



2022-23 ನೇ ಸಾಲಿನ 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	-	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</p> <p>-: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (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 ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol>			
	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ		01	04	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು			
	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್		05		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು</li> <li>2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್</li> <li>3. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು</li> <li>4. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್, ಲೇ ಆಫ್ ಶಾಟ್</li> </ol>			
ಜುಲೈ	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	16		04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳು</li> <li>ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಾಧನೆಗಳು</li> </ol>			
	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್		05		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು</li> <li>2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು</li> <li>3. ಶಾಟ್ ಮಾಡುವುದು</li> <li>4. ಡಾಜಿಂಗ್</li> <li>5. ಗೋಲು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು</li> </ol>			
					04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು</li> <li>2. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಳು</li> <li>3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧಕರ ಪರಿಚಯ</li> </ol>		
	ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	-	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು			

ಆಗಸ್ಟ್	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೆಡ್‌ಮಿಮ್	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. ಈಜು 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 ಸಿಗುವಂತ 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				
	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ				

ಅಕ್ಷೇಪ ಬರ್	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ	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 ಜಿಗಿತ - ಹಾಪ್ (ಕುಂಟುವುದು)</li> <li>4. ಎರಡನೆಯ ಜಿಗಿತ - ಸ್ಟೆಪ್</li> <li>5. ಮೂರನೆಯ ಜಿಗಿತ - ಜಂಪ್</li> <li>6. ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು(ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್)</li> </ol>				
ನವೆಂ ಬರ್	ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತ	16	02	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ</li> <li>3. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಆಟದಲ್ಲಿನ ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ</li> </ol>			
			06	04	<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, ತೂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು</li> <li>4. ಜಾವಲನ್ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು</li> </ol>					
ಡಿಸೆಂ ಬರ್	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. ಫ್ಲೇಸಿಂಗ್</li> <li>2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್</li> <li>3. ನೇರ ಹೊಡೆತ</li> <li>4. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ರಿಟರ್ನ್</li> <li>5. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪೋರ್ 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 ನಡಿಗೆ (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 ನಡಿಗೆ (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. ಹಸ್ತಪಾದಂಗುಷ್ಟಾಸನ</li> <li>2. ಉತ್ತಾನಾಸನ</li> <li>3. ಉದ್ದ 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. ಗೋರಕ್ವಾಸನ</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>			

ಫೆಬ್ರವರಿ	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</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 ಸ್ವಾಪ್</li> <li>4. ಡಾಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕರ್ನೇರೇಖೆಯ 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>			
	ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಿಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ		03	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</li> <li>2. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಿಜ 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. ಖಾಯೆಂಗ</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			

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ