

**2019-20 ನೇ ಸಾಲನ 6ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ**

ತಿಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ	ಷರಾ
ಜೂನ್	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	16	06	-	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</p> <p>-: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಟತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol> <p>-: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಟತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol>			
	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ		-	02	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ, ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು, ಮಹತ್ವ			
	ಕಬಡ್ಡಿ		05		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕ್ಯಾಂಟ್, ಅಲಿಡಿಂಗ್ ಫುಟ್ ರೈಡ್, ಟರ್ನಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್, ಸೈಡ್ ಕಿಕ್ &amp; ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್</li> <li>2. ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ - ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿತ &amp; ತೊಡೆಯ ಹಿಡಿತ</li> <li>3. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಲ್ಲುವ ವಿಧಾನಗಳು</li> </ol>			
				03	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು</li> <li>3. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</li> <li>4. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ &amp; ಅಳತೆ</li> </ol>			

ಜುಲೈ	ಮೋ-ಮೋ	16	07	<p>ಬೆನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಚೌಕದಲ್ಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು</li> <li>2. ಮೋ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನಗಳು</li> <li>3. ಅಡ್ಡಗೆರೆ ಕವರ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ(ಲೈನ್ ಕವರಿಂಗ್)</li> <li>4. ಕಂಬ ಸುತ್ತುವ ವಿಧಾನಗಳು</li> <li>5. 3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲ ಓಡುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು</li> </ol>				
				<p>ತಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕಂಬ &amp; ಮೊದಲನೆ ಚೌಕದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು</li> <li>2. ಸರಪಳಿ ಆಟ ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ 3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿ ಓಟ ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಾರ್ಟ್ ರಿಂಗ್, ಮೀಡಿಯಂ ರಿಂಗ್</li> </ol>				
			06	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೋ-ಮೋ ಆಟ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ</li> <li>3. ಅಂಕಣದ ರಚನೆ - ಅಳತೆ</li> <li>4. ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>				
	03		-	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು				
ಆಗಸ್ಟ್	ಹಿಂದಿ ಲೆಝಿಮ್	16	08	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ ಲೆಝಿಮ್ ಸ್ಟಂದ್</li> <li>2. ಲೆಝಿಮ್ ಆರಾಮ್</li> <li>3. ಚಾರ್ ಆವಾಜ್</li> <li>4. ಏಕ್ ಜಗಹೆ</li> <li>5. ಅಡಿಲಗಾವ್</li> <li>6. ಗಜಬೆಲ್</li> <li>7. ಪವಿತ್ರಾ</li> </ol>				
	ಪದಕವಾಯತು		06	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸಾವುಧಾನ್</li> <li>2. ವಿಶ್ರಾಮ್</li> <li>3. ಆರಾಮ್ ಸೆ</li> <li>4. ಕದಂತಾಲ್</li> <li>5. ಥಾಮ್</li> <li>6. ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ</li> </ol>			
	ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ			02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಝಂಡ ಉಂಜಾ ರಹೇ ಹಮಾರಾ</li> </ol>			

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆ	12		04	1. ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು 2. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ 3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ & ಸ್ವಚ್ಛತೆ			
	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ			03	1. ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ 2. ಶಾಲಾ ಸುರಕ್ಷತೆ 3. ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ 4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ			
	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ-2			03	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು			
	ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ-1			02	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			
ಅಕ್ಟೋಬರ್	ವೇಗದ ಓಟಗಳು	04	04	1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು 2. ಓಟದ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ 3. ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ ರನ್ ಥ್ರೋ ತಂತ್ರ ಲಂಚ್ ತಂತ್ರ ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ ತಂತ್ರ				
ನವೆಂಬರ್	ವೇಗದ ಓಟಗಳು	16		06	1. ಓಟದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 2. ವೇಗದ ಓಟದ ನಿಯಮಗಳು, ದುರ್ನಡತೆಗಳು (ಅಕ್ರಮಗಳು) 3. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ರಚನೆ ನಕ್ಷೆ ತಯಾರಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು 4. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಓಟಗಾರರ ದಾಖಲೆಗಳು			
	ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ			05	1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು 2. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹ್ಯಾಂಗ್ ಸ್ಟೈಲ್, ಹಿಚ್‌ಕಿಕ್ ಸ್ಟೈಲ್ 3. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಷನ್ ಸ್ಟೈಲ್ - ಲ್ಯಾಂಡ್- ಕೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್			
				05	1. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ರಚನೆ ಅಳತೆ, ಬೇಕ್ ಆಪ್ ಬೋರ್ಡ್ ಹಲಗೆ ಅಳತೆ, ಓಡುವ ಹಾದಿ 2. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ಅಕ್ರಮಗಳು 3. ಪುರುಷ & ಮಹಿಳೆಯ ದಾಖಲೆ ಓಟಗಾರರ ವಿವರ			

<b>ಡಿಸೆಂಬರ್</b>	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	16	06	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಡ್ರಿಫ್ಟಿಂಗ್ (ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು)</li> <li>2. ಒಳಪಾದ &amp; ಹೊರ ಪಾದದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು</li> <li>3. ಪಾದ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯಿಂದ ಚೆಂಡು ತಡೆಯುವುದು</li> <li>4. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</li> </ol>			
			05	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ</li> <li>3. ಉಪಕರಣಗಳು</li> <li>4. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>			
	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವ</li> <li>2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು</li> <li>3. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>			
	ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	ಮೇಲಾಟಗಳು			
<b>ಜನವರಿ</b>	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	06	06	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</p> <p>:- ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol> <p>:- ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol>			

	ಯೋಗಾಸನಗಳು	10	10	<p>ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ 10 ಹಂತಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಉದ್ಧಾಸನ</li> <li>2. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ</li> <li>3. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ</li> <li>4. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ</li> <li>5. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿ ಪಾದಾಸನ</li> <li>6. ಭುಜಂಗಾಸನ</li> <li>7. ಭೂದಾರಾಸನ</li> <li>8. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ</li> <li>9. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ</li> <li>10. ಸಮಸ್ಥಿತಿ</li> </ol> <p>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ತಾಡಾಸನ</li> <li>2. ಉತ್ಕಟಾಸನ</li> <li>3. ಅರ್ಧಕಟ ಚಕ್ರಾಸನ</li> <li>4. ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಕ್ರಾಸನ (ಪಾರ್ಶ್ವ ಕಟ ಚಕ್ರಾಸನ)</li> </ol> <p>ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪದ್ಮಾಸನ</li> <li>2. ಭೂನಮನ</li> <li>3. ಪದ್ಮಾಸನ(ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ)</li> <li>3. ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ</li> </ol> <p>ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಉಥಿತ ದ್ವಿಪಾಸ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ</li> <li>2. ಶಿಷ್ಪಬದ್ಧ ಹಸ್ತ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ</li> <li>3. ಶವಾಸನ</li> </ol>				
ಫಲವರಿ	ಯೋಗಾಸನ	15		05	1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ			
	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ		03		1. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳು			
	ಮುದ್ರೆಗಳು		03		1. ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ, ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ, ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ, ಆದಿ ಮುದ್ರೆ, ಬಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ			
				04		1. ಯೋಗದ ಅರ್ಥ 2. ಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯಗಳು		

ಮಾಜ್	ರಾಷ್ಟ್ರಭಜ & ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	10	03	1. ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ 2. ರಾಷ್ಟ್ರಭಜ 3. ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ			
	ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು		02	1. ಗೊಳ ಕಾಳಗ 2. ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ 3. ಲಗೋರಿ 4. ಗುರು ಶಿಷ್ಯರು 5. ಮೀನು ಬಲೆ 6. ಪಾದ ಸ್ವರ್ಣ 7. ನಮಸ್ಕಾರ 8. ಗಾಂಧೀಜಿ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನೇತಾಜಿ 9. ಇರುವೆ ಸಾಲು 10. ನಾಯಕನಾರು? 11. ಹಾವು ಮುಂಗುಸಿ ಆಟ 12. ಮೂಟೆ ಹೊರು			
ಏಪ್ರಿಲ್	ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	ಯೋಗ			
	ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		02	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			
ಏಪ್ರಿಲ್	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	03	03	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ