LALA JAGAT NARYAN EDUCATION COLLEGE, JALALABAD (W)

PEDAGOGY OF PHYSICAL EDUCATION

B.Ed NOTES



LALA JAGAT NARYAN EDUCATION COLLEGE
JALALABAD

B.Ed. – Pedagogy of Physical Education

UNIT–I: ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (Introduction to Physical Education)

(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ: ਅਰਥ, ਲੋੜ, ਮਹੱਤਵ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਟੀਚੇ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Physical Education)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤਾਂ, ਯੋਗਾ, ਦੌੜ, ਛਾਲਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ: ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਯੋਗਾ, ਦੌੜ, ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਖੇਡਣਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ (Need of Physical Education)

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ।

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਲਈ: ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ: ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ: ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
4. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਈ: ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।
5. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ: ਮਿਲਵਰਤਣ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn. Teach. Grow

6. ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ: ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
7. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟੀਮ ਬਣਾ ਕੇ ਕਬੱਡੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Importance of Physical Education)

- ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।
- ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ।
- ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।
- ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।
- ਜਿੱਤ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
- ਆਤਮ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ।
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਮਰਤਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਟੀਚੇ (Aims and Objectives)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼:

1. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ (Physical Development): ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣਾ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Mental Development): ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣਾ।
3. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ (Social Development): ਮਿਲਵਰਤਣ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
4. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ (Emotional Development): ਗੁੱਸੇ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣਾ।
5. ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ (Moral Development): ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
6. ਨੇਤ੍ਰਿਤਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Leadership Development): ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨੇਤ੍ਰਿਤਵ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ – ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (Physical Education)

ਅਰਥ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ

ਲੋੜ

ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਮਹੱਤਵ

ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ, ਸਹਿਯੋਗ, ਮਨੋਰੰਜਨ

ਉਦੇਸ਼

ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ

(ਅ) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ (Physical Education and Health Education)

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ: ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

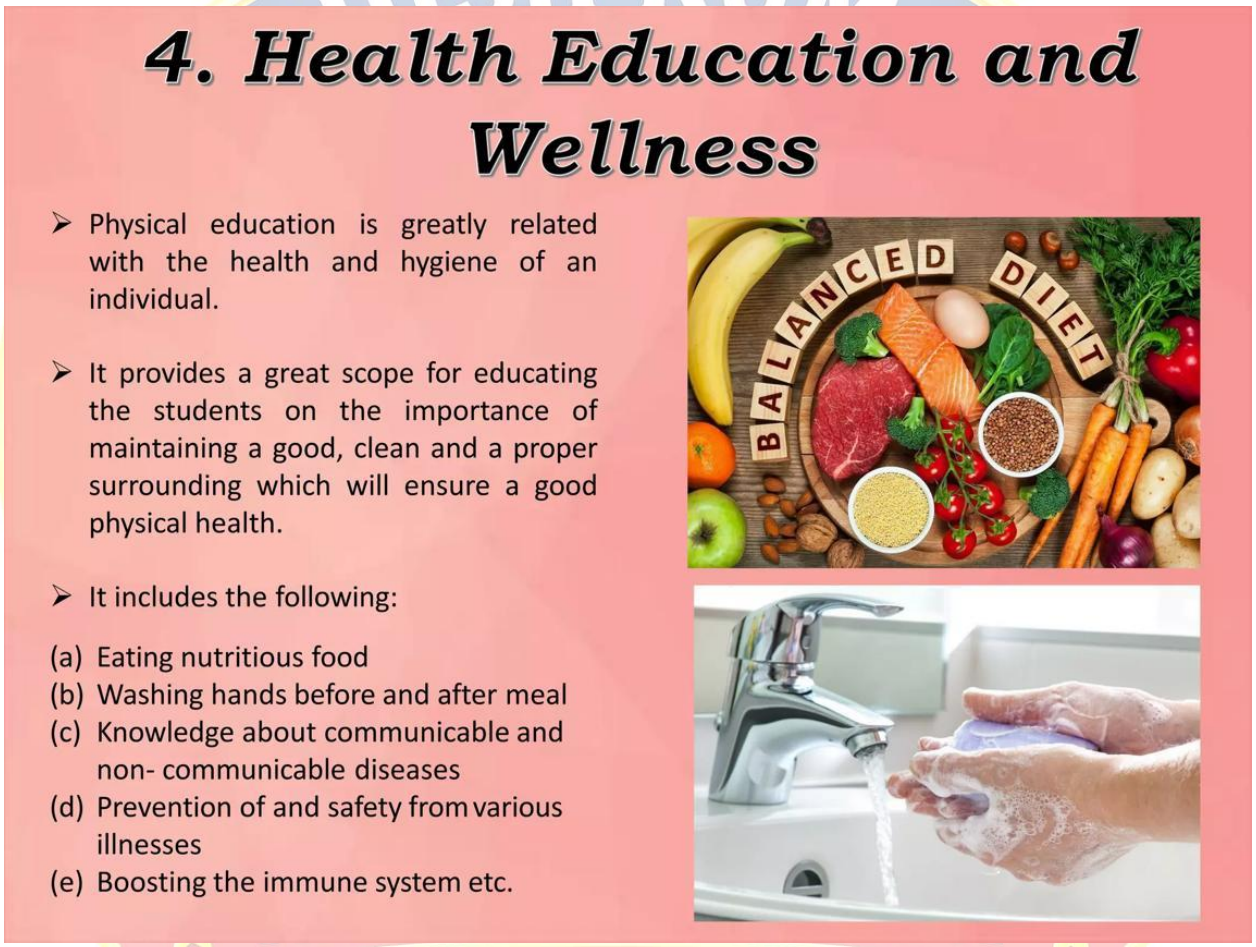
ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ:

- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੋਵੇਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

- ਦੋਵੇਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।
- ਦੋਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਪੀ.ਟੀ. ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।



Learn • Teach • Grow

2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Physical Education and Psychology)

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।

ਸੰਬੰਧ:

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।
2. ਉਮਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।
4. ਡਰ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।
5. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
6. ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਗਲਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਦੀ ਹੌਸਲਾ-ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ (Physical Education and Sociology)

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਅਰਥ: ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ, ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।

ਸੰਬੰਧ:

- ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ।
- ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ।
- ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਿਲ ਕੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

4. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ (Physical Education and General Education)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ। ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਬੰਧ:

1. ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਦੋਵੇਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਦੋਵੇਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਦੋਵੇਂ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਦੋਵੇਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ – ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਫ਼ਾਈ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਵਿਹਾਰ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ

ਸਹਿਯੋਗ, ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ

ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਸਰਵਪੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਕਾਸ

(ਏ) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ (Basic Concepts of Teaching and Learning)

1. ਅਧਿਆਪਨ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Teaching)

ਅਧਿਆਪਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2. ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Learning)

ਸਿੱਖਣਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਿਬਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

3. ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ

1. ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ: ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ: ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰਲ ਤੋਂ ਔਖੇ ਵੱਲ: ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

5. ਜਾਣੇ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵੱਲ: ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ: ਰੁਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ: ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਸਹੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਯੋਗ ਆਸਣ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਔਖੇ ਆਸਣਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨਾ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।
- ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਦੇਣਾ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



UNIT–II: ਅਧਿਆਪਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ (Methods and Techniques)

(ੳ) ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ: ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

1. ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Teaching Methods)

ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤਾਂ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਖੁਦ ਕਰਕੇ

ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ (Factors Affecting Teaching Methods)

ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ (Age of Students): ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Ability): ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. ਪਾਠ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ (Nature of Subject): ਸਿਧਾਂਤਕ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਲੈਕਚਰ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਧੀ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ (Time): ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਵਿਧੀ ਚੁਣਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

5. ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ (Availability of Resources): ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ, ਗੇਂਦਾਂ, ਜਾਲ, ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

6. ਜਮਾਤ ਦਾ ਆਕਾਰ (Class Size): ਵੱਡੀ ਜਮਾਤ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਜਮਾਤ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Teacher's Ability): ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਤਜਰਬਾ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

8. ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Learning Objectives): ਜੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਧਾਂਤਕ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੈਕਚਰ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਜੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਧੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ 50 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਿਖਾਉਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਵਿਧੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ – ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ

ਵਿਸ਼ਾ

ਪਾਠ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਸਮਾਂ

ਉਪਲਬਧ ਸਮਾਂ

ਸਾਧਨ

ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ

ਜਮਾਤ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਅਧਿਆਪਕ

ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ

ਉਦੇਸ਼

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

(ਅ) ਅਧਿਆਪਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਧਿਐਨ

1. ਲੈਕਚਰ ਵਿਧੀ (Lecture Method)



ਅਰਥ: ਲੈਕਚਰ ਵਿਧੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ, ਸਿਹਤ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੈਕਚਰ ਵਿਧੀ ਦੇ ਪੜਾਅ:

1. **ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਅਧਿਆਪਕ ਪਾਠ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।**
2. **ਵਿਆਖਿਆ: ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।**
3. **ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।**
4. **ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।**
5. **ਸਾਰ: ਪਾਠ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।**

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਫਾਇਦੇ:

- ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ।
- ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤਕ ਗਿਆਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਪਾਠ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਲੀ ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ।
- ਲੰਮਾ ਲੈਕਚਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਰਥ, ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੈਕਚਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਕਮਾਂਡ ਵਿਧੀ (Command Method)



ਅਰਥ: ਕਮਾਂਡ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁਕਮ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਮਾਂਡ ਵਿਧੀ ਦੇ ਪੜਾਅ:

1. ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਅਧਿਆਪਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
4. ਅਧਿਆਪਕ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਕਮਾਂਡਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਸਾਵਧਾਨ!
- ਵਿਸ਼ਰਾਮ!
- ਸੱਜੇ ਮੁੜ!
- ਖੱਬੇ ਮੁੜ!
- ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ!
- ਰੁਕ ਜਾਓ!

ਫਾਇਦੇ:

- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ:

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਸੋਚ ਘੱਟ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਗਤਾ ਵੱਲ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਪੀ.ਟੀ. ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿਧੀ (Project Method)



ਅਰਥ: ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿਧੀ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਣ (Learning by Doing) ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿਧੀ ਦੇ ਪੜਾਅ:

1. ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਚੋਣ: ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ: ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
4. ਮੁਲਾਂਕਣ: ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਰਿਪੋਰਟ: ਕੰਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫਾਇਦੇ:

- ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਨੇਤ੍ਰਿਤਵ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸੀਮਾਵਾਂ:

- ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਇਹ ਵਿਧੀ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਵੰਡ, ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

4. ਚਰਚਾ ਵਿਧੀ (Discussion Method)



ਅਰਥ: ਚਰਚਾ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਚਰਚਾ ਵਿਧੀ ਦੇ ਪੜਾਅ:

1. **ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ।**
2. **ਚਰਚਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ।**
3. **ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ।**
4. **ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ।**
5. **ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ ਕਰਨਾ।**
6. **ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ।**

ਫਾਇਦੇ:

- **ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।**
- **ਬੋਲਣ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ।**

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੱਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸੀਮਾਵਾਂ:

- ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।
- ਚਰਚਾ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਿਉਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਧੀ (Demonstration Method)



ਅਰਥ: ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਣ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਧੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਧੀ ਦੇ ਪੜਾਅ:

1. ਪਾਠ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ।
2. ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ।
3. ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਸਮਝਾਉਣਾ।
4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।
5. ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ।
6. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।

ਫਾਇਦੇ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਹਾਰਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਔਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ:

- ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਉਸ ਹੁਨਰ ਦਾ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਦਾ ਤਾੜਾਸਨ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

6. ਹੋਲ-ਪਾਰਟ-ਹੋਲ ਵਿਧੀ (Whole-Part-Whole Method)



ਅਰਥ: ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੂਰਾ ਹੁਨਰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਧੀ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪੜਾਅ ਹਨ:

1. Whole (ਪੂਰਾ): ਅਧਿਆਪਕ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2. Part (ਭਾਗ): ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. Whole (ਦੁਬਾਰਾ ਪੂਰਾ): ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ – ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਸਰਵਿਸ:

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

- ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਪੂਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਰੈਕੇਟ ਫੜਨ, ਸ਼ਟਲ ਫੜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਟਲ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਇਦੇ:

- ਔਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਮਝ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ:

- ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਮਝਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ

ਵਿਧੀ	ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ	ਉਦਾਹਰਨ
ਲੈਕਚਰ	ਮੌਖਿਕ ਵਿਆਖਿਆ	ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ
ਕਮਾਂਡ	ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼	ਪੀ.ਟੀ. ਕਸਰਤ
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ	ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਣਾ	ਖੇਡ ਮੇਲਾ
ਚਰਚਾ	ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ	ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ	ਯੋਗ ਆਸਣ
ਹੋਲ-ਪਾਰਟ-ਹੋਲ	ਪੂਰਾ–ਭਾਗ–ਪੂਰਾ	ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਸਰਵਿਸ

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ – ਛੇ ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ

Teaching Methods (ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ)

Lecture

ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਖਣਾ

Command

ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ

Project

ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਣਾ

Discussion

ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

Demonstration

ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਣਾ

Whole-Part-Whole

ਪੂਰਾ–ਭਾਗ–ਪੂਰਾ

(ਏ) ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ (Audio-Visual Aids)

1. ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of A.V. Aids)

ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਧਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **Audio (ਆਡੀਓ): ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ।**

ASHISH KUMAR
Assistant Professor

- **Visual (ਵਿਜ਼ੂਅਲ): ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ।**
- **Audio-Visual: ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੋਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ।**

ਉਦਾਹਰਨ: ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ ਉੱਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।



2. ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Importance of A.V. Aids)

1. **ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣਾ: ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।**
2. **ਔਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਡਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**
3. **ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ: ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**
4. **ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ: ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਗਿਆ ਗਿਆਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਯਾਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।**
5. **ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ: ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।**
6. **ਵਿਹਾਰਕ ਗਿਆਨ: ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।**

7. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਬੈਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ (Classification of A.V. Aids)

ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

A.V. Aids

Audio

ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ

ਰੇਡੀਓ, ਆਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ

Visual

ਦੇਖਣ ਵਾਲ਼ੇ

ਚਾਰਟ, ਮਾਡਲ, ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ

Audio-Visual

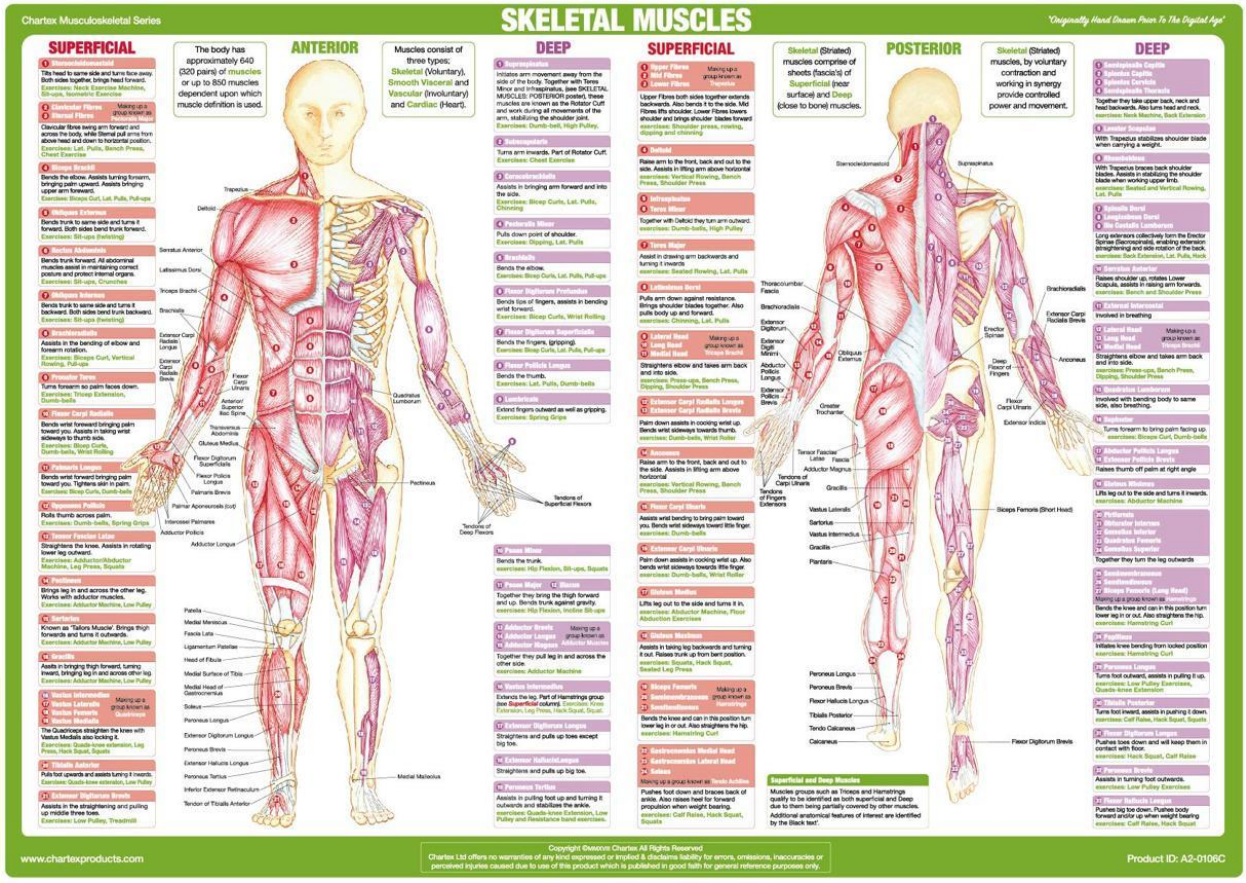
ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ

LCD, ਵੀਡੀਓ, ਫਿਲਮ

ਹੁਣ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ।

4. ਚਾਰਟ (Charts)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਅਰਥ: ਚਾਰਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਚਿੱਤਰਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਾਰਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:

- **ਤਸਵੀਰੀ ਚਾਰਟ (Picture Chart)**
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਚਾਰਟ (Informative Chart)**
- **ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਾਰਟ (Flow Chart)**
- **ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਚਾਰਟ (Comparative Chart)**
- **ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਾਲਾ ਚਾਰਟ (Anatomical Chart)**

ਮਹੱਤਵ:

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn Teach Grow

1. ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਦੁਹਰਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।
5. ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

5. ਤਿੰਨ-ਆਯਾਮੀ ਮਾਡਲ (3D Model)





Assistant Professor
Learn Tech Cafe

ਅਰਥ: 3D ਮਾਡਲ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਚੌੜਾਈ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਸਮੇਤ ਤਿੰਨ ਆਯਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਨਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

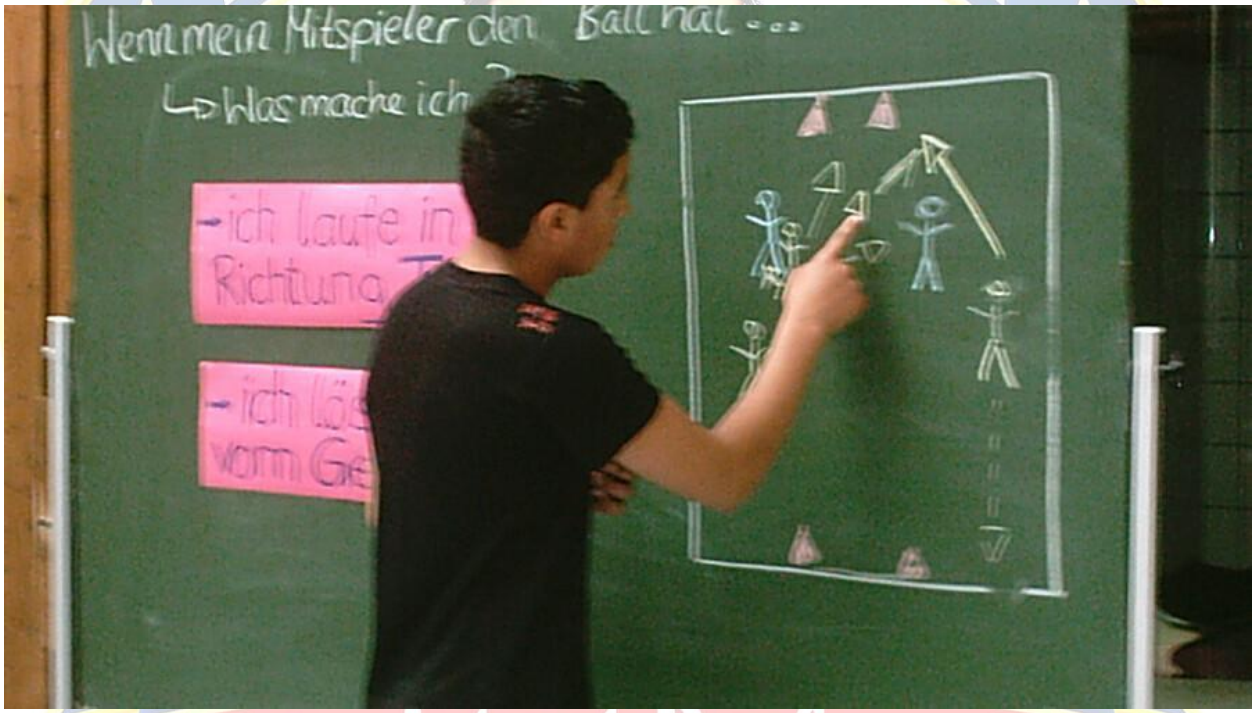
ਮਹੱਤਵ:

- **ਅਸਲ ਵਸਤੂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।**

- ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ 3D ਮਾਡਲ ਰਾਹੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

6. ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ (Blackboard)



Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਅਰਥ: ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਅਧਿਆਪਨ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਚਾਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ:

1. ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।
2. ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਲਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਪਾਠ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

7. LCD ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ (Liquid Crystal Display Projector)



ਅਰਥ: LCD ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਸਕਰੀਨ ਉੱਤੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ:

- ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਾਵਰਪੁਆਇੰਟ ਪ੍ਰੈਜ਼ੈਂਟੇਸ਼ਨ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਮਝਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ LCD ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ ਉੱਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਦਿਖਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

8. OHP (Overhead Projector)



ਅਰਥ: OHP ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਅਧਿਆਪਨ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ (Transparency Sheet) ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਕਰੀਨ ਉੱਤੇ ਵੱਡੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ:

1. **ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਡੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**
2. **ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**
3. **ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।**
4. **ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।**
5. **ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।**

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ OHP ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਸਕਰੀਨ ਉੱਤੇ ਦਿਖਾ ਕੇ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

LCD ਅਤੇ OHP ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ:

LCD ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ	OHP
ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ	ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਵਰਤਦਾ ਹੈ
ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ	ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲਿਖਤ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ	Transparency Sheet ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਆਧੁਨਿਕ ਸਾਧਨ	ਰਵਾਇਤੀ ਸਾਧਨ

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ – ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਾਧਨ

A.V. AIDS

Charts

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

3D Model

ਤਿੰਨ ਆਯਾਮੀ ਮਾਡਲ

Blackboard

ਲਿਖਤ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ

LCD

ਡਿਜੀਟਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

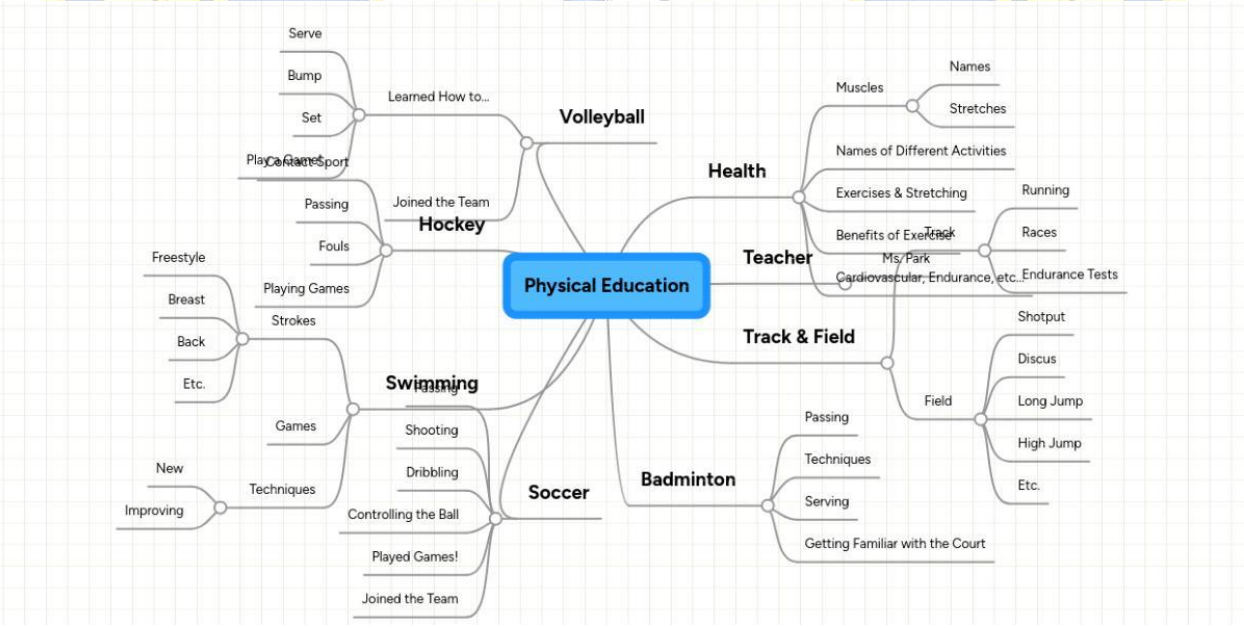
OHP

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ

ਮਹੱਤਵ

ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਝ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ

ਦੋਵੇਂ ਇਕਾਈਆਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ



PEDAGOGY OF PHYSICAL EDUCATION

B.Ed. – Unit I + Unit II

UNIT–I: Introduction

- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ – ਅਰਥ, ਲੋੜ, ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼
- ਸੰਬੰਧ – ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ
- ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

UNIT–II: Methods and Techniques

- ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ
- ਲੈਕਚਰ, ਕਮਾਂਡ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਚਰਚਾ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਲ-ਪਾਰਟ-ਹੋਲ ਵਿਧੀ
- ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਾਧਨ – ਚਾਰਟ, 3D ਮਾਡਲ, ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ, LCD ਅਤੇ OHP

ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ, ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?
4. ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਮਝਾਓ।
5. ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਕਮਾਂਡ ਵਿਧੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।
7. ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਹੋਲ-ਪਾਰਟ-ਹੋਲ ਵਿਧੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ।
9. ਆਡੀਓ-ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
10. LCD ਅਤੇ OHP ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਹਰ ਲੰਮੇ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਫਿਰ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਮਹੱਤਵ ਜਾਂ ਫਾਇਦੇ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕੂਲੀ ਉਦਾਹਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।



Unit-III:

Infrastructure and Evaluation

a) Need and Importance of Physical Education room, Equipment and Playfield (Indoor and Outdoor).

b) Posture: Meaning, importance of good posture, common postural defects and remedial exercises.

c) Supervision and Evaluation: Meaning, need and importance in teaching Physical Education.

Unit-IV:

Current Trends in Physical Education

a) Yoga: Meaning, need and importance of yoga asana in the society.
b) Physical Fitness; Meaning and components of Physical Fitness.

c) First Aid: Meaning, Principles, need and importance

B.Ed – Pedagogy of Physical Education

UNIT–III: Infrastructure and Evaluation

(ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ)

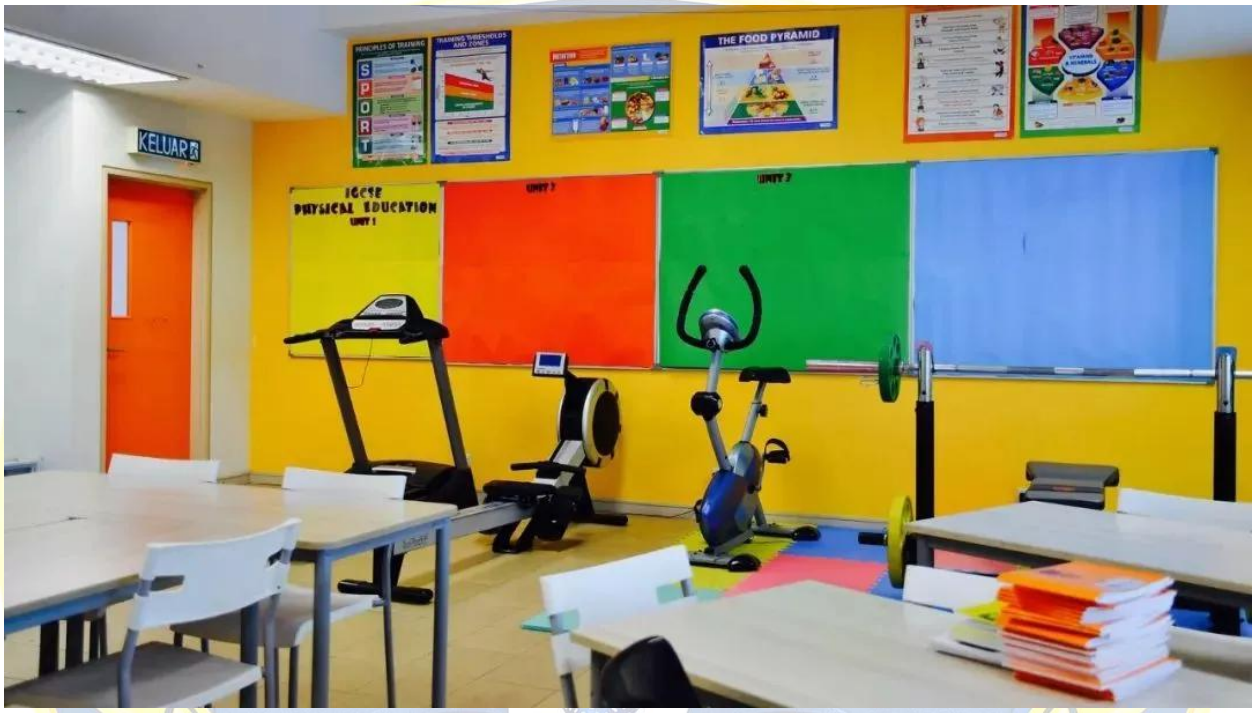
(a) Physical Education Room, Equipment and Playfield ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਰਾ (Physical Education Room)

ਅਰਥ (Meaning):

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਰਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਧਾਂਤਕ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ, ਸਿਹਤ, ਯੋਗਾ, ਕਸਰਤ, ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ (Need and Importance)

1. ਸਿਧਾਂਤਕ ਗਿਆਨ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

2. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ: ਸਿਹਤ, ਸਫ਼ਾਈ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਯੋਗਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

4. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ: ਚਾਰਟ, ਮਾਡਲ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਚਾਰਟ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2. ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ (Sports Equipment)

ਅਰਥ: ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਕ੍ਰਿਕਟ – ਬੱਲਾ, ਗੇਂਦ, ਵਿਕਟ।
- ਵਾਲੀਬਾਲ – ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਨੈੱਟ।

- ਬੈਡਮਿੰਟਨ – ਰੈਕੇਟ ਅਤੇ ਸ਼ਟਲਕਾਕ।
- ਫੁੱਟਬਾਲ – ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਗੋਲ ਪੋਸਟ।
- ਬਾਸਕਟਬਾਲ – ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟ।
- ਐਥਲੈਟਿਕਸ – ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ, ਕੋਨ ਅਤੇ ਸਟਾਪਵਾਚ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

1. ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
5. ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
6. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰੈਕੇਟ, ਸ਼ਟਲਕਾਕ ਅਤੇ ਨੈੱਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ (Playfield)

ਅਰਥ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੈਦਾਨ (Indoor Playfield):

ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੈਦਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ਬੈਡਮਿੰਟਨ
- ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ
- ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਹਾਲ
- ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ
- ਯੋਗਾ ਹਾਲ

2. ਬਾਹਰੀ ਮੈਦਾਨ (Outdoor Playfield):

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮੈਦਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ਕ੍ਰਿਕਟ
- ਫੁੱਟਬਾਲ
- ਹਾਕੀ
- ਵਾਲੀਬਾਲ
- ਖੋ-ਖੋ
- ਕਬੱਡੀ

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
5. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ।
6. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
7. ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਬੱਡੀ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਯਮਿਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪਿੰਗ – **Infrastructure**

INFRASTRUCTURE IN PHYSICAL EDUCATION

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ

ਕਮਰਾ

ਗਿਆਨ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

ਯੋਗਾ

ਸਾਮਾਨ

ਗੇਂਦ

ਨੈੱਟ

ਰੈਕੇਟ

ਮੈਦਾਨ

Indoor

Outdoor

ਖੇਡਾਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ

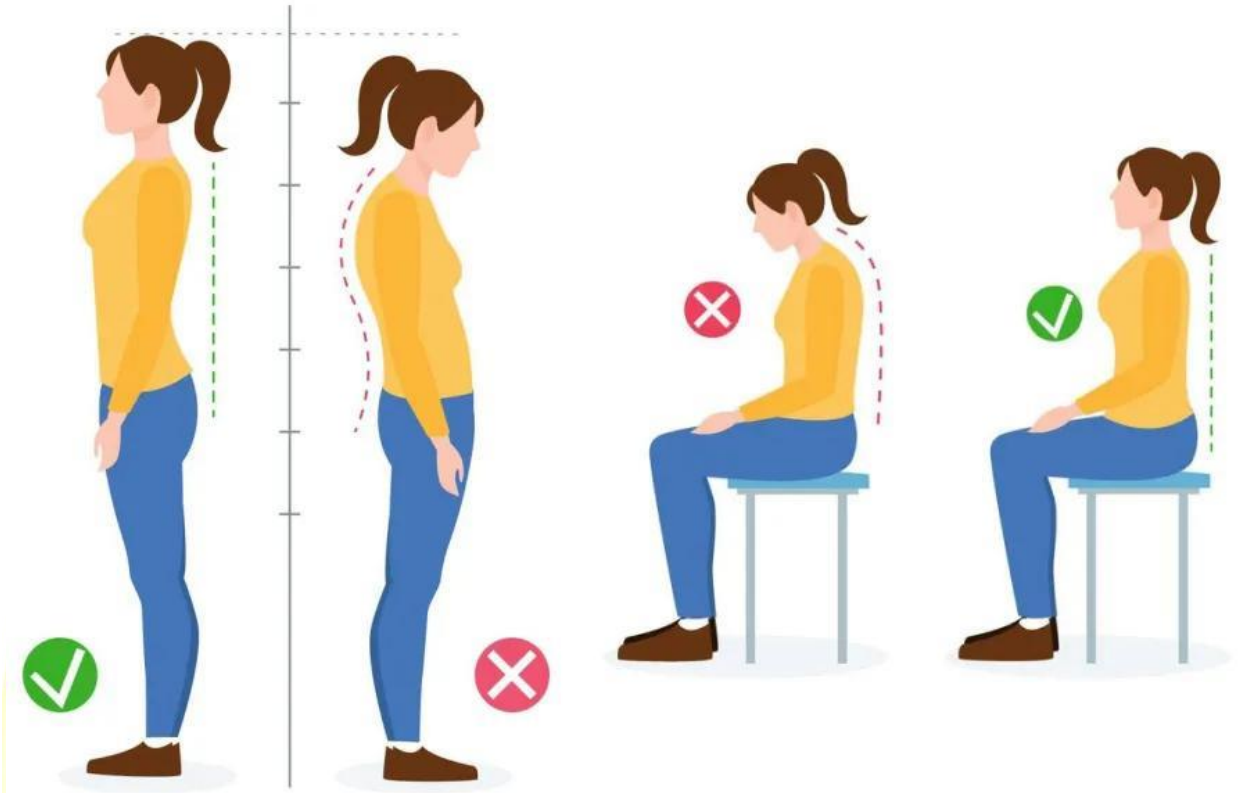
ਸਰੀਰਕ + ਮਾਨਸਿਕ + ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ

(b) Posture – ਸਰੀਰਕ ਆਸਣ

1. ਅਰਥ (Meaning of Posture)

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਬੈਠਣ, ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਆਸਣ (Posture) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

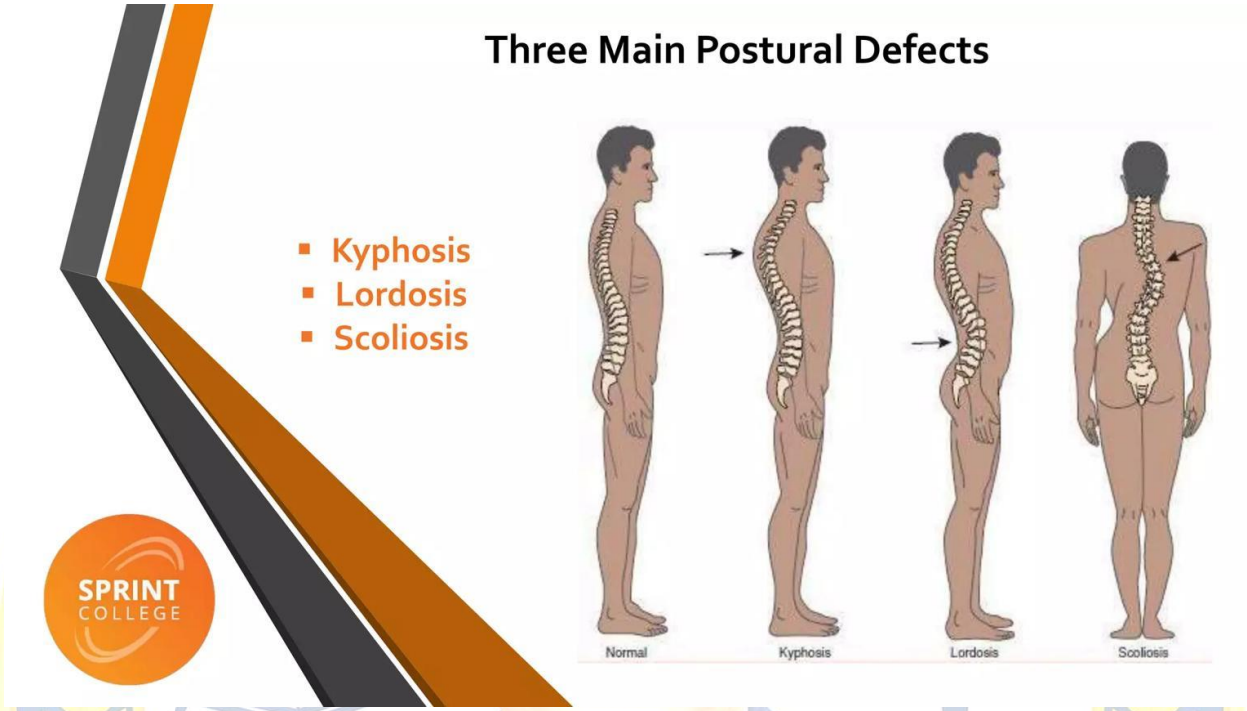


2. ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Importance of Good Posture)

1. ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ: ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
2. ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ: ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਕਮੀ: ਸਹੀ ਆਸਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਦਬਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤ: ਸਹੀ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
5. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ: ਸਹੀ ਆਸਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6. ਸਰੀਰਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ: ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

3. ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸ (Common Postural Defects)



1. ਕਾਈਫੋਸਿਸ (Kyphosis)

ਅਰਥ: ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਣਾ ਕਾਈਫੋਸਿਸ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੁੱਬ ਨਿਕਲਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:

- ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਝੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।

ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ:

- ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣਾ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

- ਛਾਤੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ।
- ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ।

2. ਲੋਰਡੋਸਿਸ (Lordosis)

ਅਰਥ: ਕਮਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਣਾ ਲੋਰਡੋਸਿਸ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ।
- ਗਲਤ ਸਰੀਰਕ ਆਸਣ।
- ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ:

- ਹਲਕਾ ਪੇਲਵਿਕ ਟਿਲਟ।
- ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ।
- ਹਲਕੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ।

3. ਸਕੋਲਿਓਸਿਸ (Scoliosis)

ਅਰਥ: ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਣਾ ਸਕੋਲਿਓਸਿਸ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।
- ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸੁਧਾਰ:

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

- ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ।

4. ਫਲੈਟ ਫੁੱਟ (Flat Foot)

ਅਰਥ: ਪੈਰ ਦੇ ਤਲਵੇ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਰਚ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਫਲੈਟ ਫੁੱਟ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:

- ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਬਣਤਰ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ।

ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ:

- ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੋੜਨਾ।
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

5. ਨਾਕ ਨੀਜ਼ (Knock Knees)

ਅਰਥ: ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਾਕ ਨੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਧਾਰ: ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

6. ਬੋ ਲੈਗਜ਼ (Bow Legs)

ਅਰਥ: ਜਦੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋ ਲੈਗਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਧਾਰ: ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ: ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਸਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪਿੰਗ – **Posture**

POSTURE (ਸਰੀਰਕ ਆਸਣ)

ਚੰਗਾ ਆਸਣ

- ਸੰਤੁਲਨ
- ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ
- ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ
- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸ

- **Kyphosis**
- **Lordosis**
- **Scoliosis**
- **Flat Foot**
- **Knock Knees**
- **Bow Legs**

ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਸਹੀ ਬੈਠਣਾ
- ਸਹੀ ਤੁਰਨਾ
- ਯੋਗ ਕਸਰਤ
- ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

(c) Supervision and Evaluation – ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Supervision)

ਨਿਗਰਾਨੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਹੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਣ।

ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ

1. ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।
2. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ: ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਵਾਉਣਾ।
3. ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ: ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਣਾ।
4. ਗਲਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਨਾ।
5. ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
6. ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ: ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਉਣਾ।
7. ਪ੍ਰੇਰਣਾ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੌੜਨ, ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਲੈਂਡਿੰਗ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਉੱਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

2. ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Evaluation)

ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿੰਨੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਗਿਆਨ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਅਧਿਆਪਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
5. ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਧਿਆਪਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- **Observation:** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ।
- **Practical Test:** ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ।
- **Written Test:** ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ।
- **Fitness Test:** ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ।
- **Performance Record:** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 50 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

Supervision ਅਤੇ Evaluation ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਨਿਗਰਾਨੀ (Supervision)	ਮੁਲਾਂਕਣ (Evaluation)
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ	ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ	ਪ੍ਰਗਤੀ ਪਤਾ ਕਰਨਾ
ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ	ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪਿੰਗ

SUPERVISION AND EVALUATION

Supervision

- ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ
- ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ
- ਗਲਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

Evaluation

- ਪ੍ਰਗਤੀ
- **Fitness Test**
- **Practical Test**
- **Performance Record**

ਉਦੇਸ਼: ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

UNIT–IV: Current Trends in Physical Education

(ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਰੁਝਾਨ)

(a) Yoga – ਯੋਗਾ

1. ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Yoga)

ਯੋਗਾ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ 'ਯੁਜ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋੜਨਾ ਜਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ।

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

ਯੋਗਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



2. ਯੋਗਾ ਦੀ ਲੋੜ (Need of Yoga)

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।
3. ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।
4. ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
5. ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
6. ਸਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ।
7. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ।

3. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Importance of Yoga in Society)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

1. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ: ਯੋਗਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ: ਯੋਗਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਇਕਾਗਰਤਾ: ਯੋਗਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

4. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ: ਯੋਗਾ ਨਿਯਮਿਤਤਾ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

5. ਸਮਾਜਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ: ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ: ਯੋਗਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



1. ਤਾੜ ਆਸਣ (Tadasana)

ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



2. ਵ੍ਰਿਕਸ਼ ਆਸਣ (Vrikshasana)

ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



3. ਪਦਮ ਆਸਣ (Padmasana)

ਇਹ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



4. ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ (Bhujangasana)

ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੱਠ ਦੀ ਲਚਕ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



5. ਵਜਰ ਆਸਣ (Vajrasana)

ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਬੈਠਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਧਾਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪਿੰਗ – Yoga

YOGA (ਯੋਗਾ)

ਸਰੀਰਕ ਲਾਭ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

- ਲਚਕ
- ਸੰਤੁਲਨ
- ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਲਾਭ

- ਸ਼ਾਂਤੀ
- ਇਕਾਗਰਤਾ
- ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

ਯੋਗ ਆਸਣ

- ਤਾੜ ਆਸਣ
- ਪਦਮ ਆਸਣ
- ਵਜਰ ਆਸਣ

ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭ

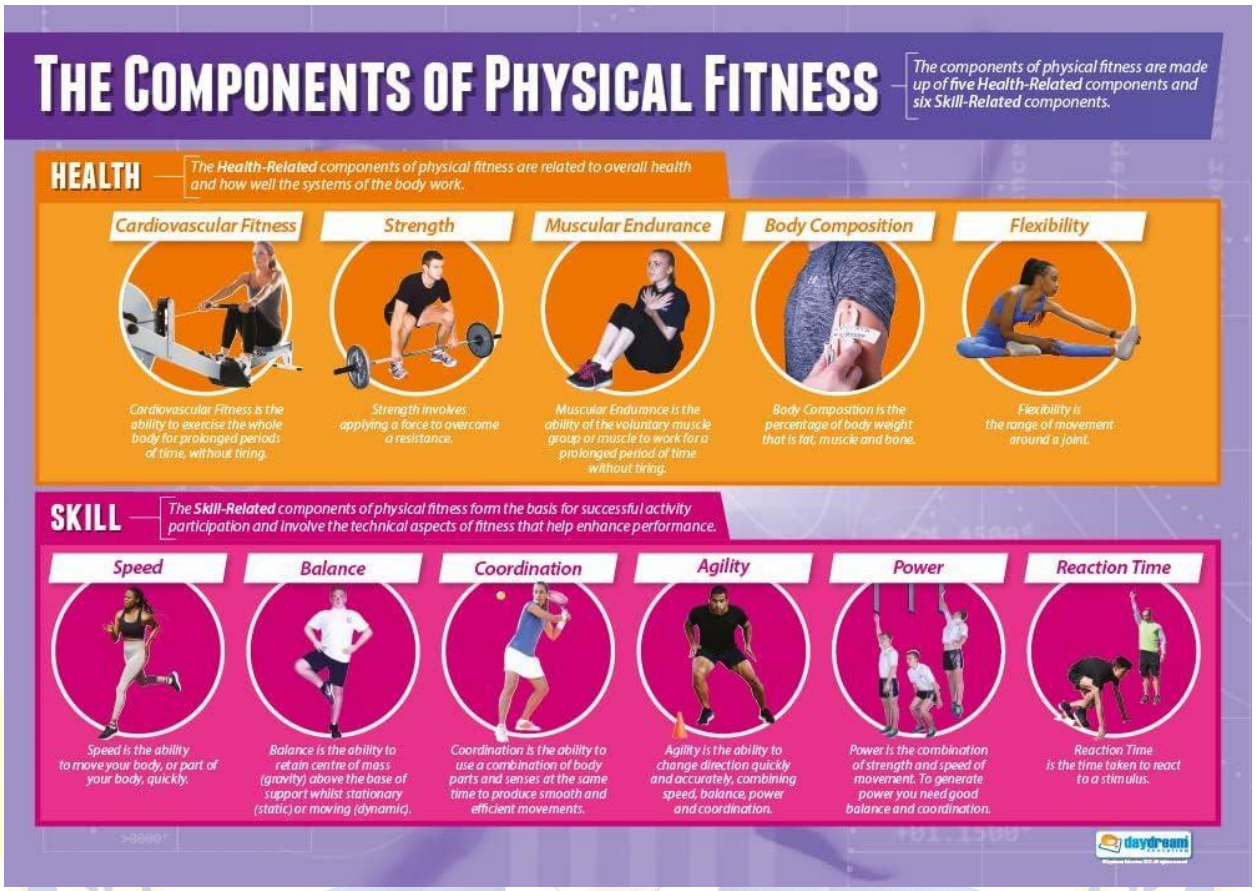
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ
- ਸਹਿਯੋਗ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ

(b) Physical Fitness – ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

1. ਅਰਥ (Meaning of Physical Fitness)

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੇ।

ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਲਚਕ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਰਗੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



2. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਗ (Components of Physical Fitness)

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

1. ਤਾਕਤ (Strength)

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਬਲ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂ ਚੁੱਕਣਾ।

2. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (Endurance)

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਉਦਾਹਰਨ: ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।

3. ਲਚਕ (Flexibility)

ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਲਚਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੋੜਨਾ।

4. ਗਤੀ (Speed)

ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਗਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ।

5. ਸ਼ਕਤੀ (Power)

ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦੇ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ।

6. ਸੰਤੁਲਨ (Balance)

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਇੱਕ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।

7. ਤਾਲਮੇਲ (Coordination)

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

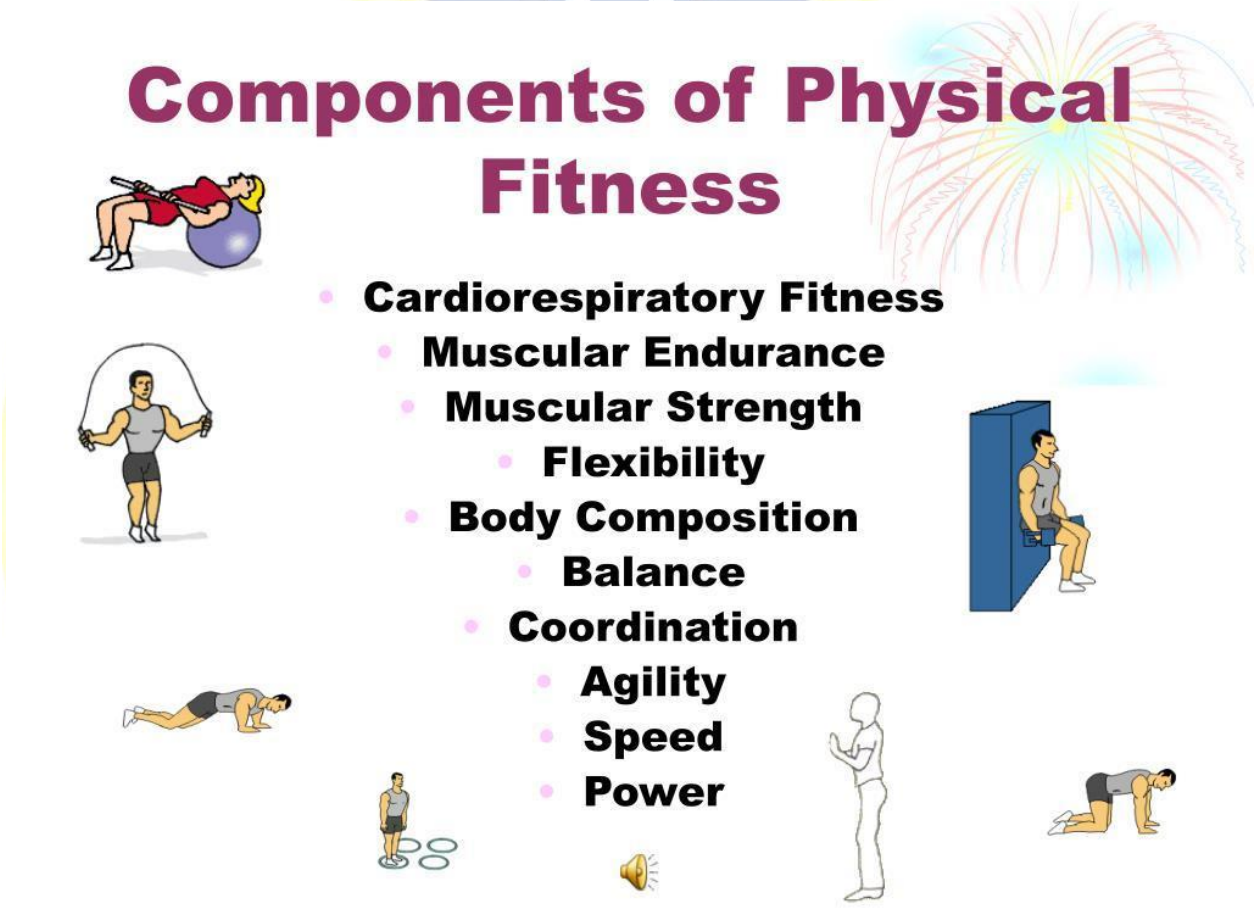
ਉਦਾਹਰਨ: ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

8. ਚੁਸਤੀ (Agility)

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਚੁਸਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਕਬੱਡੀ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ।



Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
4. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

5. ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
6. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
7. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪਿੰਗ – Physical Fitness

PHYSICAL FITNESS

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਮੁੱਖ ਭਾਗ

- **Strength**
- **Endurance**
- **Flexibility**
- **Speed**

ਹੋਰ ਭਾਗ

- **Power**
- **Balance**
- **Coordination**
- **Agility**

ਨਤੀਜਾ

- ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ
- ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ
- ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ

(c) First Aid – ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

1. ਅਰਥ (Meaning of First Aid)

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਮਦਦ।

ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।



2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of First Aid)

1. ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Ensure Safety): ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

2. ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ (Assessment): ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

3. ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ (Call for Help): ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 112 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਜਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ (Preserve Life): ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ (Prevent Deterioration): ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

6. ਸਫ਼ਾਈ (Hygiene): ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

7. ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ (Reassurance): ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ।

8. ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (Medical Assistance): ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਓ।

3. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ (Need of First Aid)

1. ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸਮੇਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ।
2. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ।
3. ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ।

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

4. ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ।
5. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ।
6. ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ।

4. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Importance of First Aid)

- ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ: ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ: ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਡਰ ਘਟਾਉਣਾ: ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਸਕੂਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਗਰੂਕਤਾ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. First Aid Box ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



1. ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀਆਂ (Bandages)
2. ਸਟੀਰਾਈਲ ਗਾਜ਼ (Sterile Gauze)
3. ਮੈਡੀਕਲ ਟੇਪ (Medical Tape)
4. ਦਸਤਾਨੇ (Gloves)
5. ਕੈਂਚੀ (Scissors)
6. ਤਿਕੋਣੀ ਪੱਟੀ (Triangular Bandage)
7. ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸੈਲਾਈਨ (Saline)
8. ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਮੱਗਰੀ
9. ਠੰਡੀ ਪੱਟੀ (Cold Pack)
10. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।

6. ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਸਥਿਤੀ	ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਹਲਕੀ ਮੋਚ	ਆਰਾਮ, ਠੰਡੀ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ
ਛੋਟਾ ਜ਼ਖ਼ਮ	ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸਟੀਰਾਈਲ ਪੱਟੀ ਲਗਾਉਣਾ
ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ	ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਨੱਕ ਦੇ ਨਰਮ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ
ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਤਕਲੀਫ਼	ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਜਾਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ	ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਬੁਲਾਉਣਾ

ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਠੰਡੀ ਪੱਟੀ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਾਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੋਟ: ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ 112 ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮਾਈਂਡ ਮੈਪਿੰਗ – First Aid

FIRST AID (ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ)

ਸਿਧਾਂਤ

- ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ
- ਸਫ਼ਾਈ
- ਹੌਂਸਲਾ

ਲੋੜ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

- ਸੱਟਾਂ
- ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ
- ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਆ

ਸਾਮਾਨ

- ਪੱਟੀਆਂ
- ਗਾਜ਼
- ਦਸਤਾਨੇ
- ਟੇਪ

ਮਹੱਤਤਾ

- ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ
- ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਜਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਦੋਵੇਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਦੁਹਰਾਈ (Quick Revision Mind Map)

PEDAGOGY OF PHYSICAL EDUCATION

UNIT III + UNIT IV

UNIT–III: Infrastructure and Evaluation

1. Infrastructure → Physical Education Room, Equipment, Playfield (Indoor/Outdoor)

2. Posture → Meaning, Importance, Defects, Remedial Exercises

3. Supervision and Evaluation → Meaning, Need, Importance

UNIT–IV: Current Trends in Physical Education

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

1. Yoga → Meaning, Need, Importance, Asanas

2. Physical Fitness → Meaning, Components

3. First Aid → Meaning, Principles, Need, Importance

ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ + ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ + ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ + ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ

ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ।
2. Indoor ਅਤੇ Outdoor Playfield ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।
3. Posture ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਓ।
4. ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।
5. Supervision ਅਤੇ Evaluation ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ।
6. ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਰਥ, ਲੋੜ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਓ।
7. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. First Aid ਦਾ ਅਰਥ, ਸਿਧਾਂਤ, ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow