

Elective Subject

F. Y. B. A.

Semester - I

Physical Education & Sports Science

Unit - 1 Foundation of Physical Education :

Meaning & Definition
Aims of Physical Education
Objectives of Physical Education

Unit - 2 Psychological aspects of Physical Education & Sports :

- a) Meaning & Definition
 Importance of Psychology to Physical Education Teacher
- b) Leadership
 Meaning & Definition
 Qualities of good leader
 Importance of Leadership
 Leadership and Organization

Unit - 3 Sports Management :

Meaning & Definition
Scope and Functions of management in Physical Education
Importance of management in Physical Education

Unit - 4 Physical Fitness :

Meaning & Definition
Components of Physical Fitness
Importance of Physical Fitness
Maintenance of Physical Fitness
Measurement of Physical Fitness
AAPHERED youth fitness test

Elective Subject

F. Y. B. A.

Semester - II

Physical Education & Sports Science

Unit - 1 Fatigue :

Meaning & Defination
Physical Fatigue
Mantal Fatigue

Unit - 2 Nutrition :

Constituents of Food
Classification of Food
Balance Diet
Diet for Players

Unit - 3 Biomechanics in Physical Education :

Meaning & Defination
Scope of Biomechanics
Importance of biomechanics in Physical Education and Sports

Unit - 4 Yogic exercise and Life :

Meaning and Concept of Yoga
Brief history and modern trends in Yoga
Importance of Yoga in Life
Aspects of Yoga
Physical Education and Yoga

ઈલેક્ટીવ વિષય

એફ.વાય.બી.એ.

સેમીસ્ટર - ૧

વિષય : શારીરિક શિક્ષણ અને રમત વિજ્ઞાન

- એકમ - ૧ શારીરિક શિક્ષણની આધારશીલાઓ :
અર્થ અને વ્યાખ્યા
શારીરિક શિક્ષણના ધ્યેય
શારીરિક શિક્ષણનો ઉદ્દેશ
- એકમ - ૨ શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતના મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓ :
અ. અર્થ અને વ્યાખ્યા
શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષક માટે મનાવિજ્ઞાનનું મહત્વ
બ. નેતૃત્વ.
અર્થ અને વ્યાખ્યા
સારા નેતાના ગુણો
નેતૃત્વનું મહત્વ
નેતૃત્વ અને સંસ્થાઓ
- એકમ - ૩ રમત વ્યવસ્થાતંત્ર :
અર્થ અને વ્યાખ્યા
શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થાતંત્રનાં ક્ષેત્રો અને કાર્યો
શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થાતંત્રનું મહત્વ
- એકમ - ૪ શારીરિક યોગ્યતા :
અર્થ અને વ્યાખ્યા
શારીરિક યોગ્યતાના ઘટક
શારીરિક યોગ્યતાનું મહત્વ
શારીરિક યોગ્યતાની જાળવણી

શારીરિક યોગ્યતાની કસોટી
આર્કડ ટેસ્ટ

ઈલેક્ટીવ વિષય

એફ.વાય.બી.એ.

સેમીસ્ટર - ૨

વિષય : શારીરિક શિક્ષણ અને રમત વિજ્ઞાન

- એકમ - ૫ થાક :
અર્થ અને વ્યાખ્યા
શારીરિક થાક
માનસીક થાક
- એકમ - ૬ ખોરાક :
ખોરાકના ઘટકો
ખોરાકનું વર્ગીકરણ
સમતોલ આહાર
ખેલાડીઓ માટે ખોરાક
- એકમ - ૭ શારીરિક બાયોમિકેનીક :
અર્થ અને વ્યાખ્યા
બાયોમિકેનીક ક્ષેત્ર
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત વિજ્ઞાનમાં બાયોમિકેનીકનું મહત્વ
- એકમ - ૮ યોગિક ક્રિયાઓ અને જીવન :
અર્થ અને ખ્યાલ

સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો
જીવનમાં યોગાનું મહત્વ
યોગાના પાસાઓ
શારીરિક શિક્ષણ અને યોગા

REFERENCE BOOKS

Bucher, C.A. Foundation of Physical Education
(St. Louis, C. V. Mosby Co., 1987)

Singer Robert N. Physical Education Foundations
(New York, Holt Rinehart & Winston)

Uppal A. K. Physical Fitness – How to develop
(New Delhi : Friends Publications)

Chandra Soti Shivendra & Puri Krishan, Health Education & Physical Education.
(New Delhi Subject Publications Ltd.)

www.olympic.org