FURTHER DETAILS REGARDING MAIN TOPICS OF
PROGRAMME NO. 8/2013 – ITEM No.7

PHYSICAL EDUCATION TEACHER (HIGH SCHOOL)
MALAYALAM MEDIUM

E D U C A T I O N

(NCA Recruitment)

CATEGORY NO. 163/2012

SYLLABUS

I ഇന്ത്യയുടെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കായിക വികസനം, കായിക അധ്യാപനം എന്നിവയുടെ ചരിത്രം

വികസിത സമൂഹത്തിൽ (Modern Society) കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ നിർവ്വചനം, ആവശ്യകത, പ്രാധാന്യം. ഇന്ത്യ, റോമിലെ സ്പാർട്ടയും, ഏതൻസും, ജർമ്മനി, സ്വീഡൻ, ഡെൻമാർക്ക്, ഗ്രേറ്റ് ബ്രിട്ടൺ എന്നീ രാജ്യങ്ങൾ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് നൽകിയിട്ടുള്ള സംഭാവനകൾ.

പ്രധാന കായിക മത്സരങ്ങളുടെ പ്രചാരണവും അവയുടെ ഘടനാരൂപവും

ഒളിമ്പിക് ഗെയിംസ്, ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ്, കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ്, ദേശീയ അന്തർദേശീയ സംഘടനകൾ

കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും വിവിധ ഗെയിംസുകളുടെയും പ്രോത്സാഹനത്തിനും, വിപുലീകരണത്തിനും വേണ്ടി നടപ്പാക്കിയിട്ടുള്ള വിവിധ പദ്ധതികൾ

നാഷണൽ ഡിസിപ്ലിൻ സ്കീം, നാഷണൽ ഫിറ്റ്നെസ് കോർ, നാഷണൽ ഫിസിക്കൽ എഫിഷ്യൻസി ഡ്രൈവ്, എൻ.എസ്.എൻ.ഐ.എസ്, ആൾ ഇന്ത്യ കൗൺസിൽ ഓഫ് സ്പോർട്ട്സ്, സ്റ്റേറ്റ് കൗൺസിൽ ഓഫ് സ്പോർട്ട്സ്, സ്പോർട്ട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ

കായിക അധ്യാപനം

കായിക അധ്യാപക പരിശീലന സ്ഥാപനങ്ങളും വിവിധ പാഠ്യ പദ്ധതികളും, പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ അധ്യാപനവും പാഠ്യ പദ്ധതികളും, സ്കൂളുകളിൽ അധ്യാപകരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും ചുമതലകളും.

കുട്ടികളുടെ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങളും, വിവിധ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങളിലെ കായിക മന:ശാസ്ത്രവും

പ്രൈമറി വിദ്യാഭ്യാസ കാലത്തും, സെക്കന്ററി വിദ്യാഭ്യാസ കാലത്തും കുട്ടികളുടെ വളർച്ചാഘട്ടത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ. ഓരോ വളർച്ചാഘട്ടത്തിലും ശരീരഘടനാപരമായും, ശരീരശാസ്ത്രപരമായും, കായികവും, വൈകാരികവും, ബൗദ്ധികവും, മന:ശാസ്ത്രപരവുമായിട്ടുള്ള സവിശേഷതകൾ. മാനസികമായും, ശാരീരികമായും വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പാഠ്യവിഷയങ്ങളും കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതികളും.

II കായിക മന:ശാസ്ത്രം

മന:ശാസ്ത്രത്തിന്റെയും കായിക മന:ശാസ്ത്രത്തിന്റെയും നിർവ്വചനം, കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ശിശു മന:ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സ്വഭാവവും പങ്കും

കായിക നേട്ടങ്ങളിൽ മന:സ്ഥിതി (attitude), കഴിവ് (ability), വ്യക്തി വ്യത്യാസം (individual difference), എന്നിവയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യം

കായിക പഠന വൈദഗ്ധ്യത്തിന് വേണ്ട അടിസ്ഥാന ഗുണങ്ങൾ – സന്നദ്ധത, സമ്മതം, ദൃഢനിശ്ചയം, താൽപര്യം, ഉത്സാഹം, സാഹസികത.

കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ സംഘ (group) ത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം, സംഘവും സംഘ നേതൃത്വവും, സംഘധർമ്മവും നേതൃധർമ്മവും, നേതൃത്വരീതികളും നേതൃത്വപരിശീലനവും.

കായിക പഠനത്തിലും മത്സരങ്ങളിലും പ്രേരണ (motivation), പ്രോത്സാഹനം എന്നിവയ്ക്കുള്ള പങ്ക്. കായിക മത്സരങ്ങളിലെ വിജയത്തിലും തോൽവിയിലും പ്രേരകശക്തിമൂലമുണ്ടാകുന്ന (stimulus) പ്രശ്നങ്ങൾ.

III ശരീരഘടനാ ശാസ്ത്രവും കായിക മത്സരങ്ങളിലും കായിക വിനോദങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകളും അവയുടെ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷയും

ശരീരഘടനാശാസ്ത്രം

കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ശരീര ഘടനാ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആവശ്യവും പ്രാധാന്യവും. ശരീര കോശത്തിന്റെയും സംയുക്ത കോശത്തിന്റെയും നിർവ്വചനം. വിവിധ സംയുക്ത കോശങ്ങളും അവയുടെ ധർമ്മവും.

രക്തപര്യയന വ്യവസ്ഥ, ശ്വസന വ്യവസ്ഥ, ദഹന വ്യവസ്ഥ, വിസർജ്ജ്യ വ്യവസ്ഥ, പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥ, അന്തഃസ്രാവി വ്യവസ്ഥ, നാഡീ വ്യവസ്ഥ, അസ്ഥി വ്യവസ്ഥ, പേശീ വ്യവസ്ഥ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്.

അസ്ഥിവ്യൂഹം

അസ്ഥി, അസ്ഥിയുടെ ഘടന, വിവിധ തരം അസ്ഥികളും അവയുടെ ധർമ്മവും.

സന്ധി

നിർവ്വചനം, ഘടന, വിവിധതരം സന്ധികൾ, അവയുടെ ധർമ്മം. സന്ധികളുടെ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ചലനങ്ങളും അവയുടെ സങ്കേത ഭാഷയും (Terminology) സന്ധികളും അവയുടെ അക്ഷധ്രുവതലങ്ങളും (Planes and Axes).

പേശീവ്യൂഹം

പേശികളുടെ ഘടനയും സ്വഭാവവും
പേശികളുടെ ഘടനാപരമായ വേർതിരിവും അവയുടെ പ്രാമുഖ്യവും (Significance).
പേശികളുടെ പ്രവർത്തനവും അവയുടെ ധർമ്മവും

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുമ്പോൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട പ്രധാന തത്വങ്ങൾ. ഹൃദയ സ്തംഭനം, ശ്വാസംമുട്ടൽ, കൃത്രിമശ്വസനം, മുറിവ്, ചതവ്, ഒടിവ്, ചുറ്റിക്കെട്ടൽ, തീപിടുത്ത അപകടങ്ങൾ, ഉളുക്ക് എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്.
കായിക വിനോദങ്ങളിലും, കായിക മത്സരങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളും, ചതവുകളും, ഉളുക്കുകളും പരിചരിക്കുന്ന വിധം. ഹീറ്റ്, കോൾഡ്, അൾട്രാ വയലറ്റ് റേയ്സ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട തത്വങ്ങൾ.

IV **കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും കളികളുടെയും രൂപീകരണവും നടത്തിപ്പും**

കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും കളികളുടെയും രൂപീകരണത്തിനും (organization) നടത്തിപ്പിനും (administration) കൽപ്പിച്ചിട്ടുള്ള അർത്ഥവും (meaning) സ്വഭാവവും (nature) ഉദ്ദേശ്യവും (scope) കൂടാതെ അവയുടെ തത്വശാസ്ത്രവും.

കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും കളികൾക്കും പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിലുള്ള പ്രാധാന്യം.
വിവിധ പദ്ധതികളും, കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതികളുടെ ഉദ്ദേശ്യവും. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും മത്സരങ്ങളുടെയും ഉന്നമനത്തിന് വേണ്ടി ഇപ്പോഴുള്ള നടത്തിപ്പിലെ പോരായ്മകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും.
സ്കൂളുകളിൽ ലിംഗ വ്യത്യാസത്തോടു കൂടിയുള്ള പ്രത്യേക കളികളും കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും
കായികാധ്യാപകരുടെ യോഗ്യതയും, പരിശീലനവും അധ്യാപന ഭാരവും.

കായിക സാമഗ്രികളുടെ ആവശ്യകതയും, പ്രാധാന്യവും വാങ്ങുന്ന രീതിയും, അവയുടെ ശ്രദ്ധയും സംരക്ഷണവും. നിലവാരമുള്ള കായിക സാമഗ്രികളുടെ വിവരണം. കായിക സാമഗ്രികളുടെ അഭാവത്തിൽ പെട്ടെന്നുള്ള രൂപകൽപ്പനയും അവയുടെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തലും. കായിക സാമഗ്രികളുടെ കേടുപാട് പരിഹരിക്കലും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയാത്തവയുടെ തീർപ്പാക്കലും. നിലവാരമുള്ള കളിസ്ഥലങ്ങളുടെ നിർമ്മാണവും, അവയുടെ പ്ലാനും പരിപാലനവും. ഇൻഡോർ സൗകര്യങ്ങളും നീന്തൽക്കുളങ്ങളുടെ നിർമ്മാണവും അവയുടെ പരിപാലനവും.
കായിക വിദ്യാഭ്യാസ ക്ലാസ്സിന്റെ നടത്തിപ്പ് രീതികളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിധവും.

മത്സര പരമ്പരകളും മത്സരങ്ങളും

പല തരത്തിലുള്ള മത്സര പരമ്പരകൾ, നോക്ക് ഔട്ട് / എലിമിനേഷൻ, ലീഗ് / റൗണ്ട് റോബിൻ, കോമ്പിനേഷൻ, കൺസൊലേഷനും ചലഞ്ച് മത്സരങ്ങളും, സ്കൂൾ തല മത്സരങ്ങളും സ്കൂളിനുള്ളിലുള്ള മത്സരങ്ങളും. വിവിധ പരീക്ഷണോപാധികളുടെയും മൂല്യനിർണ്ണയത്തിന്റെയും ആവശ്യകതയും പ്രാധാന്യവും, വിവിധ പരീക്ഷണോപാധികൾ നിർണ്ണയിക്കുന്ന വിധവും രീതികളും.

V കായിക അദ്ധ്യാപനവും വിവിധ കായിക പരിശീലന രീതികളും

അദ്ധ്യാപനം

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും വേണ്ട അദ്ധ്യാപന തത്വങ്ങൾ
കായിക വിദ്യാഭ്യാസ അദ്ധ്യാപന രീതികൾ - കാലസ്തനിക്സ്, ജിംനാസ്റ്റിക്സ്, മൈനർ ഗെയിംസ്, മേജർ ഗെയിംസ്, റിതമിക്ക്.

അദ്ധ്യയനാസൂത്രണം (Lesson Planning)

കായിക വിദ്യാഭ്യാസ അദ്ധ്യയനം - വ്യത്യസ്ത അദ്ധ്യയന ഭാഗങ്ങൾ - ഉപക്രമീകരണം, പ്രാരംഭിക ഭാഗം, പ്രധാന ഭാഗം - a) വൈദഗ്ധ്യം b)സംഘപ്രവർത്തനം, ഉപസംഹാര ഭാഗം

കോച്ചിംഗ് അദ്ധ്യയനം

കായികാഭ്യാസങ്ങൾക്ക് മുന്നോടിയായുള്ള വ്യായാമം - പൊതുവായതും, പ്രത്യേകമായതും, പ്രധാനമായതും. കളികളുടെ പ്രത്യേകമായ പ്രവർത്തന രീതിയും തന്ത്രജ്ഞതയും (Techniques and Tactics). ശരീരത്തെ സാധാരണ നിലയിലെത്തിക്കുവാനുള്ള വ്യായാമം, ഉപസംഹാരഭാഗം.

കായിക പരിശീലനം (Sports Training)

കായിക പരിശീലനത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട കർത്തവ്യങ്ങളും അവയുടെ സവിശേഷതകളും. പ്രത്യേക കായിക പ്രാഗത്ഭ്യം (Sports Talent), ഉയർന്ന കായിക നിലവാരത്തിലെത്താൻ പ്രത്യേകം പ്രാഗത്ഭ്യമുള്ള കുട്ടികളെ തെരഞ്ഞെടുക്കലും അവരുടെ പരിശീലനവും.
കായിക മത്സരങ്ങളിൽ ഉയർന്ന നിലവാരം കാഴ്ച വയ്ക്കുവാൻ ഉതകുന്ന കുട്ടികളെ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് വേണ്ട പ്രത്യേക ഗുണങ്ങളും, നിബന്ധനകളും. അടിസ്ഥാന കായിക പരിശീലനം, പൊതുവായ വ്യായാമം, പ്രത്യേക വ്യായാമം, മത്സരങ്ങൾക്കായുള്ള വ്യായാമം എന്നിവയുടെ സവിശേഷതകൾ. പരിശീലന വ്യാപ്തിയും അവയുടെ തത്വങ്ങളും. കുട്ടികൾക്കായുള്ള കായിക പരിശീലനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ - വിവിധ വ്യായാമങ്ങൾ, പരിശീലന വ്യാപ്തി, തീവ്ര പരിശീലനം, പരിശീലന കാലയളവ്, തുടർച്ചയായുള്ള പരിശീലന രീതികളും അവയുടെ ക്രമീകരണവും.

കായിക പരിശീലന രീതികൾ

ഫാർട്ട്ലെക്, ഇന്റർവെൽ ട്രെയിനിംഗ്, സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിംഗ്, സ്റ്റേഷൻ ട്രെയിനിംഗ്, ടെക്നിക്കലും ടാക്റ്റിക്കൽ ട്രെയിനിംഗും. മത്സര സമയങ്ങളിൽ നേരിടാവുന്ന പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങൾ - ആഹാര ക്രമങ്ങളും എതിരാളികളുടെ പ്രത്യേകതകളും.

VI **കളികളുടെ മേൽനോട്ടവും ഔദ്യോഗികമായ നിയന്ത്രണ ചുമതലകളും**

കളികളുടെ നിയന്ത്രണ ചുമതലകളുടെ പ്രധാന തത്വങ്ങൾ. നിയമങ്ങളുടെ അറിവും അവയുടെ വ്യാഖ്യാനവും. മത്സരങ്ങൾക്ക് മുൻപും നടക്കുമ്പോഴും അതിന് ശേഷവും അനുവർത്തിക്കേണ്ട ചുമതലകളും അധികാരവും. മത്സര സമയങ്ങളിൽ കോച്ചിന്റെയും, കളിക്കാരുടെയും, കാണികളുടെയും മേൽ നടപ്പാക്കേണ്ട ചുമതലകൾ. മത്സരങ്ങൾക്ക് യോഗ്യമാകും വിധത്തിൽ കളിസ്ഥലങ്ങളുടെ രൂപകൽപ്പന, മത്സരങ്ങളുടെ നിയമാനുസൃതമായ ക്രമപ്പെടുത്തൽ, മത്സരങ്ങളുടെ നടത്തിപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് വേണ്ട അറിവ്.

NOTE: - It may be noted that apart from the topics detailed above, questions from other topics prescribed for the educational qualification of the post may appear in the question paper. There is no undertaking that all the topics above may be covered in the question paper.