

FIT INDIA

MOVEMENT



ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಚಳುವಳಿ

ಸರ್ಕಾರಿಗೂ ಸುಸ್ವಾಗತ

ಸಮರ್ಥ ಭಾರತ

• ಡಿ.ಡಿ.ಐ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದವರು

ಹೆಚ್.ಐ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ವೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು(ಗ್ರೇಡ್-1)

ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಗುರು ಜೀತನ, ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ವೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ-104

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ & ವೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು (ಎಂ.ಆರ್.ಐ.)

ಸ.ಪ.ಸೂ.ಕಾಲೇಜು(ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ)

ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಮೂಹಿತಿ

- ಭಾರತದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ: 2019 ಮಾರ್ಚ್‌ರಲ್ಲದಂತೆ ಅಂದಾಜು 135ಕೋಟಿ
- ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಸರ್ವೇಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾರ್ಚ್-2019 ರಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡೆ 27.48% ಯುವ ಜನತೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂದಾಜು 37 ಕೋಟಿ ಯುವಕರು ಇದ್ದಾರೆ
- ಇವರುಗಳು ಭವ್ಯ ಭಾರತದ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
- ಯಾವುದೇ ದೇಶ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯುವಕರ ಪಡೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುತ್ತಿರುವವರು ಯಾರು?



सत्यमेव जयते

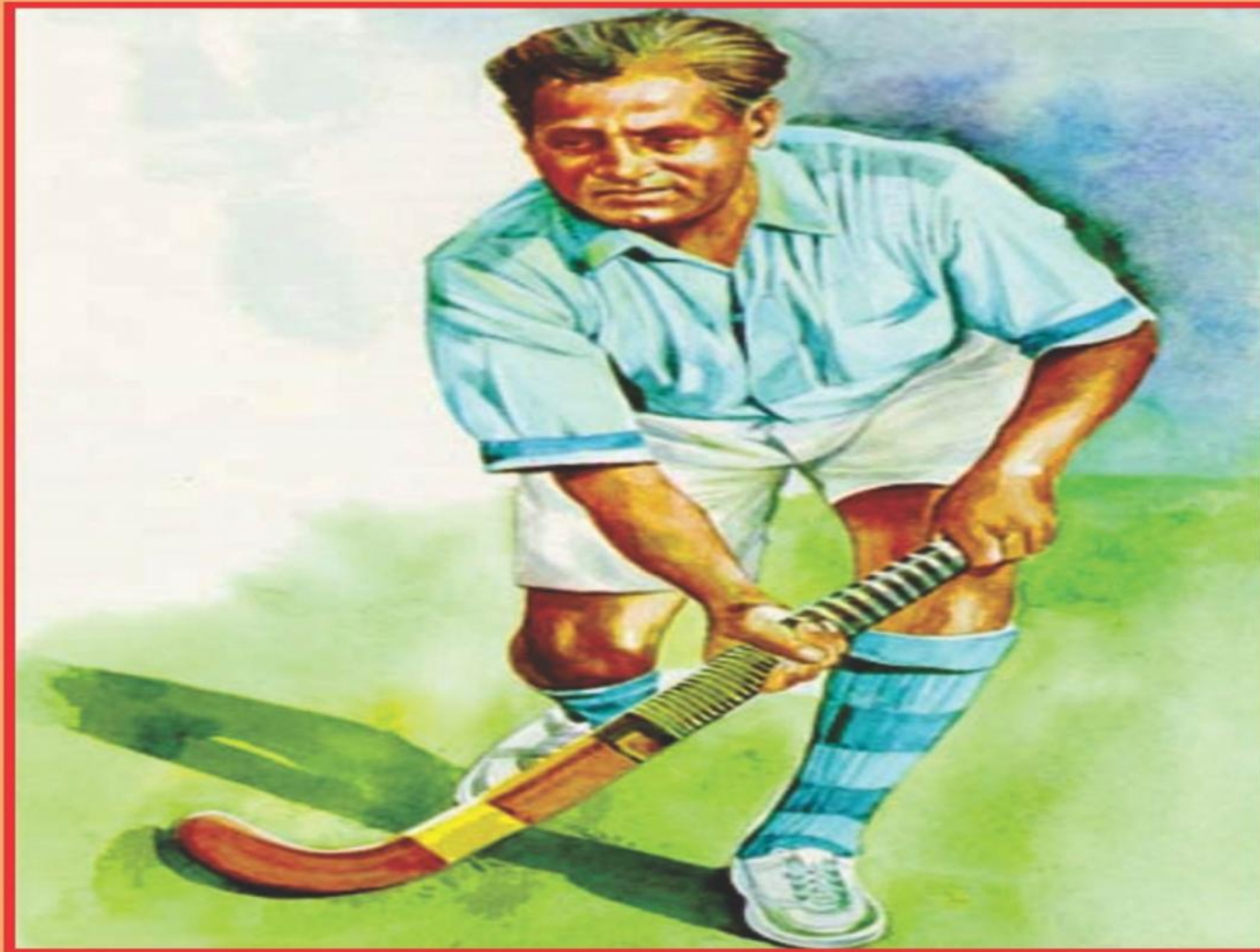
**MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS &
SPORTS**

Government of India

ಕೆಲವು ಸರ್ಕಾರ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಅಧಿಕೃತ
ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲೋಗೋ



MAJOR DHYANCHAND



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ 'ಧ್ಯಾನ ಚಂದ್‌ರವರ' 114 ಜನ್ಮದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನ 29 ಆಗಸ್ಟ್' 2019ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ನೂತನ ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಎಂಬ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿತು.
- ಸದ್ಯದ ದೇಹದಿಂದ ಸದ್ಯದ ಮನಸ್ಸು , ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಂದ ಸದ್ಯದ ಭಾರತದ ನಿರ್ಮಾಣ ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ.

- ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಅಭಿಯಾನದ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ 28 ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರು ವಹಿಸುವರು. ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆಯುಷ್, ಯುವಜನ ಸೇವಾ ಮತ್ತಿತರ ಸಚಿವಾಲಯಗಳ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳರುತ್ತಾರೆ.
- ಕ್ರೀಡಾ ರಾಯಭಾರಿಗಳು: ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಹಲವು ಬಾಲಿವುಡ್ ತಾರೆಯರು ಈ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಈ ಅಭಿಯಾನದ ರಾಯಭಾರಿಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಜಾಲತಾಣ

- ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜಾಲತಾಣವೊಂದನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.
- ಅದರಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.
- ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ.

<https://fitindia.gov.in>

ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಅಧಿಕೃತ ಜಾಲತಾಣ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಳು

- ಯುವಜನ ಸೇವಾ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಅನುದಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.
- ದೇಶಾದ್ಯಂತ 9 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ವಿದಿಧ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಲಿವೆ.
- ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ.
- ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.

FIT INDIA ON LINE REGISTRATION VIDEO



FIT INDIA REGISTRATION.mp4



FIT
INDIA
SCHOOL



FIT INDIA CERTIFICATE



KHELO INDIA

ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ





KIYG ಎಂದರೆ ಏನು?

**KHELO INDIAN
YOUTH GAMES**

ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ

- 2016 ರಲ್ಲಿ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ದೇಶದಲ್ಲ ಸಮಗ್ರ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಯುವ ಜನತೆಯ ಮತ್ತು ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ.
- ಭಾರತದ ಯುವ ಜನತೆಯು ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಜನವರಿ ಅಥವಾ ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.
- 17 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ
- 21 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ (Gross root) ಹಂತದಿಂದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ದೇಶದಲ್ಲರುವ ಯುವಜನತೆಗೆ ಕೀಡೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತಮ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕರಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುವುದು.
2. ಕ್ರೀಡೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಾಗಿದೆ.
3. ದೇಶದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿಸುವುದು, ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯ, ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡೆ, ಕಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಪರಿಣಿತಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.
4. ನಿರ್ಗತಿಕ ಮತ್ತು ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜಕರಂತೆ ಮಾಡಿ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
5. ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಸದಾವಕಾಶ.

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್

- ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಯುವಜನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸಚಿವಾಲಯ ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ವಿಹಾರೋತ್ಸವವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.
- ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಮಾಣ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ದೇಶದ ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಕರೆ ನೀಡಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ದೇಶದಲ್ಲೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್

- ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಯುಥ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 2018ರ ಜನವರಿ 31 ರಿಂದ ಫೆಬ್ರವರಿ 8ರ ವರೆಗೆ ದೆಹಲಿಯ ಹಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗಿತ್ತು.
- ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒಟ್ಟು 16 (18) ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಗಳಡಿ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಕಂಚು ಪದಕಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಯುವ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಕಲೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು.
2. ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯುವಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
3. ಕ್ರೀಡಾ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.
4. ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು

ಪುನರ್ ರಚನೆಯ ಆಯಾಮಗಳು

- ಕ್ರೀಡಾ ಅಂಕಣಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
- ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಣಿತಿಗಾಗಿ ಕೋಚಿಂಗ್.
- ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು
- ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
- ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ
- ಕ್ರೀಡಾ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
- ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಾದೇಶಿಕ, ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಅಕಾಡೆಮಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ.
- ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
- ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ.
- ಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡಗಾಡು (ಟ್ರೈಬಲ್) ಹಾಗೂ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನತೆಗಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನ (ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್)

- ಒಂದು 'ಪ್ಯಾನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಟೋಡೆಂಟ್ ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್ ' ಸ್ಕೀಮ್ ನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ.
- ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಯ್ಕೆಯಾದ 1000 ಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಕಾಲರ್ ಶಿಪ್ ಪ್ರಯೋಜನ.
- ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸ್ಕೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ರೂ 5 ಲಕ್ಷದಂತೆ 8 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ

ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಣಿತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು

1. ದೇಶಾದ್ಯಂತ 20 ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಣಿತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ.
2. ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಣಿತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನೋದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಸಂಘಟಿತ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಕೂಡ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.
- ಕ್ರೀಡಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕ (ಯೂಸರ್ ಪ್ರೇಂಢಿ) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳೆಂದರೆ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್ ಬಳಕೆ.
- ದೇಶಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಾಗಿ ವೆಬ್ ಸೈಟ್.
- ಕ್ರೀಡಾ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಜಿ.ಐ.ಎಸ್ ಮಾಹಿತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮುಂತಾದವು. ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಫಾರ್ ಆಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಫಾರ್

ಹಾಗಾದರೆ ನಿದ್ಧು ಶಾಲೆಯಲ್ಲು ಒಂದು

ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಯಾವ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು

ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ದಿನಾಂಕ: 16/12/2019 ರಿಂದ

21/12/2019 ರವರೆಗೆ

ಕ್ರ.ಸಂ	ದಿನಾಂಕ	ವಾರ	ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿವರ
01	16-12-2019	ಸೋಮವಾರ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡಿಸುವುದು. 2. ಸದ್ಯಡ್ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
02	17-12-2019	ಮಂಗಳವಾರ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. 2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಗಳ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.
03	18-12-2019	ಬುಧವಾರ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಅಫ್ ಬಳಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, 2. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸದ್ಯಡ್ ದೇಹ, ಸದ್ಯಡ್ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ಕುರಿತು ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ ರಚನಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.
04	19-12-2019	ಗುರುವಾರ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಯೋಗ, ಕರಾಟೆ, ಸ್ವಿಷ್ಟಿಂಗ್, ಶಾಲಾ ಕೈತೋಟ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 2. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಶಾಲೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ. 3. ಪದ್ಯ ಬರವಣಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.
05	20-12-2019	ಶುಕ್ರವಾರ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಶಾಲೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕುರಿತು ಕ್ರೀಡಾ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
06	21-12-2019	ಶನಿವಾರ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು. 2. ಮಕ್ಕಳು, ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸ್ಥಳೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಬೆಲೆಲೋಲ ಇಂಡಿಯಲ ಯೂಲ ಆಪ್ ಡೌನ್ ಲೋಡ್ ಮೂಡುವ ರೀತಿ

- ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರೈಡ್ ಮೂಬೈಲ್‌ನ ಫ್ಲೇಸ್‌ಟೋರ್ ನಲ್ಲ ಆಪ್ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೂಂಡು ನಂತರ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ಮಾಡಿಕೂಳ್ಳಬೇಕು.



**HUM FIT
TOH
INDIA FIT**

INDIAN YOUTH GAMES ONLINE REGISTRATION 2020



Khelo India Youth Games online registration 2020 khe

2019ರ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಗೇಡ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆ
ಜಲಕ್



Khelo India Youth

ಖಲಿಲೂಲ ಇಂಡಿಯೂ ಗುಂಜುಗಲು

- 5 ರಿಂದ 8 ವರ್ಷದ ಒಲಗಿರುವ ಮಕ್ಕಲಗೆ ದೈಹಿಕ ಸೂಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಲು

1) ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಟೆಸ್ಟ್



1.BMI Test.mp4

2) ಪ್ಲೇಟ್ ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟ್



2.Plate Tapping Test.mp4

3) ಪ್ಲಮಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್



3.Flamingo Balance Test.mp4

9 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

1) ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಟೆಸ್ಟ್



1.BMI Test.mp4

2) ಸಿಟ್ ಅಂಡ್ ರೀಚ್ ಟೆಸ್ಟ್



6.Sit & Reach Test.mp4

3) 600 ಮೀಟರ್ ರನ್ / ವಾಕ್ ಟೆಸ್ಟ್



600 Mtr Run-Walk (Stamina) Test.mp4

4) 50 ಮೀಟರ್ ಡ್ಯಾಶ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್



50 Meter Dash Test - Standing Start (Speed).mp4

5) ಪಾರ್ಷಿಯಲ್ ಕರ್ಲ್-ಅಪ್



4.Partial Curl Up Test (1).mp4

6) ಫುಷ್ ಅಪ್ (ಬಾಲಕರಿಗೆ)



5.Push Up Test.mp4

ನವೀಕರಿಸಿದ ಫುಷ್ ಅಪ್ (ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ)

Teachers Remember to Encourage You

You Are Wonderful!

You Are Beautiful!

You Are Good!

You Are Caring!

You Are so Important!

Do Your Best Give Your Best

THANK YOU

ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ

ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕ

ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

jdpevkn@gmail.com

