

Curriculum Framework

Bachelor of Physical Education and Sports

As per NEP 2020 and Learning Outcomes-based National Curriculum Framework
(Aligned with NCrf and NHEQF)

Effective From Academic Year 2025-2026



Founded by Mahatma Gandhi in 1920

**Gujarat Vidyapith
Ahmedabad**

Curriculum Framework of Bachelor of Physical Education and Sports

Published by:

Dr. Himanshu Patel

Registrar

Gujarat Vidyapith

Near Income Tax Office, Ashram Road, Ahmedabad - 380009.

From the Desk of Vice Chancellor...



Dear All,

Any curriculum, at any level, must be firmly grounded in the objectives and goals that an educator or an educational institution aspires to achieve for its students. A course that trains students to solve mathematical equations must be very different from one that teaches them how to play a musical instrument, practice yoga, or conduct social research. Each subject requires its own methods, activities, and learning goals, which is why curriculum design is so important.

Therefore, curriculum is of utmost importance, as it determines how teachers and students will spend their time—in laboratories, in clinical practice, in creative endeavors, or in interactive lectures. It also reflects what a class, a department, a school, or an institution values; what it defines as its mission; and what it expects its graduates to accomplish. In this sense, the curriculum is the map that guides the essentials of learning from the classroom level to the institutional level.

The true success of any curriculum must be judged by its ability to achieve its intended objectives. It is a test of how well an institution—or an individual teacher—understands and articulates those objectives, and how effectively a pathway is created for students to attain success as defined by them. Curriculum is, in fact, a continuous chain of activities designed to translate broad educational goals into concrete practices, learning materials, and observable changes in behavior. A lesson plan, for instance, is curriculum at the classroom level, answering the critical questions: *What do I want my students to know? How can I engage them meaningfully? How will I measure what they have learned?*

For a society to achieve its educational aspirations, the curriculum must be both functional and relevant to its needs. Through careful management of curriculum, effective use of resources, and policies that bring systemic improvements, education can move society toward a more promising future. Indeed, curriculum is the very foundation of any academic institution—without it, the institution would lose its purpose and direction.

At Gujarat Vidyapith, established by Mahatma Gandhi in 1920 with its rich cultural and educational heritage, we remain committed to these ideals and we work with well-defined objectives to prepare our students for a brighter academic and social future.

It gives me immense pride and joy to announce the unveiling of the latest curriculum of Gujarat Vidyapith. This curriculum has been carefully designed in alignment with the objectives and guiding principles of the National Education Policy (NEP) 2020. I take this opportunity to place on record my deep appreciation for the efforts of the teaching faculty of Gujarat Vidyapith, the Members of the Board of Studies, and the Members of the Academic Council. Their dedication and vision have given shape to this comprehensive neo-curriculum, which will guide our students and our institution toward continued excellence.

With best wishes,

Dr. Harshad Patel
Vice Chancellor
Gujarat Vidyapith

**Curriculum Framework
Bachelor of Physical Education and Sports
Effective From Academic Year 2025-2026
Faculty of Physical Education and Sports
Gujarat Vidyapith**

Board of Study

Chair Person :

**Dr. Prabhulal Kasundra, Senior Professor & Dean,
Faculty of Physical and Sports Gujarat Vidyapith, Sadra.**

External Experts :

**Dr. Jatinbhai Soni, Ex. Vice Chancellor,
S. G. S. U., Desar, Gujarat.**

**Dr. Bimal Joshi, Professor,
Member from the Faculty
Shah C. K. Municipal Commerce College, Kalol**

Members from the Department :

**Dr. Jagadish Savalia, Senior Professor,
Faculty of Physical and Sports Gujarat Vidyapith, Sadra.**

**Dr. D. F. Chaudhari, Professor,
Faculty of Physical and Sports Gujarat Vidyapith, Sadra.**

**Dr. Vijay Makwana, Professor,
Faculty of Physical and Sports Gujarat Vidyapith, Sadra.**

**Dr. Niraj Silawat, Professor,
Faculty of Physical and Sports Gujarat Vidyapith, Sadra.**

**Dr. Geetaben Patel, Professor
Faculty of Physical and Sports Gujarat Vidyapith, Sadra.**

**Dr. Nimesh Chaudhari, Associate Professor,
Faculty of Physical and Sports Gujarat Vidyapith, Sadra.**

**Dr. Arvind Rami, Assistant Professor,
Faculty of Physical and Sports Gujarat Vidyapith, Sadra.**

બેચલર ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ (B.P.E.S.) માટે પ્રોગ્રામ આઉટકમ્સ (POs)	
POs	Justification
PO1: Disciplinary Knowledge વિષય સંબંધિત વિશિષ્ટ જ્ઞાન	Graduates must have in-depth knowledge of anatomy, physiology, sports sciences, kinesiology, and physical education pedagogy. This foundational understanding enables them to teach effectively and promote physical fitness in various settings. વિદ્યાર્થીઓ/સ્નાતકોમાં શરીરરચના, શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન, રમત વિજ્ઞાન, હલનચલનશાસ્ત્ર અને શારીરિક શિક્ષણ શાસ્ત્રનું ઊંડાણ પૂર્વકનું જ્ઞાન હોવું આવશ્યક છે. આ પાયાની સમજ તેમને અસરકારક રીતે શીખવવા અને વિવિધ સેટિંગ્સમાં શારીરિક તંદુરસ્તીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.
PO2: Problem Analysis સમસ્યા વિશ્લેષણ	Physical educators face challenges like injury prevention, performance improvement, or curriculum adaptation. Analyzing these issues scientifically and contextually is crucial for effective intervention and decision-making. શારીરિક શિક્ષણનાં શિક્ષણકાર ઇજા નિવારણ, રમત દેખાવ સુધારણા અથવા અભ્યાસક્રમ અનુકૂળન જેવા પડકારોનો સામનો કરે છે. અસરકારક હસ્તક્ષેપ અને નિર્ણય લેવા માટે વૈજ્ઞાનિક અને સંદર્ભિત આ મુદ્દાઓનું વિશ્લેષણ કરવું નિર્ણાયક છે.
PO3: Experimental Skills પ્રાયોગિક કૌશલ્ય	Understanding fitness assessments, biomechanics, and research methodologies equips students with hands-on skills to test, measure, and evaluate human performance and physical activities. ફિટનેસ માપન, બાયોમિકેનિક્સ અને સંશોધન પદ્ધતિઓ સમજવાથી વિદ્યાર્થીઓને માનવ પ્રભાવ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું પરીક્ષણ, માપવા અને મૂલ્યાંકન કરવા માટેની હસ્ત કુશળતાથી સજ્જ થાય છે.
PO4: Environment and Sustainability પર્યાવરણ અને ટકાઉપણું	Sports and outdoor activities intersect with the environment. Promoting eco-friendly sports practices and sustainable use of resources aligns with global environmental consciousness. રમતગમત અને આઉટડોર પ્રવૃત્તિઓ પર્યાવરણ સાથે એકબીજાને પરસ્પર સકારાત્મક સંબંધ રાખે છે. પર્યાવરણમિત્ર એવી રમતગમત

	પદ્ધતિઓ અને સંસાધનોના ટકાઉ ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપવું, વૈશ્વિક પર્યાવરણીય ચેતના સાથે ગોઠવે છે.
PO5: Ethics and Values નીતિશાસ્ત્ર અને મૂલ્યો	Sportsmanship, integrity, fair play, and respect are central to physical education. Developing ethical behavior in students encourages them to become responsible individuals and role models. રમતગમત, અખંડિતતા, ખેલદિલી અને આદર શારીરિક શિક્ષણનું કેન્દ્ર છે. વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિક વર્તન વિકસાવવાથી તેઓ જવાબદાર વ્યક્તિઓ અને આદર્શ અનુકરણીય પાત્ર બનવા માટે પ્રોત્સાહિત થાય છે.
PO6: Communication Skills સંવાદકળા	Effective communication (verbal and non-verbal) is essential for teaching, coaching, and coordinating events. Clarity and motivation in instruction significantly enhance learner outcomes. અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર (મૌખિક અને બિન-મૌખિક) શિક્ષણ, કોચિંગ અને વિવિધ ઇવેન્ટ્સનાં સંકલન યોગ્યતા માટે જરૂરી છે. સૂચનામાં સ્પષ્ટતા અને પ્રેરણા શીખનારાનાં પરિણામોમાં નોંધપાત્ર વધારો કરે છે.
PO7: Modern Technology and Innovation આધુનિક ટેકનોલોજી અને અદ્યતન સાધનોનો ઉપયોગ	Adoption of sports technology (like wearables, biomechanics tools, and video analysis) and innovative pedagogy helps in improving training efficiency, learning engagement, and sports outcomes. રમતગમત તકનીકને અપનાવવું (જેમ કે વેરેબલ (પહેરવા યોગ્ય ટેકનોલોજીના સામાન્ય પ્રકારોમાં સ્માર્ટ ઘડિયાળો , ફિટનેસ ટ્રેકર્સ અને સ્માર્ટ ગ્લાસ), બાયોમેકેનિક્સ ટૂલ્સ અને વિડિઓ વિશ્લેષણ) અને નવીન શિક્ષણશાસ્ત્ર તાલીમ કાર્યક્ષમતામાં સુધારો, શીખવાની તત્પરતામાં સુધારો અને રમત દેખાવનાં સુધારા કરવામાં મદદ કરે છે.
PO8: Teamwork and Leadership ટીમવર્ક અને નેતૃત્વ	Team sports and group tasks nurture leadership, collaboration, and interpersonal skills. These qualities are vital for managing sports teams, schools, and fitness centers. સાંધિક અને વ્યક્તિગત રમતો અને જૂથ કાર્યોમાં નેતૃત્વ, સહયોગ અને આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતાને પોષે છે. આ ગુણો રમતગમતની ટીમો, શાળાઓ અને ફિટનેસ કેન્દ્રોના સંચાલન માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

PO9: Lifelong Learning આજીવન શિક્ષણ	The field of physical education evolves with science and trends. Encouraging a habit of continuous learning ensures that graduates stay updated and professionally competent. શારીરિક શિક્ષણનું ક્ષેત્ર વિજ્ઞાન અને ટ્રેન્ડ (રૂબ) સાથે વિકસિત થાય છે. સતત ભણવાની ટેવને પ્રોત્સાહન આપવું એ સુનિશ્ચિત કરે છે કે સ્નાતકો અપડેટ અને વ્યવસાયિક રૂપે સક્ષમ રહે.
PO10: Project Management પ્રકલ્પ વ્યવસ્થાપન	Planning and organizing sports events, fitness camps, and awareness drives require project management capabilities—critical for success in institutional or community settings. રમતગમતના કાર્યક્રમો, ફિટનેસ કેમ્પસ અને જાગરૂકતા ડ્રાઇવ્સની યોજના અને આયોજન સંસ્થાકીય અથવા સમુદાય સેટિંગ્સમાં સફળતા માટે પ્રોજેક્ટ મેનેજમેન્ટ ક્ષમતાની મહત્વપૂર્ણ આવશ્યકતા છે.
PO11: Innovation and Entrepreneurship નવાચાર અને ઉદ્યોગસાહસિકતા	Promoting sports-related startups, fitness centers, or wellness services helps graduates create self-employment opportunities and drive innovation in the sector. રમત-સંબંધિત સ્ટાર્ટઅપ્સ, ફિટનેસ સેન્ટર્સ અથવા સુખાકારી સેવાઓનાં પ્રોત્સાહન સ્નાતકોને સ્વ-રોજગાર તકો તૈયાર કરવામાં અને શારીરિક શિક્ષણનાં ક્ષેત્રમાં નવાચાર ડ્રાઈવ ચલાવવામાં મદદ કરે છે.
PO12: Social Contribution સામાજિક ફાળો	Physical education promotes community health, inclusivity, and empowerment. Engaging in outreach programs and inclusive activities fosters positive societal change. And reinforcing self-reliance, rural development, and the application of Gandhian ideals in scientific practice. શારીરિક શિક્ષણ સમુદાયના આરોગ્ય, સમાવિષ્ટતા અને સશક્તિકરણને પ્રોત્સાહન આપે છે. આઉટરીચ પ્રોગ્રામ્સ અને સમાવિષ્ટ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવું સકારાત્મક સામાજિક પરિવર્તનને પ્રોત્સાહન આપે છે. અને આત્મનિર્ભરતા, ગ્રામીણ વિકાસ અને વૈજ્ઞાનિક વ્યવહારમાં ગાંધીયન આદર્શોના પ્રયોગને મજબૂત કરવો.

શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ)માટે પ્રોગ્રામ સ્પેસીફિક આઉટકમ્સ (PSOs)

PSOs	Justification
PSO1: Mastery in Sports and Physical Education Disciplines (રમતગમત અને શારીરિક શિક્ષણમાં નિપુણતા)	Graduates will demonstrate in-depth subject-specific knowledge in physical education, games, and sports sciences, enabling them to apply techniques and strategies effectively in practical and theoretical contexts. સ્નાતકો શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતમાં વિજ્ઞાન સાથે ઉડાણપૂર્વક વિશિષ્ટ જ્ઞાનનું નિદર્શન કરશે, સ્નાતકોને વ્યવહારિક અને સૈદ્ધાંતિક સંદર્ભોમાં અસરકારક રીતે તકનીકો અને વ્યૂહરચના લાગુ કરવામાં સક્ષમ બનાવશે.
PSO2: Analytical and critically Competence in Physical Education & Leadership, Communication, and Technological Proficiency (શારીરિક શિક્ષણમાં વિશ્લેષણાત્મક અને વિવેચનાત્મક યોગ્યતા તેમજ નેતૃત્વ, સંવાદકળા અને તકનીકી નિપુણતા)	Graduates will be able to analyze problems and use practical skills to critically examine descriptions of sports events, evaluate sports performance, and implement solutions to enhance sports performance. Graduates will demonstrate skills in effective communication and negotiation, employ modern technology and innovation, and develop the teamwork and leadership qualities necessary for sports program management, coaching, and sports organization. સ્નાતકો સમસ્યાનું વિશ્લેષણ કરવા અને પ્રાયોગિક કુશળતાનો ઉપયોગ રમતની ઘટનાઓનું વર્ણનને વિવેચનાત્મક રીતે તપાસવા, રમત દેખાવનું મૂલ્યાંકન કરવા અને રમત દેખાવની વૃદ્ધિ માટે ઉકેલોને અમલમાં મૂકવા માટે સક્ષમ હશે. સ્નાતકો અસરકારક સંવાદકળા અને સંદેશાવ્યવહારમાં કુશળતા પ્રદર્શિત કરશે, આધુનિક તકનીકી અને નવાચારને રોજગારી આપશે અને સ્નાતકોમાં રમતગમતના કાર્યક્રમો, કોચિંગ અને રમતગમતનાં આયોજન કરવા માટે જરૂરી ટીમ વર્ક અને નેતૃત્વના ગુણોને વિકસિત કરશે.
PSO3: Integration of Ethics, Sustainability, and Social Responsibility in Practice (વ્યવહારમાં નૈતિકતા, ટકાઉપણું અને સામાજિક જવાબદારીનું)	Graduates will incorporate ethics and values, promote environmental sustainability, and actively contribute to the social development of communities through inclusive physical education practices. And reinforcing self-reliance, rural development, and the application of Gandhian ideals in scientific practice. સ્નાતકો નૈતિકતા અને મૂલ્યોનો સમાવેશ કરશે, પર્યાવરણીય

એકીકરણ)	સ્થિરતાને પ્રોત્સાહન આપશે અને સમાવિષ્ટ શારીરિક શિક્ષણ પદ્ધતિઓ દ્વારા સમુદાયોના સામાજિક વિકાસમાં સક્રિયપણે ફાળો આપશે. અને આત્મનિર્ભરતા, ગ્રામીણ વિકાસ અને વૈજ્ઞાનિક વ્યવહારમાં ગાંધીયન આદર્શોના પ્રયોગને મજબૂત કરવો.
---------	---

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા

શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -1

વર્ષ – 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધ્ધાંતિક/ પ્રાયોગિક	કલાક	કેડીટ	આંતરીક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major (Core) મુખ્ય વિષય	254510432001	- History of Physical Education and Modern Trends - શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	સૈધ્ધાંતિક	60	4	40	60	100
		254510232002	- Specialization Game - વિશિષ્ટ રમત	પ્રાયોગિક	30	2	20	30	50
2	Minor ગૌણ વિષય	254510232003	- Athletics 1 - ખેલફૂટ 1	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		254510232004	- Indigenous Activities - સંઘવ્યાયામ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખા ક્રિય વિષયો	254510301801	-સામાજિક વિજ્ઞાન અને ભાષાઓ -Social Science and Language	સૈધ્ધાંતિક	45	3	30	45	75
4	Ability Enhancement Courses યોગ્યતા વિકાસના વિષયો	254510202601	- હિન્દી - Hindi	સૈધ્ધાંતિક	30	2	20	30	50
5	Value added Course મુલ્ય આધારીત વિષયો	254510239701	- Environmental Science - પર્યાવરણ વિજ્ઞાન	સૈધ્ધાંતિક	30	2	20	30	50
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો	254510316901	- બાગાયત - Gardening	પ્રાયોગિક/ સૈધ્ધાંતિક	60	3	30	45	75
TOTAL					375	20	200	300	500
7		ACBPES1	-Community Living					100	100

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -2
વર્ષ – 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધ્ધાંતિક/ પ્રાયોગિક	કલાક	કેડીટ	આંતરીક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major (Core) મુખ્ય વિષય	254510432005	-શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન - 1 -Anatomy and Physiology - 1	સૈધ્ધાંતિક	60	4	40	60	100
		254510132006	-વિશિષ્ટ રમત -.Specialization Game	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	254510232007	- યોગ - 1 -Yoga - 1	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		254510232008	- જીમ્નાસ્ટીક્સ - Gymnastics	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખા કિય વિષયો		Science In Everyday Life	સૈધ્ધાંતિક	45	3	30	45	75
4	Ability Enhancement Courses યોગ્યતા વિકાસના વિષયો		Sanskrit	સૈધ્ધાંતિક	30	2	20	30	50
5	Value added Course મુલ્ય આધારીત વિષયો		Digital Education	સૈધ્ધાંતિક	60	4	40	60	100
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો		Plumbning	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
					405	20	200	300	500
		ACBPES2	-Community Living					100	100

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -3
વર્ષ - 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધાંતિક / પ્રાયોગિક	કલાક	ક્રેડીટ	આંતરિક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major(Core) મુખ્ય વિષય	255010432009	- Sports Training - રમત તાલીમ	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255010432010	- Yoga Science - યોગ વિજ્ઞાન	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255010132011	- Specialization Game - વિશિષ્ટ રમત	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	255010232012	- Kabaddi - કબડ્ડી	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		255010232013	- Basketball - બાસ્કેટબોલ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખાકિય વિષયો	254510301801	Social Science and Language	સૈધાંતિક	45	3	30	45	75
4	Ability Enhancement Course યોગ્યતા વિકાસના વિષયો	254510201602	ગુજરાતી Gujarati	સૈધાંતિક	30	2	20	30	50
5	Value added Courses મુલ્ય આધારિત વિષયો	254510231701	Health, Yoga and Sports	સૈધાંતિક	30	2	20	30	50
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો	-	-	-	-	-	-	-	-
Total					375	20	200	300	500
7		ACBPES3	-Community Living					100	100

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -4
વર્ષ - 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધાંતિક / પ્રાયોગિક	કલાક	ક્રેડીટ	આંતરિક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major(Core) મુખ્ય વિષય		-						
		255010432015	- Exercise Physiology - કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255010432016	- Organization and Administration in PHY EDU - શા.શિમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255010132017	- Specialization Game - વિશિષ્ટ રમત	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	255010232018	- Kho-Kho - ખો-ખો	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		255010232019	- Handball - હેન્ડબોલ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખાકિય વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
4	Ability Enhancement Course યોગ્યતા વિકાસના વિષયો		- Sanskrit	સૈધાંતિક	60	2	20	30	50
5	Value added Courses મુલ્ય આધારિત વિષયો		Understanding India : History, Constitution and Cultural Heritage	પ્રાયોગિક	30	2	20	30	50
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો		House Wiring	પ્રાયોગિક/ સૈધાંતિક	45	3	30	45	75
Total					405	20	200	300	500
		ACBPES4	-Community Living			1		100	100

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -5
વર્ષ - 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈદ્ધાંતિક / પ્રાયોગિક	કલાક	કેડીટ	આંતરિક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major (Core) મુખ્ય વિષય	255510432020	- Basic Principles of Physical Education - શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો	સૈદ્ધાંતિક	60	4	40	60	100
		255510432021	- Sports Medicine - રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર	સૈદ્ધાંતિક	45	3	30	45	75
				પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
		255510432022	- Kinesiology and Biomechanics - હલનચલન શાસ્ત્ર અને જૈવચંત્ર વિજ્ઞાન	સૈદ્ધાંતિક	45	3	30	45	75
				પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
		255510132023	- Specialization Game - વિશિષ્ટ રમત	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	255510232024	- Badminton - બેડમિન્ટન	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		255510232025	- Volleyball - વોલીબોલ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુશાખાકીય વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
4	Ability Enhancement યોગ્યતા વિકાસના વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
5	Value added Courses મુલ્ય આધારિત વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
7	Internships	255510332026	- Internships	પ્રાયોગિક	90	3	30	45	75
Total					450	20	200	300	500
		ACBPES5	Community Living			1		100	100

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -6
વર્ષ - 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધાંતિક / પ્રાયોગિક	કલાક	કેડીટ	આંતરિક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major (Core) મુખ્ય વિષય	255510432027	- Officiating and Coaching - પંચકાર્ય અને રાહબરી	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255510432028	- Sports Management - રમત સંચાનલ	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255510432029	- Method and Planning in Physical Education - શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિ અને આયોજન	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255510132030	- Practical Coaching lesson for Specialization game, Other game and Athletics (Internal and External) - વિશિષ્ટ રમત, અન્ય રમત અને ખેલફૂલના પ્રાયોગિક કોચિંગ લેશન (આંતરિક અને બાહ્ય)	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	255510232031	- Football / Table Tennis - ફૂટબોલ / ટેબલ ટેનિસ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		255510232032	- Wrestling / Tennis - કુસ્તી / ટેનિસ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખાકિય વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
4	Ability Enhancement Course યોગ્યતા વિકાસના વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
5	Value added Courses મૂલ્ય આધારિત વિષયો	255510132033	- Intramural participation, organization and competition - આંતરગૃહ રમતમાં ભાગીદારી, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	પ્રાયોગિક	90	3	30	45	75
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો								
Total					420	20	200	300	500
		ACBPES6	-Community Living					100	100

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા

શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -1

વર્ષ – 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધ્ધાંતિક/ પ્રાયોગિક	કલાક	કેડીટ	આંતરીક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major (Core) મુખ્ય વિષય	254510432001	- History of Physical Education and Modern Trends - શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	સૈધ્ધાંતિક	60	4	40	60	100
		254510232002	- Specialization Game - વિશિષ્ટ રમત	પ્રાયોગિક	30	2	20	30	50
2	Minor ગૌણ વિષય	254510232003	- Athletics 1 - ખેલફૂટ 1	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		254510232004	- Indigenous Activities - સંઘવ્યાયામ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખા ક્રિય વિષયો	254510301801	-સામાજિક વિજ્ઞાન અને ભાષાઓ -Social Science and Language	સૈધ્ધાંતિક	45	3	30	45	75
4	Ability Enhancement Courses યોગ્યતા વિકાસના વિષયો	254510202601	- હિન્દી - Hindi	સૈધ્ધાંતિક	30	2	20	30	50
5	Value added Course મુલ્ય આધારીત વિષયો	254510239701	- Environmental Science - પર્યાવરણ વિજ્ઞાન	સૈધ્ધાંતિક	30	2	20	30	50
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો	254510316901	- બાગાયત - Gardening	પ્રાયોગિક/ સૈધ્ધાંતિક	60	3	30	45	75
TOTAL					375	20	200	300	500
7		ACBPES1	-Community Living					100	100

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર - 1	Coures Code 254510432001	Major (Core) મુખ્ય વિષય શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ - 4	કલાક - 60														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: ભારતમાં વૈદિકકાળમાં ચાલતી શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ અને ભારત તેમજ																	
CO2: પ્રાચીન ઓલિમ્પિક, એશિયન અને કોમનવેલ્થ રમતોત્સવના ઉદ્ભવ અને વિકાસની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.																	
CO3: ભારતમાં ચાલતી શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતની સંસ્થાઓ ઉદ્ભવ અને વિકાસની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.																	
CO4: ભારતમાં ચાલતા શારીરિક શિક્ષણના વિવિધ અભ્યાસક્રમો અને રમતગમત ક્ષેત્રે વિવિધ પારિતોષિકો વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.																	
COs-POs Mapping Matrix: History and Modern Trends of Physical Education																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/P SO	PO 1	PO 2	PO 3	PO 4	PO 5	PO 6	PO 7	PO 8	PO 9	PO 10	PO 11	PO 12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1.5	3	2	2	1.7
CO2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1.5	3	2	2	1.7
CO3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2.2
CO4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2.1	3	3	3	2.2
Avg	3	2	1.5	1	2	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.8	2	1.8	3	2.5	2.5	1.9
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ																	
2. ચર્ચા પદ્ધતિ																	
3. વર્કશોપ પદ્ધતિ																	
4. સેમિનાર પદ્ધતિ																	
5. વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ																	
6. પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ																	
7. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ																	

8. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ 9. મિશ્ર પદ્ધતિ 10. બ્લેક બોર્ડ અને ચોકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ 11. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ 12. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ		
એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
એકમ 1	- વૈદિકકાળમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ - ભારતમાં રામાયણ અને મહાભારત કાળમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ - બ્રિટિશકાળમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ - પ્રાચીન ગ્રીસમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ	15
એકમ 2	- પ્રાચીન ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ - આધુનિક ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ - કોમનવેલ્થ રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ - એશિયન રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ - ખેલમહાકુંભ રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ - ખેલો ઇન્ડિયા રમતોત્સવનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ - જિલા કક્ષા રમત-ગમત શાળા (DLSS) યોજનાનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ - જિલા કક્ષા રમત-ગમત મહાશાળા (DLSC) યોજનાનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ - ખેલસહાયક યોજનાનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ	15
એકમ 3	ભારતમાં ચાલતી શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતની વિવિધ સંસ્થાઓનો પરિચય, ઉદ્ભવ અને વિકાસ 1. એલ.એન.યુ.પી.ઈ. (ગ્વાલિયર) (Laxmibai National Institute of Physical Education) 2. વાય.એમ.સી.એ.(મદ્રાસ) (Young Men Cristian Association) 3. એચ.વી.પી.એમ.(અમરાવતી) (Hanuman Vyayam Pracharak Mandal) 4. આઈ.ઓ.એ. (Indian Olympic Association) 5. એસ.એ.જી (Sports Authority of Gujarat) 6. એસ.એ.આઈ (Sports Authority of India)	15

	7. એન.એસ.એન.આઈ.એસ (પતિયાલા)(Netaji Subhash National Institute of Sports) 8. આઈ.ઓ.સી (International Olympic Commitee)	
		15
એકમ 4	- એન.સી.ટી.ઈ. અને યુ.જી.સી.નાં પ્રમાણે ભારતમાં ચાલતા શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના વિવિધ અભ્યાસક્રમો (બી.પી.ઈ.એસ.,બી.પી.એડ્. ,એમ.પી.એડ્.,એમ.પી.ઈ.એસ.અને પીએચ.ડી.) - રમત-ગમત ક્ષેત્રે અપાતા રાજ્ય કક્ષા અને રાષ્ટ્રીય કક્ષાના વિવિધ પારિતોષિકો - એકલવ્ય પારિતોષિક - સરદાર પટેલ પારિતોષિક - જયદિપસિંહ બારીયા પારીતોષિક - અર્જુન પારિતોષિક - મેજર ધ્યાનચંદ પારિતોષિક - દ્રોણાચાર્ય પારિતોષિક - મૌલાના અબ્દુલકલામ આઝાદ ટ્રોફી	

Assessment Method					
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Class Test	Assignment	Presentation
	CO1	10	5	5	
	CO2	10	5		5
	CO3	10	5	5	
	CO4	10	5		5
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component		
	CO1	15	Term End Examination		
	CO2	15			
	CO3	15			
	CO4	15			

CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

1. ફેન્ડ્સ બી. ડોન અને એડોર્ડ ટી. હોલી, ચુરક પુરીબોઝ, ધ હેલ્થ હેન્ડબુક, અમેરીકા: લાઈબ્રેરી ઓફ કોંગ્રેસ કેટલોગ પબ્લી.,
2. ગ્રીનબોર્ગ એસ. જરોલ્ડ એન્ડ ડેવિડ પોર્ગમેન, ફિઝિકલ ફિટનેશ એ વેલનેશ એપ્રોચ, ન્યુ જર્સી: પ્રેન્ટિસ હોલ, 1986.
3. પટેલ આત્મારામ, સોલંકી દેવેન્દ્રસિંહ, રમત મનોવિજ્ઞાન, ભારત ઈન્સ્ટીટ્યુટ, અમદાવાદ, 1997.
4. હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ, શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો, અજમેરસિંહ અને અન્ય, શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક એક અભિયાન, લુધિયાણા: કલ્યાણ પબ્લીશર્સ, 2004.
5. બુશર, ચાર્લ્સ એ., ફાઉન્ડેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન, સેન્ટ લુઈસ: મોસ્બી કોલેજ,

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર -1	Coures Code 254510232002	Major (Core) મુખ્ય વિષય વિશિષ્ટ રમત (બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો - કોઈ પણ એક)											ફરજિયાત				
		ક્રેડીટ - 1 , કલાક - 30															
COs (Course Outcomes)																	
CO1: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો મેદાન અંકન કરતા શીખે અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે.																	
CO2: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે.																	
CO3: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.																	
CO4: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે.																	
COs-POs Mapping Matrix: Specialization Game																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO 10	PO 11	PO 12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.25	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઐચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	
પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ																	
પ્રાયોગિક															કલાક		
એકમ 1	• બાસ્કેટબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો															30 કલાક	
એકમ 2																	

એકમ 3 એકમ 4	- બાસ્કેટબોલ રમતના મૂળભુત કૌશલ્ય પાસિંગ : ટૂ હેન્ડ ચેસ્ટ પાસ, ટૂ હેન્ડ બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, હૂક પાસ, વન હેન્ડ બેઝબોલ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, ટુ હેન્ડ રિસીવિંગ, વન હેન્ડ રિસીવિંગ, ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ ઊંચું, નીચું. શૂટિંગ : લેઅપ શોટ, જમ્પ શોટ, સેટ શોટ, ફ્રી થ્રો,અટકવું રિબાઉન્ડિંગ,, પિવોટિંગ - બાસ્કેટબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - બાસ્કેટબોલ રમતના પંચકાર્ય વિશે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- વોલીબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો - વોલીબોલ રમતના મૂળભુત કૌશલ્ય સર્વિસ- અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ અને ફ્લોટિંગ સર્વિસ પાસીંગ - અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ સ્મેશિંગ - ટુ લેગ ટેઈક ઓફ સ્ટેટ આર્મ હેન્ડ સ્મેશ, રાઉન્ડ આર્મ સ્મેશ ડ્રાઈવ - એલિમેન્ટરી ડ્રાઈવ, ફ્લાઈંગ ડ્રાઈવ બ્લોકિંગ - વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક, - વોલીબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - વોલીબોલ રમતના પંચકાર્ય વિશે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- હેન્ડબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો - હેન્ડબોલ રમતના મૂળભુત કૌશલ્ય ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ, ઊંચું, નીચું પાસિંગ: ચેસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રિસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ શૂટિંગ : જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, ફાલ શૂટ, જમ્પ ફાલ શૂટ, લોંગ શૂટ, સ્ટ્રેટ શોટ, શર્ટ વીથ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, સ્ટ્રેટ શોટ વીધાઉટ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, ગોલકિપીંગ, - હેન્ડબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - હેન્ડબોલ રમતના પંચકાર્ય વિશે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	- કબડ્ડી રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો - કબડ્ડી રમતના મૂળભુત કૌશલ્ય લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, કવર કરવું, લાત મારવી, ડાઈવ મારવી અને ઘેરો તોડવો,	

એકમ 3 એકમ 4	- કબડ્ડી રમતના નિયમોની જાણકારી - કબડ્ડી રમતના પંચકાર્ય વિશે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- ખો-ખો રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો - ખો-ખો રમતના મૂળભુત કૌશલ્ય રમનારના કૌશલ્યો – સિંગલ ચેઈન, ડબલ ચેઈન, ગોળ રમત, પલટી મારવી, ડોઝીંગ કરવું અને મારનારના કૌશલ્યો – પગે સ્પર્શ કરવો, ફૂક મારવી, ડાઈવ મારવી, ઝપ^૦ ના ખૂણે માર કરવો, સાચી ખો), - ખો-ખો રમતના નિયમોની જાણકારી - ખો-ખો રમતના પંચકાર્ય વિશે જાણકારી	

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 1	Coures Code 254510232003	Minor ગૌણ વિષય Athletics 1 ખેલફૂદ 1	ફરજિયાત														
		કેડીટ - 2	કલાક - 60														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે																	
CO2: ખેલફૂદના મૂળભૂત કૌશલ્ય અને સંઘ વ્યાયામની પ્રવૃત્તિઓ શીખે																	
CO3: ખેલફૂદના નિયમો અને સંઘ વ્યાયામની પ્રવૃત્તિઓથી વાકેફ થાય																	
CO4: ખેલફૂદનું પંચકાર્ય અને સંઘ વ્યાયામના આદેશો આપતા શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Athletics 1																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	2	2	1	1	1.6	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	2	1	1	1	1.5	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	2	2	1	1	1.7	2	3	3	2.7
Avg	2.5	2.5	2.3	0.8	2	2	1.8	2.3	2.3	2	1.5	1.5	1.9	2.5	3	2.5	2.7
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
ખેલફૂદ માટે 1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો									સંઘ વ્યાયામ માટે 1. હુકમ પદ્ધતિ 2. દર્પણ પદ્ધતિ 3. નિદર્શન પદ્ધતિ 4. દાર્શનિક પદ્ધતિ 5. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 6. વર્ણન પદ્ધતિ 7. વર્ણન રૂકાવટ અને રૂકાવટ વર્ણન 8. મિલ્લત પદ્ધતિ 9. ઔચ્છિક પદ્ધતિ 10. તાલ સે પદ્ધતિ 11. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 12. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો								
પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ																	

ખેલફેડ 1 2 કેડીટ		
પ્રાયોગિક		કલાક
એકમ 1	ખેલફેડ રમતનાં મેદાન અંકન, માપ, સાધનો,	60
એકમ 2	ખેલફેડ રમતનાં મૂળભુત કૌશલ્યો દોડ - ટૂંકા, મધ્યમ અને લાંબા અંતરની દોડનો ખ્યાલ ચોપગું પ્રસ્થાન - ટૂંકું પ્રસ્થાન, મધ્યમ પ્રસ્થાન, લંબ પ્રસ્થાન ત્રણે પ્રસ્થાન - જગહ પે, સજ્જ, જાઓ- નો સંપૂર્ણ ખ્યાલ ખડા પ્રસ્થાનનો ખ્યાલ: દોડ કદમોનો ખ્યાલ - શરૂઆતના કદમો, અંતરાલ કદમો, સૌથી ઝડપી કદમો વિજયરેખા પસારનો ખ્યાલ - દોડીને વિજય રેખા પસાર, ધડને આગળ ઝૂકાવી વિજય રેખા પસાર, ટર્ન ફિનિશ. ટપ્પા દોડ (રીલે દોડ)નો ખ્યાલ - બેટન બદલ પ્રદેશ, બેટન બદલ પદ્ધતિ, પ્રત્યક્ષ પદ્ધતિ, પરોક્ષ પદ્ધતિ, હથેળી જમીન તરફ, હથેળી આકાશ તરફ વિધ્ન દોડ - પ્રસ્થાન, પહેલા વિધ્ન સુધીની આગમ દોડ, પ્રથમ વિધ્ન પસાર, બે વિધ્નો વચ્ચેના કદમો, છેલ્લા કદમો અને ફિનિશ. સ્ટીપલ ચેઈઝ - મેદાનની રચના અને અંકન સાધન સુવિધાઓ સ્ટીપલ ચેઈઝની શૈલી (ખડુ પ્રસ્થાન, દોડ કદમો, વિધ્ન પસાર, ફિનીસિંગ) લાંબીફેડ - શૈલી, પેશકદમી, ચોકસાઈ નિશાન, ઠેક, ઉડ્ડયન ખૂણો (ખ) ઠેકપગની સ્થિતિ (ગ) શરીરની સ્થિતિ, ઉડ્ડયન (ક) ઉડ્ડયન ખૂણો (ખ) શરીરની ક્રિયાઓ, હવાતર પદ્ધતિ, હવાચાલ પદ્ધતિ, લટક પદ્ધતિ, ઉતરાણ. ઉંચીફેડ - શૈલી, પલાણ પદ્ધતિ, ફોસ્બરી ફ્લોપ પદ્ધતિ, પેશકદમી, ઠેક, વાંસ પસાર, ઉતરાણ.	

એકમ 3 એકમ 4	વાંસકૂદ - શૈલી, મૂળભૂત શૈલીઓ (વાંસ પકડ અને વહન, આગમ દોડ, વાંસની રોપણી – સરક, પગ હેંક, ઝોલો, ઉચક, શરીરની ફિરકી, ધકેલ અને વાંસ ઓળંગ અને ઉતરાણ) લંગડીફાળ કૂદ- શૈલી, પેશ કદમી, ઠેક, લંગડી, ફાળ, ફૂદ, હવાતર પદ્ધતિ, હવાચાલ પદ્ધતિ, લટક પદ્ધતિ, ઉતરાણ. બરછીફેંક- શૈલી, પકડ, ફીનીશ પકડ, અમેરિકન પકડ, હંગેરીયન પકડ બરછી વહન-લંગડીફાળ પદ્ધતિ, પગ બદલ ચક ફેંક - શૈલી, પકડ, ચકની સ્થિતિ, ઊભણી, ફિરકી અને ફેંક દરમિયાનની ક્રિયા. ગોળાફેંક-પેરી-ઓબ્રાયન - શૈલી, પકડ, ગોળાની સ્થિતિ, ઊભણી, ફેંક દરમિયાનની ક્રિયા, ટી સ્કેલ, કાઉચ, લેગ કિક, સરક, ફેંક, પગ બદલ. ડિસ્કોપટ પદ્ધતિ - શૈલી, પકડ, ઊભણી, બોડી ટર્ન, ફિરકી, ફેંક, પગ બદલ. હથોડા ફેંકની મૂળભૂત શૈલીઓ (પકડ, ઊભણી, પ્રાથમિક ઝોલા, ઝોલા સાથેની ગતિ, ફિરકી, ફેંક અને પગ બદલ)	- દોડ, ફૂદ અને ફેંક રમતના નિયમોની જાણકારી. - દોડ, ફૂદ અને ફેંક રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી
---------------------------	---	---

Assessment Method					
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Practical Test	Assignment	Presentation
	CO1	5	5	-	
	CO2	5	5		-
	CO3	5	5	-	
External 30Marks	CO4	5	5		-
	COs	Marks	Exam Component		
	CO1	7.5			
	CO2	7.5			
	CO3	7.5			

	CO4	7.5	Term End Examination			
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%- 79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%- 59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ સંઘવ્યાયામ (BPES104-P) Coures Code-254510232004 ૨ ક્રેડીટ		
		કલાક
એકમ ૧	સંઘવ્યાયામની પ્રવૃત્તિના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો,	૬૦
એકમ ૨	સંઘવ્યાયામના દાવ કેલેસ્થેનિક્સ: સિનાક્સ, આગેબાજુ હસ્ત, આગે ઉપે બાજુ હસ્ત, આગે પાંવ સ્કંધ હસ્ત, કમર મરોડ, કમર ઝૂક, અંગૂઠા પકડ, આગે પાંવ પવિત્રા, નીમ બેઠક, કુદનતાલી, બેઠકના ૧ થી ૫ દાવ. ડંબેલ્સ: ઉપે નીચે ઠોક, કમર ઝૂક ઠોક, પીછે આગે ઠોક, દાચે બાચો ઠોક, આગે અળંગા ઠોક, બાજુ અળંગા ઠોક, પેટ ધૂંટણ ઠોક, ચો ફેર ઠોક. વોન્ડ: બાજુ પાંવ, સ્કન્ધ હસ્ત, આગે પાંવ સ્કન્ધ હસ્ત, આગે બાજુ પાંવ, બાજુ પાંવ આંટી લગાવ, પીછે પાંવ પેડી તાણ, પીછે આગે પાંવ . ધ્વજ કવાયત: ઉંચે આગે હાથ, ઉંચે બાજુ હાથ, બાજુ પવિત્રા ઉપે હાથ, ફૂદન ઉપે નીચે હાથ, આગે પવિત્રા કમર મરોડ, આગ પવિત્રા, બાચે દાહિને પવિત્રા. લેઝિમ : ઘાટી લેઝીમ (લેઝીમ હોશિયાર, લેઝીમ આરામ સે, દો આવાજ, ચાર આવાજ, આઠ આવાજ, તાલ સે કદમ, પવિત્રા એક, પવિત્રા દો, પાવ ચક્ર, આધા ચક્ર, ફીરકી પટલ, દુલ, બેઠક – અવાજ, આગે પાંવ, કદમ તાલ, ફૂદન પવિત્રા અને પૂર્ણ બેઠક) હિન્દુસ્તાની લેઝિમ - (લેઝીમ લપેટ, લેઝીમ આરામસે અને લેઝીમ હોશિયાર, ચાર અવાજ, ૨. એક જગહ, ૩. કમર મરોડ, ૪. પવિત્રા, ૫. દોરૂખ ૬. આંટી લગાવ, ૭. આગે ફલાંગ, ૮. પીછે ફલાંગ ૯. ચોરૂખ બેઠકની વિવરણ અને સમજૂતી) લાઠી - લાઠી લપેટ, લાઠી આરામ, લાઠી હોશિયાર અને પવિત્રા – હોશિયાર, સાદી, ઉલટી, દોરૂખ, મિલ્લત, આગે ફલાંગ, પીછે	

એકમ 3
એકમ 4

ફલાંગ, દોહેરી વેલ – એક, દોહેરી વેલ – દો, દોહેરી વેલ જંગ, દોહેરી વેલ બેઠક, સલામી – એક અને સલામી દો.
મગદળ- ઝોલે હાથ, સીના, એકેરી શિરે સીધે, દોહેરી શિરે સીધે, બાહુ એક, બાહુ દો, એકેરી વજેદાર સીધે, દોહેરી વજેદાર સીધે
વાંસ કવાયત- વાંસ ઉઠાન, વાંસ જમીન પે, બાજુ વાંસ, ઉપે વાંસ, બાજુ આગે વાંસ, ઝોલે વાંસ, બાજુ પવિત્રા વાંસ, બગલ વાંસ, બેઠક વાંસ, બાજુ ઝૂક વાંસ.

- સંઘ વ્યાયામની ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિઓની જાણકારી
- સંઘ વ્યાયામના આદેશો આપવાની સમજણ.

Assessment Method						
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	5	5	-		
	CO2	5	5		-	
	CO3	5	5	-		
	CO4	5	5		-	
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	7.5	Term End Examination			
	CO2	7.5				
	CO3	7.5				
	CO4	7.5				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	Cos		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -2
વર્ષ – 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધ્ધાંતિક/ પ્રાયોગિક	કલાક	કેડીટ	આંતરીક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major (Core) મુખ્ય વિષય	254510432005	-શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન - 1 -Anatomy and Physiology - 1	સૈધ્ધાંતિક	60	4	40	60	100
		254510132006	-વિશિષ્ટ રમત -.Specialization Game	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	254510232007	- યોગા - 1 -Yoga - 1	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		254510232008	- જીમ્નાસ્ટીક્સ - Gymnastics	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખા ક્રિય વિષયો		Science In Everyday Life	સૈધ્ધાંતિક	45	3	30	45	75
4	Ability Enhancement Courses યોગ્યતા વિકાસના વિષયો		Sanskrit	સૈધ્ધાંતિક	30	2	20	30	50
5	Value added Course મુલ્ય આધારીત વિષયો		Digital Education	સૈધ્ધાંતિક	60	4	40	60	100
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો		Plumbning	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
					405	20	200	300	500
		ACBPES2	-Community Living					100	100

(બી.પી.ઈ.એસ) સત્ર -2	Coures Code 254510432005	Major (Core) મુખ્ય વિષય શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન Anatomy and Physiology	ફરજિયાત
-------------------------	-----------------------------	--	---------

કેડીટ – 4 (૩ કેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 કેડીટ પ્રાયોગિક) કલાક – 75

COs (Course Outcomes)

- CO1: માનવ શરીરની સંરચના, શરીર રચના, શરીર ક્રિયા અને અસ્થિતંત્ર વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.
- CO2: સ્નાયુતંત્ર વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.
- CO3: રૂધિરાભિસરણતંત્ર વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.
- CO4: શ્વસનતંત્ર વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.

COs-POs Mapping Matrix: Anatomy and Physiology

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO/PO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PSO1	PSO2	PSO3	Avg
CO1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1.5	3	2	1	3
CO2	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1.6	3	2	1	3
CO3	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1.6	3	2	1	3
CO4	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1.6	3	2	1	3
Avg	3	2	2.8	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1.6	3	2	1	3

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

- નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
- ચર્ચા પદ્ધતિ
- વર્કશોપ પદ્ધતિ
- સેમિનાર પદ્ધતિ
- વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
- પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ
- સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
- પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ
- મિશ્ર પદ્ધતિ
- બ્લેક બોર્ડ અને ચોક્કસ ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ
- માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ
- મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
એકમ 1	શરીર રચનાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા - શરીર વિજ્ઞાનનો અર્થ અને વ્યાખ્યા - કોષો અને કોષોની રચના - અસ્થિતંત્ર (Skeleton system), અસ્થિતંત્રનો અર્થ - અસ્થિતંત્રના મુખ્ય ત્રણ ભાગો - અસ્થિના પ્રકારો, અસ્થિની રચના અથવા બંધારણ - અસ્થિતંત્રનાં કાર્યો, અસ્થિની વૃદ્ધિ અને વિકાસ - હાડકાના સાંધા એટલે શું, હાડકાના સાંધાના પ્રકારો	15
એકમ 2	- સ્નાયુતંત્ર (Muscular system), સ્નાયુતંત્રનો અર્થ - સ્નાયુઓના પ્રકારો, સ્નાયુઓની બનાવટ અને સ્નાયુબંધની બનાવટ - માનવશરીરમાં આવેલા કેટલાંક મહત્ત્વનાં સ્નાયુઓ અને તેના કાર્યો 1. માથું 2. ગળું 3. હાથ 4. પગ 5. છાતી અને પેટના સ્નાયુઓ	15
એકમ 3	- રુધિરાભિસરણ તંત્ર (Circulatory system), રુધિરાભિસરણ તંત્રનો અર્થ - લોહીનો રંગ, સ્વાદ, ધર્મીયતા - લોહીનાં ઘટકો (રુધિરરસ, રુધિરકોષ, શ્વેતકોષ) - લોહીનાં કાર્યો અને લોહીનું વર્ગીકરણ - હૃદયનું સ્થાન, વજન, કદ અને આંતરિક અને બાહ્ય રચના - ધમની, શિરા, કેશવાહિની - લોહીનું દબાણ અને હૃદયના ધબકારા - શ્વસનતંત્ર (Respiratory system), શ્વસનતંત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યા - શ્વસનતંત્રમાં ભાગ લેતા અવયવો નાક, ગળું, સ્વરચંત્ર, શ્વાસનળી, શ્વાસવાહિની, ફેફસા અને ઉદરપટલ - શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા - લોહીનું ઓક્સીકરણ - કોષજાળનું શ્વસન	15
પ્રાયોગિક		

એકમ 4	પ્રાયોગિક લેબના વિવિધ ચાર્ટ અને સાધનોનું પ્રાયોગિક કાર્ય હાડકાં, સ્નાયુ અને રુધિરાભિસરણ તંત્ર વિષે ચાર્ટ દ્વારા માહિતી સ્પાયરોમીટર, સ્ક્રીગમોમેનોમીટરનું પ્રાયોગિક ઉપયોગ	30
-------	--	----

Assessment Method						
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Class Test	Assignment	Presentation	
	CO1	10	5	5		
	CO2	10	5		5	
	CO3	10	5	5		
	CO4	10	5		5	
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	15	Term End Examination			
	CO2	15				
	CO3	15				
	CO4	15				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

1. મિલર ડેવિડ કે. એન્ડ અર્લ એલન, ફિટનેશ એ લાઈફ ટાઈમ એચિવમેન્ટ, દિલ્હી: સુરજિત પબ્લિ., 1982.
2. મુલર જે. પી., હેલ્થ એક્સરસાઈઝ એન્ડ ફિટનેશ, દિલ્હી સ્પોર્ટ્સ પબ્લિ., 2000.
3. હરકિશન ગાંધી, શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન, અનડા પ્રકાશન, અમદાવાદ, 1995.
4. બી. એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, માનવ શરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર, 2002, પા. નં. 1, 14 થી 19, 23 થી 33, 36 થી 43.
5. દેવેન્દ્રસિંહ દુલ, શરીર રચના ક્રિયાવિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, ફેન્ડસ પબ્લિકેશન, દિલ્હી, 1998, પા. નં. 12 થી 16.
6. હરીભાઈ પટેલ અને અન્ય, શરીર રચના વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, ઉ. ગુ. યુનિવર્સિટી પાટણ 2006 પા. નં. 1 થી 23, 24 થી 32.

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 2	Coures Code 254510132006	Major (Core) મુખ્ય વિષય વિશિષ્ટ રમત Specialization Game (બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો - કોઈ પણ એક)	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ - 1	કલાક - 30														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે																	
CO2: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે																	
CO3: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય																	
CO4: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Specialization Game																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
COs / POs/PSOs	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.25	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ		
પ્રાયોગિક		કલાક
એકમ 1 એકમ 2	- બાસ્કેટબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે - બાસ્કેટબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય પાસિંગ : ટૂ હેન્ડ ચેસ્ટ પાસ, ટૂ હેન્ડ બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, હૂક પાસ, વન હેન્ડ બેઝબોલ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, ટુ હેન્ડ રિસીવિંગ, વન હેન્ડ રિસીવિંગ, ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ ઊંચું, નીચું. શૂટિંગ : લેઅપ શોટ, જમ્પ શોટ, સેટ શોટ, ફ્રી થ્રો, અટકવું રિબાઉન્ડિંગ,, પિવોટિંગ	30 કલાક
એકમ 3 એકમ 4	- બાસ્કેટબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - બાસ્કેટબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	- વોલીબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે - વોલીબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય સર્વિસ- અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ અને ફ્લોટિંગ સર્વિસ પાસીંગ - અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ સ્મેશિંગ - ટુ લેગ ટેઈક ઓફ સ્ટેટ આર્મ હેન્ડ સ્મેશ, રાઉન્ડ આર્મ સ્મેશ ડ્રાઈવ - એલિમેન્ટરી ડ્રાઈવ, ફ્લાઈંગ ડ્રાઈવ બ્લોકિંગ - વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક,	
એકમ 3 એકમ 4	- વોલીબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - વોલીબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	- હેન્ડબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે - હેન્ડબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ, ઊંચું, નીચું પાસિંગ: ચેસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રિસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ શૂટિંગ : જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, ફાલ શૂટ, જમ્પ ફાલ શૂટ, લોંગ શૂટ, સ્ટ્રેટ શોટ, શર્ટ વીથ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, સ્ટ્રેટ શોટ વીધાઉટ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, ગોલકિપીંગ,	
એકમ 3 એકમ 4	- હેન્ડબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી. - હેન્ડબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી.	
એકમ 1 એકમ 2	- કબડ્ડી રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે. - કબડ્ડી રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, કવર કરવું, લાત મારવી, ડાઈવ મારવી અને ઘેરો તોડવો,	

એકમ 3 એકમ 4	- કબડ્ડી રમતના નિયમોની જાણકારી - કબડ્ડી રમતનું પંચકાર્ય વિષે જાણકારી
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- ખો-ખો રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો, સાધનો વિશે જાણે - ખો-ખો રમતના મૂળબૂત કૌશલ્ય રમનારના કૌશલ્યો – સિંગલ ચેઈન, ડબલ ચેઈન, ગોળ રમત, પલટી મારવી, ડોઝીંગ કરવું અને મારનારના કૌશલ્યો – પગે સ્પર્શ કરવો, ફૂક મારવી, ડાઈવ મારવી, ઝપ^૦ ના ખૂણે માર કરવો, સાચી ખો), - ખો-ખો રમતના નિયમો વિશે જાણે -ખો-ખો રમતનું પંચકાર્ય કરતા શીખે

Assessment Method						
Internal 10Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	2.5	2.5	-		
	CO2	2.5	2.5		-	
	CO3	2.5	2.5	-		
	CO4	2.5	2.5		-	
External 15Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	3.75	Term End Examination			
	CO2	3.75				
	CO3	3.75				
	CO4	3.75				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 2	Coures Code 254510232007	Minor ગૌણ વિષય યોગા Yoga	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ - 2	: કલાક - 60														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: યોગ અને આસનો, વિશે ના ખ્યાલ પ્રાપ્ત કરે																	
CO2: પ્રાણાયામ વિષેના ખ્યાલ પ્રાપ્ત કરે																	
CO3: યૌગિક ક્રિયાઓનું પ્રાયોગિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે																	
CO4: સૂર્ય - નમસ્કારની સ્થિતીઓ વિશે જાણે.																	
COs-POs Mapping Matrix: Yoga																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO/P O/ PSO	PO 1	PO2	PO3	PO4	PO 5	PO6	PO7	PO 8	PO 9	P O 10	P O 11	P O 12	Av g	PS O1	PS O2	PS O 3	Avg
CO1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1.7	3	2	3	2.7
CO2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1.7	3	2	3	2.7
CO3	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1.8	3	3	3	3.0
CO4	3	1	2	0	2	1	1	1	2	1	1	2	1.4	2	2	3	2.3
Avg	3	1.8	2.3	0.8	2	1.8	1.3	1	2	1	1	2	1.7	2.8	2.3	3	2.7
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ																	
2. દાર્શનિક પદ્ધતિ																	
3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ																	
4. વર્ણન પદ્ધતિ																	
5. ઐચ્છિક પદ્ધતિ																	
6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ																	
7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ																	
8. યોગ અને ક્રિયાઓનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ
BPES203-P - યોગા
૨ ક્રેડીટ

		કલાક
એકમ ૧	- આસનો (તાડાસન, વૃક્ષાસન, પદ્માસન, વજ્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, પાશ્ચિમોત્તાનાસન, વક્રાસન, સર્વાંગાસન, શલભાસન, હલાસન, મકરાસન, મયુરાસન, શીર્ષાસન, ભુંજગાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યાસન, ચક્રાસન, સવાસન, વિપરિતકર્ણી, પવનમુક્તાસન, મકાસન, પૂર્ણ શલભાસન, કોણાસન, બકાસન, સુપ્ત વજ્રાસન, ઉષ્ઠાસન, વૃક્ષાસન, ગર્ભાસન અને ગૌમુખાસન) - પ્રાણાયામ (સૂર્ય ભેદન, ઉજ્જયી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી અને કપાલભાતિ) - યૌગિક ક્રિયાઓ (નૌલિક્રિયા, જલનૈતિ અને કુંજલ) - સૂર્ય – નમસ્કાર	૬૦
એકમ ૨		
એકમ ૩		
એકમ ૪		

Assessment Method						
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	5	5	-		
	CO2	5	5		-	
	CO3	5	5	-		
	CO4	5	5		-	
External 30Mark s	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	7.5	Term End Examination			
	CO2	7.5				
	CO3	7.5				
	CO4	7.5				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	Cos		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર – 2	Coures Code 254510232008	Minor ગૌણ વિષય જીમ્નાસ્ટીક્સ	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ – 2	: કલાક – 60														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: જીમ્નાસ્ટીક્સમાં ઉપયોગમાં આવતા સાધનોની બનાવટ અને માપ વિશે જાણે.																	
CO2: જીમ્નાસ્ટીક્સના કૌશલ્ય વિશે સમજે.																	
CO3: જીમ્નાસ્ટીક્સના નિયમોથી વાકેફ થાય.																	
CO4: જીમ્નાસ્ટીક્સના પંચકાર્ય કરતા શીખે.																	
COs-POs Mapping Matrix: Gymnastics																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	2	2	1	1	1.6	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	2	1	1	1	1.5	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	2	2	1	1	1.7	2	3	3	2.7
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1.8	1.8	1	1	1.6	2.5	2.8	2.3	2.5
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ																	
2. દાર્શનિક પદ્ધતિ																	
3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ																	
4. વર્ણન પદ્ધતિ																	
5. ઐચ્છિક પદ્ધતિ																	
6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ																	
7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ																	
8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	

અભ્યાસક્રમ		
BPES204-P - જીમ્નાસ્ટીક્સ		
વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		કલાક
એકમ 1	ફ્લોર એક્સરસાઈઝ ઉપયોગમાં આવતા સાધનોની બનાવટ ,માપ અને સાધનો.	60
એકમ 2	ફ્લોર એક્સરસાઈઝના કૌશલ્યો (ફોરવર્ડ રોલ, બેકવર્ડ રોલ, એસ્ટ્રાઈડ ફોરવર્ડ રોલ, એસ્ટ્રાઈડ બેકવર્ડ રોલ, કાર્ટ વ્હિલ, વી-સ્કેલ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ, હેડ સ્ટેન્ડ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ ફોરવર્ડ રોલ, બેકવર્ડ રોલ ટુ હેન્ડ સ્ટેન્ડ, રાઉન્ડ ઓફ, સાઈડ સ્પ્લીટ, કમાન)	
એકમ 3	ફ્લોર એક્સરસાઈઝના નિયમોનો જાણકારી	
એકમ 4	ફ્લોરએક્સરસાઈઝનું પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1	વોલ્ટીંગ ટેબલ સાધનની બનાવટ ,માપ અને સાધનો.	
એકમ 2	વોલ્ટીંગ ટેબલ કૌશલ્ય (એપ્રોચ રન એન્ડ જમ્પ ફ્રોમ બોર્ડ, બીટવીન વોલ્ટ, એસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ, સાઈડ વોલ્ટ, વુલ્ફ વોલ્ટ, ફ્રન્ટ વોલ્ટ, ડાઈવ એન્ડ રોલ, હેન્ડ સ્પ્રીંગ, નીચોન જમ્પ ઓફ – જમ્પ ઓન)	
એકમ 3	વોલ્ટીંગ ટેબલના નિયમોનો જાણકારી	
એકમ 4	વોલ્ટીંગ ટેબલનું પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1	પેરેલલબાર સાધનની બનાવટ,માપ અને સાધનો	
એકમ 2	પેરેલલબાર કૌશલ્ય (સ્વીંગ, સ્કુ ચેઈઝ, સ્ટ્રેટ આર્મ રેસ્ટ, સ્ટ્રેડલ સીટ, હાફ ટર્ન ટુ સ્ટ્રેડલ સીટ, ફોરવર્ડ માર્ચ ઈન સ્ટ્રેડલ સીટ, સોલ્ડર સ્ટેન્ડ, ચેસ્ટ બેલેન્સ, એકહરી ફ્લય, દોહરી ફ્લય, આડી ખાટલી, ઊભી ખાટલી, ફ્રન્ટ ઓન બેક, રોલ ઓન ધી બાર)	
એકમ 3	પેરેલલબાર નિયમોનો જાણકારી	
એકમ 4	પેરેલલબાર પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	

એકમ 1 એકમ 2	• સીંગલબાર સાધનોની બનાવટ,માપ અને સાધનો. • સીંગલબાર કૌશલ્ય (ની-અપ સ્ટાર્ટ, ની-સર્કલ, સર્કલ એબોવ ધી બાર, હાફ ટર્ન ઈન સ્વીંગ, સર્કલ અન્ડર ધી બાર, નેસ્ટ હેન્ગ, એલ્બો સર્કલ – ફોરવર્ડ અને બેકવર્ડ)	
એકમ 3 એકમ 4	• સીંગલબાર નિયમોનો જાણકારી • સીંગલબાર પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	• અનઈવન બાર સાધનોની બનાવટ,માપ અને સાધનો. • અનઈવન બાર કૌશલ્ય (સ્ટ્રેટ આર્મ સપોર્ટ માઉન્ટ, ક્રોસ સીટ,વી સ્કેલ, વન લેગ સ્કવોટ, ઓવર ધી હાઈ બાર, સ્ટ્રેડલ સ્કેટ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ અને ફોરવર્ડ રોલ)	
એકમ 3 એકમ 4	• અનઈવન બાર નિયમોનો જાણકારી • અનઈવન બાર પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	• રોમન રીંગ સાધનોની બનાવટ,માપ અને સાધનો. • રોમન રીંગ કૌશલ્ય (સ્વીંગ, સર્કલ અન્ડર ધ રીંગ, નેસ્ટ હેન્ગ, અસ્ટ્રાઈડ આર્મ રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ, આર્મ પોઝીશન)	
એકમ 3 એકમ 4	• રોમન રીંગ નિયમોનો જાણકારી • રોમન રીંગ પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	• પોમેલ હોર્સ સાધનોની બનાવટ,માપ અને સાધનો • પોમેલ હોર્સ કૌશલ્ય (1. સર્કલ, 2. સીંગલ લેગ હાફ સર્કલ – રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ લેગ, 3. ફુલ સર્કલ – રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ લેગ, 3. બોથ લેગ સર્કલ અને સીઝર)	
એકમ 3 એકમ 4	• પોમેલ હોર્સ નિયમોનો જાણકારી • પોમેલ હોર્સ પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	• બેલેન્સીંગ બીમ સાધનોની બનાવટ,માપ અને સાધનો • બેલેન્સીંગ બીમ કૌશલ્ય (સ્ટેટ આર્મ માઉન્ટ, સિમ્પલ વોક, ટી-સ્કેલ, ઝલાઈડ વોક, ફ્રન્ટ સ્કેલ ફોરવર્ડ રોલ, ની – સ્કેલ, વન લેગ માઉન્ટ, જમ્પ વોક અને સિમ્પલ ડિસમાઉન્ટ)	
એકમ 3 એકમ 4	• બેલેન્સીંગ બીમ નિયમોની જાણકારી • બેલેન્સીંગ બીમ પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	

Assessment Method						
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	5	5	-		
	CO2	5	5		-	
	CO3	5	5	-		
	CO4	5	5		-	
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	7.5	Term End Examination			
	CO2	7.5				
	CO3	7.5				
	CO4	7.5				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

Assessment Method					
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Practical Test	Assignment	Presentation
	CO1	5	5	-	
	CO2	5	5		-
	CO3	5	5	-	
	CO4	5	5		-
External 30Mark s	COs	Marks	Exam Component		
	CO1	7.5	Term End Examination		
	CO2	7.5			
	CO3	7.5			
	CO4	7.5			

CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -3
વર્ષ - 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધાંતિક / પ્રાયોગિક	કલાક	ક્રેડીટ	આંતરિક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major(Core) મુખ્ય વિષય	255010432009	- Sports Training - રમત તાલીમ	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255010432010	- Yoga Science - યોગ વિજ્ઞાન	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255010132011	- Specialization Game - વિશિષ્ટ રમત	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	255010232012	- Kabaddi - કબડ્ડી	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		255010232013	- Basketball - બાસ્કેટબોલ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખાકિય વિષયો	254510301801	Social Science and Language	સૈધાંતિક	45	3	30	45	75
4	Ability Enhancement Course યોગ્યતા વિકાસના વિષયો	254510201602	ગુજરાતી Gujarati	સૈધાંતિક	30	2	20	30	50
5	Value added Courses મૂલ્ય આધારિત વિષયો	254510231701	Health, Yoga and Sports	સૈધાંતિક	30	2	20	30	50
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો	-	-	-	-	-	-	-	-
Total					375	20	200	300	500
7		ACBPES3	-Community Living					100	100

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -3	Coures Code 255010432009	Major (Core) મુખ્ય વિષય Sports Training રમત તાલીમ	ફરજિયાત
		ક્રેડીટ – 4 (3 ક્રેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 ક્રેડીટ પ્રાયોગિક) કલાક – 75	

COs (Course Outcomes)

- CO1: રમત તાલીમનો અર્થ, લાક્ષણિકતાઓ અને રમત તાલીમના સિદ્ધાંતો વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- CO2: રમત તાલીમમાં અનુકૂળન, ભાર, અતિભાર અને તેના સિદ્ધાંતો, ઉષ્માપ્રેરકનો અર્થ, મહત્ત્વ, પ્રકાર અને ફાયદા-ગેર ફાયદા વિશે જાણે.
- CO3: રમત –તાલીમની જુદી – જુદી પદ્ધતિઓ વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.
- CO4: યુક્તિ-પ્રયુક્તિની પદ્ધતિઓ,તબક્કા,ભુલ થવાના કારણો,ભુલ સુધાર અને પ્રયુક્તિ તૈયારીના સિદ્ધાંતો વિશે જાણે.

COs-POs Mapping Matrix: Sports Training

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1.8	3	2	2	2.3
CO3	3	3	3	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2.1	3	3	2	2.7
CO4	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2.2	3	3	3	3
Avg	3	2.8	2.5	1.3	2.3	1.3	2.3	1.5	2	1.5	1.5	1.3	1.9	3	2.5	2.3	2.6

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

- નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
- ચર્ચા પદ્ધતિ
- વર્કશોપ પદ્ધતિ
- સેમિનાર પદ્ધતિ
- વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
- પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ
- સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
- પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ
- મિશ્ર પદ્ધતિ

10. બ્લેક બોર્ડ અને ચોકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ 11. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ 12. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ		
એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
		15
એકમ 1	- રમત તાલીમનો અર્થ, વ્યાખ્યા, ધ્યેય, - રમત તાલીમની લાક્ષણિકતાઓ - રમત તાલીમનું કાર્ય - રમત તાલીમના સિદ્ધાંતો	
		15
એકમ 2	- રમત તાલીમમાં અનુકૂળન, ભાર - અનુકૂળન વચ્ચેનો સંબંધ, - તાલીમભારનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો - તાલીમભારના સિદ્ધાંતો - અતિભાર અને તેના સિદ્ધાંતો,	
	- ઉષ્માપ્રેરકનો અર્થ, વ્યાખ્યા, મહત્ત્વ, પ્રકાર, ફાયદા અને ગેરફાયદા - પ્રશમનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્ત્વ	
		15
એકમ 3	- યુક્તિ-પ્રયુક્તિ: - યુક્તિનો અર્થ અને વ્યાખ્યા, - યુક્તિ તાલીમની પદ્ધતિઓ, - યુક્તિ તાલીમના તબક્કા, - યુક્તિમાં ભૂલ થવાના કારણો અને ભૂલ સુધાર, - પ્રયુક્તિનો અર્થ વ્યાખ્યા, - પ્રયુક્તિની તાલીમ, - પ્રયુક્તિ તૈયારીના સિદ્ધાંતો.	
પ્રાયોગિક		
એકમ 4	રમત તાલીમની પદ્ધતિઓ - સર્કીટ ટ્રેનીંગ, વજન તાલીમ, આઈસોમેટ્રીક ટ્રેનીંગ, આઈસોકાયનેટિક ટ્રેનીંગ, ઈન્ટરવલ ટ્રેનીંગ, ફાઈલેક ટ્રેનીંગ, પ્રેશર ટ્રેનીંગ.	30

Assessment Method						
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Class Test	Assignment	Presentation	
	CO1	10	5	5		
	CO2	10	5		5	
	CO3	10	5	5		
	CO4	10	5		5	
External 60 Marks	Cos	Marks	Exam Component			
	CO1	15	Term End Examination			
	CO2	15				
	CO3	15				
	CO4	15				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	Cos		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

1. શર્મા આર. કે., ખેલ ટ્રેનીંગ કે વૈજ્ઞાનિક સિધ્ધાંત, ન્યુ દિલ્હી: ક્રીડા સાહિત્ય પ્રકાશન, 2000.
2. પટેલ કાંતિભાઈ આર., રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, ગાંધીનગર: રમા પ્રકાશન, 2001.
3. સિંગ હરદયાલ, સાયન્સ ઓફ સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ, ન્યુ દિલ્હી: ડી. એ. વી. પબ્લિકેશન, 1991.
4. બીલ ફોરન, હાઈ પરફોર્મન્સ સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ સ્પોર્ટ્સ, યુ.એસ.એ.: હ્યુમન કાઇનેટીક્સ, પબ્લિકેશન, 2001.
5. ટુડોર ઓ. બામ્પા, પિરીઓડાઈઝેશન ટ્રેનીંગ સ્પોર્ટ્સ, યુ.એસ.એ.: હ્યુમન કાઇનેટીક્સ, પબ્લિકેશન, 1999.
6. ડીક્ક, ફ્રેન્ક ડબલ્યુ., સ્પોર્ટ્સ પ્રિન્સીપલ, લંડન: લી ટ્યુસ 1880.

ક્રેડીટ - 4 (3 ક્રેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 ક્રેડીટ પ્રાયોગિક) ક્લાસ - 75

CO1: યોગનો અર્થ, પરિભાષા, મહત્ત્વ, અને યોગની વિવિધ સંસ્થાઓથી વાકેફ થાય.

CO2: આસનનો અર્થ, પરિભાષા અને મહત્ત્વથી વાકેફ કરવા, તેમજ આસન અને કસરતોના તફાવતથી વાકેફ થાય.

CO3: પ્રાણાયામના પ્રકારો, મહત્ત્વ અને પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતોથી વાકેફ થાય

CO4: બંધના પ્રકારો, મુદ્રાના પ્રકારો તેમજ વિવિધ તંત્રો પર થતી અસરોથી વાકેફ થાય

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PSO1	PSO2	PSO3	Avg
CO1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1.5	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO3	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1.7	3	2	2	2.3
CO4	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1.8	3	2	3	2.7
Avg	3	2	1.8	1	2.8	1	1.5	1	2	1	1	1.5	1.6	3	2	2	2.3

1. નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
2. ચર્ચા પદ્ધતિ
3. વર્કશોપ પદ્ધતિ
4. સેમિનાર પદ્ધતિ
5. વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
6. પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ
7. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
8. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ
9. મિશ્ર પદ્ધતિ
10. બ્લેક બોર્ડ અને ચોકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ
11. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ
12. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
એકમ 1	- યોગનો અર્થ અને પરિભાષા - અષ્ટાંગ (યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ) - યોગનું દૈનિક જીવનમાં મહત્ત્વ - યોગની વિવિધ સંસ્થાઓ અને તેનો પરિચય - ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ, કેવલ્યધામ યોગ સંસ્થા, લોનાવાલા, દેવ સંસ્કૃતિ વિશ્વવિદ્યાલય, હરિદ્વાર, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ, જૈન વિશ્વ વિશ્વવિદ્યાલય, લાડનું. - યોગાસનની વિવિધ સ્પર્ધાઓની માહિતી	15
એકમ 2	- આસનનો અર્થ અને પરિભાષા - આસનના પ્રકારો, આસનનું મહત્ત્વ, આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો, - સૂર્યનમસ્કાર અને તેની બાર અવસ્થાઓ.	15
એકમ 3	- આસન અને કસરતો વચ્ચેનો તફાવત - સ્નાયુતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, અને રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર યોગની અસરો..	15
પ્રાયોગિક		
એકમ 4	- પ્રાણાયામનો અર્થ અને પરિભાષા - પ્રાણાયામના પ્રકારો, અનુલોમ વિલોમ, કપાલભાતિ, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી - પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ, પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.. - બંધનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ - બંધના પ્રકારો - મુદ્રાનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ - મુદ્રાના પ્રકારો	30

Assessment Method							
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component				
			Class Test	Assignment	Presentation		
	CO1	10	5	5			
	CO2	10	5		5		
	CO3	10	5	5			
	CO4	10	5		5		
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component				
	CO1	15	Term End Examination				
	CO2	15					
	CO3	15					
	CO4	15					
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)							
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria				
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark				
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark				
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark				
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome				
Target Attainment (Benchmark)	Cos			CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)			60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

1. પી. ડી. શર્મા, યોગાસન પ્રાણાયામ કરો અને નીરોગી રહો, નવનિત પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.
2. બીમાનપાલ, યોગાસન રહસ્ય, પ્રજ્ઞા પ્રકાશન, અમદાવાદ. 2004.
3. એન. સરીન, યોગ શિક્ષા અને યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, દિલ્હી, 1995.
4. સત્યપાલ, ઢોલનદાસ અગ્રવાલ, યોગ આસન એવમ સાધના, ભારતીય યોગ સંસ્થા, દિલ્હી, 1989.
5. બ્રહ્મચારી, નરેશકુમાર, સાધારણ રોગની યૌગિકી તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, નવી દિલ્હી, 1998.
6. ગોડ ગંગાપ્રસાદ, પ્રાકૃતિક આયુર્વિજ્ઞાન, આરોગ્ય સેવા પ્રકાશન, મોરીનગર, ઉત્તર પ્રદેશ, 1994.

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 3	Coures Code 255010132011	Major (Core) મુખ્ય વિષય વિશિષ્ટ રમત Specialization Game (બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો - કોઈ પણ એક)	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ - 1	કલાક - 30														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે																	
CO2: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના કૌશલ્યો શીખે																	
CO3: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે																	
CO4: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Specialization Game																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	
પ્રાયોગિક																કલાક	
એકમ 1 એકમ 2	• બાસ્કેટબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે															30 કલાક	

એકમ 3 એકમ 4	- બાસ્કેટબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય પાસિંગ : ટૂ હેન્ડ ચેસ્ટ પાસ, ટૂ હેન્ડ બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, હૂક પાસ, વન હેન્ડ બેઝબોલ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, ટુ હેન્ડ રિસીવિંગ, વન હેન્ડ રિસીવિંગ, ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ ઊંચું, નીચું. શૂટિંગ : લેઅપ શોટ, જમ્પ શોટ, સેટ શોટ, ફ્રી થ્રો, અટકવું રિબાઉન્ડિંગ,, પિવોટિંગ - બાસ્કેટબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - બાસ્કેટબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- વૉલીબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે - વૉલીબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય સર્વિસ- અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ અને ફ્લોટિંગ સર્વિસ પાસીંગ - અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ સ્મેશિંગ - ટુ લેગ ટેઈક ઓફ સ્ટેટ આર્મ હેન્ડ સ્મેશ, રાઉન્ડ આર્મ સ્મેશ ડ્રાઈવ - એલિમેન્ટરી ડ્રાઈવ, ફ્લાઈંગ ડ્રાઈવ બ્લોકિંગ - વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક, - વૉલીબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - વૉલીબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- હેન્ડબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે - હેન્ડબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ, ઊંચું, નીચું પાસિંગ: ચેસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રિસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ શૂટિંગ : જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, ફાલ શૂટ, જમ્પ ફાલ શૂટ, લોંગ શૂટ, સ્ટ્રેટ શોટ, શર્ટ વીથ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, સ્ટ્રેટ શોટ વીધાઉટ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, ગોલકિપીંગ, - હેન્ડબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - હેન્ડબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી.
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- કબડ્ડી રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે - કબડ્ડી રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, કવર કરવું, લાત મારવી, ડાઈવ મારવી અને ઘેરો તોડવો, - કબડ્ડી રમતના નિયમોની જાણકારી - કબડ્ડી રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી

એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	• બો-બો રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો, સાધનો વિશે જાણે. • બો-બો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય રમનારના કૌશલ્યો – સિંગલ ચેઈન, ડબલ ચેઈન, ગોળ રમત, પલટી મારવી, ડોઝીંગ કરવું અને મારનારના કૌશલ્યો – પગે સ્પર્શ કરવો, ફૂક મારવી, ડાઈવ મારવી, ટપ^૦ ના ખૂણે માર કરવો, સાચી બો), • બો-બો રમતના નિયમોની જાણકારી • બો-બો રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
--------------------------------------	---	--

Assessment Method						
Internal 10Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	2.5	2.5	-		
	CO2	2.5	2.5		-	
	CO3	2.5	2.5	-		
	CO4	2.5	2.5		-	
External 15Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	3.75	Term End Examination			
	CO2	3.75				
	CO3	3.75				
	CO4	3.75				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	Cos		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 3	Coures Code 255010232012	Minor ગૌણ વિષય Kabaddi કબડ્ડી	ફરજિયાત
-----------------------------	-----------------------------	--	---------

ક્રેડીટ - 2 : કલાક - 60

COs (Course Outcomes)

CO1 : કબડ્ડી રમતનું મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે

CO2: કબડ્ડી રમતના કૌશલ્યો શીખે

CO3: કબડ્ડી રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે

CO4: કબડ્ડી રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે

COs-POs Mapping Matrix: Kabaddi

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. નિદર્શન પદ્ધતિ
2. દાર્શનિક પદ્ધતિ
3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ
4. વર્ણન પદ્ધતિ
5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ
6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ
7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ
8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ					
કબડ્ડી					
2 ક્રેડીટ					
					કલાક
એકમ 1	- કબડ્ડી રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો વિશે જાણે - કબડ્ડી રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, કવર કરવું, લાત મારવી, ડાઈવ મારવી અને ઘેરો તોડવો, - કબડ્ડી રમતના નિયમોની જાણકારી - કબડ્ડી રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી				60
એકમ 2					
એકમ 3					
એકમ 4					

Assessment Method					
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Practical Test	Assignment	Presentation
	CO1	5	5	-	
	CO2	5	5		-
	CO3	5	5	-	
	CO4	5	5		-
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component		
	CO1	7.5	Term End Examination		
	CO2	7.5			
	CO3	7.5			
	CO4	7.5			

CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 3	Coures Code 255010232013	Minor ગૌણ વિષય બાસ્કેટબોલ	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ - 2	: કલાક - 60														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: બાસ્કેટબોલ રમતનું મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે																	
CO2: બાસ્કેટબોલ રમતના કૌશલ્યો શીખે																	
CO3: બાસ્કેટબોલ રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે																	
CO4: બાસ્કેટબોલ રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Basketball																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO	PO	PO	Avg	PS	PS	PS	Avg
										10	11	12		O1	O2	O3	
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ
બાસ્કેટબોલ

કલાક

એકમ 1
એકમ 2

- બાસ્કેટબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો
- બાસ્કેટબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય પાસિંગ : ટૂ હેન્ડ ચેસ્ટ પાસ, ટૂ હેન્ડ બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, હૂક પાસ, વન હેન્ડ બેઝબોલ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, ટુ હેન્ડ રિસીવિંગ, વન હેન્ડ રિસીવિંગ, ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ ઊંચું, નીચું. શૂટિંગ : લેઅપ શોટ, જમ્પ શોટ, સેટ શોટ, ફ્રી થ્રો, અટકવું રિબાઉન્ડિંગ,, પિવોટિંગ

60

એકમ 3
એકમ 4

- બાસ્કેટબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી
- બાસ્કેટબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી

Assessment Method						
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	5	5	-		
	CO2	5	5		-	
	CO3	5	5	-		
	CO4	5	5		-	
External 30Mark s	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	7.5	Term End Examination			
	CO2	7.5				
	CO3	7.5				
	CO4	7.5				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%- 79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

Semester - 2
Value added Course
મૂલ્ય આધારિત અભ્યાસક્રમ

VAC - Subject: - Health, Yoga and Sports

VAC - વિષય: - સ્વાસ્થ્ય, યોગ અને રમતગમત

Semester – 2	Value added Course (VAC) 254510231701	Name of subject Health, Yoga and Sport સ્વાસ્થ્ય, યોગ અને રમતગમત	Credit: 2
---------------------	---	--	------------------

Teaching Hours - 30

Course Outcomes (COs) By the end of this course, students will CO1: આરોગ્ય, સુખાકારી, સ્વચ્છતા, પોષણ અને પ્રાથમિક સારવારના ખ્યાલોને સમજે. CO2: યોગ અને તેના ફાયદાની સૈદ્ધાંતિક અને વ્યવહારુ સમજ દર્શાવી શકે. CO3: શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોનો ઇતિહાસ, વિકાસ, નીતિ અને રમતોત્સવનું મહત્વ જાણી શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં કારકિર્દીની તકો શોધી શકે. CO4: પસંદ કરેલી રમતોના નિયમો અને કુશળતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરો અને શારીરિક તંદુરસ્તી ઘટકોનું મૂલ્યાંકન કરી શકે.
--

અધ્યાપન શાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1	નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ	7	સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
2	ચર્ચા પદ્ધતિ	8	પ્રોજેક્ટ
3	વર્કશોપ પદ્ધતિ	9	મિશ્ર પદ્ધતિ
4	સેમિનાર પદ્ધતિ	10	બ્લેક બોર્ડ અને ચૉકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ
5	વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ	11	માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ
6	પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ	12	મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ

એકમ પ્રમાણે વિગતવાર અભ્યાસક્રમ

એકમની વિષયવસ્તુ	કલાક
એકમ 1: આરોગ્ય અને સુખાકારી - આરોગ્યના સિદ્ધાંત: શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારી - આરોગ્યને અસર કરતી મુખ્ય બાબતો કે તત્વો - સુખાકારીના ઘટકો- શારીરિક સુખાકારી (Physical Wellness), માનસિક સુખાકારી (Mental Wellness), બુદ્ધિગત સુખાકારી (Intellectual Wellness) અને ભાવનાત્મક સુખાકારી (Emotional Wellness)	(6-કલાક)

○ જીવનશૈલી આધારિત રોગો અને રોકવાના ઉપાયો ▪ વધુ વજન અને સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને હાઈપરટેન્શન. ○ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને પોષણ ▪ મૂત્ર માર્ગ સંક્રમણ (યુરિનરી ટ્રેક્ટ ઇન્ફેક્શન) – UTI અને એનિમિયા ▪ ખોરાકની દૈનિક જરૂરિયાત અને ઘટકો <u>(નોંધ:- સૈદ્ધાંતિક અને પ્રાયોગિક સમજણ સાથે)</u> ○ મૂળભૂત પ્રાથમિક સારવાર અને સુરક્ષા માટેની પદ્ધતિઓ ▪ પ્રાથમિક સારવાર કીટ ▪ નાડીના ધબકારા માપવાની પદ્ધતિ ▪ લોહીનું દબાણ માપવાની પદ્ધતિ (Sphygmomanometer) ▪ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ (CPR – Cardiopulmonary Resuscitation) (માઉથ ટુ માઉથ પદ્ધતિ, હોલ્ગાર નેલ્સની પદ્ધતિ અને શેફર પદ્ધતિ)	
એકમ 2: યોગાસનના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો ○ યોગાસનનો ઇતિહાસ, અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ ○ યોગના વિવિધ પ્રકારો – હઠયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગ. ○ આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનના લાભો મૂળભૂત આસનનો અભ્યાસ <u>(નોંધ:- સૈદ્ધાંતિક અને પ્રાયોગિક સમજણ સાથે)</u> ○ યોગાભ્યાસ માટે સામાન્ય માર્ગદર્શિકા ○ સૂક્ષ્મ વ્યાયામ અને સૂર્યનમસ્કાર ○ ઊભા રહીને કરવાના આસનો:- (તાડાસન, તિર્યક તાડાસન, ત્રિકોણાસન, વૃક્ષાસન અને પાદહસ્તાસન) ○ બેઠકોમાં કરવાના આસનો:- (પદ્માસન, વજ્રાસન, ગૌમુખાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉષ્ઠાસન, વક્રાસન અને અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન) ○ પેટ ઉપરના આસનો:- (શલભાસન, ભુજંગાસન, નૌકાસન, ધનુરાસન અને મકરાસન) ○ પીઠના ઉપરના આસનો:- (ઉત્તાનપાદાસન, નૌકાસન, પવનમુક્તાસન, અર્ધહલાસન, સર્વાંગાસન, હલાસન અને શવાસન) ○ પ્રાણાયામનો પરિચય:- અનલોમ-વિલોમ અને ભ્રામરી ○ ષટકર્મ (શુદ્ધિક્રિયા): - કપાલભાતી ○ તણાવમુક્તિ અને એકાગ્રતા માટે યોગ:- ઓમકાર અને ધ્યાન	(9-કલાક)

એકમ ૩: - ભારત અને ગુજરાતમાં શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને વિકાસ. (વૈદિક કાળ, રામાયણ કાળ અને મહાભારત કાળ.) (હનુમાન વ્યાયામ શાળા પ્રસારક મંડળ, અમરાવતી અને છોટુભાઈ પુરાણી વ્યાયામ શાળા, ગુજરાત.) - ભારતની પરંપરાગત દેશી રમતોનો ઇતિહાસ અને વિકાસ - (મલખમ, કુસ્તી, તીરંદાજી) - ભારતીય રાષ્ટ્રીય ખેલ નીતિ 2025ના પાંચ મુખ્ય સ્તંભો. - આંતરરાષ્ટ્રીય, રાષ્ટ્રીય અને ગુજરાત રાજ્યના રમતોત્સવના ઉદ્દેશ્યો અને મહત્વ. (ઓલિમ્પિક, એશિયન ગેમ્સ, નેશનલ ગેમ્સ, ખેલો ઇન્ડિયા અને ખેલ મહાકુંભ) - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતના UGC અને NCET માન્ય અભ્યાસક્રમો. - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં કેન્દ્ર સરકાર, રાજ્ય સરકાર અને કોર્પોરેટ સેક્ટરમાં રોજગારની તકો.	(6-કલાક)									
એકમ 4: રમતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ - સ્ટ્રેચિંગ કસરતો ,વોર્મઅપ અને કૂલિંગ ડાઉન કસરતો - રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો અને સામાન્ય નિયમોનો અભ્યાસ (નોંધ:- સૈદ્ધાંતિક અને પ્રાયોગિક સમજણ સાથે) <u>નોંધ:- નીચેની આઠ (8) રમતો માંથી કોઈ એક (1) રમતને વિશિષ્ટ અભ્યાસ માટે પસંદ કરવી. (Specialization Game):</u> <table><tr><td>1. વોલીબોલ</td><td>4. કબડી</td><td>7. ટેબલ ટેનિસ</td></tr><tr><td>2. બાસ્કેટબોલ</td><td>5. ખો-ખો</td><td>8. એથલેટિક્સ</td></tr><tr><td>3. હેન્ડબોલ</td><td>6. બેડમિન્ટન</td><td></td></tr></table> - શારીરિક યોગ્યતાનું માપન :- બળ (Strength), ઝડપ (Speed), નમનીયતા (Flexibility), ચપળતા (Agility) અને સહનશક્તિ (Endurance) - શારીરિક મનોરંજનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ (રમતો) અને તેમનું મહત્વ:- તણાવ વ્યવસ્થાપન અને આરોગ્ય સંભાળના ખર્ચમાં ઘટાડો.	1. વોલીબોલ	4. કબડી	7. ટેબલ ટેનિસ	2. બાસ્કેટબોલ	5. ખો-ખો	8. એથલેટિક્સ	3. હેન્ડબોલ	6. બેડમિન્ટન		(9-કલાક)
1. વોલીબોલ	4. કબડી	7. ટેબલ ટેનિસ								
2. બાસ્કેટબોલ	5. ખો-ખો	8. એથલેટિક્સ								
3. હેન્ડબોલ	6. બેડમિન્ટન									

Evaluation method						
	COs	Marks	Exam Component			
			MCQ Test (Health/Yoga/ Sports)	Health, Yoga & Fitness Practical	Project/ Reflection Journal-Books	Participation & Attendance
Internal Examination (40 marks)	CO1	10	4	4	2	-
	CO2	10	4	4	-	2
	CO3	10	4	4	2	-
	CO4	10	4	4	-	2
External Examination (60 marks)	CO1	15	5	5	5	-
	CO2	15	8	7	-	-
	CO3	15	10	-	5	-
	CO4	15	7	8	-	-

નોંધ :- Project / Reflection, Journal – Books :

1. પ્રોજેક્ટ / રિફ્લેક્શન – વિદ્યાર્થી દ્વારા ચલાવવામાં આવતું પ્રોજેક્ટ અથવા યોગ, રમતગમત અથવા આરોગ્ય સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યક્તિગત અનુભવ આધારિત ચિંતનાત્મક લેખન.
2. વેબ એપ્લિકેશન / જર્નલ / પુસ્તક સમીક્ષા – આરોગ્ય, યોગ અથવા ફિટનેસ માટેના ઓનલાઇન ટૂલ્સ અથવા એપ્લિકેશનોનો ઉપયોગ અથવા સંબંધિત જર્નલ લેખો / પુસ્તકોની સમીક્ષા.

સંદર્ભ પુસ્તકો (Reference Books):

1. અચંગર, બી. કે. એસ. (2005). *લાઇટ ઓન યોગા: ધ બાઈબલ ઓફ મોડર્ન યોગા*. થોર્સન્સ.
2. બુચર, સી. એ. અને વ્યુએસ્ટ, ડી. એ. (1990). *ફાઉન્ડેશન્સ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ* (11મી આવૃત્તિ). સી.વી. મોસ્બી કંપની.
3. કમલેશ, એમ. એલ. (2006). *પ્રિન્સિપલ્સ એન્ડ હિસ્ટ્રી ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન*. ફેન્સ પબ્લિકેશન્સ.
4. તિવારી, ઓ. પી. (2012). *આસન: વાઈ એન્ડ હાઉ. કૈવલ્યધામ યોગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ*.
5. નેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેનિંગ. (2013). *હેલ્થ એન્ડ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન ટેક્સ્ટબુક ફોર ક્લાસ XI & XII*. એન.સી.ઈ.આર.ટી.

6. મેકઆર્ડલ, ડબલ્યુ. ડી., કેટ્ચ, એફ. આઈ., અને કેટ્ચ, વી. એલ. (2015). *એક્સરસાઈઝ ફિઝિયોલોજી: ન્યુટ્રિશન, એનર્જી, એન્ડ હ્યુમન પર્ફોર્મન્સ* (8મી આવૃત્તિ). લિપિનકોટ વિલિયમ્સ એન્ડ વિલ્કિન્સ.
7. સરસ્વતી, સ્વામી સત્યાનંદ. (2008). *આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ* (ચોથી આવૃત્તિ). બિહાર સ્કૂલ ઓફ યોગા.
8. શર્મા, પી. ડી. (2012). *યોગા*. અમદાવાદ: નવનીત પ્રકાશન.
9. સ્વામી કુવલાયાનંદ. (2005). *પ્રાણાયામ: ધ સાયન્સ ઓફ બ્રીથ*. વૈજ્ઞાનિક યોગ સંસ્થાન, કૈવલ્યધામ.
10. યુવા બાબતો અને ખેલ મંત્રાલય. (2025). *રાષ્ટ્રીય ખેલ નીતિ 2025*. ભારત સરકાર.
<https://yas.nic.in/>
11. વિલિયમ્સ, એમ. એચ. (1999). *ન્યુટ્રિશન ફોર હેલ્થ, ફિટનેસ, એન્ડ સ્પોર્ટ* (5મી આવૃત્તિ). મેકગ્રો-હિલ.
12. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન. (2004). *ગ્લોબલ સ્ટ્રેટેજી ઓન ડાયેટ, ફિઝિકલ એક્ટિવિટી એન્ડ હેલ્થ*. ડબલ્યુ.એચ.ઓ. પ્રકાશન.

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -4 વર્ષ - 2025-26									
ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈધાંતિક / પ્રાયોગિક	કલાક	ક્રેડીટ	આંતરિક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major(Core) મુખ્ય વિષય		-						
		255010432015	- Exercise Physiology - કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255010432016	- Organization and Administration in PHY EDU - શા.શિમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન	સૈધાંતિક	60	4	40	60	100
		255010132017	- Specialization Game - વિશિષ્ટ રમત	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	255010232018	- Kho-Kho - ખો-ખો	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		255010232019	- Handball - હેન્ડબોલ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુવિદ્યાશાખાકિય વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
4	Ability Enhancement Course યોગ્યતા વિકાસના વિષયો		- Sanskrit	સૈધાંતિક	60	2	20	30	50
5	Value added Courses મુલ્ય આધારિત વિષયો		Understanding India : History, Constitution and Cultural Heritage	પ્રાયોગિક	30	2	20	30	50
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો		House Wiring	પ્રાયોગિક/ સૈધાંતિક	45	3	30	45	75
Total					405	20	200	300	500
		ACBPES4	-Community Living			1		100	100

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -4	Coures Code 255010432015	Major (Core) મુખ્ય વિષય Exercise Physiology કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન	ફરજિયાત
		ક્રેડીટ - 4	કલાક - 60

COs (Course Outcomes)

- CO1: કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનનો અર્થ, મહત્ત્વ, વ્યાપ ,મૂળભૂત ખ્યાલો અને તાલીમની જુદા-જુદા તંત્રો પર થતી અસરો વિશે જાણે.
- CO2: માદક દવાઓનો ઇતિહાસ અને વર્ગીકરણ વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.
- CO3: શારીરિક યોગ્યતાનો અર્થ અને પ્રકારો વિશે જાણે.
- CO4: આહારનો અર્થ અને ઘટકો વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.

COs-POs Mapping Matrix: Exercise Physiology

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1.9	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1.8	3	2	2	2.3
CO3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1.7	3	2	2	2.3
CO4	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1.4	3	1	2	2
Avg	3	1.8	2	1.5	2.3	1	1.3	1	2.3	1	1.3	2	1.7	3	1.8	2	2.3

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

- નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
- ચર્ચા પદ્ધતિ
- વર્કશોપ પદ્ધતિ
- સેમિનાર પદ્ધતિ
- વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
- પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ
- સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ

8. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ 9. મિશ્ર પદ્ધતિ 10. બ્લેક બોર્ડ અને ચોકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ 11. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ 12. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ		
એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
એકમ 1		15
- કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તેની આવશ્યકતા - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તેનું મહત્ત્વ - શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તેનો વ્યાપ - સ્નાયુના પ્રકારો અને સ્નાયુકોષના પ્રકારો - સ્લાઈડીંગ ફિલામેન્ટ થિયરી - સ્નાયુ કાર્ય માટે શક્તિ (ઈંધણ) - કસરત અને તાલીમની રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર થતી અસર - કસરત અને તાલીમની સ્નાયુતંત્ર પર થતી અસર - કસરત અને તાલીમની શ્વસનતંત્ર પર થતી અસર		
એકમ 2		15
- માદક દવાઓ / ડોપિંગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા - માદક દવાઓનો ઇતિહાસ - માદક દવાઓનું વર્ગીકરણ		
એકમ 3		15
- શારીરિક યોગ્યતાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા - શારીરિક યોગ્યતાના પ્રકારો, ઘટકો અને તેનું મહત્ત્વ - ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ અને પ્રશમન (કુલીન ડાઉન) - સેકન્ડ વિંડ, પ્રાણવાયુનું દેવું - મિનટ વેન્ટિલેશન અને વિઓ ટુ મેક્સ (Vo2 to Max.)		
એકમ 4		15
- આહારનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ - સમતોલ આહારનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ - આહારના વિવિધ ઘટકો - કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, ચરબી, ખનિજ દ્રવ્ય, વિટામીન્સ અને પાણી - રમત સ્પર્ધા પહેલાં, દરમિયાન અને પછીનો યોગ્ય આહાર - આહાર પત્રક બનાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો		

Assessment Method							
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component				
			Class Test	Assignment	Presentation		
	CO1	10	5	5			
	CO2	10	5		5		
	CO3	10	5	5			
	CO4	10	5		5		
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component				
	CO1	15	Term End Examination				
	CO2	15					
	CO3	15					
	CO4	15					
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)							
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria				
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark				
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark				
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark				
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome				
Target Attainment (Benchmark)	Cos			CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)			60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

- 1 સંધ્યાબેન તિવારી, એક્સરસાઈઝ ફિઝિયોલોજી, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, પાના નં-1-13,113-159,38-84,166-178.
- 2 શરદચન્દ્ર મિશ્રા, ફિઝિયોલોજી ઈન સ્પોર્ટ્સ, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, પાના નં-83-109,435-442.
- 3 અજમેરસિંહ અને અન્ય શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન, નવીદિલ્હી, કલ્યાણી પબ્લિકેશન પાના નં. 249-259,263-276,277-286,295-314,328-331,210-218.

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -4	Coures Code 255010432016	Major (Core) મુખ્ય વિષય Organization and Administration in Physical Education શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન	ફરજિયાત
-------------------------	------------------------------------	---	---------

ક્રેડીટ - 4 (૩ ક્રેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 ક્રેડીટ પ્રાયોગિક) ક્લાસ - 75

COs (Course Outcomes)

CO1: શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ સંસ્થાઓમાં, વ્યવસ્થા, સંચાલન અને વ્યવસ્થાતંત્રની માહિતી મેળવે.
CO2: શારીરિક શિક્ષણમાં મેદાન રચના અને જાળવણી વિશે સમજ કેળવાય
CO3: શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વ માટેના ગુણોની સમજ કેળવાય.
CO4: શાળામાં ઉપયોગી થતાં પત્રકો, સાધનોની જાળવણી, ખરીદી અને સ્પર્ધાઓ વિશે જાણે.

COs-POs Mapping Matrix: Organization and Administration in Physical Education

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PSO1	PSO2	PSO3	Avg
CO1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2.2	3	3	2	2.7
CO2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1.9	3	2	2	2.3
CO3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2.2	3	3	2	2.7
CO4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2.1	3	2	2	2.3
Avg	2.8	2.5	2	1.3	2.3	1.8	2	2	2	2.5	2	2	2.1	3	2.5	2	2.5

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
2. ચર્ચા પદ્ધતિ
3. વર્કશોપ પદ્ધતિ
4. સેમિનાર પદ્ધતિ
5. વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
6. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
7. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ
8. મિશ્ર પદ્ધતિ
9. બ્લેક બોર્ડ અને ચૉકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ
10. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ
11. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
		15
એકમ 1	- વ્યવસ્થા અને સંચાલનનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, મહત્ત્વ અને તેના ક્ષેત્રો - રમતોમાં વ્યવસ્થા તંત્ર, અર્થ અને વ્યાખ્યા - મહાવિદ્યાલયનું વ્યવસ્થાતંત્ર - યુનિવર્સિટીનું વ્યવસ્થાતંત્ર - રાજ્યનું વ્યવસ્થાતંત્ર	
		15
એકમ 2	- સમયપત્રકનો અર્થ, વ્યાખ્યા, મહત્ત્વ, પ્રકાર અને સિદ્ધાંતો - પત્રકો અને રજીસ્ટર, શાળાપત્રકોનું મહત્ત્વ, શાળાપત્રકના પ્રકાર, હાજરીપત્રક, પ્રગતિપત્રક, ડેડસ્ટોકપત્રક - સાધનોની ખરીદી પ્રક્રિયા - ખરીદી અંગેના સિદ્ધાંતો, સાધનો ખરીદીની પદ્ધતિઓ, સાધનોની જાળવણી માટેની બાબતો, ખાસ સાધનોની જાળવણી	
		15
એકમ 3	- નેતૃત્વનો અર્થ અને વ્યાખ્યા - શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વ - નેતૃત્વની અગત્યતા - શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકની શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક લાયકાત - શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકના લક્ષણો - ગુજરાતમાં શિક્ષકોની તાલીમ માટેની સગવડો	
પ્રાયોગિક		
		30
એકમ 4	- શારીરિક શિક્ષણમાં સગવડો અને આયોજન - મેદાનની રચના કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો - મેદાનની જાળવણી માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો - શારીરિક શિક્ષણમાં સાધન અને સુવિધાઓની આવશ્યકતા - બિન ઉપયોગી સાધનોની મરામત, જાળવણી અને નિકાલ	

Assessment Method						
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Class Test	Assignment	Presentation	
	CO1	10	5	5		
	CO2	10	5		5	
	CO3	10	5	5		
	CO4	10	5		5	
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	15	Term End Examination			
	CO2	15				
	CO3	15				
	CO4	15				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

1. શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન, હે.ઉ.ગુ.યુનિવર્સિટીપાટણ પાનનં. 1-3,6-8, 10-12, 48, 49, 51, 45-54, 68-74, 77-78 અને 39-44.
2. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં વ્યવસ્થાપન અને સંચાલન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, સેક્ટર-10/એ, ગાંધીનગર-382010 પાનનં.70-84, 102-107, 108-110.

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 4	Coures Code 255010132017	Major (Core) મુખ્ય વિષય વિશિષ્ટ રમત (બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો - કોઈ પણ એક)	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ - 1	કલાક - 30														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે																	
CO2: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે																	
CO3: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય																	
CO4: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Specialization Game																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઐચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ		
પ્રાયોગિક		કલાક
એકમ 1 એકમ 2	- બાસ્કેટબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો - બાસ્કેટબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય પાસિંગ : ટૂ હેન્ડ ચેસ્ટ પાસ, ટૂ હેન્ડ બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, હૂક પાસ, વન હેન્ડ બેઝબોલ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, ટુ હેન્ડ રિસીવિંગ, વન હેન્ડ રિસીવિંગ, ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ ઊંચું, નીચું. શૂટિંગ : લેઅપ શોટ, જમ્પ શોટ, સેટ શોટ, ફ્રી થ્રો, અટકવું રિબાઉન્ડિંગ,, પિવોટિંગ	30 કલાક
એકમ 3 એકમ 4	- બાસ્કેટબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - બાસ્કેટબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	- વોલીબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો - વોલીબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય સર્વિસ- અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ અને ફ્લોટિંગ સર્વિસ પાસીંગ - અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ સ્મેશિંગ - ટુ લેગ ટેઈક ઓફ સ્ટેટ આર્મ હેન્ડ સ્મેશ, રાઉન્ડ આર્મ સ્મેશ ડ્રાઈવ - એલિમેન્ટરી ડ્રાઈવ, ફ્લાઈંગ ડ્રાઈવ બ્લોકિંગ - વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક,	
એકમ 3 એકમ 4	- વોલીબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - વોલીબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2	- હેન્ડબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો - હેન્ડબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ, ઊંચું, નીચું પાસિંગ: ચેસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રિસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ શુટિંગ : જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, ફાલ શૂટ, જમ્પ ફાલ શૂટ, લોંગ શૂટ, સ્ટ્રેટ શોટ, શર્ટ વીથ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, સ્ટ્રેટ શોટ વીધાઉટ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, ગોલક્રીપીંગ,	
એકમ 3 એકમ 4	- હેન્ડબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - હેન્ડબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી.	
એકમ 1 એકમ 2	- કબડ્ડી રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો - કબડ્ડી રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, કવર કરવું, લાત મારવી, ડાઈવ મારવી અને ઘેરો	

એકમ 3 એકમ 4	તોડવો, - કબડ્ડી રમતના નિયમોની જાણકારી - કબડ્ડી રમતનું પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- ખો-ખો રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો. - ખો-ખો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય રમનારના કૌશલ્યો – સિંગલ ચેઇન, ડબલ ચેઇન, ગોળ રમત, પલટી મારવી, ડોઝીંગ કરવું અને મારનારના કૌશલ્યો – પગે સ્પર્શ કરવો, ફૂક મારવી, ડાઈવ મારવી, ટપ⁰ ના ખૂણે માર કરવો, સાચી ખો), - ખો-ખો રમતના નિયમોની જાણકારી - ખો-ખો રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	

Assessment Method						
Internal 10Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	2.5	2.5	-		
	CO2	2.5	2.5		-	
	CO3	2.5	2.5	-		
	CO4	2.5	2.5		-	
External 15Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	3.75	Term End Examination			
	CO2	3.75				
	CO3	3.75				
	CO4	3.75				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 4	Coures Code 255010232018	Minor ગૌણ વિષય Kho-Kho ખો-ખો	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ - 2	કલાક - 60														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: ખો-ખો રમતનું મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે																	
CO2: ખો-ખો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે																	
CO3: ખો-ખો રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય																	
CO4: ખો-ખો રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Kho-Kho																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ

Kho-Kho

ખો-ખો

2 ક્રેડીટ

		કલાક
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- ખો-ખો રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો. - ખો-ખો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય રમનારના કૌશલ્યો – સિંગલ ચેઈન, ડબલ ચેઈન, ગોળ રમત, પલટી મારવી, ડોઝીંગ કરવું અને મારનારના કૌશલ્યો – પગે સ્પર્શ કરવો, ફૂક મારવી, ડાઈવ મારવી, ઝપ્ ના ખૂણે માર કરવો, સારી ખો), - ખો-ખો રમતના નિયમોની જાણકારી - ખો-ખો રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	60

Assessment Method						
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	5	5	-		
	CO2	5	5		-	
	CO3	5	5	-		
	CO4	5	5		-	
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	7.5	Term End Examination			
	CO2	7.5				
	CO3	7.5				
	CO4	7.5				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 4	Coures Code 255010232019	Minor ગૌણ વિષય Handball હેન્ડબોલ	ફરજિયાત														
		ક્રેડીટ - 2	કલાક - 60														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: હેન્ડબોલ રમતનું મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે																	
CO2: હેન્ડબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે																	
CO3: હેન્ડબોલ રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય																	
CO4: હેન્ડબોલ રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
CO-PO Mapping Matrix: Handball																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ

Handball

હેન્ડબોલ

2 ક્રેડીટ

કલાક

એકમ 1
એકમ 2

- હેન્ડબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો
- હેન્ડબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય ટ્રિબલીંગ : મધ્યમ, ઊંચું, નીચું પાસિંગ: ચેસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રિસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ શુટિંગ : જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, ફાલ શૂટ, જમ્પ ફાલ શૂટ, લોંગ શૂટ, સ્ટ્રેટ શોટ, શર્ટ વીથ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, સ્ટ્રેટ શોટ વીધાઉટ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, ગોલકિપીંગ,

60

એકમ 3
એકમ 4

- હેન્ડબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી
- હેન્ડબોલ રમતના પંચકાર્ય વિષે જાણકારી.

Assessment Method						
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	5	5	-		
	CO2	5	5		-	
	CO3	5	5	-		
	CO4	5	5		-	
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	7.5	Term End Examination			
	CO2	7.5				
	CO3	7.5				
	CO4	7.5				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%- 79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%- 59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત સ્નાતક (બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -5

વર્ષ - 2025-26

ક્રમ	પાઠ્યક્રમ નંબર	પાઠ્યક્રમ કોડ	વિષયનું નામ	સૈદ્ધાંતિક / પ્રાયોગિક	કલાક	કેડીટ	આંતરિક 40 માંથી	બાહ્ય 60 માંથી	કુલ ગુણ
1	Major (Core) મુખ્ય વિષય	255510432020	- Basic Principles of Physical Education - શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો	સૈદ્ધાંતિક	60	4	40	60	100
		255510432021	- Sports Medicine - રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર	સૈદ્ધાંતિક	45	3	30	45	75
				પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
		255510432022	- Kinesiology and Biomechanics - હલનચલન શાસ્ત્ર અને જૈવચંત્ર વિજ્ઞાન	સૈદ્ધાંતિક	45	3	30	45	75
				પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
		255510132023	- Specialization Game - વિશિષ્ટ રમત	પ્રાયોગિક	30	1	10	15	25
2	Minor ગૌણ વિષય	255510232024	- Badminton - બેડમિન્ટન	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
		255510232025	- Volleyball - વોલીબોલ	પ્રાયોગિક	60	2	20	30	50
3	Multidisciplinary બહુશાખાકીય વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
4	Ability Enhancement યોગ્યતા વિકાસના વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
5	Value added Courses મુલ્ય આધારિત વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
6	Skill Enhancement Course કૌશલ્ય વિકાસના વિષયો		-	-	-	-	-	-	-
7	Internships	255510332026	- Internships	પ્રાયોગિક	90	3	30	45	75
Total					450	20	200	300	500
		ACBPES5	Community Living			1		100	100

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -5	Coures Code 255510432020	Major (Core) મુખ્ય વિષય Basic Principles of Physical Education શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો	ફરજિયાત
-------------------------	-----------------------------	---	---------

	ક્રેડીટ - 4	કલાક - 60
--	-------------	-----------

COs (Course Outcomes)

- CO1: શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણનો જુદા-જુદા ક્ષેત્રો સાથેનો સંબંધ અને વૃદ્ધિ વિકાસના તફાવતો વિશે જાણે.
- CO2: શારીરિક શિક્ષણમાં કારકિર્દી ઘડતરની તકો અને તેની ભૂમિકા વિશે જાણે.
- CO3: સમાજશાસ્ત્રીય સિદ્ધાંતો અને રાષ્ટ્રીય એકતામાં શારીરિક શિક્ષણના ફાળા વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.
- CO4: રમત-ગમતમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોના ઉપયોજનનું કૌશલ્ય કેળવે

COs-POs Mapping Matrix: Basic Principles of Physical Education

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO 1	PO 2	PO 3	PO 4	PO 5	PO 6	PO 7	PO 8	PO 9	PO 10	PO 11	PO 12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1.8	3	2	2	2.3
CO3	3	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	1.9	3	2	3	2.7
CO4	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1.7	3	2	2	2.3
Avg	3	2	1.5	1.3	2.3	1.3	1	1.5	2	1.3	1.8	2.3	1.8	3	2	2.3	2.4

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ 2. ચર્ચા પદ્ધતિ 3. વર્કશોપ પદ્ધતિ 4. સેમિનાર પદ્ધતિ 5. વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ 6. પ્રવાસ - પર્યટન પદ્ધતિ	7. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ 8. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ 9. મિશ્ર પદ્ધતિ 10. બ્લેક બોર્ડ અને ચોકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ 11. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ 12. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ
--	--

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ

એકમ		કલાક
		15
એકમ 1	- શિક્ષણનો અર્થ - શિક્ષણની આધુનિક વ્યાખ્યાઓ - શિક્ષણના પ્રકારો અને શિક્ષણનું મહત્ત્વ - શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ વ્યાખ્યાઓ, ધ્યેયો અને હેતુઓ - શારીરિક શિક્ષણ પ્રત્યેની ખોટી માન્યતાઓ - શારીરિક શિક્ષણનો શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રંજનાત્મક શિક્ષણ સાથેના સંબંધો - શારીરિક શિક્ષણના જૈવયાંત્રિક સિદ્ધાંતો - વૃદ્ધિ અને વિકાસ-અર્થ, વ્યાખ્યા અને તફાવત	
		15
એકમ 2	- જાતિ તફાવત અને રમતોમાં તેની અગત્યતા - શારીરિક શિક્ષણમાં કારકિર્દી ઘડતરની તકો - શિક્ષક, રાહબર, જીમ ઈન્સ્ટ્રક્ટર, ફિઝીયોથેરાપિસ્ટની શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમત ક્ષેત્રે ભૂમિકા	
		15
એકમ 3	- સમાજશાસ્ત્રીય સિદ્ધાંતો (સામાજિક સિદ્ધાંતો) - વ્યક્તિના વિકાસમાં સમાજનો ફાળો - સામાજિકરણની વિવિધ સંસ્થાઓ (કુટુંબ અને શાળા) - શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સામાજિક મૂલ્યોનું ઘડતર - રાષ્ટ્રીય એકતામાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતનો ફાળો	
		15
એકમ 4	- માનસશાસ્ત્રીય સિદ્ધાંતો (મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો) - રમત દેખાવને અસર કરનારાં મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલો - મનોશારીરિક સંબંધ - શારીરિક શિક્ષણના સામાજિક સિદ્ધાંતો - પરંપરા, તેનું મહત્ત્વ અને વ્યક્તિત્વના આચરણ પર તેની અસર(સામાજિક વંશાનુક્રમ) - સ્પર્ધા અને સહયોગ	

Assessment Method							
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component				
			Class Test	Assignment	Presentation		
	CO1	10	5	5			
	CO2	10	5		5		
	CO3	10	5	5			
	CO4	10	5		5		
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component				
	CO1	15	Term End Examination				
	CO2	15					
	CO3	15					
	CO4	15					
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)							
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria				
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark				
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark				
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark				
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome				
Target Attainment (Benchmark)	COs			CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)			60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

1. ગુણવંત શાહ, શિક્ષણ દર્શન, બી.એસ.શાહ પ્રકાશન અમદાવાદ પાન.નં.1-9
2. જયેન્દ્ર દવે, શિક્ષણ ચિંતકોનું શિક્ષણ, બી.એસ.શાહ પ્રકાશન અમદાવાદ પાનનં. 59-60
3. જી. ટી. સરવૈયા, શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો, હે.ઉ.ગુ. યુનિવર્સિટી પાટણ પાનનં. 1-28, 29-35, 48-53.
4. આત્મારામભાઈ પટેલ અને શ્રી દેવેન્દ્રભાઈ સોલંકી, રમત મનોવિજ્ઞાન, નવભારત પ્રકાશન અમદાવાદ પાનનં. 13-22
5. જી. ટી. સરવૈયા, શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો, હે.ઉ.ગુ. યુનિવર્સિટી પાટણ પાનનં. 84-95,
6. જી.ટી.સરવૈયા, શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન અને શિક્ષણ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર
7. અજમેરસિંહ અને અન્ય શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન નવીદિલ્હી, કલ્યાણી પબ્લિકેશન 2004 પાનનં. 372-375, 376-381, 385-394

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -5	Coures Code 255510432021	Major (Core) મુખ્ય વિષય Sports Medicine રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર	ફરજિયાત
-------------------------	-----------------------------	--	---------

કેડીટ – 4 (૩ કેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 કેડીટ પ્રાયોગિક) કલાક – 75

COs (Course Outcomes)

- CO1: રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર વિશે સમજ કેળવે અને રમત-ગમતમાં વિવિધ ઈજાઓ, અટકાયત તથા સારવાર વિશે જાણે
- CO2: માદક દવાઓ વિશે માહિતી મેળવે.
- CO3: આહાર વિશે અને તેના ઘટકોની જાણકારી મેળવે.
- CO4: શરીરનાજુદા- જુદા તંત્રો પર વ્યાયામની અસરો વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.

COs-POs Mapping Matrix: Sports Medicine

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/P SO	PO 1	PO 2	PO 3	PO 4	PO 5	PO 6	PO 7	PO 8	PO 9	PO 10	PO 11	PO 12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2.3	3	3	3	3
CO2	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1.8	3	2	2	2.3
CO3	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1.5	3	2	2	2.3
CO4	3	2	3	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1.9	3	2	2	2.3
Avg	3	2	2.5	1.3	2.5	1.3	1.5	1.3	2.3	1.3	1.5	2	1.9	3	2.3	2.3	2.5

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

- નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
- ચર્ચા પદ્ધતિ
- વર્કશોપ પદ્ધતિ
- સેમિનાર પદ્ધતિ
- વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
- પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ
- સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
- પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ
- મિશ્ર પદ્ધતિ
- બ્લોક બોર્ડ અને ચોક્કસ ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ
- માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ
- મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
		15
એકમ 1	- રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ - રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રના ધ્યેયો અને હેતુઓ - રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રની અગત્યતા - રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રના શારીરિક શિક્ષણમાં વિવિધ ક્ષેત્રો - રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં રમત ચિકિત્સકની ભૂમિકા અને કાર્યો - રમતમાં ઈજા થવાના કારણો - ઈજા રોકવાના ઉપાય - રમતમાં ઈજાઓ (નાજૂક પેશીઓ તેમજ સાંધાની ઈજાઓ)	
		15
એકમ 2	- માદક દવાઓ વ્યાખ્યા અને અર્થ - માદક દવાઓનો ઇતિહાસ - માદક દવાઓનું વર્ગીકરણ - ધુમ્રપાન અને મધપાનની રમત-ગમતના ધોરણ પર થતી અસરો	
		15
એકમ 3	- આહારનો અર્થ અને વ્યાખ્યા-આહારના વિવિધ ઘટકો-કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થો, ચરબી, પ્રોટીન, વિટામીન, ખનિજ દ્રવ્યો અને પાણી-સ્પર્ધા પહેલા, સ્પર્ધા દરમિયાન અને સ્પર્ધા પછીનો યોગ્ય આહાર. - રૂધિરાભિસરણતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર - શ્વસનતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર - સ્નાયુતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર - પાચનતંત્ર પર કસરત અને તાલીમની અસર - સેકંડ વિંડ, પ્રાણવાયુનું દેવું.	
પ્રાયોગિક		
એકમ 4	લેબમાં વપરાતાં સાધનોનું પ્રાયોગિક ઉપયોગ - બોડી કમ્પોઝિશન એનાલાઈઝર - સ્કીન ફોલ્ડ કેલીપર્સથી ચરબી માપન - એન્ટ્રોપોમેટ્રિક માપન	30

Assessment Method							
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component				
			Class Test	Assignment	Presentation		
	CO1	10	5	5			
	CO2	10	5		5		
	CO3	10	5	5			
	CO4	10	5		5		
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component				
	CO1	15	Term End Examination				
	CO2	15					
	CO3	15					
	CO4	15					
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)							
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria				
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark				
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark				
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark				
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome				
Target Attainment (Benchmark)	COs			CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)			60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

1. ઓ. પી. સોની ખેલ ચિકિત્સા તથા પુનર્વસન, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નવી દિલ્હી.
2. હોશિયાર સિંહ, ખેલ ચિકિત્સા એવં વ્યાયામ ક્રિયા વિજ્ઞાન, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નવી દિલ્હી.
3. પટેલ હર્ષદ આઈ., યનિયારા નવીનચંદ્ર જે., રમત વિજ્ઞાન, અમદાવાદ: અનડા પ્રકાશન, 1987.
4. સાવલિયા જમનાદાસ, સોની જતીનકુમાર, સાવલિયા જગદીશ, રમત વિજ્ઞાન, પાટણ: હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિ. 2006.
5. પટેલ મુકેશભાઈ જી., રમત વિજ્ઞાન, વિસનગર: ગુજરાત, 2005.
6. સિંહ વિજય, શારીરિક શિક્ષા મેં ખેલ ચિકિત્સા, ન્યુ દિલ્હી: ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -5	Coures Code 255510432022	Major (Core) મુખ્ય વિષય Kinesiology and Biomechanics હલનચલન શાસ્ત્ર અને જૈવયંત્ર વિજ્ઞાન	ફરજિયાત														
		કેડીટ – 4 (૩ કેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 કેડીટ પ્રાયોગિક) ક્લાક – 75															
COs (Course Outcomes)																	
CO1: હલનચલનશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતમાં તેની અગત્યતા જાણે																	
CO2: સપાટી તથા ધરી તેમજ સાંધાઓ પર થતા વિવિધ પ્રકારના હલનચલનની જાણકારી મેળવે																	
CO3: ગતિ અને તેના પ્રકારો અને ઉચ્ચાલન તેમજ બળના સિદ્ધાંતોની સમજ કેળવે																	
CO4: ખેલફૂદ અને રમત કૌશલ્યોમાં વાપરતા ગતિના પ્રકારો અને યાંત્રિક પૃથક્કરણ ની જાણકારી મેળવે																	
COs-POs Mapping Matrix: Kinesiology and Biomechanics																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO	PO	PO	Avg	PS	PS	PS	Avg
										10	11	12		O1	O2	O3	
CO1	3	1	2	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0.8	3	1	0	1.3
CO2	3	2	3	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1.1	3	2	0	1.7
CO3	2	3	3	0	1	0	2	1	0	0	0	0	1.1	2	3	1	2.0
CO4	2	3	3	0	1	1	3	1	0	0	0	0	1.3	2	3	1	2.0
Avg	2.5	2.3	2.8	0	0.5	0.8	2	0.8	0.3	0	0	0	1.1	2.5	2.3	0.5	1.8
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ																	
2. ચર્ચા પદ્ધતિ																	
3. વર્કશોપ પદ્ધતિ																	
4. સેમિનાર પદ્ધતિ																	
5. વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ																	
6. પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ																	
7. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ																	
8. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ																	
9. મિશ્ર પદ્ધતિ																	
10. બ્લેક બોર્ડ અને ચોક્કસ ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ																	
11. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ																	
12. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ																	

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
એકમ 1	- હલનચલનશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતમાં તેની અગત્યતા. - જૈવચંત્ર વિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતમાં તેની અગત્યતા. - શરીરની પ્રાથમિક સ્થિતિઓ, શારીરિક ક્રિયાઓમાં સપાટી તથા ધરી વિશેની સમજ. - ગુરુત્વ-મધ્યબિંદુ અને ગુરુત્વરેખા વિશેની સમજ	15
એકમ 2	- સાંધાઓના પ્રકારો - ચલ સાંધાઓ - અચલ સાંધાઓ - અંશતઃ ચલ સાંધાઓ - અસ્થિર સાંધાઓ પર થતા વિવિધ પ્રકારના હલનચલન. - સામાન્ય હલનચલન - વિશિષ્ટ હલનચલન - સ્નાયુઓના તંતુઓની રચનાના આધારે વર્ગીકરણ - સ્નાયુઓના કાર્યના આધારે વર્ગીકરણ	15
એકમ 3	- ગતિ અને તેના પ્રકારો. - ગતિને અસર કરતા પરિબળો. - ન્યુટનના ગતિના નિયમો - ઉચ્ચાલનના પ્રકારો - કેન્દ્રગામી બળ અને કેન્દ્ર ત્યાગી બળ	15
પ્રાયોગિક		
એકમ 4	- રમત કૌશલ્યનું યાંત્રિક પૃથક્કરણ - ખેલફૂદ (દોડ, લાંબીફૂદ અને ગોળાફેંક) - વોલીબોલ (સ્મેશિંગ અને બ્લોકિંગ) - બાસ્કેટબોલ (લે-અપ-શોટ અને પીવોટીંગ) - ખો-ખો (ફૂક મારવી અને 45° ના ખૂણે માર) - કબડ્ડી (સાઈડ કીક અને પગ પકડવો) - હેન્ડબોલ (જમ્પ શૂટ લોંગ અને ગોલ કિપીંગ)	30

Assessment Method							
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component				
			Class Test	Assignment	Presentation		
	CO1	10	5	5			
	CO2	10	5		5		
	CO3	10	5	5			
	CO4	10	5		5		
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component				
	CO1	15	Term End Examination				
	CO2	15					
	CO3	15					
	CO4	15					
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)							
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria				
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark				
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark				
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark				
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome				
Target Attainment (Benchmark)	COs			CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)			60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

1. પટેલ હર્ષદ આઈ., ચનિયારા નવીનચંદ્ર જે., રમત વિજ્ઞાન, અમદાવાદ: અનડા પ્રકાશન, 1987સિંહ વિજય, શારીરિક શિક્ષા મેં ખેલ ચિકિત્સા, ન્યુ દિલ્હી: ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.
2. સાવલિયા જમનાદાસ, સોની જતીનકુમાર, સાવલિયા જગદીશ, રમત વિજ્ઞાન, પાટણ: હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિ. 2006.
3. ઓ. પી. સોની ખેલ ચિકિત્સા તથા પુનર્વસન, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નવી દિલ્હી.
4. હોશિયાર સિંહ, ખેલ ચિકિત્સા એવં વ્યાયામ ક્રિયા વિજ્ઞાન, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, નવી દિલ્હી.
5. પટેલ મુકેશભાઈ જી., રમત વિજ્ઞાન, વિસનગર: ગુજરાત, 2005.

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 5	Coures Code 255510132023	Major (Core) મુખ્ય વિષય વિશિષ્ટ રમત (બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો - કોઈ પણ એક)	ફરજિયાત
		ક્રેડીટ - 1	કલાક - 30

COs (Course Outcomes)

- CO1: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિશે સમજ કેળવે.
- CO2: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે.
- CO3: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતના નિયમો અને રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે.
- CO4: બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો રમતની રેકૉર્ડ બુક / પ્રોજેક્ટ વર્ક કરતા શીખે.

COs-POs Mapping Matrix: Specialization Game

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. નિદર્શન પદ્ધતિ
2. દાર્શનિક પદ્ધતિ
3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ
4. વર્ણન પદ્ધતિ
5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ
6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ
7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ
8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો

પ્રાયોગિક		કલાક
એકમ 1	• બાસ્કેટબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો.	30
એકમ 2	• બાસ્કેટબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો ,પાસિંગ : ટૂ હેન્ડ ચેસ્ટ પાસ, ટૂ	

એકમ 3 એકમ 4	હેન્ડ બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, હૂક પાસ, વન હેન્ડ બેઝબોલ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, ટુ હેન્ડ રિસીવિંગ, વન હેન્ડ રિસીવિંગ ,ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ ઊંચું, નીચું. શૂટિંગ : લે અપ શોટ, જમ્પ શોટ, સેટ શોટ, ફ્રી થ્રો,અટકવું રિબાઉન્ડિંગ, પિવોટિંગ. - બાસ્કેટબોલ રમતના નિયમો અને રમતનું પંચકાર્ય, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ - બાસ્કેટબોલ રમતની રેકૉર્ડ બુક / પ્રોજેક્ટ વર્ક (રમતનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ, મેદાન રચના અંકન અને સાધન સુવિધા, ઉષ્માપ્રેરક, વિશિષ્ટ કસરતો અને કુલીંગ ડાઉન, રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો, રમતના નિયમો, પ્રતિનય રમતો, રમતની યુક્તિ પ્રયુક્તિ, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, પંચોની ફરજો અને જવાબદારી, ગુણપત્રકો, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ ખેલાડીની પસંદગી, વિવિધ રેકૉર્ડ (ગુજરાત, ભારત, એશિયન, ઓલમ્પિક, વિશ્વ)	
એકમ 1 એકમ 2 એકમ 3 એકમ 4	- વૉલીબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો. - વૉલીબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો સર્વિસ- અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ પાસીંગ - અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ સ્મેશિંગ - ટુ લેગ ટેઈક ઓફ સ્ટેટ આર્મ હેન્ડ સ્મેશ, રાઉન્ડ આર્મ સ્મેશ ડ્રાઈવ - એલિમેન્ટરી ડ્રાઈવ, ફ્લાઈંગ ડ્રાઈવ બ્લોકિંગ - વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક, રમતના નિયમો, ઇન્ડોર મેદાન રચના અને અંકન, લાઈટીંગ વ્યવસ્થા, પ્રતિનય / પૂરક રમતો, વિશિષ્ટ કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય. વ્યુહરચના અને વ્યુહાત્મક સ્થિતિઓની પ્રાયોગિક અને સૈદ્ધાંતિક સમજ, કૌશલ્યોનું વૈજ્ઞાનિક પૃથ્થકરણ, - વૉલીબોલ રમતના નિયમો અને રમતનું પંચકાર્ય, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ - વૉલીબોલ રમતની રેકૉર્ડ બુક / પ્રોજેક્ટ વર્ક (રમતનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ, મેદાન રચના અંકન અને સાધન સુવિધા, ઉષ્માપ્રેરક, વિશિષ્ટ કસરતો અને કુલીંગ ડાઉન, રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો, રમતના નિયમો, પ્રતિનાય રમતો, રમતની યુક્તિ પ્રયુક્તિ, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, પંચોની ફરજો અને જવાબદારી, ગુણપત્રકો, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ, ખેલાડીની પસંદગી, વિવિધ રેકૉર્ડ (ગુજરાત, ભારત, એશિયન,	

	ઓલમ્પિક, વિશ્વ)	
એકમ 1	હેન્ડબોલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો	
એકમ 2	હેન્ડબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ, ઊંચું, નીચું પાસિંગ: ચેસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રિસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ શુટિંગ : જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, ફાલ શૂટ, જમ્પ ફાલ શૂટ, લોંગ શૂટ, સ્ટ્રેટ શોટ વીથ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, સ્ટ્રેટ શોટ વીધાઉટ બ્લોકિંગ સ્ટેપ, ગોલકિપીંગ, પ્રતિનય / પૂરક રમતો, વિશિષ્ટ કૌશલ્ય પ્રાવિશ્ય.	
એકમ 3	હેન્ડબોલ રમતના નિયમો અને રમતનું પંચકાર્ય, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ	
એકમ 4	હેન્ડબોલ રમતની રેકૉર્ડ બુક / પ્રોજેક્ટ વર્ક (રમતનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ, મેદાન રચના અંકન અને સાધન સુવિધા, ઉષ્માપ્રેરક, વિશિષ્ટ કસરતો અને કુલીંગ ડાઉન, રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો, રમતના નિયમો, પ્રતિનય રમતો, રમતની યુક્તિ પ્રયુક્તિ, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, પંચોની ફરજો અને જવાબદારી, ગુણપત્રકો, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ, ખેલાડીની પસંદગી, વિવિધ રેકૉર્ડ (ગુજરાત, ભારત, એશિયન, ઓલમ્પિક, વિશ્વ)	
એકમ 1	કબડ્ડી રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો	
એકમ 2	કબડ્ડી રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો પ્રાયોગિક અને મૌખિક) લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, કવર કરવું, લાત મારવી, ડાઈવ મારવી અને ઘેરો તોડવો, રમતના નિયમો, ઇન્ડોર મેદાન રચના અને અંકન, લાઈટીંગ વ્યવસ્થા, પ્રતિનય / પૂરક રમતો, વિશિષ્ટ કૌશલ્ય પ્રાવિશ્ય. વ્યુહરચના અને વ્યુહાત્મક સ્થિતિઓની પ્રાયોગિક અને સૈદ્ધાંતિક સમજ.	
એકમ 3	કબડ્ડી રમતના નિયમો અને રમતનું પંચકાર્ય, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ	
એકમ 4	કબડ્ડી રમતની રેકૉર્ડ બુક / પ્રોજેક્ટ વર્ક (રમતનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ, મેદાન રચના અંકન અને સાધન સુવિધા, ઉષ્માપ્રેરક, વિશિષ્ટ કસરતો	

	અને કુલીંગ ડાઉન, રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો, રમતના નિયમો, પ્રતિનય રમતો, રમતની યુક્તિ પ્રયુક્તિ, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, પંચોની ફરજો અને જવાબદારી, ગુણપત્રકો, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ, ખેલાડીની પસંદગી, વિવિધ રેકૉર્ડ (ગુજરાત, ભારત, એશિયન, ઓલમ્પિક, વિશ્વ)	
એકમ 1	ખો-ખો રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો	
એકમ 2	ખો-ખો રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો રમનારના કૌશલ્યો – સિંગલ ચેઇન, ડબલ ચેઇન, ગોળ રમત, પલટી મારવી, ડોર્ઝીંગ કરવું અને મારનારના કૌશલ્યો – પગે સ્પર્શ કરવો, ફૂક મારવી, ડાઇવ મારવી, 45° ના ખૂણે માર કરવો, સાચી ખો), રમતના નિયમો, ઇન્ડોર મેદાન રચના અને અંકન, લાઇટીંગ વ્યવસ્થા, પ્રતિનય / પૂરક રમતો, વિશિષ્ટ કૌશલ્ય પ્રાવિશ્ય.	
એકમ 3	ખો-ખો રમતના નિયમો અને રમતનું પંચકાર્ય, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ	
એકમ 4	ખો-ખો રમતની રેકૉર્ડ બૂક / પ્રોજેક્ટ વર્ક (રમતનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ, મેદાન રચના અંકન અને સાધન સુવિધા, ઉષ્માપ્રેરક, વિશિષ્ટ કસરતો અને કુલીંગ ડાઉન, રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો, રમતના નિયમો, પ્રતિનય રમતો, રમતની યુક્તિ પ્રયુક્તિ, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, પંચોની ફરજો અને જવાબદારી, ગુણપત્રકો, સંજ્ઞાઓ, પંચ અને ખેલાડીનો ગણવેશ, ખેલાડીની પસંદગી, વિવિધ રેકૉર્ડ (ગુજરાત, ભારત, એશિયન, ઓલમ્પિક, વિશ્વ)	

Assessment Method					
Internal 10Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Practical Test	Assignment	Presentation
	CO1	2.5	2.5	-	
	CO2	2.5	2.5		-
	CO3	2.5	2.5	-	
	CO4	2.5	2.5		-
External 15Marks	COs	Marks	Exam Component		
	CO1	3.75			
	CO2	3.75			

		CO3	3.75	Term End Examination		
		CO4	3.75			
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 5	Coures Code 255510232024	Minor ગૌણ વિષય Badminton બેડમિન્ટન											ફરજિયાત						
		કેડીટ - 2 , કલાક - 60																	
COs (Course Outcomes)																			
CO1:		બેડમિન્ટન રમતના મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે																	
CO2:		બેડમિન્ટન રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે																	
CO3:		બેડમિન્ટન રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય																	
CO4:		બેડમિન્ટન રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Badminton																			
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																			
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg		
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3		
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7		
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3		
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3		
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4		
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																			
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ચૈચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																			
પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ Badminton બેડમિન્ટન 2 કેડીટ																			
પ્રાયોગિક																	કલાક		
એકમ 1 એકમ 2	• બેડમિન્ટન મેદાન અંકન, માપ અને સાધનો, • બેડમિન્ટન રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો શટલ કોકની ગ્રીપ : ફેધર ગ્રીપ, મિડ ગ્રીપ, બેસ હોલ્ડ ગ્રીપ સર્વિસ : ફોરહેન્ડ હાઈ સર્વિસ, બેકહેન્ડ લો સર્વિસ સ્ટ્રોક :																	60	

એકમ 3 એકમ 4	ફોરહેન્ડ સ્ટ્રોક, બેકહેન્ડ સ્ટ્રોક, ઓવરહેડ સ્ટ્રોક, ફોરહેન્ડ સ્ટ્રોક, ફોરહેન્ડ ડ્રોપ : ડ્રોપ શોટ, બેકહેન્ડ ડ્રોપ શોટ ડ્રાઈવ : ફોરહેન્ડ ડ્રાઈવ, બેકહેન્ડ ડ્રાઈવ, સ્મેશ : ફોરહેન્ડ સ્મેશ, ફોરહેન્ડ સ્મેશ વીથ જમ્પ - રમતના નિયમોની જાણકારી - રમતના પંચકાર્ય પ્રાયોગિક અને મૌખિક, વિષે જાણકારી	બેડમિન્ટન બેડમિન્ટન
----------------	--	-----------------------------------

Assessment Method						
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	5	5	-		
	CO2	5	5		-	
	CO3	5	5	-		
	CO4	5	5		-	
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	7.5	Term End Examination			
	CO2	7.5				
	CO3	7.5				
CO4	7.5					
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 5	Coures Code 255510232025	Minor ગૌણ વિષય Volleyball વૉલીબૉલ											ફરજિયાત				
		કેડીટ - 2											કલાક - 60				
COs (Course Outcomes)																	
CO1: વૉલીબૉલ રમતના મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે																	
CO2: વૉલીબૉલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે																	
CO3: વૉલીબૉલ રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય																	
CO4: વૉલીબૉલ રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Volleyball																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO	PO	PO	Avg	PS	PS	PS	Avg
										10	11	12		O1	O2	O3	
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ 2. દાર્શનિક પદ્ધતિ 3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ 4. વર્ણન પદ્ધતિ 5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ 6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ 7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ 8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	
પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ Volleyball વૉલીબૉલ 2 કેડીટ																	
એકમ 1 એકમ 2	• વૉલીબૉલ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો • વૉલીબૉલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય સર્વિસ- અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ અને ફ્લોટિંગ સર્વિસ પાસીંગ - અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ સ્મેશિંગ - ટુ લેગ ટેઈક ઓફ સ્ટેટ આર્મ હેન્ડ સ્મેશ, રાઉન્ડ આર્મ																

એકમ 3 એકમ 4	સ્પેશ ડ્રાઈવ - એલિમેન્ટરી ડ્રાઈવ, ફાઈનગ ડ્રાઈવ બ્લોકિંગ - વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક, - વોલીબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - પંચકાર્ય પ્રાયોગિક અને મૌખિક,વિષે જાણકારી	વોલીબોલ રમતના
----------------	---	---------------

Assessment Method						
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	5	5	-		
	CO2	5	5		-	
	CO3	5	5	-		
	CO4	5	5		-	
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	7.5	Term End Examination			
	CO2	7.5				
	CO3	7.5				
	CO4	7.5				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 5	Coures Code 255510332026	Internships કેન્દ્ર નિવાસ	ફરજિયાત		
		ક્રેડીટ 3 : કલાક 90			
COs (Course Outcomes)					
CO1: સમૂહ કાર્ય કરતાં શીખે અને આત્મવિશ્વાસમા વધારો કરતાં શીખે					
CO2: વ્યાવસાયિક તૈયારીથી સભાન બને					
CO3: કેન્દ્ર નિવાસ દરમ્યાન નિર્દેશાત્મક અને પ્રાયોગિક અધ્યાપનને વધારે વાસ્તવિક અને વર્ગ ખંડની પરિસ્થિતિ અનુસાર સુસંગત બનાવવા કૌશલ્ય લક્ષી પ્રશિક્ષણની માહિતી પ્રાપ્ત થાય					
CO4: શિક્ષણની લાક્ષણિકતાનો પરિચય કેળવે					
Internships કેન્દ્ર નિવાસ			કલાક		
			90		
- (10 Days Internship on occasion of 15 August Independence Day 15 ઓગસ્ટ સ્વતંત્રતા દિવસ નિમિત્તે 15 દિવસનો કેન્દ્ર નિવાસ)					
Assessment Method					
Internal 30 Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Practical Test	Assignment	Presentation
	CO1	7.5	7.5	-	
	CO2	7.5	7.5		-
	CO3	7.5	7.5	-	
	CO4	7.5	7.5		-
External 45 Marks	COs	Marks	Exam Component		
	CO1	11.25	Term End Examination		
	CO2	11.25			
	CO3	11.25			
	CO4	11.25			
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)					
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria		
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark		
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark		
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark		
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome		

Target Attainment (Benchmark)	COs	CO1	CO2	CO3	CO4	
	Target Level (%)	60	65	65	60	

[illegible]

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -6	Coures Code 255510432027	Major (Core) મુખ્ય વિષય Officiating and Coaching પંચકાર્ય અને રાહબરી	ફરજિયાત
-------------------------	-----------------------------	---	---------

ક્રેડીટ - 4 (3 ક્રેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 ક્રેડીટ પ્રાયોગિક) કલાક - 75

COs (Course Outcomes)

- CO1: પંચકાર્યનો અર્થ, મહત્ત્વ, સિદ્ધાંતો, ફરજો અને પંચની શૈક્ષણિક લાયકાત વિશે સમજ કેળવે
CO2: રમતગમતમાં પંચોની ફરજો, પંચોના સબંધો અને તેની જવાબદારીઓ વિશે સમજ કેળવે
CO3: રાહબરનો અર્થ, સિદ્ધાંતો, લક્ષણો અને તેની યોગ્યતા વિશે જાણકારી મેળવે.
CO4: સારા ખેલાડીને પસંદગી કરવાની રીતથી વાકેફ થાય તથા રમત સુરક્ષા વિશે જાણે.

COs-POs Mapping Matrix: Officiating and Coaching

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/P SO	PO 1	PO 2	PO 3	PO 4	PO 5	PO 6	PO 7	PO 8	PO 9	PO 10	PO 11	PO 12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	2	0	1	1	1	2	1	2	1	1	1.4	3	2	2	2.3
CO2	2	3	2	0	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2.3
CO3	2	2	1	0	2	2	1	3	2	2	1	1	1.7	2	3	2	2.3
CO4	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1.7	2	3	3	2.7
Avg	2.3	2.3	1.8	0.3	1.8	1.5	1	2.3	1.5	2.3	1.3	1.5	1.7	2.3	2.8	2.3	2.4

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
2. ચર્ચા પદ્ધતિ
3. વર્કશોપ પદ્ધતિ
4. સેમિનાર પદ્ધતિ
5. વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
6. પ્રવાસ - પર્યટન પદ્ધતિ
7. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
8. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ
9. મિશ્ર પદ્ધતિ
10. બ્લેક બોર્ડ અને ચોકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ
11. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ
12. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ		
એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
એકમ 1	- પંચકાર્યનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ - પંચકાર્યનું મહત્ત્વ - પંચકાર્યના સિદ્ધાંતો - પંચકાર્યને અસર કરતાં પરિબળો - પંચની શૈક્ષણિક લાયકાત અને યોગ્યતાઓ	15
એકમ 2	- પંચના લક્ષણો - પંચની ફરજો (રમત પેહલા, રમત દરમ્યાન, રમત પછી) - પંચોના સંબંધો (વ્યવસ્થાપક, રાહબર, કેપ્ટન, ખેલાડી, પ્રેક્ષકો અને પંચો સાથેના સંબંધો) - ભારતમાં પંચકાર્યનું ધોરણ સુધારવા માટેનાં પગલાં - રમતગમતનાં પંચો અને તેની જવાબદારીઓ	15
એકમ 3	- રાહબરનો અર્થ, વ્યાખ્યા-રાહબરીના સિદ્ધાંતો-સારા રાહબરનાં લક્ષણો - રાહબરને ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો-રાહબરની યોગ્યતા (શૈક્ષણિક, ચારિત્રિક અને વ્યાવસાયિક યોગ્યતા) - સારા ખેલાડીનાં લક્ષણો- ખેલાડીની પસંદગી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો- રમત સુરક્ષા: અર્થ, મહત્ત્વ અને ઉપાયો- રમત સુરક્ષાના સાધનો	15
પ્રાયોગિક		
એકમ 4	પ્રાયોગિક કાર્ય - સ્પર્ધા આયોજન અને જવાબદારી - સ્પર્ધા પૂર્વની તૈયારી - સ્પર્ધા દરમ્યાનની તૈયારી - સ્પર્ધા પછીની તૈયારી (એકમ 1 ,2 અને 3 ને ધ્યાનમાં રાખી પ્રાયોગિક તૈયારી કરાવવી)	30

Assessment Method						
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Class Test	Assignment	Presentation	
	CO1	10	5	5		
	CO2	10	5		5	
	CO3	10	5	5		
	CO4	10	5		5	
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component			
	CO1	15	Term End Examination			
	CO2	15				
	CO3	15				
	CO4	15				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%- 79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%- 59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-2, પ્રિ. કરણસિંહ ગોહિલ, ડૉ. પી.ડી. શર્મા, ડૉ. જે. કે. સાવલિયા, શ્રી આઇ. યુ. સીડા, મોહનભાઈ ટી. ટંડેલ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર.

(બી .પી.ઇ.એસ) સત્ર -6	Coures Code 255510432028	Major (Core) મુખ્ય વિષય Sports Management રમત સંચાલન	ફરજિયાત
--------------------------	-----------------------------	---	---------

	ક્રેડીટ – 4 (3 ક્રેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 ક્રેડીટ પ્રાયોગિક) કલાક – 75
--	--

COs (Course Outcomes)

CO1:	રમત સંચાલનનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, મહત્ત્વ, આયોજન અને કાર્યોની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
CO2:	આંતરગૃહ અને બાહ્યગૃહ સ્પર્ધાનું આયોજન, પંચકાર્ય અને જુદી-જુદી સમિતિ વિશેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
CO3:	રમત-ગમતમાં સાધન-સુવિધા બજેટ (નાણાં), વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
CO4:	શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતના પ્રચાર માધ્યમો પ્રચાર અને પ્રસાર વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.

COs-POs Mapping Matrix: Sports Management

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.4	3	2	2	2.3
CO2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	3	1	2	1.8	2	3	3	2.7
CO3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1.6	2	2	2	2
CO4	2	1	0	1	1	3	3	2	1	2	2	2	1.8	2	3	3	2.7
Avg	2.3	1.5	0.8	1	1.3	1.8	1.8	2	1	2.5	1.8	1.5	1.6	2.3	2.5	2.5	2.4

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

- નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ - ચર્ચા પદ્ધતિ - વર્કશોપ પદ્ધતિ - સેમિનાર પદ્ધતિ - વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ - પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ - સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ - પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ - મિશ્ર પદ્ધતિ - બ્લેક બોર્ડ અને ચોક્કસ ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ - માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ - મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ
--

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ

એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
		15
એકમ 1	- રમત સંચાલન અર્થ, - રમત સંચાલન વ્યાખ્યા, - રમત સંચાલન મહત્ત્વ, - રમત સંચાલનના કાર્યો - રમત આયોજનનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ - રમત આયોજનનું મહત્ત્વ	
		15
એકમ 2	• સ્પર્ધા સંચાલન: (અ) આંતરગૃહ સ્પર્ધા સંચાલન - આંતરગૃહ સ્પર્ધાનું આયોજન - પંચકાર્ય અને મેદાન માર્કીંગ (બ) બાહ્યગૃહ સ્પર્ધાનું સંચાલન - બાહ્યગૃહ સ્પર્ધાનું આયોજન - બાહ્યગૃહ સ્પર્ધાની સમિતિઓ (ક) રમતગમતમાં સાધન સુવિધા સંચાલન અને બજેટ - સાધન સુવિધા - સાધનોના પ્રકાર - સાધનોની જાળવણી - સાધનોની ખરીદી - રમત ગમતમાં નાણાં (બજેટ)ની વ્યવસ્થા	
		15
એકમ 3	શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતમાં પ્રચાર માધ્યમો - રમતોનો પ્રચાર અને પ્રસાર - વિદ્યાર્થી શિક્ષણ આંતર પ્રક્રિયા અને સંબંધ • - વ્યાયામ ભવન ,સ્નાનાગારની રચના અને સંભાળ • -નિરીક્ષણ નો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ ,હેતુઓ અને પદ્ધતિઓ	
પ્રાયોગિક		
એકમ 4	પ્રાયોગિક કાર્ય - મેદાન અંકન, માપ અને સાધનો (બાસ્કેટબોલ, વૉલીબોલ, કબડ્ડી, ખો ખો અને હેન્ડબોલ)	30

Assessment Method							
Internal 40 Marks	COs	Marks	Exam Component				
			Class Test	Assignment	Presentation		
	CO1	10	5	5			
	CO2	10	5		5		
	CO3	10	5	5			
	CO4	10	5		5		
External 60 Marks	COs	Marks	Exam Component				
	CO1	15	Term End Examination				
	CO2	15					
	CO3	15					
	CO4	15					
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)							
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria				
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark				
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark				
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark				
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome				
Target Attainment (Benchmark)	COs			CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)			60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

- સમીરન ચક્રવર્તી, સ્પોર્ટ્સ મેનેજમેન્ટ, દિલ્હી: ઇન્દિરા ગાંધી ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ સાયન્સ.
- બોની એલ. પાર્ક હાઉસ, ધ મેનેજમેન્ટ ઓફ સ્પોર્ટ્સ, મોસ્બી કંપની, 1991.
- સુધીરકુમાર શર્મા અને કે. જી. ગોહિલ, મેનેજરમેન્ટ ઇન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન, એજ્યુકેશન એન્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, દિલ્હી, 2013.
- સીમા એફ. નિરમીઝી અને અન્ય, રમત સંચાલન, અમદાવાદ: પાર્શ્વ પબ્લિકેશન, 2011.
- કરણસિંહ આર. ગોહિલ અને અન્ય, શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ, 2006.

(બી.પી.ઇ.એસ) સત્ર -6	Coures Code 255510432029	Major (Core) મુખ્ય વિષય Method and Planning in Physical Education શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિ અને આયોજન	ફરજિયાત
		ક્રેડીટ - 4 (૩ ક્રેડીટ સૈદ્ધાંતિક અને 1 ક્રેડીટ પ્રાયોગિક) ક્લાક - 75	

COs (Course Outcomes)

CO1: શારીરિક શિક્ષણમાં અધ્યાપનની પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક તકનીકોનો ખ્યાલ અને સમજણ, પાઠના પ્રકારો, પાઠ આયોજન અને પાઠ નિરીક્ષણની સમજ પ્રાપ્ત થાય.

CO2: શિક્ષણમાં ઉપયોગી થતા શૈક્ષણિક સાધનો વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે અને તેનું ઉપયોજન કરતાં શીખે.

CO3: રમત-ગમતમાં સ્પર્ધા પદ્ધતિઓના પ્રકાર અને લાભા-લાભ વિશે જાણે.

CO4: પ્રમાણભૂત ટ્રેક, ફદ અને ફેકના મેદાનોનું અંકન વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરે.

COs-POs Mapping Matrix: Method and Planning in Physical Education

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PSO1	PSO2	PSO3	Avg
CO1	3	2	2	0	1	2	2	1	2	2	0	0	1.4	3	3	2	2.7
CO2	2	1	2	1	0	1	2	0	1	1	0	0	0.9	2	3	2	2.3
CO3	2	2	1	0	2	1	1	2	1	2	1	1	1.3	2	2	2	2.0
CO4	2	1	3	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0.8	2	1	1	1.3
Avg	2.3	1.5	2	0.3	0.8	1	1.5	0.8	1	1.5	0.3	0.3	1.1	2.3	2.3	1.8	2.1

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
2. સિમ્પોઝિયમ પદ્ધતિ
3. ચર્ચા પદ્ધતિ
4. વર્કશોપ પદ્ધતિ
5. સેમિનાર પદ્ધતિ
6. વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
7. પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ
8. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
9. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ
10. મિશ્ર પદ્ધતિ
11. બ્લેક બોર્ડ અને ચૉકનો ઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ
12. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ
13. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ

એકમ મુજબ વિગતવાર અભ્યાસક્રમ

એકમ		કલાક
સૈદ્ધાંતિક		
		15
એકમ 1	- શારીરિક શિક્ષણની અધ્યાપન પદ્ધતિઓ - અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને પરિચય - હુકમ પદ્ધતિ, દાર્શનિક પદ્ધતિ, વર્ણન પદ્ધતિ, દર્પણ પદ્ધતિ, રૂકાવટ સે વર્ણન પદ્ધતિ, વર્ણન સે રૂકાવટ પદ્ધતિ, તાલ સે પદ્ધતિ, અભિનય પદ્ધતિ, ખંડ પદ્ધતિ, અખંડ પદ્ધતિ - પાઠ આયોજન - પાઠના પ્રકારો - પાઠ આયોજનના વિભાગો - પાઠ આયોજનની વિભાગવાર સમજૂતી ➤ પ્રારંભિક વિભાગ ➤ શૈક્ષણિક વિભાગ - રંજન વિભાગ	
		15
એકમ 2	- અધ્યાપન સાધનો - દ્રશ્ય સાધનો - શ્રાવ્ય સાધનો - દ્રશ્ય - શ્રાવ્ય સાધનો - શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતમાં દ્રશ્ય - શ્રાવ્ય સાધનોની ઉપયોગિતા	
		15
એકમ 3	- સ્પર્ધા પદ્ધતિઓ અને તેના પ્રકારો - બાતલ પદ્ધતિનો પરિચય અને બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિ - ચક્ક પદ્ધતિનો પરિચય અને ચક્ક સ્પર્ધા પદ્ધતિ - બાતલ પદ્ધતિના લાભાલાભ અને ચક્ક પદ્ધતિના લાભાલાભ - મિશ્ર સ્પર્ધા પદ્ધતિઓ ➤ બાતલ - બાતલ પદ્ધતિ ➤ બાતલ - ચક્ક પદ્ધતિ ➤ ચક્ક - ચક્ક પદ્ધતિ - ચક્ક - બાતલ પદ્ધતિ	
પ્રાયોગિક		
એકમ 4	પ્રાયોગિક કાર્ય - પ્રમાણભૂત ટ્રેક અને ખેલફ્દ મેદાનોની રચના અને અંકન - ત્રિજ્યા દ્વારા 400 મીટર દોડના પ્રમાણભૂત ટ્રેકનું આયોજન - પ્રસ્થાન (સીધું પ્રસ્થાન, વળાંક પ્રસ્થાન, ચકાવા પ્રસ્થાન)	30

- ક્ષેત્રના મેદાનોનું અંકન, ફેક્ટના મેદાનોનું અંકન

Assessment Method							
Internal 40 Marks	Cos	Marks	Exam Component				
			Class Test	Assignment	Presentation		
	CO1	10	5	5			
	CO2	10	5		5		
	CO3	10	5	5			
	CO4	10	5		5		
External 60 Marks	Cos	Marks	Exam Component				
	CO1	15	Term End Examination				
	CO2	15					
	CO3	15					
	CO4	15					
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)							
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria				
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark				
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark				
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark				
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome				
Target Attainment (Benchmark)	Cos			CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)			60	65	65	60

સંદર્ભગ્રંથો:

- મુકુંદભાઈ ઓ. શાહ, શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિ અને આયોજન પ્રથમ આવૃત્તિ, ગાંધીનગર, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ 2002 પાન નં, 1-8, 9-38, 48-66, 113 અને 78-130.

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 6	Coures Code 255510132030	Major (Core) મુખ્ય વિષય વિશિષ્ટ રમત પ્રાયોગિક કોચિંગ લેશન Practical Coaching lesson	ફરજિયાત
		ક્રેડીટ - 1	કલાક - 30

COs (Course Outcomes)

- CO1: શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં કોચિંગના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો અને તકનીકોનો ઉપયોગ કરતા શીખે.
- CO2: વિવિધ રમતગમત શાખાઓમાં કોચિંગ સત્રોનું આયોજન અને અમલીકરણ કરતા શીખે.
- CO3: શારીરિક તંદુરસ્તી અને રમતગમત અને એથ્લેટિક્સ પ્રવૃત્તિઓમાં સલામત ભાગીદારી કરી શકે
- CO4: કોચિંગ અસરકારકતાનું મૂલ્યાંકન અને સતત સુધારણા માટે વ્યાવસાયિક પ્રેક્ટિસ પર ચિંતન કરતા થશે.

COs-POs Mapping Matrix: Practical Coaching lesson

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2.0	3	3	2	2.7
CO2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2.3	3	3	2	2.7
CO3	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1.9	3	2	2	2.3
CO4	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3	2	2	2.3	3	3	3	3
Avg	2.8	2	3	1	2.3	2	1.8	1.8	2.3	2.5	1.5	1.8	2.1	3	2.8	2.3	2.7

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. હુકમ પદ્ધતિ
2. દર્પણ પદ્ધતિ
3. દાર્શનિક પદ્ધતિ
4. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ
5. વર્ણન પદ્ધતિ
6. વર્ણન રૂકાવટ અને રૂકાવટ વર્ણન
7. મિલ્લત પદ્ધતિ
8. નિદર્શન પદ્ધતિ
9. ઐચ્છિક પદ્ધતિ
10. તાલ સે પદ્ધતિ
11. અભિનય પદ્ધતિ
12. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ
13. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ		
પ્રાયોગિક કોચિંગ લેશન		કલાક
	વિશિષ્ટ રમત, અન્ય રમત અને ખેલકૂદના પ્રાયોગિક કોચિંગ લેશન (આંતરિક અને બાહ્ય) - વિશિષ્ટ રમતના ત્રણ આંતરિક કોચિંગ લેશન - અન્ય રમતનો એક આંતરિક કોચિંગ લેશન - એથ્લેટીક્સનો એક આંતરિક કોચિંગ લેશન - વિશિષ્ટ રમતનો એક વાર્ષિક કોચિંગ લેશન	30

Assessment Method						
Internal 10Marks	Cos	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	2.5	2.5	-		
	CO2	2.5	2.5		-	
	CO3	2.5	2.5	-		
	CO4	2.5	2.5		-	
External 15Marks	Cos	Marks	Exam Component			
	CO1	3.75	Term End Examination			
	CO2	3.75				
	CO3	3.75				
	CO4	3.75				
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%- 79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%- 59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 6	Coures Code 255510232031	Minor ગૌણ વિષય Football / Table Tennis ફૂટબોલ / ટેબલ ટેનિસ	વૈકલ્પિક														
		ક્રેડીટ - 2	કલાક - 60														
COs (Course Outcomes)																	
CO1: ફૂટબોલ / ટેબલ ટેનિસ રમતના મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે																	
CO2: ફૂટબોલ / ટેબલ ટેનિસ રમતના કૌશલ્યો શીખે																	
CO3: ફૂટબોલ / ટેબલ ટેનિસ રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે																	
CO4: ફૂટબોલ / ટેબલ ટેનિસ રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે																	
COs-POs Mapping Matrix: Football / Table Tennis																	
Scale: 1 = Low 2 = Medium 3 = High																	
CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PSO1	PSO2	PSO3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4
અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો																	
1. નિદર્શન પદ્ધતિ																	
2. દાર્શનિક પદ્ધતિ																	
3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ																	
4. વર્ણન પદ્ધતિ																	
5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ																	
6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ																	
7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ																	
8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો																	

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ					
ફૂટબોલ / ટેબલ ટેનિસ					
2 ક્રેડીટ					
પ્રાયોગિક					કલાક
એકમ 1 એકમ 2	- ફૂટબોલ રમતના મેદાન અંકન – રચના – માપન અને સાધન - ફૂટબોલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો (ડ્રિબલીંગ, હાફવોલી કિક, લોફ્ટેડ કિક, ગોલકીપીંગ અને કોર્નર કિક)				60
એકમ 3 એકમ 4	- ફૂટબોલ રમતના નિયમોની જાણકારી - ફૂટબોલ રમતનું પંચકાર્ય વિષે જાણકારી				
એકમ 1 એકમ 2	- ટેબલ ટેનિસ રમતના મેદાનની રચના અને રમતના સાધન - ટેબલ ટેનિસ રમતનાં વિવિધ કૌશલ્યો ગ્રીપ - શેક હેન્ડ ગ્રીપ, પેન હોલ્ડ ગ્રીપ સર્વિસ - સાદી સર્વિસ અને રિસીવિંગ(ફોરહેન્ડઅને બેક હેન્ડ), સાઈડ સ્પિન સર્વિસ અને રિસીવિંગ (ફોરહેન્ડ અને બેક હેન્ડ), બેક સ્પિન સર્વિસ અને રિસીવિંગ (ફોરહેન્ડ અને બેક હેન્ડ) એટેક - ફોર હેન્ડ ટોપ સ્પિન એટેક અને ડિફેન્સ, બેક હેન્ડ ટોપ સ્પિન એટેક અને ડિફેન્સ, ફોરહેન્ડ કાઉન્ટર એટેક અને ડિફેન્સ, બેકહેન્ડ કાઉન્ટર એટેક અને ડિફેન્સ,				
એકમ 3 એકમ 4	- ટેબલ ટેનિસ રમતના નિયમોની જાણકારી - ટેબલ ટેનિસ રમતનું પંચકાર્ય વિષે જાણકારી				

Assessment Method					
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Practical Test	Assignment	Presentation
	CO1	5	5	-	
	CO2	5	5		-
	CO3	5	5	-	
	CO4	5	5		-
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component		
	CO1	7.5	Term End Examination		
	CO2	7.5			
	CO3	7.5			
	CO4	7.5			

CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)					
---	--	--	--	--	--

COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 6	Coures Code 255510232032	Minor ગૌણ વિષય Wrestling / Tennis કુસ્તી / ટેનિસ	વૈકલ્પિક
		ક્રેડીટ - 2	કલાક - 60

COs (Course Outcomes)

- CO1: કુસ્તી / ટેનિસ મેદાન અંકન અને રમતના સાધનો વિષે સમજ કેળવે
- CO2: કુસ્તી / ટેનિસ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય શીખે
- CO3: કુસ્તી / ટેનિસ રમતના નિયમો વિષેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય
- CO4: કુસ્તી / ટેનિસ રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે

COs-POs Mapping Matrix: Wrestling / Tennis

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1.6	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1.4	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1.4	2	3	2	2.3
CO4	2	3	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1.6	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2.3	2.3	0.3	1.5	1.5	1.5	1.8	1	1.5	1	1	1.5	2.5	2.8	2	2.4

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. નિદર્શન પદ્ધતિ
2. દાર્શનિક પદ્ધતિ
3. ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ
4. વર્ણન પદ્ધતિ
5. ઔચ્છિક પદ્ધતિ
6. પ્રાયોગિક પદ્ધતિ
7. ચાર્ટ અને મોડ્યુલ
8. રમતનાં પ્રાયોગિક સાધનો

પ્રાયોગિક અભ્યાસક્રમ

Wrestling / Tennis

કુસ્તી / ટેનિસ

૨ ક્રેડીટ

		કલાક
એકમ ૧ એકમ ૨	- કુસ્તી રમતના મેદાનનું માપન - કુસ્તી રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો (કલાજંગ, ઘોબી પછાડ, સવારી, બેઠી ટાંગ, ખડી ટાંગ, ખડા દશરંગ, બેઠા દશરંગ. ડ્રાઈવ - એલિમેન્ટરી ડ્રાઈવ, ફ્લાઈંગ ડ્રાઈવ બ્લોકિંગ - વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક	૬૦
એકમ ૩ એકમ ૪	- કુસ્તી રમતના નિયમોની જાણકારી - કુસ્તી રમતનું પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	
એકમ ૧ એકમ ૨	- ટેનિસ રમતના મેદાન અંકન, માપ, સાધનો, - ટેનિસ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો રેકેટ પક્કડ, સ્ટાન્સ, વનહેન્ડ ફોરહેન્ડ સ્ટ્રોક, વનહેન્ડ બેક હેન્ડસ્ટ્રોક, ટુ હેન્ડ ફોરહેન્ડ સ્ટ્રોક, ટુ હેન્ડ બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, લોબ સ્ટ્રોક, ડ્રોપ સ્ટ્રોક, સ્મેશ, જમ્પ સ્મેશ, ચોપ, ફૂટવર્ક, સર્વિસ - સાઈડ આર્મ, ફ્રન્ટ સર્વિસ	
એકમ ૩ એકમ ૪	- ટેનિસ રમતના નિયમોની જાણકારી - ટેનિસ રમતનું પંચકાર્ય વિષે જાણકારી	

Assessment Method					
Internal 20 Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Practical Test	Assignment	Presentation
	CO1	5	5	-	
	CO2	5	5		-
	CO3	5	5	-	
	CO4	5	5		-
External 30Marks	COs	Marks	Exam Component		
			Term End Examination		
	CO1	7.5			
	CO2	7.5			
	CO3	7.5			
	CO4	7.5			
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)					
COs Attainment		Level	Description	Attainment Criteria	

Levels	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60

બી.પી.ઈ.એસ. સેમેસ્ટર - 6	Coures Code 255510132033	Value added Courses મુલ્ય આધારિત વિષયો Intramural participation, organization and competition આંતરગૃહ રમતમાં ભાગીદારી, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	ફરજિયાત
		ક્રેડીટ 1 : કલાક 30	

COs (Course Outcomes)

- CO1: મેદાન અંકન, રમતના સાધનો સ્પર્ધાનું પૂર્વ આયોજન, રમતનું સંપૂર્ણ આયોજન અને વ્યવસ્થાપન કરતાં શીખે
- CO2: રમતનું કલીનીક (રમતનું મેદાન, નિયમો અને પંચકાર્ય વિશેની જાણકારી
- CO3: રમતોમાં ખેલાડીની ભાગીદારી તથા કેપ્ટન તરીકેની જવાબદારી નિભાવતા શીખે
- CO4: રમતના નિયમો વિષે તેમજ રમતનું પંચકાર્ય કરતાં શીખે

COs-POs Mapping Matrix: Intramural participation, organization and competition

Scale: 1 = Low | 2 = Medium | 3 = High

CO \ PO/PSO	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11	PO12	Avg	PS O1	PS O2	PS O3	Avg
CO1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1.5	3	2	2	2.3
CO2	3	2	2	0	2	2	1	2	2	2	1	1	1.7	3	3	2	2.7
CO3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3.0
CO4	2	2	1	0	2	2	1	2	2	2	2	2	1.8	2	3	2	2.3
Avg	2.5	2	1.8	0.5	1.8	1.8	1.3	1.8	2	2.3	1.5	1.5	1.7	2.8	2.8	2.3	2.6

અધ્યાપનશાસ્ત્ર, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સાધનો

1. નિરીક્ષણ (અવલોકન) પદ્ધતિ
2. ચર્ચા પદ્ધતિ
3. પ્રવાસ – પર્યટન પદ્ધતિ
4. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ
5. પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિ
6. મિશ્ર પદ્ધતિ
7. બ્લેક બોર્ડ અને ચોકનોઉપયોગ કરીને પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ
8. માહિતી સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ
9. મલ્ટીમીડિયાનો ઉપયોગ

વિગતવાર અભ્યાસક્રમ						કલાક
આંતરગૃહ રમતમાં ભાગીદારી, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન						
એકમ 1- સ્પર્ધા પૂર્વે આયોજન, મેદાન સફાઈ, મેદાન અંકન, મેદાન આયોજન, સુશોભન તથા મેદાનના સાધનોની વ્યવસ્થા						30
એકમ 2-રમતનું કલીનીક (રમતનું મેદાન, નિયમો અને પંચકાર્ય વિશેની જાણકારી)						
એકમ 3-સ્પર્ધાના ઉદ્ઘાટનથી સ્પર્ધાની પૂર્ણાહુતિ સુધીનું તમામ આયોજન તેમજ જુદી જુદી રમતોમાં ખેલાડી તથા કેપ્ટન તરીકેની જવાબદારી						
એકમ 4-જુદી જુદી રમતોમાં પંચકાર્યની જવાબદારી તથા ભાગીદારી						
Assessment Method						
Internal 25 Marks	COs	Marks	Exam Component			
			Practical Test	Assignment	Presentation	
	CO1	6.25	6.25	-		
	CO2	6.25	6.25		-	
	CO3	6.25	6.25	-		
	CO4	6.25	6.25		-	
CO Attainment Levels (OBE & NEP 2020 Aligned)						
COs Attainment Levels	Level	Description	Attainment Criteria			
	Level 3	High	≥ 80% of students score above a set performance benchmark			
	Level 2	Moderate	60%-79% of students meet the performance benchmark			
	Level 1	Low	40%-59% of students meet the performance benchmark			
	Level 0	Not Attained	< 40% of students achieve the desired learning outcome			
Target Attainment (Benchmark)	COs		CO1	CO2	CO3	CO4
	Target Level (%)		60	65	65	60
આંતરિક		આંતરિક મૂલ્યાંકન (25 ગુણ)				



Gujarat Vidyapith

Ashram Marg, Navrangpura, Ahmedabad, Gujarat, India - 380 009

Phone: +91-79 40016200 | **Email:** info@gujaratvidyapith.org | **Website:** www.gujaratvidyapith.org

[f](#) [t](#) [x](#) [in](#) [v](#) [y](#) [t](#) [u](#) [b](#) [e](#) [@gvp1920](#)