

2019-20 ನೇ ಸಾಲಿನ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ

ತಿಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ. ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ	ಷರಾ
ಜೂನ್	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	16	06	-	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು -: ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿಮಿಷನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)			
	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು		-	03	1. ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು 2. ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ 3. ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೂರಿಸಿ 4. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು			
	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್		04		1. ರಿವನ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು 2. ಶಾಟ್ (ಫಾಲ್ ಶಾಟ್) 3. ಡಾಜಿಂಗ್ (ಪಿವೋಟ್ ಡಾಜಿಂಗ್) ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿನ ಬದಿಗೆ ಹೊಡೆದಂಥ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು			
	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್			03	1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ 2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು 1. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು			
ಜುಲೈ	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	16	04		1. ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ 2. ಜಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್ 3. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ 4. ಆಕ್ರಮಣ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು			
				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	-	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು			
ಆಗಸ್ಟ್	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೆಡ್ನಿಮ್	10	05		1. ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್ 2. ಔಮುಖ ಮೋರ್ ಚಾಲ್			
	ಏರೋಚಕ್ಸ್		05		1. ಸ್ವಸ್ಥಳದಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ 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 ಪಿವೋಟ್ 11. ಮಾಂಬೋ 12. ಮಾಂಬೋ ಪಿವೋಟ್ 13. ಛ-ಛ-ಛ 14. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು 15. ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು			
ಆಗಸ್ಟ್	ಪದಕವಾಯತು	06	04	-	1. ಖುಲೆ ಲೈನ್ ಚಲ್ 2. ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್ 3. ದಹಿನೆ ಘೂಮ್ 4. ಬಾಯೇ ಘೂಮ್ 5. ಅಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಮ ಲೇನಾ 6. ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ			
	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ		-	02		1. ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ 2. ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ 3. ಒಳಚರಂಡಿ 4. ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ 5. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ 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			

	ಮೊದಲನೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			03	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			
ಅಕ್ಟೋಬರ್	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	04	04		1. ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ 2. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು 3. ನೆಗೆತ 4. ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು 5. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ ಚಲನೆ & ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ 6. ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ			
ನವೆಂಬರ್		16		04	1. ಅಡೆತಡೆಯ ರಚನೆ 2. ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮ 3. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ 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 ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು			
	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ			06	1. ಚಕ್ರ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಚಕ್ರ ಎಸೆಯುವುದು 2. ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಚಕ್ರ ತಿರುಗಿಸುವುದು 3. ಚಕ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರಂಭಕ ತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ 4. ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಕ ತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ 5. ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು			
ಡಿಸೆಂಬರ್	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	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 ಸ್ವ ರಕ್ಷಣಾ 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 (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಟತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಟತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ)			
	ಯೋಗಾಸನಗಳು			04	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ 2. ಗರುಡಾಸನನನ 3. ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾಸನ 4. ಅಂಗುಷ್ಠಾಸನ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ವಜ್ರಾಸನ 2. ಬಕಾಸನ 3. ಸುಪ್ತ ವಿರಾಸನ 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. ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್ 2. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ 3. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ 4. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ 5. ಪೋಜಿಷನಲ್ ಪ್ಲೇ				
			04	1. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ 2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು				
	ವಾಲಬಾಲ್		04	1. ತೆಲುವ ಸರ್ವೀಸ್ 2. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು 3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿದ್ಯತೆಗಳು (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. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 3. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮಧುಮೇಹ(ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ)				
	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		02	1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 3. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು				
	ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	ಯೋಗಾಸನ				
	ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ				
ಏಪ್ರಿಲ್	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ				

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ