

ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ತರಗತಿವಾರು, ವಿಷಯವಾರು ಸಿಗಬಹುದಾದ ಬೋಧನಾ ಅವಧಿಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಇಡೀ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಂಗಳುವಾರು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆಯೇ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ.

ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಹಂಚಿಕೆಯು ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಪಕ್ಷಿ ನೋಟ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ತಾವು ಬೋಧಿಸುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇಡೀ ವರ್ಷದ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಬೋಧನಾ ಕಾರ್ಯದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗಮನಿಸ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ತಿಂಗಳುವಾರು ,ವಿಷಯವಾರು ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ಸಿಗುವ ಬೋಧನಾ ಅವಧಿಗಳು.

ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಆ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ,

ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು(ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ) ಗ್ರೇಡ್-1
ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು(ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ)
ಕರಿಮುದ್ದನಹಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೂರ ತಾಲ್ಲೂಕು,
ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅವಧಿಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ತಿಂಗಳು	ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ರೂ.ಮೌ
01	ಜೂನ್	16	10	06	01
02	ಜುಲೈ	16	09	07	ಗುಂಪು ಆಟಗಳು
		32	19	13	
03	ಅಗಸ್ಟ್	16	10	06	02
04	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	14	08	06	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
		30	18	12	
05	ಅಕ್ಟೋಬರ್	04	02	02	03
06	ನವಂಬರ್	16	10	06	ಮೇಲಾಟಗಳು
07	ಡಿಸೆಂಬರ್	16	10	06	
		36	22	14	
08	ಜನವರಿ	16	09	07	04
09	ಫೆಬ್ರವರಿ	16	10	06	ಯೋಗ
10	ಮಾರ್ಚ್	10	06	04	
		42	25	17	
ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು		140	84	56	

ಕ್ರ.ಸಂ	ತಿಂಗಳು	ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ರೂ.ಮೌ	
01	ಜೂನ್ + ಜುಲೈ	(16+16) 32	19	13	ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	ದೈ.ಸಾ.ಪ
02	ಅಗಸ್ಟ್ + ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	(16+14) 30	18	12	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಳು	ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ
	ಒಟ್ಟು	62	37	25		
03	ಅಕ್ಟೋಬರ್ + ನವಂಬರ್ + ಡಿಸೆಂಬರ್	(04+16+ 16)36	22	14	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ
04	ಜನವರಿ + ಫೆಬ್ರವರಿ+ ಮಾರ್ಚ್	(16+16+10) 42	25	17	ಯೋಗ	ದೈ.ಸಾ.ಪ
	ಒಟ್ಟು	78	47	31		

ಕ್ರ.ಸಂ	ತಿಂಗಳು	ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ
1	ಅರ್ಧ ವಾರ್ಷಿಕ	62	37	25
2	ವಾರ್ಷಿಕ	78	47	31
	ಒಟ್ಟು	140	84	56

ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 140 * ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ 60%/100= 84 , ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 140
* ತಾತ್ವಿಕ 40%/100= 56,

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅವಧಿಗಳು x60%ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ /100, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅವಧಿಗಳು x40%
ತಾತ್ವಿಕ /100,

$$1. 32 \times 60 / 100 = 19.2 \quad 32 \times 40 / 100 = 12.8 = 13 \quad (16 \times 60 / 100 = 9.6 + 9.6 = 19.2, \quad 16 \times 40 / 100 = 6.4 + 6.4 = 12.8)$$

$$2. 30 \times 60 / 100 = 18 \quad 30 \times 40 / 100 = 12 \quad (16 \times 60 / 100 = 9.6 + 14 \times 60 / 100 = 8.4 = 18, \quad 16 \times 40 / 100 = 6.4 + 14 \times 40 / 100 = 5.6 = 12)$$

$$3. 36 \times 60 / 100 = 22 \quad 36 \times 40 / 100 = 14 \quad (04 \times 60 / 100 = 2.4, \quad 16 \times 60 / 100 = 9.6 + 9.6 = 19.2 + 2.4 = 21.6. \quad 04 \times 40 / 100 = 1.6, \quad 16 \times 40 / 100 = 6.4 + 6.4 = 12.8 + 1.6 = 14.4)$$

$$4. 42 \times 60 / 100 = 25 \quad 42 \times 40 / 100 = 17 \quad (16 \times 60 / 100 = 9.6 + 9.6 = 19.2, \quad 10 \times 60 / 100 = 06 = 25.2. \quad 16 \times 40 / 100 = 6.4 + 6.4 = 12.8 + 10 \times 40 / 100 = 04 = 16.8)$$

10ನೇ ತರಗತಿ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪುಟ	ಪುಟ	ಅವಧಿಗಳು	
01	ಆಧುನಿಕ ಓಲಂಪಿಕ್	03	03	03	
02	ವಾಲಬಾಲ್	02	02	02	
03	ಹಾಕಿ	05.25	05	04	
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	02.5	03	02	
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	03.5	04	03	
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	08.25	08	05	
07	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	06.75	07	04	
08	ನಡಿಗಿ	05	05	03	
09	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	05	05	04	
10	ದ್ಯಾನ	03.25	03	03	
11	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	05.25	05	06	
12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	02.25	02	03	
13	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	05	05	06	
14	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು	06	06	05	
15	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	05	05	03	
	ಒಟ್ಟು	68	68	56	

ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 56

_____ = ಶೇಕಡಾ 0.8235

ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು 68 ಶೇಕಡಾ X ಪುಟಗಳು = ಅವಧಿಗಳು (0.8235 X 03 = 02.47)

ಅಥವಾ

ಪುಟಗಳು 03 X ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 56 / ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು 68 = 02.47)

10ನೇ ತರಗತಿ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ *****

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಅವಧಿಗಳು
01	ಆಧುನಿಕ ಓಒಂಪಿಕ್	03	03	02
02	ವಾಅಬಾಲ್	02	02	02
03	ಹಾಕಿ	05.25	05	04
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	02.5	03	02
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	03.5	04	03
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	08.25	08	07
07	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	06.75	07	06
08	ನಡಿಗಿ	05	05	04
09	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	05	05	04
10	ದ್ಯಾನ	03.25	03	03
11	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	05.25	05	04
12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	02.25	02	02
13	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	05	05	04
14	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು	06	06	05
15	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕೈತೆ	05	05	04
	ಒಟ್ಟು	68	68	56

ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 56

_____ = ಶೇಕಡಾ 0.8235

ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು 68

ಶೇಕಡಾ X ಪುಟಗಳು = ಅವಧಿಗಳು (0.8235X 03 = 02.47)

ಅಥವಾ

ಪುಟಗಳು 03X ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 56 /ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು 68 = 02.47)

10 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ *****

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಕೌಶಲಗಳು	ಅವಧಿಗಳು
01	ವಾಅಬಾಲ್	03	03
02	ಹಾಕಿ	05	04
03	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	04	03
04	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	04	03
05	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	03	03
06	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	06	05
07	ನಡಿಗಿ	02	02
08	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	05	04
09	ಆಸನಗಳು	12	11
10	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್ ಲೆಝಿಮ್	02	02
11	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	15	13
12	ಪದಕವಾಯತ್	06	05
13	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	01	02
	ಒಟ್ಟು	68	60
14	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 1&2	06 (3+3)	12 (6+6)
15	ರೂ.ಮೌ. 1,2,3&4	08 (2+2+2+2)	12 (3+3+3+3)
	ಒಟ್ಟು	82	84

ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು

_____ = ಶೇಕಡಾ

ಒಟ್ಟು ಕೌಶಲಗಳು

ಶೇಕಡಾ X ಕೌಶಲಗಳು = ಅವಧಿಗಳು (X =)

10 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಕೌಶಲಗಳು	ಅವಧಿಗಳು
01	ವಾಅಬಾಲ್	03	02
02	ಹಾಕಿ	05	07
03	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	04	03
04	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	04	04
05	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	03	03
06	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	06	07
07	ನಡಿಗಿ	02	03
08	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	05	06
09	ಆಸನಗಳು	12	07
10	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್ ಲೆಝಿಮ್	02	03
11	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	15	08
12	ಪದಕವಾಯತ್	06	04
13	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	01	03
	ಒಟ್ಟು	68	60
14	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 1&2	06 (3+3)	12 (6+6)
15	ರೋಮ್ 1,2,3&4	08 (2+2+2+2)	12 (3+3+3+3)
	ಒಟ್ಟು	82	84

ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು

_____ = ಶೇಕಡಾ

ಒಟ್ಟು ಕೌಶಲಗಳು

ಶೇಕಡಾ X ಕೌಶಲಗಳು = ಅವಧಿಗಳು (X =)

10ನೇ ತರಗತಿ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿಗಳು	ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು
01	ಆಧುನಿಕ ಓಆಂಪಿಕ್	-	03	03
02	ವಾಲಬಾಲ್	02	02	04
03	ಹಾಕಿ	07	04	11
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	03	02	05
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	04	03	07
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	03	05	08
07	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	07	04	11
08	ನಡಿಗೆ	03	03	06
09	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	06	04	10
10	ಯೋಗ	07	03	10
11	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	-	06	06
12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	-	03	03
13	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	-	06	06
14	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು	-	05	05
15	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	03	03	06
16	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್ ಲೆಝಿಮ್	03	-	03
17	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	08	-	08
18	ಪದಕವಾಯತ್	04	-	04
19	ರೂ.ಮೌ	24	-	24
	ಒಟ್ಟು	60+24 =84	56	140

10ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾದರಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ ನಮೂನೆ

ತಿಂಗಳು (ಅವಧಿಗಳು)	ಅಧ್ಯಾಯ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ಒಟ್ಟು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ	ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ	ಷರಾ
1	2	3	4	5	6	7	8	9

10ನೇ ತರಗತಿ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ *****

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿಗಳು	ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು
01	ಆಧುನಿಕ ಓಲಂಪಿಕ್	-	02	02
02	ವಾಲಬಾಲ್	03	02	05
03	ಹಾಕಿ	04	04	08
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	03	02	05
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	03	03	06
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	03	07	10
07	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	05	06	11
08	ನಡಿಗಿ	02	04	06
09	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	04	04	08
10	ಯೋಗ	11	03	14
11	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	-	04	04
12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	-	02	02
13	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	-	04	04
14	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು	-	05	05
15	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	02	04	06
16	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್ ಲೆಡಿಮ್	02	-	02
17	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	13	-	13
18	ಪದಕವಾಯಿತ್	05	-	05
19	ರೂ.ಮೌ	24	-	24
	ಒಟ್ಟು	60+24 =84	56	140

10 ನೇ ತರಗತಿಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಅವಧಿಗಳ ವಿಂಗಡನಾ ಪಟ್ಟಿ:-

ಅರ್ಧ ವಾರ್ಷಿಕ									ವಾರ್ಷಿಕ								
ತಿಂಗಳು	ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ತಾತ್ವಿಕ			ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ	ತಿಂಗಳು	ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ತಾತ್ವಿಕ			ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ
			ಕೌಶಲ	ಅವಧಿ	ಪುಟ	ಚಿತ್ರ	ಅವಧಿ					ಕೌಶಲ	ಅವಧಿ	ಪುಟ	ಚಿತ್ರ	ಅವಧಿ	
೦	:	ಅ	ಆ	ಇ	ಈ	ಉ	ಊ	ಋ	ಏ	ಐ	ಐ	ಒ	ಓ	ಔ	ಕ	ಕಿ	ಖ
ಜೂನ್ & ಜುಲೈ	1	1ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	03	06	-	-	-	06	ಅಕ್ಟೋಬರ್, ನವೆಂಬರ್ & ಡಿಸೆಂಬರ್	1	ಅಡತಡೆ ಓಟಗಳು	06	07	07	01	04	11
	2	ಆಧುನಿಕ ಓಲಂಪಿಕ್	-	-	03	01	03	03		2	ನಡಿಗಿ	02	03	05	-	03	06
	3	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	04	03	03	-	02	05		3	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	05	06	05	01	04	10
	4	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	04	04	03	01	03	07		4	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	01	03	05	-	03	06
	5	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	03	03	08	01	05	08		5	ಮೂರನೇ ರೂ.ಮೌ.	02	03	-	-	-	03
	6	ಮೊದಲನೇ ರೂ.ಮೌ.	02	03	-	-	-	03			-	-	-	-	-	-	-
		ಒಟ್ಟು	11+5	19	17	01	13	32			ಒಟ್ಟು	14+2	22	22	02	14	36
ಆಗಸ್ಟ್, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	7	ಲೇಝಿಮ್	02	03	-	-	-	03	ಜನವರಿ, ಫೆಬ್ರವರಿ & ಮಾರ್ಚ್	7	2ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	03	06	-	-	-	06
	8	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	15	08	-	-	-	08		8	ಯೋಗ	12	07	03	-	03	10
	9	ಪದಕವಾಯಿತು	06	04	-	-	-	04		9	ವಾಲಬಾಲ್	03	02	02	-	02	04
	10	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	-	-	05	01	06	06		10	ಹಾಕಿ	05	07	05	01	04	11
	11	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	-	-	05	-	06	06		11	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು	-	-	06	-	05	05
	12	ಎರಡನೇ ರೂ.ಮೌ.	02	03	-	-	-	03		12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	-	-	02	-	03	03
	13	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ	-	-	-	-	-	-		13	ನಾಲ್ಕನೇ ರೂ.ಮೌ.	02	03	-	-	-	03
		-	-	-	-	-	-	-		14	ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ	-	-	-	-	-	-
		ಒಟ್ಟು	23+2	18	10	00	12	30			ಒಟ್ಟು	20+5	25	18	00	17	42
	Grand Total	34+7	37	27	01	25	62		Grand Total	34+7	47	40	02	31	78		

-:10 ನೇ ತರಗತಿಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಅವಧಿಗಳ ವಿಂಗಡನಾ ಪಟ್ಟಿ:-

ಅಧ್ಯಯನ ವಾರ್ಷಿಕ									ವಾರ್ಷಿಕ										
ತಿಂಗಳು	ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ತಾತ್ವಿಕ			ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ	ತಿಂಗಳು	ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ತಾತ್ವಿಕ			ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ		
			ಕೌಶಲ	ಅವಧಿ	ಪುಟ	ಚಿತ್ರ	ಅವಧಿ					ಕೌಶಲ	ಅವಧಿ	ಪುಟ	ಚಿತ್ರ	ಅವಧಿ			
೦	ಃ	ಅ	ಆ	ಇ	ಈ	ಉ	ಊ	ಋ	ಏ	ಏ	ಐ	ಒ	ಓ	ಔ	ಕ	ಕಿ	ಖ		
ಜೂನ್ & ಜುಲೈ	1	1ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	03	06	-	-	-	06	ಅಕ್ಟೋಬರ್, ನವೆಂಬರ್ & ಡಿಸೆಂಬರ್										
			ಮೊದಲನೇ ರೂ.ಮೌ.	02	03	-	-	-		03			ಮೂರನೇ ರೂ.ಮೌ.		03				03
			ಒಟ್ಟು		19			13		32			ಒಟ್ಟು		22		14	36	
ಆಗಸ್ಟ್, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್									ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ & ಜೂನ್										
			ಎರಡನೇ ರೂ.ಮೌ.	02	03	-	-	-		03			2ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	03	06	-	-	-	06
			ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ	-	-	-	-	-				ನಾಲ್ಕನೇ ರೂ.ಮೌ.	02	03	-	-	-	03	
			ಒಟ್ಟು		18			12		30			ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ	-	-	-	-	-	
			Grand Total		37			25		62			Grand Total		47		31	78	

10 ನೇ ತರಗತಿ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪುಟ	ಪುಟ	%	ಅವಧಿಗಳು	
01	ಆಧುನಿಕ ಓಲಂಪಿಕ್	03	03	03 X 56 /68 = 02.47	03	02
02	ವಾಲಬಾಲ್	02	02	02 X 56 /68 = 01.64	02	02
03	ಹಾಕಿ	05.25	05	05.25 X 56/68 = 04.32	04	04
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	02.5	03	02.5 X 56 /68 = 01.85	02	02
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	03.5	03	03.5 X 56 /68 = 02.88	03	03
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	08.25	08	08.25 X 56 /68 = 06.79	05	07
07	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	06.75	07	06.75 X 56 /68 = 05.55	04	06
08	ನಡಿಗಿ	05	05	05 X 56 /68 = 04.11	03	04
09	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	05	05	05 X 56 /68 = 04.11	04	04
10	ದ್ಯಾನ	03.25	03	03.25 X 56 /68 = 02.67	03	03
11	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	05.25	05	05.25 X 56 /68 = 04.32	06	04
12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	02.25	02	02.25 X 56 /68 = 01.85	03	02
13	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	05	05	05 X 56 /68 = 04.11	06	04
14	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು	06	06	06 X 56 /68 = 04.94	05	05
15	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	05	05	05 X 56 /68 = 04.11	03	04
	ಒಟ್ಟು	68	68	= 55.72	56	56

ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 56

_____ = ಶೇಕಡಾ 0.8235

ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು 68

ಶೇಕಡಾ X ಪುಟಗಳು = ಅವಧಿಗಳು (0.8235X 03 = 02.47)

ಅಥವಾ

ಪುಟಗಳು 03 X ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 56 /ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು 68 = 02.47

10 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಕೌಶಲಗಳು	ಅವಧಿಗಳು	%	ಅವಧಿಗಳು
01	ವಾಲಬಾಲ್	03	02	$0.88 \times 03 = 2.64$	03
02	ಹಾಕಿ	05	07	$0.88 \times 05 = 4.41$	04
03	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	04	03	$0.88 \times 04 = 3.52$	03
04	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	04	04	$0.88 \times 04 = 3.52$	03
05	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	03	03	$0.88 \times 03 = 2.64$	03
06	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	06	07	$0.88 \times 06 = 5.28$	05
07	ನಡಿಗಿ	02	03	$0.88 \times 02 = 1.76$	02
08	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	05	06	$0.88 \times 05 = 4.4$	04
09	ಆಸನಗಳು	12	07	$0.88 \times 12 = 10.56$	11
10	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್ ಲೆಡಿಮ್	02	03	$0.88 \times 02 = 1.76$	02
11	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	15	08	$0.88 \times 15 = 13.2$	13
12	ಪದಕವಾಯತ್	06	04	$0.88 \times 06 = 5.28$	05
13	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	01	03	$0.88 \times 01 = 0.88$	02
	ಒಟ್ಟು	68	60	$= 59.84$	60
14	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 1&2	06 (3+3)	12(6+6)		
15	ರೋಮ್ 1,2,3&4	08 (2+2+2+2)	12 (3+3+3+3)		
	ಒಟ್ಟು	82	84		

ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು 60

_____ = ಶೇಕಡಾ 0.88

ಒಟ್ಟು ಕೌಶಲಗಳು 68

ಶೇಕಡಾ X ಕೌಶಲಗಳು = ಅವಧಿಗಳು (0.88 X 3 = 2.64)

ಅಥವಾ

ಕೌಶಲಗಳು X ಅವಧಿಗಳು / ಒಟ್ಟು ಕೌಶಲಗಳು = ಅವಧಿಗಳು

10ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾದರಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ

ತಿಂಗಳು (ಅವಧಿಗಳು)	ಅಧ್ಯಾಯ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ಒಟ್ಟು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ	ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ	ಷರಾ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ಜೂನ್ (16)	1ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು(* ವೇಗ,* ಬಲ,* ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ.) -: ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿ. ನಡಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 10 ನಿ. ನಡಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ)	06	06	-			
ಜೂನ್	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ & ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	* ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಪ್ರಾರಂಭ & ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು * ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಧ್ವಜ * ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಜ್ಯೋತಿ * ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	03	-	03			

ಜೂನ್	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	* ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ * ಫಾಲ್ ಶಾಟ್ * ಪಿವೋಟ್ ಡಾಜ್ & 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 ಸ್ಟಾಪ್ * ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ * ಆಕ್ರಮಣ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು	07 (02+05)	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	* ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು	03	03	-			
ಆಗಸ್ಟ್ (16)	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್	* ಆಗೇಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್ * ಚೌಮುಖ ಮೋರ್ ಚಾಲ್	03	03	-			
ಆಗಸ್ಟ್	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	* ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	08	08	-			
ಆಗಸ್ಟ್	ಪದಕವಾಯಿತ್	* ಖುಲೆ ಲೈನ್ ಚಲ್ * ನಿಕಲ್ ಲೈನ್ ಚಲ್ * ದಹಿನೆ ಫೂಮ್ * ಬಾಯೀ 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 (01+05)	-	06			
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳು	* ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣ & ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮ	06	-	06			

ನೆಪ್ಪಂಬರ್	2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ	03	03	-			
ಅಕ್ಟೋಬರ್ (ನವೆಂಬರ್) (16)	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	* ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ * ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಯೆಡೆಗೆ ಓಡುವುದು * ನೆಗೆತ * ಅಡೆ ತಡೆ ದಾಟುವುದು * ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ ಚಲನೆ & ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ * ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ	11 (04=07)	07	-			
	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	* ಹಾರ್ಡ್‌ಲ್ಸ್ ರಚನೆ * ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು & ನಿಯಮಗಳು * ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ & ದಾಖಲೆಗಳು		-	04			
ನವೆಂಬರ್	ನಡಿಗಿ	* ಕೈಗಳ ಚಲನೆ * ಕಾಲುಗಳ & ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ	06	03	-			
	ನಡಿಗಿ	* ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು * ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲನಿಯಮಗಳು & ಅಕ್ರಮಗಳು * ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ		-	03			
ನವೆಂಬರ್	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	* ಚಕ್ರ ಹಿಡಿಯುವುದು & ನಿಂತು ಚಕ್ರ ಎಸೆಯುವುದು	10 (03+07)	06	-			
ಡಿಸೆಂಬರ್ (16)	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	* ಅಂಕಣ ಅಳತೆ * ನಿಯಮಗಳು * ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ * ದಾಖಲೆಗಳು		-	04			
ಡಿಸೆಂಬರ್	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	* ವಂದೇ ಮಾತರಂ	06	03	-			
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	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು(* ವೇಗ,* ಬಲ,* ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ.) -: ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿ. ನಡಿಗಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 10 ನಿ. ನಡಿಗಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)	06	06	-			

ಜನವರಿ	ಯೋಗಾಸನಗಳು	* ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು * ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು * ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಆಸನಗಳು)		07	-			
ಜನವರಿ	ಧ್ಯಾನ	* ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ * ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು * ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರಗಳು * ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು & ವಿಧಾನ	10	-	03			
ಪೆಬ್ರುವರಿ (16)	ವಾಲಬಾಲ್	* ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ * ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು * ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ & ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು(ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್,ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್)	04	02	-			
ಪೆಬ್ರುವರಿ	ವಾಲಬಾಲ್	* ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ		-	02			
ಪೆಬ್ರುವರಿ	ಹಾಕಿ	* ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್ * ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ * ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ * ಮೊಜಿಷನಲ್ ಪ್ಲೇ * ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್	11	07	-			
ಪೆಬ್ರುವರಿ	ಹಾಕಿ	* ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ * ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು		-	04			
ಪೆಬ್ರುವರಿ ಮಾರ್ಚ್ (10)	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು	* ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಾದ * ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು & ಮದುಮೇಹಗಳ ಕಾರಣಗಳು & ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು	05 (01+04)	-	05			
ಮಾರ್ಚ್	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	* ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ * ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು	03	-	03			
ಮಾರ್ಚ್	4ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಯೋಗಾಸನ	03	03	-			

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

6 ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ					
ತಿಂಗಳು	ಘಟಕ	ತಾತ್ವಿಕ/ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧ	ಪರೀಕ್ಷೆ	ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಅಂಶ/ ಅಂಕ	ವಾರ್ಷಿಕ
ಜೂನ್	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ -1	ಶ್ರೇಣಿ	
ಜುಲೈ	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	1ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	2ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಆಯ್ದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	1ನೇಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ	30	
ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು				50	50
ಡಿಸೆಂಬರ್	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	3ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	
ಜನವರಿ	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-2	ಶ್ರೇಣಿ	
ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೋಗ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	4ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	
ಮಾರ್ಚ್	ಉಳಿದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	2ನೇಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ	30	
ಎರಡನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು				50	50
ಒಟ್ಟು ವಾರ್ಷಿಕ					100

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

9 ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ					
ತಿಂಗಳು	ಘಟಕ	ತಾತ್ವಿಕ/ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧ	ಪರೀಕ್ಷೆ	ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಅಂಶ/ ಅಂಕ	ವಾರ್ಷಿಕ
ಜೂನ್	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ -1	ಶ್ರೇಣಿ	-
ಜುಲೈ	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	1ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	10
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	2ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	10
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಆಯ್ದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	ಅರ್ಧ ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	30	-
ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು				50	
ಡಿಸೆಂಬರ್	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	3ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	10
ಜನವರಿ	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-2	ಶ್ರೇಣಿ	-
ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೋಗ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	4ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	10
ಮಾರ್ಚ್	ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	60	60
ಎರಡನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು				50	
ಒಟ್ಟು ವಾರ್ಷಿಕ					100

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

10 ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ						
ತಿಂಗಳು	ಘಟಕ	ತಾತ್ವಿಕ/ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧ	ಪರೀಕ್ಷೆ	ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ರುವ ಅಂಶ/ ಅಂಕ	ವಾರ್ಷಿಕ	
ಜೂನ್	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ -1	20	20	
ಜುಲೈ	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	1ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	30	30	
ಸೆಂಪ್ಟೆಂಬರ್	ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ	ಗುಂಪು	ಚಟುವಟಿಕೆ	20	20	20
	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	2ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	30	30	
ಸೆಂಪ್ಟೆಂಬರ್	ಆಯ್ದು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	ಅರ್ಧ ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	40	80	80
ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು						100
ನವೆಂಬರ್	ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ	ವೈಯಕ್ತಿಕ	ಚಟುವಟಿಕೆ	20	20	
ಡಿಸೆಂಬರ್	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	3ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	30	30	
ಜನವರಿ	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-2	20	20	20
ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೋಗ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	4ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	30	30	
ಮಾರ್ಚ್	ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	80	80	80
ಒಟ್ಟು F1+F2+F3+F4 ಒಟ್ಟು ಪಡೆದಂತಹ ಅಂಶ x 20 =200						100
200 ಒಟ್ಟು ವಾರ್ಷಿಕ						

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

6 ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ತಿಂಗಳು	ಘಟಕ	ತಾತ್ವಿಕ/ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧ	ಪರೀಕ್ಷೆ	ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಅಂಶ/ ಅಂಕ	ವಾರ್ಷಿಕ
ಜೂನ್	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ಶ್ರೇಣಿ	
ಜುಲೈ		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	1ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	
ಸೆಂಪ್ಟೆಂಬರ್	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ		2ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	
ಸೆಂಪ್ಟೆಂಬರ್	ಆಯ್ದು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	1ನೇಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ		
ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು				50	50
ಡಿಸೆಂಬರ್		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	3ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	10	
ಜನವರಿ	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-2	ಶ್ರೇಣಿ	
ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೋಗ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		10	
ಮಾರ್ಚ್	ಉಳಿದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ		30	
ಎರಡನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು				50	50
ಒಟ್ಟು ವಾರ್ಷಿಕ					100

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

9 ನೇ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ತಿಂಗಳು	ಘಟಕ	ತಾತ್ವಿಕ/ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧ	ಪರೀಕ್ಷೆ	ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಅಂಶ/ ಅಂಕ	ವಾರ್ಷಿಕ
ಜೂನ್		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ಶ್ರೇಣಿ	
ಜುಲೈ	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು		1ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		
ಸೆಂಪ್ಟೆಂಬರ್		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	2ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ		
ಸೆಂಪ್ಟೆಂಬರ್	ಆಯ್ದು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	ಅರ್ಧ ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ		
ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು				50	
ಡಿಸೆಂಬರ್	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		10	10
ಜನವರಿ	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-2	ಶ್ರೇಣಿ	
ಫೆಬ್ರವರಿ		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	4ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	10	10
ಮಾರ್ಚ್	ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ	ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ		
ಎರಡನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು				50	
ಒಟ್ಟು ವಾರ್ಷಿಕ					100

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

10 ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ						
ತಿಂಗಳು	ಘಟಕ	ತಾತ್ವಿಕ/ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧ	ಪರೀಕ್ಷೆ	ನಿಗದಿಪಡಿ ಸಿರುವ ಅಂಶ/ ಅಂಕ	ವಾರ್ಷಿಕ	
ಜೂನ್	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ -1	20	20	
ಜುಲೈ	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	1ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	30	30	
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ		ಚಟುವಟಿಕೆ	20	20	20
	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	2ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	30	30	
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಆಯ್ದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ		40	80	80
ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟು						100
ನವೆಂಬರ್	ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ		ಚಟುವಟಿಕೆ	20	20	
ಡಿಸೆಂಬರ್	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	3ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	30	30	
ಜನವರಿ	ವೇಗ+ ಬಲ+ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-2	20	20	20
ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೋಗ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	4ನೇರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	30	30	
ಮಾರ್ಚ್	ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ತಾತ್ವಿಕ		80	80	80
ಒಟ್ಟು F1+F2+F3+F4 ಒಟ್ಟು ಪಡೆದಂತಹ ಅಂಶ x20 =200						100
200 ಒಟ್ಟು ವಾರ್ಷಿಕ						