

## ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ
2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਅਰਥ, ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼
3. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
4. ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
5. ਮੌਨੂਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾ
  - ਲਹੂ ਗੋਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ \* ਮਾਸ ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ \* ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
  - ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ \* ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ \* ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧ
6. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ।
7. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਰਥ, ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ।
8. ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ, ਧਾਰਨਾ, ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਉਦੇਸ਼
9. ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ, ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ
10. ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
11. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
12. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ, ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ
13. ਅਸਮਰੱਥਾ, ਉਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਵਾਂ, ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਮੋਚ ਖਿੱਚ, ਟੁੱਟ, ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ, ਖੇਡ ਸੈਂਟਾਂ
14. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ
15. ਏਸਿਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ, ਕਾਮਨ ਵੈਲਥ, ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
16. ਕਿਨਜਿਆਲੋਜੀ, ਲੀਵਰ, Equilibrium, Motion.
17. ਮਲਿਸ਼, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਫਿਕਚਰ
18. ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ, ਵਿੰਡੋ, MS- Office, Internet Browsing, PPT.
19. ਯੋਗਾ, ਪ੍ਰਾਨਾਯਾਮ, ਆਸਣ
20. ਐਥਲੇਟਿਕਸ, ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਮਿਣਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬੇਸਿਕ ਫੰਡਾਮੈਂਟਲਜ਼

## **Syllabus of DPE Master**

1. Introduction and History of Physical Education.
  2. Definition, Meaning, Purpose and Aims of Physical Education.
  3. Development of Physical Education in India before and after independence.
  4. Importance of Physical Education in modern Era.
  5. The Structure and formation of Human Body.
    - (i) Blood Circulatory System.
    - (ii) Muscular System.
    - (iii) Excretory System.
    - (iv) Nervous System
    - (v) Respiratory System
    - (vi) Digestive System.
  6. Definition of Psychology, Meaning and inspiration, Social aspect of Physical Education.
  7. Definition and Meaning of Sports Psychology, objectives of Sports.
  8. Meaning of Health Science, Concept, field, Goals & objectives.
  9. Communicable disease its Causes and prevention, Personal Health Science.
  10. Development and growth of body.Effect of intoxicants on Health.
  11. Balanced Diet.
  12. Physical Fitness, Method of Training, Warmup and Cool Down.
  13. Incapability, Prevention and Re-generate, First Aid, Muscle Pull, Fracture, Dislocation, Sports Injury.
  14. Family Life.
  15. Asian Games, Olympic Games, Sports Award, Commonwealth,Punjab Sports Department, Punjab Olympic Association.
  16. Kinesiology, Lever, Equilibrium, Motion.
  17. Massage, Entertainment, Sports Arrangements, Fixtures.
  18. Introduction of Computer, Window, MS Office, Internet, Browsing, PPT.
  19. Yoga, Pranayam, Assan.
  20. Atheltics, Measurement of all play grounds and Basic fundamentals of Sports.
-