

**2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ 7ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ**

ತಿಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ	ಷರಾ
<b>ಜೂನ್</b>	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	16	06	-	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :- ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 20 ನಿಮಿಷನಡಿಗಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol> <p>:- ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 10 ನಿಮಿಷನಡಿಗಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol>			
	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು		-	02	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು			
	ಕಬಡ್ಡಿ		05		<p>1.ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸ್ಕೂಪಿಂಗ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್, ಕಾಂಪನೇಷನ್ ರೈಡ್, ಸರಪಳಿಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಸುಳುವುದು, ತಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ.</p> <p>2. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು: ತಳ್ಳುವುದು (ಪುಶ್ಪಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು, ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ ಕೆಲವು ಪೂರಕ ಆಟಗಳು</p>			
			03		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆಟಗಾರನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು</li> <li>2. ಆಟಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು</li> <li>3. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಧನೆ</li> <li>4. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧನೆ</li> <li>5. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರ ಪರಿಚಯ</li> <li>6. ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</li> </ol>			
<b>ಜುಲೈ</b>	ಮೋ-ಮೋ	16	04		<p><b>ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3ನೇಯ ಚೌಕದಿಂದ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ನುಗ್ಗುವುದು</li> <li>2. ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು</li> <li>3. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣ</li> <li>4. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</li> <li>5. ಪೋಲ್ ಟೈವ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</li> <li>6. ಜಡ್ಡ್‌ಮೆಂಟ್ ಮೋ</li> </ol>			

			03	<p><b>ತಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕಂಬ &amp; ಮೊದಲನೆ ಚೌಕದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು</li> <li>2. ಸರಪಳಿ ಆಟ, ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ 3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿ ಓಟ ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಾರ್ಟ್ ರಿಂಗ್, ಮೀಡಿಯಂ ರಿಂಗ್</li> </ol>				
			06	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮೋ-ಮೋ ಪೀರಿಕೆ</li> <li>2. ಆಟಗಾರನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು</li> <li>3. ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆ</li> <li>4. ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳು</li> <li>5. ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</li> </ol>				
	ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	-	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು			
ಆಗಸ್ಟ್	ಹಿಂದಿ ಲೆಡಿಮ್	16	08	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ದೋರುಕ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ</li> <li>2. ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ</li> <li>3. ಫೀಫೆ ಫಲಾಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ</li> <li>4. ಶೇರಧಜ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ</li> <li>5. ಅಡಿಲಗಾವ್</li> <li>6. ಗಜಬೆಲ್</li> <li>7. ಪವಿತ್ರಾ</li> </ol>				
	ಪದಕವಾಯತು		06	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ದೆಹಿನೆ ಮೂಡ್ (ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು)</li> <li>2. ಬಾಹೇ-ಮೂಡ್ (ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು)</li> <li>3. ಪೀಫೇ-ಮೂಡ್</li> <li>4. ಸಾಮನೇ ಸಲ್ಯೂಟ್ \</li> <li>5. ದೋ ಲೈನ್/ತೀನ್ ಲೈನ್ ಬನ್</li> <li>6. ಕದಮ್ ತಾಲ್ಪೇ ಆಗೇ ಬಡ್</li> </ol>			
	ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ			02	1. ನೌಜವಾನೋಂಕಾ ಸಂದೇಶ್			
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	12		02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ</li> <li>2. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು</li> <li>3. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು</li> <li>4. ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು</li> </ol>			
	ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು			01	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು</li> <li>2. ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು</li> <li>3. ಆದರ್ಶ ನಿಲುವಿನ ಅರ್ಥ</li> </ol>			
	ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ			02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಿಂಗಡನೆ</li> <li>2. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ</li> <li>3. ಆಹಾರದ ಘಟಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆ</li> </ol>			

					4. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ			
	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು		02		1. ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ 2. ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ			
	2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ		03		ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು			
	ಮೊದಲನೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		02		ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			
ಅಕ್ಷರಣ ಬ ರ್	ರಿಲೇ ಓಟ	04	04		1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧಿಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು 2. ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿಮೆಯ ಪದ್ಧತಿ 3. ವಿಶುಲ್- ವಿಧಾನ, ನಾನ್- ವಿಶುಲ್ ವಿಧಾನ 4. ವಿನಮಯ ತಂತ್ರದ ವಿಧಾನಗಳು 5. ರಿಲೇ ಓಟದ ಕಲಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು			
ನವೆಂಬ ರ್	ರಿಲೇ ಓಟ	16	05	06	1. ರಿಲೇ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 2. ರಿಲೇ ತಂಡದ ರಚನೆ 3. ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರ 4. ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟನ್ ತಂತ್ರ 5. ಬ್ಯಾಟನ್ ರಚನೆ 6. ನಿಯಮಗಳು			
	ಗುಂಡು ಎಸೆತ				1. ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ 2. ನಿಲುವು (ಸ್ಟಾನ್ಸ್) 3. ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೌಚ್ 4. ಗುಂಡಿನ ಎಸೆತ 5. ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ 6. ಪೂರಕ ಆಟ			
					1. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಅಳತೆ, ಸ್ಟಾಪ್, ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್, ಗುಂಡಿನ ತೂಕ 2. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ಅಕ್ರಮಗಳು 3. ಪುರುಷ & ಮಹಿಳೆಯ ದಾಖಲೆಯ ವಿವರ 4. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆ			

<b>ಡಿಸೆಂಬರ್</b>	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	16	06	<p>1. ದಿ ಚಿಪ್ (ಅಲ್ಪಾಂತರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಂತರ)</p> <p>ಶಾರ್ಟ್ ಪಾಸ್, ಲಾಂಗ್ ಪಾಸ್</p> <p>2. ಎದೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು</p> <p>3. ವ್ಹಾಲ ಮತ್ತು ಹಾಫ್‌ವ್ಹಾಲ ಒದೆತ</p> <p>4. ಹೆಡಿಂಗ್</p>			
			05	<p>1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು</p> <p>2. ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆ</p> <p>3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ</p> <p>4. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ</p> <p>5. ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು</p>			
	02		<p>1. ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ</p> <p>2. ಉಳುಕುವಿಕೆ</p> <p>3. ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ವಿಧಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಉಪಚಾರ ಕ್ರಮ</p>				
	03		ಮೇಲಾಟಗಳು				
<b>ಜನವರಿ</b>	<b>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</b>	16	06	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</p> <p>-: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <p>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</p> <p>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ)</p> <p>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</p> <p>-: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <p>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</p> <p>2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ)</p> <p>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</p>			
	02		<p>ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ 10 ಹಂತಗಳು</p> <p>1. ಉದ್ಧಾಸನ</p> <p>2. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ</p> <p>3. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ</p> <p>4. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ</p> <p>5. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿ ಪಾದಾಸನ</p> <p>6. ಭುಜಂಗಾಸನ</p> <p>7. ಭೂದಾರಾಸನ</p> <p>8. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ</p> <p>9. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ</p> <p>10. ಸಮಸ್ಥಿತಿ</p>				

			03	<p><b>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ತ್ರಿಕೋನಾಸನ</li> <li>2. ವಿರಭದ್ರಾಸನ</li> <li>3. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ</li> <li>4. ವೃಕ್ಷಾಸನ</li> </ol>			
			03	<p><b>ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ತೋಲಾಸನ</li> <li>2. ಉತ್ತಿತ ಪದ್ಮಾಸನ</li> <li>3. ಪರ್ವತಾಸನ</li> <li>4. ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ</li> </ol>			
			02	<p><b>ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಉತ್ತಿತ ದ್ವಿಪಾದಾಸನ</li> <li>2. ಪಾದಸ್ಥರ್ಶ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ</li> <li>3. ಏಕಪಾದ ಶಲಭಾಸನ</li> <li>4. ಶಲಭಾಸನ</li> </ol>			
<b>ಫೆಬ್ರವರಿ</b>	ಯೋಗಾಸನ	15	07	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಯೋಗದ ಅರ್ಥ, ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ, ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ 8 ಹಂತಗಳು,</li> <li>2. ಯೋಗದ 4 ಪಥಗಳ ಪರಿಚಯ</li> <li>3. ಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು</li> </ol>			
	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ		04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು</li> </ol>			
	ಮುದ್ರೆಗಳು		04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ, ಅವಶ್ಯಕತೆ</li> <li>2. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ ಷಣ್ಮುಖ ಮುದ್ರೆ,</li> <li>3. ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟ, ಅಧಮ ಶ್ವಾಸ, ಮಧ್ಯಮ ಶ್ವಾಸ</li> </ol>			
<b>ಮಾರ್ಚ್</b>	ನಾಡಹಬ್ಬಗಳೂ	10	01	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು</li> <li>2. ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ</li> </ol>			
	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ & ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು		02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು</li> <li>2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು</li> <li>3. ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ</li> </ol>			

	ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು		02		1. ರೈಲುಬೋಗಿ 2. ಜೈಲ್ ಭರೋ 3. ರಾಮ ರಾವಣ 4. ಅಮೃತ-ವಿಷ 5. ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ 6. ಮಂಡಲ ಖೋ 7. ಹುಲಿ ಮತ್ತು ಹಸು 8. ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿ 9. ಹರಹರ ಭಂ ಭಂ 10. ವರ್ಣಶಬ್ದ			
ಮಾರ್ಚ್	ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03		ಯೋಗ			
	ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			02	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			
ಏಪ್ರಿಲ್	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ	03		03	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ