

Syllabus
for
Bachelor of Physical
Education
3 Years Degree Course
Semester 3 & 4
Credit System

With effect from Year 2012-2013

બી.પી.ઈ.

સેમેસ્ટર – ૩

ભાગ-૧ સૈધાંતિક / જ્ઞાનાત્મક (Theory)

અનુક્રમ	વિષય: કોર કોર્સ	અઠવાડીક તાસ	કલાક	ક્રેડીટ
પેપર : ૯	હલનચલનશાસ્ત્ર	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૧૦	શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિઓ	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૧૧	રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૩	૦૩	૪૫	૩

ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)

પેપર : ૧૨.૧	યોગ વિજ્ઞાન અને કુદરતી ઉપચાર	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૧૨.૨	મનોરંજન			
<u>ભાગ-૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ)(Field Activity)</u>				
જૂથ : ૭	ખેલકૂદ, સ્વીમીંગ, જીમ્નાસ્ટીક્સ	૦૬	૯૦	૩
જૂથ : ૮	ક્રિકેટ, જૂડો/કુસ્તી, ફૂટબોલ, વેઈટ લીફ્ટીંગ	૧૨	૧૮૦	૬
જૂથ : ૯	ટ્રીલ એન્ડ માર્ચ, મલખંભ/રોપ મલખંભ, હિન્દુસ્તાની લેડિમ.	૦૬	૯૦	૩
	કુલ			૨૪

બી.પી.ઈ.
સેમેસ્ટર - ૪
ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)

અનુક્રમ	વિષય: કોર કોર્સ	અઠવાડીક તાસ	કલાક	ક્રેડીટ
પેપર : ૧૩	સામાજીક વિજ્ઞાન	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૧૪	શિક્ષણનો પરિચય, પદ્ધતિઓ અને માર્ગદર્શન	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૧૫	રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૪	૦૩	૪૫	૩

ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)

પેપર : ૧૬.૧	શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૧૬.૨	શારીરિક ક્ષમતા આયોજન			
ભાગ- ૨ ટીચીંગ એબીલીટી લેશન્સ				
જૂથ : ૧૦	સ્પોર્ટ્સ (એથ્લેટીકસ, જીમ્નાસ્ટીકસ, સ્વીમીંગ) ત્રણમાંથી ગમે તે એક લેશન	૦૮	૧૮૦	૬
જૂથ : ૧૧	ગેમ્સ - બાર પૈકી કોઈપણ એક લેશન	૦૮	૧૮૦	૬
	કુલ			૨૪
	નોંધ: જૂથ-૧૦માંથી છ આંતરિક પાઠ અને જૂથ-૧૧માંથી છ આંતરિક પાઠ લેવાના રહેશે.			

બી.પી.ઈ.
સેમેસ્ટર – ૩
ભાગ-૧ સૈધાંતિક / જ્ઞાનાત્મક((Theory)
પરીક્ષા ગુણાંકન

આંતરિક ગુણ બાહ્ય ગુણ

પેપર : ૯	હલનચલનશાસ્ત્ર	૩૦	૭૦
પેપર : ૧૦	શારીરિક શિક્ષણમાં પધ્ધતિઓ	૩૦	૭૦
પેપર : ૧૧	રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૩	૩૦	૭૦

ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)

પેપર : ૧૨.૧	યોગ વિજ્ઞાન અને કુદરતી ઉપચાર	૩૦	૭૦
પેપર : ૧૨.૨	મનોરંજન		
	સૈધાંતિક આંતરિક તેમજ બાહ્ય ગુણ	૧૨૦	૨૮૦
	કુલ ગુણ		૪૦૦
<u>ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ) (Field Activity)</u>			
જૂથ : ૭	ખેલકૂદ, સ્વીમીંગ, જીમ્નાસ્ટીક્સ		૬૦
જૂથ : ૮	ક્રિકેટ, જૂડો/કુસ્તી, ફૂટબોલ, વેઈટ લીફ્ટીંગ		૮૦
જૂથ : ૯	ટ્રીલ એન્ડ માર્ચ, મલખંભ/રોપ મલખંભ, હિન્દુસ્તાની લેઝિમ.		૬૦
	કુલ ગુણ		૨૦૦
	<u>સેમેસ્ટર : ૩</u>	સૈધાંતિક	પ્રાયોગિક પ્રવૃત્તિ
	ગુણ	૪૦૦	૨૦૦
	કુલ ગુણ	૬૦૦	

બી.પી.ઈ.
સેમેસ્ટર-૪
ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)
પરીક્ષા ગુણાંકન

આંતરિક ગુણ બાહ્ય ગુણ

પેપર : ૧૩	સામાજીક વિજ્ઞાન	૩૦	૭૦
પેપર : ૧૪	શિક્ષણનો પરિચય, પદ્ધતિઓ અને માર્ગદર્શન	૩૦	૭૦
પેપર : ૧૫	રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૪	૩૦	૭૦

ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)

પેપર : ૧૬.૧	શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન	૩૦	૭૦
પેપર : ૧૬.૨	શારીરિક ક્ષમતા આયોજન		
	સૈધ્ધાંતિક આંતરિક તેમજ બાહ્ય ગુણ	૧૨૦	૨૮૦
	કુલ ગુણ		૪૦૦

ભાગ- ૨ ટીચીંગ એબીલીટી લેશન્સ

જૂથ : ૧૦	સ્પોર્ટ્સ (એથ્લેટીકસ, જીમ્નાસ્ટીકસ, સ્વીમીંગ) ત્રણમાંથી ગમે તે એક લેશન		૧૦૦
જૂથ : ૧૧	ગેમ્સ - બાર પૈકી કોઈપણ એક લેશન		૧૦૦
	કુલ ગુણ		૨૦૦
	સેમેસ્ટર : ૪	સૈધ્ધાંતિક	ટીચીંગ એબીલીટી લેશન્સ
	ગુણ	૪૦૦	૨૦૦
	કુલ ગુણ	૬૦૦	

બી.પી.ઈ. સેમેસ્ટર-૩

પ્રશ્નપત્ર - ૯

વિષય : હલનચલનશાસ્ત્ર

- એકમ-૧ પરિચય વિભાગ (Introduction)
- હલનચલનશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને દયેય તથા હેતુઓ.
 - હલનચલનશાસ્ત્રમાં વિવિધ વૈજ્ઞાનિકોનો ફાળો જેવા કે - એરીસ્ટોટલ, આર્કીમિડીઝ, ગેલન, ગેલેલિયો ગેલિલિ, આલફ્રાન્સો બોરેલી, સર આઈઝેક ન્યુટન
 - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતના પ્રશિક્ષણમાં મહત્વ.
- એકમ-૨. શરીરરચના ના મૂળભૂત આધારો.
- શારીરિક હલનચલનશાસ્ત્રસાથે સંબંધિત કેટલીક પાયાગત ધારણાઓ અને વ્યાખ્યાઓ.
૧. શરીરની પ્રાથમિક સ્થિતિ —અ. મૂળભૂત પ્રાથમિક અવસ્થા
બ. શરીર રચનાની પ્રાથમિક આવસ્થા.
૨. ગુરૂત્વ મધ્યબિંદુ ૩. ગુરૂત્વરેખા ૪. શરીર : સપાટી અને ધરી
- એકમ-૩. અસ્થિર સાંધાઓ પર થતી વિવિધ પ્રકારના હલનચલનની પરિભાષા.
- સામાન્ય હલનચલન -
 - વિશિષ્ટ હલનચલન
- એકમ-૪. સાંધાઓનો મૂળભૂત ખ્યાલ - તેમની ગતિઓ અને તેનું સ્નાયુઓનું બંધારણ
- ની(knee), હીપ જોઈન્ટ (hipp), એલ્બો જોઈન્ટ (Elbow), સોલ્ડર જોઈન્ટ (Shoulder) અને એંકલ જોઈન્ટ (Ankle).
 - સ્નાયુગત ગતિવિધિઓનું પૃથક્કરણ જેમ કે - ચાલવું, દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું વગેરે.
- એકમ-૫. ગતિક્રિયાઓનું વિશ્લેષણ.
- બળ, ગતિ, ન્યૂટનના ગતિના નિયમો, કેન્દ્રગામી બળ અને કેન્દ્રત્યાગી બળ. ઘર્ષણ, પ્રક્ષેપણ, ઉચ્ચાલન, શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં દયાનમાં લઈને.
 - કૌશલ્ય-અર્થ-સમજૂતી કૌશલ્યના સિધ્ધાંતો, કૌશલ્ય અને પ્રેક્ટીસ.
- સંદર્ભ ગ્રંથ :
૧. શારીરિક હલનચલનશાસ્ત્ર - લેખક પ્રા. હર્ષદભાઈ આઈ. પટેલ
 ૨. રમત વિજ્ઞાન, શારીરિક હલનચલનશાસ્ત્ર અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ- લેખક-ડો.બી.એ. પ્રજાપતિ શ્રી જતીનભાઈ સોની, ડો. મનોજભાઈ પંડયા, શ્રી કે. આર. પટેલ.
 ૩. શરીર વિજ્ઞાન, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને રમતવિજ્ઞાન. લેખક-ડો. ગિરીશ આર. ભટ્ટ, ડો. પ્રધુમન આર. ભટ્ટ.

પ્રશ્નપત્ર - ૧૦

શારીરિક શિક્ષણમાં પધ્ધતિઓ.

- એકમ-૧
૧. પધ્ધતિ:અર્થ-સમજૂતી-અસર કરતાં પરિબળો.
 ૨. પધ્ધતિના પ્રકારો. - હુકમ પધ્ધતિ, ચર્ચા પધ્ધતિ, નિદર્શન પધ્ધતિ, અનુકરણ પધ્ધતિ, દર્પણ પધ્ધતિ, રૂકાવટસે વર્ણન પધ્ધતિ.
- એકમ-૨.
૧. શિક્ષણના સિધ્ધાંતો - સરળથી અટપટી ક્રિયા તરફ
જ્ઞાતથી અજ્ઞાન તરફ.
ઘટકોથી સમગ્ર ક્રિયા તરફ
ક્રિયા દવારા શિક્ષણ.
 ૨. શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની શિક્ષણ પધ્ધતિ.
કેલેસ્થનિક્સ, સાદી રમતો, ટુકડીબધ્ધ રમતો, તાલબધ્ધ પ્રવૃત્તિઓ.
- એકમ-૩
૧. રજૂઆતની કળા અને રજૂઆતની કળાનાં પગથિયાં.
 ૨. વર્ગ વ્યવસ્થા
 ૩. શારીરિક શિક્ષણમાં પાઠ આયોજન - યોજીત અને બિનયોજીત પાઠ.
- એકમ-૪
૧. સ્પર્ધાનો અર્થ અને તેના પ્રકારો.
૧.બાતલ પધ્ધતિ ૨. ચક્રક પધ્ધતિ ૩. દ્વિબાતલ પધ્ધતિ ૪.મિશ્ર પધ્ધતિ
૫.પડકાર પધ્ધતિ અને તેના પ્રકારો.-અ. નિસરણી પધ્ધતિ બ.પિરામીડ પધ્ધતિ
 ૨. શૈક્ષણિક સાધનો અને તેના પ્રકારો.
અદૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનો બ.ચાર્ટ્સ ચિત્રો. ક.મોડેલ્સ.
- એકમ-૫.
- મેદાની અને માર્ગીય રમતોનું અંકન. (ટ્રેક એન્ડ ફિલ્ડ)
- સંદર્ભ ગ્રંથ :
૧. પ્રમાણભૂત ટ્રેક - શ્રી કા.રા. પટેલ અને શ્રી મુકુંદભાઈ ઓ. શાહ
 ૨. Methods in phy.Edu.-Dr.Anil Vinaik, Dr.Daljindar Sing Kahlon
 ૩. Methods in phy.Edu.- Kamlesh & Sangral.
 4. Methods in phy.Edu.-Dr.M.L.Kamlesh.
 ૫. શિક્ષણ તથા શારીરિક શિક્ષણ પધ્ધતિ. ડો.એમ.એચ.અસ્નારે.
 ૬. શારીરિક શિક્ષા કી પધ્ધતિયાં. પ્રા.દીપક કવિશ્વર.

પ્રશ્નપત્ર - ૧૧

રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૩

એકમ : ૧

- બેલકૂદ (ટપ્પા દોડ, (રીલે), લંગડી ફાળકૂદ, અને બરછીફેંક)
- મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધાઓ.
- ટપ્પા દોડના પ્રકારો, અને શૈલીઓ
- લંગડીફાળકૂદની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
- બરછી ફેંકની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી.

એકમ-૨

લોક રમતો અને તેના પ્રકારો.
સાદી રમતો, સાતતાળી રમતો, રીલે રમતો, પ્રતિનય(Lead up)રમતો,
દ્વન્દ્વ રમતો.

એકમ-૩

સ્વીમીંગ.
● સ્વીમીંગનો ઇતિહાસ, સ્વીમીંગપુલની માહિતી, વિવિધ માપ અને આકાર.
● સ્વીમીંગ માટેના સાધનો અને સુવિધાઓ.
● ફ્રી સ્ટાઈલ અને બેક સ્ટ્રોક કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી.

એકમ-૪

- અ. હોકીનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા,
વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.
બ. જૂડો /કુસ્તીનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા
વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.

એકમ-૫

- અ. ક્રિકેટનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા
બ. ક્રિકેટ રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.

પ્રશ્નપત્ર : ૧૨.૧

યોગ વિજ્ઞાન અને કુદરતી ઉપચાર

એકમ-૧

- ભારતીય યોગનો ઇતિહાસ અને યોગ પદ્ધતિઓ.
 - યોગનો અર્થ, વ્યાખ્યા, હેતુ અને દૃષ્ટિઓ
 - આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ અને શારીરિક શિક્ષણમાં યોગનો ફાળો
 - યોગના વિવિધ પ્રકારો અને વિવિધ ક્ષેત્રોમાં યોગાસનનો ફાળો.
 - યોગાસન પ્રત્યેની ખોટી ધારણાઓ, યોગ ફીલોસોફી.

એકમ-૨

- યોગના વિવિધ માર્ગો
 - રાજયોગ, હઠયોગ, અષ્ટાંગ યોગ, ભક્તિ યોગ અને મંત્ર યોગ, અષ્ટાંગ યોગનાં વિવિધ અંગો.
- વિવિધ પ્રકારનાં આસનો
 - શરીર વર્ધક આસનો, ધ્યાન માટેનાં આસનો, આરામદાયક આસનો.
- આસનો પહેલાં, આસનો દરમ્યાન અને આસનો બાદ દયાનમાં રાખવાની બાબતો.
- પ્રાણાયામનો પાયો, પ્રાણાયામની સંખ્યા
- નાડી તંત્રો ગૌરક્ષ સંહિતા પ્રમાણે.

એકમ-૩

- સૂર્ય-નમસ્કારનું મહત્વ, સૂર્ય-નમસ્કારના બાર મંત્રો, ૧૦ તથા ૧૨ ઘટકો પ્રમાણે,
 - સૂર્ય-નમસ્કારથી થતા શરીરમાં ફાયદાઓ.
- મુદ્રા વિજ્ઞાન, બંધના પ્રકાર, વિવિધ સપ્ત ચક્રોનું વિવેચન.
- કુંડલિની યોગ અને શુદ્ધિ ક્રિયાઓનો પરિચય.
- ધ્યાન અને ધ્યાનનાં પ્રકારો, યોગાસન દ્વારા શરીરમાં માલિશ.

એકમ-૪

- કુદરતી ઉપચાર – અર્થ, વ્યાખ્યા,
- કુદરતી ઉપચારનો ટૂંકો ઇતિહાસ-પદ્ધતિઓ
- કુદરતી ઉપચારનું મહત્વ.

એકમ-૫

કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંતો.

સંદર્ભ ગ્રંથો :

૧. 'યોગ શિક્ષા એવં યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ'—બેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, દિલ્હી, ૧૯૮૫, લેખક – એન. સરીન.
૨. "યોગ આસન અને કુદરતી ઉપચાર"—ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપલા.
ગ્રંથ નંબર-૧૦,૨૦૦૫- પ્રા.એમ.જી.વાધ.
૩. "યોગાસન એવં સાધના" – ભારતીય યોગ સંસ્થાન, દિલ્હી, ૧૯૮૯,
લેખક-ડો.સત્યપાલ, ડો.ઢોલનદાસ અગ્રવાલ.
૪. 'આસન અને મુદ્રા'— ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપલા. ૧૯૬૭
લેખક-યોગાચાર્ય સ્વામી કૃપાલ્વાનંદા.

પ્રશ્નપત્ર : ૧૨.૨

મનોરંજન

એકમ-૧ મનોરંજનનો પરિચય

- મનોરંજનનો અર્થ,
- મનોરંજનની વ્યાખ્યાઓ,
- મનોરંજનનાં લક્ષણો,
- મનોરંજનની અગત્યતા,

એકમ-૨ માનવજાત માટે રંજનની આવશ્યકતા,

- મનોરંજન અંગેના મૂલ્યો,
- રંજન અંગેના ભ્રામક ખ્યાલો.

એકમ-૩ મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓનો સંક્ષિપ્તમાં ભારત તથા વિદેશમાં સર્વ પ્રકારનો ઈતિહાસ,

- ભારતમાં મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓનો પ્રવાહ,
- મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓની ચળવળ,

એકમ-૪ મનો રંજનની વ્યવસ્થા અને સંચાલન

- મનોરંજનની વિવિધ શાખાઓ
- મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા માનવજાત માટે એકતા લાવવા માટે નાણાકીય બાબતનું મહત્વ.

એકમ-૫ રંજનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનાં પ્રકાર : અંતર્ગત અને બહિર્ગત રમતો,

- વિવિધ શોખ, સંગીત, સુશોભન, નૃત્ય, પ્રકૃતિ અદ્યયન, વાંચન લેખન અને વાર્તાઓ કહેવી.
- શિબિરની સફળતાના મુદ્દાઓ.
- મનોરંજન નેતાઓના પ્રકાર.

BOOKS Recommended :

1. Butler G.O. introduction to "community Recreation" Newyork 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,1964.
3. "A Recreation". Professor Shri C.H. Dubey L.N.C.P.E. Gwalior.(M.P.)

બી.પી.ઈ.

સેમેસ્ટર-૩

ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ) (Field Activity)

જૂથ-૭

ગુણ-૬૦

ખેલકૂદ :

- ટપ્પાદોડ - પ્રસ્થાન, ટપ્પાદોડના પ્રકારો, મેદાનનીરચના અને અંકન, શૈલીઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય.
- લંગડી ફાળ કૂદ - મેદાનનીરચના અને અંકન, પદ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય
- બરછી ફેક- મેદાન રચના અને અંકન, પકડ અને શૈલીઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય.

જીમ્નાસ્ટીકસ :

- ફ્લોર એક્સરસાઈઝના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- પોમેલ હોર્સના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રોમનરીંગના મૂળભૂત કૌશલ્યો

સ્વીમીંગ :

- ફ્રી સ્ટાઈલ, બ્રેસ્ટ સ્ટ્રોક અને બટરફ્લાયના કૌશલ્યોનો મહાવરો
- વોટરપોલોના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- સ્વીમીંગ સ્ટાર્ટ અને ટર્ન - પ્રકારો - નિયમો

જૂથ-૮

ગુણ-૮૦

ક્રિકેટ :

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

ફૂટબોલ:

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

વેઈટલીફ્ટીંગ

- પ્રવૃત્તિના સાધનો અને સુવિધા
- પ્રવૃત્તિના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- પ્રવૃત્તિના નિયમો અને પંચકાર્ય

જૂડો/કુસ્તી :

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો , રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

જૂથ-૯

ગુણ-૬૦

સાધન વ્યાયામ :

- હિન્દુસ્તાની લેઝિમ,
- ડ્રીલ અને માર્ચીંગ
- મલખમ/રોપ મલખમ - સાધન અને સુવિધાઓ, મૂળભૂત કૌશલ્યો , નિયમો અને પંચકાર્ય

બી.પી.ઈ.સેમેસ્ટર-૪

પ્રશ્નપત્ર-૧૩

સામાજીક વિજ્ઞાન

- એકમ-૧
- અ. સમાજશાસ્ત્રના ઉદભવમાં વિવિધ સમાજશાસ્ત્રીઓનો ફાળો.
- ઓગષ્ટ કોમ્પટ, એમિલ દુર્બેમ, ટાલ્કોટ પાર્સન્સ, હર્બટ સ્પેન્સરનું યોગદાન
 - ભારતમાં સમાજશાસ્ત્રનો વિકાસ
 - ગુજરાતમાં સમાજશાસ્ત્રનો વિકાસ
- બ. વ્યક્તિ અને સમાજ : અર્થ અને સમજૂતી
- વ્યક્તિના વિકાસમાં સમાજની ભૂમિકા
- એકમ-૨
- અ. સામાજીક વિજ્ઞાનના વિવિધ અભ્યાસ ક્ષેત્રો
- સામાજીક આંતરક્રિયા, સંબંધો, સમૂહ, સંગઠનો, સંસ્થાઓ, સમૂદાયો, નિયંત્રણ, પરિવર્તન, સમસ્યાઓ અને સામાજીક વાતાવરણ અને સંસ્કૃતિ.
- બ. સામાજીક વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ.
- અવલોકન/ નિરીક્ષણ પદ્ધતિ.
 - પ્રશ્નાવલિ પદ્ધતિ.
 - મૂલ્યાંકન પદ્ધતિ.
- એકમ-૩
- સામાજીક વિજ્ઞાનનો શારીરિક શિક્ષણ સાથેનો સંબંધ.
- રૂઢિ, રીતરિવાજ, પરંપરાઓ અને શારીરિક શિક્ષણ
 - તહેવારો અને શારીરિક શિક્ષણ
 - શારીરિક શિક્ષણ ધ્વારા સામાજીકરણ
- એકમ-૪
- સંસ્કૃતિ : અર્થ અને મહત્વ
- સંસ્કૃતિના લક્ષણો
 - સંસ્કૃતિનું મહત્વ
 - સંસ્કૃતિનો લોકજીવન પર પ્રભાવ
- એકમ-૫
- સામાજીક જૂથ જીવન.
- સામાજીક જમાવ અને સામાજીક જૂથ.
 - પ્રાથમિક જૂથ અને દૂરવર્તી જૂથ.

સંદર્ભ પુસ્તકો :

૧. સમાજશાસ્ત્ર પરિચય, એમ.જી.શાહ, અનડા પ્રકાશન, અમદાવાદ.
૨. સમાજશાસ્ત્ર પરિચય, ડો. ધનવન દેસાઈ, અનડા પ્રકાશન, અમદાવાદ.
૩. સમાજશાસ્ત્ર ધોરણ. ૧૧, ગુ.રા.શા.પા.પુ. મંડળ, ગાંધીનગર.
૪. સરળ સમાજશાસ્ત્ર ધોરણ. ૧૨, પ્રો.એન.જે.શાહ, અનડા પ્રકાશન, અમદાવાદ.
૫. સમાજશાસ્ત્રની પરિભાષા, જયશ્રીબેન ઠાકર, ગુ. યુનિ. અમદાવાદ.
૬. સમાજશાસ્ત્ર ખંડ-૧, મેકલેવર એન્ડ પેજ, ગુ. યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
૭. સમાજશાસ્ત્ર ખંડ-૨, મેકલેવર એન્ડ પેજ, ગુ. યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

બી. પી. ઈ. સેમેસ્ટર-૪

પ્રશ્નપત્ર-૧૫

શિક્ષણનો પરિચય, શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓ અને માર્ગદર્શન

- એકમ-૧
- અ. શિક્ષણનો અર્થ , વ્યાખ્યાના, હેતુઓ
 - બ. શિક્ષણ : ઔપચારિક અને અનૌપચારિક
 - ક. અભ્યાસક્રમની રચનાના સિધ્ધાંતો.
- એકમ-૨
- અ. શાળા વ્યવસ્થા-સંચાલન, શિક્ષકોની નિમણૂંક, સમયપત્રક તથા સહ અભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ.
 - બ. શાળા શિસ્ત અને શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકનો ફાળો
 - ક. શાળા સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણકારી સેવાઓ.
- એકમ-૩
- અ. અદ્યયનની પદ્ધતિઓ - અર્થ , મહત્વ, પસંદગી માટેના આધારભૂત પરિબળો.
 - બ. ચર્ચા પદ્ધતિ, વર્કશોપ, પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ, દશ્ય-શ્રાવ્ય, એસાઈનમેન્ટ.
 - ક. શિક્ષણનો અભિગમ - મોન્ટેસરી, કિન્ડર ગાર્ટન, બુનીયાદિ શિક્ષણ.
- એકમ-૪.
- અ. રાષ્ટ્રીય એકતા વિકાસ માટે કેળવણી.
 - બ. લોકશાહી દ્રષ્ટિબિંદુ તથા જવાબદાર નાગરિકત્વની ભાવના.
 - ક. આંતર રાષ્ટ્રીયતાની સમજમાં કેળવણીનો ફાળો.
- એકમ-૫
- અ. માર્ગદર્શન અર્થ, હેતુઓ, પ્રકારો, અને સિધ્ધાંતો.
 - બ. માર્ગદર્શનમાં શિક્ષણનો ફાળો,
 - ક. વિકલાંગ (ખોડખાંપણ), મંદબુદ્ધિવાળા વિદ્યાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શન.
 - ડ. તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ માટે માર્ગદર્શન.
- સંદર્ભ પુસ્તકો :
૧. માથુર શિક્ષા સિધ્ધાંત, વિનોદ પુસ્તક મંદિર, આગ્રા.
 ૨. શિક્ષણની વર્તમાન ફિલસુફીઓ -સ્વ.ડો. ધનવંત દેસાઈ, ડો.ગુણવંત શાહ
 ૩. કેળવણીના તાત્વિક આધારો - પ્રા.શાસ્ત્રી જયેન્દ્ર દવે, ગુ. યુનિ.ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
 ૪. શૈક્ષણિક અને વ્યવસાયિક માર્ગદર્શનની પ્રવિધિઓ. કે.જી.દેસાઈ, ગુ. યુનિ.ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

પ્રશ્નપત્ર – ૧૫

રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૪

- એકમ : ૧ ખેલકૂદ (વિદનદોડ, વાંસકૂદ અને હથોડાફેંક)
- મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધાઓ.
 - વિદનદોડના પ્રકારો , માપ અને વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
 - વાંસકૂદની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
 - હથોડાફેંકની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
- એકમ-૨ જીમ્નાસ્ટીકસ (રોમનરીગ અને બેલેન્સીંગ બીમ)
- સાધનોના માપ અને તેની જાળવણી
 - રોમનરીગ ના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી
 - બેલેન્સીંગ બીમના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી
 - મલખંભ અને રોપ મલખંભના કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી
- એકમ-૩ સ્વીમીંગ
- બ્રેસ્ટ સ્ટ્રોક અને બટર ફ્લાય સ્ટ્રોકનું વિવરણ અને સમજૂતી.
 - સ્વીમીંગના પંચો અને તેની ફરજો.
 - વોટરપોલો રમતનો સંક્ષિપ્ત પરિચય અને સમજૂતી
- એકમ-૪ અ. ફૂટબોલ રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા
ફૂટબોલ રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.
- બ. વેઈટલીફ્ટીંગનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા
વેઈટલીફ્ટીંગ રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.
- એકમ-૫ હેન્ડબોલ રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા
હેન્ડબોલ રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.

પ્રશ્નપત્ર-૧૬.૧

શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન

- એકમ-૧. શરીરક્રિયા વિજ્ઞાનનો અર્થ
- શરીરના ભાગ
 - કોષ, કોષ જાલ, કોષ રચના (પ્રાણી કોષ) અને કાર્ય (કોષ રચના)
- એકમ- ૨ રૂધિરાભિસરણ તંત્ર :
- હૃદય : રચના અને કાર્યો
 - રક્ત વાહિનીઓ : ધમનીઓ , કેશ વાહિનીઓ, શિરાઓ.
 - રક્તકણો : રક્તકણ અને શ્વેતકણ
 - રૂધિરાભિસરણ
 - લોહીના કાર્યો.
- એકમ- ૩ શ્વસનતંત્ર:
- શ્વસનતંત્રના અવયવો.— નાક, ગળું, સ્વર યંત્ર, શ્વાસનળી, શ્વાસવાહિનીઓ, ફેફસાં
 - શ્વસોશ્વાસની ક્રિયા.
 - સેકન્ડ વિન્ડ અને પ્રાણવાયુનું દેવું.
- એકમ- ૪ પાચનતંત્ર :
- પાચનતંત્રના અવયવો
 - યકૃતનાં કાર્ય
 - પાચકરસનાં કાર્ય
 - ખોરાકનું પાચન.
- એકમ- ૫ ઉત્સર્જનતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્ર
- ઉત્સર્જનતંત્રના અવયવો
 - મૂત્રપિંડ અને યામડીના કાર્યો.
 - ચેતાતંત્રનાં અવયવો અને તેનાં કાર્ય—મોટું મગજ, નાનું મગજ, મજજાસેતુ, લંબમજજા, કરોડરજજી

સંદર્ભ પુસ્તકો :

૧. 'શરીર વિજ્ઞાન : આરોગ્ય શાસ્ત્ર અને રમત વિજ્ઞાન.' લેખક : ડો.ગિરીશ આર. ભટ્ટ, ડો. પ્રધુમન આર.ભટ્ટ
૨. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષા : લેખક ડો.શ્રીમતી જી.પી.શૌરી (હિન્દી આવૃત્તિ)
૩. 'શરીર રચના,ક્રિયા વિજ્ઞાન એવ માંસ-પેશી ગતિ વિજ્ઞાન તથા સ્વાસ્થ્ય શિક્ષા-લેખક:દેવેન્દ્રસિંહ હુલ (હિન્દી આવૃત્તિ)
૪. 'શરીર રચના,ક્રિયા વિજ્ઞાન એવ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષા- લેખક: ડો.આર.સી. ફેવર (હિન્દી આવૃત્તિ)

પ્રશ્નપત્ર-૧૬.૨

શારીરિક યોગ્યતા આયોજન

- એકમ-૧. શારીરિક યોગ્યતા (Physical Fitness) : અર્થ અને મહત્વ.
- શારીરિક યોગ્યતાનું કાર્યક્ષેત્ર
 - શારીરિક યોગ્યતાનાં ઘટકો
 - તાલીમના સામાન્ય સિધ્ધાંતો
- એકમ-૨ કસરતોની પસંદગી અને તાલીમ.
- શારીરિક યોગ્યતા માટેની કસરતો.
 - કેલેસ્થનિક, એરોબિક / ડાન્સ, વજન તાલીમ, યોગા
- એકમ-૩ શારીરિક યોગ્યતા કાર્યક્રમની રચના
- રમતવીરો અને સામાન્ય લોકો.
 - જુદી જુદી ઉંમર જૂથ
 - જુદી જુદી શારીરિક યોગ્યતાના સ્તર.
- એકમ-૪ આહાર અને શક્તિ.
- આહાર – કેલેરી અર્થ અને વપરાશ, આહાર ટેવ અને વજનનો સંબંધ.
 - કસરત અને આહારની ચયાપચય પર થતી અસરો
 - આહાર : જરૂરિયાત અને માર્ગદર્શન
- એકમ-૫ હેલ્થ ક્લબ અને ફીટનેશ સેન્ટરની રચના :
- સાધન સુવિધા અને જાળવણી
 - કર્મચારીઓની વ્યવસ્થા

સંદર્ભ પુસ્તકો :

Rebecca Johnson & Bill Tulin, - Travel Fitness Weight.
Sara Black – The Supple Body.
Elizabeth & Ken Day – sports Fitness for Women
Dr.A. K. Uppal – Physical Fitness.

બી.પી.ઈ.
સેમેસ્ટર-૪
ભાગ-૨

પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ) (FIELD Activity)

ટીચીંગ એબીલીટી લેશન્સ

જૂથ-૧૦

ગુણ-૧૦૦

ખેલકૂદ - દોડ, કૂદ ફેંક પૈકી કોઈપણ બે પાઠ
જીમ્નાસ્ટીક્સ - ફ્લોર એક્સરસાઈઝ,
એપ્રેટસ અને મલખંભ/રોપ મલખંભ
પૈકી કોઈપણ બે પાઠ
સ્વીમીંગ- વિવિધ સ્ટ્રોકસ પૈકી કોઈપણ બે પાઠ

જૂથ : ૧૧

ગુણ-૧૦૦

રમતો

- કબડડી, વોલીબોલ, ટેબલટેનીશ, વેઈટલીફ્ટીંગ
પૈકી કોઈપણ બે પાઠ.
- ખો-ખો, હેન્ડબોલ, હોકી, જૂડો/કુસ્તી
પૈકી કોઈપણ બે પાઠ.
- બાસ્કેટબોલ, બેડમીન્ટન, ક્રિકેટ, ફૂટબોલ,
પૈકી કોઈપણ બે પાઠ

નોંધ:

૧. દરેક સેમેસ્ટરના અંતે વિદ્યાર્થી કોર્સ પૂર્ણ કરે ત્યારે તેને કોર્સની ક્રેડિટ આપવી.
૨. વિદ્યાર્થીને દરેક સેમેસ્ટરના અંતે તેની માર્કશીટ અને ક્રેડીટ આપવામાં આવશે.
તે માર્કશીટમાં મેળવેલ ગુણ/ગ્રેડ/ટકાવારીનો ઉલ્લેખ યુનિવર્સિટીના ઓર્ડીનન્સ પ્રમાણે કરવો.
૩. ઉત્તીર્ણ થનાર ધોરણો, કૃપા ગુણ નિયમો, ગ્રેસીંગ નિયમો અને એટીકેટી નિયમો યુનિ.ના પ્રવર્તમાન ધોરણો મુજબના રહેશે. જો કોઈ નવા નિયમો આવે તો તે સમયાંતરે લાગુ પાડવામાં આવશે.
૪. દરેક સેમેસ્ટરમાં ફક્ત એક જ આંતરિક પરીક્ષા રહેશે.
૫. મેદાની પ્રવૃત્તિમાં ૫૦% ઉત્તીર્ણનું ધોરણ રહેશે.