

उ0प्र0 माध्यमिक शिक्षा सेवा चयन बोर्ड

23, एलनगंज, प्रयागराज-211002

पाठ्यक्रम

प्रशिक्षित स्नातक

विषय-शारीरिक शिक्षा (16)

शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं शिक्षा मनोविज्ञान-परिभाषा, उद्देश्य, लक्ष्य, शारीरिक जैविक आधार वंशानुक्रम एवं वातावरण गुण पुरुष एवं महिला में अन्तर सेल्डन और कस्नर द्वारा वर्गीकरण, सामाजिक आधार-परिवार समुदाय, विद्यालय व्यक्तिगत अंतर, प्रेरणा सीखने का सिद्धान्त सीखने एवं सीखना स्थानान्तरित करने का नियम, शारीरिक शिक्षा के विशेष संदर्भ में। शारीरिक शिक्षा के संगठन विधि एवं पर्यवेक्षण संगठन का अर्थ और प्रशासन शारीरिक शिक्षा के महत्व एवं निर्देशन सिद्धान्त शारीरिक शिक्षा की सुविधों और उनका स्तर-खेल मैदान व्यायामशाला, यत्र कर्मचारी और नेतृत्व समयसारणी का निर्माण वित्त एवं बजट, विधि के अर्थ एवं महत्व तथा प्रभावित करने वाले तत्व पाठ्य निर्माण प्रतियोगिता और खेल कूद समारोह-लीग नाट, आउट इटयूरल तथा इक्वामूरल दिवस।

कोचिंग के सिद्धान्त-खेल कूद मैदान के इतिहास एवं विकास फुटबाल हाकी, बालीबाल, बास्केटबाल, कबड्डी, खो-खो दौड़ कूद के खेल मैदान का आकार एवं चिन्हित करना, अस्तरीय उपकरण नियम एवं नियमों का विवेचन इन खेलों के अधिकारियों का कर्तव्य कोच का व्यक्तिगत गुण योग्यता।

शरीर संरचना का व्यायाम-शरीर के रचना की व्यवस्था, शरीर में मांसपेशियों के प्रकार एवं अन्तर, रक्त संचरण एवं शोषण तन्त्र पाचन तन्त्र और विशेष सम्बेदन अंग, त्वचा, आँख और कान, व्यायाम का रक्त संचार और स्वशन तन्त्र पर प्रभाव मांसपेशियों में परिवर्तन एवं सिकुडन। खिलाड़ियों के चोट की देख-रेख एवं स्वास्थ्य शिक्षा शारीरिक शिक्षा में कैनसियोलोजी की भूमिका और परिभाषा, शरीर एवं जोड़ा की रचना एवं प्रकार, शरीर की मूल भूत गतियों, खिलाड़ियों के सामान्य चोट, जल-निदान, विद्युत-निदान, स्वास्थ्य एवं प्रभावित करने वाले तत्व, सामान्य संक्रमण रोग, व्यक्तिगत स्वच्छता, सार्वजनिक स्वास्थ्य, प्रशासन विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं उसकी समस्या संतुलित आहार।

मनोरंजन के लिए कैम्प लगाना-मनोरंजन की परिभाषा, विषय क्षेत्र एवं महत्व, योजना, नियोजन, नेतृत्व, कैम्प के प्रकार कैम्प की स्थिति कार्यक्रम एवं मूल्यांकन भारत में स्वतन्त्रता के पूर्व एवं पश्चात् शारीरिक शिक्षा में शिक्षकों के प्रशिक्षणों हेतु संस्थान, खेलकूद पुरस्कार।