

2022-23 ನೇ ಸಾಲಿನ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ

ತಿಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ.ಸಹಿ	ಷರಾ
	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ		06	-	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು -: ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿಮಿಷನಡಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದಜಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 10 ನಿಮಿಷನಡಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದಜಗಿತ (ಬಲ)			
ಜೂನ್	ಆಧುನಿಕಒಲಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	16	-	03	1. ಆಧುನಿಕಒಲಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು 2. ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ 3. ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ 4. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು			
	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್		04		1. ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು 2. ಶಾಟ್ (ಫಾಲ್ ಶಾಟ್) 3. ಡಾಜಿಂಗ್ (ಪಿವೋಟ್‌ಡಾಜಿಂಗ್) ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿನ ಬದಿಗೆ ಹೊಡೆದಂಥ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು			
	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್			03	1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ 2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು 1. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು			
	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್		04		1. ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ 2. ಜಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್ 3. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ 4. ಆಕ್ರಮಣರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು			
ಜುಲೈ	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	16		03	1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ 1. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಪರಿಚಯ			
	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್		03		1. ಮುಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ 2. ಹಿಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ 3. ರ್ಯಾಲಿ 4. ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ			

				03	1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ 2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಕುರಿತು ಪರಿಚಯ			
	ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	-	ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು			
ಆಗಸ್ಟ್	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್	10	05		1. ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ಚಾಲ್ 2. ಔಮುಖಿ ಮೋರ್ಚಾಲ್			
	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್		05		1. ಸ್ವಸ್ಥಳದಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಒತ್ತಡದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 2. ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 3. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 4. ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 5. 'ಐ' ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು 6. 'ವಿ' ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು 7. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು 8. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು 9. ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್ 10. ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್ ಪಿವೋಲ್ 11. ಮಾಂಬೋ 12. ಮಾಂಬೋ ಪಿವೋಲ್ 13. ಛ-ಛ-ಛ 14. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು 15. ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು			
ಆಗಸ್ಟ್	ಪದಕವಾಯತು	06	04	-	1. ಖುಲೆ ಲೈನ್‌ಚಲ್ 2. ನಿಕಲ್ ಲೈನ್‌ಚಲ್ 3. ದಹಿನೆ ಫೂಮ್ 4. ಬಾಯೇಫೂಮ್ 5. ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನಾಔರ್ ಇನಾಮ ಲೇನಾ 6. ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ			
	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ		-	02		1. ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ 2. ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ 3. ಒಳಚರಂಡಿ 4. ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ 5. ಶುದ್ಧಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ		
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	12		06	1. ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು. 2. ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು 3. ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮ 4. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ 5. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ			

	2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ		03		ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು			
	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			03	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			
ಅಕ್ಷೋಬ ರ್	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	04	04		1. ಪ್ರಾರಂಭದತಂತ್ರ 2. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೇ ಅಡೆತಡೆಗೆಓಡುವುದು 3. ನೆಗೆತ 4. ಅಡೆತಡೆದಾಟುವುದು 5. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ ಚಲನೆ & ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ 6. ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ			
ನವೆಂಬಂ ರ್		16		04	1. ಅಡೆತಡೆಯೆರಚನೆ 2. ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮ 3. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು			
			03		1. ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳು 2. ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ			
	ನಡಿಗೆ			03	1. ನಡಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು 3. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತುಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು			
	ಚಕ್ರವಸೆತ		06		1. ಚಕ್ರ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಂತುಚಕ್ರವಸೆಯುವುದು 2. ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಚಕ್ರತಿರುಗಿಸುವುದು 3. ಚಕ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರಂಭಕತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ 4. ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಕತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ 5. ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು			

ಡಿಸೆಂಬರ್	ಚಕ್ರವನಿತ	16	04	1. ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ 2. ನಿಯಮಗಳು 3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ 4. ದಾಖಲೆಗಳು			
	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ		03	1. ವಂದೇ ಮಾತರಂ			
			03	1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು 3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ			
	ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು	03	1. ದೈಹಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ 2. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ 3. ಇತರೆ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು				
	ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	03	ಮೇಲಾಟಗಳು				
ಜನವರಿ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	16	06	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು -: ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ) 3. ಉದ್ದಜಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ) 3. ಉದ್ದಜಗಿತ (ಬಲ)			
ಯೋಗಾಸನಗಳು			04	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ 2. ಗರುಡಾಸನನನ 3. ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾಸನ 4. ಅಂಗುಷ್ಠಾಸನ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ವಜ್ರಾಸನ 2. ಬಕಾಸನ 3. ಸುಪ್ತ ವೀರಾಸನ 4. ಪರ್ಯಾಂಕಾಸನ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಭುಜಂಗಾಸನ 2. ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾವಾಸನ 3. ಸಿಂಹಾಸನ 4. ಮಯೂರಾಸನ			
			03	1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ 2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ 3. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ			

	ಧ್ಯಾನ		03		1. ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ 2. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು 3. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರಗಳು 4. ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನ			
ಫೆಬ್ರವರಿ	ಹಾಕಿ	14	04		1. ಲಾಂಗ್‌ಕಾರ್ನರ್ 2. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ 3. ಪನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ 4. ಗೋಲ್‌ಕೀಪಿಂಗ್ 5. ಪೋಷಿಷನಲ್ ಪ್ಲೇ			
	ವಾಲಬಾಲ್		04	04	1. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ 2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು			
	ವಾಲಬಾಲ್		04		1. ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ 2. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು 3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು (ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್, ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್)			
	ವಾಲಬಾಲ್		-	02	1. ವಾಲಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ			
ಮಾರ್ಚ್	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು	10	02		1. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು 2. ರಕ್ತದೃಷ್ಟಿ 3. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮಧುಮೇಹ(ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ)			
	ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ		02		1. ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ 3. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು			
	ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03		ಯೋಗಾಸನ			
	ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			03	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			
ಏಪ್ರಿಲ್	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ				ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			