

ಪಾಠದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ನಮೂನೆ

ತರಗತಿ: 10ನೇ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಘಟಕ: ವಾಲಿಬಾಲ್

ವಿಭಾಗ/ ಅವಧಿ	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಅನುಕೂಲಿಸಲು ರೂಪಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪಾಠೋಪಕರಣಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಸಾಧನ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	ದಿನಾಂಕ												
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	1. ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ 2. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸ ಹೊಡೆಯುವುದು 3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್:- ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್, ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್.	ಈ ಮೂರು ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ.)	ವಾಲಿಬಾಲ್, ಅಂಕಣ, ಜಾಳಿಗೆ(ನೆಟ್), ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ. ಕಂಬಗಳು,	ತಂತ್ರ:- ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ:- ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ (ನಮೂನೆ-2) ಕೌಶಲದ ಹಂತಗಳು <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>ಒಟ್ಟು</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>.</td> <td>.</td> <td></td> <td>#</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	ಒಟ್ಟು			.	.		#	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.	
1	2	3	4	5	ಒಟ್ಟು													
		.	.		#													

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ : ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿ ನಮೂನೆ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ : 10ನೇ ತರಗತಿ

ಕಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) :- 1) ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು.

ಘಟಕ : ಮೇಲಾಟ

ವಿಭಾಗ ಅವಧಿ	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಅನುಕೂಲಿಸಲು ರೂಪಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪಾಠೋಪ ಕರಣಗಳು	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಸಾಧನ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ- ಅವಲೋಕನ	ದಿನಾಂಕ												
02	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು : 1) ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ 2) ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೇ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು 3) ನೆಗೆತ 4) ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು	ನಾಲ್ಕು ಕೌಶಲಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಐದು ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. 1) ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಿಲುವು 2) ಪ್ರಾರಂಭದ ಬ್ಲಾಕ್‌ನಿಂದ ಓಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ರೀತಿ. 3) ಮೊದಲನೇ ಅಡೆತಡೆ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವ ಕ್ರಿಯೆ. 4) ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕದೊಂದಿಗೆ ಅಡೆತಡೆ ನೆಗೆಯುವುದು. 5) ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡನೆ ಕಲಿಸಿದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ನಾಲ್ಕು ಲೇನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	1) ಅಡೆತಡೆ 2) ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ 3) ಸ್ಪಾಟ್ ವಾಚ್ 4) ವಿಜೆಲ್ 5) ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ 6) ಅಳತೆ ಟೀಪು	ತಂತ್ರ : ವೀಕ್ಷಣೆ ಸಾಧನ : ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ (ನಮೂನೆ-2) ಕೌಶಲದ ಐದು ಹಂತಗಳು <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>ಒಟ್ಟು</td> </tr> <tr> <td>√</td> <td>√</td> <td>.</td> <td>.</td> <td>√</td> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	ಒಟ್ಟು	√	√	.	.	√	3		
1	2	3	4	5	ಒಟ್ಟು													
√	√	.	.	√	3													

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ: ೧೦ನೇ ತರಗತಿ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಘಟಕ: ಕೂಚು ಹಾಗೂ ಪದ ಕವಾಯತು

ಕಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ: (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ): ಕೂಚು ಹಾಗೂ ಪದ ಕವಾಯತಿನಲ್ಲಿ ಖುಲೇ ಲೈನ್ ಚಲ್, ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್, ದಹಿನೇ ಔರ ಬಾಯೇ ಫೂಮ್, ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರ ದೇನಾ ಔರ ಇನಾಮ್ ಲೇನಾ ಹಾಗೂ ಅಧಿತಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ ಕಲಿಕೆ.

ವಿಭಾಗ/ ಅವಧಿ	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಅನುಕೂಲಿಸಲು ರೂಪಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪಾಠೋಪಕರಣಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಸಾಧನ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವವಲೋಕನ	ದಿನಾಂಕ												
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು	೧) ಖುಲೇ ಲೈನ್ ಚಲ್, ೨) ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್, ೩) ದಹಿನೇ ಫೂಮ್ ೪) ಬಾಯೇ ಫೂಮ್, ೫) ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರ ದೇನಾ ಔರ ಇನಾಮ್ ಲೇನಾ ೬) ಅಧಿತಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ	ಈ ಆರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ೫ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅ) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಈ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂತಿಮ ಆಚ್ಛೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು  ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೂರು ಸಾಲಿನ ವರ್ಗರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	ವರ್ಗರಚನೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಮೈದಾನ ಧ್ವಜಗಳು (ಅಧಿತಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆಗಾಗಿ) ವಾದ್ಯಗಳು (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ)	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ (ನಮೂನೆ-2) <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>ಒಟ್ಟು</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	ಒಟ್ಟು								
1	2	3	4	5	ಒಟ್ಟು													

ಅ ನಂ	ಹಂತ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು (ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ)
೧	ಅ	ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎದೆ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಚಲಿಸುವ ಆಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಅಂತರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
೨	ಆ	ಆಚ್ಛೆ ಪಡೆದ ತಕ್ಷಣ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಆಜ್ಞಾಪಾಲನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು. ಎದೆ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
೩	ಇ	ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಚಲನೆ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.
೪	ಈ	ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೈ ಚಲನೆಯ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಅಂತರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ದೈನೇ ದೇಖ್ ಆಚ್ಛೆ ನೀಡಿದಾಗ ಸಾಮ್‌ದೇಖ್ ಆಚ್ಛೆ ನೀಡುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬಲಗಡೆ ಇರುವ ಅಧಿತಿಗಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು(ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ).
೫	ಉ	ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಆಚ್ಛೆ ನೀಡಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಯಾ ಆಚ್ಛೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಂತಿಮ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ನಿಂತಾಗ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

# ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ: ಪಾಠಟಿಪ್ಪಣಿ ನಮೂನೆ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಘಟಕ: ಯೋಗ

ತರಗತಿ: 10ನೇ ತರಗತಿ

ಕಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ: (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)

ವಿಭಾಗ	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಅನುಕೂಲಿಸಲು ರೂಪಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪಾರೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನತಂತ್ರ ಸಾಧನೆ	ಅಂಕ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವಅವಲೋಕನ	ದಿನಾಂಕ
	ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ ಗರುಡಾಸನ ಪಾದೋತ್ತಾಸನ ಅಂಗುಸ್ಥಾಸನ ವಜ್ರಾಸನ ಬಕಾಸನ ಸುಪ್ತವೀರಾಸನ ಭುಜಂಗಾಸನ ಸಿಂಹಾಸನ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾವಾಸನ ಮಯೂರಾಸನ ಪರ್ಯಾಂಕಾಸನ	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 4 ಹಂತ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 4 ಹಂತ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 4 ಹಂತ 10ನೇ ತರಗತಿ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 12 ಆಸನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.	ಚಾರ್ಟ್ ಮ್ಯಾಟ್ ಸ್ವಚ್ಛ ಸ್ಥಳವಕಾಶ ಸಿಡಿ ಲಬ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ	ನಮೂನೆ-2ರಲ್ಲಿ ಇರುವ 4ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಅಂಕಣವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸದಂತೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ತುಂಬುವುದು 1) ಆಸನದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ. 2) ಆಸನದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಅಂತಿಮರೂಪದವರೆಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. 3) ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ. 4) ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ವಹಿಸದರೆ. 5) ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿದರೆ	1 2 1/2 1/2 1		

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:- ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಮಾಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.

ಕ್ರ. ಸಂ	ಹೆಸರು	ಮಾನದಂಡ-1	ಮಾನದಂಡ-2	ಮಾನದಂಡ-3	ಮಾನದಂಡ-4	ಮಾನದಂಡ-5	ಒಟ್ಟು	ದರ್ಜೆ



ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾನದಂಡಗಳು

ವಿಷಯ: ಕೂಚು ಹಾಗೂ ಪದಕವಾಯತು

ಅ ನಂ	ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮಾನದಂಡಗಳು
೧	ಖುಲೇ ಲೈನ್ ಚಲ್ ಹಾಗೂ ನಿಕಟ ಲೈನ್ ಚಲ್	<p>೧) ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವವರೆ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಅರ್ಧ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಇಡುವುದು. ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್‌ಗೆ ಇದರ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮ ಚಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.</p> <p>೨) ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಇಡುವುದು. ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್‌ಗೆ ಇದರ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮ ಚಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.</p> <p>೩) ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದು.</p> <p>೪) ಆಜ್ಜೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಕರೂಪದ ಚಲನೆ</p>
೨	ದಹಿನೇ ಫೂಮ್ ಹಾಗೂ ಬಾಯೇ ಫೂಮ್	<p>೧) ಮೂರು ಸಾಲಿನ ಗುಂಪು ತಾಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಥ ಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಚಲನೆಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕು.</p> <p>೨) ಆಜ್ಜೆ ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಬಲಗಡೆ/ಎಡಗಡೆ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕದಂ ತಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಡಗಡೆ/ಬಲಗಡೆ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು.</p> <p>೩) ಮಧ್ಯದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಧಾರಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎಡ/ಬಲಗಡೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಸಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಲಿಸಬೇಕು.</p> <p>೪) ಕೊನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಉಳಿದೆರಡು ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಡಕ್ಕೆ/ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು.</p>
೩	ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರ ದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಮ್ ಲೇನಾ	<p>೧) ಆಜ್ಜೆ ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಎರಡು ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.</p> <p>೨) ಅಧಿತಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ ನೀಡುವಾಗ ಕೈನ ಬೆರಳುಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈನ ತೋರು ಬೆರಳು ಬಲಗಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ನಂತರ ಎಡಗಾಲು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.</p> <p>೩) ಅಧಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುವಾಗ ಎಣಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪತ್ರವನ್ನು ಜೇಬಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಅಧಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು. ಪತ್ರವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವಾಗ ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಇನಾಮನ್ನು ಪಡೆದು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.</p> <p>೪) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಅಧಿತಿಗಳಿಗೆ ೨ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪೀಛೇ ಮೂಡ್ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.</p>
೪	ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ	<p>೧) ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಆಗಮಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ವಂದನೆ (ಸೆಲ್ಯೂಟ್) ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.</p> <p>೨) ನಾಯಕನ ಆಜ್ಜೆ ನಂತರ ಮೂರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ ಪಥಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಾಯಕ ತೇಜ್ ಚಲ್ ಆಜ್ಜೆ ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ತಾಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಥ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.</p> <p>೩) ಅತಿಥಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ದೈನೇ ದೇಖ ಆಜ್ಜೆ ನೀಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲರ ಮುಖ ಬಲಗಡೆ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತಿಥಿಗಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಾಮ್ನೇ ದೇಖ ಆಜ್ಜೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.</p> <p>೪) ನಾಯಕ ಥಾಮ್ ಆಜ್ಜೆ ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಪಥಸಂಚಲನದಲ್ಲಿರುವವರು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.</p>

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಅಂಶ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-1)

ರಚನೆ:

ತರಗತಿ:..... ವಿಭಾಗ:.....

ಲಿಂಗ: ಗಂಡು/ಹೆಣ್ಣು

201..... ಜೂನ್/ಜನವರಿ 201.....

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	ವೇಗ		ಬಲ		ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ		ಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ( 2) ಅಂಶ	ಒಟ್ಟು ಅಂಶಗಳು (20)	ಶ್ರೇಣಿ	ಷರಾ
			ಸರಾಸರಿ		ಸರಾಸರಿ		ಸರಾಸರಿ					
			1		1		1					
			2		2		2					
			ಸಮಯ	ಅಂಶ(6)	ಮೀ.ಗಳು	ಅಂಶ(6)	ಸಮಯ or ಸಂಖ್ಯೆ	ಅಂಶ(6)				
		ಜೂನ್										
		ಜನವರಿ										
		ಜೂನ್										
		ಜನವರಿ										
		ಜೂನ್										
		ಜನವರಿ										
		ಜೂನ್										
		ಜನವರಿ										

ಸೂಚನೆಗಳು:

- 1) ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗೈರು ಹಾಜರ್ ಉಳಿದಲ್ಲಿ ಅಂಥವನಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ದಿನಾಂಕದಂದು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
- 2) ಅಂಕ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ವೇಗ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಧನೆಗಳ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ 6ಅಂಕ, ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ 4ಅಂಕ ನೀಡಬೇಕು. ಬಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ 6ಅಂಕ, ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ 4 ಅಂಕ ನೀಡಬೇಕು.
- 3) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮೂರೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಎರಡು ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

10ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ

ತಿಂಗಳು (ಅವಧಿಗಳು)	ಅಧ್ಯಾಯ	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಒಟ್ಟು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಷರಾ
1	3	4		2	5	10	11	12
ಜೂನ್ (16)	1ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	* ವೇಗ, * ಬಲ, * ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ.	06	06	-			
ಜೂನ್	ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ & ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	* ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಪ್ರಾರಂಭ & ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು * ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ * ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ * ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	03	-	03			
ಜೂನ್	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	* ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ * ಫಾಲ್ ಶಾಟ್ * ಪಿವೋಟ್ ಡಾಚ್ & ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಬದಿಗೆ ಹೊಡೆದಂತಹ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ	05	03	-			
ಜೂನ್	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	* ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ * ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.		-	02			
ಜೂನ್ ಜುಲೈ (16)	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	* ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ * ಜಂಪ್ ಸ್ವಾಪ್ * ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ * ಆಕ್ರಮಣ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು	07	04	-			
ಜುಲೈ	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	* ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ * ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು		-	03			
ಜುಲೈ	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	* ಮುಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ * ಹಿಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ * ರ್ಯಾಲಿ & ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳು	08	03	-			
ಜುಲೈ	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	* ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ * ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಪರಿಚಯ		-	05			
ಜುಲೈ	1ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು	03	03	-			
ಆಗಸ್ಟ್ (16)	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೆಝೀಮ್	* ಆಗೇಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್ * ಚೌಮುಖಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್	03	03	-			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ಆಗಸ್ಟ್	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	* ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	08	08	-			
ಆಗಸ್ಟ್	ಪದಕವಾಯತ್	* ಖುಲೆ ಲೈನ್ ಚಲ್ * ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್ * ದಹಿನೆ ಫೂಮ್ * ಬಾಯೇ ಫೂಮ್ * ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಮ್ ಲೇನಾ * ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ	04	04	-			
ಆಗಸ್ಟ್ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ (14)	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	* ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ * ಒಳಚರಂಡಿ * ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ * ಶುದ್ಧಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ	06	-	06			
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳು	* ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣ & ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮ	06	-	06			
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ	03	03	-			
ಅಕ್ಟೋಬರ್ (ನವೆಂಬರ್) (16)	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	* ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ * ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಯೆಡೆಗೆ ಓಡುವುದು * ನೆಗೆತ * ಅಡೆ ತಡೆ ದಾಟುವುದು * ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ & ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ * ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ	11	07	-			
	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	* ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ * ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು & ನಿಯಮಗಳು * ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ & ದಾಖಲೆಗಳು						
ನವೆಂಬರ್	ನಡಿಗಿ	* ಕೈಗಳ ಚಲನೆ * ಕಾಲುಗಳ & ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ	05	02	-			
	ನಡಿಗಿ	* ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು * ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲನಿಯಮಗಳು & ಅಕ್ರಮಗಳು * ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ನವೆಂಬರ್	ಚಕ್ರ ವಿಸೆತ	* ಚಕ್ರ ಹಿಡಿಯುವುದು & ನಿಂತು ಚಕ್ರ ವಿಸೆಯುವುದು	10	06	-			

ಡಿಸೆಂಬರ್ (16)	ಚಕ್ರ ವಿಸೇತ	* ಅಂಕಣ ಅಳತೆ * ನಿಯಮಗಳು * ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ * ದಾಖಲೆಗಳು		-	04			
ಡಿಸೆಂಬರ್	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	* ವಂದೇ ಮಾತರಂ	05	02	-			
ಡಿಸೆಂಬರ್	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	* ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ & ಅವಶ್ಯಕತೆ * ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು * ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.		-	03			
ಡಿಸೆಂಬರ್	3ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಮೇಲಾಟಗಳು	03	03	-			
ಜನವರಿ (16)	2ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	* ವೇಗ * ಬಲ * ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ	06	06	-			
ಜನವರಿ	ಯೋಗಾಸನಗಳು	* ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು * ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು * ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಆಸನಗಳು)	10	07	-			
ಜನವರಿ	ಧ್ಯಾನ	* ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ * ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು * ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರಗಳು * ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು & ವಿಧಾನ		-	03			
ಪೆಬ್ರುವರಿ (16)	ಹಾಕಿ	* ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್ * ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ * ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ * ಪೊಜಿಷನಲ್ ಪ್ಲೇ * ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್	10	05	-			
ಪೆಬ್ರುವರಿ	ಹಾಕಿ	* ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ * ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು		-	05			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ಪೆಬ್ರುವರಿ	ವಾಲಿಬಾಲ್	* ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ * ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು * ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ & ವೈವಿದ್ಯತೆಗಳು(ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್,ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್)	04	02	-			



ಪೆಬ್ರುವರಿ	ವಾಲಿಬಾಲ್	* ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ		-	02			
ಪೆಬ್ರುವರಿ ಮಾರ್ಚ್ (10)	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು	* ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಾದ * ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ಯೋಗಗಳು & ಮದುಮೇಹಗಳ ಕಾರಣಗಳು & ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು	06	-	06			
ಮಾರ್ಚ್	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	* ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ * ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು	03	-	03			
ಮಾರ್ಚ್	4ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಯೋಗಾಸನ	03	03	-			