

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ಉತ್ತುಂಗ - 10ನೇ ತರಗತಿ ಪೂರಕ ಸಾಹಿತ್ಯ

ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

- ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು.
ಶ್ರೀ ಕೆ.ಜಿ.ನಾಡಗೀರ ದೈ.ಶಿ. ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ (ಮೊ. 9448831350)
- ಶ್ರೀ ಸಯ್ಯದ್ ನರೀಮ್ ಶಾ ಹುಸೇನಿ, ದೈ.ಶಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸದಸ್ಯರು.
ಸ. ಪ್ರೊ. ಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ 9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್ ಬೆಂಗಳೂರು-69 (ಮೊ. 9845764736)
- ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ, ದೈ.ಶಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸದಸ್ಯರು.
ಸ. ಪ್ರೊ. ಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ, ಹನುಮಂತನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-19 (ಮೊ. 9448412694)
- ಶ್ರೀ ಚಿದಾನಂದಸ್ವಾಮಿ, ದೈ.ಶಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸದಸ್ಯರು.
ಸ. ಪ್ರೊ. ಶಾಲೆ, ಎಂ.ಡಿ.ಕೋಟೆ, ಹಿರಿಯೂರು ತಾ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿ. (ಮೊ. 9481291470)
- ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್. ವಿ, ದೈ.ಶಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸದಸ್ಯರು.
ಮಾತಾ ಪ್ರೊ. ಶಾಲೆ, ಆರ್.ಟಿ. ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-32 (ಮೊ. 9880455029)
- ಶ್ರೀ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ರಫೀಖ್ ಪಾಷ, ದೈ.ಶಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸದಸ್ಯರು.
ಬಾಲಕಿಯರ ಸ.ಪ.ಪೂ ಕಾಲೇಜು (ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ) ಪೀಪಲ್ಸ್ ಪಾರ್ಕ್,
ನಜರಬಾದ್, ಮೈಸೂರು - 10. (ಮೊ. 9844494836)
- ಶ್ರೀ ಕೆ.ಯರಿ ಸ್ವಾಮಿ, ದೈ.ಶಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸದಸ್ಯರು.
ಸ. ಉ.ಪ್ರೊ. ಶಾಲೆ, ಹಿರಿಯಾಳಕುಡಂ, ಬಳ್ಳಾರಿ. (ಮೊ. 9449135156)
- ಶ್ರೀ ಗುರುರಾಜ ಪುರಾಣಿಕ, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸದಸ್ಯರು.
ಶ್ರೀ ಕೆ.ಜಿ.ನಾಡಗೀರ ದೈ.ಶಿ. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ (ಮೊ. 9342004460)

ಮುನ್ನುಡಿ

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಆರ್. ಮನಹಳ್ಳಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಐ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ 'ಎ' ವಿಭಾಗದಲ್ಲ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಇತರರು ಅವರೂ ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರೆಂದು ಗುರುತಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗವು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗಿಸುವುದು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಇದೀಗ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿಯ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನ್ಯೂನತೆರಹಿತವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಅದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವೃತ್ತಿಗೇ ದೊರೆತ ವಿಜಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಶಿಕ್ಷಣ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ದೇಶದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಡಳಿತಗಾರರು, ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೆಂದು ಭಾವಿಸದೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಾಣಬೇಕಿದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಸನವು ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವಾದ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಗುಣಮಟ್ಟದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾರಕವೂ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅದ್ವೈತ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯಬಹುದಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಎಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಾತ್ವಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನೂ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಬೋಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ, ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿಧಾನ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನ ಪಾತ್ರನಿರ್ವಹಣೆಯು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಸದರಿ ಉತ್ತುಂಗ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನು ಕಡ್ಡಾಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರಯಾಸ ಪಡಲಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಉತ್ತುಂಗ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ
ಉತ್ತುಂಗ - 10ನೇ ತರಗತಿ ಪೂರಕ ಸಾಹಿತ್ಯ

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿವರ	ಪುಟಗಳು
1	ಮುನ್ನುಡಿ	iii(1)
2	ಪೀಠಿಕೆ - ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ	iv(1)
3	ಪರಿವಿಡಿ - ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರು	v(1)
4	ಉತ್ತುಂಗ ಉದ್ದೇಶಗಳು - ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರು	1(1)
5	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು - 2005: ಒಂದು ಕಿರುಪರಿಚಯ - ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ	2-3 (2)
6	10ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ - ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ.	4-7 (4)
7	ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆಯ ಮಾದರಿ ವೇಳಾಪತ್ರಿಕೆ - ಶ್ರೀ ಸಯ್ಯದ್ ನರೀಮ್ ಶಾ ಹುಸೇನಿ	8-9 (2)
8	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠಗಳ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿ - ಶ್ರೀ ಹುಸೇನಿ, ಶ್ರೀ ಯರಿಸ್ವಾಮಿ, ಶ್ರೀ ಪುರಾಣಿಕ, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಎಂ. ಆರ್. ಪಾಷ	10-12 (3)
9	ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ - ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ	13-14 (2)
10	ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ - ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ - ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ	15-16 (2)
11	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ರೂಪರಾತ್ಮಕ (ನಿರಂತರ) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಳವಡಿಕೆ. - ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ	17-19 (3)
12	ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ - ಶ್ರೀ ಎಂ. ಆರ್. ಪಾಷ, ಶ್ರೀ ಯರಿಸ್ವಾಮಿ, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಪುರಾಣಿಕ	20-26 (7)
13	10ನೇ ತರಗತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಹಂತಗಳು - ಶ್ರೀ ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿ	27-31 (5)
14	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ನಮೂನೆಗಳು ಮತ್ತು ದರ್ಜಾಮಾಪನ ವಿಧಾನ - ಶ್ರೀ ಸಯ್ಯದ್ ನರೀಮ್ ಶಾ ಹುಸೇನಿ	32-40 (9)
	ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು	40+5 =45

ಉತ್ತುಂಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು 2005ರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ, ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಕುರಿತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಾರ್ಷಿಕ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅವರವರ ಶಾಲೆಗಳ ವೇಳಾಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಾಗ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜನೆಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
4. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ (ಕ್ರೀಡಾ ಮತ್ತಿತರ) ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬೋಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಸರಳಕೃತ ಪಾಠದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
5. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ವಿಕ ಬೋಧನಾ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
6. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ/ರಾಜ್ಯ ನೂತನ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
7. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಗತಿಯ ನಿರಂತರ (ರೂಪಣಾತ್ಮಕ) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.
8. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿಧಾನಗಳ ಅರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
9. ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು.
10. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದರ್ಜೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ 1986 ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು-2005ಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.ಯಿಂದ 1984ರಲ್ಲಿ ಕರಡು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ(1986)ಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು 1992ರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಂಡಿಸಲಾಯಿತು. 1993ರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ. ಯಶ್ ಪಾಲ್ ಸಮಿತಿಯು ತನ್ನ ವರದಿಯನ್ನು 'ಹೊರೆಯಿಲ್ಲದ ಕಲಿಕೆ'ಯೆಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಈ ವರದಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 2000ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 2005ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ರೂಪುಗೊಂಡು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಶರತ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು, ಆಡಳಿತಗಾರರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಬಲೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ, ಅವರನ್ನು ಸ್ಥಾನಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ನಾವೀನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ಈಗ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಧಾರಣಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ತುರ್ತಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಧಿಕಾರದ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣವನ್ನೂ ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ 1986 ಇದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ, ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪಠ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕೇಯ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಜ್ಞಾನದ ಸ್ವರೂಪ, ಮಾನವನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮುಂತಾದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು 2005ನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು 2005 ರ ಪಂಚ-ತತ್ವಗಳು:

1. ಪಠ್ಯ ಜ್ಞಾನವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.
2. ಕಲಿಕೆಯು ಕುರುಡು ಪಾಠ ವಿಧಾನದಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು.
3. ಶಿಕ್ಷಣವು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದ್ದು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.
4. ಪರಿಷ್ಕೇಗಳು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿದ್ದು, ವರ್ಗಗಳ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿರಬೇಕು.
5. ಶಿಕ್ಷಣವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ರಾಜ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪೋಷಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ:

ಮೇಲಿನ ಪಂಚ ತತ್ವಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೊಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೌಲ್ಯಗಳಾದ ಸಮಾನತೆ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತತೆ, ಸ್ವಾಧೀನತೆ, ಇತರರ ಏಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗಿರುವಿಕೆ, ಧರ್ಮನಿರಪೇಕ್ಷತೆ, ಇತರರ ಘನತೆ-ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳ ಕುರಿತು ಗೌರವ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವಾದಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೋಧನೆಗಾಗಿ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದಾಗಿ ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು 2005ರ ಆಶಯಗಳು:

1. ವೈಚಾರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ವಿವೇಚನಾಶೀಲ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೂಡಿದ ಇತರರ ಏಕೈಕ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತತೆಯು ಆಧಾರವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಕಲಿತದನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಾಣಬೇಕು.
4. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬಹುವಿಧ ನೆರವು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಪ್ರಜಾತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು. ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೋಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
5. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕಲೆಯ ರೂಪಗಳು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಈ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಯ ತರ್ಕರಹಿತ ಅನುಕರಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ವರೂಪದ ಸೌಂದರ್ಯ ಗುಣಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು 2005ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪ್ರಸ್ತಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. 1940ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಐದು ಘಟಕಗಳಾದ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ, ನಿರ್ಮಲ ಪರಿಸರ, ಶಾಲಾ ಬಿಸಿಯೂಟ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇವುಗಳಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
2. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯವು ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಾಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿರುವ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.
3. ಬಹು-ಆಯಾಮ ಸ್ವರೂಪವುಳ್ಳ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಆಸ್ಪದವಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್., ಭಾರತ ಸೌಖ್ಯ & ಗೈಡ್, ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ. ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
4. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯತಕ್ಕದ್ದು ಮತ್ತು ಉಚ್ಚ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ (+2) ಹಂತದಲ್ಲಿ ಐಚ್ಛಿಕ ವಿಷಯವಾಗಿರಬೇಕು.
5. ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕಾದ ಮಾನ್ಯತೆ ಈಗ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಮನ್ನಣೆ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನೀಡುವುದು ಈಗಿನ ಅಗತ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ.
6. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಪುನಾರಚಿಸುವುದೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.
7. ಈ ವಿಷಯದ ಮಹತ್ವದ ಆಯಾಮವೆಂದರೆ ಆಟಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಂವರ್ಧಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಧಾನ ಕ್ರಮವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.
8. ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ನಂತರ ಯೋಗವನ್ನು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಬೇಕು.
9. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
10. ವಿಷೇಶ ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಯಿರುವವರ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು, ಬ್ಲಾಕ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಇತರ ಶಾಲೆಗಳೊಡನೆ ಶಾಲಾ ಅಧಿಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ, ಪಿಎಚ್.ಡಿ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕಡ್ಡಾಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯವಾದಾಗಿನಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ತರಬೇತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಬೋಧನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬೋಧನಾ ಹರ್ಬಾಶಿಯನ್ ಹಂತಗಳು:

1. **ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ :** ಈ ಹಂತವು ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಿಚ್ಛಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವರಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.
2. **ವಿಷಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ :** ಪ್ರಥಮ ಹಂತ ಮುಕ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಶಿಕ್ಷಕನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿ ಪಾಠದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ "ಉದ್ದೇಶ ಕಥನ"ವೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಭಾವನಾಹಚರ್ಯೆಗಳ ತುಲನೆ :** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೊದಲು ಪಾಠದಲ್ಲಿ ತಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತಾವು ಮೊದಲೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿ(ಭಾವನಾಹಚರ್ಯೆ)ಸುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅನೇಕ ಭಾವನಾಹಚರ್ಯೆಗಳು ಒಡಮೂಡುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕನು ಇಂಥ ಕೆಲವು ಭಾವನಾಹಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ತುಲನೆಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರೇರಣಿಸುತ್ತಾನೆ.
4. **ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ :** ಭಾವನಾಹಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿಯಾದನಂತರ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
5. **ಅನ್ವಯಿಸುವಿಕೆ :** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಭನ್ನ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರೇರಣಿಸುತ್ತಾನೆ.
6. **ಪುನರಾವಲೋಕನ :** ಈ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಠದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತನ್ನ ಪಾಠದ ಪುನರಾವಲೋಕನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಾನು ಕಲಿಸಿದ ಪಾಠದ ಕುರಿತು ನಿಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬೋಧನಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಅಭಾವವಾದಲ್ಲಿ ಅವನ ಬೋಧನೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

1. **ಪಾಠಪರಿಚಯ ಕೌಶಲ್ಯ:** ಹಾವಭಾವ, ಮೌಖಿಕ ಸಂಕೇತಗಳೊಡನೆ ಬೋಧನೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೂಕ್ತ ತಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಹೊಸ ವಿಷಯದೊಡನೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಪಾಠಪರಿಚಯ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. **ವಿವರಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅವಧಾನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದ ವಿಷಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತತ್ತ್ವ, ಸಿದ್ಧಾಂತ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದೇ ವಿವರಣಾ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. **ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ:** ಸುಲಭವಾದ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಾಢವಾದ ವೈಚಾರಿಕತೆಗೆ ಪುಟಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. **ಉದ್ದೇಶನ ಬದಲಾವಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ:** ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂಸರ್ಗಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನು ಬಳಸುವ ಉದ್ದೇಶನಗಳಾದ ಭಾವಾಭಿನಯ, ಧ್ವನಿ-ಸಂಬೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಬೋಧನೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾಣೆ (ಏರಿಳಿತ) ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಉದ್ದೇಶನ ಬದಲಾವಣಾ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
5. **ಕಷ್ಟಹಲಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ:** ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು, ನಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಲೆಕ್ಕ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ದೃಕ್ ಪಾಠೋಪಕರಣವಾದ ಕಷ್ಟ/ಹಸಿರು ಹಲಗೆಯಮೇಲೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಕಷ್ಟಹಲಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

6. ಉಪಸಂಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯ: ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಉತ್ತರ ಪಡೆದು, ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ವಿವರಣೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಕಷ್ಟಕಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಪಾಠವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಉಪಸಂಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯ.
7. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ: ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಉತ್ತೇಜಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಂಜಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಿಲಕಿಲನೆ ತೋರಿದು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಸಂವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ.
8. ಭಾವಾಭಿನಯ ಕೌಶಲ್ಯ: ಮೌಖಿಕ ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾವಭಾವ ಸಂಕೇತಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂಸರ್ಗಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಭಾವಾಭಿನಯ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
9. ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಕೌಶಲ್ಯ: ವಿಷಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗುವ ಮೂರ್ತಿಸ್ವರೂಪದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಕೌಶಲ್ಯ.
10. ಪುನರ್ಬಲನ ಕೌಶಲ್ಯ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಇಚ್ಛಿತ ಅನುಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ (ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೌಖಿಕ) ಪುನರ್ಬಲನೆಯಿಂದ ಬಲ ತಂದು ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಪುನರ್ಬಲನ ಕೌಶಲ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು.

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ (ಸಿಸಿಇ)

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ, ಪಿಎಚ್.ಡಿ.

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. (ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಧಿಷ್ಠಾಪನಾ ಇತಿಹಾಸಗಳು - ಅಅಇ) ಇದೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಠ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಜರಗುವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿ.ಸಿ.ಇಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

1. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲ ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಾನವಿರುತ್ತದೆ.
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ 'ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ'ಯ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಣಿ ಪಡೆಯಲು ಸಮಾನಾವಕಾಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
4. ಮುಂದುವರಿದು ಮಕ್ಕಳ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ವೈಚಾರಿಕತೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.
5. ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಂಕ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೋಧನಾ-ಕಲಕಾ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸುಧಾರಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.
6. ಇದನ್ನು ನೈದಾನಿಕ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಶಿಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಿಶು ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಬೇಕು.
2. ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಗುವಿನ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ವೈಚಾರಿಕತೆಗೆ ಪುಟ ಕೊಡಬೇಕು.
3. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಬರಬೇಕು.
4. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Soft-skills) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು.
5. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕೀಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ಮಗುವಿನಲ್ಲಡಗಿರುವ ಸುಪ್ತಶಕ್ತಿಗಳ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಶ್ರೇಣಿಗಳು ಸಂಕಟಕಾರಕವಲ್ಲ.
3. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣೆಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.
5. ನೈದಾನಿಕವಾಗಿ (ಆಚಿರೋಘಾಘ) ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಘಟಕಗಳು

ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಾದ ಭಾಷೆ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯೇತರ ವಿಷಯಗಳಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಮನೋಧರ್ಮ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಿ.ಸಿ.ಇಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಘಟಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

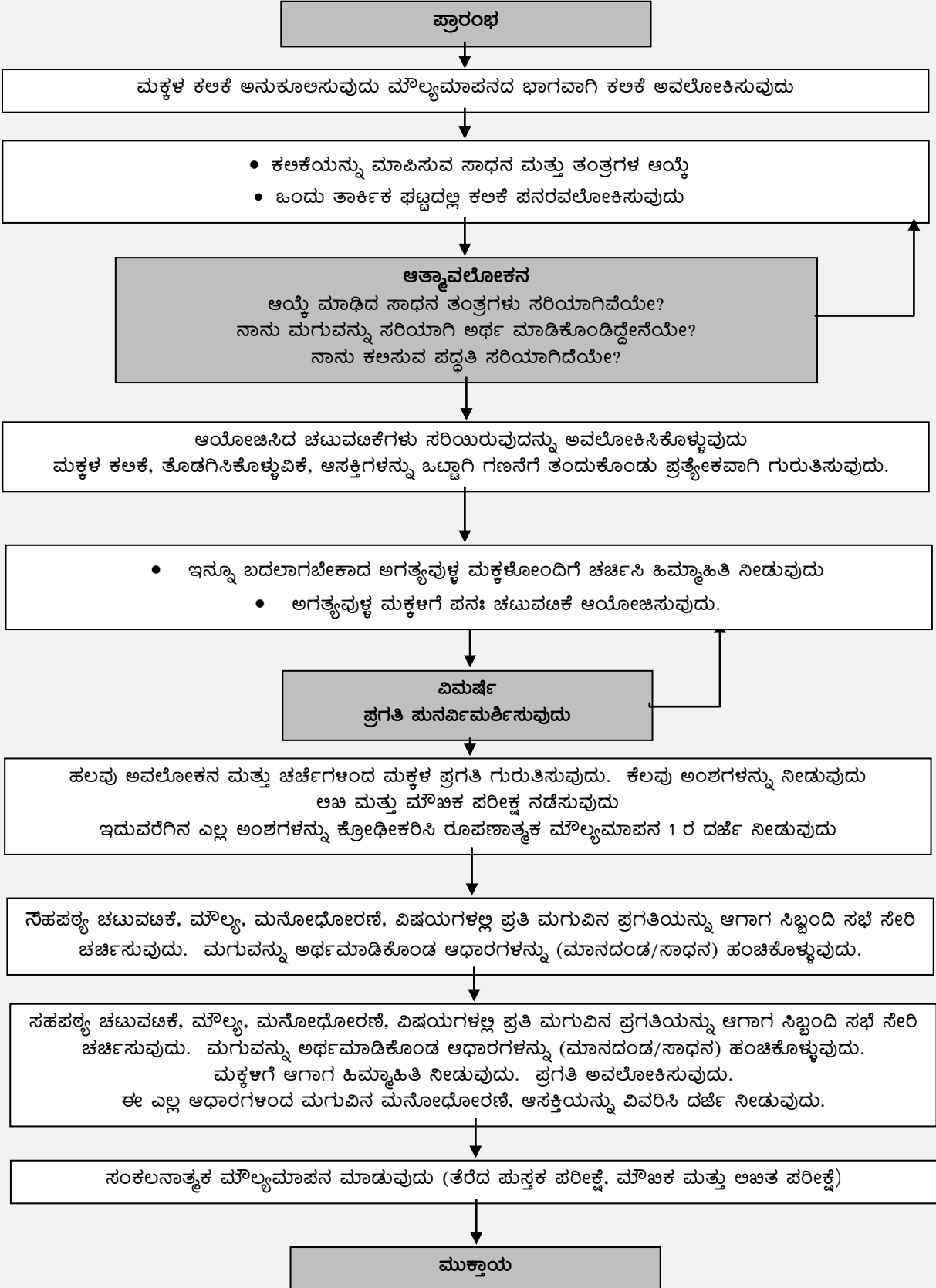
ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ವಿಧಾನಗಳು

ಪಠ್ಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ - **ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ.**

ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವಂಥ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ವರ್ಷವಿಡೀ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನೈದಾನಿಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಷಾಣ್ಣಾಸಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಷಾಣ್ಣಾಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ವಾರ್ಷಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಜ್ಞಾನ ಮಟ್ಟದ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಪೋಷಣೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಕ್ಷೆ



ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 'ಬಿ' ವಿಭಾಗದಿಂದ 'ಎ' ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಂತರಗೊಂಡಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಗ್ರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಸಿ.ಸಿ.ಇ.ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಮಾಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲದೇ ವಿವೇಕಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು:

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಂತೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ನಿರಂತರವಾದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ರೂಪಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- I. **ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಂತ ಅಥವಾ ಶಾಬ್ದಿಕ ಚಲನಾ ಹಂತ:** ಈ ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯ ಕುರಿತು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಗಮನವೆಲ್ಲ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಚಲನೆಯಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅವನ ಚಲನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಮಾದಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈಗ ತನ್ನ ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನು ತಾನೇ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕರು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂಕೀರ್ಣವಲ್ಲದ ಸರಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಈ ಹಂತದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಮಾದಗಳ ಮರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.
- II. **ಸಂಯೋಜನಾ ಅಥವಾ ಚಲನಾ ಹಂತ:** ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಲ್ಲದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾದಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾದಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಮಾದಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಶಿಕ್ಷಕನ ಸಹಾಯ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾದಗಳ ತಿದ್ದುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ಶಿಕ್ಷಕನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಲನೆಗಳ ಶಾಬ್ದಿಕ ವರ್ಣನೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾಬ್ದಿಕ ವರ್ಣನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ಚಲನೆಯ ಕಡೆಗಿನ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನ ಸೂಚನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.
- III. **ಯಾಂತ್ರಿಕ ಹಂತ:** ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘ ರೂಢಿಯ ನಂತರ ಮೂರನೆಯ ಮತ್ತು ಕೊನೆ ಹಂತವಾದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಕೌಶಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಬಂದು ಅವನಿಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಯಂತ್ರಣಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಂತವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಮಾದ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ದೋಷಗಳು ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಯುತವಾಗಿಯೂ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಯೂ, ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನು ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಗತಿಯ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕನ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಮುಂದೆ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ (ಪಟ್ಟಿ-1) ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ವಿವರಗಳು ಶಿಕ್ಷಕನ ಗಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೋಧನಾ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ದರ್ಜೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪಟ್ಟಿ 1. ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯ ಸೂಚಕಗಳು

ದರ್ಜೆ	ಕೌಶಲ್ಯ ಪ್ರಗತಿಯ ಸೂಚಕಗಳು	ಅಂಶ
o+	ಕೌಶಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಪ್ರಮಾದ ರಹಿತವಾಗಿದೆ, ಗಮನವಿಲ್ಲದೇ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ	5
o	ಗಮನವಿಲ್ಲದೇ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕೌಶಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಇನ್ನೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯದ/ ರೂಢಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.	4
o+	ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೂಢಿಯ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.	3
o	ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಮಾದಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕೌಶಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯ ರೂಢಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.	2
o	ಶಿಕ್ಷಕನ ಗಮನ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೌಖಿಕ ವರ್ಣನೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಲಯದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದು, ಕೌಶಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಾರ.	1

ನಿರಂತರ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಳಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ವರ್ಗದ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿರಂತರ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಮೂನೆ 2
 ವರ್ಗ_____ ವಿಭಾಗ_____ ಚಟುವಟಿಕೆ_____

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಗ/ ಹೆ	ದಿ:	ದಿ:	ದಿ:	ದಿ:	ದಿ:	ದಿ:	ಇತ್ಯಾದಿ... ..	ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಶ್ರೇಣಿ
			ಕೌ:	ಕೌ:	ಕೌ:	ಕೌ:	ಕೌ:	ಕೌ:	ಇತ್ಯಾದಿ... ..	

ಮೇಲಿನ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ-2 ರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದರ್ಜೆಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಲಿಸುವುದು ಮುಕ್ತಾಯವಾದ ನಂತರ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೂರನೇ ಅಂಕದಲ್ಲೇ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಅಂಕ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸ್ವರೂಪ

ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವರ್ತನೆ ಕುರಿತಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡನೆಯದು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವರ್ತನೆ ಕುರಿತು 1 ರಿಂದ 5 ಅಂಕ ಅಥವಾ 'ಎ' ದಿಂದ 'ಇ' ವರೆಗೆ ಶ್ರೇಣೀಕರಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿವರಣೆಗಳು	5ಕ್ಕೆ ಅಂಕಗಳು
1	ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ದೇಹ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ	
2	ಎದೆಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪವುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ	
3	ಕ್ರೀಡಾಪಟುತ್ವ ಮನೋಭಾವನೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ	
4	ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ	
5	ಕ್ರೀಡೆಗಳ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ	
6	ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.	
7	ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತಾಂತ್ರಿಕ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ	
8	ಸಂಘಟನಾ ಚಾತುರ್ಯವುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ	
9	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನೇತೃತ್ವವಹಿಸುತ್ತಾನೆ	
		ಒಟ್ಟು
		ಸರಾಸರಿ/ಶ್ರೇಣಿ

ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

		ಭಾಗವಹಿಸಿದ/ಸಾಧನೆಯ ದಾಖಲೆ				
ಕ್ರ. ಸಂ.	ಚಟುವಟಿಕೆ	ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ	ಶಾಲಾಂತರ್ಗತ	ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟ	ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟ	ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟ
1	ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆ 1-----					√
2	ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆ 2-----			√		
3	ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ.					
4	ಸ್ಕೌಟ್ / ಗೈಡ್				√	
5	ತೋಟಗಾರಿಕೆ					
6	ಶ್ರಮದಾನ	√				
7	ಇತರೆ----- --					
8	ಇತರೆ----- --					

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲದೇ ಇತರೇ ವಿಷಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ದಾಖಲಿಸಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮನೋಧರ್ಮ, ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಹಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಂಘಟನಾ ಚಾತುರ್ಯ ಹಾಗೂ ನಾಯಕತ್ವ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಥವಾ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅಂಥವುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಕಾರಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಂಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಿ.ಸಿ.ಇ.ಯ ಸಫಲತೆಯು ಶಿಕ್ಷಕರ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯವರು ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯವರು ಒದಗಿಸಿದ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ ಕಾಲಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಕ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದೇ ಹೊರತಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲೇ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಲೇ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಾವಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ; ಅವರ ಶ್ರೇಯಸ್ಸೇ ನಮ್ಮ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಿ.ಸಿ.ಇ.ಯು ಸಫಲವಾಗುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಏಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಲ್ಲ ಶ್ರಮವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಾಠದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಸಹ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಸಹ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಾಲಬಾಲ್

1) **ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್**

ಉಪಕರಣಗಳು: ವಾಲಬಾಲ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ನೆಟ್ ಕಟ್ಟಿದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಲಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸರ್ವಿಸ್ ಅಂಕಣದಿಂದ ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು, ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮೂರು ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಳ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಪ್ರತೀ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಐವತ್ತು ಸರ್ವಿಸ್‌ಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು

ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ:

10 ಅಂಕಗಳು	15 ಪಾಯಿಂಟ್ ಪಡೆದವರಿಗೆ
07 ಅಂಕಗಳು	10 ರಿಂದ 14 ಪಾಯಿಂಟ್ ಪಡೆದವರಿಗೆ
05 ಅಂಕಗಳು	06 ರಿಂದ 09 ಪಾಯಿಂಟ್ ಪಡೆದವರಿಗೆ
03 ಅಂಕಗಳು	03 ರಿಂದ 05 ಪಾಯಿಂಟ್ ಪಡೆದವರಿಗೆ
01 ಅಂಕಗಳು	ಕನಿಷ್ಠ 02 ಪಾಯಿಂಟ್ ಪಡೆದವರಿಗೆ

ಹಾಕಿ

ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್

ಉಪಕರಣಗಳು: ಹಾಕಿಯ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಒಳಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಬರೆದಿರುವ ಬೋರ್ಡ್, ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್, ಹಾಕಿ ಬಾಲ್

ವಿಧಾನ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪ್ರಾಂಭ ಗೆರೆಯ ಹೊರ ಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು 'ಡಿ' ವಲಯದೊಳಗೆ ತಳ್ಳಿ ಚೆಂಡಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗೋಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೊಡೆಯ ಬೇಕು, ಚೆಂಡು ಯಾವ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಬಡಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು, ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು, ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ: ವಾಲಬಾಲ್‌ನ ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಮಾಡುವುದು.

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್

ಪಾಸಿಂಗ್: ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್:

ಉಪಕರಣಗಳು: ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಬಕೆಟ್, ಅಳತೆ ಟೇಪ್

ವಿಧಾನ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ತನ್ನ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಎಸೆದು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಐದು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಬಕೆಟ್ ಒಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು

ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ: ಪ್ರತೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಫಲತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂಕ ನೀಡಿ ಅಂಕ ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್:

ಉಪಕರಣಗಳು: ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್, ಗೋಡೆ, ಗೋಡೆ ಮೇಲಿನ ಬರಹ

ವಿಧಾನ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಅನ್ನು ತನ್ನ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ ನಂತೆಯೇ ಚೆಂಡನ್ನು ರಿಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬಡಿದು ಪುಟದ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಗುರಿಯ ಗೆರೆಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ: ಸಫಲತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂಕ ನೀಡಿ ಅಂಕ ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಮುಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ:

ಉಪಕರಣಗಳು: ಷಟ್ ರಾಕೆಟ್, ಷಟ್, ನೆಟ್, ಅಂಕಣ

ವಿಧಾನ : ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂಕಣದ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಷಟ್ ಅನ್ನು ಟಾಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಬಳಸಿ ಹೊಡೆಯಲು ಹೇಳುವುದು, ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಪ್ರತಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಸರ್ವಿಸ್‌ಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡುವುದು

ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ: ವಾಲ್ಬಾಲ್‌ನ ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಂತೆಯೇ ಮಾಡುವುದು.

ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಹಂತಗಳು

ಹಂತ-1 ಉದ್ದಿಷ್ಟಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಉದ್ದಿಷ್ಟಗಳು	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
01	ಜ್ಞಾನ.	35%	28	18
02	ತಿಳುವಳಿಕೆ	50%	40	23
03	ಅನ್ವಯ	10%	08	03
04	ಕೌಶಲ	05%	04	01
		100%	80	45

ಹಂತ-2 ಪಠ್ಯಾಂಶಗಳಿಗೆ ಶೇಕಡಾ ವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
01	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	5%	04	02
02	ವಾಲಬಾಲ್	2.5%	02	01
03	ಹಾಕಿ	7.5%	06	02
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	2.5%	02	02
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	6.25%	05	04
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	11.25%	09	06
07	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	10%	08	05
08	ನಡಿಗಿ	7.5%	06	04
09	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	7.5%	06	03
10	ಧ್ಯಾನ	5%	04	02
11	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	7.5%	06	02
12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	5%	04	03
13	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	7.5%	06	04
14	ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು	8.75%	07	03
15	ರಾಷ್ಟೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	6.25%	05	02
		100%	80	45

ಹಂತ-3 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಆಧರಿಸಿ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವರೂಪ	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
01	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	16.25%	13	13
02	ಕಿರು ಉತ್ತರ:-1	10%	08	08
03	ಕಿರು ಉತ್ತರ:-2	40%	32	16
04	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ:-1	18.75%	15	05
05	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ:-2	10%	08	02
06	ಅಂಕಣ ಗುರುತು	05%	04	01
		100%	80	45

ಹಂತ-4 ಕಠಿಣತೆಯ ಮಟ್ಟ ಆಧರಿಸಿ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕಠಿಣತೆ ಮಟ್ಟ	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
01	ಸುಲಭ	30%	24	17
02	ನಾಧಾರಣ	50%	40	21
03	ಕಠಿಣ	20%	16	07
		100%	80	45

ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿನ್ಯಾಸ	ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಅಂಕ	ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
01	ಬಹು ಆಯ್ಕೆ	1ಅಂಕದ 8ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	1x8=8
02	ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ	1ಅಂಕದ 5ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	1x5=5
03	1ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	1ಅಂಕದ 8ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	1x8=8
04	2ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	2ಅಂಕದ 16 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	2x16=32
05	3ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	3ಅಂಕದ 5ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	3x5=15
06	4ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	4ಅಂಕದ 3ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	4x3=12

ಹಂತ 6 ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿ: 10

ಅಂಕ : 80

ಸಮಯ:30ಗಂಟೆ

I ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ 4 ಪರ್ಯಾಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

8x1=8

- 1) ಟಾಲೆಂಟ್ ದ್ಯೂಬೋವ್ ಇವರು ----- ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
 - 1) ಜರ್ಮನ್
 - 2) ರಷ್ಯಾ
 - 3) ಅಮೇರಿಕಾ
 - 4) ಫ್ರಾನ್ಸ್
- 2) ಮೈಕಲ್ ಜೋರ್ಡಾನ್ ರವರು ----- ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟರು.
 - 1) ನಾಯಕ್
 - 2) ಮೇನಕ್
 - 3) ಮಾಕ್
 - 4) ಮೈಕ್
- 3) ಈವರೆಗೆ ಥಾಮಸ್ ಕಪ್ ----- ಓರ್ವರು ನಡೆದಿವೆ.
 - 1) 26
 - 2) 20
 - 3) 22
 - 4) 16
- 4) ಜರ್ಮನ್ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಒಂದೇ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದಕವನ್ನು ----- ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗಳಿಸಿದರು.
 - 1) 10
 - 2) 94
 - 3) 102
 - 4) 100
- 5) ಮಹಿಳೆಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಕ್ರದ ತೂಕ -----
 - 1) 1.500ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
 - 2) 1.000ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
 - 3) 2.000ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
 - 4) 2.500ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
- 6) ಡೇನಿಯಲ್ ಸ್ಟೀಫನ್ ಇವರು 1998 ರಲ್ಲಿ "ವಿಶ್ವ ಆಟಗಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ" ಪಡೆದರೆ ಹೆನ್ರಿಂಗ್ ಕ್ರಿಟ್ ----- ರಲ್ಲಿ "ವಿಶ್ವ ಆಟಗಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ"ಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.
 - 1) 2004
 - 2) 2006
 - 3) 1990
 - 4) 2001
- 7) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಸಂಬಂಧ ತಪ್ಪಾದ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
 - 1) ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಜಾನ್ಸನ್ - ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶ
 - 2) ಮೈಕಲ್ ಜೋರ್ಡಾನ್ - ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್
 - 3) ಕರೀಂ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ - ಜರ್ಮನ್
 - 4) ಗುರುದಯಾಲ್‌ಸಿಂಗ್ - ಭಾರತ
- 8) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಾದ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

II	ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.	5x1=5
	'ಎ' 'ಜ'	
9)	ಜಾನ್ ಅಕೀಬಾವ - ಫುಟ್ಬಾಲ್	
10)	ಗುರುಮಿತ್‌ಸಿಂಗ್ - ಹಾಕಿ	
11)	ವಿಕಾಸ ಗೌಡ - ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟು	
12)	ರೋಗಾಣು ರಹಿತ - ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸುರಳ ಪ್ಯಾಡ್	
13)	ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ - ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	
III	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.	8x1=8
14)	ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಜಾನ್ಸನ್‌ರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಎನ್.ಐ.ಎ ತಂಡವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪ್ರಥಮ ತಂಡವಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿದೆ ?	
15)	"ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಜ್ಞ"ನೆಂದು ಯಾವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?	
16)	ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾರ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?	
17)	ಶ್ವಾಸಬಂಧನ ಎಂದರೇನು ?	
18)	ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಚಿನ್‌ಝುನ್‌ರ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಾಧನೆ ತಿಳಿಸಿ.	

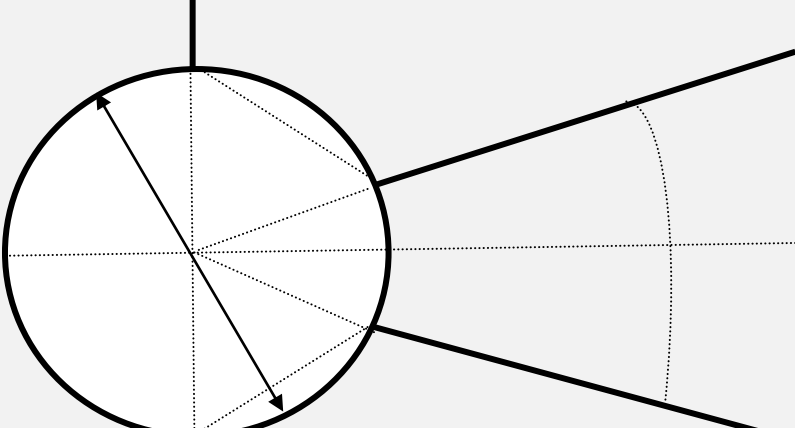
19)	ಹರ್ಡಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.	
20)	ನಡಿಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.	
21)	ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಹರಡಲು ಒಂದು ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ.	
IV	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.	16x2=32
22)	ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡವು ? ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಜನಕ ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?	
23)	ಎಂ.ಶಾಂಸುಂದರ್‌ರಾವ್‌ರವರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಎರಡು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಯಾವುವು ?	
24)	ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ? ಇವರು ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಭಾರಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ ?	
25)	ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಎರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.	
26)	ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲರುವ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಯಾವುವು ?	
27)	ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಯಾವುವು ? 1) ಮಲೇರಿಯಾ 2) ಕಾಲರ	
28)	ಸಿಸ್ಟೋಲ್ ಮತ್ತು ಡಯಸ್ಟೋಲ್ ಎಂದರೇನು ?	
29)	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.	
30)	ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಹೇಗಾಯಿತು ?	
31)	ಗೀತೂ ಅನ್ನ ಜೋಸರ್‌ರವರ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.	
32)	ಥಾಮಸ್ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಉಬೇರ್ ಕಪ್‌ಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸಿ.	
33)	ಹರ್ಡಲ್‌ನ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.	
34)	ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.	
35)	ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು ?	
36)	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಹರಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ರೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.	
37)	ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಅವನು ಯಾವ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ?	
V	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ	5x3=15
38)	ಸೈನಾ ನೆಹರಾಲ್‌ರವರಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಮೂರನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ?	
39)	ಪಿ.ಉ.ಉಷಾರವರ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆ ತಿಳಿಸಿ.	
40)	ನಡಿಗಿ ಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.	
41)	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು ?	
42)	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.	
VI	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ	2x4=8
43)	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರೀಡಾಪುಟಗಳೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ. 1) ಎಂ.ಪಿ.ಗಣೇಶ್ 2) ಧನರಾಜ್ ಪಿಳ್ಳೆ	
44)	ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಯಾವುದು ? 1) ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ 2) ಖಾಲಿ ಡಬ್ಬುಗಳು 3) ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು 4) ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆದ ನೀರು	
45)	ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್‌ನ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.	1x4=4

ಹಂತ 7 - ಉತ್ತರ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಅಂಕ ವಿತರಣೆ

ತರಗತಿ: 10

ಪ್ರ.ಸಂ.	ಉತ್ತರ	ಅಂಕಗಳು
1)	ರಷ್ಯಾ	1
2)	ಮೈಕ್	1
3)	26	1
4)	102	1
5)	1.000ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	1
6)	2004	1
7)	ಕರೀಂ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ - ಜರ್ಮನ್	1
8)	ಅಪರ್ಣಾ ಪೋಪೆಟ್ - ಮುಂಬಾಯಿ	1
9)	ಹರ್ಡಲ್ಸ್	1
10)	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೇ ಕ್ರೀಡಾಪಟು	1
11)	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	1
12)	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	1
13)	ಫ್ಲೊ	1
14)	9	1
15)	ಪ್ರಕಾಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ	1
16)	ಪಿಳವುಳ್ಳಾ ಕಂಡಿ ತೆಕ್ಕೆ ಪರಂಜಲ್ ಉಷಾ	1
17)	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಅವನ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತು ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಶ್ವಾಸಬಂಧನ ಎನ್ನುವರು.	1
18)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2010ರಲ್ಲಿ ವಿಲ್ಸನ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಮುಕ್ತ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಅಗ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ➤ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಜಾಗತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು) 	1
		1
19)	ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಎಲ್ಲ ಓಟಗಾರರು ಮೊದಲನಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ತಮ್ಮ ಓಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾರಿಕೊಂಡು ಓಡದಿದ್ದರೆ	1
20)	ನಡಿಗೇ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮೋಣಕ್ಕೆ ಯಿಂದ ತಿವಿಯುವುದು ಮಾಡಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮುಂದೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ	1
21)	ನೀರು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರಗಳು, ನೋಣಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು.	1
22)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದಲ್ಲ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡವು ➤ ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರೆ ಡಿ ಕೋಬರ್ಣನ್ 	1
		1
23)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1974ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ➤ 1995ರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ. 	1
		1
24)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನಚಂದ್‌ರವರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಎನ್ನುವರು. ➤ ಇವರು ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. 	1
		1
25)	ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕ್ ಹಾಸನ(ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಮಾತ್ರ)	1 1
26)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ➤ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು 	1
		1
27)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಮಲೇರಿಯಾ - "ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ" ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ➤ ಕಾಲರ - "ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರ" ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. 	1
		1
28)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವು ಹೃದಯವು ಸಂಕುಚನೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತವು ದೇಹದಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ➤ ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಮಧ್ಯೆ ಹೃದಯವು ವಿಶ್ರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ತುಂಬುವಾಗ ರಕ್ತವು ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 	1
		1
29)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಅಂಶಗಳು, ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂಶಗಳು, ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಂಶಗಳು. (ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಮಾತ್ರ) 	1
		1
30)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಒಲಂಪಿಯಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಂಜನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಒಲಂಪಿಯಾದಿಂದ ಸರದಿಯ ಮೂಲಕ ಓಡುತ್ತಲೇ (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಿಮಾನ, ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ) ತಂದು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಬೃಹತ್ ಅಗ್ನಿಕುಂಡಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾಕೂಡ ನಡೆಯುವಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಆರದಂತೆ ಉರಿಯಲು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. 	2

31)	<ul style="list-style-type: none"> ಗೀತೋ ಅನ್ನ ಜೋಸರವರು ಭಾರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರೊಫೆಷನಲ್ ಆಟಗಾರಳಾಗಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಘಟಕ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು 2008ರಲ್ಲಿ ಪಡೆದರು. ಭಾರತ ತಂಡದ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿ ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಟೂರ್ನಿಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. 2006ರಲ್ಲಿ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್, ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಭಾರತದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡವು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಭಾರತದ ರೈಲ್ವೆ ತಂಡದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ಏಳು ಬಾರಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜೇತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. (ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಮಾತ್ರ) 	1 1						
32)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ಥಾಮಸ್ ಕಪ್</th> <th>ಉಬೇಲ್ ಕಪ್</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಪುರುಷರ ತಂಡ ಜಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.</td> <td>ಇದನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ತಂಡ ಜಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.</td> </tr> <tr> <td>1948-49ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು</td> <td>1956-57ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು</td> </tr> </tbody> </table>	ಥಾಮಸ್ ಕಪ್	ಉಬೇಲ್ ಕಪ್	ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಪುರುಷರ ತಂಡ ಜಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.	ಇದನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ತಂಡ ಜಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.	1948-49ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು	1956-57ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು	1 1
ಥಾಮಸ್ ಕಪ್	ಉಬೇಲ್ ಕಪ್							
ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಪುರುಷರ ತಂಡ ಜಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.	ಇದನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ತಂಡ ಜಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.							
1948-49ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು	1956-57ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು							
33)	<ul style="list-style-type: none"> ಈ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ಲೋಕ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದರ ತುದಿ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮರದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಡೆತಡೆಯ ಎರಡು ಕಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡು ಕಂಬಗಳಿಂದ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಆಯತಾಕಾರದ ಚೌಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಡೆತಡೆಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅಡೆತಡೆಯ ಅಗಲ 1.18ಮೀ-1.20ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಪಾದದ ಗರಿಷ್ಠ ಉದ್ದ 70ಸೆಂ.ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಒಟ್ಟು ತೂಕ 10ಕಿ.ಗ್ರಾಂಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ 7ಸೆಂ.ಮೀ. ದಪ್ಪ 1ರಿಂದ 2.5ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರಬೇಕು. 	1 1						
34)	<ul style="list-style-type: none"> ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ, ಚಿಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಬವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು. 	1 1						
35)	<ul style="list-style-type: none"> ಇವುಗಳು ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದುಮಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು. 	1 1						
36)	<ul style="list-style-type: none"> ನೋಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕಾಲರ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಾಂತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರೆಸಾಲ್ ದ್ರಾವಣ ಹಾಕಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಂದುವರೆ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಹೂಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಸುಡಬೇಕು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಂಬೆರಸದ ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳೆನೀರುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. 	1 1						
37)	<ul style="list-style-type: none"> ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಕಾರಣ ಅವನಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಇದೆ. 	1 1						
38)	<ul style="list-style-type: none"> ಇವರು ಏಷಿಯನ್ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. 2009ರಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಷನ್‌ನ "ಸೂಪರ್ ಸಿರಿಜ್" ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದ ಪ್ರತಮ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 2009ರಲ್ಲಿ ಅರ್ಜನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. 2010ರಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. 2010ರಲ್ಲಿ ಆಗಸ್ಟ್ 29ರಂದು ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. (ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಮಾತ್ರ) 	1 1 1						
39)	<ul style="list-style-type: none"> 1980ರ ಮಾಸ್ಕೋ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. 1082ರಲ್ಲಿ ನವದೆಹಲಿ ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು 100ಮೀ ಮತ್ತು 200ಮೀ.ನಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು. ಕರಾಚಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಷಿಯನ್ ಟ್ರಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಜಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ 400ಮೀ.ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದಾಖಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. 1983ರಿಂದ 1989ರ ನಡುವೆ ಉಷಾ 13 ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಎ.ಓ.ಎಫ್. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು. 1984ರ ಲಾಸ್ ಎಂಜಲೀಸ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನ 400ಮೀ.ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಮಿಫೈನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲರಾಗಿ ಓಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರು. 1986ರಲ್ಲಿ 10ನೇ ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಪಿ.ಓ.ಉಷಾ 4 ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಟ್ರಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು. (ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಮಾತ್ರ) 	1 1 1						
40)	<ul style="list-style-type: none"> ನಡಿಗೆ ಎಂದರೆ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. (ಮಂಡಿ ಮಡಿಚಿರಬಾರದು) ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಲು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. 	1 1 1						

41)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ➤ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಅಧಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕರಣದ ಶೂನ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು. ➤ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು. ➤ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಮುಂತಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕೂಡ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. (ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಮಾತ್ರ) 	1 1 1
42	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯತೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವಷ್ಟೆ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ➤ ಅನ್ಯರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಡೆ, ನುಡಿ, ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು ನಂಬುಗೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ತಿರುಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ➤ ಈ ಮನೋಧರ್ಮವೇ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರದ ಹೆಗ್ಗುರತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ➤ ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಗಳಿಂದಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. (ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಮಾತ್ರ) 	1 1 1
43	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಎಂ.ಪಿ.ಗಣೇಶ್, ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಭಾರತದ ಮೂರು ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಇವರು 1971ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಾದಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ, 1973ರಲ್ಲಿ ಅಮೆಸ್‌ಟರ್ ಡಾಮ್‌ನಲ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು. 1972ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಇಲವೆನ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ 1970 ರಿಂದ 1974ರ ತನಕ ಏಷ್ಯಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಡಿದರು. 1973ರಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರಕಿತು. ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಭಾರತೀಯ ತಂಡದ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ 1998ರ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ ಏಷ್ಯಾ ಕ್ರೀಡಾಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಇವರು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಭಾರತ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ 	4
44	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ - ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹುಗಿಯಬೇಕು. ➤ ಖಾಲಿ ಡಬ್ಬಗಳು - ಡಬ್ಬಗಳನ್ನು ಚೆಚ್ಚಿ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ ಹುಗಿಯಬೇಕು. ➤ ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ - ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬೇಕು. ➤ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆದ ನೀರು - ಬೆಟ್ಟಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ➤ 	1 1 1 1
45		4 ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ 3ಅಂಕ ಅಳತೆ 1/2x2=1

ಹಂತ 8: ಪ್ರಶ್ನಾವಾರು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

	ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ಉದ್ದಿಷ್ಟ	ನಿರ್ದಿಷ್ಟ	ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವರೂಪ	ಕಠಿಣತೆ	ಅಂಕ	ಸಮಯ
01	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸುಲಭ	1	3
02	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸಾಧಾರಣ	1	3
03	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸುಲಭ	1	3
04	ನಡಿಗಿ	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸುಲಭ	1	3
05	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸುಲಭ	1	3
06	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಸಂಬಂಧಿಸುವನು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸಾಧಾರಣ	1	3
07	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಕಠಿಣ	1	3
08	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸುಲಭ	1	3
09	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಹೊಂದಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸಾಧಾರಣ	1	3
10	ನಡಿಗಿ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಹೊಂದಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸಾಧಾರಣ	1	3
11	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಹೊಂದಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸುಲಭ	1	3
12	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಹೊಂದಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸುಲಭ	1	3
13	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಹೊಂದಿಸು	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಸುಲಭ	1	3
14	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-1	ಸಾಧಾರಣ	1	3
15	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-1	ಸುಲಭ	1	3
16	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-1	ಸಾಧಾರಣ	1	3
17	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-1	ಸುಲಭ-1	1	4
18	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಸಾಧನೆ ತಿಳಿಸು	ಕಿರು ಉ-1	ಕಠಿಣ	1	4
19	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು	ಕಿರು ಉ-1	ಸುಲಭ	1	3
20	ನಡಿಗಿ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಪಟ್ಟಿಮಾಡು	ಕಿರು ಉ-1	ಸಾಧಾರಣ	1	3
21	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಕಾರಣ ತಿಳಿಸು	ಕಿರು ಉ-1	ಸಾಧಾರಣ	1	3
22	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸುಲಭ	2	4
23	ವಾಲಿಬಾಲ್	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	2	4
24	ಹಾಕಿ	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸುಲಭ	2	4
25	ಧ್ಯಾನ	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸುಲಭ	2	4
26	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸುಲಭ	2	4
27	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	2	4
28	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	2	4
29	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	2	4
30	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ವಿವರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	2	4
31	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಸಾಧನೆ ವಿವರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಕಠಿಣ	2	5
32	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	2	5
33	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ವಿವರಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಕಠಿಣ	2	4
34	ಧ್ಯಾನ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಪ್ರಯೋಜನ ತಿಳಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸುಲಭ	2	4
35	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಸು	ಕಿರು ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	2	4
36	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು	ಅನ್ವಯ	ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು	ಕಿರು ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	2	5
37	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು	ಅನ್ವಯ	ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸುವುದು	ಕಿರು ಉ-2	ಕಠಿಣ	2	6
38	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ಜ್ಞಾನ	ಸ್ಮರಿಸು	ದೀರ್ಘ ಉ-1	ಸಾಧಾರಣ	3	5
39	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಸಾಧನೆ ವಿವರಿಸು	ದೀರ್ಘ ಉ-1	ಸುಲಭ	3	5
40	ನಡಿಗಿ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ವಿವರಿಸು	ದೀರ್ಘ ಉ-1	ಸಾಧಾರಣ	3	5
41	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಕಾರಣ ತಿಳಿಸು	ದೀರ್ಘ ಉ-1	ಸಾಧಾರಣ	3	5
42	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸು	ದೀರ್ಘ ಉ-1	ಸಾಧಾರಣ	3	5
43	ಹಾಕಿ	ತಿಳುವಳಿಕೆ	ವಿವರಿಸು	ದೀರ್ಘ ಉ-2	ಸಾಧಾರಣ	4	5
44	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	ಅನ್ವಯ	ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು	ದೀರ್ಘ ಉ-2	ಕಠಿಣ	4	6
45	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	ಕೌಶಲ	ಚಿತ್ರಬಿಡಿಸು	ಅಂ.ಗು	ಕಠಿಣ	4	10
						80	3ಗಂ/180ನಿ

ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷ ಅಂಶಗಳು

- 1) ಈ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯವು 10ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು 80:20 (ತಾತ್ವಿಕ:ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅನುಪಾತದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.
- 2) ವಾರ್ಷಿಕ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ, ವೇಳಾ ಪತ್ರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪಾಠದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನೀಡಿದ್ದು ಸ್ಥಳೀಯ ಶಾಲಾ ಸೌಲಭ್ಯ, ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಂಶ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 3) ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೇವಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾದರಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೀಡಿದೆ. ಇದರಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಉಳಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪಾಠದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 4) ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ಮತ್ತು ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಏಕರೂಪ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ನಮೂನೆ-2ರ) ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವುದು.
- 5) 8 ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದಂತೆ ಪಾಲಿಸುವುದು. 10ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಾದರಿ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇತರೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 6) 10ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 7) ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿ ಹೊರತು ಪಡೆಸಿ ಪ್ರತೀ ತರಗತಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಅವಧಿಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡುವುದು.
- 8) ತಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೋಧಣಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಪಾಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

10ನೇ ತರಗತಿಯ ಹರ್ಡಲ್ಸನ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮಾನದಂಡಗಳು

- ಮಾನದಂಡ 1: ಓಟಗಾರನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಅವನ ಮುಂದಿರುವ ಅಡತಡೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಮಾನದಂಡ 2: ಓಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಅಡತಡೆಯನ್ನು ನೆಗೆಯುವಾಗ ಮುಂಗಾಲನ (ಆಡ್ ಲೆಗ್) ಸ್ಥಿತಿಯು (ಗಾಳಿಯಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಚಲನೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಮಾನದಂಡ 3: ಅಡತಡೆ ನೆಗೆದು ಆದ ನಂತರ ಮುಂಗಾಲು (ಆಡ್ ಲೆಗ್) ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಎನ್ನುವದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಮಾನದಂಡ 4: ಅಡತಡೆ ನೆಗೆದ ನಂತರ ಮುಂಗಾಲು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ ಅಡತಡೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಮಾನದಂಡ 5: ಅಡತಡೆ ನೆಗೆತದ ನಂತರ ಎರಡನೆ ಅಡತಡೆ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವಾಗಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಅಂತರವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಅಂಕಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ/ ಮಾದರಿ ನಮೂನೆ

ಕ್ರ. ಸಂ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಮಾನದಂಡ 1	ಮಾನದಂಡ 2	ಮಾನದಂಡ 3	ಮಾನದಂಡ 4	ಮಾನದಂಡ 5	ಒಟ್ಟು	ಶ್ರೇಣಿ

10ನೇ ತರಗತಿಯ ಚಕ್ರವರ್ತನ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮಾನದಂಡಗಳು

- ಮಾನದಂಡ1: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಚಕ್ರ ವರ್ತನದ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿ ಅವನ ನಿಲುವಿನ ಕಡೆ ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಮಾನದಂಡ2: ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಂತ ನಂತರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಕೈಯ ಹಸ್ತದಲ್ಲ ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಮಾನದಂಡ3: ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಸನ್ನದ್ಧನಾದಾಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೈಯಲ್ಲರುವ ಚಕ್ರದ ತೂಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಮಾನದಂಡ4: ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಬಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಚಕ್ರ ಎಸೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ನಂತರ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕದೊಂದಿಗೆ ಚಕ್ರವನ್ನು ಬಿಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಮಾನದಂಡ5: ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ಅಂಕಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ/ ಮಾದರಿ ನಮೂನೆ

ಕ್ರ. ಸಂ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಮಾನದಂಡ 1	ಮಾನದಂಡ 2	ಮಾನದಂಡ 3	ಮಾನದಂಡ 4	ಮಾನದಂಡ 5	ಒಟ್ಟು	ಶ್ರೇಣಿ

10 ನೇ ತರಗತಿಯ ನಡಿಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮಾನದಂಡಗಳು

ಮಾನದಂಡ1: ನಡಿಗ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ನಿಲುವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಮಾನದಂಡ2: ನಡಿಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳು, ಪಾದಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಮಾನದಂಡ 3: ನಡೆಯುವಾಗ ಪಾದಗಳ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಮಾನದಂಡ4: ನಡಿಗಿಯ ವೇಗವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಮಾನದಂಡ5: ಮುಕ್ತಾಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯದ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಅಂಕಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ/ ಮಾದರಿ ನಮೂನೆ

ಕ್ರ. ಸಂ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಮಾನದಂಡ 1	ಮಾನದಂಡ 2	ಮಾನದಂಡ 3	ಮಾನದಂಡ 4	ಮಾನದಂಡ 5	ಒಟ್ಟು	ಶ್ರೇಣಿ