

2020-21 ನೇ ಸಾಲನ 9ನೇ 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<br>-: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-<br>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)<br>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)<br>3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ)<br>-: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-<br>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)<br>2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)<br>3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ) |  |           |     |
|                            | ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ |      | 01        | 04         | ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು  |  |           |     |
|                            | ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್                                     |      | 05        |            | 1. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು<br>2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್<br>3. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು<br>4. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್, ಲೇ ಆಫ್ ಶಾಟ್   |  |           |     |
| ಜುಲೈ                       | ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್                                     | 16   |           | 04         | 1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳು<br>ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಾಧನೆಗಳು  |  |           |     |
|                            | ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್                                      |      | 05        |            | 1. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು<br>2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು<br>3. ಶಾಟ್ ಮಾಡುವುದು<br>4. ಡಾಜಿಂಗ್<br>5. ಗೋಲು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು   |  |           |     |
|                            |   |      |           | 04         |   | 1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು<br>2. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಳು<br>3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧಕರ ಪರಿಚಯ |           |     |
| ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ |   | 03   | -         | ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು |   |  |           |     |

|            |                                    |    |    |    |   |  |  |  |  |
|------------|------------------------------------|----|----|----|---|--|--|--|--|
| ಆಗಸ್ಟ್     | ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್.<br>ಲೆಡ್ನಿಮ್            | 16 | 07 |    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ದೈಹಿನೇ ಬಾಯೆ ಹಾಥ್ ಕೀ ಹರಕತ್</li> <li>2. ದೈಹಿನೇ ಬಾಯೆ ಪಾಂವ್ ಕೀ ಹರಕತ್</li> <li>3. ಆಗೆ ಕೀ ಹರಕತ್</li> <li>4. ಝುಕನಾ ಹರಕತ್</li> <li>5. ಆಗೇ ಕೀ ಝುಕನಾ ಹರಕತ್</li> <li>6. ಹರಕತ್ ಭಾರತ್ ಮಾತಾ</li> <li>7. ಚಕ್ರರ್ ಔರ್ ಬೈರನೇ-ಉರನೇ ಕೀ ಹರಕತ್</li> </ol> |  |  |  |  |
|            | ಪದಕವಾಯತು                           |    | 07 | -  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ತೀನ್ ತೀನ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್</li> <li>2. ಕದಂ ಬದಲ್</li> <li>3. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ದಹಿನೇ ಮೂಡ್</li> <li>4. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಬಾಯೇ ಮೂಡ್</li> <li>5. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಪೀಠೇ ಮೂಡ್</li> <li>6. ದಹಿನೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್</li> </ol>   |  |  |  |  |
|            | ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ                     |    | -  | 02 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ</li> <li>2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು,</li> <li>1. ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು</li> </ol>   |  |  |  |  |
| ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ | ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು         | 12 |    | 04 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ - ಹೇಗೆ</li> <li>2. ವಾಯು ವಿಹಾರ</li> <li>3. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು</li> <li>4. ಕಣ್ಣು ಕೊಳ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು</li> </ol>   |  |  |  |  |
|            | ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು |    |    | 01 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ</li> <li>2. ಹಣ್ಣು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವಂತೆ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ</li> </ol>  |  |  |  |  |
|            | ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ                     |    |    |    | 04  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ</li> <li>2. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ</li> </ol> |  |  |  |
|            | 2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ           |    |    | 03 |   | ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು  |  |  |  |
|            | ಮೊದಲನೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ       |    |    |    |   | ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ   |  |  |  |

|          |              |    |    |   |  |  |  |  |
|----------|--------------|----|----|---|--|--|--|--|
| ಅಕ್ಷೋಬರ್ | ತ್ರಿವಿಧ ಜಗಿತ | 04 | 04 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</li> <li>2. ಹಲಗೆಯ ಕಡೆ ಓಡುವುದು ಹಾಗೂ ಟೀಕ್ ಆಫ್</li> <li>3. ಮೊದಲ ಜಗಿತ - ಹಾಪ್ (ಕುಂಟುವುದು)</li> <li>4. ಎರಡನೆಯ ಜಗಿತ - ಸ್ಟೆಪ್</li> <li>5. ಮೂರನೆಯ ಜಗಿತ - ಜಂಪ್</li> <li>6. ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು(ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್)</li> </ol> |  |  |  |  |
| ನವೆಂಬರ್  |              | 16 | 02 | 04  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಗಿತದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ</li> <li>3. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಆಟದಲ್ಲಿನ ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ</li> </ol>  |  |  |  |
|          | ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತ  |    | 06 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗುರುತು)</li> <li>2. ಜಾವಲನ್ ಹಿಡಿತ</li> <li>3. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಓಟ ಮತ್ತು ಜಾವಲನ್‌ನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು</li> <li>4. ಐದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಿರ್ವಹಣೆ</li> <li>5. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ</li> </ol>                                      |  |  |  |  |
|          |              |    | 04 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಜಾವಲನ್ ಅಂಕಣದ ನಿಯಮಗಳು</li> <li>3. ಜಾವಲನ್ ಆಟದ ಅಕ್ರಮಗಳು, ತೊಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು</li> <li>4. ಜಾವಲನ್ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು</li> </ol>   |  |  |  |  |
| ಡಿಸೆಂಬರ್ | ವಾಲಬಾಲ್      | 16 | 04 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್</li> <li>2. ಪಾಸ್ ಎತ್ತುವುದು</li> <li>3. ನೇರ ಹೊಡೆತ</li> <li>6. 4. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉರುಳುವುದು</li> </ol>  |  |  |  |  |
|          | ವಾಲಬಾಲ್      |    | -  | 04  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು</li> <li>2. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧನೆ</li> <li>3. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ</li> <li>4. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</li> </ol> |  |  |  |

|       |                           |    |          |   |  |  |  |
|-------|---------------------------|----|----------|---|--|--|--|
|       | ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್              |    | 03       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್</li> <li>2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್</li> <li>3. ನೇರ ಹೊಡೆತ</li> <li>4. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ರಿಟರ್ನ್</li> <li>5. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪೋಲರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಟರ್ನ್</li> </ol>   |  |  |  |
|       |                           |    | 02       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು</li> <li>2. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆ</li> <li>2. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</li> </ol>   |  |  |  |
|       | ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ | 03 | ಮೇಲಾಟಗಳು |   |  |  |  |
| ಜನವರಿ | ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು | 16 | 06       | <p>2ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</p> <p>-: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</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 ನಡಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</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. ಹಸ್ತಪಾದಂಗುಷ್ಠಾಸನ</li> <li>2. ಉತ್ತಾನಾಸನ</li> <li>3. ಉದ್ಧ್ವ ಹಸ್ತೋತ್ಥಾನಾಸನ</li> <li>4. ಉತ್ತಿತ ಏಕಪಾದ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ</li> </ol> <p><b>ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ</li> <li>2. ಗೋಲರಕ್ಷಾಸನ</li> <li>3. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ</li> <li>4. ಕೂರ್ಮಾಸನ</li> </ol> <p><b>ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಹಲಾಸನ</li> <li>2. ಏಕೈಕ ಪಾದ ಹಲಾಸನ</li> <li>3. ನಾವಾಸನ</li> <li>4. ಚಕ್ರಾಸನ</li> </ol> |  |  |  |
|       |                           |    | 02       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ</li> <li>2. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಲಾಭಗಳು</li> <li>3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು</li> <li>4. ಕಪಾಲಭಾತಿ</li> </ol>  |  |  |  |

|  |                             |    |    |  |  |  |  |
|--|-----------------------------|----|----|--|--|--|--|
| ಭೆಬ್ರವರಿ                                     | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ                   | 16 | 04 | <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 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> <li>4. ಚಂದ್ರಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> <li>5. ಸೂರ್ಯಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> <li>6. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> <li>7. ಉಜ್ಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> </ol>   |  |  |  |
|  | ಹಾಕಿ                        |    | 04 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ನೇರ ಹೊಡೆತ,</li> <li>2. ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡುವುದು</li> <li>3. ಏರಿಯಲ್ ಸ್ಟಾಪ್</li> <li>4. ಡಾಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕರ್ಣರೇಖೆಯ ಪಾಸ್ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನ ನಿಲುವು</li> </ol>   |  |  |  |
|  |                             |    | 05 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು</li> <li>2. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ</li> <li>3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</li> </ol>  |  |  |  |
| ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ |                             |    | 03 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</li> <li>2. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಹಾಗೂ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಬಗ್ಗೆ</li> </ol>   |  |  |  |
| ಮಾರ್ಚ್                                       | ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು               | 10 | 07 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸರಪಳಿ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವುದು</li> <li>2. ಗೋಡೆ ಯುದ್ಧ</li> <li>3. ಭದ್ರಬಾಹು</li> <li>4. ಗುಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ (ಹರ ಹರ ಭಂ ಭಂ)</li> <li>5. ನೆಗೆತದ ಮೊತ್ತ</li> <li>6. ಬಟಾಟೆ ಓಟ</li> <li>7. ಜೋಡಿ ಓಟ</li> <li>8. ಧ್ವಜ ಕಸಿ</li> <li>9. ಚದುರಂಗ</li> <li>10. ಖಾಯಿಂಗ</li> <li>11. ಕಾಂಗ್ರೊ ರಿಲೆ</li> <li>12. ಡಾಜ್ ಬಾಲ್</li> </ol> |  |  |  |
| ಮಾರ್ಚ್                                       | ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ |    | 03 | ಯೋಗಾಸನ   |  |  |  |
|  | ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ |    |    | ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ   |  |  |  |
| ಏಪ್ರಿಲ್                                      | ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ                  |    |    | ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ   |  |  |  |