

## 10ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ವಿಭಾಗ/ ಅವಧಿ	ಅವಧಿ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ಅನುಕೂಲಸಲು ರೂಪಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪಾಠೋಪ ಕರಣಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಸಾಧನ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	ದಿನಾಂಕ	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ. ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ	03	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :- ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol> <p>:- ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>30 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>ಸಿಟ್ ಅಪ್/ಸ್ಟಿಪಿಂಗ್ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol>	<p>ಕಲಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಓಟ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಡಿಗೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ನಡಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದವರ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು (ದೂರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.</p>	<p>ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ವಿಷಲ್, ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್, ಅಳತೆ ಟೇಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.</p>			
ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ	03	<p>ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ &amp; ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ವಿಷಯದ ಚರ್ಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಾಠ ಪ್ರಾರಂಭ.</li> <li>ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದ ಪಿಯರ್ಸ್ ಡಿ ಕೋಬರ್ನರವರ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ.</li> <li>ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ ಒಲಗೊಂಡ ರಿಂಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು</li> <li>ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವುದು.</li> <li>ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.</li> </ol>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ, ಪಿಯರ್ಸ್ ಡಿ ಕೋಬರ್ನರ್ ಅವರ ಭಾವ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	03	ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಫಾಲ್ ಶಾಟ್ ಪಿವೋಟ್ ಡಾಜ್ & ಗೋಲ್ಡ್ ಮೋಣ್ಡ್ ಬದಿಗೆ ಹೊಡೆದಂತಹ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಗೋಲ್ಡ್ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ	ಈ ಮೂರು ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	02	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು	ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	04	ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಜಂಪ್ ಸ್ಲ್ಯಾಪ್ ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ ಆಕ್ರಮಣ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	03	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಪರಿಚಯ	ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	03	ಮುಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ ಹಿಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ ರ್ಯಾಲ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	03	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಪರಿಚಯ	ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ವಿವಿಧ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			

ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪ ನ	೦೩	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಫಾಲ್ ಶಾಟ್ ಪಿವೋಟ್ ಡಾಜ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಮುಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ ಹಿಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ ರ್ಯಾಲ	2 ಪಂದ್ಯಾಟಗಳ 3+3 ಒಟ್ಟು ಆರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ)	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಕೆಟ್ ಗಳು, ಕಾಕ್, ಅಂಕಣ, ಜಾಳಗ(ನೆಟ್) ನುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕಂಬಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು	೦೫	ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್ ಔಮುಖ ಮೋರ್ ಚಾಲ್	ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ನಿಲುವು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	ಲೇಝಿಮ್	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲೇಝಿಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕಲಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು ೦೫	೦೫	1. ಸ್ವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 2. ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 3. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 4. ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 5. 'ಏ' ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು 6. 'ವಿ' ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು 7. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು 8. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು 9. ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್ 10. ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್ ಪಿವೋಟ್ 11. ಮಾಂಬೋ 12. ಮಾಂಬೋ ಪಿವೋಟ್ 13. ಛ-ಛ-ಛ 4. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು	ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ನಿಲುವು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.			

<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು ೦೪ ಪದಕವಾಯ ತು</p>	<p>೦೪</p>	<p>ಋಲೆ ಲೈನ್ ಚಲ್ ನಿಕಲ್ ಲೈನ್ ಚಲ್ ದಹಿನೆ ಫೂಮ್ ಬಾಯೀ ಫೂಮ್ ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಮ ಲೇನಾ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ</p>	<p>ಈ ಆರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆಗೆ ೮ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಅ) ಪ್ರಾರಂಭಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ, ಈ) ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂ ತಿಮ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ೩ ಸಾಲನ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ತರಗತಿ ರಚನೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಮೈದಾನ ಧ್ವಜಗಳು (ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆಗಾಗಿ ವಾದ್ಯಗಳು (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ)</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ ೮</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪದಕವಾಯತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೨</p>	<p>೦೨</p>	<p>ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಒಳಚರಂಡಿ ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ</p>	<p>ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಸಮಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯದ ವಿಧಗಳು, ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವ , ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಪೂರೈಕೆ, ಬಳಕೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
<p>ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೬</p>	<p>೦೬</p>	<p>ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮ ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ</p>	<p>ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರಾ, ಕ್ಷಯ, ವಿಷಯಶೀತ ಜ್ವರ, ಎನ್ ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣ &amp; ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			

<p>2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ</p>	<p>03</p>	<p><b>ಪದಕವಾಯತು:</b> ಋಲೆ ಲೈನ್ ಚಲ್ ನಿಕಲ್ ಲೈನ್ ಚಲ್ ದಹಿನೆ ಫೂಮ್ ಬಾಯೀ ಫೂಮ್ <b>ಐರೋಜಕ್ಸ್:</b> ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು</p>	<p>ಅ) ಪ್ರಾರಂಭಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಜೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಈ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂತಿಮ ಆಜ್ಜೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು</p>	<p>ಲೇಝಿಮ್ಸ್</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04 ಅಡೆತಡೆ ಓಟ</p>	<p>04</p>	<p>1. ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ 2. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು 3. ನೆಗೆತ 4. ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು 5. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ ಚಲನೆ &amp; ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ</p>	<p>ಈ 5 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು &amp; ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಅಡೆತಡೆಗಳು ಓಟದ ಗೆರೆ ಇರುವ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ &amp; ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಅಡೆತಡೆ ಓಟ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-04</p>	<p>04</p>	<p>1. ಅಡೆತಡೆ ರಚನೆ 2. ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮ 3. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು</p>	<p>ಅಡೆತಡೆ ರಚನೆ, ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ಅಡೆ ತಡೆ ಓಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ನಡಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-03</p>	<p>03</p>	<p>1. ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳು 2. ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ</p>	<p>ಈ 2 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು &amp; ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ &amp; ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			

ನಡಿಗೇ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೩	೦೩	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ನಡಿಗೇಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು</li> <li>2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು</li> <li>3. ನಡಿಗೇಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ</li> </ol>	ನಡಿಗೇಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ , ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-೦೪	೦೪	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಚಕ್ರ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಚಕ್ರ ಎಸೆಯುವುದು</li> <li>2. ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಚಕ್ರ ತಿರುಗಿಸುವುದು</li> <li>3. ಚಕ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ</li> <li>4. ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಜಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು</li> </ol>	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಅಳತೆ ಟೀಪು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು			
ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೫	೦೫	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ</li> <li>2. ನಿಯಮಗಳು</li> <li>3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ ದಾಖಲೆಗಳು</li> </ol>	ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ , ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			

<p>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೮</p>	<p>೦೬</p>	<p>1. ವಂದೇ ಮಾತರಂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಅರ್ಥ,ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು 3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</p>	<p>ರಾಷ್ಟ್ರ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಅಜಪ್ರಾಯ ಮಂಡಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ, ರಾಷ್ಟ್ರಪಕ್ಷಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
<p>ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು</p>	<p>೦೩</p>	<p>1. ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ 2. ದೈಹಿಕ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ 3. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ 4. ಇತರೆ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p>	<p>ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯಗಳು, ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ, ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು, ಹಾನಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಚಿತ್ರ ಪಟಗಳು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ &amp; ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			
<p>೩ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ</p>	<p>೦೩</p>	<p>ಮೇಲಾಟಗಳು 1. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ 2. ಚಕ್ರ ಎಸೆತ</p>	<p>2 ಮೇಲಾಟಗಳ 3+3 ಒಟ್ಟು ಆರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>5. ಸ್ವಾಪ್ ವಾಚ್ 6. ಅಳತೆ ಟೇಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ನಮೂನೆ-2ಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>	<p>ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.</p>			

<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವಧಿ-೦೬</p>	<p>೦೬</p>	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು -: ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :- 1. 30 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. ಸಿಟ್‌ಅಪ್/ಸ್ಕ್ವಿಂಟ್ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</p>	<p>ಕಲಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಓಟ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಡಿಗೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ನಡಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದವರ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು (ದೂರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.</p>	<p>ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ವಿಷಲ್, ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್, ಅಳತೆ ಟೇಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.</p>			
<p>ಯೋಗಾಸನಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-೦೪</p>	<p>೦೪</p>	<p>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ 2. ಗರುಡಾಸನಸನ 3. ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾಸನ 4. ಅಂಗುಷ್ಟಾಸನ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ವಜ್ರಾಸನ 2. ಬಕಾಸನ 3. ಸುಪ್ತ ವಿರಾಸನ 4. ಪರ್ಯಾಂಕಾಸನ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಭುಜಂಗಾಸನ 2. ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾವಾಸನ 3. ಸಿಂಹಾಸನ ಮಯೂರಾಸನ</p>	<p>ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ನಿಲುಪು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ನಿಲಹಾಸು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಯೋಗಾಸನಗಳು ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೩</p>	<p>೦೩</p>	<p>1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ 2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ</p>	<p>ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			



ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-03	03	1. ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ 2. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು 3. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನ	ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ, ಪ್ರಯೋಜನ, ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು	ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ನೆಲಹಾಸು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಕಲಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.			
ಹಾಕಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04	04	1. ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್ 2. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ 3. ಪನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ 4. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ 5. ಪೋಷಷನಲ್ ಪ್ಲೇ	ಈ 5 ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ	ಹಾಕಿ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಅಳತೆ ಬೇಪು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು			
ಹಾಕಿ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-04	04	1. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ 2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು	ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ, ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ವಾಲಬಾಲ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04	04	1. ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ 2. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು 3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು (ಸಿಂಗಲ್ & ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್)	ಈ 3 ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ	ವಾಲಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಅಳತೆ ಬೇಪು ವಾಲಬಾಲ್	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು			
ವಾಲಬಾಲ್ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-02		1. ವಾಲಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ	ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ, ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೨	೦೨	1. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು 2. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 3. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮಧುಮೇಹ(ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ಪರಿಚಯ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೨	೦೨	1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	೦೩	ಯೋಗಾಸನಗಳು 1. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ 2. ವಜ್ರಾಸನ	2 ಯೋಗಾಸನಗಳ 3+3 ಒಟ್ಟು ಆರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	ನೆಲಹಾಸು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ನಮೂನೆ-2ಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	೦೩	ನೀಲನಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆ	ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ನಮೂನೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು	ಶಾಲಾ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಎಸ್.ಎಸ್. ಎಲ್.ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ		ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು	ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿ		ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲ್ಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ				