

PET (GRADE – II) SYLLABUS

PAPER – 2 (Subject Specific)

1st TO 8th Classes

PHYSICAL EDUCATION

I Foundations and History of Physical Education

1. Meaning, definition, aims, and objectives of Physical Education.
2. Fields related to Physical Education: Physical Education and General Education, Physical Education and Health Education, Physical Education and Recreation, Physical Education and Yoga Education, Physical Education and Sports.
3. Biological bases of Physical Education: Interaction of heredity and environment, principles of use and disuse, principles of exercise.
4. Classification of age: Chronological, dental, anatomical, biological (mature), and psychological ages.
5. Group dynamics: Leadership, competition, and cooperation.
6. Contributors to Physical Education: H.C. Buck, PM Joseph, Swami Kuvalayananda, Panhellenic Games, Andrew de Coubertin, Johann Friedrich GutsMuths, John Basedow, Adolf Spiess.
7. Ancient and Modern Olympic Games: History, eligibility rules, significance, organizational setup, competitions, closing ceremony, Olympic flag, and Olympic torch, Marathon.
8. Development of physical education in Greece: Homeric period, Spartan, and Athenian periods, Panhellenic festivals.
9. Growth and development of Physical Education in India: Vedic period, Epic period, and Physical Education development in modern India: YMCA, IOA, Sports Authority of India, Scout and Guides, NCC, Bharat Scouts and Guides, Red Cross Society, NYK, SAI, Akhada (Gymnasium), Vyayamshala, Asian Games, Commonwealth Games.
10. National Integration: Meaning, objectives, components, National Flag, National Anthem, National Emblem.

II. Applied Physical Education and Yoga

1. Programs for physically and mentally challenged children.
2. Growth characteristics and motor learning of special children.

3. Causes of disability, heredity, and environment.
4. Yoga: Meaning, aims, objectives, paths of yoga, Ashtanga yoga, Asanas, Pranayama, Meditation, Mudras, and their importance.
5. Physical Rehabilitation: Physical modalities—Heat therapy, Cold therapy, Ultra-ray therapy, Electrotherapy, Massage, and Exercise therapy.

III. Anatomy and Physiology

1. Need and objectives of studying anatomy and physiology in physical education.
2. Cells, cell division, and tissues (Epithelial tissue, Muscular tissue, Connective tissue, Nervous tissue).
3. Skeletal and muscular systems, joints, types and movements, structure and functions of voluntary and involuntary muscles.
4. Circulatory System: Blood, components of blood, blood groups, blood pressure, heart structure, function, blood vessels, and circulation.
5. Respiratory System: Nose, throat, larynx (voice box), trachea (windpipe), and lungs.
6. Nervous System: Receptors, conductors, effectors, brain, spinal cord, peripheral nervous system, and sense organs (Eye structure/defects, ear, nose, tongue, skin).
7. Excretory System: Kidneys, ureters, urinary bladder, urethra, urine production and elimination, and skin.
8. Food: Carbohydrates, proteins, fats, minerals and salts, vitamins, water, dietary fiber, and a balanced diet plan for athletes.
9. Digestive System: Mouth, throat (pharynx), esophagus, stomach, small intestine, large intestine, liver, and pancreas.
10. Endocrine Glands: Ductless glands, pituitary gland, thyroid glands, parathyroid gland, adrenal glands, Islets of Langerhans, and reproductive glands (gonads).

IV. Health and Environmental Education

1. Health Education: Meaning, definition, scope, goals, objectives, environment, mental health, community health meaning, scope, importance, safety education, meaning, importance, scope, and precautions.
2. First Aid: Meaning, importance, equipment, treatments, artificial respiration methods, bandages, and first aid procedures for various situations.
3. Health Problems: Cardiac problems, blood pressure, diabetes, insomnia and its prevention, drug abuse in sports, and its ill effects.
4. Communicable Diseases: Malaria, cholera, typhoid, prevention, and principles of vaccination.
5. Dietary Habits and Nutrition: Minerals and vitamins, their functions, and effects.

V. Officiating and Principles of Sports Training

1. Sports Official: Meaning, qualities, duties, and importance.
2. Duties of Sports Officials: Before the game, during the game, and after the game.
3. Training Methods: Meaning, types – Intensive training, circuit training, interval training, fartlek training, continuous running training, pressure training, and weight training.
4. Motor Abilities: Meaning, importance, and development of speed, strength, endurance, flexibility, balance, agility, and coordination.
5. Sports Training: Meaning, goals, types, and principles.

VI. Physical Education Curriculum and Management

1. Curriculum – Meaning, definition, objectives, characteristics, and importance.
2. Teaching and Teaching Technology, Teaching Methods – Meaning, nature, importance, and influencing factors.
3. Lesson Plan – Meaning, importance, principles, and types.
4. Teaching Aids and Technological Media.
5. Evaluation – Meaning of test, scope, measurement and evaluation, objectivity, and normalization.
6. Sports Meets (Tournaments) – Types of tournaments, fixture drawing methods, and seeding methods.

VII. Physical Education Tests

1. Motor Ability Tests: Frog jump (standing broad jump), flexibility, Burpee test, strength, speed, agility, zig-zag test, and Sargent jump test.
2. Physical Fitness Tests: Kraus-Weber test, JCR test, NPFP test, Harvard step test, and sports skill proficiency tests.

VIII. Personal and Sports Psychology

1. Meaning and Scope of Psychology: Definitions, educational psychology, and key methods like observation, introspection, case study, and experimental methods.
2. Growth and Development: Principles, stages (infancy, childhood, adolescence, and adulthood).
3. Mental Health and other related factors.
4. Learning methods, stages, learning theories: Thorndike – Trial and Error learning theory; Gestalt – Insight learning; Pavlov – Classical Conditioning; Skinner –

Operant conditioning learning theory.6. Personality: Meaning, classification, factors influencing personality, adjustment.7. Meaning, scope, and development of sports psychology; need and types of motivation.8. Attention and interest: Meaning, dimension, distraction, and causes.

IX Group Games

Kho-Kho, Kabaddi, Volleyball, Basketball, Hockey, Handball, Football, Badminton (Shuttle), Table Tennis, Tennis (Lawn Tennis), Cricket, Netball, Chess, Wrestling, Gymnastics. History of games, ground and measurements, skills, rules, sports equipment, cups and trophies, awards, information about prominent players.

X. Athletics

1. Athletics – Meaning, rules of races.
2. Track – Characteristics, types, calculation and marking, 400m track measurements, full and half stagger in 400m & 200m tracks, 4 x 100m relay stagger, steeplechase race, method of drawing RDR, CDR and stagger, relay rules, hurdles, measurements, running and rules, race walking events rules.
3. Throws – Shot put, discus throw, hammer throw, javelin, arena construction and measurements, weight of equipment, competition rules.
4. Jumps – Long jump, high jump, triple jump, history, pit/court construction, measurements, rules.
5. Current sports affairs.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

I ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬುನಾದಿ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸ

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ: ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೈವಿಕ ಮೂಲಗಳು: ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ, ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯ ತತ್ವಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ತತ್ವಗಳು
4. ವಯಸ್ಸಿನ ವರ್ಗೀಕರಣ: ಕಾಲಾನುಕ್ರಮ, ದಂತ, ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ, ಜೈವಿಕ (ಪ್ರಬುದ್ಧ) ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯುಗಗಳು

5. ಗುಂಪು ಚಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ: ನಾಯಕತ್ವ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ
6. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಹೆಚ್.ಸಿ. ಬಕ್, ಪ್ರೊ|| ಮಾಣಿಕ್‌ರಾವ್, ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಯಾನಂದ, ಪರ್ ಹೆನ್ರಿಕ್ ಲಿಂಗ್, ಪರ್ ಹೆನ್ರಿಕ್ ಲಿಂಗ್, ಪ್ರಾರ್ಯು ನೆಕ್ಟೇಗಾಲ್, ಜಾನ್ ಫ್ರೆಡರಿಕ್ ಗಟ್ಟಮತ್, ಜಾನ್ ಬೆಸಡೋ, ಎಡೋಲ್ಫ್‌ಸ್ಟೀಸ್
7. ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು: ಇತಿಹಾಸ, ಅರ್ಹತಾ ನಿಯಮಗಳು, ಮಹತ್ವ, ಸಂಘಟನಾ ಪದ್ಧತಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಮುಕ್ತಾಯ ಸಮಾರಂಭ, ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಜ್ಯೋತಿ, ಮ್ಯಾರಥಾನ್
8. ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಹೋಮರ್‌ನ ಕಾಲ, ಸ್ಪಾರ್ಟಾ ಮತ್ತು ಅಥೆನ್ಸ್ ಕಾಲ, ಪಾನ್ ಹೆಲನಿಕ್ ಉತ್ಸವಗಳು
9. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ವೇದಿಕೆ ಅವಧಿ, ಎಫಿಕ್ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ NDS, NCC, YMCA ಭಾರತ ಸೇವಾದಳ, ಸ್ಕೌಟ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್, NSS, ಭಾರತೀಯಮ್, ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ, SAI, SGFI, NFC, NPED, ಅಖಾಡ (ಗರಡಿ ಮನೆ), ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ, ಏಶಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್,
10. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ: ಅರ್ಥ, ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಅಂಶಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ,

II. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಯೋಗ

1. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸವಾಲು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು,
2. ವಿಶೇಷ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮೋಟಾರು ಕಲಿಕೆ,
3. ದುರ್ಬಲತೆಯ ಕಾರಣಗಳು, ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ,
4. ಯೋಗ : ಅರ್ಥ, ಗುರಿ, ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಯೋಗ ಪಥಗಳು, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಮುದ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ
5. ದೈಹಿಕ ಪುನರ್ವಸತಿ : ದೈಹಿಕ ವಿಧಾನಗಳು-ಶಾಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾರೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಥೆರಪಿ, ಮಸಾಜ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ,

III. ಅಂಗರಚನಾ ಮತ್ತು ಗುಣಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಂಗರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು,
2. ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಕೋಶ ವಿಭಜನೆ, ಅಂಗಾಂಶ -ಉಪಚರ್ಮ ಅಂಗಾಂಶ, ಸ್ನಾಯು ಅಂಗಾಂಶ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶ, ನರ ಅಂಗಾಂಶ.
3. ಅಸ್ಥಿ ಪಂಜರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಕೀಲುಗಳು, ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು ಐಚ್ಛಿಕ ಮತ್ತು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು
4. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ರಕ್ತ, ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳು, ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ, ರಚನೆ,

ಕಾರ್ಯ, ರಕ್ಷಣಾಳಗಳು, ರಕ್ಷಪರಿಚಲನೆ.

5. ಶ್ವಾಸಾಂಗ ವ್ಯೂಹ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಬ್ರೂಂಕೈ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು,
6. ಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನರಮಂಡಲವ್ಯೂಹ), ಗ್ರಾಹಕಗಳು, ವಾಹಕಗಳು, ನಿರ್ವಾಹಕಗಳು, ಮೆದುಳು, ಕಶೇರುಕರಜ್ಜು, ಪರಧಿ ನರವ್ಯೂಹ, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು: ಕಣ್ಣು ರಚನೆ, ದೋಷಗಳು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ,
7. ವಿಸರ್ಜನಾಂಗವ್ಯೂಹ: ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು, ಮೂತ್ರ ನಲಿಕೆ, ಮೂತ್ರಾಲಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ನಾಳ, ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ, ಚರ್ಮ
8. ಆಹಾರ: ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮೇದಸ್ಸು, ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ನೀರು, ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ
9. ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ: ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಸಣ್ಣಕರುಳು, ದೊಡ್ಡಕರುಳು, ಯಕೃತ್, ಸ್ವಾದ ಪಿಂಡಗಳು
10. ಅಂತಃ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು: ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಲಾಂಗರ್ ಹಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಗಳು, ಜನನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

IV. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಶಿಕ್ಷಣ:

1. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಗುರಿ, ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಪರಿಸರ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ, ಅರ್ಥ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು
2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ, ಸಲಕರಣೆಗಳು, ಉಪಚಾರಗಳು, ಪ್ರಾಕ್ಷರನ ವಿಧಗಳು, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು,
3. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಣೆ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು,
4. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಲಸಿಕೆಗಳ ಶೋಧನೆ,
5. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಪರಿಣಾಮಗಳು,

V. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರತತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ತತ್ವಗಳು

1. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಯ ಅರ್ಥ, ಗುಣಗಳು, ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ.
2. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಆಟದ ಪೂರ್ವ, ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಟದ ನಂತರದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.
3. ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು- ಅರ್ಥ , ಪ್ರಕಾರಗಳು – ತೂಕ ತರಬೇತಿ, ಸರ್ಕೂಟ್ ತರಬೇತಿ, ಮಧ್ಯಂತರ ತರಬೇತಿ, ಫಾರ್ಟಲೆಕ್ ತರಬೇತಿ, ನಿರಂತರ ಓಟ ತರಬೇತಿ, ಒತ್ತಡ ತರಬೇತಿ, ಅಡ್ಡ ತರಬೇತಿ.

4. ಚಲನಾ ಸಮರ್ಥಗಳು- ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ನಮ್ಮತೆ, ಸಮತೋಲನ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯದ ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
5. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ - ಅರ್ಥ, ಗುರಿ, ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳು

VI. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆ

1. ಪಠ್ಯಕ್ರಮ - ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ
2. ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು - ಅರ್ಥ, ಸ್ವರೂಪ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು
3. ಪಾಠದ ಯೋಜನೆ - ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ, ತತ್ವಗಳು, ಪ್ರಕಾರಗಳು,
4. ಬೋಧನಾ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ
5. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ - ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನದಂಡಗಳು
6. ಆಟಕೂಟಗಳು (ಪಂದ್ಯಾವಳಿ), ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ತಳಕು ಹಾಕುವ ವಿಧಾನ, ಬೈ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ, ಸೀಡಿಂಗ್

VII. ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

1. ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಬರ್ಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಲ, ವೇಗ, ಚಪಲತೆ, ಬ್ರಿಜ್-ಅಪ್-ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸಾರ್ಜಂಟಿ ಜಂಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ
2. ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ಕ್ರಾಸ್-ವೆಬರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಜೆಸಿಆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, NPFP ಪರೀಕ್ಷೆ, ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟೆಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ನಿಪುಣತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

VIII. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

1. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ವಾಖ್ಯೆಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ವಿಧಾನಗಳು - ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಂತರಾವಲೋಕನ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಧ್ಯಯನ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನ ಮುಂತಾದವು,
2. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸ: ತತ್ವಗಳು, ಹಂತಗಳು, ಶೈಶಾವಸ್ಥೆ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ವಯಸ್ಕರು,
3. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳು
4. ಕಲಿಕಾ ವಿಧಗಳು, ಹಂತಗಳು, ಕಲಿಕೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಥಾರ್ನ್ ಡೈಕ್ - ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಮಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಿದ್ಧಾಂತ,
5. ಗೆಸ್ಪಾಲ್ಡ್ - ಒಳನೋಟಾ ಕಲಿಕಾ, ಪಾವ್ಲೊ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅನುಬಂಧ, ಸ್ಕಿನರ್ - ಕ್ರಿಯಾಜನ್ಯ ಕಲಿಕಾ ಸಿದ್ಧಾಂತ
6. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಅರ್ಥ, ವರ್ಗೀಕರಣ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು, ಅನುವಂಶೀಯತೆ,
7. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪ್ರೇರಣೆಯ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳು

8. ಗಮನ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ: ಅರ್ಥ, ಆಯಾಮ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳು

IX ಗುಂಪು ಆಟಗಳು

ಖೋ-ಖೋ, ಕಬಡ್ಡಿ, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಪುಟ್‌ಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (ಷಟಲ್), ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್, ಟೆನ್ನಿಸ್ (ಲಾನ್ ಟೆನ್ನಿಸ್), ಕ್ರಿಕೆಟ್, ನೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಚದುರಂಗ (ಚೆಸ್), ಕುಸ್ತಿ, ಜಿಮ್ಮಾಸ್ಟಿಕ್, ಆಟಗಳ ಇತಿಹಾಸ, ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ನಿಯಮಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳು, ಕಪ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೋಫಿಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು, ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಾರರ ಮಾಹಿತಿ

X ಮೇಲಾಟಗಳು (ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್)

1. ಮೇಲಾಟಗಳು - ಅರ್ಥ, ಓಟಗಳು, ನಿಯಮಗಳು
2. ಟ್ರ್ಯಾಕ್- ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮತ್ತು ಗುರುತು, 400ಮೀ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಅಳತೆಗಳು, 400 & 200 ಮೀ
ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಅಳತೆಗಳು ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಸ್ಪ್ಯಾಗರ್ 4 x 100 ಮೀ ರೀಲೆ ಸ್ಪ್ಯಾಗರ್, ಅಡ ತಡೆ ಓಟ,
RDR, CDR ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾಗರ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ, ಟ್ರ್ಯಾಕಿನ ನಿಯಮಗಳು. ಹರ್ಡಲ್ಸ್, ಅಳತೆ, ರಚನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು, ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಿಯಮಗಳು,
3. ಎಸೆತಗಳು:- ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಚಕ್ರ ಎಸೆತ, ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತ, ಜಾವೆಲಿನ್, ಎಸೆತ, ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆ,
ಉಪಕರಣಗಳ, ತೂಕ, ಸ್ಪರ್ಧಾ ನಿಯಮಗಳು,
4. ಜಿಗಿತಗಳು: ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ, ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ, ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ, ಇತಿಹಾಸ, ಅಂಕಣ ರಚನೆ, ಅಳತೆಗಳು, ನಿಯಮಗಳು
5. ಪ್ರಚಲಿತ ಕ್ರೀಡಾ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು
