

## महात्मा गाँधी अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय वर्धा (महाराष्ट्र),भारत

### बी.एड.पाठ्यक्रम अध्ययन का उद्देश्य

पाठ्यक्रम के समाप्त होने पर छात्र अध्यापक निम्नलिखित के बारे में समझ पाएंगे :

- शारीरिक महत्व और उसको विकसित करने के बारे में जान सकेंगे |
- स्वस्थ जीवन शैली से सम्बंधित स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को समझ सकेंगे |
- शारीरिक शिक्षा के क्रियाओं के संगठन एवं खेल द्वारा शारीरिक एवं मानसिक विकास के बारे में सीख सकेंगे |
- शरीर के विभिन्न अंगों की क्रियाविधि और बनावट के बारे में समझ सकेंगे |
- योग द्वारा मानसिक एकाग्रता व शारीरिक लचकता में वृद्धि कर सकेंगे |

भाग-क ( सैधान्तिक )

### इकाई-प्रथम १-शारीरिक शिक्षा, शारीरिक दक्षता एवं उनके घटक

(Physical Education, Physical Fitness and Their components)

- शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा (Meaning and Definition of Physical Education)
- शारीरिक शिक्षा का महत्व (Importance of Physical Education )
- शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य एवं उद्देश्य (Objective and Purpose of Physical Education)
- शारीरिक पुष्टि का अर्थ एवं परिभाषा (Meaning and Definition of Physical Fitness)
- शारीरिक पुष्टि के घटक (Component of Physical Fitness)

### इकाई-द्वितीय

२- स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा (Health and Yoga Education)

- स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य शिक्षा की अवधारणा (Concept of Health and Health Education)

- स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्त (Principles of Health Education)
- संतुलित आहार क्या है ?(What is Balance Diet?)
- संक्रामक रोग एवं इससे बचाव के तरीके एवं उपचार (Communicable Disease and its prevention techniques and Treatment)
- सामान्य खेल चोटें एवं प्राथमिक उपचार (Common sports injuries and First Aid)
- योग – योग का अर्थ , अष्टांग योग , आधुनिक युग में योग का महत्व

### इकाई-तृतीय

#### ३-शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (Anatomy and Physiology)

- शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा(Meaning and Definition of Anatomy and Physiology)
- श्वसन संस्थान ,श्वसन संस्थान के कार्य,श्वसन संस्थान पर व्यायाम का प्रभाव (Respiratory System, Function of respiratory Systems, Effect of exercise on respiratory system)
- मांसपेशी संस्थान, मांसपेशियों के कार्य, व्यायाम का मांसपेशी पर प्रभाव (Muscular Systems, structure of cells, functions of muscles)
- रक्त परिसंचरण संस्थान, हृदय की बनावट, रक्त के कार्य ,रक्त परिसंचरण पर व्यायाम का प्रभाव (Blood Circulatory System, Structure of Heart, function)

### इकाई-चतुर्थ

#### ४-खेल,मनोरंजन एवं टूर्नामेंट

##### (Play, Recreation and tournaments)

- खेल का अर्थ एवं परिभाषा (Meaning and Definition of Play)

- खेल के प्रकार (Types Play)
- टूर्नामेंट का अर्थ एवं इसके प्रकार (Meaning and types of Tournament)
- अन्तःसंस्थान एवं अंतर्संस्थान प्रतियोगिता (Intramural and Extramural competition)
- मनोरंजन एवं मनोरंजन के प्रकार (Recreation and types of Recreation)

### भाग-ख (व्यावहारिक)

#### १- निम्नलिखित किसी एक खेल में भागीदारी :-

वॉलीबॉल(Volleyball) , बैडमिन्टन(Badminton) , क्रिकेट(Cricket) , खो-खो(Kho-Kho), एथलेटिक्स(Athletics)

#### २-चयनित खेल की ग्राउंड मार्किंग एवं खेल कौशल

(Ground Marking For Selected Games and Their Skill)

#### 3- योग एवं स्वास्थ्य शिक्षा पर कार्यभार

(Assingments on Yoga and Health Education)

#### ४-डम्बल ,लेजियम एवं एरोबिक व्यायाम का प्रदर्शन एवं अभ्यास

(Demonstration and Practice of Dumble ,Lezium and Aerobic exercises)