8-10 Std. PET Grade I _ SYLLABUS

PAPER – 2 (PET GRADE-1)

SYLLABUS FOR PHYSICAL EDUCATION

I. Foundations of Physical Education:

1. Meaning, definition, aims, and objectives of physical education.
2. Physical education and allied fields: Physical education and health education, physical education and safety education, physical education and recreation, physical education and yoga education, physical education and sports.
3. Physical education as a profession: Scope of physical education, characteristics, career paths in physical education, trainers, sports administrators, officials, researchers, and roles and responsibilities of physical education teachers in society.
4. Biological bases of physical education: Growth and development, Age and Gender characteristics, Heredity and environment, principles of use and disuse, principles of growth, principles of exercise.
5. Classification of age: Chronological, dental, skeletal, biological (mature), and mental ages.
6. Group dynamics: Leadership, competition, and cooperation.
7. Body types: Sheldon's and Kreshmer's classification of body types.

II. History of Physical Education:

1. Great leaders who contributed to physical education: H.C. Buck, Major Manik Rao, Swami Vivekananda, Per Henrik Ling, Franz Nachtegall, Johann Friedrich GutsMuths, Johann Bernhard Basedow, Adolf Spiess.
2. Ancient Olympic Games: History, origin and development. Eligibility rules, importance, organization system, competitions.
3. Modern Olympic Games: History, origin and development. establishment of IOC, competitions, eligibility rules, opening ceremony, closing ceremony, Olympic flag, Olympic flame.
4. Development of body education in Greece: Homeric period, Spartan period, Early Athenian period, Late Athenian period, Pan-Hellenic festivals.
5. Development of physical education in India: Vedic period, Epic period. Development of physical education in modern India: NDS, NCC, Bharat sevadal, Scouts and Guides, NSS, SNIPES, NSNIS, SAI, SGFI, NFC, NPED.
6. Sports and clubs, YMCA contribution to body education, Akhadas (wrestling pits), Vyayamshala, Asian Games, Commonwealth Games.

CAC_CET_AM_SYLLABUS

7. National integration, National flag, history, colors, Indian Flag Code 2002, National anthem, National emblem, etc.

III. Applied Physical Education and Yoga:

1. Programs for physically and mentally challenged children.
2. Special children's developmental characteristics and motor skills learning.
3. Causes of disability, heredity, and environment.
4. Body massage: History, types, effects of massage on the body.
5. Meaning of Yoga, steps of Yoga, Ashtanga Yoga, Asanas, Pranayama, Mudras, and their importance. Effect of Yoga practices on various organs /systems of the body.

IV. Anatomy and Physiology:

1. Meaning and Definition of Anatomy and Physiology.
2. Introduction of Cell and Tissue: RNA, DNA, cell division,
   Types of tissues: epithelial tissue, muscular tissue, connective tissue, nervous tissue.
3. Skeletal System: Types of bones, posture, postural deformities, and joints: different types of joints, movements of joints.
4. Muscular System: Types of Muscles: Skeletal, Cardiac and smooth muscles, Difference between Voluntary and Involuntary muscles, chemical components of muscle.
5. Circulatory System: Blood, components of blood, blood groups, blood pressure, structure of Heart and their functions, blood vessels, blood circulation.
6. Respiratory System: Lungs and their structure, Exchange of gas in lungs..
7. Nervous System: Receptors, conductors, efferent and afferent nerves, , central nervous system (brain and spinal cord), peripheral nervous system, sensory organs: structure of the eye, defects, ear, nose, tongue, and skin.
8. Effects of Exercise and training on various body organs
9. Endocrine Glands: Ductless glands, pituitary gland, thyroid glands, parathyroid gland, adrenal glands, Islets of Langerhans, reproductive glands.

V. Health and Safety Education

1. Health and Community Health: Meaning, scope, importance.
2. Healthy environment: mental health, morning walks, gymnasiums, aerobics, swimming pool, sports training centers.

CAC_CET_AM_SYLLABUS

3. Hypokinetic Diseases: Meaning of Hypokinetic Diseases, Heart-related disorders, Blood pressure, Diabetes, Insomnia, Obesity and their prevention and Management
4. Communicable Diseases: Malaria, cholera, typhoid, influenza, HIV, discovery of vaccines, medical research.
5. Food and Balanced Diet: Macro Nutrients: Carbohydrates, Protein and Fat, Micro Nutrients: Vitamins, Minerals, Dietary Fiber and water, their function, sources and effects
6. Safety Education: Meaning, importance, scope, and precautions.
7. First Aid and Emergency Care: Meaning, importance, scope, equipment, remedies, practical methods, bandages, and first aid to be provided in various situations.

VI. Sports Medicine

1. Sports Medicine: Meaning, Definition, Aims, Objectives, Modern Concepts& Importance
2. Athletes Care and Rehabilitation: The role of Physical Education Teachers and Coaches.
3. Need and Importance of the study of sports injuries in the field of Physical Education
4. Prevention of injuries in sports – Common sports injuries – Diagnosis – First Aid - Treatment - Laceration – Blisters – Contusion - Strain – Sprain – Fracture – Dislocation and Cramps – Bandages – Types of Bandages –Advantages and disadvantages of PRICE and PRINCE treatments.
5. Physiotherapy: Cryotherapy, Thermotherapy, Contrast bath, Whirlpool bath, Electrotherapy, Infrared rays, Ultraviolet rays.
6. Massage: History and classification of massage, physiological effects of massage on various organs /systems of the body

VII. Methods of Sports Training and Officiating

1. Sports training: meaning, Definition, Objectives and Principles of Sports Training
2. Training methods: Interval training, Circuit training, Medium-duration training, Fartlek training, Continuous training, Pressure training, Altitude training.
3. Motor abilities: Strength, speed, endurance, flexibility, coordination, agility, and overall fitness development.

CAC_CET_AM_SYLLABUS

4. Sports Officials: meaning, qualities, duties, and importance.
5. Duties of sports officials before, during, and after the match.

VIII. Methods of Physical Education and Tournaments.

1. Methods of teaching: Types of Teaching Methods, lesson plan, Types of lesson plan, Intramural and Extramural competitions.
2. Tournaments /competitions: types of tournaments: Knock out, League, Combination and Challenge Tournaments, Fixtures, Bye-system, seeding, Merits and Demerits.

IX. Tests, Measurements and Evaluation in Physical Education.

1. Meaning, Needs and Importance of Test and Measurement
2. Motor fitness tests: Strength, Speed, Endurance, Flexibility, and agility tests.
3. Physical efficiency/Fitness tests: Kraus-Weber test, JCR test, NPFP test, AAHPERD Youth Fitness Test, motor-fitness capacity test, Barrow motor-ability test, Harvard step test.
4. Sports skill tests: SAI Volleyball Test, SAI Hockey Test, Johnson Basketball test

X. Research and Statistics in Physical Education

1. Definition of Research
2. Need and importance of Research in Physical Education and Sports.
3. Scope of Research in Physical Education & Sports.
4. Classification of Research
5. Research Problem: Meaning of the term Research Problem, Location and criteria of Selection of Research Problem, Formulation of a Research Problem, Limitations and Delimitations.

XI. Sports Psychology and Sociology.

1. Psychology and Sports Psychology: meaning, Importance and scope.
2. Personality: Meaning, definition and Dimension of Personality, Personality and Sport Performance.
3. Stress and Anxiety: Meaning, definition, Types, Importance of Aggression and Anxiety in sports.
4. Laws of Learning: Law of Readiness, Law of Exercise and law of Effect.
5. Sociology: Meaning, definition and its importance in sports, Socialization through Physical Education, Culture and Cultural effects.

CAC_CET_AM_SYLLABUS

XII. Kinesiology and Biomechanics

1. Meaning and Definition of Kinesiology and Sports Biomechanics
2. Importance of Kinesiology and Sports Biomechanics to Physical Education Teacher, Athletes and Sports Coaches.
3. Motion – Types of motion and Displacement, Speed, Velocity, Acceleration, Distance and Newton's Laws of motion.
4. Force – Friction, Centripetal and Centrifugal force, Principles of force, axes and planes, gravity.
5. Equilibrium and its types
6. Lever and its types

XIII. Group Games

1. Kho-Kho, Kabaddi, Volleyball, Basketball, Hockey, Handball, Football, Softball, Netball,
2. Badminton (Shuttle), Table Tennis, Tennis (Lawn Tennis), Cricket, Chess, Wrestling, Shooting,
3. Gymnastics, Boxing, Archery, Weightlifting, Swimming: History of games, court and measurements, skills, rules, sports equipment, tournaments and trophies, Awards, Information about prominent players.

XIV. Track and Field Events (Athletics)

1. Track and field Events: Rules of Track and Field Events, 200 mtrs and 400 mtrs track marking procedure, Stagger: Types of Stagger, calculation of RDR, CDR and Stagger Distances for Various Races, Characteristic of Standard track.
2. Hurdles: Structure and rules, steeplechase (hurdles).
3. Cross country competition rules.
4. Throws: Shot put, discus throw, hammer throw, javelin throw- layout and measurement of sectors, Dimensions of equipment, competition rules.
5. Jumps: Long jump, high jump, triple jump, layout and measurement of sectors, rules.
6. Combined events: Pentathlon, Heptathlon, Decathlon.

****

CAC_CET_AM_SYLLABUS

8-10 Std. PET Grade I _ SYLLABUS

PAPER – 2 (PET GRADE -1)

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಡಿಪಾಯ:

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು.
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ.
3. ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗಗಳು, ತರಬೇತುದಾರರು, ಕ್ರೀಡಾ ನಿರ್ವಾಹಕರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು.
4. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೈವಿಕ ಆಧಾರಗಳು: ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಆನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ, ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲದ ತತ್ವಗಳು, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತತ್ವಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ತತ್ವಗಳು.
5. ವಯಸ್ಸಿನ ವರ್ಗೀಕರಣ: ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ ಆಧಾರಿತ ವಯಸ್ಸು, ದಂತಾರಿತ ವಯಸ್ಸು , ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ವಯಸ್ಸು , ಜೈವಿಕ ವಯಸ್ಸು (ಪ್ರಬುದ್ಧ), ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸುಗಳು.
6. ಗುಂಪು ಚಲನಶಾಸ್ತ್ರ: ನಾಯಕತ್ವ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ.
7. ದೇಹದ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಶೆಲ್ಡನ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೆಶ್ಮರ್ ಅವರ ದೇಹದ ಪ್ರಕಾರಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ.

I. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಇತಿಹಾಸ:

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಮಹಾನ್ ನಾಯಕರು: ಎಚ್.ಸಿ. ಬಕ್, ಮೇಜರ್ ಮಾಣಿಕ್ ರಾವ್, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಪರ್ ಹೆನ್ರಿಕ್ ಲಿಂಗ್, ಫ್ರಾಂಜ್ ನಾಕ್ಟೆಗಾಲ್, ಜೋಹಾನ್ ಫ್ರೆಡ್ರಿಕ್ ಗಟ್ಸ್‌ಮತ್ಸ್, ಜೋಹಾನ್ ಬರ್ನ್‌ಹಾರ್ಡ್ ಬಾಸೆಡೋವ್, ಅಡಾಲ್ಫ್ ಸ್ಪೈಸ್.
2. ಪ್ರಾಚೀನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು: ಇತಿಹಾಸ, ಉಗಮ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅರ್ಹತಾ ನಿಯಮಗಳು, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಸಂಘಟನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು,
3. ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ: ಇತಿಹಾಸ, ಐಒಸಿ ಸ್ಥಾಪನೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಅರ್ಹತಾ ನಿಯಮಗಳು, ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭ, ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭ, ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ, ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ.
4. ಗ್ರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ: ಹೋಮರಿಕ್ ಅವಧಿ, ಸ್ಪಾರ್ಟನ್ ಅವಧಿ, ಆರಂಭಿಕ ಅಥೇನಿಯನ್ ಅವಧಿ, ಕೊನೆಯ ಅಥೇನಿಯನ್ ಅವಧಿ, ಪ್ಯಾನ್-ಹೆಲೆನಿಕ್ ಉತ್ಸವಗಳು.

CAC_CET_AM_SYLLABUS

5. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ: ವೇದಗಳ ಅವಧಿ, ಮಹಾಕಾವ್ಯದ ಅವಧಿ. ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ: NDS, NCC, ಭಾರತ್ ಸೇವಾದಳ, ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್, NSS, SNIPES, NSNIS, SAI, SGFI, NFC, NPED.
6. ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೊಡುಗೆ, ಅಖಾಡಗಳು (ಕುಸ್ತಿ ಪಿಟ್‌ಗಳು), ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಲಾ, ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ, ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ.
7. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಕೀಕರಣ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ವಜ, ಇತಿಹಾಸ, ಬಣ್ಣಗಳು, ಭಾರತೀಯ ಧ್ವಜ ಸಂಹಿತೆ ೨೦೦೨, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಾಂಛನ, ಇತ್ಯಾದಿ.

II. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಯೋಗ:

1. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.
2. ವಿಶೇಷ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಕೆ.
3. ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದ ಕಾರಣಗಳು, ಆನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ.
4. ಯೋಗದ ಅರ್ಥ, ಯೋಗದ ಹಂತಗಳು, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಣಾಮ.

III. ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಗುಣಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ

1. ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಶರೀರ **ಗುಣಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರದ** ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ.
2. ಜೀವಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶದ ಪರಿಚಯ: ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ, ಡಿಎನ್‌ಎ, ಕೋಶ ವಿಭಜನೆ, ಅಂಗಾಂಶಗಳ ವಿಧಗಳು: ಎಪಿಥೀಲಿಯಲ್ ಅಂಗಾಂಶ, ಸ್ನಾಯು ಅಂಗಾಂಶ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶ, ನರ ಅಂಗಾಂಶ.
3. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಮೂಳೆಗಳ ವಿಧಗಳು, ನಿಲುವು, ನಿಲುವಿನ ದೋಷಗಳು. ಕೀಲುಗಳು: ಕೀಲುಗಳ ವಿಧಗಳು, ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಗಳು.
4. ಸ್ನಾಯು ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಸ್ನಾಯುಗಳ ವಿಧಗಳು: ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನಯವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಮತ್ತು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಸ್ನಾಯುವಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು.
5. ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ರಕ್ತ, ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳು, ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ.
6. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ರಚನೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯ..
7. ನರಮಂಡಲ: ಗ್ರಾಹಕಗಳು, ವಾಹಕಗಳು, ಅಪವಾಹಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವಾಹಿ ನರಗಳು, ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ (ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿ), ಬಾಹ್ಯ ನರಮಂಡಲ, ಸಂವೇದನಾ ಅಂಗಗಳು: ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆ, ದೋಷಗಳು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ.

CAC CET-AM SYLLABUS

8. ಮಾನವ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಪರಿಣಾಮ.
9. ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು: ನಾಳರಹಿತ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಗಳು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು.

IV. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ: ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
2. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ: ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಬೆಳಗಿನ ನಡಿಗೆ, ಜಿಮ್ನಾಷಿಯಂಗಳು, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಈಜುಕೊಳ, ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು.
3. ಅಲ್ಪಚಲನಶೀಲ (ಹೈಪೋಕೈನೆಟಿಕ್) ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಅಲ್ಪಚಲನಶೀಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅರ್ಥ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ
4. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು: ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಇನ್ಫ್ಲುಯೆನ್ಸ, ಎಚ್‌ಐವಿ, ಲಸಿಕೆಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ.
5. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ: ಬೃಹತ್ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಆಹಾರದ ನಾರು ಮತ್ತು ನೀರು, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳು
6. ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ: ಅರ್ಥ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು.
7. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಆರೈಕೆ: ಅರ್ಥ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಉಪಕರಣಗಳು, ಪರಿಹಾರಗಳು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳು, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

V. ಕ್ರೀಡಾ ಔಷಧ

1. ಕ್ರೀಡಾ ಔಷಧ: ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಗುರಿಗಳು, ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಆಧುನಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ
2. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಪುನಶ್ಚೇತನ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರರ ಪಾತ್ರ.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಗಾಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ
4. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ – ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಗಾಯಗಳು – ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಿಕೆ – ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ಸೀಳುವಿಕೆ – ಗುಳ್ಳೆಗಳು – ಮೂಗೇಟುಗಳು – ಒತ್ತಡ – ಉಳುಕು – ಮುರಿತ – ಸ್ಥಳಾಂತರ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತ – ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು – ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳ ವಿಧಗಳು – ಬಲೆಗೆ ಬೀಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು

CAC_CET_AM_SYLLABUS

ಬೆಂಬಲಗಳು. PRICE ಮತ್ತು PRINCE ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳು.

5. ಭೌತಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕ್ರಯೋಥೆರಪಿ, ಥರ್ಮೋಥೆರಪಿ, ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಸ್ನಾನ, ವರ್ಲ್‌ಪೂಲ್ ಸ್ನಾನ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಥೆರಪಿ, ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳು, ನೇರಳಾತೀತ ಕಿರಣಗಳು.
6. ಮಸಾಜ್: ಮಸಾಜ್‌ನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ವರ್ಗೀಕರಣ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಳ ಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್‌ನ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು

VI. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ.

1. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ: ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯ ತತ್ವಗಳು
2. ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು: ಮಧ್ಯಂತರ ತರಬೇತಿ, ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ತರಬೇತಿ, ಮಧ್ಯಮ-ಅವಧಿಯ ತರಬೇತಿ, ಫಾರ್ಟ್ಲೆಕ್ ತರಬೇತಿ, ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿ, ಒತ್ತಡ ತರಬೇತಿ, ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ತರಬೇತಿ.
೩. ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಶಕ್ತಿ, ವೇಗ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಮೃಮಣಿತ, ನರ ಸ್ನಾಯು ಸಂಯೋಜನೆ, ಚಪಲತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ
4. ಕ್ರೀಡಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು: ಅರ್ಥ, ಗುಣಗಳು, ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
5. ಪಂದ್ಯದ ಪೂರ್ವ, ಪಂದ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಂದ್ಯದ ನಂತರ ಕ್ರೀಡಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

VII. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಧಾನಗಳು. ಮತ್ತು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.

1. ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು: ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಪಾಠ ಯೋಜನೆ, ಪಾಠ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಶಾಲಾಂತರ್ಗತ ಮತ್ತು, ಅಂತರ-ಶಾಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು.
2. ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು/ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು: ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ನಾಕ್ ಔಟ್, ಲೀಗ್, ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಪಂದ್ಯಗಳು, ಬೈ-ಸಿಸ್ಟಮ್, ಸೀಡಿಂಗ್, ಅರ್ಹತೆಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳು.

VIII. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಅಳತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.

1. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮಾಪನದ ಅರ್ಥ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ
2. ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ಶಕ್ತಿ, ವೇಗ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಮೃಮಣಿತ ಮತ್ತು ಚಪಲತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.
3. ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆ/ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ಕ್ರೌಸ್-ವೆಬರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, JCR ಪರೀಕ್ಷೆ, NPFP ಪರೀಕ್ಷೆ, AAHPERD ಯುವ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೋಟಾರ್-ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬ್ಯಾರೋ ಮೋಟಾರ್-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹೆಜ್ಜೆ ಪರೀಕ್ಷೆ.

CAC_CET AM_SYLLABUS

4. ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ಖಂಖ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, SAI ಹಾಕಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಜಾನ್ಸನ್ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ.

IX. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು

1. ಸಂಶೋಧನೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ.
4. ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರ್ಗೀಕರಣ
5. ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮಸ್ಯೆ: ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ, ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಯ್ಕೆಯ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಮಾನದಂಡಗಳು, ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ರೂಪಿಸುವಿಕೆ, ಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೀಮಿತತೆಗಳು.

X. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ.

1. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ: ಅರ್ಥ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ.
2. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಯಾಮ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ.
3. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ: ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ವಿಧಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
4. ಕಲಿಕೆಯ ನಿಯಮಗಳು: ಸಿದ್ಧತೆಯ ನಿಯಮ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮದ ನಿಯಮ.
5. ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ: ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜೀಕರಣ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

XI. ಚಲನಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆ (ಬಯೋಮೆಕಾನಿಕ್ಸ್)

1. ಚಲನಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆ : ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಚಲನಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
3. ಚಲನೆ – ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಾಂತರದ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ವೇಗ, ಜವ, ವೇಗೋತ್ಕರ್ಷ, ದೂರ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟನ್‌ನ ಚಲನೆಯ ನಿಯಮಗಳು.
4. ಬಲ – ಘರ್ಷಣೆ, ಕೇಂದ್ರಾಭಿಮುಖ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರಾಪಗಾಮಿ ಬಲ, ಬಲದ ತತ್ವಗಳು, ಅಕ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಸಮತಲಗಳು, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ.
5. ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಧಗಳು

CAC_CET_AM_SYLLABUS

6. ಸನ್ನೆ (Lever) ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಧಗಳು

XII. ಗುಂಪು ಆಟಗಳು

ಖೋ-ಖೋ, ಕಬಡ್ಡಿ, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಸಾಫ್ಟ್‌ಬಾಲ್, ನೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (ಶಟಲ್), ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್, ಟೆನಿಸ್ (ಲಾನ್ ಟೆನಿಸ್), ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಚೆಸ್, ಕುಸ್ತಿ, ಶೂಟಿಂಗ್, ಮ್ಯಾನಿಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಬಿಲ್ಲುಗಾರಿಕೆ, ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಈಜು: ಆಟಗಳ ಇತಿಹಾಸ, ಕೋರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ನಿಯಮಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳು, ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೋಫಿಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು, ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ.

XIV. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು (ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್)

1. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಈವೆಂಟ್‌ಗಳು: ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಈವೆಂಟ್‌ಗಳ ನಿಯಮಗಳು, 200 ಮೀ ಮತ್ತು 400 ಮೀ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ರಚನಾ ವಿಧಾನ, ಸ್ಟಾಗರ್: ಸ್ಟಾಗರ್ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ವಿವಿಧ ರೇಸ್‌ಗಳಿಗೆ RDR, CDR ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ಯಾಗರ್ ದೂರಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಪ್ರಮಾಣಿತ ಟ್ರ್ಯಾಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು.
2. ಹರ್ಡಲ್ಸ್: ರಚನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು, ಸ್ಟೀಪಲ್‌ಚೇಸ್ (ಹರ್ಡಲ್ಸ್).
3. ಕ್ರಾಸ್ ಕಂಟ್ರಿ (ದೂರದ ಓಟದ) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು.
4. ಎಸೆತಗಳು: ಶಾಟ್ ಪುಟ್, ಡಿಸ್ಕಸ್ ಎಸೆತ, ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತ, ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ– ವಲಯಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅಳತೆ, ಸಲಕರಣೆಗಳ ಆಯಾಮಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು.
5. ಜಿಗಿತಗಳು: ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ, ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ, ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಂಪ್, ವಲಯಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅಳತೆ, ನಿಯಮಗಳು.
6. ಸಂಯೋಜಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು : ಪೆಂಟಾಥ್ಲಾನ್, ಹೆಪ್ಟಾಥ್ಲಾನ್, ಡೆಕಾಥ್ಲಾನ್.

****

CAC_CET_AM_SYLLABUS