્રાથમિક સ્થિતિઓ આસનોના પ્રકાર,
ધ્યાન માટેના આસનો. આરામ માટેના આસનો, શરીર વર્ધક આસનો.

અ. ધ્યાન માટેના સાધનો : ૧. પદમાસન ૨. સિધ્ધાસાન ૩. વ્રજાસન
બ. આરામ માટેના આસનો ૧. મકરાસન ૨. શવાસન
ક. શરીર વર્ધક તેમજ તંદુરસ્તી જાળવવા માટેના આસનો

' અ ' વિભાગ :

૧. સિધ્ધાસન ૨. પદમાસન ૩. ઉતકટાસન ૪. ચક્રાસન ૫. પર્વતાસન
૬. મત્યાસન ૭. પશ્ચિમોતાસન ૮. પવન મુક્તાસન ૯. હલાસન ૧૦. શિર્ષસન ૧૧.
સિહાસન ૧૨. ગૌમુખાસન ૧૩. પદમબકાસન ૧૪. ઘનુરાસન
૧૫. વાતાનયાસન ૧૬. સાર્વગાસન ૧૭. બર્ધપદમાસન.

' બ ' વિભાગ :

૧. સુપ્તવજાસન ૨. સલભાસન ૩. ગર્ભાસન ૪. મયુરાસન ૫. ભુજગાસન ૬.
યોગમુદ્રાસન ૭. ઉત્તાનપાદાસન.

જૂથ - ૪

તાલગતિ :

અ. લેઝિમ : (હિન્દુસ્તાન)

૧. ચાર અવાજ ૨. એક જગહ ૩. આટી લગાવ ૪. લસામી ૫. દોરુખ
૬. દોફેર અવાજ ૭. કદમતાલ ૮. પવિત્રા ૯. ઉચક પવિત્રા ૧૦. કૂદન પવિત્રા.

જૂથ - ૫

ડ્રીલ માર્ચીંગ :

૧. પ્રથમ વર્ષમાં થયેલ બધા હુકમોનો મહાવરો. ૨. ધીરે ચલ ૩. સેરીમોનીયલ પરેડ
૪. ડ્રીલ અને માર્ચીંગ.

માર્ગીય અને મેદાની રમતો :

ઉચ્ચતર કૌશલ્યોની રાહબરી પધ્ધતિ અને વૈજ્ઞાનિક સિધ્ધાંતો :

ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ અને સુસ્થિતિ કસરતો વજન વ્યાયામની કસરતો.

મેડીસીન બોલની કસરતો : ૧. પેરીઓબ્રાયન શૈલી પધ્ધતિ. – પકડ, ઉભણી , ઘસર, ફેક, છૂટ, પગબદલ.

૨. ડીસ્કો પટ પધ્ધતિ : શૈલી, પકડ, ઉભણી, ઝોલા, ફીરકી, ફેક, છૂટ, પગબદલ.

ગોળાફેક : એડવાન્સ ટેકનીક.

૧. પેરીઓબ્રાયન શૈલી પધ્ધતિ.

૨. ડીસ્કોશોટ પરની પધ્ધતિ – પ્રભુત્વ મેળવવા માટે મહાવરો કરાવવો.

વજન વ્યાયામ – મેડીસીનબોલની કસરતો વૈજ્ઞાનિક સિધ્ધાંતો

સ્વીમીંગ :

૧. સામાન્ય અને વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો – પાણીની બહાર, પાણીની અંદર

૨. ક્રાઉલ સ્ટ્રોક (ફ્રી સ્ટાઈલ) – બોડી પોઝીશન : ફલટર કીક – આર્મ એક્શન, હેડ – પોઝીશન, બ્રીથીંગ

૩. બટર ફ્લાય સ્ટ્રોક – બોડી પોઝીશન – ડોલ્ફીન કીક, આર્મ એક્શન – બ્રીથીંગ

૪. બેક ક્રાઉન સ્ટ્રોક – બોડી પોઝીશન – ડોલ્ફીન કીક, આર્મ એક્શન – બ્રીથીંગ

૫. બેસ્ટ સ્ટ્રોક – બોડી પોઝીશન – ડોલ્ફીન કીક, આર્મ એક્શન – બ્રીથીંગ

૬. સ્વીમીંગ સ્ટાર્ટ અને ટર્ન – ગ્રેબ સ્ટાર્ટ – સરકયુલર આર્મ સ્ટાર્ટ, ટ્રેક સ્ટાર્ટ, ક્રાઉલ ફ્લીપ ટર્ન, બટર ફ્લાય સ્ટાર્ટ અને ટર્ન, બ્રેસ્ટ સ્ટ્રોક અને ટર્ન, (બેકરોલ ઓવર ટર્ન), રીલે ટેક ઓફ.

૭. સામાન્ય નિયમો અને અધિનિયમો.

૮. પચની ફરજો ૯. પચકાર્ય ૧૦. તાલીમની પધ્ધતિઓ

૧૧. તાલીમી કાર્યક્રમ ૧૨. ઓપન વોટર સ્વીમીંગ.

વોટર પોલો :

૧. રમતનું મેદાન અને સાધનો.

૨. કૌશલ્યો – પીકીંગ અપધ બોલ – થ્રોઈંગ ઘ બોલ – પાસીંગ ઘ બોલ – ડીબલીંગ, શુર્ગીંગ.

૩. ગેમ

૪. સામાન્ય નિયમો અને અસુવિધાઓ.

ડ્રાઈવીંગ :

પ્લેટફોર્મ ડાઈવ, મેથડ ઓફ માર્કીંગ.

ક્રિકેટ :

૧. ઉષ્માપ્રેરક અને સુસ્થિતિ કસરતો.
૨. બોલીંગ – ઈન સ્વીંગ, આઉટ સ્વીંગ, ઓફ કટર, રી વર્સ સ્વીંગ, ચેઈન ઓફ પેસ, ચેઈન ઓફ ડાયરેક્શન.
૩. સ્પીન બોલીંગ – ઓફ સ્પીન, લેગ સ્પીન, ટોપ સ્પીન, ગુગલી, ચાઈના મેન.
૪. ફીલ્ડીંગ – થ્રોઈંગ, કેચીંગ, સ્પોટીંગ, ડ્રાલવીંગ.
૫. બોલીંગ મુજબ ફીલ્ડીંગની વ્યુહરચના – ફિલ્ડીંગમાં વિશિષ્ટતા મુજબ સ્થાન પર ગોઠવણી.
૬. બેટીંગ – પકડ, બેક લીફ્ટ, ફુટવર્ક, મૂળભૂત પાયાની ગતિઓ.
૧. ફોરવર્ડ ડીફેન્સીવ સ્ટ્રોક, ૨. બેક ડીફેન્સીવ સ્ટ્રોક ૩. ડાઈવના પ્રકાર (આગળના પગે)– ઓફ ડાઈવ, ક્વર ડાઈવ, સ્ટ્રેટ ડાઈવ, ઓન ડાઈવ. ૪. બે ડૂટ ડાઈવ (પાછળના પગે) ૫. લેટ કઠ ૬. સ્કવેર કટ. ૭. પુલ શોટ ૮. ટેહુક શોટ ૯. સ્વીચ શોટ ૧૦. ફોરવર્ડ લેગ ગ્લાન્સ ૧૧. બેકફૂટ લેગ ગ્લાન્સ ૧૨. સ્ટેપ આઉટ ડ્રાઈવ.
૧૩. રીવર્ચ શોટ – વિવિધ સ્ટ્રોકના મહાવરા માટેની ડ્રીલ.
૭. વિકેટ કીપીંગ – સ્થાન, બોલગેધરીંગ કેચીંગ – ડ્રાઈવીંગ – સ્ટમ્પ આઉટ (ડ્રીલ)
૮. રનીંગ બીટવીન ધ વિકેટ – મહાવરો.

ફૂટબોલ :-

સામાન્ય અને વિશેષ ઉષ્માપ્રેરક કરસતો – સ્પર્ધાત્મક ઉષ્માપ્રેરક કરસતો અને વિશેષ કંડીશનીંગ કસરતો.

૧. કીકીંગ – પુશકીક, લો ડાઈવ, હાઈ ડાઈવ, હાફ વોલી, ફુલ વોલી, ઈનટેવ કીક.
૨. ડ્રીબલીંગ – રનીંગ એન્ડ કંટ્રોલીંગ ધ બોલ, હરીફની મર્યાદીત હાજરીમાં ડ્રીબલીંગનું દ્વંદ્વ કિરણ.
૩. ટ્રેપીંગ ધ બોલ – થાઈ ટ્રેપીંગ ચેસ્ટ ટ્રેપીંગ બીથ ફોર હેડ વીથ સીનસ, આઉટ સાઈડ ઓફ ધ ફુટ
૪. હેડીંગ ધ બોલ – હેડીંગ કલર એક્યુરેટ પાસ, હેડીંગ ફોર ઓફરેલ, હેડીંગ ફોર ડીફેન્સ.

૫. ગોલ ક્રીપીંગ – પોઝીશનલ પ્લે, હેન્ડલીંગ ઓફ હાફ એન્ડ લો બોલ, સર્વીસીંગ ઘ બોલ.
૬. પોઝીશનલ પ્લે – પ્રયુક્તિઓ, ઓફછેન્સ અને ડીફેન્સ.
૭. લીડ અપ ગેમ્સ અને ટીમ પ્રેક્ટીસ.
૮. જ્ઞાનાત્મક તાસ – રમતના નિતિ નિયમો, પંચકાર્ય કૌશલ્યની પ્રવિધિ અને પ્રયુક્તિઓ અંગે મૂળભૂત સમજ, કૌશલ્યોનું પૃથકકરણ.

હોકી :-

૧. પાસીંગ અ. ફોરવર્ડ, બ. બેક પાસ ક. પેરેલલ પાસ
૨. રીવર્સ હીટ ૩. રીવર્સ પુશ. ૪. રીવર્સ ફલીક
૫. ટેકલીટ – અ. ટેકલીંગ ઓન ડીફેન્ડર્સરાઈટ
 બ. ટેકલીંગ ઓન ડીફેન્ડર્સલેફ્ટ
૬. ગોલ ક્રીપીંગ
૭. પોઝીશનલ પ્લે.

વોલીબોલ :-

૧. કૌશલ્યના વિકાસ માટેની કસરતો – વિશિષ્ટ કસરતો, સ્પર્તાત્મક કસરતો.
૨. પહેલા વર્ષમાં શીખી ગયેલા કૌશલ્યોનો મહાવરો.
૩. નવા કૌશલ્યો – ફોરવર્ડ રોલ વિશેની માહિતી આપવી, વન હેન્ડ પાસ વીથ સાઈટ રોલ, અપર હેન્ડ બેક પાસ, રાઉન્ડ આર્મ સર્વિસ, વોલીબોલ વીથ બેક રોલીંગ, બોડી ગર્ન એન્ડ સ્મેશ, ડબલ બ્લોકીંગ,
૪. લીડ અપ ગેમ્સ ફોર વોલીબોલ ૫. વોલીબોલરમતના નિયમો.
૬. કૌશલ્યોની કસોટીઓ
૭. વોલીબોલ રમતના પાઠની તૈયારી (ટીચીંગ લેશન)

હેન્ડ બોલ:-

૧. ઉષ્માપ્રેરક કરસતો – અ. સામાન્ય ઉષ્માપ્રેરક કરસતો
 બ. વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કરસતો.
૨. હેન્ડબોલ રમતના કૌશલ્યો : અ. થ્રોઈંગ, બ. કેચીંગ : હાઈ, લો અને મીડીમીયમ,
 ક. પાસીંગ : ટુ હેન્ડ પાસ, વન હેન્ડ પાસ,
 ડ. ડ્રીબલીંગ, ઈ. શુટીંગ ફ. પીવીટીંગ ગ. ગોલક્રીપીંગ
 હ. વ્યુહ આયોજન અને બ્લોકીંગ.

૩. હેન્ડ બોલ રમતનો ઈતિહાસ : અ. રમતના નિયમો,

બ. મેદાનનું માપ, અકન અને સાધનો.

૪. મહિલા વોલીબોલ વિશેની માહિતી : ઈતિહાસ કૌશલ્ય, રમતના નિયમો, મેદાન વિશેની માહિતી વિગેરે.

ટેબલ ટેનીશ :-

૧. પ્રાથમિક :- અ. પ્રથમ વર્ષ પ્રમાણે મહાવરો

બ. સાવર પ્રેક્ટીસ (સતત દડા સાથે સ્ટ્રોકસ)

ક. ફોરહેન્ડ બેકહેન્ડ મહાવરો.

૨. કૌશલ્ય : અ. ટોપ સ્પીન સર્વીસ (ફોર હેન્ડ અને બેક હેન્ડ)

બ. સાઈડ સ્પીન સર્વીસ (ફોર હેન્ડ અને બેક હેન્ડ)

ક. બેક સ્પીન સર્વીસ (ફોર હેન્ડ અને બેક હેન્ડ)

ડ. બ્લોક

ઈ. ડ્રોપ ફ. ગાઈડ એગલ સ્ટ્રોકસ અને રીટર્ન

૩. રમત : અ. સિંગલ ડબલ્સ રમતની યુક્તિનો બ. પચકાર્ય જાણકારી મહાવરો.

બેડમીન્ટ :

૧. પ્રાથમિક – અ. પ્રથમ વર્ષ પ્રમાણે મહાવરો

બ. સતત મહાવરો ફોર હેન્ડ બેક હેન્ડ સ્ટ્રોકસ

ક. ડ્રોપ ડ. સ્મેશ ઈ. સેડો પ્રેક્ટીસ.

૩. રમત :- અ. પચકાર્ય ની જાણકારી મહાવરો

બ. ડબલ્સ રમતનો મહાવરો

ક. મીક્ષ ડબલ્સ રમતની જાણકારી.