

10ನೇ ತರಗತಿಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಅವಧಿಗಳ ವಿಂಗಡಣಾ ಪಟ್ಟಿ-2022-23

ಪ್ರಥಮ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್									ದ್ವಿತೀಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್								
ತಿಂಗಳು	ಕ್ರ. ಸಂ.	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ತಾತ್ವಿಕ			ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ	ತಿಂಗಳು	ಕ್ರ. ಸಂ.	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ತಾತ್ವಿಕ			ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ
			ಕೌಶಲ	ಅವಧಿ	ಪುಟ	ಚಿತ್ರ	ಅವಧಿ					ಕೌಶಲ	ಅವಧಿ	ಪುಟ	ಚಿತ್ರ	ಅವಧಿ	
1	2	3	4	5	6	7	8	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ಜೂನ್	1	ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	3	6	-	-	-	06	ಅಕ್ಟೋಬರ್	1	ಅಡತಡೆ ಓಟಗಳು	6	7	7	1	4	11
	2	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್	4	-	3	1	3	03	ನವೆಂಬರ್	2	ನಡಿಗಿ	2	3	5	3	3	06
	3	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	4	3	3	-	2	05		3	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	5	5	5	1	4	10
ಜುಲೈ	4	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	3	4	3	-	3	07	ಡಿಸೆಂಬರ್	4	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	0	0	5	0	6	06
	5	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	-	3	8	-	5	08		5	ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು	2	3	-	-	-	3
	6	ಮೊದಲನೇ ರೂ.ಮೌ.	2	3	-	-	-	03				ಮೂರನೇ ರೂ.ಮೌ.	2	3	-	-	-
ಒಟ್ಟು			-	19	-	-	13	32	ಒಟ್ಟು			-	21	0	-	14	35
ಆಗಸ್ಟ್	7	ಲೆಜೀಮ್ಸ್	2	3	-	-	-	03	ಜನವರಿ	6	2ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	3	6	-	-	-	6
	8	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	15	8	-	-	-	08		7	ಯೋಗ	12	7	3	-	-	07
	9	ಪದಕವಾಯಿತು	6	4	-	-	-	04		8	ಧ್ಯಾನ	-	-	4	-	3	03
	10	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	-	-	5	-	5	5	ಫೆಬ್ರವರಿ	9	ಹಾಕಿ	5	7	5	-	4	11
11	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿ ರೋಗಗಳು	-	-	5	-	5	05	10		ವಾಲಬಾಲ್	3	2	2	-	2	04	
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	12	ಎರಡನೇ ರೂ.ಮೌ.	2	3	-	-	-	03	ಮಾರ್ಚ್	11	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು	-	-	6	-	5	05
	13	ಮೊದಲನೇ ಸಂ.ಮೌ.	-		-	-				12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	-	-	2	-	03	03
												ನಾಲ್ಕನೇ ರೂ.ಮೌ.	2	3	-	-	-
ಒಟ್ಟು				18			10	28	ಒಟ್ಟು				25	-		14	42
			41	37	27	0	23	60				42	46	44	1	28	77