

**BHAVNAGAR UNIVERSITY**

**BHAVNAGAR**

**(NACC Accreditation Grade “B”)**

**CREDIT AND SEMESTER SYSTEM**  
**SYLLABUS**

**BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION**

**(B.P.Ed.)**

**(In Force From Academic Year: 2010-2011)**

तमसो मा ज्योतिर्गमय

Credit Based Semester System SYLLABUS

<b>SEMESTER – I</b>								
Paper No	Title of the Paper	Maximum marks		Minimum Marks Required To pass		Teaching Hours per week	Duration of Examination Hours	Credits
		Internal Evaluation	External Evaluation	Internal Evaluation	External Evaluation			
01	Principal, History and Modern Trends in Physical Education	15	35	7.5	17.5	3	2	3
02	Educational and Sport - Psychology	15	35	7.5	17.5	3	2	3
03	Organization, Administration, and Supervision in Physical Education	15	35	7.5	17.5	3	2	3
04	Anatomy, Physiology and Health Education	15	35	7.5	17.5	3	2	3
05	Methods and Planning in Physical Education	15	35	7.5	17.5	3	2	3
06	Officiating and Coaching	15	35	7.5	17.5	3	2	3
07	Sports Science	15	35	7.5	17.5	3	2	3
08	Practical Lesson	25	75	12.50	37.50	2	2	10
09	Practical Skills	50	150	25	75	15	12	10
<b>TOTAL</b>								<b>41</b>
<b>SEMESTER – II</b>								
Paper No	Title of the Paper	Maximum marks		Minimum Marks Required To pass		Teaching Hours per week	Duration of Examination Hours	Credits
		Internal Evaluation	External Evaluation	Internal Evaluation	External Evaluation			
01	Principal, History and Modern Trends in Physical Education	15	35	7.5	17.5	3	2	3
02	Educational and Sport - Psychology	15	35	7.5	17.5	3	2	3
03	Organization, Administration, and Supervision in Physical Education	15	35	7.5	17.5	3	2	3
04	Anatomy, Physiology and Health Education	15	35	7.5	17.5	3	2	3
05	Methods and Planning in Physical Education	15	35	7.5	17.5	3	2	3
06	Officiating and Coaching	15	35	7.5	17.5	3	2	3
07	Sports Science	15	35	7.5	17.5	3	2	3
08	Practical Lesson	25	75	12.50	37.50	2	2	10
09	Practical Skills	50	150	25	75	15	12	10
<b>TOTAL</b>								<b>41</b>
<b>SEMESTER 1 AND SEMESTER 2 TOTAL CREDIT (THEORY)</b>								<b>42</b>
<b>TOTAL CREDIT (PRACTICAL)</b>								<b>40</b>
<b>TOTAL CREDIT OF THE COURSE</b>								<b>82</b>

# બી.પી.એડ અભ્યાસક્રમ અંગેના નિયમો

સેમેસ્ટર—(૧)

## અભ્યાસક્રમની સમયાવધિ

આ અભ્યાસક્રમ પુર્ણ સમયનો નિવાસી અને શૈક્ષણિક વર્ષની સમયાવધિનો રહેશે અને શૈક્ષણિક વર્ષ બે સત્રમાં વહેંચાયેલું રહેશે. ઓછામાં ઓછા ૧૮૦ દીવસોની હાજરી આપવી પડશે. ઉપરાંત વર્ષ દરમિયાન એક પ્રવાસ અને કેમ્પ કરવાનો રહેશે, જેના દિવસો ૧૮૦ ઉપરાંત ના રહેશે.

## અભ્યાસક્રમની વિદ્યા શાખા

આ અભ્યાસક્રમ શિક્ષણની વિદ્યાશાખાના અધિકાર ક્ષેત્ર નીચે ચાલશે અને તેની અભ્યાસ સમીતી અલગ રહેશે.

## વિદ્યાર્થી સંખ્યા અને શિક્ષક / વિદ્યાર્થી પ્રમાણ અંગે

સંલગ્ન કોલેજ / એકમમાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા એન.સી.ટી.ઈ. કચેરી ભોપાલ દ્વારા જે મંજૂર થયેલ Intake આવે તે મુજબ રહેશે. અને તેના પ્રમાણ અંગે એન.સી.ટી.ઈ ના નિયમો અમલમાં રહેશે.

## વિદ્યાર્થી પ્રવેશ પદ્ધતિ

યુનિવર્સિટી સંલગ્ન કોલેજ/ એકમ/ સંસ્થામાં બી.પી.એડ કોર્સ ચલાવવામાં આવે ત્યાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ આપવાની કામગીરી/ કાર્યવાહી યુનિવર્સિટી દ્વારા નિયત એકમ કરશે. પ્રવેશમાં અનામત બેઠકો તથા અન્ય બાબતો અંગે સરકાર શ્રી કે યુનિવર્સિટી વખતોવખત જે માર્ગદર્શન આપશે તે મુજબ પ્રવેશ કાર્યવાહી કરવાની રહેશે.

## પરીક્ષા યોજના

બી.પી.એડ ની વાર્ષિક પરીક્ષા ત્રણ વિભાગમાં લેવામાં આવશે. જેની વિગતો પરિશિષ્ટ મુજબ છે. બી.પી.એડના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ માટે પરીક્ષાના દરેક વિભાગમાં બાહ્ય પરીક્ષા યુનિવર્સિટી અને આંતરીક પરીક્ષા સંબંધિત કોલેજ દ્વારા યુનિવર્સિટીના નિયમાનુસાર યોજવાની રહેશે.

## બી.પી.એડ : ૧ પ્રવેશપાત્રતા

- ભાવનગર યુનિવર્સિટીની કોઈ પણ સ્નાતક પદવી અથવા યુજીસી માન્ય કોઈ પણ યુનિવર્સિટીની સ્નાતક કે તેને સમકક્ષ પદવી ધરાવનાર ઉમેદવાર પ્રવેશને પાત્ર ગણાશે.
- કોઈ પણ ઉમરના ઉમેદવાર પ્રવેશપાત્રતા ગણાશે.
- પ્રવેશ માટે સ્નાતક પદવી અથવા સમકક્ષ પદવી ના એન.સી.ટી.ઈ.ના નિયમો પ્રમણે રહેશે.

## B.P.Ed : પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થવાના ધોરણો

- સૈદ્ધાંતિક વિભાગમાં દરેક પ્રશ્નપત્ર દીઠ ઓછામાં ઓછા ૩૬ % ગુણ ઉત્તીર્ણ થવા માટે જરૂરી છે. પરંતુ સમગ્ર સૈદ્ધાંતિક ઓછામાં ઓછા વિભાગમાં ૪૦ % ગુણ મેળવવાના રહેશે.
- પ્રાયોગિક વિભાગના અધ્યાપન ક્ષેત્રે તેમજ કૌશલ્ય ક્ષેત્રમાં ઓછામાં ઓછા ૫૦ % ગુણ ઉત્તીર્ણ થવા માટે જરૂરી ગણાશે.
- વિશેષ યોગ્યતા સહપ્રથમ વર્ગ ૬૬% ગુણ કે તેથી વધારે ગુણ
- પ્રથમ વર્ગ ૬૦ % ગુણ કે તેથી વધારે ગુણ
- બીજો વર્ગ ૫૦ % ગુણ કે તેથી વધારે ગુણ
- ત્રીજો વર્ગ ૫૦ % થી ઓછા ગુણ
- વર્ગની ગણતરી કુલ મેળવેલા ગુણના આધારે કરવામાં આવશે.

કોઈ પણ ઉમેદવાર કોઈ પણ પરીક્ષાના વિભાગ/ ભાગોમાં નાપાસ હશે. તેના ગુણો આગળ લઈ શકાશે કે જેમાં તે પાસ હશે. આ ઉમેદવાર જ્યારે ત્રણેય વિભાગમાં પાસ થશે ત્યારે બીજા અથવા પ્રથમ વર્ગમાં ગણાશે નહીં.

## B.P.Ed : અભ્યાસક્રમનું માળખું

વિભાગ	પ્રશ્નપત્ર અને જુથ		ગુણ			ઉત્તીર્ણ થવા માટે લઘુત્તમ ગુણ		
	પ્રશ્નપત્ર નં	પ્રશ્નપત્રનું નામ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલગુણ
૧. સૈદ્ધાંતિક	૧.	શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો, ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	૧૫	૩૫	૫૦	૭.૫	૧૭.૫	૨૫
	૨.	શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન	૧૫	૩૫	૫૦	૭.૫	૧૭.૫	૨૫
	૩.	શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા, વહીવટ અને નિરીક્ષણ	૧૫	૩૫	૫૦	૭.૫	૧૭.૫	૨૫
	૪.	શરીરરચના, શરીર વિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ	૧૫	૩૫	૫૦	૭.૫	૧૭.૫	૨૫
	૫.	શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિઓ અને આવાજન	૧૫	૩૫	૫૦	૭.૫	૧૭.૫	૨૫
	૬.	પંચકાર્ય અને રાહબરી	૧૫	૩૫	૫૦	૭.૫	૧૭.૫	૨૫
	૭.	રમત- વિજ્ઞાન	૧૫	૩૫	૫૦	૭.૫	૧૭.૫	૨૫
		સૈદ્ધાંતિક કુલ ગુણ નોંધ: સૈદ્ધાંતિક વિભાગમાં પ્રશ્નપત્ર દીઠ આંતરીક મુલ્યાંકન ૧૫ ગુણનું એક લેખીત કસોટીઓ દ્વારા કરવું	૧૦૫	૨૪૫	૩૫૦	૫૨.૫	૧૨૨.૫	૧૭૫
૨. પ્રાયોગિક શારીરિક શિક્ષણ		૧. આંતરીક મુલ્યાંકનના ૫ પાઠ: દરેક પાઠના પાંચ ગુણ ૨. બાહ્ય મુલ્યાંકન માટે એક વાર્ષિક પાઠ : આ પાઠના ૭૫ ગુણ વિભાગ - ૨ના કુલ ગુણ	૨૫	૭૫	૧૦૦	૧૨.૫૦	૫૦	૭૨.૫
૩ : કૌશલ્ય/ક્રીયાત્મક પ્રવૃત્તિઓ	જુથ નં	જુથ						
	૧.	રમતો	૧૫	૩૦	૪૫	૭.૫	૧૫	૨૨.૫
	૨.	ખેલકુદ	૧૦	૪૦	૫૦	૦૫	૨૦	૨૫
	૩.	જિમ્નેસ્ટીક્સ અને યોગાસનો	૧૦	૩૦	૪૦	૦૫	૧૫	૨૦
	૪.	સમુહ વ્યાયામ	૧૦	૩૦	૪૦	૦૫	૧૫	૨૦
	૫.	વિકાસ કસરતો	-	૨૦	૨૦	-	૧૦	૧૦
	૬.	પ્રોજેક્ટ	૦૫	-	૦૫	૨.૫		૨.૫
		કૌશલ્ય/ક્રીયાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કુલ ગુણ	૫૦	૧૫૦	૨૦૦	૨૫	૭૫	૧૦૦
		સમગ્ર અભ્યાસક્રમના એકંદરે કુલ ગુણ	૧૮૦	૪૭૦	૬૫૦	૮૦	૨૦૦	૩૪૭.૫

## સેમેસ્ટર – ૧

### પ્રશ્નપત્ર – ૧: શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો , ઈતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો ભાગ-૧ (Principal, History and Modern Trends in Physical Education)

#### યુનિટ (૧) શારીરિક શિક્ષણના ધ્યેય અને હેતુઓ

૧. શારીરિક શિક્ષણના ધ્યેય અને હેતુઓ
૨. શારીરિક શિક્ષણ અને સામાન્ય શિક્ષણ

#### યુનિટ (૨) સામાજિક પાયાગત સિદ્ધાંતો

૧. સામાજિક મુલ્યોના ઘડતરમાં શારીરિક શિક્ષણનો ફાળો
૨. શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સામાજિકીકરણ, સ્પર્ધા , સંઘર્ષ, સહકાર, સમાધાન, અને સામાજિક સ્વીકૃતી

#### યુનિટ (૩) ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણનો સંક્ષિપ્ત ઈતિહાસ

૧. પ્રાચીન વૈદિક યુગમાં શારીરિક શિક્ષણ
૨. આધુનિક સમયમાં શારીરિક શિક્ષણ

#### યુનિટ (૪) પ્રાચીન ગ્રીસ, અને અમેરીકામાં શારીરિક શિક્ષણ

૧. પ્રાચીન ગ્રીસમાં, પ્રાચીન ઓલિમ્પિક રમતોનો ઉદભવ અને વિકાસ
૨. અમેરીકામાં શારીરિક શિક્ષણની તાલીમી સંસ્થાઓનો ઉદભવ અને વિકાસ

#### યુનિટ (૫) આધુનિક ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણના પ્રવાહો અને અભ્યાસક્રમો

૧. વાય.એ.એમ.સી.એ. નો ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ ક્ષેત્રે ફાળો
૨. એલ.એન.આઈ.પી.ઈ – ગ્વાલિયર
૩. અમિલ ભારતીય શાળાકીય રમત મંડળ, શિયાળુ અને શરદ મહોત્સવ
૪. એશિયન ગેઈમ્સ
૫. એવોર્ડઝ : અર્જુન, દ્રોણાચાર્ય , એકલવ્ય , સરદાર પટેલ
૬. ભારતમાં ચાલતા શારીરિક શિક્ષણના વર્તમાન વિવિધ અભ્યાસક્રમો
૭. N.S.N.I.S પતિયાલા

### પ્રશ્નપત્ર – ૨: શૈક્ષણિક અને રમત વિજ્ઞાન ભાગ – ૧ (Educational and Sport – Psychology)

#### યુનિટ (૧) મનોવિજ્ઞાન

૧. મનોવિજ્ઞાનનું અર્થઘટન, શારીરિક શિક્ષણનો મનોવિજ્ઞાન સાથે સંબંધ
૨. માનસિક પ્રક્રિયા અને શરીર મનનો સહસંબંધ

#### યુનિટ (૨) વૃદ્ધિ અને વિકાસ

૧. વિકાસની અવસ્થાઓના લક્ષણો
૨. વૃદ્ધિ અને વિકાસનું સ્વરૂપ

#### યુનિટ (૩) શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા અને આંકડાશાસ્ત્રનું સામાન્ય જ્ઞાન

૧. અધ્યયન સ્વરૂપ : શિક્ષાના સિદ્ધાંતો અભિસંધાન, આંતરસુઝ, પ્રયત્ન અને ભુલ તેમાં શિક્ષણનો નિયમો, શિક્ષણનો વક્રાલેખ અને શિક્ષણ સંક્રમણ

#### યુનિટ (૪) રમતનું મનોવિજ્ઞાન

૧. રમત મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ – વ્યાખ્યા

#### યુનિટ (૫) વ્યક્તિત્વ

૧. વ્યક્તિત્વનો અર્થ અને પ્રકાર
૨. ખેલાડી અને બિન ખેલાડીના વ્યક્તિત્વનો તફાવત

## પ્રશ્નપત્ર – ૩: શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા, વહીવટ અને નિરીક્ષણ

(Organisation, Administration, and Supervision in Physical Education)

### યુનિટ (૧) વ્યવસ્થા અને સંચાલન

૧. વ્યવસ્થા અને વહીવટનું અર્થઘટન, અગત્ય

૨. વ્યવસ્થાતંત્ર – શાળા કોલેજ, યુનિવર્સિટી અને રાજ્યકક્ષાએ શારીરિક શિક્ષણમાં રમત ગમતનું વ્યવસ્થાતંત્ર

### યુનિટ (૨) શારીરિક શિક્ષણ : સગવડો અને સાધનો

૧. વ્યાયામ ભવન, સ્નાનાગાર, ખેલકુદના મેદાનો, ક્રીડાંગણો વગેરેની રચના અને સંભાળ

### યુનિટ (૩) શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વ

૧. શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકની લાયકાત અને લક્ષણો તથા સામાન્ય શિક્ષણમાં તેનો ફાળો

### યુનિટ (૪) સમય પત્રક અને અન્ય પત્રકો

૧. સમયપત્રકના સિદ્ધાંતો અને રચના તથા શાળાકીય અને આંતરશાળાકીય સ્પર્ધાઓનું આયોજન પત્રકો અને રજીસ્ટરો

### યુનિટ (૫) નિરીક્ષણ, રંજન, શિબીર, તથા વ્યાયામ નિદર્શન અને પ્રદર્શન

#### (અ) રંજન

– અર્થ, અગત્ય અને વ્યાપ

– રંજનના સિદ્ધાંતો

– રંજનના પ્રકારો – ગ્રામ્ય, શહેર

– ઉમરના જુથો પ્રમાણે કાર્યક્રમનું આયોજન

– રંજનને પ્રોત્સાહન આપતી સંસ્થાઓ

#### (બ) શિબિર

– શિબિરના પ્રકારો અને શૈક્ષણિક મુલ્યો

– દૈનિક, અઠવાડિક કાર્યક્રમ, સમયપત્રકો અને પ્રવૃત્તિઓની પસંદગી

– વ્યાયામ નિદર્શન અને પ્રદર્શનનું શા. શિક્ષણમાં મહત્વ

## પ્રશ્નપત્ર – ૪: શરીર રચના, શરીર વિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ (Anatomy, Physiology and Health Education)

### યુનિટ (૧) માનવ શરીરના વિવિધ તંત્રો :

૧. અસ્થિતંત્ર – (સાંધા સાથે)

– અસ્થિતંત્ર ઉપર થતી નિયમિત વ્યાયામની તત્કાલિન અને દુરોગામી અસરો

### યુનિટ (૨) માનવ શરીરના વિવિધ તંત્રો :

૧. શ્વસનતંત્ર

– શ્વસનતંત્ર ઉપર થતી નિયમિત વ્યાયામની તત્કાલિન અને દુરોગામી અસરો

– સ્નાયુતંત્ર ઉપર થતી નિયમિત વ્યાયામની તત્કાલિન અને દુરોગામી અસરો

### યુનિટ (૩) માનવ શરીરના વિવિધ તંત્રો :

૧. ઉત્સર્ગતંત્ર

– ઉત્સર્ગતંત્ર ઉપર થતી નિયમિત વ્યાયામની તત્કાલિન અને દુરોગામી અસરો

### યુનિટ (૪) શારીરિક વિકૃત્તિઓ ઉપાયો અને સુધારણા કાર્યક્રમ

– અંગઢંગના સુત્ર

– વિકૃત અંગ ઢંગના કારણો

– સપાટ પગ, ખુંધ

– કરોડનો અગ્ર (આગળ) અને પાર્શ્વ (પાછળ) વળાંક

૨. દરેક ખોટની સમજ અને તેને દુર કરવાના ઉપાયો

## યુનિટ (૫) સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને જાહેર આરોગ્ય

### ૧. જાહેર આરોગ્ય

૧. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ
  - હેતુ, સ્વરૂપ, અને વ્યાયામ શાળામાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ
  - ચેપીરોગના લક્ષણો, માવજત અને અટકાવ
૨. હવા મારફતે ફેલાતા રોગો – શરદી , ફ્લુ
૩. પાણી મારફતે ફેલાતા રોગો – કમળો , કોલેરા

### યુનિટ (૬) સુચિત પ્રયોગિક કાર્ય

૧. સ્પાયરોમીટરના ઉપયોગથી શ્વસનશક્તિ માપવી
૨. નાડીના ધબકારા માપવા
૩. જુદા જુદા પ્રકારના પાટપિંડી (ડ્રેસિંગ બાંધાવા)
૪. કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ

## પ્રશ્નપત્ર – ૫: શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિઓ અને આયોજન ભાગ – ૧ (Methods and Planning in Physical Education)

### યુનિટ (૧) અધ્યાપનની પદ્ધતિઓ અને પાઠ આયોજન

૧. અધ્યાપનની પદ્ધતિઓ
  - હુકમ પદ્ધતિ, વર્ણન પદ્ધતિ , રૂકાવટસે વર્ણન પદ્ધતિ
  - રૂકાવટસે પદ્ધતિ, તાલસે પદ્ધતિ , ખેડ-અખેડ પદ્ધતિ, ખંડ પદ્ધતિ
  - દર્પણ પદ્ધતિ, નિદર્શન પદ્ધતિ તથા અન્ય

### યુનિટ (૨). પાઠ આયોજન

- પાઠના પ્રકારો , પાઠના વિભાગો અને તેની અગત્યતા
- પાઠની પુર્વતૈયારી , પાઠ લેખન, પાઠનું નિરીક્ષણ

### યુનિટ (૩) સ્પર્ધા અને હરીફાઈઓ

- સ્પર્ધા અને તેના પ્રકારો
- બાતલ, ચકક અને તેના મીશ્ર પ્રકારો

### (૪) અધ્યાપનના સાધનો

- અધ્યાપનના સાધનો : દ્રશ્ય અને શ્રાવ્ય સાધનો

### (૫) મેદાનો અને દોડ રાહ

- દોડમાર્ગ
- સીધ ત્રિજયા દ્વારા ૨૦૦ મી. તથા ૪૦૦ મી. નો પ્રમાણભુત દોડમાર્ગનું આયોજન જેમાં ચક્રાવા
- અપ્રસ્થાન, વળાંક પ્રસ્થાન , પ્રસ્થાન અને કુદ , ફેકના મેદાનો

## પ્રશ્નપત્ર – ૬: પંચકાર્ય અને રાહબરી (Officiating and Coaching)

### યુનિટ (૧) પંચકાર્ય: લક્ષણો

- સારા પંચના લક્ષણો
- શારીરિક અને માનસિક યોગ્યતા, નિયમોનું જ્ઞાન ,સુસંગતતા ,નિર્ણય શક્તિ જ્ઞાન, આત્મવિશ્વાસ, મક્કમતા વગેરે.

### યુનિટ (૨) રાહબર, રાહબરી અને તાલીમ

૧. રાહબરી અને તાલીમ
  - રાહબરી, તાલીમ– અર્થ, વ્યાખ્યાઓ ,લક્ષણો ,સિદ્ધાંતો
  - સારા રાહબરના લક્ષણો

### યુનિટ (૩) ખેલાડીઓની પસંદગી

- અજમાયશી, કૌશલ્યો ,રમત લક્ષણો ,સ્થાન , સંઘકાર્ય

### યુનિટ (૪) શ્રેષ્ઠ ખેલાડી

- શ્રેષ્ઠ ખેલાડીના આવશ્યક લક્ષણો
- શક્તિ, રસ, ક્ષમતા, અભિમાન, સંકલ્પશક્તિ
- ઉષ્માપ્રેરક ,પ્રવૃત્તિ ,પ્રકારો અને લાભાલાભ

### યુનિટ (૫) નીચેની રમતોનું પંચકાર્ય , નિયમો ,ફરજો, અને સંજ્ઞાઓ

૧. ખો – ખો ૨. હેન્ડબોલ ૩. કબડ્ડી
૪. બેડમિન્ટન ૫. વોલીબોલ ૬. ખેલકુદ ૭. ટેનિસ

### યુનિટ (૬) તાલીમ પ્રોગ્રામનું સમયપત્રક

વિવિધ રમતો અને સમયગાળા પ્રમાણે

## પ્રશ્નપત્ર – ૭: રમત વિજ્ઞાન (Sports Science)

### યુનિટ (૧) સ્પોર્ટ્સ મેડિસીન

૧. સંકલ્પના, જરૂરીયાત, વ્યાપ, (શા.શિ અને રમતગમતને ધ્યાનમાં રાખીને )
૨. પ્રાથમિક સારવાર વ્યાખ્યા અને અર્થ અને આઘાત , ઝેર, ડુંબવુ હેમરેજ વગેરે માટે પ્રાથમિક સારવાર

### યુનિટ (૨) રમતગમતમાં ઈજાઓ

૧. રમતગમતમાં ઈજાઓ
  - ઘા, ચામડી છોલાવી,સ્નાયુનું ખેચાણ
૨. ઉપરોક્ત ઈજાઓના લક્ષણો,અટકાવ અને પ્રાથમિક સારવાર

### યુનિટ (૩) પોષણ

૧. સમતોલ આહાર – અર્થ અને તેના ઘટકો
૨. ખેલાડી અને બિન ખેલાડી માટે સમતોલ આહારની અગત્ય

### યુનિટ (૪) શારીરિક ક્ષમતા અને હલનચલન શાસ્ત્ર

૧. શારીરિક ક્ષમતાનો અર્થ ,મહત્વ અને અંગો ,વિકાસ અને જાળવણી
૨. શારીરિક હલનચલન શાસ્ત્ર : અર્થ ,અગત્ય, અને રમતોના પ્રશિક્ષણમાં તેનો ઉપયોગ

### યુનિટ (૫) ગતિક્રિયાઓ ,કૃત્રિમ દવાઓ

૧. ગતિક્રિયાઓનું વિશ્લેષણ
  - ગતિઓ (movement) ,ગુરુત્વાકર્ષણ (gravitational force), ગુરુત્વ (center of gravity) , ન્યુટનના ગતિના નિયમો
૨. કૃત્રિમ શક્તિવર્ધક દવાઓ
  - અર્થ ,પ્રકારો અને પરિણામો

## વિભાગ : ૨ સેમેસ્ટર – ૧

### પ્રાયોગિક શારીરિક શિક્ષણ Practice Teaching in Physical Education

ગુણ – ૧૦૦  
આંતરિક મુલ્યાંકન (કુલ ગુણ – ૨૫)

દરેક પ્રશિક્ષાર્થીએ કુલ ૦૫ પાઠ આપવાના રહેશે. પ્રત્યેક પાઠનું મુલ્યાંકન ૦૫ ગુણમાંથી કરવાનું રહેશે. પણ દરેક પાઠના કુલ ૧૦ ગુણને કુલ ૫ ગુણમાં ફેરવવામા આવશે, તેથી  
૫ પાઠ × ૫ ગુણ ≈ ૨૫ ગુણ

#### બાહ્ય મુલ્યાંકન (કુલ ગુણ – ૭૫)

દરેક પ્રશિક્ષાર્થીને વાર્ષિક પરીક્ષામાઅકે પાઠ આપવાના રહેશે. પ્રત્યેક પાઠનું મુલ્યાંકન ૭૫ ગુણમાથી કરવાનું રહેશે અને બંને પાઠો આંતરીક પાઠોમાં આપેલા હોય તે સિવાયના વિષયાંગોના રહેશે.

## વિભાગ – ૩

### કૌશલ્ય / ક્રીયાત્મક પ્રવૃત્તિ Skill Activities

કુલ ગુણ – ૨૦૦

ક્રમ	રમત/જુથ	આંતરીક મુલ્યાંકન	બાહ્ય મુલ્યાંકન	કુલ ગુણ
૧.	રમતો	૧૫	૩૦	૪૫
૨.	ખેલકુદ	૧૦	૪૦	૫૦
૩.	જિમ્નેસ્ટિક્સ અને યોગાસન	૧૦	૩૦	૪૦
૪.	સમુહ વ્યાયામ	૧૦	૩૦	૪૦
૫.	વિકાસ કસરતો	અ	૨૦	૨૦
૬.	પ્રોજેક્ટ	૦૫	–	૦૫
	કુલ	૫૦	૧૫૦	૨૦૦

પ્રાયોગિક કૌશલ્ય વિભાગમાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આંતરીક મુલ્યાંકન નીચે મુજબ રહેશે.

#### ૧. રમતો : (કુલ ગુણ – ૧૫)

(છ પૈકી ત્રણ રમતોની પરીક્ષા લેવાશે)

એક રમતના ૫ ગુણ લેખે ગુણાંકન કરવું.

(૧) કબડ્ડી (૨) ખો-ખો (૩) હેન્ડ બોલ (૪) બેડમિન્ટન (૫) વોલીબોલ (૬) ટેનીસ

#### ૨. ખેલકુદ (કુલ ગુણ – ૧૦) (કોઈ પણ ચાર ઈવેન્ટ્સ)

નીચેનામાથી કોઈ પણ ચાર આઈટમ પસંદ કરવાની રહેશે.

જેમાં શ્રેષ્ઠ આંક પરથી ગુણના કોઠા મુજબ આઈટમ દીઠ ૨.૫ ગુણ માથી ગુણ આપવામા આવશે.

(૧) ૧૦૦ મીટર દોડ

(૨) ૨૦૦ મી. અથવા ૮૦૦ મી. દોડ

(૩) લાંબી કુદ અથવા ઉચી કુદ

(૪) ગોળાફેક (૭.૨૫ કી.ગ્રામ ભાઈઓ/ ૪ કી.ગ્રામ બહેનો )

(૫) ચક્ર ફેક અથવા બરછી ફેક

**૩. જિમ્નેસ્ટિક અને યોગાસન (કુલ ગુણ - ૧૦)**

(૧) ફ્લોર એક્સરસાઈઝ	૦૫ ગુણ
(૨) સમુહ પિરામીડ	૨.૫ ગુણ
(૩) યોગાસન (કોઈ પણ બે આસન)	૨.૫ ગુણ
.....	
	કુલ ગુણ ૧૦

**૪. સમુહ વ્યાયામ (કુલ ગુણ - ૧૦)**

(૨) માસ પી.ટી. ટેબલ - ૧	પ્રા. ૧ ૦૫ ગુણ
(૩) લેઝીંગ (ઘાટી/હિન્દુસ્તાની)	૦૫ ગુણ
.....	
	કુલ ગુણ ૧૦

**૫. પ્રોજેક્ટ (કુલ ગુણ - ૧૦)**

(૧) સ્પર્ધા સંચાલન	૦૫ ગુણ
.....	
	કુલ ગુણ ૦૫

**સેમેસ્ટર - ૧  
બાહ્ય મુલ્યાંકન**

**જુથ - ૧ રમતો (ગમે તે ત્રણ) ૩૦ ગુણ**

૧. કબડ્ડી ૨. ખો-ખો ૩. હેન્ડ બોલ ૪. બેડમિન્ટન  
૫. વોલીબોલ ૬. ટેનિસ

**જુથ - ૨ ખેલકુદ ૪૦ ગુણ**

**(અ) ખેલકુદ (જંત્રી આધારે ગુણ આપવામાં આવશે)**

૧. ૧૦૦ મી.	૦૫
૨. ૨૦૦ મી. અથવા ૮૦૦ મી.	૦૫
૩. લાંબીકુદ અથવા ઉચીકુદ	૦૫
૪. ગોળાફેક	૦૫
૫. ચક્રફેક અથવા બરછી	૦૫

.....  
કુલ ૨૫

**(બ) ખેલકુદ શૈલી**

૧. દોડ શૈલી :- ટૂંકી દોડ, મધ્યમ દોડ, રીલે દોડ (ગમે તે એક)	૦૫
૨. કુદ શૈલી :- લાંબી કુદ, વાંસકુદ (ગમે તે એક)	૦૫
૩. ફેક શૈલી :- ગોળાફેક, બરછી ફેક (ગમે તે એક)	૦૫

.....  
કુલ ૧૫

નોંધ : દરેક ખેલકુદ શૈલીના ગુણ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

- પરીક્ષાર્થીએ બતાવેલ શૈલીના ૩ ગુણ
- પરીક્ષકે પુછેલા પ્રશ્નનાં જવાબના ૨ ગુણ

.....  
કુલ ૦૫ ગુણ

જુથ - ૩ જિમ્નેસ્ટિક્સ અને યોગાસન ૨૦ ગુણ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	ભાઈઓ ગુણ	બહેનો ગુણ
૧.	ફ્લોર એક્સરસાઈઝ	૧૦	૧૦
૨.	વોલિટિંગ હોર્સ	૧૦	૧૦
		૨૦ ગુણ	૨૦ ગુણ

નોંધ :-

(અ) જિમ્નેસ્ટિક્સની દરેક પ્રવૃત્તિનાં ગુણ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

- પરીક્ષકની પસંદગીનું એક કૌશલ્ય ૦૫
  - પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનું એક આસન ૦૫
- કુલ ૧૦

(બ) યોગાસન : - (૧૦ ગુણ )

નોંધ : - યોગાસનની દરેક પ્રવૃત્તિના ગુણ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

- પરીક્ષકની પસંદગીના બે આસનો ૨ × ૪ ગુણ ≈ ૮
- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનું એક આસન ૧ × ૨ ગુણ ≈ ૨

.....  
કુલ ૧૦ ગુણ

જુથ - ૪ સમુહ વ્યાયામ (૩૦ ગુણ )

(૧) લેઝિમ (ઘાટી) ૧૦ ગુણ

- પરીક્ષકની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- મિલ્લત ૦૪ ગુણ

.....  
કુલ ૧૦ ગુણ

(૨) લેઝિમ (હિન્દુસ્તાની) ૧૦ ગુણ

- પરીક્ષકની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- મિલ્લત ૦૪ ગુણ

.....  
કુલ ૧૦ ગુણ

(૩) લાઠી ૧૦ ગુણ

- પરીક્ષકની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- મિલ્લત ૦૪ ગુણ

.....  
કુલ ૧૦ ગુણ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	ભાઈઓ ગુણ	બહેનો ગુણ
૧.	કુસ્તી (ભાઈઓ)	૧૦	–
૨.	જુડો (ભાઈઓ/બહેનો)	૧૦	૧૦
૩.	જમૈયા	અ	૧૦
		૨૦ ગુણ	૨૦ ગુણ

**૧. કુસ્તી :- ભાઈઓ (૧૦ ગુણ)**

- પરીક્ષકની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- લડત (બે મિનિટ) ૦૪ ગુણ

.....

કુલ ૧૦ ગુણ

**૨. જુડો :- ભાઈઓ / બહેનો (૧૦ ગુણ)**

- પરીક્ષકની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનો એક દાવ ૦૩ ગુણ
- લડત ૦૪ ગુણ

.....

કુલ ૧૦ ગુણ

**૩. જમૈયા (બહેનો) (૧૦ ગુણ)**

- પરીક્ષકની પસંદગીનો એક દાવ ૦૫ ગુણ
- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનો એક દાવ ૦૫ ગુણ

.....

કુલ ૧૦ ગુણ

## પ્રાયોગિક ક્ષેત્રનો પાઠ્યક્રમ (પ્રેક્ટીકલ સ્કીલ્સ)

સેમેસ્ટર – ૧

જુથ – ૧

રમતો

### ૧. સાદી રમતો

– સાત તાળી

સાત તાળીની લગભગ ૩૦ થી ૪૦ રમતો, સરળ સ્પર્ધાની ૨૦ જેટલી રમતો ,લગભગ ૨૦ જેટલી દડા રમતો , રીલે રમતોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવશે.

### ૨. લંગડી

પીછો કરનાર, તથા રમનાર માટેના કૌશલ્યો,ટેકનીક,નિયમબદ્ધ રમતો ,મેદાનો ,સાધનો તથા રમત તથા પંચ સંબંધી નિયમો

૧.લંગડી લેવી ૨. બચાવ કરવો ૩. ખુણામાં માર કરવો ૪. ડોર્જીંગ કરવો ૫. પલ્ટી મારવી

### ૩. કબડ્ડી

કંડીશનીગ કસરતો ,ચઢાઈ કરનાર તથા બચાવ કરનાર પક્ષ માટેના કૌશલ્ય, નિયમબદ્ધ રમત ,ટેકનીકસ, મેદાન,સાધનો,રમત તથા પંચ સંબંધી નિયમો

#### (અ) ચઢાઈ કરનારના કૌશલ્યો

૧. લંઘન રેખા ઓળંગવી ૨.લાત મારવી– આગે,પીછે,ત્રાંસી  
૩. પગથી સ્પર્શ કરવો ૪.ઘેરો તોડવો ( કુદીને,સાંકળ તોડીને,સરકીને)  
૫.છાપો મારવો

#### (બ) બચાવ કરનારના કૌશલ્યો

૧. પગ પકડવો ૨.એક સાંકળ ઘેરો ૩. હાથ પકડવો  
૪.દ્રીસાંકળ ઘેરો ૫.હાથ અને પગ પકડવો ૬. અર્ધચંદ્રાકાર ઘેરો

### ૪. ખો-ખો

કંડીશનીગ કસરતો, પીછો કરનાર તથા રમનારના કૌશલ્યો,ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ રમત,રમત તથા પંચના સંબંધી નિયમો

#### (અ) પકડનારના કૌશલ્યો

૧. સાચી ખો ૨.પોતાની ગલીમા આગળ વધવું  
૩.દીશા લેવી ૪.જજમેન્ટ ખો  
૫. ૪૫ અંશને ખુણે માર કરવો ૬.ડુક મારવી ૭.ડાય મારવી

#### (બ) રમનારના કૌશલ્યો

૧. સિંગલ ચેઈન ૨.ડબલ ચેઈન ૩.ગોળ રમત ૪.પલ્ટી મારવી ૫.ડોર્જીંગ

### ૫. વોલીબોલ

કંડીશનીગ કસરતો,રમતના કૌશલ્યો,ટેકનીકસ,નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન,સાધન તથા પંચસંબંધી નિયમો

૧. સર્વિસ – સાદી , ટેનિસ અને સાઈડ આર્મ સર્વિસ  
૨.પાસીંગ – અન્ડરહેન્ડ,ઓવર હેન્ડ  
૩.લિક્ટીંગ (સેટીંગ)– લો,હાઈ,લોંગ ડિસ્ટન્સ સેટ અપ  
૪.બ્લોકીંગ – વન મેન,ટુ મેન ,થ્રી મેન  
૫.નેટ રીક્વરી  
૬.સ્મેશીંગ

### ૬. હેન્ડબોલ

કંડીશનીગ કસરતો,રમતના કૌશલ્યો,ટેકનીકસ,નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન,સાધન તથા પંચસંબંધી નિયમો

૧.થ્રોઈંગ ૨.કેચીંગ – હાઈ ,લો,મિડિયમ ૩.ડ્રીબલીંગ  
૪.સુટીંગ ૫.પાવર એન્ડ શોટ ૬. ગોલ કીપીંગ

## ૭. બેડમિન્ટન

કંડીશનીગ કસરતો, રમતના કૌશલ્યો, ટેકનીક્સ, નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન, સાધન તથા પંચસંબંધી નિયમો

૧. સર્વિસ – સિંગલ્સ, ડબલ્સ ૨. શોટ – ઓવર હેડ, બેક હેન્ડ, ફોર હેન્ડ ૩. પ્લેસીંગ ૪. ડ્રોપીંગ

## ૮. ટેનિસ

કંડીશનીગ કસરતો, રમતના કૌશલ્યો, ટેકનીક્સ, નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન, સાધન તથા પંચસંબંધી નિયમો

૧. સર્વિસ ૨. ફોર હેન્ડ સ્ટ્રોક, બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક ૩. ચોપ ૪. લોબ

## **જુથ – ૨ (ખેલકુદ)**

### ૧. દોડ વિભાગ

#### **(અ) ટુંકી દોડ**

ટુંકી દોડ સંબંધી નિયમો, મેદાન, સાધનો અને સ્પર્ધા તથા પંચ સંબંધી નિયમો

– કૌશલ્યો

૧. ચોપગું પ્રસ્થાન – ટુંકુ, મધ્યમ, લાંબું  
૨. શરૂઆતના કદમો  
૩. વિજય રેખા ઓળંગવી – ૨૦ થુ ફિનિસ, લંજ ફીનીસ અને ટર્ન ફીનીસ

#### **(બ) મધ્યમ દોડ**

મધ્યમ દોડ સંબંધી નિયમો, મેદાન, સાધનો અને સ્પર્ધા તથા પંચ સંબંધી નિયમો

– કૌશલ્યો

૧. ખડું પ્રસ્થાન ૨. મધ્યમ કદમો તથા દોડ દરમિયાન શરીરની સ્થિતિ

#### **(ક) ટપ્પા દોડ**

કંડીશનીગ કસરતો, મેદાન, સાધનો અને સ્પર્ધા તથા પંચ સંબંધી નિયમો

– કૌશલ્યો

૧. ટપ્પાની પકડ અને પ્રસ્થાન ૨. ટપ્પાની બદલી ( પ્રત્યક્ષ – પરોક્ષ પદ્ધતિ )

### ૨. કુદ વિભાગ

#### **(અ) લાંબી કુદ**

લાંબી કુદ સંબંધી નિયમો, મેદાન, સાધનો અને સ્પર્ધા તથા પંચ સંબંધી નિયમો

– કૌશલ્યો

૧. પેશ કદમી ૨. ઠેક ૩. ઉડચન ( હવાતર, હવાચલ, લટક ) ૪. ઉતરાણ

#### **(બ) વાંસ કુદ**

વાંસ કુદ સંબંધી નિયમો, મેદાન, સાધનો અને સ્પર્ધા તથા પંચ સંબંધી નિયમો

– કૌશલ્યો

૧. વાંસની પકડ ૨. વાંસ વહન ( આગમન ) ૩. વાંસ રોપણી ૪. વાંસ પસાર ૫. ઉતરાણ

### ૩. ફેક વિભાગ

#### **(અ) ગોળા ફેક**

ગોળા ફેક સંબંધી નિયમો, મેદાન, સાધનો અને સ્પર્ધા તથા પંચ સંબંધી નિયમો

– કૌશલ્યો

૧. પકડ ૨. ઉભણી ૩. સરક ૪. ફેક ( છુટ ) : પેરીઓબ્રાઈન, ડીસ્કો પટ ૫. સમતુલા

#### **(બ) બરછી ફેક**

કંડીશનીગ કસરતો, મેદાન, સાધનો અને સ્પર્ધા તથા પંચ સંબંધી નિયમો

– કૌશલ્યો

૧. ઉભણી અને પકડ ૨. બરછી વહન : અંડર આર્મ, ઓવર શોલ્ડર ( અણી નીચે, અણી ઉપર )  
૩. ક્રોસ સ્ટેપ – આગળ આંટી, પાછળ આંટી, લંગડી ફાળ ૪. ફેક  
૫. છુટ ૬. સમતુલા

## જુથ – ૩

### જીમ્નાસ્ટીક્સ અને યોગાસન

#### ૧. જીમ્નાસ્ટીક્સ

##### (અ) ફ્લોર એક્સરસાઈઝ

##### ભાઈઓ

૧. આગે ગુલાંટ	૨. પીછે ગુલાંટ	૩. જોડ ગુલાંટ	૪. ડુબકી ગુલાંટ (ડાઈવ એન્ડ રોલ)
૫. હાઈડ સ્કેલ	૬. ફ્રન્ટ સ્કેલ	૭. વી સીટ સ્કેલ	૮. કમાન
૯. હેડ સ્ટેન્ડ	૧૦. હેન્ડ સ્ટેન્ડ	૧૧. કાર્ટ વ્હીલ	૧૨. હેડ સ્પ્રીંગ
૧૩. હેન્ડ સ્પ્રીંગ	૧૪. સુતેલા જોડીદાર પરસ્કંધ તોડ ગુંલાટ		૧૫. મત્સ્ય ગબડ
૧૬. ત્રિ ગુંલાટ	૧૭. રેટ ગુંલાટ		

##### બહેનો

૧. આગે ગુલાંટ	૨. પીછે ગુલાંટ	૩. હેડ સ્ટેન્ડ	૪. હેન્ડ સ્ટેન્ડ	૫. ફ્રન્ટ સ્કેલ
૬. ટી સ્કેલ	૭. ડુબકી ગુલાંટ	૮. કાર્ટ વ્હીલ	૯. ની સ્કેલ	૧૦. વી સીટ સ્કેલ
૧૧. ફો વર્ડ રોલ ટુ સ્પ્લીટ	૧૨. સ્ટ્રેડલ સ્કેલ	૧૩. ગ્લાઈડ વોક	૧૪. હેન્ડ સ્ટેન્ડ ટુ રોલ	
૧૫. વોક વીથ એક્સન	૧૬. કાર્ટવ્હીલ કટ ( રાઉન્ડ ઓફ)	૧૭. વન ની બેન્ડ-બેલેન્સ		

##### (બ) વોલ્ટીંગ હોર્સ ( વોલ્ટીંગ બોક્સ) (ભાઈઓ- બહેનો).

૧. એસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ	૨. બીટવીન વોલ્ટ	૩. સાઈડ વોલ્ટ	૪. ફેસ વોલ્ટ	૫. વુલ્ફ વોલ્ટ
--------------------	-----------------	---------------	--------------	----------------

##### (ક) પીરામીડ (ભાઈઓ- બહેનો).

૧. પાંચ વ્યક્તિના પીરામીડસ (બે થી ત્રણ)

૨. ૬ થી ૧૦ વ્યક્તિના પીરામીડ

##### ૨. યોગાસન (ભાઈઓ- બહેનો)

૧. ત્રિકોણાસન	૨. વૃક્ષાસન	૩. તાડાસન	૪. પાદહસ્તાસન
૫. પશ્ચિમોતાનાસ	૬. પદ્માસન	૭. બદ્ધ પદ્માસન	૮. પર્વતાસન
૯. લોલાસન	૧૦. વક્રાસન	૧૧. યોગમુદ્રાસન	૧૨. કુકુટાસન (ભાઈઓ માટે)

## જુથ – ૪

### કવાયત, કેલેસ્થેનિક્સ અને સાધન વ્યાયામ

#### (અ) કેલેસ્થેનિક્સ

૧. માધ્યમિક પી.ટી ટેબલ

૨. એન.ડી.એસ.પી.ટી ટેબલ

૩. એથ્લેટીક્સ પી.ટી ટેબલ

૪. ઓછામા ઓછી ૧૦ કસરતોવાળું શરીરના દરેક અંગને કસરત મળે તેવું ૧ પીટી ટેબલ પ્રશિક્ષણાર્થીઓએ તૈયાર કરવું

૫. રશિયન પીટી ટેબલ

#### (બ) સાધન વ્યાયામ

##### – ડંબેલ્સ

૧. ઉપર નીચે ઠોક

૨. કમર જુક ઠોક

૩. પીછે આગે ઠોક

૪. બાયે દાહીને ઠોક

૫. પેટ ઘુંટન ઠોક

૬. ચોફેર ઠોક

##### – પહીયા કવાયત

૧. ગલે પે પહીયા

૨. આગે પહીયા

૩. પહીયા બાજુ પવિત્રા

૪. પહીયા બાજુ જુક

૫. પહીયા આગે જુક

૬. પહીયા ગલે બેઠક

— ધ્વજ ક્વાયત

૧. સીના બાજુ હાથ ૨. ઉપે બાજુ હાથ ૩.તીરછે પવિત્રા ૪. બેઠક ઉપે હાથ ૫. પીછે બાજુ પવિત્રા

**(ક) લેઝીમ**

— હીનદુસ્તાની લેજીમ

૧. ચાર અવાજ ૨. એક જગહ ૩. આટી લગાઓ ૪. પવિત્રા ૫. દો રૂખ  
૬. ચો રૂખ ૭. ચો રૂખ બેઠક ૮. દો માલ ૯. ગોલ ચાલ ૧૦. આગે ફલાંગ  
૧૧. પીછે છલાંગ ૧૨. ગજવેલ ૧૩. ચંદ્રવટ બેઠક ૧૪. મોમીયા ૧૫. વજેદાર  
૧૬. ચંદ્રાવટ

— ઘાટી લેજીમ

૧. ચાર અવાજ ૨. આઠ અવાજ ૩. બેઠક અવાજ ૪. આગે પાવ ૫. આગે કદમ  
૬. કદમ તાલ ૭. પવિત્રા ૮. ઉચક પવિત્રા ૯. કુદન પવિત્રા ૧૦. આઘા ચક્ર  
૧૧. પા ચક્ર ૧૨. પુર્ણ બેઠક ૧૩. પુર્ણ ચક્રકર ૧૪. ગાંધી બેઠક ૧૫. હુલ  
૧૬. પલટ — ૧ ૧૭. આગે સરક

**(ડ) લાઠી**

૧. સાદી ૨. ઉલટ ૩. મીલ્લત ૪. આગે ફલાંગ ૫. પીછે ફલાંગ ૬. દોહરી વેલ જંગ  
૭. સલામી — ૧ ૮. સલામી દો ૯. આગે પીછે સલામી ૧૦. આણી ૧૧. દોહરી આણી ૧૨. ચોમુખી આણી  
૧૩. જંગ મુહ ૧૪. પવિત્રા જંગ મુહ ૧૫. ચોકન્ના ૧૬. દોહરી વેલ — ૧

## જુથ — ૫

### વિકાસ કસરતો, લડત વ્યાયામ, તાલ ગતિ

**(અ) દંડ (ભાઈઓ)**

૧. સાદા દંડ ૨. શેર દંડ ૩. મયુર દંડ ૪. પાવ કસીદો ૫. વીછુ દંડ ૬. પાવ કસી — ૧ ૭. જોર દંડ  
— બેઠક

૧. ખડી બેઠક ૨. પંજા બેઠક ૩. સરક બેઠક ૪. દીશા ફેર બેઠક ૫. પેટ બેઠક ૬. ફીરકી — ૧ બેઠક  
૭. ફીરકી — ૨ બેઠક ૮. લહેરા બેઠક

— સુર્ય નમસ્કાર

સુર્યનમસ્કારની બારેય સ્થિતીઓનો અભ્યાસ, સળંગ આવર્તનોનો મહાવરો, પુરક, કુંભક અને રેચકના નિયમો સાથે કરવા

**(બ) કુસ્તી (ભાઈઓ)**

૧. પવિત્રા ૨. સલામી ૩. ઘકેલ ૪. સામને સે કલાઈ છુડાના ૫. પટ ઘુસના ૬. ઉતાર  
૭. ખડા દસરંગ ૮. કલા જંગ ૯. બેઠા દસરંગ ૧૦. કસના ૧૧. લાટના  
૧૨. દસતી દોનો બાજુ ૧૩. જોળી ૧૪. બેઠી ટાંગ ૧૫. ઘીસ્સા ૧૬. રોલ

**(ક) જુડો (ભાઈઓ— બહેનો)**

**પ્રાથમીક સ્થિતીઓ અને ક્રીયાઓ**

૧. પોશ્ચર — નેચરલ અને ડીફેન્સીવ (રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ લેગ)  
૨. હોલ્ડ ( કુમીકાતા—પકડ), સાદી પકડ, (નોર્મલ ગ્રી), પટા, (બેલ્ટ) ,ની પકડ, ઉલ્ટી પકડ (રીવર્સ હોલ્ડ)  
૩. એડવાન્સ રીટ્રીટ (સીનતાઈ)  
૪. સમતોલન તોડવું (કૂજુસી)  
૫. બ્રેક ફોલ્સ (ઉકેમી પીઠ પર, બાજુ પર આબળ રોલીંગ )

**દાવ**

૧. બોડી ડ્રોપ ૨. ફલોટીંગ ડ્રોપ ૩. બેલ્ટ ડ્રોપ ૪. ઓશો તો ગારી  
૫. ઓ ઉચી ગારી ૬. હીપ થ્રો (ઓગોસી) ૭. શોલ્ડર શો દાવનો ઉપયોગ કરી લડત ૮. સ્ટમક શો  
૯. શોલ્ડર વ્હીલ ૧૦. ગ્રાઉન્ડ વર્ક(મેટ પર નીચે પકડી રાખવાની ક્રીયા)

**(ડ) વજન વ્યાયામ**

૧. ટુ આર્મ કર્લ                      ૨. ટુ આર્મ પ્રેસ                      ૩. પુલ એન્ડ બેન્ડ                      ૪. સ્ટ્રેટ લીફ્ટ                      ૫. રાઈઝ ઓન ટો  
૬. ડેડ લીફ્ટ                      ૭. બેન્ડ રોઈંગ                      ૮. સાઈડ બેન્ડ                      ૯. સીટ અપ પુલ ઓવર

**(ઈ) જમૈયા (બહેનો )**

૧. નમસ્તે                      ૨. કંઠ પકડ – સિર ઘા સામે રક્ષણ ૧  
૩. કોણી જોર – સિર ઘા સામે રક્ષણ ૨                      ૪. ગરદન બંધ – સિર ઘા સામે રક્ષણ ૩  
૫. કોણી ઉલ્ટા – તમાચાના ઘા સામે રક્ષણ ૧                      ૬. મુસ્ક બંધ – તમાચાના ઘા સામે રક્ષણ ૨  
૭. મરોડ – ૧ – સિર ઘા સામે રક્ષણ ૪                      ૮. ગળાબંધ – સિર ઘા સામે રક્ષણ ૫

**દાવ**

૧. જમૈયા લપેટ                      ૨. જમૈયા હોશીયાર                      ૩. સલામી                      ૪. આગે ફલાંગ                      ૫. પીછે ફલાંગ  
૬. કંઠ પલટ બેઠક                      ૭. ચોમુખ                      ૮. દોહરી ચોમુખ

**જુથ – ૬**

**પ્રોજેક્ટ**

૧. રાષ્ટ્રીય તહેવારોની ઉજવણી                      ૨. સ્કાઉટ/ ગાઈડ અને ગ્રામ સેવા શીબીર  
૩. આંતર ગૃહ સ્પર્ધાઓ અને બાહ્ય સ્પર્ધાઓનું આયોજન                      ૪. ધ્વજવંદન વીધી  
૫. મથ કેતર અધ્યાપન અનુભવ                      ૬. રમત/ રમતોના કોચીંગ કેમ્પ  
૭. રાઈફલ તાલીમ કેમ્પ

# બી.પી.એડ અભ્યાસક્રમ અંગેના નિયમો –

સેમેસ્ટર–(૨)

## અભ્યાસક્રમની સમયાવધિ

આ અભ્યાસક્રમ પુર્ણ સમયનો નિવાસી અને શૈક્ષણિક વર્ષની સમયાવધિનો રહેશે અને શૈક્ષણિક વર્ષ બે સત્રમાં વહેંચાયેલું રહેશે. ઓછામાં ઓછા ૧૮૦ દીવસોની હાજરી આપવી પડશે.

## અભ્યાસક્રમની વિદ્યા શાખા

આ અભ્યાસક્રમ શિક્ષણની વિદ્યાશાખાના અધિકાર ક્ષેત્ર નીચે ચાલશે અને તેની અભ્યાસ સમીતી અલગ રહેશે.

## વિદ્યાર્થી સંખ્યા અને શિક્ષક / વિદ્યાર્થી પ્રમાણ અંગે

સંલગ્ન કોલેજ / એકમમાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા એન.સી.ટી.ઈ. કચેરી ભોપાલ દ્વારા જે મંજૂર થયેલ Intake આવે તે મુજબ રહેશે. અને તેના પ્રમાણ અંગે એન.સી.ટી.ઈ ના નિયમો અમલમાં રહેશે.

## વિદ્યાર્થી પ્રવેશ પદ્ધતિ

યુનિવર્સિટી સંલગ્ન કોલેજ/ એકમ/ સંસ્થામાં બી.પી.એડ કોર્સ ચલાવવામાં આવે ત્યાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ આપવાની કામગીરી/ કાર્યવાહી યુનિવર્સિટી દ્વારા નિયત એકમ કરશે. પ્રવેશમાં અનામત બેઠકો તથા અન્ય બાબતો અંગે સરકાર શ્રી કે યુનિવર્સિટી વખતોવખત જે માર્ગદર્શન આપશે તે મુજબ પ્રવેશ કાર્યવાહી કરવાની રહેશે.

## પરીક્ષા યોજના

બી.પી.એડ ની વાર્ષિક પરીક્ષા ત્રણ વિભાગમાં લેવામાં આવશે. જેની વિગતો પરિશિષ્ટ મુજબ છે. બી.પી.એડના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ માટે પરીક્ષાના દરેક વિભાગમાં બાહ્ય પરીક્ષા યુનિવર્સિટી અને આંતરીક પરીક્ષા સંબંધિત કોલેજ દ્વારા યુનિવર્સિટીના નિયમાનુસાર યોજવાની રહેશે.

## બી.પી.એડ : ૧ પ્રવેશપાત્રતા

- ભાવનગર યુનિવર્સિટીની કોઈ પણ સ્નાતક પદવી અથવા યુજીસી માન્ય કોઈપણ યુનિવર્સિટીની સ્નાતક કે તેને સમકક્ષ પદવી ધરાવનાર ઉમેદવાર પ્રવેશને પાત્ર ગણાશે.
- પ્રત્યેક વર્ષના જુલાઈ માસની પહેલી તારીખે ૧૯ વર્ષથી વધારે અને ૩૦ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના ઉમેદવાર પ્રવેશપાત્રતા ગણાશે.
- પ્રવેશ માટે સ્નાતક પદવી અથવા સમકક્ષ પદવી પરીક્ષામાં ઓછામાં ઓછા ૪૫ ટકા ગુણ (SC/ST ઉમેદવાર માટે ઓછામાં ઓછા ૪૦ ટકા ગુણ) રહેશે.

## B.P.Ed : પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થવાના ધોરણો

- સૈદ્ધાંતિક વિભાગમાં દરેક પ્રશ્નપત્ર દીઠ ઓછામાં ઓછા ૩૬ % ગુણ ઉત્તીર્ણ થવા માટે જરૂરી છે. પરંતુ સમગ્ર સૈદ્ધાંતિક ઓછામાં ઓછા વિભાગમાં ૪૦ % ગુણ મેળવવાના રહેશે.
- પ્રાયોગિક વિભાગના અધ્યાપન ક્ષેત્રે તેમજ કૌશલ્ય ક્ષેત્રમાં ઓછામાં ઓછા ૫૦ % ગુણ ઉત્તીર્ણ થવા માટે જરૂરી ગણાશે.
- વિશેષ યોગ્યતા સહપ્રથમ વર્ગ ૬૬% ગુણ કે તેથી વધારે ગુણ
- પ્રથમ વર્ગ ૬૦ % ગુણ કે તેથી વધારે ગુણ
- બીજો વર્ગ ૫૦ % ગુણ કે તેથી વધારે ગુણ
- ત્રીજો વર્ગ ૫૦ % થી ઓછા ગુણ
- વર્ગની ગણતરી કુલ મેળવેલા ગુણના આધારે કરવામાં આવશે.

કોઈપણ ઉમેદવાર કોઈપણ પરીક્ષાના વિભાગ/ ભાગોમાં નાપાસ હશે. તેના ગુણો આગળ લઈ શકાશે કે જેમાં તે પાસ હશે. આ ઉમેદવાર જ્યારે ત્રણેય વિભાગમાં પાસ થશે ત્યારે બીજા અથવા પ્રથમ વર્ગમાં ગણાશે નહીં.

## B.P.Ed : અભ્યાસક્રમનું માળખું

વિભાગ	પ્રશ્નપત્ર અને જુથ		ગુણ			ઉત્તીર્ણ થવા માટે લઘુત્તમ ગુણ		
	પ્રશ્નપત્ર નં	પ્રશ્નપત્રનું નામ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલગુણ
૧. સૈદ્ધાંતિક	૧.	શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો, ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	૧૫	૩૫	૫૦	૧૧	૨૫	૩૬
	૨.	શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન	૧૫	૩૫	૫૦	૧૧	૨૫	૩૬
	૩.	શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા, વહીવટ અને નિરીક્ષણ	૧૫	૩૫	૫૦	૧૧	૨૫	૩૬
	૪.	શરીરરચના, શરીર વિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ	૧૫	૩૫	૫૦	૧૧	૨૫	૩૬
	૫.	શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિઓ અને આવાજન	૧૫	૩૫	૫૦	૧૧	૨૫	૩૬
	૬.	પંચકાર્ય અને રાહબરી	૧૫	૭૦	૫૦	૧૧	૨૫	૩૬
	૭.	રમત- વિજ્ઞાન	૧૫	૭૦	૫૦	૧૧	૨૫	૩૬
		સૈદ્ધાંતિક કુલ ગુણ નોંધ: સૈદ્ધાંતિક વિભાગમાં પ્રશ્નપત્ર દીઠ આંતરીક મુલ્યાંકન ૩૦ ગુણની બે લેખીત કસોટીઓ દ્વારા કરવું	૧૦૫	૨૪૫	૩૫૦	૭૭	૧૭૫	૨૫૨
૨. પ્રાયોગિક શારીરિક શિક્ષણ		૧. આંતરીક મુલ્યાંકનના ૧૦ પાઠ: દરેક પાઠના પાંચ ગુણ ૨. બાહ્ય મુલ્યાંકન માટે બે વાર્ષિક પાઠ : દરેક પાઠના ૭૫ ગુણ વિભાગ - ૨ના કુલ ગુણ	૨૫	૭૫	૧૦૦	૧૨.૫૦	૭૫	૧૦૦
૩ : કૌશલ્ય/ક્રીયાત્મક પ્રવૃત્તિઓ	જુથ નં	જુથ						
	૧.	રમતો	૧૫	૩૦	૪૫	૭.૫	૩૦	૪૫
	૨.	ખેલકુદ	૧૦	૪૦	૫૦	૦૫	૪૦	૫૦
	૩.	જિમ્નેસ્ટીક્સ અને યોગાસનો	૧૦	૩૦	૪૦	૦૫	૩૦	૪૦
	૪.	સમુહ વ્યાયામ	૧૦	૩૦	૪૦	૦૫	૩૦	૪૦
	૫.	વિકાસ કસરતો	-	૨૦	૨૦	-	૨૦	૨૦
	૬.	પ્રોજેક્ટ	૦૫	-	૦૫	૨.૫	-	-
		કૌશલ્ય/ક્રીયાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કુલ ગુણ	૫૦	૧૫૦	૨૦૦	૨૫	૧૫૦	૨૦૦
		સમગ્ર અભ્યાસક્રમના એકંદરે કુલ ગુણ	૧૮૦	૦૭૦	૬૫૦	૧૫૨	૪૦૦	૫૫૨

## સેમેસ્ટર – ૨

**પ્રશ્નપત્ર – ૧: શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો, ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો ભાગ-૨**  
(Principal, History and Modern Trends in Physical Education)

કુલ ગુણ : ૫૦

**યુનિટ (૧) શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ**

૧. શારીરિક શિક્ષણમાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, રંજન, સ્નાયુકસ, વ્યાયામ, શારીરિક તાલીમ : અર્થઘટન અને તફાવત

**યુનિટ (૨) શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો**

૧. જીવ વૈજ્ઞાનિક પાયાગત સિદ્ધાંતો

– વૃદ્ધિ અને વિકાસ, વારસો અને વાતાવરણ, જાતીય તફાવત અને શરીરના બાંધાના પ્રકારોને ધ્યાનમાં રાખીને શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમ નું આયોજન

૨. મનોવૈજ્ઞાનિક પાયાગત સિદ્ધાંતો

– અધ્યયન અને અધ્યયન – સંક્રમણનો શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓના શિક્ષણમાં તેનો ઉપયોગ

– રમતના સિદ્ધાંતો અને વાદો

**યુનિટ (૩) ભારત, ગ્રીસ અને ગ્રેટ બ્રિટનમાં શારીરિક શિક્ષણનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ**

૧. બ્રીટીશ શાસનકાળમાં શારીરિક શિક્ષણ

૨. ગ્રેટ બ્રિટનમાં શારીરિક શિક્ષણ

ગ્રેટ બ્રિટનમાં ફુટબોલ, હોકી અને ક્રિકેટની રમતોનો ઉદભવ અને વિકાસ

૩. આધુનિક ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો ઉદભવ અને વિકાસ

**યુનિટ (૪) આધુનિક ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણના પ્રવાહો અને અભ્યાસક્રમો**

– એચ. વી. પી મંડળ – અમરાવતી

– ગુજરાતમાં શારીરિક શિક્ષણની તાલીમી સંસ્થાઓ

– યોગ શિક્ષણ

– આંતરરાષ્ટ્રીય ઓલિમ્પિક એસોસિયેશન

– ભારતીય ઓલિમ્પિક એસોસિયેશન

– સ્પોર્ટ ઓથોરીટી ઓફ ઈન્ડિયા

– સ્પોર્ટ ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત

– રાષ્ટ્રીય રમત પ્રશિક્ષણ સંસ્થાન

**પ્રશ્નપત્ર – ૨: શૈક્ષણિક અને રમત – મનોવિજ્ઞાન ભાગ – ૨ (Educational and Sport - Psychology)**

**યુનિટ (૧) મનોવિજ્ઞાન**

૧. પ્રેરણાઓ – જન્મજાત, જરૂરીયાત અને સાહજીક વૃત્તિ ઈરણોપ્રવર્તન, પ્રોત્સાહન, અભિરુચી વગેરેનો શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિકાસ

**યુનિટ (૨) વૃદ્ધિ અને વિકાસ**

૧. વારસો અને વાતાવરણનો વિકાસમાં ફાળો

**યુનિટ (૩) શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા અને આંકડાશાસ્ત્રનું સામાન્ય જ્ઞાન**

૧. શૈક્ષણિક આંકડાશાસ્ત્રની અગત્ય અને જરૂરીયાત

– માહિતી એકત્રીકરણ અને આવૃત્તિ વિતરણ

- મધ્યક , મધ્યસ્થ અને બહુલક
- સ્તંભાલેખ અને આવૃત્તિ બહુકોણ

#### યુનિટ(૪) રમતનું મનોવિજ્ઞાન

૧. રમત– ગમતમાં મનોવિજ્ઞાનનું મહત્વ
૨. સ્પર્ધામાં અસર કરતા પરીબળો
- મેદાનો – સાધનો – હવામાન – પ્રેક્ષકો – પંચો અને પ્રતિસ્પર્ધીઓ

#### યુનિટ (૫) વ્યક્તિત્વ

૧. શારીરિક શિક્ષણ અને રમત – ગમત દ્વારા વ્યક્તિત્વનો વિકાસ

### પ્રશ્નપત્ર – ૩: શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા, વહીવટ અને નિરીક્ષણ

(Organisation, Administration, and Supervision in Physical Education)

#### યુનિટ (૧) શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન

૧. વ્યવસ્થાતંત્ર
૨. વ્યવસ્થા અને વહીવટના હેતુઓ તથા માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો

#### યુનિટ (૨) શારીરિક શિક્ષણ : સગવડો અને સાધનો

૧. શારીરિક શિક્ષણમાં સગવડો
૨. સાધનો
- જરૂરીયાત, ખરીદી, સંભાળ, વ્યવસ્થા, વિતરણ અને નિકાલ

#### યુનિટ (૩) શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વ

૧. નેતૃત્વ અને તેની અગત્યતા , તેના લક્ષણો અને ગુણો
૨. વિદ્યાર્થી નેતાઓ , લાયકાત, લક્ષણો અને તાલીમ શિક્ષકોની તાલીમ માટેની સગવડો

#### યુનિટ (૪) પત્રક અને અન્ય પત્રકો

૧. હાજરીપત્રક , પ્રગતિપત્રક
૨. ડેડસ્ટોક રજીસ્ટર, વિતરણ રજીસ્ટર
૩. અંદાજપત્રનું ઘડતર, ખર્ચના નિયમો હિસાબો અને તપાસણી

#### યુનિટ (૫) નિરીક્ષણ, રંજન, શિબિર , તથા વ્યાયામ નિદર્શન અને પ્રદર્શન

- નિરીક્ષણ
  - નિરીક્ષણનો અર્થ, હેતુ અને સ્વરૂપ – પ્રાથમિક , માધ્યમિક અને ઉચ્ચ માધ્યમિક શાળામાં શારીરિક શિક્ષણનું નિરીક્ષણ
  - નિરીક્ષકના લક્ષણો
  - નિરીક્ષકના મુદ્દાઓ – લાયકાત, નિદર્શન, બુલેટીનો, આયોજનો, અધિવેશનનો તથા વૈયક્તિક સલાહ સુચનો વગેરે
- શિબિર
  - શિબિરનું આયોજન અને સંચાલન
  - સ્થળ નિર્ણય , સ્થાનીકરણ આરોગ્ય વીષયક સગવડ
  - વૈદકીય સંભાળ– સાવચેતીઓ અને સલામતી
  - નાણાકીય વહીવટ (હિસાબી)– ભોજન સામગ્રીની ખરીદી – બનાવટ
  - વાસણોની સંભાળ– સફાઈ

**પ્રશ્નપત્ર – ૪: શરીર રચના, શરીર વિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ**  
(Anatomy, Physiology and Health Education)

**યુનિટ (૧) માનવ શરીરના વિવિધ તંત્રો :**

૧. રુધિરાભિસરણતંત્ર

– રુધિરાભિસરણતંત્ર અને હૃદય ઉપર થતી નિયમિત વ્યાયામની તાત્કાલિક અને દુરોગામી અસરો

**યુનિટ (૨) માનવ શરીરના વિવિધ તંત્રો :**

૧. પાચનતંત્ર

– પાચનતંત્રની પર થતી નિયમિત વ્યાયામની તાત્કાલિક અને દુરોગામી અસરો

**યુનિટ (૩) માનવ શરીરના વિવિધ તંત્રો :**

૧. જ્ઞાનતંત્ર

– જ્ઞાનતંત્ર પર થતી નિયમિત વ્યાયામની તાત્કાલિક અને દુરોગામી અસરો

૨. પ્રજનનતંત્ર

– જાતીય તફાવતના મુદ્દાઓ તેને અનુલક્ષીને થતી શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ

– સંવેદન ઈન્દ્રિયો – આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ચામડી

**યુનિટ (૪) અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓ**

૧. અંતઃ સ્રાવી ગ્રંથીઓ

– અગત્યની ગ્રંથીઓનું સ્થાન અને કાર્ય

– સ્વાસ્થ્ય વિકાસ અને માનવીની ઉર્મિના વીકાસમાં ફાળો

**યુનિટ (૫) સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને જાહેર આરોગ્ય**

૧. સ્વાસ્થ્ય સુવિધાઓ

– પીવાનું પાણી – શૌચાલય – વર્ગખંડ – કેન્ટીન – ક્રીડાગણ – કચરાનો નીકાલ

૨. જંતુ મારફતે ફેલાતા રોગો – મલેરીયા ,ટાઈફોઈડ, ધનુર્વા , પ્લેગ

૩. સંસર્ગજન્ય રોગો – દાદર, ખસ , એઈડઝ

**પ્રશ્નપત્ર – ૫: શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિઓ અને આયોજન ભાગ –૨**  
(Methods and Planning in Physical Education)

**યુનિટ (૧) અધ્યાપનની પદ્ધતિઓ અને પાઠ આયોજન**

૧. વર્ગીકરણ

– વર્ગીકરણની અગત્યતા

૨. વર્ગીકરણની પદ્ધતિઓ અને પ્રકારો

– વજન અને ઉચાઈના આધારે

**યુનિટ (૨) સ્પર્ધા અને હરીફાઈઓ**

૧. હરીફાઈઓ

– શાળાકીય સ્પર્ધાઓ, આંતર ગૃહ સ્પર્ધાઓ ,બાહ્ય સ્પર્ધાઓ, મૈત્રી મુકાબલા

– ખેલકુદ સંમેલન, તરણ સંમેલનો, કંદરતી સંમેલનો, જિમ્નાસ્ટિક સંમેલનો, વજન ઉચક સંમેલન

**યુનિટ (૩) કસોટી અને માપન**

– કસોટી અને માપન

– સારી કસોટીના લક્ષણો, પ્રકારો અને રચના

## યુનિટ (૪) શારીરિક શિક્ષણમાં અંકનો અને પ્રોત્સાહનો

- પ્રોત્સાહનો
- એવોર્ડ, સન્માન ફલક, વિજય પત્તો, ટ્રોફીઝ, પ્રમાણપત્રો, ઈનામો વગેરે
- ખેલકુદ મેદાનોની રચના અને અંકન

## યુનિટ (૫) વર્ગીકરણ

- વર્ગીકરણની અગત્યતા
- વર્ગીકરણની પદ્ધતિઓ અને પ્રકારો
- વજન અને ઉચાઈના આધારે વર્ગીકરણ

## પ્રશ્નપત્ર – ૬: પંચકાર્ય અને રાહબરી (Officiating and Coaching)

### યુનિટ (૧) પંચકાર્ય : ફરજો, સંબંધો

૧. પંચની ફરજો
  - રમત પહેલાની, રમત દરમ્યાનની તથા રમત પછીની ફરજો
  - ગણવેશ, સાધન, નિરીક્ષણ, સુચનો અને અહેવાલો
૨. પંચના સંબંધો
  - વ્યવસ્થાપક મંડળો સાથે, રાહબર સાથે, ટુકડી સાથે, ટુકડી નાયક સાથે
  - ખેલાડીઓ અને પ્રેક્ષકો સાથે

### યુનિટ (૨) પંચકાર્યના ધારણો

- પંચકાર્યના ધોરણોની સુધારણા
- નિયમ, અભ્યાસ, મહાવરો અભ્યાસ વર્ગોમા હાજરી વગેરે

### યુનિટ (૩) નિદર્શન અને વિશ્લેષણ

- કૌશલ્ય અને ટુકડીગત રમત પ્રત્યેનું નિદર્શન અને વિશ્લેષણ
- હેતુ, તૈયારી, અગત્ય, પદ્ધતિઓ, શ્રેણી, સુધારણા
- રમતમાં રસની ઉત્તેજના અને જાળવણીમાં
- પ્રસિદ્ધી, પરંપરા, સાધન, સમયપત્રકો, તાલીમ, શીબીરો, પારીતોષીક

### યુનિટ (૪) શ્રેષ્ઠ ખેલાડી

- ખેલાડીઓની અને ટુકડીઓની સુસ્થિતી કસરતોની વિવિધ પદ્ધતિઓ
- સરકીટ, પ્રેશર, વેઈટ, આઈસોટીનીક, આઈસોમેટ્રીક, ઈન્ટરવલ, ફાટલેક તાલીમ પદ્ધતિઓ

### યુનિટ (૫) તાલીમ અને રમતોનું આયોજન

- નીચેની રમતોનું વર્તમાન સ્થાન, કૌશલ્ય
  - ટુકડીબદ્ધ રમતોમાં જુદા જુદા સ્થાનો પરની રમત
- પંચકાર્ય : નિયમો, ફરજો, અને સંજ્ઞાઓ
૧. ફુટબોલ ૨. હોકી ૩. ક્રીકેટ ૪. બાસ્કેટ બોલ ૫. સોફ્ટબોલ ૬. ટેબલ ટેનીસ

## પ્રશ્નપત્ર – ૭: રમત વિજ્ઞાન (Sports Science)

### યુનિટ (૧) સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન

૧. ભારતમાં સ્પોર્ટ્સ મેડિસિનનો વિકાસ

### યુનિટ (૨) રમતગમતમાં ઈજાઓ

૧. શિતોપચાર

૨. મચક, હાડકાનું ખસી જવું, અસ્થિભંગ ઉપરોક્ત ઈજાઓના લક્ષણો અને પ્રાથમિક સારવાર

### યુનિટ (૩) ઉપાયો અને સુધારણા કાર્યક્રમ

૧. અંગવિન્યાસના પ્રકાર (પોશચર), સપાટ પટ (ફ્લેટ ફુટ), રાંટા પગ (નોકની બો લોગ્ગ), ખુંધ, કરોડનો અગ્ર અને પાશ્વ વળાંક (લોરડોસીઝ-સ્કાયલોસીઝ) દરેક રચનાની સમજ અને તેને દુર કરવાના ઉપાયો

### યુનિટ (૪) શરીર રચનાના મુળભૂત આધારો

– શરીરની પ્રાથમિક સ્થિતિ, ગુરુત્વમધ્યબિંદુ, ગુરુત્વરેખા, શારીરિક ક્રિયાઓમાં સપાટી તથા ધરી સિદ્ધાંતો, અસ્થિર સાધાઓ પર થતા વિવિધ પ્રકારના હલનચલનો, ઉચ્ચાલનના સિદ્ધાંતો અને પ્રકારો

### યુનિટ (૫) ગતિક્રિયાઓ, અને રાહબરીના સિદ્ધાંતો

૧. ગતિક્રિયાઓનું વિશ્લેષણ

બળ (force), ઉચ્ચાલન (Lever), ઘર્ષણ (friction), ગતિમાન (momentum)

૨. રાહબરીના સિદ્ધાંતો

વિભાગ : ૨ સેમેસ્ટર – ૨

પ્રાયોગિક શારીરિક શિક્ષણ

Practice Teaching in Physical Education

ગુણ – ૧૦૦

આંતરિક મુલ્યાંકન (કુલ ગુણ – ૨૫)

દરેક પ્રશિક્ષાર્થીએ કુલ ૦૫ પાઠ આપવાના રહેશે. પ્રત્યેક પાઠનું મુલ્યાંકન ૦૫ ગુણમાંથી કરવાનું રહેશે. પણ દરેક પાઠના કુલ ૧૦ ગુણને કુલ ૫ ગુણમાં ફેરવવામા આવશે, તેથી

૫ પાઠ × ૫ ગુણ ≈ ૨૫ ગુણ

બાહ્ય મુલ્યાંકન (કુલ ગુણ – ૭૫)

દરેક પ્રશિક્ષાર્થીને વાર્ષિક પરીક્ષામાઅકે પાઠ આપવાના રહેશે. પ્રત્યેક પાઠનું મુલ્યાંકન ૭૫ ગુણમાથી કરવાનું રહેશે અને બંને પાઠો આંતરીક પાઠોમાં આપેલા હોય તે સિવાયના વિષયાંગોના રહેશે.

**વિભાગ – ૩**  
**કૌશલ્ય / ક્રીયાત્મક પ્રવૃત્તિ (Skill Activities)**

**કુલ ગુણ – ૨૦૦**

ક્રમ	રમત/જુથ	આંતરીક મુલ્યાંકન	બાહ્ય મુલ્યાંકન	કુલ ગુણ
૧.	રમતો	૧૫	૩૦	૪૫
૨.	ખેલકુદ	૧૦	૪૦	૫૦
૩.	જિમ્નેસ્ટિક્સ અને યોગાસન	૧૦	૩૦	૪૦
૪.	સમુહ વ્યય)૨	૧૦	૩૦	૪૦
૫.	વિકાસ કસરતો	અ	૨૦	૨૦
૬.	પ્રોજેક્ટ	૦૫	—	૦૫
	કુલ	૫૦	૧૫૦	૨૦૦

પ્રાયોગિક કૌશલ્ય વિભાગમાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આંતરીક મુલ્યાંકન નીચે મુજબ રહેશે.

**૧. રમતો : (કુલ ગુણ – ૧૫)**

(છ પૈકી ત્રણ રમતોની પરીક્ષા લેવાશે)

એક રમતના ૫ ગુણ લેખે ગુણાંકન કરવું.

(૧) બાસ્કેટ બોલ (૨) હોકી (૩) ટેબલ ટેનીસ (૪) ક્રીકેટ (૫) ફુટબોલ (૬) સોફ્ટબોલ

**૨. ખેલકુદ (કુલ ગુણ – ૧૦) (કોઈ પણ ચાર ઈવેન્ટસ)**

નીચેનામાંથી કોઈ પણ ચાર આઈટમ પસંદ કરવાની રહેશે.

જેમાં શ્રેષ્ઠ આંક પરથી ગુણના કોઠા મુજબ આઈટમ દીઠ ૨.૫ ગુણ માથી ગુણ આપવામા આવશે.

(૧) ૧૦૦ મીટર દોડ

(૨) ૨૦૦ મી. અથવા ૮૦૦ મી. દોડ

(૩) લાંબી કુદ અથવા ઉચી કુદ

(૪) ગોળાફેક (૭.૨૫૬ કી.ગ્રામ ભાઈઓ/ ૪ કી.ગ્રામ બહેનો )

(૫) ચક્ર ફેક અથવા બરછી ફેક

**૩. જિમ્નેસ્ટિક્સ અને યોગાસન (કુલ ગુણ – ૧૦)**

(૧) ફ્લોર એક્સરસાઈઝ ૦૫ ગુણ

(૨) સમુહ પિરામીડ ૨.૫ ગુણ

(૩) યોગાસન (કોઈ પણ બે આસન) ૨.૫ ગુણ

.....

કુલ ગુણ ૧૦

**૪. સમુહ વ્યાયામ (કુલ ગુણ – ૧૦)**

(૨) ડ્રીલ અને માર્ચિંગ (કવાયત) ૦૫ ગુણ

(૩) લાઠી ૦૫ ગુણ

.....

કુલ ગુણ ૧૦

**૫. પ્રોજેક્ટ (કુલ ગુણ – ૧૦)**

(૧) પ્રોજેક્ટમાં દર્શાવેલ કોઈપણ એક કે વધારે

પ્રવૃત્તિનો પ્રોજેક્ટ ૦૫ ગુણ

.....

કુલ ગુણ ૦૫

## બાહ્ય મુલ્યાંકન

સેમેસ્ટર - ૨

જુથ - ૧ રમતો (ગમે તે ત્રણ) ૩૦ ગુણ

(૧) બાસ્કેટ બોલ (૨) હોકી (૩) ક્રિકેટ (૪) ટેબલ ટેનિસ (૫) ફુટબોલ (૬) સોફ્ટબોલ

જુથ - ૨

- ખેલકુદ (વિભાગ - અ) ૪૦ ગુણ

૧. ૧૦૦ મી. ૦૫

૨. ૨૦૦ મી. અથવા ૮૦૦ મી. ૦૫

૩. લાંબીકુદ અથવા ઉચીકુદ ૦૫

૪. ગોળાફેક ૦૫

૫. ચક્રફેક અથવા બરછી ૦૫

.....

કુલ ૨૫

- ખેલકુદ (વિભાગ - બ) ૧૫ ગુણ

૧. દોડ શૈલી :- લાંબી દોડ, વિઘ્ન દોડ, (ગમે તે એક) ૦૫

૨. કુદ શૈલી :- લંગડી ફાળ કુદ, ઉચીકુદ (ગમે તે એક) ૦૫

૩. ફેક શૈલી :- ચક્રફેક, હથોડા ફેક (ગમે તે એક) ૦૫

.....

કુલ ૧૫

જુથ - ૩ જિમ્નેસ્ટિક્સ અને યોગાસન

૨૦ ગુણ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	ભાઈઓ ગુણ	બહેનો ગુણ
૧.	પેરેલલ બાર	૧૦	-
૨.	ઈનઈવન બાર	૨	૧૦
૩.	બીમ	૨	૧૦
૪.	મલખમ	૧૦	-
		૨૦ ગુણ	૨૦ ગુણ

નોંધ

(અ) જિમ્નેસ્ટિક્સની દરેક પ્રવૃત્તિના ગુણ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

- પરીક્ષકની પસંદગીનું એક કૌશલ્ય ૦૫

- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનું એક આસન ૦૫

.....

કુલ ૧૦

(બ) યોગાસન (૧૦ ગુણ)

નોંધ :- યોગાસનની દરેક પ્રવૃત્તિના ગુણ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

- પરીક્ષકની પસંદગીના બે આસનો ૨ × ૪ ગુણ ≈ ૮

- પરીક્ષાર્થીની પસંદગીનું એક આસન ૧ × ૨ ગુણ ≈ ૨

.....

કુલ ૧૦ ગુણ

**જુથ – ૪ સમુહ વ્યાયામ (૩૦ ગુણ)**

૧. ડ્રિલ એન્ડ માર્ચિંગ ૧૫ ગુણ

– ડ્રિલના ૦૫ ગુણ

– માર્ચિંગના ૧૦ ગુણ

.....

કુલ ૧૫ ગુણ

૨. માસ પી.ટી ટેબલ (૧૫ ગુણ)

– પરીક્ષકની પસંદગીનું એક ટેબલ ૧૦ ગુણ

– પરીક્ષાર્થીને બનાવેલ એક પી.ટી ટેબલ ૦૫ ગુણ

.....

કુલ ૧૫ ગુણ

**જુથ – ૫ વિકાસ કસરતો : – ૨૦ ગુણ**

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	ભાઈઓ ગુણ	બહેનો ગુણ
૧.	ઉચક (ભાઈઓ)	૧૦	–
૨.	સીટ અપ્સ(બહેનો)	–	૧૦
૩.	તાલગતિ (બહેનો/ ભાઈઓ)	૧૦	૧૦
	કુલ ગુણ	૨૦ ગુણ	૨૦ ગુણ

૧. ઉચકના ગુણ કોઠા (જંત્રીના) આધારે આપવામાં આવશે. ૧૦ ગુણ

૨. સીટ અપ્સનાં ગુણ કોઠા (જંત્રી)નાં આધારે આપવામાં આવશે. ૧૦ ગુણ

૩. તાલગતિ ૧૦ ગુણ

– ભાઈઓ / બહેનો (કોઈ પણ એક દસ ગુણ)

– રાસ

– સમુહ નૃત્ય

– લોકનૃત્ય

**સેમેસ્ટર-૨**  
**પ્રાયોગિક ક્ષેત્રનો પાઠ્યક્રમ**  
**(પ્રાયોગિક કૌશલ્યો)**

**જુથ-૧ (૨મતો, સાદી ૨મતો)**

**સાત તાળી-**

સાત તાળી ની લગભગ ૩૦ થી ૪૦ ૨મતો, સરળ સ્પર્ધાની ૨૦ જેટલી ૨મતો લગભગ ૨૦ જેટલી દડા ૨મતો, રીલે ૨મતોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવશે.

**ક્રિકેટ**

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ ૨મત, મેદાન, સાધનનો ૨મત, પંચ સબંધી નિયમો

**કૌશલ્ય :-**

- ૧ બેટીંગ - હાફવોલી, ફુલટોસ, સ્કેવર, હુકશોટ, કવર ડ્રાઈવ, સ્ટ્રેઈટ ડ્રાઈવ, લેગ ગ્લાન્સ
૨. બોલીંગ- સ્પેશ બોલીંગ, સ્પીન
૩. ફિલ્ડીંગ- થ્રોઈંગ, કેચીંગ
૪. વિકેટક્રીપીંગ
૫. રનીંગ બીટ વીન ધી વિકેટ
૬. મેદાન પર દાવ આપનાર ખેલાડીની ગોઠવણી

**હોકી**

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ ૨મત, મેદાન, સાધનનો ૨મત, પંચ સબંધી નિયમો

**કૌશલ્ય :-**

૧. ડ્રીબલીંગ
૨. સ્ટોપીંગ-ઉચો દડો, નીચો દડો, ગબડતો દડો
૩. હિંટીંગ
૪. પુશીંગ-પુશ પાસ, સ્ક્રુપ
૫. ડોર્જીંગ
૬. ટેકલીંગ
૭. શૂટીંગ
૮. બુલી
૯. ગોલ ક્રીપીંગ

**બાસ્કેટ બોલ**

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ ૨મત, મેદાન, સાધનનો ૨મત, પંચ સબંધી નિયમો

**પ્રાથમિક ક્રિયા**

૧. દડો પકડવો (પકડ)
૨. પ્લેયર સ્ટાન્સ

**કૌશલ્ય :-**

૧. પાસીંગ-ચેસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, અંડર હેન્ડ પાસ, બ્રેક હેન્ડ પાસ, બે બોલ પાસ, હુક પાસ
૨. ડ્રીબલીંગ- લો, મીડીયમ, હાઈ, ઝીકજેક
૩. પીવોટીંગ
૪. શૂટીંગ-ચેસ્ટ શોર્ટ, અવર હેડ શોર્ટ, લે અપ શોર્ટ, હુક શોર્ટ, ફાઉલ શોર્ટ, પીવર શોર્ટ
૫. રીબાઉન્ડીંગ(ઓફન્સિવ રીબાઉન્ડીંગ અને ડીફેન્સીવ રીબાઉન્ડીંગ)
૬. મેન ટુ મેન અને જોન ડીફેન્સ

**૫. ફુટ બોલ**

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ ૨મત, મેદાન, સાધનનો ૨મત, પંચ સબંધી નિયમો

**કૌશલ્યો**

૧. પાસીંગ- ઈન સાઈડ આઉટ સાઈડ પાસ
૨. થ્રોઈન
૩. ટ્રેપીંગ- ગબડતા દડાનું ઉચા દડાનું
૪. કીકીંગ- હાફ વોલી ફુલ વોલી
૫. ઈનસ્ટેપ કીક (લો ડ્રાઈવ)
૬. ડ્રીબલીંગ
૭. હેડીંગ
૮. સુટીંગ
૯. ડોર્જીંગ અને ટેકલીંગ
૧૦. ગોલ ક્રીપીંગ

## ૬. સોફ્ટબોલ

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન, સાધનનો રમત, પંચ સંબંધી નિયમો  
કૌશલ્યો

૧. પીચીંગ
૨. હીટીંગ
૩. બંટ હીટ
૪. ફીલ્ડીંગ- કેચીંગ થ્રોઈંગ
૫. બેબેઝ વચ્ચેની દોડ (બેઝ રનીંગ)

## ૭. ટેબલ ટેનીસ

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન, સાધનનો રમત, પંચ સંબંધી નિયમો  
કૌશલ્યો

૧. કાઉન્ટર – ફોર હેન્ડ બેક હેન્ડ
૨. ટોપ સ્પીન – ફોર હેન્ડ બેક હેન્ડ
૩. સાઈડ સ્પીન – ફોર હેન્ડ બેક હેન્ડ
૪. ફોર હેન્ડ ડ્રોપ શોટ, બેક હેન્ડ કલીક, બેક હેન્ડ ડ્રાઈવ, ફોર હેન્ડ ડ્રાઈવ
૫. સર્વિસ
- ફોર હેન્ડ સ્ટોપ સ્પીન, બેક હેન્ડ ટોપ સ્પીન
- ફોર હેન્ડ બેક સ્પીન, બેક હેન્ડ બેક સ્પીન
- ફોર હેન્ડ સાઈડ સ્પીન, બેક હેન્ડ સાઈડ સ્પીન
- હાઈ ટોપ સર્વિસ
- ફોર હેન્ડ બેક હેન્ડ

## જુથ – ૨ ખેલકુદ

### (અ) દોડ વિભાગ

#### ૧. લાંબી દોડ

નીરાયસ દોડ અંગેનો ખ્યાલ

#### ૨. વિદ્ધ દોડ

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન, સાધનનો રમત, પંચ સંબંધી નિયમો

બહેનો માટે – લો હાર્ડલ્સ – ૦.૮૪૦ મીટર

ભાઈઓ માટે – હાઈ હાર્ડલ્સ – ૧.૦૬૭ મીટર

કૌશલ્યો : પ્રસ્થાનથી પ્રથમ વિદ્ધ સુધીના દોડના કદમો

૧. વિદ્ધ ઓળંગવું
૨. બે વિદ્ધ વચ્ચેના દોડ કદમો
૩. છેલ્લા વિદ્ધ અને વિજય રેખા વચ્ચેના દોડ કદમો

### (બ) કુદ વિભાગ

#### ૧. ઉચી કુદ

ઉચી કુદ સંબંધી નિયમો, મેદાન, સાધનો સ્પર્ધા તથા પંચ સંબંધી નિયમો

કૌશલ્યો

૧. પેશ કદમ

#### ૨. ઠેક

૩. વાંસ ઉપરની સ્થિતિ (વાંસ ઓળંગવાની પદ્ધતીઓ)

(કાતર પદ્ધતી, પુવી રચ કાપ પદ્ધતી – પરીચય)

- પશ્ચિમી ગબડ
- પલાણ પદ્ધતી
- ફોસબરી ફ્લોપ
- ઉતરાણ

### ૩. લંગડી ફાળ કુદ

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન, સાધનનો રમત, પંચ સબંધી નિયમો કૌશલ્યો

- |                             |          |          |        |
|-----------------------------|----------|----------|--------|
| ૧. પેશ કદમ                  | ૨. ઠેક   | ૩. લંગડી | ૪. ફાળ |
| ૫. ઉડયન ( હવાતર ,હવાચલ,લટક) | ૬. ઉતરાણ |          |        |

### (ક) ફેંક વિભાગ

#### ૧. ચક્ર ફેંક

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન, સાધનનો રમત, પંચ સબંધી નિયમો કૌશલ્યો

- |        |         |            |                         |        |           |
|--------|---------|------------|-------------------------|--------|-----------|
| ૧. પકડ | ૨. ઉભણી | ૩. હાથ જોડ | ૪. ફેંક – ખડે ખડે ફીરકી | ૫. છુટ | ૬. સમતુલા |
|--------|---------|------------|-------------------------|--------|-----------|

#### ૨. હથોડા ફેંક

કન્ડીશનીંગ કસરતો, ટેકનીકસ, નિયમબદ્ધ રમત, મેદાન, સાધનનો રમત, પંચ સબંધી નિયમો કૌશલ્યો

- |        |         |         |          |         |        |          |
|--------|---------|---------|----------|---------|--------|----------|
| ૧. પકડ | ૨. ઉભણી | ૩. જોલા | ૪. ફીરકી | ૫. ફેંક | ૬. છુટ | ૭ સમતુલા |
|--------|---------|---------|----------|---------|--------|----------|

## જુથ – ૩ જીમ્નાસ્ટિક્સ અને યોગાસન

### ૧. પેરેલલ બાર (ભાઈઓ)

સ્થિતી

- સ્ટ્રેટ આર્મ રેસ્ટ
- બેન્ટ આર્મ રેસ્ટ

કૌશલ્ય

- |                             |                 |   |
|-----------------------------|-----------------|---|
| ૧. ડીપ્સ                    | ૨. સ્ટ્રેડલ સીટ | ૩. ફોર વર્ડ માર્ચ એન્ડ સ્ટ્રેડલ ડીસમાઉન્ટ |
| ૪. હાફ ટર્ન ટુ સ્ટ્રેડલ સીટ | ૫. સ્ક્રૂ યેન્જ | ૬. ચેસ્ટ બેલેન્સ                          |
| ૭. શોલ્ડર બેલેન્સ           | ૮. ફોરવર્ડ રોલ  | ૯. સ્વીગ ડીસમાઉન્ટ                        |

### ૨. બીમ (બહેનો )

- |                                 |                   |                 |                       |
|---------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| ૧. સ્ટ્રેટ આર્મ માઉન્ટ          | ૨. ક્રોસ સીટ      | ૩. સીમ્પલવોક    | ૪. ટી સ્કેલ           |
| ૫. ટર્ન વીથ એક્સન               | ૬. ગ્લાઈડ વોક     | ૭. ફ્રન્ટ સ્કેલ | ૮. વીસ્કેલ            |
| ૯. સીમ્પલ ડીસમાઉન્ટ અથવા જંપ ઓફ | ૧૦. વન લેગ માઉન્ટ | ૧૧. ની સ્કેલ    | ૧૨. જંપ વોક વીથ એક્સન |

### ૩. અન ઈવન બાર (બહેનો)

- |  |  |                   |
|--|--|-------------------|
| ૧. સ્ટ્રેટ આર્મ સ્પોર્ટ હેન્ડ ઓન હાઈ બાર સ્પોર્ટ   | ૨. ક્રોસ સીટ                             | ૩. વી સીટ         |
| ૪. વન લેગ ઓવર ધ હાઈ બાર                            | ૫. વન લેગ સ્કવોર બેલેન્સ                 | ૬. સ્ટ્રેડલ સ્કેલ |
| ૭. ટી સ્કેલ  | ૮. શ્વાન સ્પોર્ટ                         | ૯. કમ ઓવર લો બાર  |
| ૧૦. વન લેગ બાઉન્સ અપ ( બેકવર્ડ પુલ ઓવર ધી હાઈ બાર) | ૧૧. સીમ્પલ ડીસમાઉન્ટ અથવા રીઅર ડીસમાઉન્ટ |                   |

### ૪. મલખમ (ભાઈઓ )

- |                |                 |              |               |                   |
|----------------|-----------------|--------------|---------------|-------------------|
| ૧. સાદી ઉડડી   | ૨. સ્કંધ ઉડડી   | ૩. દો હથ્થી  | ૪. બહલ ઉડડી   | ૫. નરેલ ઉડડી      |
| ૬. સલામી       | ૭. સોય દરો ઉડડી | ૮. બંદર ઉડડી | ૯. દસરંગ ઉડડી | ૧૦. મયુર પંખ ઉડડી |
| ૧૧. હનુમાન પકડ | ૧૨. તાડસન ઉડડી  |              |               |                   |

### ૫. પીરામીડ (ભાઈઓ – બહેનો )

- ૧. પાંચ વ્યક્તિના પીરામીડસ (બે થી ત્રણ)
- ૨. છ થી દસ વ્યક્તિના પીરામીડસ (બે થી ત્રણ )

## (બ) યોગાસનો ( ભાઈઓ અને બહેનો )

૧. શવાસન	૨. ઉતાન પાદાસન	૩. ચક્રાસન	૪. હલાસન
૫. પવનમુકતાસન	૬. સર્વાંગાસન	૭. ધનુરાસન	૮. શલભાસન
૯. ભુજંગાસન	૧૦. શીર્ષાસન (ભાઈઓ માટે)	૧૧. પ્રાણાયમ (પુરક ,રેચક અને કુભક ક્રીયાઓ)	

## જુથ – ૪

### કવાયત, કેલેસ્થિક્સ અને સાધન વ્યાયામ

#### (અ) ડ્રીલ એન્ડ માર્ચિંગ

સજાવટ	: બેઠ જાઓ, બડે હો ,સાવધાન ,વિશ્રામ ,આરામ સે ,ગીનતી, દાહીદેખ,દાહીનેસજજ
મુડના	: દાહીને મુડ, બાયે મુડ, પીછે મુડ,
કદમ તાલ	: બાયે મુડ, દાહીને મુડ , પીછે મુડ ,આગે બઢ
તેજ ચલ	: દાહીને મુડ, બાયે મુડ, પીછે મુડ, ખુલ્લી લાઈન ચલ અને નીકટ લાઈન ચલ , દાહીને ઘુમ, બાયે ઘુમ ક્રીયાઓમા સમાવીષ્ટ હુકમો સાથેની સંપુર્ણ ડ્રીલમાર્ચિંગ
દોડ કે ચલ	: દાહીને મુડ, બાયે મુડ, પીછે મુડ,
ધીરે ચલ	: દાહીને મુડ, બાયે મુડ, પીછે મુડ,
માર્ચિંગ	: સેલ્યુટ , સામને ,બાયે, દાહીને

#### (બ) સાધન વ્યાયામ

##### – મગદળ

૧. ઝીલે હાથ	૨. સીના	૩. એકેરી સીરે સીધે	૪. દોહરી સીરે સીધે
૫. બાહે એક	૬. બાહુ દો	૭. એકેરી વજેદાર સીધે	૮. દોહરી વજેદાર સીધે

##### – વોન્ડ

૧. આગે બાજુ પાંવ	૨. પીછે આગ પાંવ	૩. બાજુ પાંવ આંટી લગાવ
૪. આગે પાંવ કમર જુક	૫. પીછે પાંવ પેઢી તાન	૬. બાજુ પાંવ કમર જુક

##### – વાંસ કવાયત

૧. બાજુ વાંસ	૨. ઉપે વાંસ	૩. બાજુ ઉપે વાંસ	૪. બાજુ આગે વાંસ
૫. ઝોલે વાંસ	૬. બાજુ પવિત્રા બગલ વાસ	૭. બેઠક વાંસ બાજુ જુક	

##### – લાઠી

૧. સાદી	૨. ઉલટ	૩. મીલ્લત	૪. આગે ફલાંગ	૫. પીછે ફલાંગ
૬. દોહરી વેલ જંગ	૭. દોહરી વેલ એક	૮. સલામી એક	૯. સલામી દો	૧૦. આગે પીછે સલામી
૧૧. આણી	૧૨. દોહરી આણી	૧૩. ચોમુદી આણી	૧૪. જંગ મુહ	૧૫. પવિત્રા જંગ મુહ
૧૬. ચોકન્ના				

## જુથ – ૫

### વિકાસ કસરતો, લડત, વ્યાયામ, તાલગતી

#### (અ) દંડ (ભાઈઓ)

૧. સાદા દંડ    ૨. શેર દંડ    ૩. મયુર દંડ    ૪. પાવ કસી એક    ૫. પાવ કસી દો    ૬. વીછું દંડ

૭. જોર દંડ

– બેઠક

૧. દડી બેઠક    ૨. પંજા બેઠક    ૩. સરક બેઠક    ૪. દીશા ફેર બેઠક    ૫. પેટ બેઠક    ૬. ફીરકી એક બેઠક

૭. ફીરકી દો બેઠક    ૮. લહેરા બેઠક

#### સુર્યનમસ્કાર

સુર્યનમસ્કારની બારેય સ્થિતીઓનો અભ્યાસ, સળંગ આવર્તનોનો મુહાવરો, પુરક, કુંભક અને રેચકના નીચમો સાથે કરવા

#### (બ) તાલગતી

અનુકરણો : વિવિધ પ્રકારના પશુઓ, પક્ષીઓ અને વાનરોના અનુકરણ

અભિનયો : વિવિધ શ્રમજીવીઓની દીનચર્યા, રોજીદા જીવનના પ્રસંગો અને વાર્તા અભિનય

અભિનય ગીતો : (ભાઈઓ)

માછીમાર : વણજારા – ખેતીકામ

ગરબો : ગમે તે એક ગરબો

રાસ : ગમે તે એક રાસ

લોકનૃત્ય : ગમે તે એક લોકનૃત્ય

રાષ્ટ્રીય ગીતો : કોમી તીરંગા

રાષ્ટ્રકો ઉચા ઉડાના હે કર્તવ્ય હમારા – સારે જહા સે અચ્છા

#### (ક) શયનોત્થાન ( સીટ અપ્સ ) (બહેનો )

નીચમઅનુસાર ૩ મીનીટ સુધી સતત કરવા

#### (ડ) ઉચક (પુલ અપ્સ) ( ભાઈઓ )

(ઓવર હેન્ડ ગ્રીપ) હથેળી સામે

નીચમઅનુસાર જેટલા થાય તેટલા કરવા

#### (ઈ) વજન વ્યાયામ

૧. ટુ આર્મ કલ્    ૨. ટુ આર્મ પ્રેસ    ૩. પુલ એન્ડ બેન્ડ    ૪. સ્ટ્રેટ લીફ્ટ

૫. રાઈસ ઓન ટો    ૬. ડેડ લીફ્ટ    ૭. બેન્ડ રોઈંગ    ૮. સાઈડ બેન્ડ

૯. સીટ અપ પુલ ઓવર

## જુથ – ૬

### પ્રોજેક્ટ

૧. રાષ્ટ્રીય તહેવારોની ઉજવણી
૨. સ્કાઉટ/ગાઈડ અને ગ્રામસેવા શીબીર
૩. આંતરગૃહ સ્પર્ધાઓ અને બાહ્ય સ્પર્ધાઓનું આયોજન
૪. ધ્વજવંદન વીધી
૫. મથકેતર અધ્યાપન અનુભવ
૬. રમત/ રમતોના કોચીંગ કેમ્પ
૭. રાઈફલ તાલીમ કેમ્પ