



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ,

ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ,-----



ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ನೇಮುಬಂಧ ವಹಿ

2021-22



ಎಂ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

9886442034/9916777278

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ, _____
ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ಸೇತುಬಂಧ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ

1. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು/ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
2. ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ
3. ವಿಷಯವಾರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಶ್ರೇಣಿ ವಿವರ
4. ನಮೂನೆ 4 ಬಿ ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯದಾವಲಿ ಶ್ರೇಣಿ ಪಟ್ಟಿ.
5. ಪೂರಕ ಬೋಧನೆ -DSERT ಸಾಹಿತ್ಯ
6. ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ (DSERT) ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ನಮೂನೆ
7. ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ
8. ನಮೂನೆ 5 ಬಿ ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಮಕ್ಕಳ ವಿವರ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆ.
9. ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ.

ಶಾರ್ವಯ ಷೆಸರು: _____

8ನೇ ತರಗತಿ ಸೇತುಬಂಧ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ (ಸೇತುಬಂಧ ಸಾಹಿತ್ಯಧಾರಿತ)

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು/ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

8 ನೇ ತರಗತಿ ನೈದಾನಿಕ/ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು/ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ, ಅಳತೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೆರೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು.	1
2	ಕಬಡ್ಡಿ, ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಖೋ-ಖೋ ಗುಂಪು ಆಟಗಳ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವರು	4
3	ಮೇಲಾಟಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಅಂಕಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು.	2
4	ಯೋಗಾಸನ ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು	1
5	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಪದಕವಾಯತು ಮತ್ತು ಲೇಝಿಯಮ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	1
6	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಚರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು	1

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

9ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೇತುಬಂಧ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ (ನೇತುಬಂಧ ಸಾಹಿತ್ಯಾಧಾರಿತ)

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು/ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

9 ನೇ ತರಗತಿ ನೈದಾನಿಕ/ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು/ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ವಿವಿಧ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು.	1
2	ಹಾಕಿ/ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್/ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವರು	2
3	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್/ಹಾಕಿ/ವಾಲಿಬಾಲ್/ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	1
4	ಮೇಲಾಟಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವರು.	2
5	ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು	1
6	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ /ವಂದೇಮಾತರಂ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.	1
7	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	1
8	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು	1

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

10ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೇತುಬಂಧ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ (ನೇತುಬಂಧ ಸಾಹಿತ್ಯಾಧಾರಿತ)

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು/ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

10ನೇ ತರಗತಿ ನೈದಾನಿಕ/ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು/ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ವಾಲಿಬಾಲ್/ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್/ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವರು	4
2	ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವರು	3
3	ಮೇಲಾಟಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವರು.	1
4	ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನ ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ ಕಲಿಯುವರು ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವರು	1
5	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು	1
6	ಎನ್ ಡಿ ಎಸ್ ಲೇಝಿಯಮ್ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	1
7	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು	2
8	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು	1
9	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು	1
10	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್/ವಾಯುವಿಹಾರಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು	1

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ಸೇತುಬಂಧ ನೈದಾನಿಕ/ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ- ಜುಲೈ-2021

ತರಗತಿ: 8ನೇ

ವಿಷಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

(ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ 7ನೇ ತರಗತಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ)

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಭಾಗ ಆಧಾರಿತ

ಎ/ಬಿ

1. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:

2. ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ 2 ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ:

3. ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಎರಡು ಗುಣಗಳಾವುವು?

ಉತ್ತರ:

4. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಉತ್ತರ:



5. ಗುಂಡು ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸ ಎಷ್ಟು?

ಉತ್ತರ:

6. ಉದ್ದ ಜಗಿತದ ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಅಂತರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

ಉತ್ತರ:

7. ಮೂಲೆ ಮುರಿತದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಭಾಗ ಆಧಾರಿತ

8. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಲೆಝುವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.ವೀಡಿಯೋ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

★ ಆಗೆ ಪಲಾಂಗ್ ★ ಪೀಠಿ ಪಲಾಂಗ್ ★ ದೋರುಖ್

ಉತ್ತರ:

9. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿತದ ಕೌಶಲವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.ವೀಡಿಯೋ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೌಶಲದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

ಉತ್ತರ:



10.ನೀವು ಕಲಿತಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.ವೀಡಿಯೋ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಿತ ಪಾದಾಸನದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ



ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ಸೇತುಬಂಧ ನೈದಾನಿಕ/ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ- ಜುಲೈ-2021

ತರಗತಿ: 9ನೇ

ವಿಷಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

(ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ 8ನೇ ತರಗತಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ)

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಭಾಗ ಆಧಾರಿತ

ಎ/ಆ

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉ:

2. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

ಉ:

3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ 2 ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉ:

4. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಟ್ರಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉ:

5. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಎರಡು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

ಉ:

6. ಪೂರಕ ಎಂದರೇನು?

ಉ:

7. ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದರೇನು?

ಉ:

8. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಉ:

9. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವಯಾಸಗಳಾವುವು?

ಉ:

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಆಧಾರಿತ

10. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡಿ ಆಡಿಯೋ/ವೀಡಿಯೋ ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

11. ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಥವಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಮನರಂಜನಾ ಆಟವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉ:

12. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

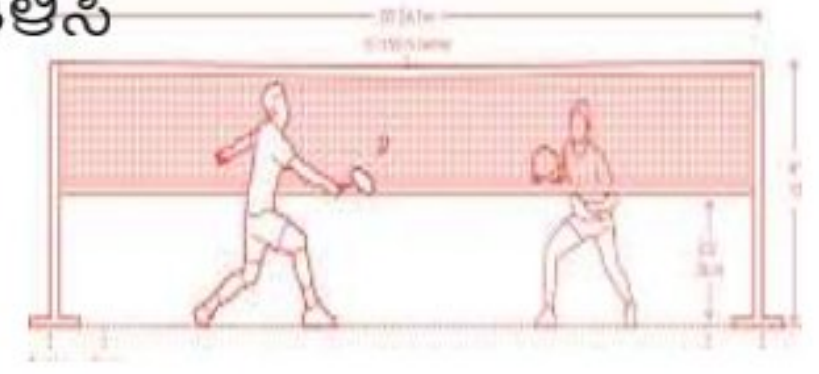
ಉ:





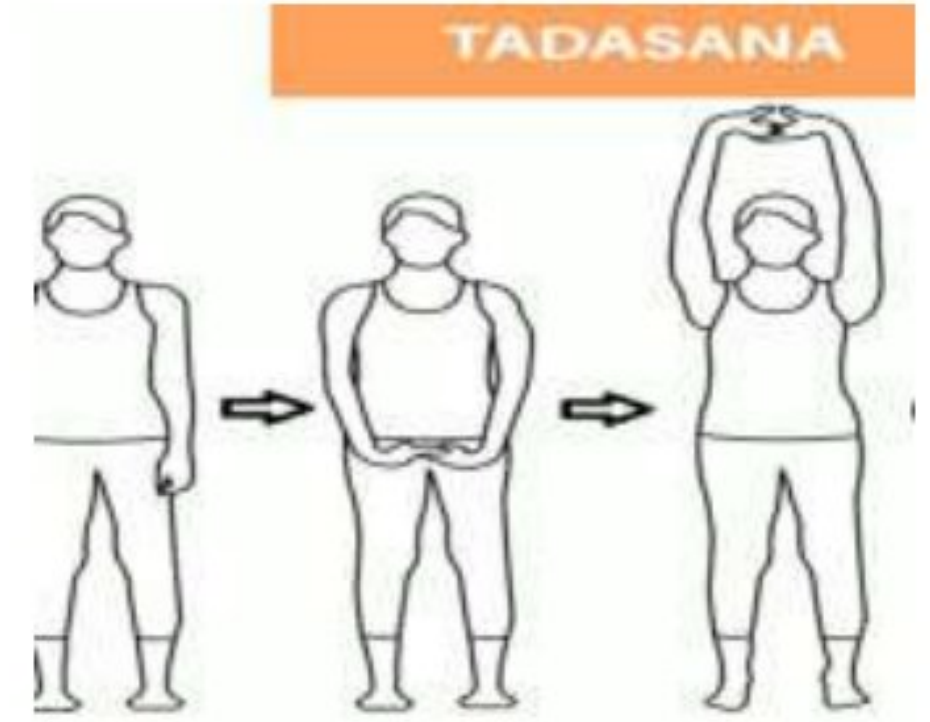
13. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉಪಕರಣಗಳು ಯಾವ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ

ಉ:



14. ತಾಡಾಸನ ವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವೀಡಿಯೋ ಕಳುಹಿಸಿ/ ತಾಡಾಸನ ವನ್ನು ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉ:



15. ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಜೆಸ್ಟ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಕೌಶಲವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಭಾವಚಿತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ. ಅಥವಾ ಜೆಸ್ಟ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಕೌಶಲದ ಹಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ



ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ಸೇತುಬಂಧ ನೈದಾನಿಕ/ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ- ಜುಲೈ-2021

ತರಗತಿ: 10ನೇ

ವಿಷಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

(ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ 9ನೇ ತರಗತಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ)

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಭಾಗ ಆಧಾರಿತ

ಎ/ಬಿ

1.ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಯಾವುದಾದರೂ 2 ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

ಉತ್ತರ:

2.ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ:

3.ರೇಚಕ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ:

4. ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:

5.ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ:

6.ಡ್ರಾಪಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ:

7.ಜಾವರಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸಿ

ಉತ್ತರ:

8. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:

9.ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ----- ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ಉತ್ತರ:

10. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ:

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಆಧಾರಿತ

11. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡಿ ಆಡಿಯೋ/ವೀಡಿಯೋ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ,

ಉತ್ತರ:

12.

ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ/ವೀಡಿಯೋ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ:



1.----- 2.----- 3.----- 4.-----

13. ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ:



1.-----

2.-----

3.-----

14. ವಾಲಿಬಾಲ್ ನ ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಸರ್ವಿಸ್ ಕೌಶಲವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವೀಡಿಯೋ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

ಉತ್ತರ:



1.----- 2.----- 3.----- 4.-----

15. ದಹೀನೆ ಬಾಯಿ ಹಾಥ್ ಶಿ ಹರಕತ್ ಲೇಝುಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ./ಹಂತಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ:

ಹಂತ	ದಹೀನೆ ಬಾಯಿ ಹಾಥ್ ಶಿ ಹರಕತ್
ಸ್ಥಿತಿ	
ಹಂತ 1	
ಹಂತ 2	
ಹಂತ 3	
ಹಂತ 4	

ನಮೂನೆ-4(B) ನೈದಾನಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಾಖಲೆ ಶೀಟಿ
 ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿವರ (1 ಲಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿ)

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ತರಗತಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಕನ್ನಡ			ಇಂಗ್ಲೀಷ್			ಹಿಂದಿ			ಗಣಿತ			ವಿಜ್ಞಾನ			ಸಮಾಜ			ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ			
		ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆ	ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆ	ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆ	ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆ	ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆ	ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆ	ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆ	ನೈದಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	ಸಾಫಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶೇಕೆ	
		1																					
		2																					
		3																					
		4																					
		5																					
		6																					
		7																					
		8																					
		9																					
		10																					
		1																					
		2																					
		3																					
		4																					
		5																					
		6																					
		7																					
		8																					
		9																					
		10																					

ಶಾರೆಯ ಹೆಸರು:

ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ನಮೂನೆ

ಪರ್ಯಾಯ ಬೋಧನಾ ಕಾಲ ತಂತ್ರಗಳು

ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೆಸರು: ಎಂ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ: 8

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಾಲ ಫಲ	ಕಾಲಾಂಶ	ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಯಾರಿ			ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು
			ಆಫ್ ಲೈನ್	ಆನ್ ಲೈನ್	ನಮ್ಮಿಲ್ಲ	
1	ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ, ಅಳತೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೆರೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು.					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರಿಶೀಲನೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನೆ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
2	ಕಬಡ್ಡಿ, ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಖೋ-ಖೋ ಗುಂಪು ಆಟಗಳ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವರು					ಚಿತ್ರಗಳು/ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ವರ್ಕ್ ಬುಕ್/ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು
3	ಮೇಲಾಟಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಅಂಕಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು.					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರಿಶೀಲನೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ/ಚಿತ್ರಗಳು/ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
4	ಯೋಗಾಸನ ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರಿಶೀಲನೆ/ಅವಲೋಕನ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
5	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಪದಕವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಲೇಝಿಯಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರಿಶೀಲನೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನೆ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
6	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಚರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಅವಲೋಕನ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ನಮೂನೆ

ಪರ್ಯಾಯ ಬೋಧನಾ ಕಛಾ ತಂತ್ರಗಳು

ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೆಸರು: ಎಂ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ: 9

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಛಾ ಫಲ	ಕಛಾಂಶ	ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಯಾರಿ			ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು
			ಆಫ್ ಲೈನ್	ಆನ್ ಲೈನ್	ಸಮ್ಮಿಶ್ರ	
1	ವಿವಿಧ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು.					ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
2	ಹಾಕಿ/ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್/ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವರು					ಚಿತ್ರಗಳು/ ಲಿಖಿತ ಪ್ರಶ್ನೆ ವರ್ಕ್ ಬುಕ್/ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು
3	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್/ಹಾಕಿ/ವಾಲಿಬಾಲ್/ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ/ಚಿತ್ರಗಳು/ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
4	ಮೇಲಾಟಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವರು.					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅವಲೋಕನ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
5	ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನೆ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
6	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ /ವಂದೇಮಾತರಂ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಅವಲೋಕನ
7	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು					ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನೆ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
8	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು					ಚಿತ್ರಗಳು/ ಲಿಖಿತ ಪ್ರಶ್ನೆ ವರ್ಕ್ ಬುಕ್/ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ನಮೂನೆ

ಪರ್ಯಾಯ ಬೋಧನಾ ಕಛಾ ತಂತ್ರಗಳು

ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೆಸರು: ಎಂ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ: 10

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಛಾ ಫಲ	ಕಛಾಂಶ	ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಯಾರಿ			ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು
			ಆಫ್ ಲೈನ್	ಆನ್ ಲೈನ್	ಸಮೀಪ	
1	ವಾಲಿಬಾಲ್/ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್/ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವರು				ವೀಕ್ಷಣೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರದರ್ಶನ/ವೀಡಿಯೋ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ	
2	ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವರು				ವೀಕ್ಷಣೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ/ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು	
3	ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಕೌಶಲದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.				ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ/ಚಿತ್ರಗಳು/ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	
4	ಮೇಲಾಟಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವರು.				ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ ಚಿತ್ರಗಳು /ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ	
5	ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನ ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ ಕಲಿಯುವರು ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವರು				ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನೆ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ	
6	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು				ವೀಕ್ಷಣೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಶ್ನೆ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ	
7	ಎನ್ ಡಿ ಎಸ್ ಲೇಝಿಯಮ್ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು				ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ	
8	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು				ಚಿತ್ರಗಳು/ ಲಿಖಿತ ಪ್ರಶ್ನೆ ವರ್ಕ್ ಬುಕ್/ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು	
9	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು				ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರಿಶೀಲನೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ/ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು	
10	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್/ವಾಯುವಿಹಾರಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು				ವೀಕ್ಷಣೆ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅವಲೋಕನ ಚಿತ್ರಣ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ	

ನಮೂನೆ-5(B) (ಪಲಹಾರ ಬೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿವರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಯೋಜನೆ)

ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬುನಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿವರ (6 ಲಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿ)

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಕೆಗೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ						ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸಿದ ತಿಂಗಳು	ಷರಾ
			ಜುಲೈ	ಆಗಸ್ಟ್	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಅಕ್ಟೋಬರ್	ನವಂಬರ್	ಡಿಸೆಂಬರ್		
		1								
		2								
		3								
		4								
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
		1								
		2								
		3								
		4								
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								
		1								
		2								
		3								
		4								
		5								
		6								
		7								
		8								
		9								
		10								

