

Written Exam (Objective type)

PHYSICAL EDUCATION

Unit 1

Physical Education

1. Introduction and definition, aim and objectives of Physical Education and other terms- health education and recreation.
2. Biological basis of physical activity-benefits of exercise growth and exercise body types sex and age characteristics of adolescent.
3. Psychological basis of physical education, play and play theories, general principles of growth and development, principles of motor-skill acquisition, transfer of training.
4. Physical Education in ancient Greece, Rome and contemporary Germany, Sweden Denmark and Russian.
5. Olympic movement, modern Olympic Games.

Unit II

Exercise Physiology and kinesiology and sports medicine

1. Physiology of muscular activity, Neurotransmission and movement mechanism.
2. Factors influencing performance in sports.
3. Bioenergetics and recovery process.
4. Athletic injuries-their management and rehabilitation, Therapeutic modalities.
5. Ergogenic aids and doping.
6. Joints and their movements-Planes and axes, Levers.
7. Posture, Postural deformities and their correction, massage manipulation and therapeutic exercise.

Unit III

curriculum design and sports psychology

1. Motivation, theories and dynamics of motivation in sports.
2. Psychological factors affecting sports performance viz, stress, anxiety tension and aggression.
3. Personality, its dimension, theories, personality and performance.
4. Development of teacher education in physical education. Qualities and qualification of physical education personnel. Age characteristics of pupils and selection of activities. Course content and construction of class and school physical education time table.

Unit IV

Health Education & Sports Training

1. Health-Guiding principles of health and health education.
2. Nutrition and dietary manipulation, communicable disease- their prevention and cure-personal hygiene.
3. Theories and principles of recreation.
4. Characteristics and principles of sports training.
5. Sports talent identification-Process and procedures..

Unit V

Research methodology & Test measurement and evaluation & Management

1. Nature, scope and type of research.
2. Methods and research, Hypothesis, formulation, types and testing.
3. Concept of test, measurement and evaluation.
4. Principles of measurement and evaluation, criteria of test evaluation.
5. Concepts and assessment of physical fitness, motor fitness, motor ability and motor educability. Anthropometric measurements and body composition.
6. Concept and principles of management .

Teaching Methods in Physical Education

1. Importance of methods of teaching in Physical Education.

- (a) Institutional technique and
- (b) Individual Technique

2. Methods of Presentation

- (a) Descriptive/Explanatory method
- (b) Lecture method
- (c) Demonstration- imitation method
- (d) Observation method
- (e) Questionnaire method
- (f) Survey
- (g) Project method
- (h) Discussion method

(200)

3. Aids used in Teaching Physical education

- (a) Audio-Visual aids
- (b) Projector
- (c) Computer/CDS
- (d) Television/Newspapers

4. Principles of Teaching

- (a) Role of guest Speaker

5. Lesson Planning

- (a) General lesson Plan
- (b) Specific lesson Plan

6. Demerits/Weaknesses of various methods

×

लिखित परीक्षा (वस्तुनिष्ठ प्रकार)

पेपर I – शारीरिक शिक्षा

इकाई-1 शारीरिक शिक्षा

1. शारीरिक शिक्षा तथा उससे संबंध— स्वास्थ्य शिक्षा मनोरंजन का परिचय, भाषा, ध्येय तथा उद्देश्य
2. शारीरिक प्रक्रिया के जैविक आधार— व्यायाम से लाभ, वृद्धि तथा किशोरावस्था की आयु तथा लैंगिक विशेषताएँ शरीर के प्रकार।
3. शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आधार— खेल तथा खेल वृद्धि तथा विकास के सिद्धांत कौशल अर्जन के सिद्धांत प्रक्रिया हस्ताक्षर प्रभाव।
4. पुरातन यूनान—रोग, समकालीन जर्मनी उत्पीडन, डेनमार्क रूप तथा शारीरिक शिक्षा
5. ओलम्पिक आंदोलन, आधुनिक ओलम्पिक खेल।

इकाई-2 एकसरसाईज फिजियोलॉजी, किन्सियोलॉजी, स्पोर्ट्स मेडिसीन

1. पेशी प्रक्रिया के कार्य की चेता—परीक्षण तथा प्रक्रिया यांत्रिकी।
2. क्रीड़ा अनुष्ठान को प्रभावित करने वाले घटक
3. जैव— अजैविक तथा पुनः स्थापन
4. खेल चोटें— उनका प्रबंधन तथा पुनः स्थापन चिकित्सीय रीतियाँ
5. पेशी प्रभावी सहाय्य तथा माहक द्रव्य सेवन।
6. शरीर संधियों तथा उनकी गतियाँ— तल तथा धुरी उत्तोलक
7. शरीर—स्थिति, शारीरिक विकृतियाँ तथा उनका सुधारीकरण गर्दन हस्त कौशल तथा उपचारी व्यायाम।

इकाई-3 करीकुलम डिजायन एवं स्पोर्ट्स साईक्लोजी

1. अभिप्रेरण के सिद्धांत तथा क्रीज की अभिप्रेरणा गतिकी।
2. क्रीज, निष्पादन के प्रभावित करने वाले अनौपवैज्ञानिक जैसे प्रत्यावत, दुश्चिता तनाव तथा ब्राह्मण।
3. व्यक्तित्व इसका आकार, सिद्धांत व्यक्तित्व तथा निष्पादन।
4. शारीरिक शिक्षा— शिक्षण का विकास शारीरिक शिक्षा कर्मियों की योग्यता तथा गुण पाठ्यक्रम आयोजन के सिद्धांत कक्षा तथा पाठशाला के लिये शारीरिक शिक्षा समय—सारणी का निर्माण, विद्यार्थियों की आयु विशेषतायें तथा प्रक्रियाओं का चयन।

इकाई-4 हेल्थ ऐजुकेशन एंड स्पोर्ट्स ट्रेनिंग

1. स्वास्थ्य—शिक्षा तथा स्वास्थ्य—शिक्षा के दिशा निर्देश।

2. पौष्टिकता तथा आहारोप्य प्रहत्सन, संक्रामण रोग उनके बचाव तथा उपचार पक्ष, निजी स्वास्थिकी ।
3. मनोरजन के सिद्धांत तथा आधार
4. क्रीडा प्रशिक्षण के सिद्धांत तथा विशेषताएँ ।
5. क्रीडा- प्रतिभा - अभिनिर्धारण -प्रक्रम तथा प्रक्रिया ।

इकाई-5 रिसर्च मेथडोलॉजी, टेस्ट मेजरमेंट एंड इवेल्युशन एण्ड मैनेजमेंट

1. शोध- प्रकृति, क्षेत्र तथा प्रकार ।
2. शोध विधियाँ परिकल्पना- निर्माण प्रकार तथा परीक्षण
3. परीक्षण, मापन तथा मूल्यांकन की अवधारणाएँ ।
4. परीक्षण मूल्यांकन की कसौटियों के मापन तथा मूल्यांकन के मूल तत्व
5. शारीरिक स्वास्थ्यता, आभक स्वास्थ्यल, आभक योग्यता तथा आभक भिक्षनीयता की अवधारणाएँ तथा निर्धारण मनोनीत माप तथा शरीर संरचना ।
6. प्रबंधन के प्रत्यय तथा मूल- तत्व ।