

## 7ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿ-2023-24

ವಿಭಾಗ/ ಅವಧಿ	ಅವಧಿ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ಅನುಕೂಲಸಲು ರೂಪಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಪಾಠೋಪ ಕರಣಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರ ಸಾಧನ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	ದಿನಾಂಕ	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ. ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ	06	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :- ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol> <p>:- ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>30 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ)</li> <li>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ol>	<p>ಕಲಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. <b>ಓಟ:</b> ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು <b>ನಡಿಗೆ:</b> ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ನಡಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದವರ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. <b>ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ:</b> ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು (ದೂರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.</p>	<p>ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ವಿಷಲ್, ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್, ಅಳತೆ ಟೇಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.</p>			
ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ	02	<p>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.</li> <li>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ, ಮಾನಸಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಮಜಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲ, ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೂರ ಮಾಡುವುದು, ಜಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗ, ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಇವುಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು.</li> </ol>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಬಡ್ಡಿ	05	<p>1. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸ್ಕೂಪಿಂಗ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್, ಕಾಂಚಿನೇಷನ್ ರೈಡ್, ಸರಪಳಿಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಸುಳುವುದು, ತಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ.</p> <p>2. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು: ತಳ್ಳುವುದು (ಪುಶ್ಚಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು, ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ ಕೆಲವು ಪೂರಕ ಆಟಗಳು</p>	ಈ ಕಬಡ್ಡಿ ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಕಬಡ್ಡಿ, ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			
ತಾತ್ವಿಕ ಕಬಡ್ಡಿ	03	<p>1. ಆಟಗಾರನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು 2. ಆಟಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು 3. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಧನೆ 4. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧನೆ 5. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರ ಪರಿಚಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</p>	ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಾರನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆಟದ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ನಡೆಯುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಖೋ-ಖೋ	07	<p><b>ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</b></p> <p>1. 3ನೇಯ ಚೌಕದಿಂದ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ನುಗ್ಗುವುದು 2. ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು 3. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣ 4. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು 5. ಪೋಲ್ ಟ್ರ್ಯಾಪ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು 6. ಜಡ್ಡ್‌ಮೆಂಟ್ ಖೋ ತಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು</p> <p>1. ಕಂಬ &amp; ಮೊದಲನೆ ಚೌಕದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು 2. ಸರಪಳಿ ಆಟ, ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ 3-6ಅಪ್ ಸರಪಳಿ ಓಟ 3. ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಾರ್ಟ್‌ರಿಂಗ್, ಮೀಡಿಯಂ ರಿಂಗ್</p>	ಈ 6 ಕೌಶಲದ ಕಲಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಖೋ-ಖೋ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.			

<p>ತಾತ್ವಿಕ ಮೋ-ಮೋ</p>	<p>06</p>	<p>1. ಮೋ-ಮೋ ಪೀಠಿಕೆ 2. ಆಟಗಾರನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು 3. ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆ 4. ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</p>	<p>ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಪೀಠಿಕೆ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪರಿಚಯ, ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
<p>ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>03</p>	<p>ಮೋ-ಮೋ ಪಂದ್ಯಾಟದ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು 1. ಪೋಲ್ ಡೈವ್ 2. ಜಡ್ಜ್ ಮೆಂಟ್ ಮೋ</p>	<p>ಮೋ-ಮೋ ಪಂದ್ಯಾಟದ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ</p>	<p>ಮೋ-ಮೋ, ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಕಂಬಗಳು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು ಹಿಂದಿ ಲೆಝಿಮ್</p>	<p>08</p>	<p>1. ದೋರುಕ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ 2. ಆಗಿ ಫಲಾಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ 3. ಫೀಫಿ ಫಲಾಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ 4. ಶೇರಥಜ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ</p>	<p>ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ನಿಲುವು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ಲೆಝಿಮ್</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲೆಝಿಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕಲಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			
<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪದಕವಾಯಿತು ಅವಧಿಗಳು 06</p>	<p>06</p>	<p>ದಹಿನೆ ಮೂಡ್ (ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು) 2. ಬಾಹೇ-ಮೂಡ್ (ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು) 3. ಪೀಫೇ-ಮೂಡ್ 4. ಸಾಮ್‌ನೇ ಸಲ್ಯೂಟ್ \ 5. ದೋ ಲೈನ್/ತೀನ್ ಲೈನ್ ಬನ್ 6. ಕದಮ್ ತಾಲ್ವೇ ಆಗೇ ಬಡ್</p>	<p>ಈ 6 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಅ) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ, ಈ) ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂತಿಮ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಸಾಲಿನ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪದಕವಾಯಿತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು</p>			

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	02	ನೌಜವಾನೋಂಕಾ ಸಂದೇಶ್	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ, ಯೋಧರ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ, ಮಾತೃ ಭೂಮಿ ಮಹತ್ವ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅರ್ಥ, ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	02	1. ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ 2. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು 3. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು 4. ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು	ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು	01	1. ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು 2. ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆದರ್ಶ ನಿಲುವಿನ ಅರ್ಥ	ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ನಿಲುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			

<p>ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ</p>	<p>02</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಿಂಗಡನೆ</li> <li>2. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ</li> <li>3. ಆಹಾರದ ಘಟಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆ</li> <li>4. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ</li> </ol>	<p>ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಘಟಕಾಂಶಗಳು, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
<p>ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು</p>	<p>02</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ</li> <li>2. ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ</li> </ol>		<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
<p>2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ</p>	<p>03</p>	<p>ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</p>	<p>ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಆ) ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಲನೆಗಳು ಇ) ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲ ಏಕರೂಪತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕತೆ, ಈ) ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಉ) ಅಂತಿಮ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರದ ನಿಲುವು</p>	<p>ಲೇಝಿಮ್ಸ್</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.</p>			

ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	02	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಕಪಟ್ಟಿಗೆ ನಮೂದು ಮಾಡುವುದು	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ	ತಂತ್ರ: ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಸಾಧನ: ಮಾದರಿ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ			
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04 ರಿಲೇ ಓಟಗಳು	04	1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು 2. ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿಮಯ ಪದ್ಧತಿ 3. ವಿಶುಲ್- ವಿಧಾನ, ನಾನ್- ವಿಶುಲ್ ವಿಧಾನ 4. ವಿನಮಯ ತಂತ್ರದ ವಿಧಾನಗಳು ರಿಲೇ ಓಟದ ಕಲಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು	ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಓಟದ ಗೆರೆ ಇರುವ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ನಿಲುಗಡೆ ಗಡಿಯಾರ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.		
ರಿಲೇ ಓಟತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-6	06	1. ರಿಲೇ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 2. ರಿಲೇ ತಂಡದ ರಚನೆ 3. ವಿನಮಯ ತಂತ್ರ 4. ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟನ್ ತಂತ್ರ 5. ಬ್ಯಾಟನ್ ರಚನೆ ನಿಯಮಗಳು	ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ರಿಲೇ ಓಟದ ಪರಿಚಯ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರ ನೀಡುವುದು.	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ರಿಲೇ ಓಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.		
ಗುಂಡು ಎಸೆತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-05	05	1. ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ 2. ನಿಲುವು (ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಸ್) 3. ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೌಚ್ 4. ಗುಂಡಿನ ಎಸೆತ 5. ಬಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಪೂರಕ ಆಟ	ಈ 5 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಎಸೆಯುವ ಗುಂಡು, ಅಳತೆ ಬೇಪು ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು		

<p>ಗುಂಡು ಎಸೆತ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-05</p>	<p>05</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಅಳತೆ, ಸ್ಟಾಪ್, ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್, ಗುಂಡಿನ ತೂಕ</li> <li>2. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ಅಕ್ರಮಗಳು</li> <li>3. ಪುರುಷ &amp; ಮಹಿಳೆಯ ದಾಖಲೆಯ ವಿವರ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆ</li> </ol>	<p>ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ, ಅಳತೆ, ಸ್ಟಾಪ್, ಸೆಕ್ಟರ್, ಗುಂಡಿನ ತೂಕ ನಿಯಮಗಳು, ಅಕ್ರಮಗಳು, ದಾಖಲೆ ಆಟಗಾರರ ವಿವರ ತಿಳಿಸುವುದು</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
<p>ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪತ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-06</p>	<p>06</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ದಿ ಚಿಪ್ (ಅಲ್ಪಾಂತರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಂತರ) ಶಾರ್ಟ್ ಪಾಸ್, ಲಾಂಗ್ ಪಾಸ್</li> <li>2. ಎದೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು</li> <li>3. ವ್ಹಾಲ ಮತ್ತು ಆಫ್ ವ್ಹಾಲ ಒದೆತ</li> <li>4. ಹೆಡಿಂಗ್</li> </ol>	<p>ಈ 4 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು &amp; ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ &amp; ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ &amp; ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p>			
<p>ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-04</p>	<p>05</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು</li> <li>2. ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆ</li> <li>3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ</li> <li>4. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು</li> </ol>	<p>ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.</p>			
<p>ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-02</p>	<p>02</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ</li> <li>2. ಉಳುಕುವಿಕೆ</li> <li>3. ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ವಿಧಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಉಪಚಾರ ಕ್ರಮ</li> </ol>	<p>ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉಪಚಾರ ಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ</p>	<p>ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ</p>			
<p>3ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ</p>	<p>03</p>	<p>ಮೇಲಾಟಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಎಕ್ಸ್‌ಚೆಂಜ್</li> <li>2. ಗುಂಡು ಎಸೆತ</li> </ol>	<p>ರೀಲೆ ಮತ್ತು ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಮೇಲಾಟದ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ಉದ್ದ ಜಗಿತದ ಅಂಕಣ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ಅಳತೆ ಟೀಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ನಮೂನೆ-2ಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>	<p>ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.</p>			

<p>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವಧಿ-06</p>	<p>06</p>	<p>ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :- ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ) :- ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :- 1. 30 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</p>	<p>ಕಲಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಓಟ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಡಿಗೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ನಡಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದವರ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು (ದೂರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.</p>	<p>ಅಂಕಣ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ವಿಷಲ್, ಸ್ವಾಪ್ ವಾಚ್. ಅಳತೆ ಟೇಪು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.</p>			
<p>ಯೋಗಾಸನಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04</p>	<p>10</p>	<p>ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ 10 ಹಂತಗಳು 1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ 2. ಉದ್ವಾಹಾಸನ 3. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ 4. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ 5. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ 6. ಭೂದಾರಾಸನ 7. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿ ಪಾದಾಸನ 8. ಭುಜಂಗಾಸನ 9. ಭೂದಾರಾಸನ 10. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ 11. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ 12. ಸಮಸ್ಥಿತಿ ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ತ್ರಿಕೋನಾಸನ 2. ವೀರಭದ್ರಾಸನ 3. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ 4. ವ್ಯಕ್ರಾಸನ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ತೋಲಾಸನ 2. ಉತ್ತಿತ ಪದ್ಮಾಸನ 3. ಪರ್ವತಾಸನ 4. ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 1. ಉತ್ತಿತ ದ್ವಿಪಾದಾಸನ 2. ಪಾದಸ್ಥರ್ಷ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ 3. ಏಕಪಾದ ಶಲಭಾಸನ 4. ಶಲಭಾಸನ</p>	<p>ಈ ಯೋಗಾಸನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ನಿಲುವು, ಎಣಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.</p>	<p>ನೆಲಹಾಸು</p>	<p>ತಂತ್ರ: ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>			



ಯೋಗಾಸನ ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-03	07	1. ಯೋಗದ ಅರ್ಥ, ಪತಂಜಲ ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ, ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ 8 ಹಂತಗಳು, 2. ಯೋಗದ 4 ಪಥಗಳ ಪರಿಚಯ 3. ಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು	ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ, ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ಯೋಗದ ಪಥಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04	04	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು:	ಉಸಿರಾಟದ ಮಹತ್ವ, ಪ್ರಯೋಜನ, ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು	ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ನೆಲಹಾಸು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯದ 5 ಹಂತಗಳು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.			
ಮುದ್ರೆಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿ-04	04	ಮುದ್ರೆಗಳು 1. ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ, ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ 3. ಷಣ್ಮುಖ ಮುದ್ರೆ, 4. ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟ, 5. ಅಧಮ ಶ್ವಾಸ, ಮಧ್ಯಮ ಶ್ವಾಸ	ಈ 5 ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು & ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ	ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ನೆಲಹಾಸು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ & ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು			
ನಾಡ ಹಬ್ಬ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬ	01	1. ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು 2. ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ	ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಚರ್ಚಿಸಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ & ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿ-02	02	1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು 2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾವ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜ ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ ಇವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅರ್ಥ, ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.			

ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು ಅವಧಿ-02	02	1. ರೈಲುಬೋರಿ 2. ಜೈಲ್ ಭರೋ 3. ರಾಮ ರಾವಣ 4. ಅಮೃತ-ವಿಷ 5. ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ 6. ಮಂಡಲ ಖೋ 7. ಹುಲ ಮತ್ತು ಹಸು 8. ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿ 9. ಹರಹರ ಭಂ ಭಂ ವರ್ಣಶಬ್ದ	ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರು ಬಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ಅವಲೋಕನ	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಆಟದಲ್ಲ ಬಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು			
ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	03	ಯೋಗ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು	2 ಯೋಗಾಸನಗಳ 2 ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು (ನಿಲುವು, ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.	ನೆಲಹಾಸು	ತಂತ್ರ: ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ಸಾಧನ: ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟ ನಮೂನೆ-2ಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			
ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	02	ನೀಲನಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆ	ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ನಮೂನೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು	ಶಾಲಾ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು	ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.			

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ