

9ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ವಿಭಾಗ/ ಅವಧಿ	ಅವಧಿ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ಅನುಕೂಲಸಲು ರೂಪಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪಾರೋಪ ಕರಣಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಸಾಧನ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	ದಿನಾಂಕ	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ. ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ	03	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. ಸಿಟ್ ಅಪ್/ಸ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)	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.	ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ವಿಷಲ್, ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್, ಅಳತೆ ಟೇಪು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ	03	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಮಿತಿಗಳ ರಚನೆ ರಾದಾಕ್ಯಾಷನ್ ಸಮಿತಿ ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿ ಕೆ.ಪಿ.ಸಿಂಗ್‌ದೇವ್ ಸಮಿತಿ ಎಲ್.ಆರ್.ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ಸಮಿತಿ ಇವುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ,	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	05	1. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು 2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್ 3. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು ಜಂಪ್ ಶಾಟ್, ಲೇ ಆಫ್ ಶಾಟ್	ಈ ಮೂರು ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	04	1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಾಧನೆಗಳು	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು ವಿವಿಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಆಟದ ಸಾಧನೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	05	1. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು 2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು 3. ಶಾಟ್ ಮಾಡುವುದು 4. ಡಾಜಿಂಗ್ ಗೋಲು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	04	1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು 2. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಳು ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧಕರ ಪರಿಚಯ	ಆಟದ ತಂತ್ರ, ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	03	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ 1. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು 2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಡ್	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾಟದ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ)	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್,	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			

<p>ಲೆಝಿಮ್ಸ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಲು 05</p>	<p>07</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ದೈಹಿನೇ ಬಾಯೆ ಹಾಥ್ ಕೀ ಹರಕತ್ 2. ದೈಹಿನೇ ಬಾಯೆ ಪಾಂವ್ ಕೀ ಹರಕತ್ 3. ಆಗೆ ಕೀ ಹರಕತ್ 4. ಝುಕನಾ ಹರಕತ್ 5. ಆಗೇ ಕೀ ಝುಕನಾ ಹರ್ಕತ್ 6. ಹರಕತ್ ಭಾರತ್ ಮಾತಾ 7. ಚಕ್ರರ್ ಔರ್ ಬೈರನೇ-ಉರನೇ ಕೀ ಹರ್ಕತ್ 	<p>ಈ ಲೆಝಿಮ್ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಲನ್ನು ಪಾಲಸುವುದು. ನಿಲುವು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಲು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಲನ್ನು ಗುಂಪುಗಲನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಲನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಸುವುದು.</p>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಲಿಗೆ ಲೆಝಿಮ್ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಲನ್ನು ಕಲಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಲನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಲು 04 ಪದಕವಾಯತು</p>	<p>07</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ತೀನ್ ತೀನ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್ 2. ಕದಂ ಬದಲ್ 3. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ದಹಿನೇ ಮೂಡ್ 4. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಬಾಯೀ ಮೂಡ್ 5. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಪೀಛೇ ಮೂಡ್ 6. ದಹಿನೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ 	<p>ಈ ಆರು ಕೌಶಲ್ಯಗಲ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಲನ್ನು ಪಾಲಸುವುದು. ಅ) ಪ್ರಾರಂಭಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಲು ಇ) ಚಲನೆಗಲಲ್ಲ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ, ಈ) ಚಲನೆಗಲಲ್ಲ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂತಿಮ ಆಜ್ಞೆ ಕೂಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಲನ್ನು 3 ಸಾಲನ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಸುವುದು.</p>	<p>ತರಗತಿ ರಚನೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಮೈದಾನ ಧ್ವಜಗಲು (ಅತಿಥಿಗಲಿಗೆ ವಂದನೆಗಾಗಿ ವಾದ್ಯಗಲು (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ)</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಲಿಗೆ ಪದಕವಾಯತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಲನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಲನ್ನು ಕಲಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಲನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-02</p>	<p>02</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ 2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಲ ಅರಿವು, ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಲ ಅರಿವು 	<p>ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಸಮಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಲ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಲು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಲೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			

ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-06	04	1. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ - ಹೇಗೆ 2. ವಾಯು ವಿಹಾರ 3. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಈಜು ಕೊಳ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು	ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ, ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಈಜುಕೊಳಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ತಾತ್ವಿಕ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ & ಪ್ರಯೋಜನ	01	1. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ ಹಣ್ಣು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವಂತೆ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ	ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-04	04	1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಯೋಗ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	03	1. ದೈಹಿಕ ಬಾಯಿ ಹಾಥ್ ಕೀ ಹರಕತ್ 2. ದೈಹಿಕ ಬಾಯಿ ಪಾಂಪ್ ಕೀ ಹರಕತ್	ಅ) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಈ) ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲ 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		ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿ	ನೀಲ ನಕ್ಷೆ, ಮಾದರಿ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ ಗಳ ತಯಾರಿಕೆ			ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04 ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ	04	1. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು 2. ಹಲಗೆಯ ಕಡೆ ಓಡುವುದು ಹಾಗೂ ಬೇಕ್ ಆಫ್ 3. ಮೊದಲ ಜಿಗಿತ - ಹಾಪ್ (ಕುಂಟುವುದು) 4. ಎರಡನೆಯ ಜಿಗಿತ - ಸ್ಟೆಪ್ 5. ಮೂರನೆಯ ಜಿಗಿತ-ಜಂಪ್ 6. ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು(ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್)	ಈ 6 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿ ಅಳತೆ ಬೇಪು ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-04	04	1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಇತಿಹಾಸ 2. ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ 3. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಆಟದಲ್ಲಿನ ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು.			
ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-03	06	1. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗುರುತು) 2. ಜಾವಲನ್ ಹಿಡಿತ 3. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಓಟ ಮತ್ತು ಜಾವಲನ್‌ನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು 4. ಐದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಿರ್ವಹಣೆ 5. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ	ಈ 5 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಜಾವಲನ್ ಅಳತೆ ಬೇಪು ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು			
ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-03	04	1. ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತದ ಇತಿಹಾಸ 2. ಜಾವಲನ್ ಅಂಕಣದ ನಿಯಮಗಳು 3. ಜಾವಲನ್ ಆಟದ ಅಕ್ರಮಗಳು, ತೂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು 4. ಜಾವಲನ್ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು	ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು ತೂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ರಾಜ್ಯ , ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			

ವಾಲಬಾಲ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-06	06	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಬೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್ 2. ಪಾಸ್ ಎತ್ತುವುದು 3. ನೇರ ಹೊಡೆತ 4. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉರುಳುವುದು 	<p>ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತರ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	ವಾಲಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ವಾಲಬಾಲ್ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			
ವಾಲಬಾಲ್ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-05	05	<ol style="list-style-type: none"> 1. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು 2. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧನೆ 3. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ 4. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು 	<p>ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು</p>	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-03	03	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಫ್ಲೇಸಿಂಗ್ 2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ 3. ನೇರ ಹೊಡೆತ 4. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ರಿಟರ್ನ್ 5. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಟರ್ನ್ 	<p>ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತರ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂಕಣ ರಾಕೆಟ್, ನೆಟ್ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			

<p>ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-02</p>	<p>02</p>	<p>1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು 2. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲನ ಸಾಧನೆ 2. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</p>	<p>ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು 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>3ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ</p>	<p>03</p>	<p>ಮೇಲಾಟಗಳು 1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ 2. ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತ</p>	<p>2 ಮೇಲಾಟಗಳ ಒಟ್ಟು ಎರಡು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>1. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿ 2. ಅಳತೆ ಬೇಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ನಮೂನೆ-2ಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>	<p>ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವಧಿ-06</p>	<p>06</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. ಸಿಟ್‌ಅಪ್/ಸ್ಕ್ವಿಂಟ್ (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>ಯೋಗಾಸನಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-೦೮</p>	<p>೦೮</p>	<p>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಹಸ್ತಪಾದಂಗುಷ್ಟಾಸನ 2. ಉತ್ತಾನಾಸನ 3. ಊರ್ಧ್ವ ಹಸ್ತೋತ್ಥಾನಾಸನ 4. ಉತ್ತಿತ ಏಕಪಾದ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ 2. ಗೋರಕ್ಷಾಸನ 3. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ 4. ಕೂರ್ಮಾಸನ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಹಲಾಸನ 2. ಏಕೈಕ ಪಾದ ಹಲಾಸನ 3. ನಾವಾಸನ ಚಕ್ರಾಸನ</p>	<p>ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ೮ 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 ೮ ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಯೋಗಾಸನ ಗಳು ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-೦೩</p>	<p>೦೩</p>	<p>1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ 2. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಲಾಭಗಳು 3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಕಪಾಲಭಾತಿ</p>	<p>ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವುದು</p>	<p>ಪರ್ಯಪುಸ್ತಕ</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-೦೪</p>	<p>೦೪</p>	<p>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: 1. ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ 2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ 3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ 4. ಚಂದ್ರಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ 5. ಸೂರ್ಯಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ 6. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಉಜ್ಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</p>	<p>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ 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 ಪಟ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯದ ೮ ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			

ಹಾಕಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04	04	1. ನೇರ ಹೊಡೆತ, 2. ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡುವುದು 3. ಏರಿಯಲ್ ಸ್ಟಾಪ್ 4. ಡಾಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕರ್ಣರೇಖೆಯ ಪಾಸ್ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನ ನಿಲುವು	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ	ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಅಳತೆ ಬೇಸು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು			
ಹಾಕಿ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-05	05	1. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು 2. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ 3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು	ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ, ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುವ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ನೀತಿ, ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-03	03	1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಹಾಗೂ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಬಗ್ಗೆ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾವ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ, ಅದರ ಇತಿಹಾಸ, ಮಹತ್ವ & ನಿಯಮ ಪೌರತ್ವ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಮನರಂಜನೆ ಆಟ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-07	07	1. ಸರಪಳಿ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವುದು 2. ಗೋಡೆ ಯುದ್ಧ 3. ಭದ್ರಬಾಹು 4. ಗುಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ (ಹರ ಹರ ಭಂ ಭಂ) 5. ನೆಗೆತದ ಮೊತ್ತ 6. ಬಟಾಟೆ ಓಟ 7. ಜೋಡಿ ಓಟ 8. ದ್ವಜ ಕಸಿ 9. ಚದುರಂಗ 10. ಖಾಯಿಂಗ 11. ಕಾಂಗ್ರೊ ರಿಲೆ ಡಾಜ್ ಬಾಲ್	ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು			

ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	೦೩	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನ 1. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 2. ಹಲಾಸನ	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	೦೩	ನೀಲನಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆ	ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೋಡೀಕೃತ ನಮೂನೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು	ಶಾಲಾ ಕೋಡೀಕೃತ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಎಸ್.ಎಸ್. ಎಲ್.ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ		ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು	ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿ		ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ				

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ