

2024-25 ನೇ ಸಾಲಿನ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ

| ತಿಂಗಳು | ಅಧ್ಯಾಯ                               | ಅವಧಿ | ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ | ತಾತ್ವಿಕ | ಕಲಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು  | ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.ಸಹಿ | ಮು.ಶಿ.ಸಹಿ | ಷರಾ |
|--------|--------------------------------------|------|-----------|---------|---|--------------|-----------|-----|
| ಜೂನ್   | ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ               | 16   | 06        | -       | ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು<br>-: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-<br>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)<br>2. 20 ನಿಮಿಷನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)<br>3. ಉದ್ದಜಗಿತ (ಬಲ)<br>-: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-<br>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)<br>2. 10 ನಿಮಿಷನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)<br>3. ಉದ್ದಜಗಿತ (ಬಲ) |              |           |     |
|        | ಆಧುನಿಕಒಲಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು |      | -         | 03      | 1. ಆಧುನಿಕಒಲಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು<br>2. ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ದೃಷ್ಟಿ<br>3. ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಜ್ಯೂರಿ<br>4. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು   |              |           |     |
|        | ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್                         |      | 04        |         | 1. ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು<br>2. ಶಾಟ್ (ಫಾಲ್ ಶಾಟ್)<br>3. ಡಾಜಿಂಗ್ (ಪಿವೋಟ್‌ಡಾಜಿಂಗ್)<br>ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿನ ಬದಿಗೆ ಹೊಡೆದಂಥ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು  |              |           |     |
|        | ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್                         |      | 03        |         | 1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ<br>2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು<br>1. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು   |              |           |     |
| ಜುಲೈ   | ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್                        | 16   | 04        |         | 1. ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್<br>2. ಜಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್<br>3. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್<br>4. ಆಕ್ರಮಣರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು  |              |           |     |
|        |                                      |      | 03        |         | 1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ<br>1. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಪರಿಚಯ  |              |           |     |
|        | ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್                         |      | 03        |         | 1. ಮುಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ<br>2. ಹಿಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ<br>3. ರ್ಯಾಲಿ<br>4. ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ   |              |           |     |
|        |                                      |      | 03        |         | 1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ<br>2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಕುರಿತು ಪರಿಚಯ   |              |           |     |

|            |                                   |    |    |    |  |   |  |  |
|------------|-----------------------------------|----|----|----|--|---|--|--|
|            | ಮೊದಲನೆ<br>ರೂಪಣಾತ್ಮಕ<br>ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ  |    | 03 | -  | ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು   |   |  |  |
| ಆಗಸ್ಟ್     | ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್.<br>ಲೆಡ್ಲಿಮ್           |    | 05 |    | 1. ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ಚಾಲ್<br>2. ಔಮುಖ ಮೋರ್ಚಾಲ್   |   |  |  |
|            | ಏರೋಚಕ್ಸ್                          | 10 | 05 |    | 1. ಸ್ವಸ್ಥಳದಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಒತ್ತಡದ<br>ಹೆಜ್ಜೆಗಳು<br>2. ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು<br>3. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು<br>4. ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು<br>5. 'ಐ' ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು<br>6. 'ವಿ' ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು<br>7. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು<br>ಮುಟ್ಟುವುದು<br>8. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು<br>9. ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್<br>10. ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್ ಪಿವೋಲ್<br>11. ಮಾಂಬೋ<br>12. ಮಾಂಬೋ ಪಿವೋಲ್<br>13. ಛ-ಛ-ಛ<br>14. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು<br>15. ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು |   |  |  |
| ಆಗಸ್ಟ್     | ಪದಕವಾಯತು                          | 06 | 04 | -  | 1. ಖುಲೆ ಲೈನ್‌ಚಲ್<br>2. ನಿಕಟ್ ಲೈನ್‌ಚಲ್<br>3. ದಹಿನೆ ಘೂಮ್<br>4. ಬಾಯೇಘೂಮ್<br>5. ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನಾಔರ್<br>ಇನಾಮ<br>ಲೇನಾ<br>6. ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ   |   |  |  |
|            | ಸಮುದಾಯಆ<br>ರೋಗ್ಯ                  |    | -  | 02 |  | 1. ಸಮುದಾಯಆರೋಗ್ಯ<br>2. ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ<br>3. ಒಳಚರಂಡಿ<br>4. ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ<br>5. ಶುದ್ಧಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ |  |  |
| ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ | ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ<br>ರೋಗಗಳು              | 12 |    | 06 | 1. ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ<br>ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು,<br>2. ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು<br>3. ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು<br>ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮ<br>4. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ<br>5. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ   |   |  |  |
|            | 2ನೇ<br>ರೂಪಣಾತ್ಮಕ<br>ಮೌಲ್ಯ<br>ಮಾಪನ |    | 03 |    | ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು  |   |  |  |

|          |                              |    |    |    |  |  |  |  |
|----------|------------------------------|----|----|----|--|--|--|--|
|          | ಮೊದಲನೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ |    |    | 03 | ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ   |  |  |  |
| ಅಕ್ಟೋಬರ್ | ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು                 | 04 | 04 |    | 1. ಪ್ರಾರಂಭದತಂತ್ರ<br>2. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು<br>3. ನೆಗೆತ<br>4. ಅಡೆತಡೆದಾಟುವುದು<br>5. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ ಚಲನೆ & ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್<br>6. ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ  |  |  |  |
| ನವೆಂಬರ್  |                              | 16 |    | 04 | 1. ಅಡೆತಡೆಯರಚನೆ<br>2. ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮ<br>3. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು   |  |  |  |
|          |                              |    | 03 |    | 1. ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳು<br>2. ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ   |  |  |  |
|          | ನಡಿಗೆ                        |    |    | 03 | 1. ನಡಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು<br>2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು<br>3. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು   |  |  |  |
|          | ಚಕ್ರವರ್ತಿ                    |    | 06 |    | 1. ಚಕ್ರ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಚಕ್ರವರ್ತಿಯುವುದು<br>2. ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಚಕ್ರ ತಿರುಗಿಸುವುದು<br>3. ಚಕ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರಂಭಕತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ<br>4. ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಕತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ<br>5. ಬಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು |  |  |  |
| ಡಿಸೆಂಬರ್ | ಚಕ್ರವರ್ತಿ                    | 16 |    | 04 | 1. ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ<br>2. ನಿಯಮಗಳು<br>3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ<br>4. ದಾಖಲೆಗಳು  |  |  |  |
|          | ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ          |    |    | 03 | 1. ವಂದೇ ಮಾತರಂ  |  |  |  |

|          |                           |    |    |    |  |  |  |  |
|----------|---------------------------|----|----|----|--|--|--|--|
|          |                           |    |    | 03 | <p>1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ</p> <p>2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು</p> <p>3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</p>  |  |  |  |
|          | ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು       |    | 03 |    | <p>1. ದೈಹಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ</p> <p>2. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ</p> <p>3. ಇತರೆ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p>  |  |  |  |
|          | ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ |    | 03 |    | ಮೇಲಾಟಗಳು   |  |  |  |
| ಜನವರಿ    | ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು | 16 | 06 |    | <p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :- ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <p>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</p> <p>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಟತೆ)</p> <p>3. ಉದ್ದಜಿಗಿತ (ಬಲ)</p> <p>:- ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <p>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</p> <p>2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟನಹಿಷ್ಟತೆ)</p> <p>3. ಉದ್ದಜಿಗಿತ (ಬಲ)</p>  |  |  |  |
|          | ಯೋಗಾಸನಗಳು                 |    | 04 |    | <p><b>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <p>1. ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ</p> <p>2. ಗರುಡಾಸನ</p> <p>3. ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾಸನ</p> <p>4. ಅಂಗುಷ್ಟಾಸನ</p> <p><b>ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <p>1. ವಜ್ರಾಸನ</p> <p>2. ಬಕಾಸನ</p> <p>3. ಸುಪ್ತ ವೀರಾಸನ</p> <p>4. ಪರ್ಯಾಂಕಾಸನ</p> <p><b>ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <p>1. ಭುಜಂಗಾಸನ</p> <p>2. ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾವಾಸನ</p> <p>3. ಸಿಂಹಾಸನ</p> <p>4. ಮಯೂರಾಸನ</p> |  |  |  |
|          |                           |    |    | 03 | <p>1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ</p> <p>2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ</p> <p>3. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ</p>  |  |  |  |
|          | ಧ್ಯಾನ                     |    | 03 |    | <p>1. ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ</p> <p>2. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು</p> <p>3. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರಗಳು</p> <p>4. ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನ</p>   |  |  |  |
| ಫೆಬ್ರವರಿ | ಹಾಕಿ                      | 14 | 04 |    | <p>1. ಲಾಂಗ್‌ಕಾರ್ನ್</p> <p>2. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್</p> <p>3. ಪನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನ್</p>  |  |  |  |

|         |                                   |    |    |        |   |  |  |  |
|---------|-----------------------------------|----|----|--------|---|--|--|--|
|         |                                   |    |    |        | 4. ಗೋಲ್‌ಕೀಪಿಂಗ್<br>5. ಪೋಜಷನಲ್ ಪ್ಲೇ  |  |  |  |
|         |                                   |    |    | 04     | 1. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ<br>ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ<br>ಪರಿಚಯ<br>2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ<br>ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು                     |  |  |  |
|         | ವಾಲಬಾಲ್                           |    | 04 |        | 1. ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್<br>2. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ<br>ಹೊಡೆಯುವುದು<br>3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿದ್ಯತೆಗಳು<br>(ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್, ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್) |  |  |  |
|         | ವಾಲಬಾಲ್                           |    | -  | 02     | 1. ವಾಲಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ<br>ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ<br>ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ<br>ಪರಿಚಯ   |  |  |  |
| ಮಾರ್ಚ್  | ಜೀವನ<br>ಶೈಲಿಯ<br>ರೋಗಗಳು           | 10 | 02 |        | 1. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ<br>ರೋಗಗಳು<br>2. ರಕ್ತದೃಢತೆ<br>3. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು<br>ಮಧುಮೇಹ(ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ)                                 |  |  |  |
|         | ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ                     |    | 02 |        | 1. ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ<br>2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ನೀಡುವ<br>ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ<br>3. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ<br>ಪಟ್ಟಿಗಳು     |  |  |  |
|         | ನಾಲ್ಕನೇ<br>ರೂಪಣಾತ್ಮಕ<br>ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ | 03 |    | ಯೋಗಾಸನ |   |  |  |  |
|         | ಎರಡನೇ<br>ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ<br>ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ  |    |    | 03     | ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ  |  |  |  |
| ಏಪ್ರಿಲ್ | ಮೌಲ್ಯ<br>ಮಾಪನ                     |    |    |        | ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ  |  |  |  |

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ