

6ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿ-2023-24

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	06	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :- ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ) <p>:- ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 30 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ) 	<p>ಕಲಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಓಟ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಡಿಗೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ನಡಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದವರ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದ್ದ ಜಗಿತ: 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	02	<p>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ, ಮಾಸಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಮಜಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲ, ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೂರ ಮಾಡುವುದು, ಅಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗ, ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಇವುಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು. 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ</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 ಕಬಡ್ಡಿ	05	<p>1.ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕ್ಯಾಂಟ್, ಅಡಿಂಗ್ ಫುಟ್ ರೈಡ್, ಟರ್ನಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್, ಸ್ಟೈಡ್ ಕಿಕ್ & ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್</p> <p>2. ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ - ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿತ & ತೊಡೆಯ ಹಿಡಿತ</p> <p>3. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಲ್ಲುವ ವಿಧಾನಗಳು</p>	<p>ಈ ಮೂರು ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಕಬಡ್ಡಿ, ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.</p>			
ತಾತ್ವಿಕ ಕಬಡ್ಡಿ	03	<p>1. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ</p> <p>2. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು</p> <p>3. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ & ಅಳತೆ</p>	<p>ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಂಕಣ, ಆಟದ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮೋ-ಮೋ	07	<p>ಬೆನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p> <p>1. ಚೌಕದಲ್ಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು</p> <p>2. ಮೋ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನಗಳು</p> <p>3. ಅಡ್ಡಗೆರೆ ಕವರ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ(ಲೈನ್ ಕವರಿಂಗ್)</p> <p>4. ಕಂಬ ಸುತ್ತುವ ವಿಧಾನಗಳು 3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು</p> <p>1. ಕಂಬ & ಮೊದಲನೆ ಚೌಕದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು</p> <p>2. ಸರಪಳಿ ಆಟ ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ 3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿ ಓಟ ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಾರ್ಟ್ ರಿಂಗ್, ಮೀಡಿಯಂ ರಿಂಗ್</p>	<p>ಈ 6 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಮೋ-ಮೋ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.</p>			

ತಾತ್ವಿಕ ಮೋ-ಮೋ	06	1. ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ 2. ಭಾರತದಲ್ಲ ಮೋ-ಮೋ ಆಟ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ 3. ಅಂಕಣದ ರಚನೆ - ಅಳತೆ ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು	ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ, ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ, ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	03	ಮೋ-ಮೋ ಪಂದ್ಯಾಟದ 2 ಕೌಶಲಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು 1. ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು 2. ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ	ಮೋ-ಮೋ ಪಂದ್ಯಾಟದ 2 ಕೌಶಲಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ	ಮೋ-ಮೋ, ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕಂಬಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು ಹಿಂದಿ ಲೆಡ್ಲಿಮ್	08	1. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ ಲೆಡ್ಲಿಮ್ ಸ್ಕಂದ್ 2. ಲೆಡ್ಲಿಮ್ ಆರಾಮ್ 3. ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ 4. ಏಕ್ ಜಗಹೆ 5. ಅಡಿಲಗಾವ್ 6. ಗಜಬೆಲ್‌ಪವಿತ್ರಾ	ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ನಿಲುವು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	ಲೆಡ್ಲಿಮ್	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲೆಡ್ಲಿಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕಲಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪದಕವಾಯತು ಅವಧಿಗಳು 05	06	1. ಸಾವುಧಾನ್ 2. ವಿಶ್ರಾಮ್ 3. ಆರಾಮ್ ಸೆ 4. ಕದಂತಾಲ್ 5. ಥಾಮ್ 6. ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ	ಈ 6 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಅ) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ, ಈ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂ ತಿಮ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಸಾಲಿನ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪದಕವಾಯತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು			

<p>ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ</p>	<p>02</p>	<p>ಝಂಡ ಉಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರಾ</p>	<p>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ, ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅರ್ಥ, ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.</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>ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆ</p>	<p>04</p>	<p>1. ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು 2. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ & ಸ್ವಚ್ಛತೆ</p>	<p>ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.</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>ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ</p>	<p>03</p>	<p>1. ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ 2. ಶಾಲಾ ಸುರಕ್ಷತೆ 3. ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ</p>	<p>ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ರಸ್ತೆ ಸುಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಶಾಲಾ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಾದ ಸುಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು</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>			

2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	03	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 1. ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ 2. ಏಕ್ ಜಗಹೆ	ಪ್ರಾರಂಭಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ, ಈ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂತಿಮ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು	ಲೇಝಿಮ್ಸ್	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	02	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಕಪಟ್ಟಿಗೆ ನಮೂದು ಮಾಡುವುದು	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ	ತಂತ್ರ: ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಸಾಧನ: ಮಾದರಿ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ				
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04 ವೇಗದ ಓಟಗಳು	04	1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು 2. ಓಟದ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ 3. ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ ರನ್ ಥ್ರೋ ತಂತ್ರ ಲಂಚ್ ತಂತ್ರ 4. ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ ತಂತ್ರ	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಓಟದ ಗೆರೆ ಇರುವ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ನಿಲುಗಡೆ ಗಡಿಯಾರ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ವೇಗದ ಓಟ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-06	06	1. ಓಟದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 2. ವೇಗದ ಓಟದ ನಿಯಮಗಳು, ದುರ್ನಡತೆಗಳು (ಅಕ್ರಮಗಳು) 3. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ರಚನೆ ನಕ್ಷೆ ತಯಾರಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಓಟಗಾರರ ದಾಖಲೆಗಳು	ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ವೇಗದ ಓಟದ ಪರಿಚಯ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರ ನೀಡುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವೇಗದ ಓಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.			

<p>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-03</p>	<p>05</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧಿಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು 2. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದಲ್ಲ ಬಳಸುವ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹ್ಯಾಂಗ್ ಸ್ಟೈಲ್, ಹಿಚ್‌ಕಿಕ್ ಸ್ಟೈಲ್ 3. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸನ್ ಸ್ಟೈಲ್ - ಲ್ಯಾಂಡ್- ಕೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ 	<p>ಈ 3 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಹೈಜಂಪ್ ಕ್ರಾನ್‌ಬಾರ್ 2 ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			
<p>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-05</p>	<p>05</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ರಚನೆ ಅಳತೆ, ಟೀಕ್ ಆಪ್ ಬೋರ್ಡ್ ಹಲಗೆ ಅಳತೆ, ಓಡುವ ಹಾದಿ 2. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ಅಕ್ರಮಗಳು 3. ಪುರುಷ & ಮಹಿಳೆಯ ದಾಖಲೆ ಓಟಗಾರರ ವಿವರ 	<p>ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ನಿಯಮಗಳು, ಗುಂಡಿಯ ರಚನೆ, ದಾಖಲೆ ಓಟಗಾರರ ವಿವರ 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>ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-06</p>	<p>06</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ (ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು) 2. ಒಳಪಾದ & ಹೊರ ಪಾದದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು 3. ಪಾದ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯಿಂದ ಚೆಂಡು ತಡೆಯುವುದು 4. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು 	<p>ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ & ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			
<p>ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-05</p>	<p>05</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ 2. ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ 3. ಉಪಕರಣಗಳು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು 	<p>ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ</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>ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೮</p>	<p>೦೨</p>	<p>1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವ 2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು 3. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು</p>	<p>ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ</p>			
<p>೩ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ</p>	<p>೦೩</p>	<p>ಮೇಲಾಟಗಳು 1. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆ</p>	<p>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಮೇಲಾಟದ ೨ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ೫ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಅಳತೆ ಬೇಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ನಮೂನೆ-೨ಕ್ಕೆ 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. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</p>	<p>ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು 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 ಬೇಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.</p>			

<p>ಯೋಗಾಸನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04</p>	<p>10</p>	<p>ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ 10 ಹಂತಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ಉದ್ವಾಹನ 2. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ 3. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ 4. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ 5. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿ ಪಾದಾಸನ 6. ಭುಜಂಗಾಸನ 7. ಭೂದಾರಾಸನ 8. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ 9. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ 10. ಸಮಸ್ಥಿತಿ <p>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ತಾಡಾಸನ 2. ಉತ್ಕಟಾಸನ 3. ಅರ್ಧಕಟ ಚಕ್ರಾಸನ 4. ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಕ್ರಾಸನ (ಪಾರ್ಶ್ವ ಕಟ ಚಕ್ರಾಸನ) <p>ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ಪದ್ಮಾಸನ 2. ಭೂನಮನ ಪದ್ಮಾಸನ(ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ) 3. ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ <p>ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ಉಥಿತ ದ್ವಿಪಾಸ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ 2. ಶಿರ್ಷಬದ್ಧ ಹಸ್ತ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ ಶವಾಸನ 	<p>ಈ ಯೋಗಾಸನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ನಿಲುವು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ನೆಲಹಾಸು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಯೋಗಾಸನ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-03</p>	<p>05</p>	<p>1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ</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>			

<p>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-೦೩</p>	<p>೦೩</p>	<p>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳು 1) ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು 2) ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು</p>	<p>ಉಸಿರಾಟದ ಮಹತ್ವ, ಪ್ರಯೋಜನ, ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು</p>	<p>ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ನೆಲಹಾಸು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ ೮ ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಮುದ್ರೆಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-೦೭</p>	<p>೦೩</p>	<p>ಮುದ್ರೆಗಳು 1. ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ 2. ಅವಶ್ಯಕತೆ 3. ಚಿನ್ನುದ್ರೆ 4. ಚಿನ್ನಯ ಮುದ್ರೆ 5. ಆದಿ ಮುದ್ರೆ 6. ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ</p>	<p>ಈ ೮ ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ ೮ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ</p>	<p>ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ನೆಲಹಾಸು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			
<p>ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯಗಳು</p>	<p>೦೩</p>	<p>1. ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯಗಳು</p>	<p>ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
<p>ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ & ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೩</p>	<p>೦೩</p>	<p>1. ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ 2. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ 3. ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ</p>	<p>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ. ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ ದ್ವಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅರ್ಥ, ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			

ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು ಅವಧಿ-೦೨	೦೨	1. ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ 2. ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ 3. ಲಗೋರಿ 4. ಗುರು ಶಿಷ್ಯರು 5. ಮೀನು ಬಲೆ 6. ಪಾದ ಸ್ವರ್ಶ 7. ನಮಸ್ಕಾರ 8. ಗಾಂಧೀಜಿ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನೇತಾಜಿ 9. ಇರುವೆ ಸಾಲು 10. ನಾಯಕನಾರು? 11. ಹಾವು ಮುಂಗುಸಿ ಆಟ ಮೂಟೆ ಹೊರು	ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರು ಬಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಆಟದಲ್ಲ ಬಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು			
ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	೦೩	ಯೋಗ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು	2 ಯೋಗಾಸನಗಳ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	ನೆಲಹಾಸು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟ ನಮೂನೆ-2ಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	೦೨	ನೀಲನಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆ	ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ನಮೂನೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು	ಶಾಲಾ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ