

VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY, SURAT

Syllabus  
for  
Bachelor of Physical  
Education  
3 Years Degree Course  
Semester 5 & 6  
Credit System

With effect from Year 2013-2014

બી.પી.ઈ.

સેમેસ્ટર - ૫

ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)

અનુક્રમ	વિષય: કોર કોર્સ	અઠવાડીક તાસ	કલાક	ક્રેડીટ
પેપર : ૧૭	શારીરિક શિક્ષણમાં સંચાલન અને વ્યવસ્થા	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૧૮	શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પધ્ધતિઓ	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૧૯	શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટીઓ અને માપન	૦૩	૪૫	૩

ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)

પેપર : ૨૦.૧	વ્યાયામ સુધારણા અને પુનઃસ્થિતિ પ્રાપ્ત	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૨૦.૨	વ્યવસયાયિક સજ્જતા અને અભ્યાસક્રમ સંરચના			
<u>ભાગ- ૨ Specialization Sport</u>				
જૂથ : ૧૨	ખેલકૂદ, સ્વીમીંગ, જીમ્નાસ્ટીક્સ	૧૮	૩૬૦	૧૨
	ઉપરના ત્રણ સ્પોર્ટ્સમાંથી કોઈપણ બે કોચીંગ લેશન			
	નોંધ : છ આંતરિક કોચીંગ લેશન લેવાના રહેશે.			

**બી.પી.ઈ.**  
**સેમેસ્ટર - ૬**  
**ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)**

અનુક્રમ	વિષય: કોર કોર્સ	અઠવાડીક તાસ	કલાક	ક્રેડીટ
પેપર : ૨૧	પંચકાર્ય અને રાહબરીના વૈજ્ઞાનિક સિધ્ધાંતો	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૨૨	આરોગ્ય શિક્ષણ	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૨૩	શારીરિક શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર	૦૩	૪૫	૩

**ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)**

પેપર : ૨૪.૧	શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૨૪.૨	શૈક્ષણિક ટેકનોલોજી			
<b>ભાગ- ૨ Specialization Games</b>				
જૂથ : ૧૩	ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, હોકી, કબડડી, ખો-ખો, ક્રિકેટ, ટેબલટેનીશ, બેડમીન્ટન.	૧૮	૩૬૦	૧૨
ઉપર જણાવેલ રમતોમાંથી કોઈપણ બે કોચીંગ લેશન				
નોંધ : છ આંતરિક કોચીંગ લેશન લેવાના રહેશે.				

બી..પી.ઈ.  
સેમેસ્ટર – ૫  
ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)  
પરીક્ષા ગુણાંકન

		આંતરિક ગુણ	બાહ્ય ગુણ
પેપર : ૧૭	શારીરિક શિક્ષણમાં સંચાલન અને વ્યવસ્થા	૩૦	૭૦
પેપર : ૧૮	શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પધ્ધતિઓ	૩૦	૭૦
પેપર : ૧૯	શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટીઓ અને માપન	૩૦	૭૦

ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)

પેપર : ૨૦.૧	વ્યાયામ સુધારણા અને પુનઃસ્થિતિ પ્રાપ્ત	૩૦	૭૦
પેપર : ૨૦.૨	વ્યવસયાધિક સજજતા અને અભ્યાસક્રમ સંરચના		
	સૈધ્ધાંતિક આંતરિક તેમજ બાહ્ય ગુણ	૧૨૦	૨૮૦
	કુલ ગુણ		૪૦૦
<u>ભાગ- ૨ Specialization Sport</u>			
જૂથ : ૧૨	ખેલક્રૂદ, સ્વીમીંગ, જીમ્નાસ્ટીક્સ		૨૦૦
	ઉપરની ત્રણ સ્પોર્ટ્સમાંથી કોઈપણ બે કોચીંગ લેશન		
	નોંધ : છ આંતરિક કોચીંગ લેશન લેવાના રહેશે.		
	કુલ ગુણ		૨૦૦
	<u>સેમેસ્ટર : ૫</u>	સૈધ્ધાંતિક	પ્રાયોગિક પ્રવૃત્તિ
	ગુણ	૪૦૦	૨૦૦
	કુલ ગુણ	૬૦૦	

બી.પી.ઈ.  
સેમેસ્ટર-૬  
ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક / જ્ઞાનાત્મક((Theory)  
પરીક્ષા ગુણાંકન

આંતરિક ગુણ      બાહ્ય ગુણ

પેપર : ૨૧	પંચકાર્ય અને રાહબરીના વૈજ્ઞાનિક સિધ્ધાંતો	૩૦	૭૦
પેપર : ૨૨	આરોગ્ય શિક્ષણ	૩૦	૭૦
પેપર : ૨૩	શારીરિક શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર	૩૦	૭૦

ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)

પેપર : ૨૪.૧	શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન	૩૦	૭૦
પેપર : ૨૪.૨	શૈક્ષણિક ટેકનોલોજી		
	<u>સૈધ્ધાંતિક</u> આંતરિક તેમજ બાહ્ય ગુણ	૧૨૦	૨૮૦
	કુલ ગુણ		૪૦૦
<u>ભાગ- ૨ Specialization Games</u>			
જૂથ : ૧૩	ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, હોકી, કબડડી, ખો-ખો, ક્રિકેટ, ટેબલટેનીશ, બેડમીન્ટન.		૨૦૦
	ઉપર જણાવેલ રમતોમાંથી કોઈપણ બે રમતના એક એક કોચીંગ લેશન		
	નોંધ: છ આંતરિક કોચીંગ લેશન લેવાના રહેશે.		
	કોઈપણ ત્રણ રમતના છ આંતરિક કોચીંગ લેશન લેવાના રહેશે. (દરેક રમતના બે)		
	કુલ ગુણ		૨૦૦
	સેમેસ્ટર : ૬	સૈધ્ધાંતિક	પ્રાયોગિક
	ગુણ	૪૦૦	૨૦૦
	કુલ ગુણ	૬૦૦	

બી.પી.ઈ. સેમેસ્ટર-૫

પ્રશ્નપત્ર - ૧૭

શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન

- એકમ-૦૧. વ્યવસ્થા અને સંચાલન  
અ. વ્યવસ્થા અને સંચાલનનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ  
બ. વ્યવસ્થા અને સંચાલનના સિધ્ધાંતો
- એકમ-૦૨. અ.વ્યવસ્થાની યોજનાઓ  
બ. શાળા, કોલેજ, યુનિવર્સિટી અને રાજ્ય
- એકમ-૦૩ સગવડો(Facilities)  
અ. મેદાન (પ્લેફિલ્ડ): સ્થાન, વિસ્તાર, પ્રમાણ (Standard) ધોરણો, મેદાનની તૈયારી, મેદાનની જાળવણી  
બ. વ્યાયામભવન(જીમ્નેશીયમ): બાંધકામ, માપો  
ક. તરણકુંડ (સ્વીમીંગ) : જરૂરીયાત, સ્વીમીંગ પુલમાં જતી વખતે દયાનમાં રાખવાના સૂચનો.  
ડ. સાધનોના પ્રકાર, પસંદગી, ખરીદીની પ્રક્રિયા, કાળજી અને જાળવણી
- એકમ-૦૪ સમયપત્રક  
અ. શાળાના સમયપત્રકનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને સમયપત્રકની જરૂરીયાત, તાસની જરૂરીયાત,  
બ. આંતરગૃહ અને બાહ્યગૃહ પ્રવૃત્તિઓ (સ્પર્ધાઓ)ના કાર્યક્રમ પ્રવૃત્તિઓ.
- એકમ-૦૫ નાણાંકીય અંદાજપત્ર અને નિરીક્ષણ  
અ. અંદાજપત્રની વ્યાખ્યાઓ અને સિધ્ધાંતો  
બ. આવક અને ખર્ચ  
ક. નિરીક્ષણની વ્યાખ્યાઓ અને નિરીક્ષણના પ્રકારો (પદ્ધતિઓ)
- સંદર્ભ ગ્રંથો :  
૧. વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ : ગ્રંથ - ૩ અને ૪  
૨. પી.એમ. જોસેફ - ઓરગેનાઈઝેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન,  
૩. એડમીનીસ્ટ્રેશન એન્ડ સ્કુલ હેલ્થ એન્ડ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન,

શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પદ્ધતિઓ

- એકમ-૦૧. સંશોધનનો અર્થ , વ્યાખ્યા અને મહત્વ
- સારા સંશોધનના લક્ષણો તથા સંશોધનની જરૂરિયાત.
  - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં સંશોધનની પ્રકૃતિ (સ્વભાવ)
  - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં સંશોધનના ક્ષેત્રો.
  - સારા સંશોધકના લક્ષણો
  - સંશોધનના પ્રકારો
- એકમ-૦૨. સમસ્યા -
- સમસ્યાની પસંદગી, વ્યક્તિગત ધોરણો, સામાજિક ધોરણો,
  - સંશોધન ધોરણો,
  - સ્થળ સમસ્યા (Location Problem) ,
  - સમસ્યાની વ્યાખ્યા, (Defining Problem),
  - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં સમસ્યા ક્ષેત્ર (Problem Areas )
- એકમ-૦૩ સંશોધન પદ્ધતિઓ
- ઐતિહાસિક સંશોધન - ઐતિહાસિક માહિતીના ક્ષેત્રો, પ્રાથમિક અને ગૌણ સંદર્ભ સ્થાનો, ઐતિહાસિક માહિતીનું મૂલ્યાંકન,
  - વર્ણનાત્મક સંશોધન : વર્ણનાત્મક સંશોધનનું મહત્વ, સંશોધનના પ્રકારો.
  - સર્વેક્ષણ અદ્યયન (Survey Study),
  - એક વ્યક્તિ અભ્યાસ
  - પ્રયોગાત્મક સંશોધન પદ્ધતિ : અર્થ , વ્યાખ્યા અને મહત્વ, દયાનમાં રાખવાની બાબતો પ્રયોગાત્મક સંશોધનનાં પગથિયાં
- એકમ-૦૪ સંશોધનનાં સાધનો (Tools of Research),
- સંશોધન માટે વિવિધ ઉપયોગી સાધનો
  - મૂલ્યાંકન, રૂબરૂ મુલાકાત, પ્રશ્નાવલિ, અભિપ્રાયાવલિ,
  - ઓળખ યાદી/ સૂચી વિગેરે.
- એકમ-૦૫ નમૂનો (Sampling)
- નમૂનાનો અર્થ , મહત્વ, નમૂનો ચક્ર
  - નમૂના પસંદગીની વિવિધ રીતો (પદ્ધતિઓ) , યાદચ્છિકતાનો ખ્યાલ
  - નમૂનાના પ્રકાર, નમૂનાનું કદ, નોંધ, વિશ્લેષણ
  - નમૂનાની ભૂલો, (Theory of Sampling)

બી.પી.ઈ. સેમેસ્ટર-૫

પ્રશ્નપત્ર-૧૯

શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટીઓ અને માપન

એકમ : ૧ કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકન

- કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકનનો અર્થ અને મહત્વ.
- કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકનમાં આંકડાશાસ્ત્રનું મહત્વ.
- કસોટી રચના – વૈજ્ઞાનિક અભિગમ ( વિશ્વસનીયતા, હેતુલક્ષીતા, પ્રમાણભૂતતા અને પ્રમાણભૂત કોઠાઓ)

એકમ-૨ શારીરિક ક્ષમતા અને ગત્યાત્મક ક્ષમતાનો ખ્યાલ.

- રોઝર્સ ફિઝિકલ ફીટનેશ કસોટી,
- AAHPERD યુથ ફીટનેશ ટેસ્ટ
- ઈન્ડિયાના મોટર ફિટનેશ ટેસ્ટ
- જે.સી.આર.ટેસ્ટ

એકમ-૩ સ્નાયુ તાકાતનો અર્થ અને માપન,

- સ્નાયુ સહનશક્તિ કસોટી
- રૂઘિરાભિસરણ ક્ષમતા કસોટી.  
(હાવર્ડ સ્ટેપ ટેસ્ટ, કૂપરની ૧૨ મિનિટ દોડ-ચાલ કસોટી)

એકમ-૪ કૌશલ્ય કસોટીઓ

- લોકહાર્ટ અને મેકફર્સન બેડમિન્ટન કસોટી
- જહોનસન બાસ્કેટબોલ કસોટી
- મેકડોનાલ્ડ ફૂટબોલ કસોટી
- રસેલ-લન્જ વોલીબોલ કસોટી
- હરબનસિંગ હોકી ટેસ્ટ.
- ડાયર ટેનીશ કસોટી

એકમ-૫ શરીર બંધારણનો ખ્યાલ –

- ક્રેશમર અને શેલ્ડનના શરીરબંધના પ્રકારો.

સંદર્ભ ગ્રંથો :

૧. લાર્સન ડી.એ. અને યોકોમ. આર.ડી. – શારીરિક શિક્ષણમાં માપન અને મૂલ્યાંકન
૨. શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર, કસોટી અને માપનનો પ્રાથમિક ખ્યાલ.

બી.પી.ઈ. સેમેસ્ટર-૫

પ્રશ્નપત્ર : ૨૦.૧

વ્યાયામ સુધારણા અને પુનઃસ્થિતિ પ્રાપ્તિ

- એકમ-૦૧. સુધારણા વ્યાયામ
- સુધારણા વ્યાયામનો અર્થ , હેતુઓ અને કાર્યક્ષેત્ર
  - સારા અંગઢંગની વ્યાખ્યા અને કારણો
  - ખરાબ અંગઢંગના ગેરફાયદા
  - સામાન્ય અંગઢંગની ખામીઓ, તેના કારણો અને કસરતીય સારવાર
  - ખૂંધ નીકળવી (Kyphosis) , સ્કોલીયોસીસ, લોર્ડોસીસ, સપાટ પગ
- એકમ-૦૨. રમત ઈજાઓ
- રમતમાં થતી ઈજાઓનો પરિચય
  - રમત ઈજાઓની વ્યવસ્થામાં તાલીમી તજજ્ઞનો ફાળો
  - રમતમાં થતી ઈજાઓનાં કારણો
- એકમ-૦૩ રમતમાં થતી સામાન્ય ઈજાઓ અને તેની તાત્કાલિક સારવાર.
- સ્પ્રેઈન, સ્ટ્રેઈન, ડીસલોકેશન, અસ્થિભંગ
- એકમ-૦૪ પુનઃસ્થિતિ પ્રાપ્તિ
- પુનઃસ્થિતિ પ્રાપ્તિની વ્યાખ્યા, હેતુઓ અને કાર્યક્ષેત્ર
  - રોગનિવારક પદ્ધતિઓની અસર અને ઉપયોગ
  - શીતોપચાર (કોલ્ડ થેરાપી)
  - ઉષ્ણોતપચાર
  - ઈન્ફારેડ
  - કોન્ટ્રાસ્ટ બાથ
- એકમ-૦૫ ઉપચાર અને માલીસ
- માલીસનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ
  - માલીસ કરતી વખતે દયાનમાં રાખવાની બાબતો
  - માલીસની શરીર વૈજ્ઞાનિક અસરો
  - માલીસ પદ્ધતિનું વર્ગીકરણ
  - ઈફલેયુરેજ, નીડીંગ, પેટ્રીસેજ, ફિક્શન, સ્ટ્રોકીંગ

## બી.પી.ઈ. સેમેસ્ટર-૫

પ્રશ્નપત્ર : ૨૦.૨

### વ્યવસાયિક સુસજ્જતા અને અભ્યાસક્રમ સંરચના

એકમ : ૧ વ્યવસાયિક સુસજ્જતા

- વ્યવસાયિક સુસજ્જતાની આધારશીલા
- શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વ માટે ભારતીય લોકશાહીના આદર્શો
- વ્યવસાયિક સુસજ્જતા અને શિક્ષણમાં કેન્દ્ર સરકારનો ફાળો

એકમ : ૨ શારીરિક શિક્ષણ અને શિક્ષણમાં વ્યવસાયિક સુસજ્જતા

- ભારતમાં વ્યવસાયિક સુસજ્જતાનો ઇતિહાસ
- અમેરીકા અને ઈંગ્લેન્ડની સરખામણીએ ભારતમાં વ્યવસાયિક સુસજ્જતાની તુલના

એકમ : ૩ વ્યવસાયિક સુસજ્જતા

- સ્નાતક તેમજ અનુસ્નાતક કક્ષાએ પ્રવેશ પ્રક્રિયા, અભ્યાસક્રમ, પ્રયોગશાળા,
- ગ્રંથાલય અને ક્રિયાત્મક અનુભવ,

એકમ : ૪ અભ્યાસક્રમ સંરચના

- અર્થ, મહત્વ અને અભ્યાસક્રમ રચનાને અસર કરતાં પરિબળો
- સિધ્ધાંતો
- રાજ્ય સરકાર અને રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ અનુસાર વિધાર્થીની જરૂરીયાતને ધ્યાનમાં રાખી અભ્યાસક્રમ રચના
- શિક્ષકનો ફાળો

એકમ : ૫ શૈક્ષીણક પધ્ધતિઓ

- જૂથ ચર્ચા, વ્યાખ્યાન, નિદર્શન અને પ્રોજેક્ટ પધ્ધતિ
- સમયપત્રક

સંદર્ભ ગ્રંથો :

૧. જેમ્સ જોશ – શારીરિક શિક્ષણમાં અભ્યાસક્રમ રચના, નવી દિલ્હી, ફેન્ડસ પબ્લિકેશન,
૨. ગુપ્તા રોક – શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં તાલીમ સંશોધનની હેન્ડબુક – નવી દિલ્હી, ફેન્ડસ પબ્લિકેશન,
૩. વનૈકલ અનિલ – શારીરિક શિક્ષણમાં પધ્ધતિઓ, નવી દિલ્હી, ફેન્ડસ પબ્લિકેશન,

## બી.પી.ઈ.

### સેમેસ્ટર-૫

ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક

જૂથ-૧

ગુણ-૬૦

ખેલકૂદ :

- દોડ - દોડના પ્રકારો, પ્રસ્થાનના પ્રકારો, ફીનીશના પ્રકારો, નિયમો અને પંચકાર્ય
- લાંબીકૂદ - મેદાન રચના અને અંકન, પધ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય
- ગોળાકેંક - મેદાન રચના અને અંકન, પધ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય

જીમ્નાસ્ટીક્સ :

- ફ્લોર એક્સરસાઈઝના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- વોલ્ટીંગ હોર્સના મૂળભૂત કૌશલ્યો

સ્વીમીંગ :

- મૂળભૂત કૌશલ્યો-પાણીનો ભય દૂર કરવો, સબમર્જીંગ, બ્રીથીંગ, ફ્લોટીંગ અને ગ્લાઈડીંગ, જમ્પીંગ
- વિવિધ સ્ટ્રોકસનો પરિચય

જૂથ-૨

ગુણ-૮૦

કબડ્ડી :

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

વોલીબોલ:

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

ટેબલ ટેનીશ:

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

બાસ્કેટબોલ:

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

સાધન વ્યાયામ :

- ડમ્બેલ્સ, વોન્ડ, જોડી –સાવધાન, વિશ્રામ, કાઉન્ટ પ્રમાણે વિવિધ દાવ
- વેઈટ ટ્રેનીંગ – સાધન અને સુવિધાઓ, મૂળભૂત કૌશલ્યો , નિયમો અને પંચકાર્ય
- જૂડો – સાધન અને સુવિધાઓ, મૂળભૂત કૌશલ્યો , નિયમો અને પંચકાર્ય
- યોગા – સૂર્ય-નમસ્કાર  
આસનો –તડાસન, વૃક્ષાસન, પદ્માસન, વ્રજાસન, વક્રાસન,  
અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, પવનકુમતાસન, મયુરાસન, પશ્ચિમોતનાસન,  
હલાસન, ભુજંગાસન, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન, શવાસન,

-----

બી.પી.ઈ.સેમેસ્ટર-૬

પ્રશ્નપત્ર-૨૧

પંચકાર્ય અને રાહબરીના વૈજ્ઞાનિક સિધ્ધાંતો

- એકમ-૦૧ નીચેના શબ્દોની વ્યાખ્યા
- ટ્રેનીંગ, કોચીંગ, કન્ડીશનીંગ, ટ્રેનીંગલોડ,
  - મોટર એબીલીટી, મોટર એજ્યુકેબીલીટી,
  - મોટર કેપેસીટી, મોટર પરફોર્મનસ,
  - સ્કીલ, ટેકનીક, ટેકટીસ, સ્ટ્રેટેજી,
  - ઈન્ટેનસીટી, વોલ્યુમ,
  - ડેન્સીટી પ્રિન્સીપલ્સ અને બેઝીક મેથડ ઓફ ટ્રેનીંગ
- એકમ -૦૨ રમત તાલીમનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- રમત તાલીમના દ્યેય
  - રમત તાલીમના સિધ્ધાંતો
- એકમ -૦૩ તાલીમ ભારનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- તાલીમ ભારના અગત્યના મુદ્દાઓ
  - અનુકલનનો ખર્થ
  - ભાર અને અનુકલન વચ્ચેનો સંબંધ
- એકમ -૦૪ પંચકાર્ય
- પંચકાર્યનો અર્થ અને મહત્વ
  - શ્રેષ્ઠપંચના લક્ષણો
  - પંચકાર્યના સિધ્ધાંતો
  - પંચની ફરજો
  - ઉત્તમ પંચકાર્ય માટેના સૂચનો
- એકમ -૦૫ ઉષ્માપ્રેરક કસરત
- ઉષ્માપ્રેરક કસરતના પ્રકારો
  - ઉષ્માપ્રેરક કસરતના સિધ્ધાંતો
  - ઈજાથી બચવા માટેના ઉપાયો

બી. પી.ઈ. સેમેસ્ટર- ૦૬

પ્રશ્નપત્રનંબર-૨૨

આરોગ્ય શિક્ષણ

એકમ -૦૧ આરોગ્ય

- આરોગ્યની વ્યાખ્યા અને અર્થ
- આરોગ્ય શિક્ષણના ધ્યેયો અને હેતુઓ.
- આરોગ્ય શિક્ષણનું મહત્વ.

એકમ -૦૨ વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય

- આંખ, દાંત, નખ, વાળ,
- ઉંઘ, આરામ અને કસરત
- આરોગ્ય શિક્ષણના મૌલિક સિધ્ધાંતો
- આરોગ્ય ઉપર વારસો અને વાતાવરણનો પ્રભાવ

એકમ -૦૩ સમતોલ આહાર

- આહારના ઘટકોની વિસ્તૃત જાણકારી
- સમતોલ આહારની જરૂરીયાત
- સમતોલ આહારને અસર કરતા પરિબળો
- સમતોલ આહારની આવશ્યકતા

એકમ -૦૪ શાળા આરોગ્ય શિક્ષણ

- શાળામાં સ્વાસ્થ્ય સુવિધાઓ,
- શાળામાં આરોગ્યપ્રદ ટેવોની જાળવણી માટેનાં પગલાં
- શાળામાં ચેપીરોગો અટકાવવાનાં પગલાં

એકમ -૦૫ જાહેર આરોગ્ય

- ચેપી અને બિન ચેપી રોગોની જાણકારી,
- મેલેરિયા, ટીબી, ટાઈફોઈડ, કમળો, એઈડસ,
- હડકવા, શરદી, રોગોના લક્ષણો અને અટકાવવાનાં પગલાં
- આરોગ્યક્ષેત્રે કામ કરતી સંસ્થાઓનો પરિચય,
- વર્લ્ડ હેલ્થ આગેનાઈઝેશન, યુનિસેફ, વ્હડબેંક

બી. પી.ઈ. સેમેસ્ટર-૦૬

પ્રશ્નપત્રનંબર-૨૩

શારીરિક શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર

- એકમ-૦૧ A. આંકડાશાસ્ત્રનો અર્થ વ્યાખ્યા, સ્વરૂપ અને અગત્યતા  
B. આંકડાશાસ્ત્રના પ્રકારો: વર્ણનાત્મક સરખામણીયુક્ત સંબંધકર્તા તારવણી(અનુમાન) ( Inference) , વર્ગીકરણ(Distribution), કોઠાની રચના અને ગણતરી
- એકમ-૦૨ A. મધ્યવર્તી સ્થિતિના માપો:- મધ્યક, મધ્યસ્થ, બહુલકનો અર્થ, વ્યાખ્યા , અગત્યતા તથા ગુણ-દોષ.  
B. અવર્ગીકૃત અને વર્ગીકૃત માહિતીના આધારે મધ્યક તથા મધ્યસ્થની ગણતરી  
C. આવૃત્તિના આધારે બહુલકની ગણતરી
- એકમ-૦૩ A . શતાંશક અને ચતુર્થકનો અર્થ વ્યાખ્યા, અગત્યતા તથા તેના ગુણ-દોષ  
B . શતાંશક અને ચતુર્થકની ગણતરી
- એકમ-૦૪ A . વિસ્તાર- અર્થ, વ્યાખ્યા અને અગત્યતા  
B ચતુર્થક વિચલન, સરેરાશ વિચલન, પ્રમાણિત વિચલનની અવર્ગીકૃત અને વર્ગીકૃત માહિતીના આધારે ગણતરી
- એકમ-૦૫ A સહસંબંધ : અર્થ , અગત્યતા અને પ્રકાર  
B ગુણાંત પ્રઘાતની રીત (Product moment Method) (કાર્લ પિયરર્સન) ક્રમાંક સહસંબંધની રીત( Rank Order Method) ( સ્પિયરમેન)  
C. માહિતીની ખાસિયતો-લક્ષણો. (Characteristics)

બી. પી.ઈ. સેમેસ્ટર- ૦૬

પ્રશ્નપત્રનંબર-૨૪.૧

શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન

એકમ-૦૧

શિક્ષણ

- શિક્ષણનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન નો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનનું મહત્વ.
- શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનના હેતુઓ

એકમ-૦૨

વ્યક્તિત્વ

- વ્યક્તિત્વનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ
- વ્યક્તિત્વના પ્રકાર
- વ્યક્તિત્વ ઘડતર
- વ્યક્તિત્વ અને ચારિત્ર્ય

એકમ-૦૩

અદ્યયન

- અદ્યયનનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- અદ્યયનના સિદ્ધાંતો
- અદ્યયનને અસર કરતાં પરિબળો

એકમ-૦૪

પ્રેરણા

- પ્રેરણાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- જરૂરીયાત અને માનવ પ્રેરણા
- સિદ્ધિ પ્રેરણા

એકમ-૦૫

સ્મૃતિ

- સ્મૃતિનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ,
- સ્મૃતિના ઘટકો
- સ્મૃતિના પ્રકારો
- વિસ્મૃતિના કારણો

બી.પી.ઈ. સેમેસ્ટર-૦૬

પ્રશ્નપત્રનંબર-૨૪.૨

શૈક્ષણિક ટેકનોલોજી.

એકમ-૦૧ શૈક્ષણિક ટેકનોલોજી

- શૈક્ષણિક ટેકનોલોજીનો પરિચય
- શૈક્ષણિક ટેકનોલોજીની વ્યાખ્યા,
- શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા
- સંદેશા-વ્યવહાર, સંદેશા-વ્યવહારના પ્રકાર
- વર્ગખંડમાં સંદેશા-વ્યવહાર.

એકમ-૦૨ શીખવવાના સાધનો.(Teaching Aids)

- શીખવવાના સાધનોની અગત્યતા,
- શીખવવાના સાધનોની ખરીદીના માપદંડ,
- શીખવવાની પદ્ધતિ અને શીખવવા વચ્ચેનો ભેદ.
- શીખવવાના સાધનોનું વર્ગીકરણ અને તેનો અસરકારક ઉપયોગ,
- દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનો

એકમ-૦૩ ટેકનિક

- નવી શીખવવાની ટેકનિક અને નવરચના
- પ્રશ્નો પૂછવા અને જવાબ આપવાની કળા.
- પ્રશ્નો પૂછવાનો હેતુ,

એકમ-૦૪ સુક્ષ્મશિક્ષણ (micro Teaching)

- સુક્ષ્મશિક્ષણનો ખ્યાલ અને મુદ્દાઓ.
- સુક્ષ્મશિક્ષણના પગથિયા
- સુક્ષ્મશિક્ષણના સિદ્ધાંતો
- સુક્ષ્મશિક્ષણના કૌશલ્ય
- સુક્ષ્મશિક્ષણની મર્યાદાઓ,

એકમ-૦૫ સીસ્ટમ એપ્રોચ

- અધ્યયન સીસ્ટમની વ્યાખ્યા અને ઘટકો,
- સીસ્ટમ એપ્રોચના લાભો( ફાયદા)
- ટીચીંગ મશીનસ: ટીચીંગ મશીનનો અર્થ અને મુલ્યો.

## બી.પી.ઈ. સેમેસ્ટર-૬

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

જૂથ-૪

ગુણ-૬૦

ખેલકૂદ :

- વિધ્નદોડ - વિધ્નદોડના પ્રકારો, મેદાનની રચના અને અંકન, શૈલીઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય
- ઉચીકૂદ - મેદાનની રચના અને અંકન, પધ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય
- ચક્રફેક - મેદાન રચના અને અંકન, પધ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય

જીમ્નાસ્ટીક્સ :

- પેરેલલ બારના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- સીંગલબારના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- અનઈવન બારના મૂળભૂત કૌશલ્યો

સ્વીમીંગ :

- વિવિધ સ્ટ્રોકસનો પરિચય
- સ્વીમીંગ સ્ટાર્ટ અને ટર્ન - ક્રાઉલ સ્ટાર્ટ અને ટર્ન, બેક સ્ટાર્ટ અને ટર્ન
- નિયમો અને અધિનિયમો

જૂથ-૫

ગુણ-૮૦

ખો-ખો :

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

હેન્ડબોલ:

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

બેડમીન્ટન:

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

હોકી:

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

## સાધન વ્યાયામ :

- લાઠી, લેઝિમ, માસ પી.ટી.—સાવધાન, વિશ્રામ, કાઉન્ટ પ્રમાણે વિવિધ દાવ
- કુસ્તી – સાધન અને સુવિધાઓ, મૂળભૂત કૌશલ્યો, નિયમો અને પંચકાર્ય
- યોગા – આસનો— તડાસન, વૃક્ષાસન, પદ્માસન, વ્રજાસન, વક્રાસન,  
અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, પવનમુકતાસન, મયુરાસન, પશ્ચિમોતનાસન, હલાસન,  
ભુજંગાસન, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન, મકરાસન, ભુજંગાસન, ધનુરાસન,  
ઉષ્ટ્રાસન, ગોમુખાસન, કોણાસન, શવાસન.
- પ્રાણાયામ –સૂર્યભેદન, ઉજ્જયી , શિતકારી, શિતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, કપાલભાતિ

-----

## નોંધ:

૧. દરેક સેમેસ્ટરના અંતે વિદ્યાર્થી કોર્સ પૂર્ણ કરે ત્યારે તેને કોર્સની ક્રેડિટ આપવી.
૨. વિદ્યાર્થીને દરેક સેમેસ્ટરના અંતે તેની માર્કશીટ અને ક્રેડિટ આપવામાં આવશે. તે માર્કશીટમાં મેળવેલ ગુણ/ગ્રેડ/ ટકાવારીનો ઉલ્લેખ યુનિવર્સિટી 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.