

**2017-18 ನೇ ಸಾಲಿನ 3ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ**

ತಿಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ	ಷರಾ
<b>ಜೂನ್</b>	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	16	06	-	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</p> <p>-: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol> <p>-: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol>			
	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು		-	02	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು			
	ವಾಲಬಾಲ್		05		<ol style="list-style-type: none"> <li>ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್</li> <li>ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್</li> <li>ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್</li> </ol>			
	ವಾಲಬಾಲ್		-	03	<ol style="list-style-type: none"> <li>ವಾಲಬಾಲ್ ಇತಿಹಾಸ.</li> <li>ಅಂಕಣದ ಮಾದರಿ ಅಳತೆ,</li> <li>ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು</li> <li>ವಾಲಬಾಲ್ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>			
<b>ಜುಲೈ</b>	ಹಾಕಿ	16	07		<ol style="list-style-type: none"> <li>ಸ್ವಿಕ್ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಲುವು,</li> <li>ಇಂಡಿಯನ್ ಡ್ರಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಓಪನ್ ಡ್ರಿಬಲ್,</li> <li>ನೇರಪುಶ್,</li> <li>ನೇರ ತಡೆ,</li> <li>ರಿವರ್ಸ್ ಪುಶ್,</li> <li>ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾಸ್,</li> </ol>			
			06		<ol style="list-style-type: none"> <li>ಹಾಕಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ</li> <li>ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು</li> <li>ಹಾಕಿ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>			
	03		-	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು				
	ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ							

ಆಗಸ್ಟ್	ಫಾಟ ಲೆಡಿಯಮ್	16	06		1. ಆರ್ ಲೋಕ್ 2. ಥಾಲ್ ಸೇ ಕದಮ್ 3. ಪೀಛೇ ಪಾವ್ 4. ಆಗೇ ಪಾವ್ 5. ಪವಿತ್ರ 6. ಕುದನ್ ಪವಿತ್ರ 7. ಪವಿತ್ರ ಬೈರಕ್			
	ಪದಕವಾಯತು		05	-	1. ನಾಲು ವಿಭಜಿಸುವುದು 2. ತೀನ್ ಲೈಲ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್ 3. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಥಾಮ್			
	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು		-	05	1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ 2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು, 3. ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು			
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	12		07	1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಅಂಶಗಳು 2. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ & ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಇತಿಹಾಸ, ಮಹತ್ವ & ನಿಯಮಗಳು 3. ಪೌರತ್ವ & ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು			
	2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ		03		ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು			
	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			02	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			
ಅಕ್ಟೋಬರ್	ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟಗಳು	04	04		1. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ 2. ಸೆಮಿ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ 3. ಮುಕ್ತಾಯ 4. ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟದ ತಂತ್ರಗಳು			
ನವೆಂಬರ್		16		04	1. ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟಗಳ ಪರಿಚಯ 2. ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ & ಮುಕ್ತಾಯದ ಅರಿವು 3. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು 4. ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟಗಳ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು			
	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ		03		1. ಸ್ಟಾಡಲ್ ತಂತ್ರದ ವಿವರ 2. ಟೀಕ್ ಆಫ್ 3. ಸಮಾನಾಂತರ ಸ್ಟಾಡಲ್, 4. ಧುಮುಕು ಸ್ಟಾಡಲ್ 5. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್			

				02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ನಿಯಮಗಳು</li> <li>2. ತಪ್ಪುಗಳು</li> <li>3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ &amp; ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ದಾಖಲೆಗಳು</li> </ol>			
	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್			07	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ನಿಲುವು</li> <li>2. ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ</li> <li>3. ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು</li> <li>4. ಚೆಂಡು ಪಾಸ್, ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು</li> <li>5. ಸ್ಟೆಪ್ ಸ್ಟಾಪ್</li> <li>6. ಪಿವೋಟಿಂಗ್</li> <li>7. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು</li> </ol>			
ಡಿ ಸೆಂಬರ್	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್			04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ</li> <li>2. ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ</li> <li>3. ಉಪಕರಣಗಳು</li> <li>4. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>			
	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	16		04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆಟಗಾರರ ಪಾದದ ಚಲನೆಗಳು</li> <li>2. ರಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿತದ ಪದ್ಧತಿ</li> <li>3. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್</li> <li>4. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ರಿಟರ್ನ್</li> </ol>			
				04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ</li> <li>2. ಅಂಕಣ ಹಾಗೂ ಅಳತೆ</li> <li>3. ಉಪಕರಣಗಳು</li> <li>4. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>			
	ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			04	ಮೇಲಾಟಗಳು			
ಜನವರಿ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	16	04	<p><b>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</b>  <b>--: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಣತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol> <p><b>--: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಣತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol>				

	ಯೋಗಾಸನಗಳು		08	<p><b>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ</li> <li>2. ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ</li> <li>3. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ</li> <li>4. ಉಷ್ಣಾಸನ</li> </ol> <p><b>ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸೇಂದ್ರಾಸನ</li> <li>2. ಗೋಮುಖಾಸನ</li> <li>3. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ</li> <li>4. ಅರ್ಧಬದ್ಧ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ</li> </ol> <p><b>ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ</li> <li>2. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ</li> <li>3. ರಾಜಕಪೋತಾಸನ</li> <li>4. ಧನುರಾಸನ</li> </ol>			
			04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಯೋಗಾಸನ &amp; ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ</li> <li>2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅರ್ಥ</li> <li>3. ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು</li> <li>4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ</li> </ol>			
ಫಲವರಿ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ		05	<p><b>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ</li> <li>2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ</li> <li>3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ</li> </ol> <p><b>ಧ್ಯಾನ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ</li> <li>2. ಸುಗುಣ ಧ್ಯಾನ</li> </ol>			
	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	16	07	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರರ ಮೂಲ ನಿಲುವು</li> <li>2. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರ ಮೂಲ ನಿಲುವು</li> <li>3. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು</li> <li>4. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು</li> <li>5. ಶಾಟ್(ಶೂಟಿಂಗ್)</li> <li>6. ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪಾಸ್</li> <li>7. ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ</li> <li>8. ಚೆಂಡು ತಡೆಯುವ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ</li> <li>9. ಮೇಲ್ಬದಿಯ ಶಾಟ್ ತಡೆಯುವುದು</li> </ol>			
			04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ</li> <li>2. ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆ</li> <li>3. ಉಪಕರಣಗಳು</li> <li>4. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>			

ಮಾರ್ಚ್	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	10	03	1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ			
	ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು		02	1. ರಥ ಯುದ್ಧ 2. ಹಾರಣ್ಣ ತೊರಣ್ಣ 3. ಆಕಾಶ ಭೂಮಿ ಪಾತಾಳ 4. ಸಂಖ್ಯಾರಚನೆ 5. ಎಂಟರ ಓಟ 6. ಮೊಸಳೆ ಬಾಯಿ 7. ಮಲಗಿದ್ದು ಏಳು 8. ವಾಕ್ಯ ಬೇದಿಸು 9. ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟ 10. ಶತಾಯು 11. ಹುಂಜದ ಕಾಳಗ 12. ಖಡಾಖೋ			
ಏಪ್ರಿಲ್	ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	10	03	ಯೋಗ			
	ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ		02	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			
ಏಪ್ರಿಲ್	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ