

Subject specific syllabus

शारीरिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा सिद्धांत

भाग-ए

1. शारीरिक शिक्षा की अवधारणा

(शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा-इसके उद्देश्य और लक्ष्य, शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा और दायरा, शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व, समग्र शिक्षा प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा का स्थान)

2. शारीरिक शिक्षा के शारीरिक पहलू

व्यायाम का प्रभाव: पेशी तंत्र, संचार तंत्र, श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र

3. शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलू

मनोविज्ञान और खेल मनोविज्ञान की परिभाषा, खेलों में उपलब्धि और प्रेरणा, खेल कौशल और खेल नैतिकता

4. शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती

शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती का अर्थ और महत्व, शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती के घटक, शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाले कारक, शारीरिक फिटनेस विकास के सिद्धांत, फिटनेस विकास के साधन, एरोबिक गतिविधियाँ- जॉर्गिंग, साइकिलिंग कैलिस्थेनिक्स और लयबद्ध व्यायाम, खेलों और खेलों में भागीदारी, सर्किट ट्रेनिंग

5. प्रशिक्षण विधियाँ

प्रशिक्षण का अर्थ और अवधारणा, वार्मिंग अप, लिम्बरिंग डाउन और उनका महत्व, प्रशिक्षण के तरीके, शक्ति विकास के तरीके- आइसोमेट्रिक और आइसोकाइनेटिक व्यायाम, धीरज विकास के तरीके-निरंतर विधि, अंतराल प्रशिक्षण और फाटलेक, गति विकास के तरीके-त्वरण रन और गति दौड़।

6. शारीरिक शिक्षा के समाजशास्त्रीय पहलू

शारीरिक शिक्षा और खेल में समाजशास्त्र का अर्थ और उसका महत्व। मनुष्य के रूप में खेल और खेल सांस्कृतिक विरासत। नेतृत्व गुणों और समूह गतिशीलता का विकास।

भाग - बी

खेल/खेल का इतिहास (छात्र की पसंद का कोई भी खेल/खेल), खेल/खेल के नवीनतम सामान्य नियम (छात्र की पसंद का कोई भी खेल/खेल), खेल के मैदानों का मापन और खेल उपकरणों की विशिष्टताएँ, खेल/खेल के मौलिक कौशल, संबंधित खेल शब्दावली, महत्वपूर्ण टूर्नामेंट और स्थान, खेल व्यक्तित्व, खेल पुरस्कार।

भाग सी**1. स्वास्थ्य शिक्षा**

स्वास्थ्य शिक्षा की अवधारणा और उद्देश्य, स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व, स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत, स्वास्थ्य संवर्धन और व्यक्ति, परिवार और समुदाय के कल्याण के लिए सामुदायिक भागीदारी का महत्व

2. संचारी रोग

संचारी रोगों का अर्थ, संचारी रोगों के होने और रोग प्रक्रिया के लिए आवश्यक स्थितियाँ, संचारी रोगों के समूह को इंगित करने वाले सामान्य चेतावनी संकेत, संचरण का तरीका, एड्स, हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी के प्रसार (संचरण) के सामान्य लक्षण और रोकथाम

3. समकालीन स्वास्थ्य समस्याएँ

शराब, तम्बाकू और नशीली दवाओं का दुरुपयोग और व्यक्ति, परिवार और समुदाय पर दुरुपयोग का प्रभाव, खिलाड़ियों पर शराब, तम्बाकू और नशीली दवाओं का प्रभाव।, खाने की आदतें जो मोटापे का कारण बनती हैं और व्यक्ति के स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव

4. स्वस्थ जीवन

पर्यावरण की अवधारणा, पर्यावरण का दायरा - रहने का वातावरण, कार्यस्थल का वातावरण और अवकाश गतिविधियों के लिए वातावरण, स्वस्थ पर्यावरण के आवश्यक तत्व - सुरक्षित पानी, शोर का निम्न स्तर, स्वच्छ हवा, स्वच्छतापूर्ण परिवेश, रेडियोधर्मी विकिरणों का निम्न स्तर और दुर्घटनाओं के लिए जिम्मेदार खतरों की अनुपस्थिति (i) ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में घर और पड़ोस (ii) स्कूल और कार्यस्थल (iii) अवकाश के समय की गतिविधियों के दौरान मनोरंजन और खेल, स्वास्थ्य संवर्धन और परिवहन तैराकी और जल खेलों से संबंधित दुर्घटनाओं की रोकथाम के लिए पर्यावरण के सुधार में व्यक्ति की भूमिका, आपदा के दौरान आपदा की तैयारी और स्वास्थ्य देखभाल।

5. पारिवारिक स्वास्थ्य शिक्षा

परिवार का अर्थ और कार्य और एक सामाजिक संस्था के रूप में इसका महत्व, किशोरों की ज़रूरतें और समस्याएँ और उनका प्रबंधन, मानव प्रजनन - मासिक धर्म, गर्भाधान और प्रसवपूर्व देखभाल, विवाह-पूर्व यौन संबंध और किशोरावस्था में गर्भधारण से जुड़ी समस्याएँ, विवाह की तैयारी, बच्चे की देखभाल में माता-पिता की भूमिका।

6. आम खेल चोटों की रोकथाम और प्राथमिक उपचार

नरम ऊतक की चोटें - मोच और खिंचाव, हड्डी की चोट, जोड़ों की चोट

