

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ 5 "ಇ" ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ ಬಿ ಬಿರಾಜನವರ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಗ್ರೇಡ್ 1

ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮುದ್ದಾಪುರ (ಆರ್.ಎಂ.ಎಸ್.ಎ)

ತಾ:ಮುಧೋಳ ಜಿ:ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಮೊ ನಂ :- 9740826660

ಶ್ರೀ ಪರಶುರಾಮ ಶಿ ಸಾಳುಂಕೆ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಗ್ರೇಡ್ 1

ಶ್ರೀಮತಿ ನೀಲಮ್ಮ.ಚ.ಅಕ್ಕಿ. ಸರಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಸಂಶಿ

ತಾ: ಕುಂದಗೋಳ ಜಿ: ಧಾರವಾಡ

ಮೊ.ನಂ : 9902663722

2023- 24 ನೇ ಸಾಲಿನ

ದೈಹಿಕ ತಿಕ್ಕಣದ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ 5 "ಇ" ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ತರಗತಿ : - 10

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :-

ತಿಕ್ಕಣದ ಹೆಸರು :-

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

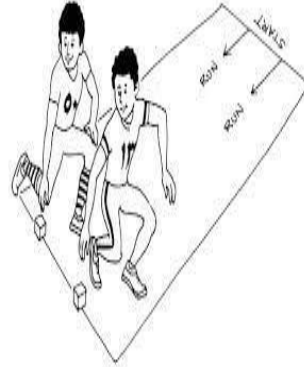
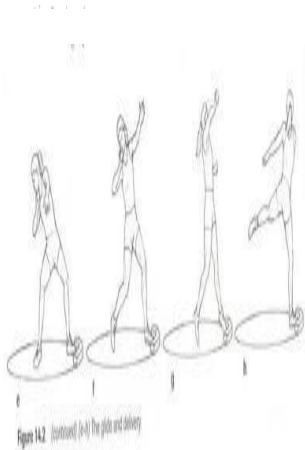
ತರಗತಿ : 9

ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :

ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :

ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :

ತಿಂಗಳು	ಪಾಠದ ಹೆಸರು & ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:	ಉಪಕರಣ
ಜೂನ್	ಮೊದಲನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	1.ವೇಗ :- ಬಾಲಕರಿಗೆ -50 ಮೀ ಓಟ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ -30 ಮೀ ಓಟ 2.ಬಲ: ಗುಂಡು ಎಸೆತ 3.ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ: ನಡಿಗೇ/ಶಟಲ್ ರನ್ ಬಾಲಕರಿಗೆ :-20ನಿ ನಡಿಗೇ/1ನಿ.ಶಟಲ್ ರನ್ ಬಾಲಕರಿಗೆ:-10ನಿ ನಡಿಗೇ/1 ನಿ.ಶಟಲ್ ರನ್ ಮೇಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ವೇಗ:- 6 ಅಂಕ ಬಲ:- 6 ಅಂಕ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ :- 6 ಅಂಕ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆ :- 2 ಅಂಕ ಓಟ್ಟು :- 20 ಅಂಕ (ಸರಾಸರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡುವುದು)	ಸ್ಪಾಟ್ ವಾಚ್, ಶಾಟ್ ಪುಟ್ ಟೇಪ್, ಸುಣ್ಣ ವ್ಹೀಸಿಲ್ ತಂತ್ರ : ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ : ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ








ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ

ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	ವಿಭಾಗ :	ಘಟಕ : ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ & ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	ತರಗತಿ : 10
---------------------	---------	---	------------

ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :	ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :	ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :
-------------------	-------------------	-------------------

ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>* ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು.</p> <p>*ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ</p> <p>*ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ</p> <p>*ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು</p>   	Engage	<p>*ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>*ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	ಎಲ್ಲ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
	Explore	<p>* ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ & ಮಹತ್ವದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಯಾವದು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೆ?</p> <p>* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 4 ಗುಂಪು ಮಾಡುವುದು.ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>1.ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ & ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು</p> <p>2.ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ 3.ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ</p> <p>4. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು</p> <p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
	Explain	<p>*ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಕರೆದು ನೀಡಿದ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು</p> <p>*ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರು ಆಲಿಸುವರು & ಪ್ರಶ್ನಿಸುವರು</p> <p>* ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಟ್ಟುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು
	Expand	<p>*ಒಲಂಪಿಕ್ & ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳ ವಿಡಿಯೋಗಳುನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.</p> <p>* ಪ್ರಪಂಚದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>* ಪೋಸ್ಟರ್ ಮಾಡುವುದು.</p>	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪುಸ್ತಕ	ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿದರು
Evaluation	<p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು.</p> <p>* ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು</p>		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ಉತ್ತಮದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು


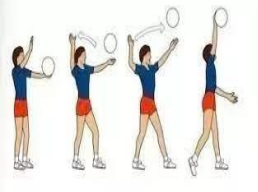
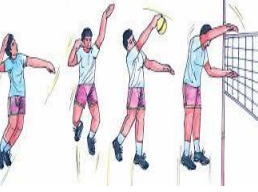


ಘಟಕ : ವಾಲಿಬಾಲ್

ತರಗತಿ : 10







ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :

ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :





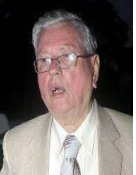

ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :

ಕಲಿಕಾಂತಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<ul style="list-style-type: none"> * ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ * ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು. * ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ & ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು 	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. 	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> * ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು * ವಾಲಿಬಾಲ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುವುದು. 	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣದಾರ, ಸೀಟಿ, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕಂಬಗಳು ನೆಟ್	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explain ವಿವರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು. 	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು. 	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್‌ನಿಂಗ್	-	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	




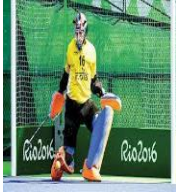

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ವಾಲಿಬಾಲ್		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
*ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ *ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	*ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. * ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	ವಿಲ್ಲ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದು & ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ,ಚರ್ಚಿಸಲು ತಯಾರು ಆಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು. * ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರು : 1.ಎಂ.ಶಾಂಸುಂದರಾವ್, 2. ಎ.ರಮಣಾ ರಾವ್ 3.ಜಿಮ್ಮ ಜಾರ್ಜ್ 4. ಜಿ.ಇ.ಶ್ರೀಧರನ್ *ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರು : 1.ಜಾರ್ಜ್ ಕಿರಲಿ 2.ಯಮಿಲ್ಯಾ ರೂಯಿರು * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು. 	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಪತ್ಯ ಪುಸ್ತಕ 	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
	Explain ವಿವರಣೆ	*ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಕರೆದು ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು . & ಚರ್ಚಿಸುವುದು. *ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವುದು. * ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ ಪತ್ಯ ಪುಸ್ತಕ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕಾಂಶ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪತ್ಯ ಪುಸ್ತಕ	ತಪ್ಪೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಚಿನ್ನಾಗಿ ಬರೆದರು
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು. * ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು





ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ಹಾಕಿ		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>* ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ</p> <p>* ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು</p>   	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	<p>*ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>* ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	<p>* ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದು & ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ಚರ್ಚಿಸಲು ತಯಾರು ಆಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>* ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರು :</p> <p>1.ಧ್ಯಾನಚಂದ್ 2. ಅಜಿತ್ ಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್ 3. ಲೆಸ್ಲಿ ಕ್ಲೋಡಿಯಸ್</p> <p>4. ಡಾ// ಎಂ.ಪಿ.ಗಣೇಶ್ 5. ಧನರಾಜ್ ಪಿಳ್ಳೆ 6. ಮಮತಾ ಖರಾಡ್</p> <p>7.ಸೂರಜ್ ಲತಾ ದೇವಿ 8. ಹೆಲನ್ ಮೇರಿ ಇನಸೆಂಟ್</p> <p>*ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರು :</p> <p>1.ಡಾ// ರಿಚರ್ಡ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್‌ವರ್ತ್ 2. ಶಹಬಾಜ್ ಅಹ್ಮದ್</p> <p>3.ಪೋಲಿಸ್ ಯಾನ್ ಬೊವಿಲ್ಯಾಂಡರ್ 4.ಹಸನ್ ಸರ್ದಾರ್</p> <p>*ವಿಶ್ವಕಪ್ ಚಿತ್ರೀಕೃತಿ</p> <p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> 	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Explain ವಿವರಣೆ	<p>*ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಕರೆದು ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು . & ಚರ್ಚಿಸುವುದು.</p> <p>*ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವುದು.</p> <p>* ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವುದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	<p>* ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕಾಂಶ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.</p>	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸುಸ್ತಕ	ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	
Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	<p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು.</p> <p>* ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.</p>		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	


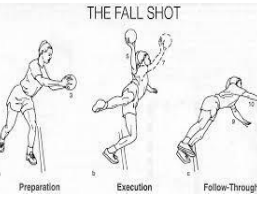


ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ಹಾಕಿ		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<ul style="list-style-type: none"> * ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್ * ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ * ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ * ಪೋಸಿಷನಲ್ ಪ್ಲೇ * ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ 	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. 	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> * ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈ ಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು * ಹಾಕಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುವುದು. 	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣದಾರ, ಸೀಟಿ, ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಲ್, ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explain ವಿವರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಹಾಕಿ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ - ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು. 	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು. 	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪಿಂಗ್	-	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ * ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	*ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. * ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	
 	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದು & ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ಚರ್ಚಿಸಲು ತಯಾರು ಆಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು. *ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರು : 1. ಟಾಲಂಟ್ ದ್ಯೂಶೆಚೊವ್ 2. ಜಾಕ್‌ಸನ್ ರಿಚರ್ಡ್ಸ್ 3. ಡೇನಿಯಲ್ ಸ್ವೀಫನ್ 4. ಹೆನ್ನಿಂಗ್ ಫ್ರಿಟ್ *ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು 1. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 2. ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 3. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಪುಸ್ತಕ 	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Explain ವಿವರಣೆ	*ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಕರೆದು ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು . & ಚರ್ಚಿಸುವುದು. *ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವುದು. * ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕಾಂಶ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪುಸ್ತಕ	ತಪ್ಪಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು. * ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ * ಫಾಲ್ ಶಾಟ್ * ಪಿವೋಟ್ ಡಾಡ್ಲ್ * ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣೆ	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು * ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣ ದಾರ, ಸೀಟಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explain ವಿವರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪಿಂಗ್	-	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	

ಮೊದಲನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಅಂಕಗಳು : 30

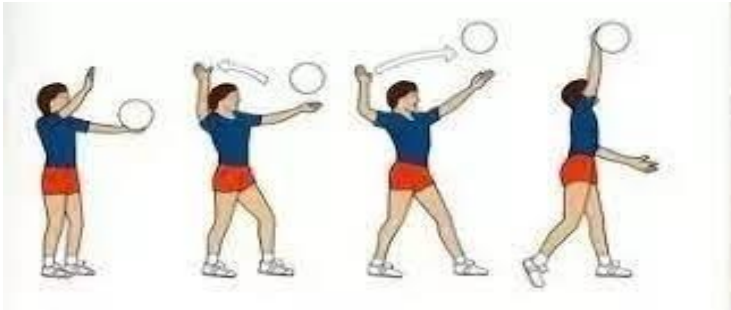
ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು

ಮೊದಲನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ

ತರಗತಿ : 10




ತಿಂಗಳು	ಅವಧಿ	ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	ಮಾನಕಗಳು	ಉಪಕರಣ
ಜುಲೈ	3	<p>* ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೌಶಲ್ಯ : ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ :- 15 ಅಂಕ</p> <p>* ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೌಶಲ್ಯ : ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ :- 15 ಅಂಕ</p>	<p>ನಿಲವು 3. ಅಂಕ ಹಿಡಿತಗಳು 3. ಅಂಕ ಸಂಪರ್ಕ 3. ಅಂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ 3. ಅಂಕ ಅಂತ್ಯಾನುಗತ 3. ಅಂಕ (ಮೇಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು & ಅಂಕಗಳನ್ನು 15ಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕುವುದು.)</p>	<p>* ವಾಲಿಬಾಲ್ ,ನೆಟ್, ಕಂಬ ,ಸಣ್ಣ ,ಸೀಟಿ ,ದಾರ * ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ,ಸುಣ್ಣ ಸೀಟಿ ತಂತ್ರ : ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ : ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ : ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>






ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ

ಮು .ಶಿ. ಸಹಿ





ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ		ಘಟಕ : ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್ ಲೇಝಿಮ್ಸ್		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವಿವರಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ಲೇಝಿಮ್ಸ್‌ನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದರಿ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು. * ಲೇಝಿಮ್ಸ್‌ ನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ದಂಡ & ಹಿಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದು. * ಲೇಝಿಮ್ಸ್‌ನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು & ಬಳಸುವ ರೀತಿ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. * ಲೇಝಿಮ್ಸ್‌ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೇಳುವುದು.	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಲೇಝಿಮ್ಸ್ ಸೀಟಿ ಡ್ರಮ್ ಸೆಟ್	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explain ವಿವರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಲೇಝಿಮ್ಸ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮನರಂಜನೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ






ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ		ಘಟಕ : ಏರೋಬಿಕ್ಸ್		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂತಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>1.ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 2.ಹಿಂದೆ - ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 3.ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 4.ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 5.ಎಲ್ ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 6.ವಿ ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 7.ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು 8.ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು. 9.ಗ್ರೇಪ್ ಪೈನ್ 10.ಗ್ರೇಪ್ ಪೈನ್ ಪಿವೋಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ 11.ಮಾಂಬೊ 12.ಮಾಂಬೊ ಪಿವೋಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ 13.ಛ -ಛ -ಛ 14 ಮೋಣಕಾಲು ಎತ್ತುವುದು 15.ಕೈ ಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು.</p> 	<p>Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ</p>		<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
		<p>Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು</p>	<p>* ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದರಿಂದ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು. * ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೇಳುವುದು. * ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಮನರಂಜನೆ ಋಷಿ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	<p>ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ</p>	<p>ಟೇಪ್ ,ಆಡಿಯೋ ಸೀಟಿ</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>
	<p>Explain ವಿವರಣೆ</p>	<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು.ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.</p>	<p>ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ</p>		<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Expand ವಿಸ್ತರಣೆ</p>	<p>* ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮನರಂಜನೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು</p>	<p>ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ</p>		<p>-</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು</p>	<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ</p>		<p>ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	





ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ		ಘಟಕ : ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ		ತರಗತಿ : 10		
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :				
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
<ul style="list-style-type: none"> * ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ * ಒಳಚರಂಡಿ * ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ * ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ. 	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಾಲೇಯ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುಗಳು ಹುಡುಕಿ ಕೊಂಡು ಬರಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಅದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ ವಸ್ತು ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ * ಒಂದು ಊರಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ & ಇನ್ನೊಂದು ಊರಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು 	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ		
 	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> * ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಏನು ಬೇಕು ? * ಮಕ್ಕಳನ್ನು 4 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. 1.ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ 2.ಒಳಚರಂಡಿ 3. ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ 4. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ : * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು. 		ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Explain ವಿವರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು. * ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು. * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು. 	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ		
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ವಿರದಿದ್ದರೆ ಎಂಥಹ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು. * ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾಡುವುದು. 	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ತಪ್ಪಿಸಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ		
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ		


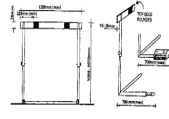




ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ		ಘಟಕ : ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		ತರಗತಿ : 10		
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :				
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
<p>* ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಗಿದಾಗ (ಪಿ.ಪಿ.ಆರ್) ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ</p> <p>*ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು</p>   	<p>Engage</p> <p>ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಆಟವಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ಸಣ್ಣ ಕಛೇ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ		
	<p>Explore</p> <p>ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು</p>	<p>* ಹಾಗಾದರೆ ಅಪಘಾತಗಳಾದಾಗ ಏನು ಅವಶ್ಯ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.</p> <p>1. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಗಿದವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೀರಿ</p> <p>2.ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಏಜ್‌ಗಳು</p> <p>3.ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್</p> <p>4.ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರಳಿ ಪ್ಯಾಡ್</p> <p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> 	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	<p>Explain</p> <p>ವಿವರಣೆ</p>	<p>* ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>* ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.</p> <p>* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ		
	<p>Expand</p> <p>ವಿಸ್ತರಣೆ</p>	<p>* ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.</p> <p>* ನಾಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾತ್ಯಾಕ್ಷಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು</p>	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಂಪ್ಯೂಟರ್	ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ		
	<p>Evaluation</p> <p>ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು.</p> <p>* ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ		


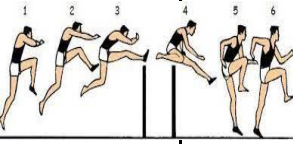
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ		ಘಟಕ : ಪದ ಕವಾಯತು		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<ul style="list-style-type: none"> * ಖುಲೆ ಲೈನ್ * ನಿಕಟ ಲೈನ್ ಚಲ್ * ದಹನೆ ಫೂಮ್ * ಬಾಯೀ ಫೂಮ್ * ಆಫಿಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಮ ಲೇನಾ * ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ 	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. 	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> * ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು ? * ಪದ ಕವಾಯತ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. * ಇದನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನೀಡುವುದು. 	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explain ವಿವರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಪದ ಕವಾಯತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು. 	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ಡ್ರಮ್ ಸೆಟ್ ವಿಸಿಲ್	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮನರಂಜನೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು 	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು		ಘಟಕ : ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>* ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ</p> <p>* ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು</p> <p>* ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ & ದಾಖಲೆಗಳು</p> 	<p>Engage</p> <p>ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ಈ ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಓಟಗಳು ಯಾವವು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ</p>		<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Explore</p> <p>ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು</p>	<p>* ಇದರಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾರಲ್ಲ ಅದು ಯಾವ ಆಟ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>*ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ 4 ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ. & ಸುಂದರವಾದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುವುದು. 2. ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ 3. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು 4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ & ದಾಖಲೆಗಳು <p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> 	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ</p>	<p>ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಪುಸ್ತಕ</p> 	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>	
	<p>Explain</p> <p>ವಿವರಣೆ</p>	<p>*ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಓದಲು & ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>*ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವುದು.</p> <p>* ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವುದು.</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ</p>	<p>ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>	
	<p>Expand</p> <p>ವಿಸ್ತರಣೆ</p>	<p>* ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು.</p> <p>* ಬೇರೆ ಆಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.</p> 	<p>ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ</p>	<p>ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Evaluation</p> <p>ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು.</p> <p>* ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p> 	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು		ಘಟಕ : ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>* ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.</p> <p>* ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ</p> <p>* ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು.</p> <p>* ನೆಗೆತ</p> <p>* ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು.</p> <p>* ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್</p> <p>* ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ</p>	<p>Engage</p> <p>ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.</p> <p>* ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು</p> <p>* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
		<p>* ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಕ್ರೇಡ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈ ಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು</p> <p>* ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣ ದಾರ, ಸೀಟಿ, ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಟಿಪ್	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
		<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.</p>	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ಅವಲೋಕನ		
		<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.</p> <p>* ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.</p>	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪಿಂಗ್	-	ಅವಲೋಕನ	
		<p>ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು</p>	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ



ಎರಡನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಅಂಕಗಳು : 30

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ		ಎರಡನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ		ತರಗತಿ : 10	
ತಿಂಗಳು	ಅವಧಿ	ಕೌಶಲ್ಯಗಳು		ಮಾನಕಗಳು		ಉಪಕರಣ	
ಸಪ್ಟೆಂಬರ್	3	<p>* ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೌಶಲ್ಯ : ವಿ ಆಕಾರದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು :- 15 ಅಂಕ</p> <p>* ಪದ ಕವಾಯತ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೌಶಲ್ಯ : ಖಲೇ ಲೈನ್ ಚಲ್ ಅಥವಾ ನಿಕಟ ಲೈನ್ ಚಲ್ :- 15 ಅಂಕ</p>		<p>1.ಸ್ಥಿತಿ 3 ಅಂಕ 2.ಪ್ರಾರಂಭ 3 ಅಂಕ 3.ಪ್ರದರ್ಶನ್ 3 ಅಂಕ 4.ಮುಕ್ತಾಯ 3 ಅಂಕ 5.ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ. 3 ಅಂಕ (ಮೇಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು & ಅಂಕಗಳನ್ನು 15ಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕುವುದು.)</p>		<p>* ಟೇಪ್ ,ವಿಡೀಯೋ * ಡ್ರಮ್ ಸೆಟ್ ತಂತ್ರ : ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ : ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ : ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	




ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ







ಮು .ಶಿ. ಸಹಿ




ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>* ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>* ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>* ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>* ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.</p>	<p>Engage</p> <p>ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಮಕ್ಕಳೇ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಯಾವ ಯಾವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತೀರಿ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ.</p> <p>* ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಡುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಯಾವುವು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	
		<p>* ಕೈಯಿಂದ ಕೈಗೆ ಮತ್ತು ಜಾಲಿಗೆ ಒಳಗೆ ಬಾಲನ್ನು ಹಾಕುವ ಆಟ ಯಾವುದು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ 4 ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವದು.</p> <p>1 .ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>3. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>4. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.</p> <p>** ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವದು.</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ</p>	<p>ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಚಿತ್ರ ಪಟ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>	
	<p>Explain</p> <p>ವಿವರಣೆ</p>	<p>* ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಕರೆದು ಕಲಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಅಥವಾ ಓದಲು ತಿಳಿಸುವದು .</p> <p>* ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವದು.</p> <p>* ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವದು.</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ</p>	<p>ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಪಿಪಿಟಿ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>	
	<p>Expand</p> <p>ವಿಸ್ತರಣೆ</p>	<p>* ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವದು.</p>	<p>ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ</p>	<p>ಕಂಪ್ಯೂಟರ ಪುಸ್ತಕ ಕಾರ್ಡ್‌ಶೀಟ್</p>	<p>ತಪ್ಪಿಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
<p>Evaluation</p> <p>ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವದು.</p> <p>* ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವದು</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>		




ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ * ಜಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್ * ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ * ಆಕ್ರಮಣ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು * ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣ ದಾರ, ಸೀಟಿ, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಬಾಲ್, ಬೋರ್ಡ್	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explain ವಿವರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್‌ಲಿಂಗ್	-	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	




ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು		ಘಟಕ : ನಡಿಗೆ		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>* ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು</p> <p>* ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ & ದಾಖಲೆಗಳು</p> 	<p>Engage</p> <p>ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ಈ ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಓಟಗಳು ಯಾವವು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ</p>		<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Explore</p> <p>ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು</p>	<p>* ಇದರಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಸುತ್ತು ಹಾಕುತ್ತಾರಲ್ಲ ಅದು ಯಾವ ಆಟ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>*ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ</p> <p>4 ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.</p> <p>1. ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ</p> <p>2. ನಡಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು</p> <p>3. ನಡಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ</p> <p>4. ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ.</p> <p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ</p>	<p>ಕಷ್ಟ ಹಲಗೆ ಪುಸ್ತಕ</p> 	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>	
	<p>Explain</p> <p>ವಿವರಣೆ</p>	<p>*ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಓದಲು & ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು.</p> <p>*ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವುದು.</p> <p>* ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವುದು.</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ</p>	<p>ಕಷ್ಟ ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>	
	<p>Expand</p> <p>ವಿಸ್ತರಣೆ</p>	<p>* ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು.</p>	<p>ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ</p>	<p>ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Evaluation</p> <p>ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು.</p> <p>* ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p>	<p>ಮೌಖಿಕ</p>	



ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು		ಘಟಕ : ನಡಿಗೆ		ತರಗತಿ : 10		
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :				
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ		
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ನಡಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣದಾರ, ಸೀಟಿ,	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ		
	Explain ವಿವರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ನಡಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ		
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳು	-	ಅವಲೋಕನ		
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	

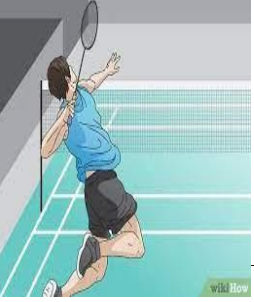




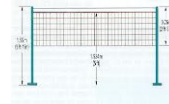
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು		ಘಟಕ : ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂತಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>* ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ದೈಹಿಕ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ 2. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ 3. ಮುಷ್ಟಿ ಹೊಡೆತ 4. ತೆರೆದ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ 5. ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿವಿತ 6. ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು ಬಳಸುವುದು 7. ತಡೆಗಳು 8. ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಹಿಡಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ <p>ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> 	<p>Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ</p>		<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು</p>	<p>* ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈ ಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು</p>	<p>ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ</p>	<p>ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣ ದಾರ, ಸೀಟಿ,</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Explain ವಿವರಣೆ</p>	<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ - ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.</p>	<p>ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ</p>		<p>ಅವಲೋಕನ</p>		
	<p>Expand ವಿಸ್ತರಣೆ</p>	<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. * ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.</p>	<p>ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ</p>	<p>ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪಿಂಗ್</p>	<p>-</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	
	<p>Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು</p>	<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>		

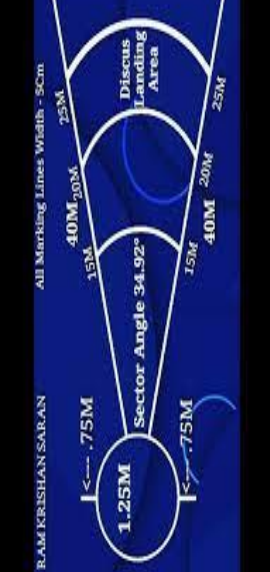


ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್		ತರಗತಿ : 10		
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :				
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
<p>* ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>* ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>* ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>* ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.</p>	<p>Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದಿರಿ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಯಾವುವು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವದು.</p>	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ		
		<p>* ಶಟಲ್ ಅಥವಾ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಡುವ ಆಟ ಯಾವದು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?</p> <p>* ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ 4 ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವದು.</p> <p>1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>3. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>4. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.</p> <p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವದು.</p>	<p>Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವದು</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ</p>	<p>ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಚಿತ್ರ ಪಟ</p> 	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
		<p>* ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಕರೆದು ಕಲಿಕಾಂಶಗಳ ವಿವರಣೆ ಅಥವಾ ಓದಲು ತಿಳಿಸುವದು .</p> <p>* ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವದು.</p> <p>* ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವದು.</p>	<p>Explain ವಿವರಣೆ</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ</p>	<p>ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಪಿಪಿಟಿ</p>	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
		<p>* ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವದು.</p>	<p>Expand ವಿಸ್ತರಣೆ</p>	<p>ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ</p>	<p>ಕಂಪ್ಯೂಟರ ಪುಸ್ತಕ ಕಾರ್ಡ್‌ಶಿಟ್</p>	ತಪ್ಪೇನು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	
		<p>* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವದು.</p> <p>* ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವದು</p>	<p>Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ</p>	<p>ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ</p>	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	

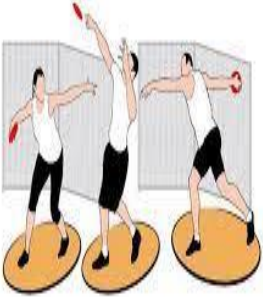
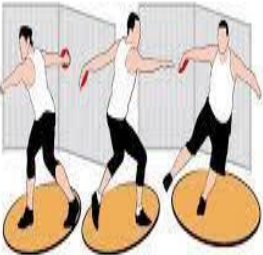


ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್		ತರಗತಿ : 10		
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :				
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
<p>* ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟ್ಯಾಶ್ (ಮುಂಗೈ ಹೊಡೆತ)</p> <p>* ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟ್ಯಾಶ್ (ಹಿಂಗೈ ಹೊಡೆತ)</p> <p>* ರ್ಯಾಲಿ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳು.</p>  	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	<p>* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.</p> <p>* ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು</p> <p>* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ		
		Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	<p>* ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈ ಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು</p> <p>* ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣ ದಾರ, ಸೀಟಿ, ರಾಕೆಟ್, ಶಟಲ್, ನೆಟ್, ಕಂಬ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ
	Explain ವಿವರಣೆ		<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.</p>	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
		Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.</p> <p>* ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.</p>	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್	-	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	


ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು		ಘಟಕ : ಚಕ್ರ ವಿಸೆತ		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ * ನಿಯಮಗಳು * ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ. * ದಾಖಲೆಗಳು 	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	* ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ಈ ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸೆತಗಳು ಯಾವವು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ಇದರಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ ಹಿಡಿದು ವಿಸೆಯುವ ಯಾವ ಆಟ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ 4 ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. 1. ಚಕ್ರದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು. 2. ಚಕ್ರ ವಿಸೆತದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು. 3. ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. 4. ದಾಖಲೆಗಳು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಚಕ್ರ 	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Explain ವಿವರಣೆ	* ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಓದಲು & ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು. * ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವುದು. * ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು.	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪುಸ್ತಕ	ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು. * ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು		ಘಟಕ : ಚಕ್ರ ಎಸೆತ		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂತಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>* ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.</p> <p>* ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳು.</p> <p>* ಕೈಗಳ ಚಲನೆ.</p> <p>* ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ.</p>  	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	<p>* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.</p> <p>* ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು</p> <p>* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	<p>* ಚಕ್ರ ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈ ಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು</p>	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮೈದಾನ, ಸುಣ್ಣ ದಾರ, ಸೀಟಿ, ಚಕ್ರ	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
	Explain ವಿವರಣೆ	<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.</p>	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.</p> <p>* ಆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.</p>	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್‌ಲಿಂಗ್	-	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ

ಮೂರನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಅಂಕಗಳು : 30

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು		ಮೂರನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ		ತರಗತಿ : 10	
ತಿಂಗಳು	ಅವಧಿ	ಕೌಶಲ್ಯಗಳು		ಮಾನಕಗಳು		ಉಪಕರಣ	
ಡಿಸೆಂಬರ್	3	* ನಡಿಗೆ ಬರುವ ಕೌಶಲ್ಯ : 15 ಅಂಕ		1.ಕೈಗಳ ಚಲನೆ 3 ಅಂಕ 2.ಮೂಣಕೈಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಮಡಚಿ 3 ಅಂಕ 3.ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ 3 ಅಂಕ 4.ಕಾಲಿನ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ 3 ಅಂಕ 5.ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ 3 ಅಂಕ 1. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 3 ಅಂಕ 2. ಚಕ್ರ ಹಿಡಿತ 3 ಅಂಕ 3. ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ. 3 ಅಂಕ 4.ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು 3 ಅಂಕ 5.ಅಂತ್ಯಾನುಗತ 3 ಅಂಕ		ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ. ಚಕ್ರ. ಟೇಪ್ ದಾರ	
		* ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಕೌಶಲ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ : 15 ಅಂಕ					



shutterstock.com - 550135633

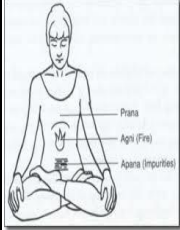




ಸೂಚನೆ : 10 ನೇ ತರಗತಿಯ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಇದೆ ಅಂತಿಮ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.




ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ

ಮು .ಶಿ. ಸಹಿ

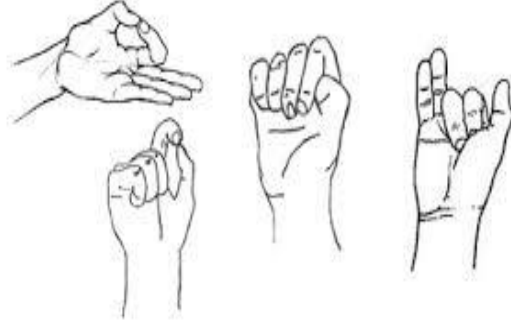
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಯೋಗ		ಘಟಕ : ಧ್ಯಾನ		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<ul style="list-style-type: none"> * ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ * ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಮಗಳು. * ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. 	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಎಂಥಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಎಂಥಹ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು. 	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> * ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಎಂಥಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ *ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ 3 ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. 1.ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ 2.ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಮಗಳು 3.ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. ** ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು. 	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಷ್ಟ ಹಲಗೆ ಪುಸ್ತಕ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Explain ವಿವರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> *ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಕರೆದು ಕಲಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಒದಲು ತಿಳಿಸುವುದು. *ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಹೇಳುವುದು. * ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಮಾಡುವುದು. 	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಷ್ಟ ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಪಿಪಿಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	<ul style="list-style-type: none"> * ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು.ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್ ವರ್ಕು ನೀಡುವುದು. 	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪುಸ್ತಕ ಕಾರ್ಡ್‌ಶೀಟ್	ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	<ul style="list-style-type: none"> * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು. * ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು 	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

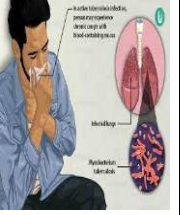

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಯೋಗ		ಘಟಕ : ಯೋಗಾಸನ		ತರಗತಿ : 10		
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :				
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
<p>* ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p> <p>* ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು.</p> <p>* ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು.</p> <p>* ಧ್ಯಾನ</p>	<p>Engage</p> <p>ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>* ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.</p> <p>* ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು</p> <p>* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ		
		<p>Explore</p> <p>ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು</p>	<p>* ಯೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲು & ಕೈ ಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ,ಚಪಲತೆ ,ಮೈಮಣಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು</p>	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ	ಮ್ಯಾಟ್	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
		<p>Explain</p> <p>ವಿವರಣೆ</p>	<p>* ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಯೋಗ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಅಖಂಡ- ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.</p>	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ			ಅವಲೋಕನ	
		<p>Expand</p> <p>ವಿಸ್ತರಣೆ</p>	<p>* ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು.</p> <p>* ಆ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.</p>	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್‌ಲಿಂಗ್	-	ಅವಲೋಕನ	
		<p>Evaluation</p> <p>ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ		ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ		ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ		ತರಗತಿ : 10	
ತಿಂಗಳು	ಅವಧಿ	ಕೌಶಲ್ಯಗಳು		ಮಾನಕಗಳು		ಉಪಕರಣ	
ಜನವರಿ	3	*ಯೋಗಾಸನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಸನ & ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಸನಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ 15 ಅಂಕ: ಒಟ್ಟು :-30 ಅಂಕ		1.ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ	3 ಅಂಕ	* ಮ್ಯಾಟ್	
				2.ಅಂಗಾಗಳ ಚಲನೆ	3 ಅಂಕ	* ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	
				3.ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ	3 ಅಂಕ	* ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್	
				4.ಕೊನೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನ (ಪೋಸಿಷನ್)	3 ಅಂಕ		
				5.ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ	3 ಅಂಕ		

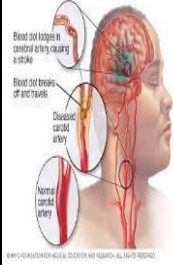




ಸೂಚನೆ : 10 ನೇ ತರಗತಿಯ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಇದೆ ಅಂತಿಮ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.


ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ		ಘಟಕ : ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆ ವಿಧಾನಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮ. * ಮಲೇರಿಯಾ * ಕಾಲರಾ * ಕ್ಷಯ * ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ * ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	* ಒಂದು ಊರಿನ ಜನರ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಊರಿನ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆಯೇ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ?	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	
	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜನರು ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಂಥಹ ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ಮಕ್ಕಳನ್ನು 5 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. 1. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಕ್ರಮ, ಉಪಚಾರ 2. ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಕ್ರಮ, ಉಪಚಾರ 3. ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಕ್ರಮ, ಉಪಚಾರ 4. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮು.ಕ್ರ., ಉಪಚಾರ 5. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮು.ಕ್ರ., ಉಪಚಾರ * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ 	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Explain ವಿವರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು. * ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು. * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಪಿಪಿಟಿ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಸಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು.. * ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾಡುವುದು.	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟರ್ ಟಿ.ವಿ	ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ		ಘಟಕ : ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು * ಅಲ್ಯೂಮಿನ್ಯಾ ಕಾಯಿಲೆ * ಉಬ್ಬಸ(ಅಸ್ತಮ) * ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ * ಮಧುಮೇಹ * ಹೃದ್ರೋಗಗಳು * ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು * ಖಿನ್ನತೆ * ಬೊಜ್ಜುತನ	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	* ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಭದ್ರಿಕರಲ್ಲಿ ಎಂಥಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಿರಿ ಅಥವಾ ನೋಡಿದ್ದಿರಿ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ?	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	
		* ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವ ರೋಗಗಳು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. * ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು. ಇವುಗಳ ಕಾರಣಗಳು , ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು.. * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.	Explore ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು	* ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ 	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೌಖಿಕ	
	Explain ವಿವರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು. * ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು. * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೌಖಿಕ		
	Expand ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಪಿಪಿಟಿ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು.. * ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾಡುವುದು.	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟರ್ ಟಿ.ವಿ	ತಪ್ಪಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೌಖಿಕ		

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ		ಘಟಕ : ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ. * ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು * ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.	Engage	* ಮಕ್ಕಳೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಎಂಥಹ ಪ್ರಜೆಗಳು ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಜಾತ್ರೆ ಆದರೆ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಾ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಾ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳೇ? * ಹೀಗೆ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ಚಟುವಟಿಕೆ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	
	Explore	* ನಮ್ಮ ದೇಶ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರಾಷ್ಟ್ರ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ ? * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 4 ಗುಂಪು ಮಾಡುವುದು. 1.ರಾ.ಭಾ.ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. 2.ರಾ.ಭಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. 3.ರಾ.ಭಾ.ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. 4.ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ		ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
Explain	ವಿವರಣೆ	* ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓದಲು ತಿಳಿಸುವುದು. * ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು. * ಕಲಿಕಾಂಶವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ & ವಿವರರಣಾತ್ಮಕ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ ಭಾವುಟದ ಚಿತ್ರಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	
Expand	ವಿಸ್ತರಣೆ	* ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮುಖಾಂತರ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಮುಖಾಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗುವಂತೆ ಕಲಿಸುವುದು.	ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ & ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಾರ್ಡ್‌ಶೀಟ್	ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	
Evaluation	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	* ಪಾಠದ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು * ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

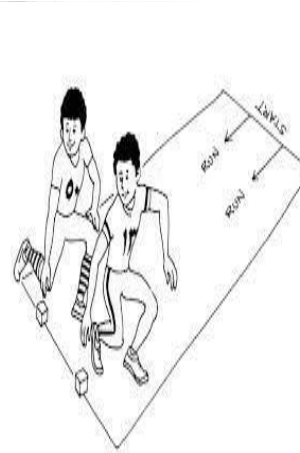
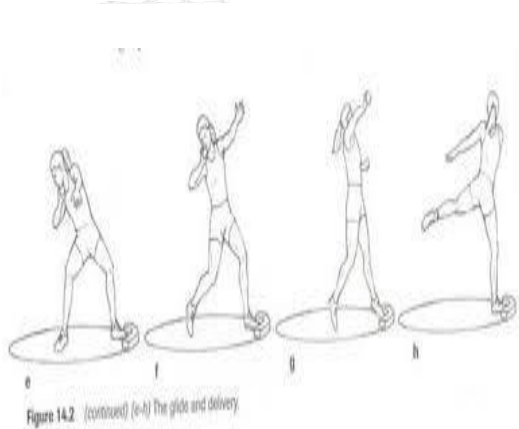
ತರಗತಿ : 10

ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :





ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :

ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :

ತಿಂಗಳು	ಪಾಠದ ಹೆಸರು & ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:	ಉಪಕರಣ
	ಎರಡನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	1.ವೇಗ :- ಬಾಲಕರಿಗೆ -50 ಮೀ ಓಟ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ -30 ಮೀ ಓಟ 2.ಬಲ: ಗುಂಡು ಎಸೆತ 3.ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ: ನಡಿಗೇ/ಶಟಲ್ ರನ್ ಬಾಲಕರಿಗೆ :-20ನಿ ನಡಿಗೇ/1ನಿ.ಶಟಲ್ ರನ್ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ:-10ನಿ ನಡಿಗೇ/1 ನಿ.ಶಟಲ್ ರನ್ ಮೇಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ವೇಗ:- 6 ಅಂಕ ಬಲ:- 6 ಅಂಕ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ :- 6 ಅಂಕ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆ :- 2 ಅಂಕ ಓಟ್ಟು :- 20 ಅಂಕ (ಸರಾಸರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡುವುದು)	ಸ್ಪಾಟ್ ವಾಚ್, ಶಾಟ್ ಪುಟ್ ಟೆಪ್ಪೆ, ಸುಣ್ಣ ವ್ಹೀಸಿಲ್ ತಂತ್ರ : ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ : ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ



ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 ಇ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ :		ಘಟಕ : ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳು		ತರಗತಿ : 10	
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು :		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ :		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ :			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಬಳಸುವ 5 ಇ ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<ul style="list-style-type: none"> * ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಚ್ಚು * ಹುಲಿ-ಕೋವಿ-ಮನುಷ್ಯ * ಧ್ವಜ ಯುದ್ಧ * ಸುದ್ದಿಗಾರ * ತುಂಟ ಕುದರೆ * ಕರಕಂದುಕ * ಗದ್ದೀ ಕಿಸ್‌ಕೀ ಹೈ * ನಮ್ಮ ಕರಡಿ * ಪೀಠ ಯಾರದು * ರಾಜಧಾನಿ ಪ್ರವಾಸ * ಸವಾಲು * ಪಂಜಾಬಿ ಕಬಡ್ಡಿ 		<ul style="list-style-type: none"> * ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಸರಳ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. 	ಅನುಕರಣೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
		<ul style="list-style-type: none"> * ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸಿಗುವಂಥಹ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ * ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಒಂದು ಕಲಿಕಾಂಶ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಆಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು .(ನಾಯಕ) 	ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ & ಅನುಕರಣೆ		ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
		<ul style="list-style-type: none"> * ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಯಕರಿಂದ ಆಡಿಸುವುದು. * ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು. * ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. 	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ಡ್ರಮ್‌ಸೆಟ್ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಅವಲೋಕನ	
		<ul style="list-style-type: none"> * ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮನರಂಜನೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು * ಮುಂದಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮನರಂಜನೆ ಆಟವನ್ನು ನೀವೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. 	ಚಟುವಟಿಕೆ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ		-	ಅವಲೋಕನ	
		<ul style="list-style-type: none"> * ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ & ವೀಕ್ಷಣೆ			ತಪ್ಪಿಸಿಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ