

## 8ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ವಿಭಾಗ/ ಅವಧಿ	ಅವಧಿ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ಅನುಕೂಲಸಲು ರೂಹಿಸಿದ 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"> <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/ಸ್ಟಿಪ್ಪಿಂಗ್ (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	02	<p>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ 10 ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡುವುದು.</li> <li>ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಮಜಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲ, ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೂರ ಮಾಡುವುದು, ಬಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗ, ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಇವುಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು.</li> </ol>	<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 ವಾಲಬಾಲ್	05	1. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ 2. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ 3. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ	ಈ ಮೂರು ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ವಾಲಬಾಲ್, ಅಂಕಣ, ವಾಲಬಾಲ್ ನೆಟ್ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ವಾಲಬಾಲ್	03	1. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ 2. ವಾಲಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಮಾದರಿ, ಅಳತೆ, ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು, 3. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು	ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಂಕಣ, ಆಟದ ನಿಯಮ, ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಾಕಿ	07	1. ಹಾಕಿ ಸ್ಪಿಕ್ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಲುವು, 2. ಅಂಕಣದ ಮಾದರಿ ಅಳತೆ 3. ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು 4. ವಾಲಬಾಲ್ ನಿಯಮಗಳು	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಹಾಕಿ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ಹಾಕಿ	06	1. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ 2. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ 3. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು 4. ಹಾಕಿ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು	ಹಾಕಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ, ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ, ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			

<p>ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>03</p>	<p>ವಾಲಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟದ 2 ಕೌಶಲಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು 1. ಅಂಡ್‌ರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ 2. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್</p>	<p>ವಾಲಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟದ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ</p>	<p>ವಾಲಬಾಲ್, ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ವಾಲಬಾಲ್ ಜಾಕೆ(ನೆಟ್) ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕಂಬಗಳು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು ಘಟಿ ಲೆಡ್‌ಮ್</p>	<p>06</p>	<p>1. ಆಲ್ ರೋಕ್ 2. ಥಾಲ್ ನೇ ಕದಮ್ 3. ಪೀಠೇ ಪಾವ್‌ಸ 4. ಆಗೇ ಪಾವ್ 5. ಪವಿತ್ರ 6. ಕುದನ್ ಪವಿತ್ರ 7. ಪವಿತ್ರ ಬೈರಕ್</p>	<p>ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ನಿಲುವು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ಲೆಡ್‌ಮ್</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲೆಡ್‌ಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕಲಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪದಕವಾಯತು ಅವಧಿಗಳು 05</p>	<p>05</p>	<p>1. ನಾಲು ವಿಭಜಿಸುವುದು 2. ತೀನ್ ಲೈಲ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್ 3. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಥಾಮ್</p>	<p>ಈ 3 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.</p>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪದಕವಾಯತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು</p>			

<p>ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿಗಳು 04</p>	<p>05</p>	<p>1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ 2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು, ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು</p>	<p>ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ 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>ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-02</p>	<p>07</p>	<p>1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಅಂಶಗಳು 2. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ &amp; ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಇತಿಹಾಸ, ಮಹತ್ವ &amp; ನಿಯಮಗಳು ಪೌರತ್ವ &amp; ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು</p>	<p>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ, ಅದರ ಇತಿಹಾಸ, ಮಹತ್ವ &amp; ನಿಯಮ ಪೌರತ್ವ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ 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>ಪದಕವಾಯಿತು 1. ಆರ್ ಲೋಕ್ 2. ಥಾಲ್ ಸೇ ಕದಮ್</p>	<p>ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ, ಈ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂತಿಮ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು</p>	<p>ಲೇಝಿಮ್ಸ್</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.</p>			

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 ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟ	04	1. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ 2. ಸೆಮಿ ಕೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ 3. ಮುಕ್ತಾಯ 4. ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ತಂತ್ರಗಳು	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.		
ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-04	04	1. ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟಗಳ ಪರಿಚಯ 2. ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ & ಮುಕ್ತಾಯದ ಅರಿವು 3. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು 4. ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟಗಳ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು	ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ಪರಿಚಯ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರ ನೀಡುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.		
ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-03	03	1. ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ತಂತ್ರದ ವಿವರ 2. ಬೇಕ್ ಆಫ್ 3. ಸಮಾನಾಂತರ ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್, 4. ಧುಮುಕು ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಹೈಜಂಪ್ ಕ್ರಾಸ್‌ಬಾರ್ 2 ಸ್ಟ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು		

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-02	03	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ನಿಯಮಗಳು</li> <li>2. ತಪ್ಪುಗಳು</li> <li>3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ದಾಖಲೆಗಳ ಪರಿಚಯ</li> </ol>	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಚಯ ರಾಜ್ಯ , ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ</p> <p>ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-07	07	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ನಿಲುವು</li> <li>2. ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ</li> <li>3. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಲುಟಿಸುವುದು</li> <li>4. ಚೆಂಡು ಪಾಸ್,</li> <li>5. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು</li> <li>6. ಸ್ಟೆಪ್ ಸ್ಟಾಪ್</li> <li>7. ಪಿವೋಟಿಂಗ್</li> <li>8. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು</li> </ol>	ಈ 8 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ & ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ</p> <p>ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ &amp; ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			
ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-04	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ</li> <li>2. ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ</li> <li>3. ಉಪಕರಣಗಳು</li> <li>4. ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ , ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ</p> <p>ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			



ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04	04	1. ಆಟಗಾರರ ಪಾದದ ಚಲನೆಗಳು 2. ರಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿತದ ಪದ್ಧತಿ 3. ಉಪಕರಣಗಳು 4. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ & ಅಂಕಣ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಕೆಟ್ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು			
ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-08	08	1. ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ 2. ಅಂಕಣ ಹಾಗೂ ಅಳತೆ 3. ಉಪಕರಣಗಳು 4. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು	ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ, ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ, ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ			
3ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	03	ಮೇಲಾಟಗಳು 1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆ	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಮೇಲಾಟದ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	1. ಹೈಜಂಪ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ 2. ಕ್ರಾಸ್ ಬಾರ್ 3. ಹೈಜಂಪ್ ಪಿಟ್	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ನಮೂನೆ-2ಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವಧಿ-06	06	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು -: ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಟತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :- 1. 30 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. ಸಿಟ್‌ಅಪ್/ಸ್ವಿಪ್‌ಿಂಗ್ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಟತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)	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.	ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ವಿಷಲ್, ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್, ಅಳತೆ ಟೇಪು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.			

<p>ಯೋಗಾಸನಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04</p>	<p>04</p>	<p><b>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b> 1. ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ 2. ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ 3. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ 4. ಉಷ್ಣಾಸನ <b>ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b> 1. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸೇಂದ್ರಾಸನ 2. ಗೋಮುಖಾಸನ 3. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ 4. ಅರ್ಧಬದ್ಧ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ <b>ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b> 1. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ 2. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ 3. ರಾಜಕಪೋತಾಸನ 4. ಧನುರಾಸನ</p>	<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 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-03</p>	<p>04</p>	<p>1. ಯೋಗಾಸನ &amp; ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ 2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅರ್ಥ 3. ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು 4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ</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-03</p>	<p>05</p>	<p><b>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:</b> 1. ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ 2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ <b>ಧ್ಯಾನ:</b> 1. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ 2. ಸುಗುಣ ಧ್ಯಾನ</p>	<p>ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ, ಪ್ರಯೋಜನ, ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು</p>	<p>ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ನೆಲಹಾಸು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			



<p>ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04</p>	<p>07</p>	<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 ಮೇಲ್ವಿಧಿಯ ಶಾಟ್ ತಡೆಯುವುದು</li> </ol>	<p>ಈ 8 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು &amp; ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು</p>	<p>ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಅಳತೆ ಬೇಕು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ &amp; ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			
<p>ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-04</p>	<p>04</p>	<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>	<p>ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ, ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ, ಉಪಕರಣಗಳು, ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು 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>ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04</p>	<p>03</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ</li> <li>2. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ</li> </ol>	<p>ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>				

ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು ಅವಧಿ-02	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. ಶತಾಯು 10. ಹುಂಜದ ಕಾಳಗ 11. ಖಡಾಖೋ ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟ	ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರು ಬಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಆಟದಲ್ಲ ಬಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು			
ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	03	ಯೋಗಾಸನಗಳು 1. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ 2. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	2 ಯೋಗಾಸನಗಳ 2 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	02	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