

पुणे विद्यापीठ

प्रथम ते तृतीय वर्ष कला शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम

मूल्यमापन : प्रथम ते तृतीय वर्ष कला शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम

- तीन वर्ष, इंटिग्रेटेड पदवी अभ्यासक्रमातील वैकल्पिक विषयांच्या “जे” ग्रुपमध्ये—शारीरिक शिक्षण या विषयाचा अंतर्भाव करावा.
- या अभ्यासक्रमात प्रतिवर्षी — ६० गुण — लेखी परीक्षा
- या अभ्यासक्रमात प्रतिवर्षी — ४० गुण — प्रात्यक्षिक परीक्षा घेतली जाईल. (External Examination)
- लेखी परीक्षा :
 १. प्रथम सत्रानंतर ६० गुणांची प्रत्यक्ष परीक्षा होऊन त्यांचे २० पैकी गुण करून वार्षिक परीक्षेच्या गुणांत मिळविले जातील.
 २. वार्षिक लेखी परीक्षा ४० गुणांची असेल.
- प्रात्यक्षिक परीक्षा :
 १. क्रीडांगणावरील क्रीडा कौशल्यांची ४० गुणांची परीक्षा व्दितीय सत्राच्या अखेरीस होईल. यासाठी परीक्षकांची नियुक्ती विद्यापीठामार्फत केली जाईल.
- वार्षिक — प्रात्यक्षिक परीक्षा — तात्विक परीक्षेपूर्वी होईल.
- प्रत्येक वर्षाच्या शारीरिक शिक्षण विषयात उत्तीर्ण होण्यासाठी लेखी व प्रात्यक्षिक परीक्षेत स्वतंत्रपणे किमान ४० टक्के गुण आवश्यक आहेत.

प्रथम वर्ष कला शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम

उद्दीष्टे :

१. विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व व गरज याची जाणीव करून देणे.
२. शारीरिक शिक्षणाचा शास्त्रीय आधार समजून सांगणे
३. विद्यार्थ्यांना शारीरिक सुदृढतेची जाणीव करून देणे.
४. विद्यार्थ्यांना शारीरिक सुदृढतेची मुलभूत माहिती करून देणे.

घटक :- १) शारीरिक शिक्षणाचे तत्त्वज्ञान

अ) — अर्थ व व्याख्या

— व्याप्ती

— ध्येय व उद्दिष्टे

ब) शारीरिक शिक्षणाचे आरोग्याचे दृष्टीने महत्त्व

क) शारीरिक शिक्षणाचा शास्त्रीय आधार

— जिवयांत्रिकी शास्त्राचे प्राथमिक स्वरूप व व्याख्या

— क्रीडावैद्यक शास्त्राचे प्राथमिक स्वरूप व व्याख्या

— क्रीडेतील प्रशिक्षण व मार्गदर्शन शास्त्राचे प्राथमिक स्वरूप व व्याख्या

— क्रीडा मानसशास्त्राचे प्राथमिक स्वरूप व व्याख्या

घटक :- २) शारीरिक सुदृढता

— शारीरिक सुदृढता ओळख अर्थ व व्याख्या

— आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेचे घटक (HRPF)

— कौशल्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेचे घटक (SRPF)

घटक :- ३) क्रीडा व्यवस्थापन

— क्रीडा स्पर्धा आयोजनासाठी लागणाऱ्या समित्या व त्यांची कार्ये

— भाग्यचक्र— १) बादपध्दती २) साखळी पध्दती

— क्रीडांगण व खेळाडू व्यवस्थापन

घटक :- ४) प्रथमोपचार — अर्थ व उपयुक्तता

— प्रथमोपचार प्राथमिक स्वरूप (PRICE)

घटक :- ५) व्यायाम — व्यायामाची त्त्वे

— शारीरिक सक्रीयतेचे फायदे

घटक :- ६) मनोरंजनात्मक व परावर्तीत खेळ—अर्थ व महत्व

- खालील खेळांचे प्राथमिक कौशल्य, खेळाचे नियम व क्रीडांगणाची मोजमापे
- खेळ — १) लघु अंतराच्या धावण्याच्या बाबी
२) कबड्डी
३) व्हॉलीबॉल
४) टेबलटेनीस
५) जिमनॅस्टीक — जमिनीवरील कसरती (Floor Exercise)
६) ज्युडो

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work)

- खालीलपैकी कोणत्याही एका खेळाचे प्राथमिक कौशल्य, खेळाचे नियम व क्रीडांगणाची मोजमापे
- खेळ — १) लघु अंतराच्या धावण्याच्या बाबी
२) कबड्डी
३) व्हॉलीबॉल
४) टेबलटेनीस
५) जिमनॅस्टीक — जमिनीवरील कसरती (Floor Exercise)
६) ज्युडो

प्रकल्प कार्य (Project Work)

- रेकॉर्ड बुक : घटक ६ मध्ये असलेल्या एका खेळावर आधारित त्या खेळाची माहिती, खेळाडू, रेकॉर्ड, भारताचे स्थान इ.
- व्यायाम : विविध प्रकार, प्रशिक्षण महत्त्व इ. संदर्भात रेकॉर्ड.

संदर्भ ग्रंथ :

१. डॉ. सोपान कांगणे — शारीरिक शिक्षण
२. Dr. Booher – Foundation of Physical Education
३. Dr. Brian Sharkey & Steevan Garkhil –Fitness & Health
४. Wynne Whyman - Outdoor Site & Facility Management
५. Steve Frosdick & Lynne Wolley- Sports & Safety Management.
६. डॉ. लेकावळे — प्रथमोपचार
७. Lisa Pike Masteralexis & Carral Barr – Principals & Practice of Sports Management.
८. Thomas & Pahl- fit & Well
९. इ. प्रसाद राव — कबड्डी
१०. डॉ. दिपक टिळक — ज्युदो
११. डॉ. व्यंकटेश वांगवाड— व्हॉलीबॉल संपूर्ण
१२. केन ओ बोसेन — Athletics
१३. साई पब्लिकेशनची सर्व खेळांची मुलभूत कौशल्यावरील पुस्तके
१४. डॉ. सोपान कांगणे — क्रीडा स्पर्धा नियोजन
१५. डॉ. शिरीष पटवर्धन — अर्थार्जन कोणासाठी

द्वितीय वर्ष कला — शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम

- उद्दिष्टे :-** १. विद्यार्थ्यांना शारीरिक सुदृढतेच्या विकासासाठी असणाऱ्या प्रशिक्षण पध्दतीची ओळख
२. शारीरिक सुदृढतेविषयी जागरूकता निर्माण करणे.
३. क्रीडास्पर्धा आयोजनाचा अनुभव देणे.
४. आरोग्यधिष्ठित सुदृढता मापन कसोट्यांची ओळख करून देणे.

घटक —१:— शारीरिक सुदृढतेचा विकास

- शारीरिक सुदृढता विकासाची तत्वे
- शारीरिक सुदृढता विकासासाठीच्या विविध प्रशिक्षण पध्दती. (वेट ट्रेनिंग, सर्किट ट्रेनिंग) इ.

घटक —२:— शारीरिक आरोग्यधिष्ठित शारीरिक सुदृढतेचे मूल्यमापन

- बी. एम. आय व कंबर नितंब गुणोत्तर
- पुश अप्स/पुल अप्स/सिटअप्स
- सिट अँड रिच

घटक —३:— योग व सूर्यनमस्कार

- विविध शरीरस्थितीतील आसने : स्थिती— बैठी स्थिती— पद्मासन, अर्धमच्छिंद्रासन, वज्रासन पोटावर झोपून—भूजंगासन, धनुरासन पाठीवर झोपून— सर्वांगासन, हालासन, नौकासन, श्वासन
- सूर्यनमस्कार

घटक —४:— क्रीडास्पर्धा आयोजन

- क्रीडास्पर्धांचे महत्त्व
- क्रीडास्पर्धा आयोजनातील घटक, विविध समस्या

घटक —५:— ऑलिंपिक चळवळ

- ऑलिंपिकची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी
- आधुनिक ऑलिंपिक—ध्येय

घटक—६:— अॅथलेटिक्समधील उड्यांचे प्रकार, मूलभूत कौशल्ये/हालचाली व मूलभूत नियम

- खो—खो खेळातील मूलभूत कौशल्ये व मूलभूत नियम
- हॅण्डबॉल खेळातील मूलभूत कौशल्ये व मूलभूत नियम

प्रात्यक्षिक कार्य – (Practical Work)

१. शारीरिक सुदृढता कसोटया : बी.एम.आय., पुश अप्स / पुल अप्स/ सिटअप्स, सिट अॅण्ड रिच
२. आसने : पश्चिमोत्तानासन अर्धमच्छिंद्रासन, सर्वांगासन, नौकासन, चक्रासन, भूजंगासन, धनुरासन, शलभासन नौकासन,
३. खेळ : अॅथलेटिक्समधील उडया (कोणतेही एक), खो-खो, हॅण्डबॉल, टेनिस, जलतरण, बॉक्सिंग या खेळाची मुलभूत कौशल्ये, नियम

प्रकल्प कार्य – (Project Work)

१. रेकॉर्ड बुक : घटक ७ मध्ये असलेल्या एका खेळावर आधारित त्या खेळाची माहिती, खेळाडू, रेकॉर्ड, भारताचे स्थान इ. माहिती रेकॉर्ड बुकमध्ये अपेक्षित
२. सुदृढता कसोटया : घटक २ मध्ये अभ्यासलेल्या कसोटया १०-१५ लोकांवर घेऊन त्याचा अहवाल बनविणे.
३. स्पर्धा आयोजन : विद्यार्थ्यांचे गट करून आंतरकुल, आंतरमहाविद्यालयीन स्तरावरील आयोजन करणे व त्याचा अहवाल सादर करणे.
४. शारीरिक सुदृढता : विविध व्यायामप्रकार, त्याचे महत्त्व प्रशिक्षण पध्दती, जिम इ. संबंधी रेकॉर्ड बुक तयार करणे.

संदर्भ सुची:-

१. शिरीष पटवर्धन (२००१), अर्थार्जन कोणासाठी ? स्वतःसाठी का डॉक्टरांसाठी?
२. राजीव शारंगपाणी (२००१) तंदुरूस्त रहा, खुषीत जगा
३. Werner W.K.Hoeger and Sharon A. Hoeger. (2007) Fitness and Weakness
४. बी. के. एस. अच्यंगार (२००१) योग सर्वासाठी
५. सदाशिव प्र. निंबाळकर (१९९३) आरोग्यासाठी योग
६. विवेकानंद केंद्र (२००१) योगण आसने, प्राणायाम, मुद्रा, क्रिया
१. संजय दुधाणे (२००८) वाटचाल ऑलंपीकची
२. हेमंत जोगदेव (२००८) असे आहे ऑलंपीक
७. शरद आहेर (२००९) शारीरिक शिक्षणातील मापन व मूल्यमापन
८. सोपान कांगणे (२००९) क्रीडा स्पर्धा नियोजन
९. भा. स. गोडबोले (१९८९) क्रीडास्पर्धा आणि सामने पूर्वतयारी.
१०. A. K. Uppal (2009) Principles of Sport Training.

तृतीय वर्ष कला — शारीरिक शिक्षण

उद्दिष्टे :-

१. विद्यार्थ्यांना आरोग्याविषयी जाणीव करून देणे.
२. विद्यार्थ्यांना पोषक आहारा विषयी माहिती करून देणे.
३. विद्यार्थ्यांना प्राणायमाची विविध तंत्रे व उपयुक्तता स्पष्ट करणे.
४. विद्यार्थ्यांना खेळांमधील विविध कौशल्ये व मुलभूत नियमांची ओळख करून देणे.
५. मूल्यमापन— विद्यार्थ्यांना शारीरिक सुदृढता मूल्यमापनाविषयी जागृती निर्माण करणे.

अ) शारीरिक सुदृढतेचे आरोग्यविषयक फायदे

- कृतिशील जीवनशैली
- हृदयविकार व त्यावर प्रतिबंधात्मक शारीरिक उपक्रम
- शारीरिक उपक्रम व मानसिक आरोग्य व ताण
- स्थूलता व शारीरिक उपक्रम

ब) वैयक्तिक आरोग्य

- नियमित आरोग्य तपासणी व त्याचे महत्व
- वैयक्तिक आरोग्य

घटक —२:— पोषण व आहार

अ) संतुलित आहार

- पिष्टमय पदार्थ
- स्निग्ध पदार्थ
- प्रथिने
- जीवनसत्वे व क्षार
- पाणी

(पोषण व आहाराचे आरोग्य, सुदृढता व खेळासाठी आवश्यकता व महत्व)

ब) खाद्य पदार्थांची निवड

- जंकफुड किंवा फास्टफुड व त्यांचे दुष्परिणाम (बर्गर, पिझ्झा, बेकरी उत्पादने, भेळ व तत्सम पदार्थ, चायनिज फुड, शीतपेये इत्यादी)
- आरोग्यदायी खाद्यपदार्थ व त्यांची उपयुक्तता (पालेभाज्या, दुध,फळे, महाराष्ट्रीयन जेवण, इत्यादी)

क) स्थूलता प्रतिबंध व पोषक आहार

घटक — ३:— योग व सूर्यनमस्कार

- आष्टांगयोगाचे प्राथमिक ज्ञान
- प्राणायाम (भसरिका, कपालभाती, अनुलोम—विलोम, भ्रामरी इ.)
- कुंभक, रेचक व पूरक
- सूर्यनमस्कारातील विविध आसने

घटक — ४:— अ) फुटबॉल

- विविध कौशल्ये
- आक्रमण कौशल्ये
- बचावात्मक कौशल्ये
- नियंत्रण कौशल्ये
- गोलरक्षक कौशल्ये
- क्रीडांगण मोजमापे
- मूलभूत नियम
- फुटबॉल मधील राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा

ब) फेकी च्या बाबी

- थाळीफेक व कौशल्ये
- भालाफेक व कौशल्ये
- गोळाफेक व कौशल्ये
- हातोडाफेक व कौशल्ये
- मुलभूत नियम
- क्रीडांगण — मोजमापे
- फुटबॉल मधील महान खेळाडू
- राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय संघटना

घटक — ५:— मूल्यमापन

- आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सूदृढता मापन
- कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सूदृढता मापन
- इयत्ता दहावीतील शारीरिक सूदृढतेच्या कसोट्या.

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work)

- खालील पैकी कोणत्याही एका खेळाचे प्राथमिक कौशल्ये, खेळाचे नियम व क्रीडांगणाची मोजमापे
 - फुटबॉल
 - फेकीच्या बाब

प्रकल्प कार्य — (Project Work)

- १) रेकॉर्ड बुक — घटक ४ मध्ये दिलेल्या कोणत्याही एका खेळाची माहिती, खेळाडू रेकॉर्ड, भारताचे स्थान इ.
- २) स्थूलता व योग या संदर्भात रेकॉर्ड बुक तयार करणे.

संदर्भ सुची:—

३. शिरीष पटवर्धन (२००१), अर्थार्जन कोणासाठी ? स्वतःसाठी का डॉक्टरांसाठी?
४. राजीव शारंगपाणी (२००१) तंदुरूस्त रहा, खुषीत जगा
५. Werner W.K.Hoeger and Sharon A. Hoeger. (2007) Fitness and Weakness
६. बी. के. एस. अच्यंगार (२००१) योग सर्वासाठी
७. सदाशिव प्र. निंबाळकर (१९९३) आरोग्यासाठी योग

८. विवेकानंद केंद्र (२००१) योगण आसने, प्राणयाम, मुद्रा, क्रिया
९. संजय दुधाणे (२००८) वाटचाल ऑलंपीकची
१०. हेमंत जोगदेव (२००८) असे आहे ऑलंपीक
११. शरद आहेर (२००९) शारीरिक शिक्षणातील मापन व मूल्यमापन
१२. सोपान कांगणे (२००९) क्रीडा स्पर्धा नियोजन
१३. भा. स. गोडबोले (१९८९) क्रीडास्पर्धा आणि सामने पूर्वतयारी.
१४. A. K. Uppal (2009) Principles of Sport Training.