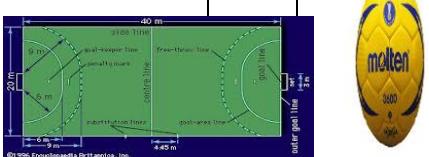
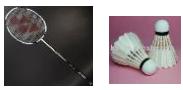
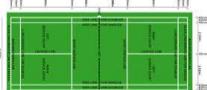


ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :-

2023-24 ನೇ ಸಾಲಿನ 8 ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ

ತಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ಕಾರ್ಯ	ಕಲಾಂತರಗಳು	ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಲ್ಲ	ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ	ದೃಶ್ಯತ್ವ ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ		
ಮೇ 03					ಸ್ವಭಾವ ಮಾಡುವದು. & ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ ದಾಖಲಾತಿ ಅಂದೋಲನ						
ಜೂನ್ 17 ಅವಧಿ	ವೊದಲನೇ ದೃಷ್ಟಿಕ ಸಾಮಥ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ	6	6		ವೊದಲನೇ ದೃಷ್ಟಿಕ ಸಾಮಥ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ 1.ಫೇಂ :-50/30 ಏ ಟಿಟಿ 2.ಬಿಲು: ಸುಂಡ ಎಸೆತ 3.ಕಷ್ಟ ಸಂಪೂರ್ಣತೆ: ಡಾಲರಿಗೆ :-20ನಿ ನಡಿಗೆ ಡಾಲರಿಗೆ :-10ನಿ ನಡಿಗೆ ಅಧಿಕ ಶಟಲ್ ರನ್ ಮೇಲಿನ ಸಾಮಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿ ಮಾಡುವುದು.(ಅಪ್ಪಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆ ಮೇರೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.)						
	ದೃಷ್ಟಿಕ ತಿಕ್ಕಿಂದ ಸ್ವಯೋಜನಗಳು	2		2	ದೃಷ್ಟಿಕ ಕಡುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂದ ಆಗುವ ಸ್ವಯೋಜನಗಳು: 1.ದೃಷ್ಟಿಕ ದಾಢ್ಯಕ್ರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. 2.ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು 3.ಮಾನವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 4.ಬೋಧಿಕ ಜೀವವಸ್ತುಗಳ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. 5.ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ 6.ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ 7.ಸುಸ್ಥಿ ಪ್ರತಿಭ್ಯಯ ಉವಳತೆ						
	ವಾಲಿಬಾಲ್	9	4	5	ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಟಿದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆತಲ್ಪಗಳಾದ: 1.ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ 2.ಅಪ್ಪುರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ 3.ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೆವೆಸ್ ಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಟಿದ ಇತಿಹಾಸ ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬಹಸುವ ಲಾಪಕರಣಗಳು						
ಜೂನ್ 17 ಅವಧಿ	ವಾಲಿಬಾಲ್	1		1	ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಟಿದ ನಿಯಮಗಳು						
	ಹಾಕ್	13	7	6	ಹಾಕ್ ಅಟಿದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆತಲ್ಪಗಳು:- 1.ಸ್ಟಿಕ್ ಫಿಡಿತ & ನಿಲುವು 2.ಇಂಡಿಯನ್ ರಿಬಲಿಂಗ್ & ಚಿಪನ್ ರಿಬಲ್ 3.ನೇರ ಮತ್ತು 4.ಇವೆಸ್ ಮತ್ತು 5.ನೇರ ತಡೆ 6.ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾಸ್  *ಹಾಕ್ ಅಟಿದ ಇತಿಹಾಸ *ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕ್ ಅಟಿದ ಡೆಳವೆಗೆ & ಒಲಿಂಬಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ. *ಹಾಕ್ ಅಟಿದ ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಲಾಪಕರಣಗಳು *ಹಾಕ್ ಅಟಿದ ನಿಯಮಗಳು						
	ವೊದಲನೇ ರೂಪನಾಶಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	3	3	-	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು						

ತಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ಕಾರ್ಥಿಕ	ಕಲ್ಕಾಂಶಗಳು	ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಲ್ಲ	ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ	ದೃಷ್ಟಿ.ಶಿ. ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ
ಅನ್ವಯ 18 ಅವಧಿ	ಫಾಟಿ ಲೇರಿಂಗ್‌ಮ್ಯಾ	10	10	-	1.ಆರ್ಥಿಕ 2.ಭಾಲೋ ಸೇ ಕಡವು 3.ಖಚಿತ ಪಾದ್ 4.ಆಗ ಪಾದ್ 5.ಪವಿತ್ರ 6.ಕಡನ್ ಪವಿತ್ರ 7.ಪವಿತ್ರ ಬೈಕಾರ್				
	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು	5	-	5	*ದೂಷಣಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭ್ಯರ್ಥ & ಮಹತ್ವ *ಸಫಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಫಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು **ಸಮಕೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು				
	ಪದ ಕವಾಯಿತು	3	3	-	*ಸಾಲು ವಿಭಜಿಸುವದು.				
ಸಾಧ್ಯಾಂಬರ್ 17 ಅವಧಿ	ಪದ ಕವಾಯಿತು	6	6	-	*ತಿನ್‌ ಟೈನ್‌ ಮೇ ತೇಜ್‌ ಚಲ್‌ *ತೇಜ್‌ ಚಲ್‌ ಮೇ ಫಾಮ್‌				
	ರಾತ್ರಿಧ್ವಜ & ರಾತ್ರಿಗೀತೆ	8	-	8	*ರಾತ್ರಿಯ ಭಾವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಳೆಸುವ ಅಂಶಗಳು *ರಾತ್ರಿಧ್ವಜದ ಉತ್ತಾಸ, ಮಹತ್ವ & ನಿಯಮಗಳು *ರಾತ್ರಿಗೀತೆ ಉತ್ತಾಸ, ಮಹತ್ವ & ನಿಯಮಗಳು *ಪೌರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಪಕ್ಷಿಗಳು				
	ಎರಡನೇ ರೂಪಸಾತ್ಕಾ ವೈಲ್ಯಮಾಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ	3	3	-	ತಾಳ ಬದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆ.				
ಅಕ್ಷಯಿಂಬರ್ 6 ಅವಧಿ	ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ				ಜಾನ ತಂಗಳನಿಂದ ಸಾಧ್ಯಾಂಬರ್ ತಂಗಳವರೆಗೆ ಕಲ್ಪಿತ ತಾತ್ಕಾರ್ಥಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ 40 ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವದು. & ವೈಲ್ಯಮಾಪನ ಪಾಡಲಾಗುವದು.				
	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಒಟಗಳು	6	1	5	*ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಒಟಗಳ ಪರಿಚಯ. *ಸ್ವರ್ವರ್ಥಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯಿದ ಅರಿವು. *ಸ್ವರ್ವರ್ಥಗಳ ನಿಯಮಗಳು *ರಾತ್ರಿಯ & ಅಂತರಾತ್ರಿಯ ದಾವಿಲೆಗಳು 1.ಕ್ರಿ. ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ				
ಸಮೀಂಬರ್ 16 ಅವಧಿ	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಒಟಗಳು	6	6	-	1.ಕ್ರಿ. ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ 2.ಸೆಮಿ ಕ್ರಿ. ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ದೂರದ ಸ್ಥಿತಿ. 3.ಮುಕ್ತಾಯಿ 4.ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಒಟಗ ತಂತ್ರಗಳು				
	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತೆ	5	3	2	*ಸ್ವಾದಲ್ ತಂತ್ರದ ವಿವರ:- 1.ಅಂತರ್ಭೇಂದ್ರ ರಸ್ & ಜೀರ್ಣ ಅಭ್ಯ 2.ಅಂತರ್ಭೇಂದ್ರ ರಸ್ ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ:- *ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದಲ್ *ಘಟಮುಕ್ತ ಸ್ವಾದಲ್ 3.ಲ್ಯಾಂಡಿಗ್  *ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತೆ ಸ್ವಾದ್ಯಯ ನಿಯಮಗಳು . *ಅತ್ಯಂತ ಅಭ್ಯಾಸ ಕರ್ಮಗಳು **ರಾತ್ರಿಯ & ಅಂತರಾತ್ರಿಯ ದಾವಿಲೆಗಳು				

ತಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ಕಾರ್ಥ	ಕರ್ತಾಂಶಗಳು	ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಲ್ಲ	ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ	ದೃಷ್ಟಿಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ	
	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	5	1	4	*ಆಕ್ರಮಣ ಅಟಗಾರರ ನಿಲವು					
										
ದತೆಂಬರ್ 16 ಅವಧಿ	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	7	7	-	*ರಕ್ತಕಾರ್ತ ಅಟಗಾರರ ನಿಲವು *ಚೆಂಡನ್ನು ಪಿಡಿಯುವದು *ಪಾಸ್ ಮಾಡುವದು *ಶಾಟ್(ಶಾಟಿಂಗ್) *ತ್ರೈಪ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪಾಸ್ *ಗೊಲು ಕೆಪರಣ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ & ಸೌತಲ್ಪ *ಕೆಂಡು ತಡೆಯುವ ಸೌತಲ್ಪ *ಮೇಲ್ಪದಿಯ ಶಾಟ್ ತಡೆಯುವದು					
										
	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	6	4	2	*ಅಟಗಾರರ ಪಾದದ ಚಲನೆಗಳು:- *ರ್ಯಾಕ್ಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ದತಿ: *ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಷ್ಟ್ *ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್-ಅಂಡ್ರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಷ್ಟ್/ರಿಟ್ಸ್  *ಇತಿಹಾಸ *ಅಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ *ಅಂಡ್ ಮತ್ತು ಅಳಕೆ *ಉಪಕರಣಗಳು *ಅಟದ ನಿಯಮಗಳು					
					 					
	ಮೂರನೇ ರೂಪನಾಟಕ ವೆಲ್ಲಮಾಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ	3	3	-	ಮೀಲಾಟಗಳು					
ಜನೇವರಿ 16 ಅವಧಿ	ಯೋಗಾಸನ & ಪ್ರೂಣಾಯಾಮ	13	7		*ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:- 1.ಪಾಷಾಕ್ಲೋನಾಸನ 2.ಪರಿಷ್ವತ್ ಶ್ರೇಷ್ಠಾನಾಸನ 3.ಅಧರ್ ಚಕ್ರಾಸನ 4.ಲಾಘಾಸನ *ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:- 1.ಅಧರ್ ಮತ್ತೊಂದ್ರಾಸನ 2.ಗೋಮುಹಾಸನ 3.ಪಕ್ಷಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ 4.ಅಧರ್ ಪಕ್ಷಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ *ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು :- 1.ಮತ್ತಾಸನ 2.ಸರಾಂಗಾಸನ 3.ರಾಜಕೋತ್ತಾಸನ 4.ಧನುರಾಸನ *ಪ್ರೂಣಾಯಾಮ:- 1.ಅನುಲೋದು ವೀರೋದು 2.ಚಂದ್ರಾಸುಲೋದು ವೀರೋದು 3.ಸೂರ್ಯಾಸನಲೋದು ವೀರೋದು 4.ಧ್ಯಾನ					
					 					
				6	*ಯೋಗಾಸನ & ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ. *ಪ್ರೂಣಾಯಾಮದ ಅಧರ್ & ಮತ್ತೆ ತೀರ್ಣಾಯಾಮ *ಪ್ರೂಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊರ್ ಹಿಡ್ಡತ					

ತಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿಗಳು	ಆರ್ಥಿಕ	ತಾತ್ಕಾರ್ಯ	ಕಲಾಂತರಗಳು	ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಲ್ಲ	ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ	ದೃಷ್ಟಿ.ಶಿ. ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ		
	ನಾಲ್ಕನೇ ರೋಪನಾತ್ಮಕ ವೆಲ್ಯುಮಾಪನ	3	3	-	ಯೋಗಾಸನದ 2 ಆಸನಗಳು						
ಫೇಬ್ರವರಿ 16 ಅವಧಿ	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	10	3	7	*ನಿಲವು ಮತ್ತು ಹೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ *ದುಟಿಸುವದು (ಬ್ರೆಂಡಿಂಗ್) ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಪ್ರಕಾರಗಳು:- *ಕೆಂಪ್ ಪಾಸ್  *ಇತಿಹಾಸ *ಅಟಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆ *ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ *ಲುಪಕರಣಗಳು						
	ಎರಡನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	6	6		ಎರಡನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 1.ವೆಗ :-50/30 ಮೀ ಟಿಂಗ 2.ಬಲ: ಸುಂದರ ಲಿಸೆಟ 3.ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸುತ್ತಿರು: ಬಾಲಕರೆಗೆ :-20ನಿ ನಡಿಗೆ ಬಾಲಕರಿಗೆ:-10ನಿ ನಡಿಗೆ ಅಧಿಕಾ ಶಯಾ ರನ್ ಮೇಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವದು.(ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಚನ ಮೇರೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.)						
ಮಾರ್ಚ್ 11 ಅವಧಿ	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	5	3	2	*ರಿಂಗ್‌ಬಿಂಗ್ *ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ *ಬಿಂಗ್‌ಬಿಂಗ್ *ಕೊರ್ಲೊ ಮಾಡುವದು  *ಅಟಿದ ನಿಯಮಗಳು						
	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	5	-	5	*ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ *ಸ್ಟ್ರಾಕ್ ಗಾಯಾಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ *ಪ್ರೈಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದರಿಂಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ						
	ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು	1	1		ವಿವಿಧ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವದು						
	ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ				ಒಂದು ತಿಂಗಳನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕಲಿಂದ ತಾತ್ಕಾರ್ಯ ವಿಹೆಯಾಗಳ ಮೇಲೆ 40 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವದು. & ವೆಲ್ಯುಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುವದು.						

ಸಹಿ

ಸಹಿ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು

**ಸೂಚನೆ:**

1. ತಂಗಳಾರು ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು :- 150
2. ಆರ್ಥಿಕ ಅವಧಿಗಳು :- 90
3. ತಾತ್ಕಾರ್ಯ ಅವಧಿಗಳು :- 60
4. ಇದರಲ್ಲಿ ರೂಪಕಾಶಕ್ಕ ವೆಲ್ಯುಮಾಪನ  $3 * 4 = 12$  ಅವಧಿಗಳು  
ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ  $2 * 6 = 12$  ಅವಧಿಗಳು  
ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆ ನಿಗದಿ ಪಡೆಸಿದ ದಿನಾಂಕಗಳಿಂದ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಇನ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಅಲ್ಲಿ ರೂ.ಮ್.4 ಇರುವದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಫೇಬ್ರವರಿ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿಗಳು	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ಕಾರ್ಥಕ	ಕಲ್ಕಾಂಶಗಳು	ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಲ್ಲ	ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ	ದೃಷ್ಟಿ.ಶಿ. ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ
<b>ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ ಬಿ ಬಿರಾಜನವರ</b> ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ (ಆರ್.ಎಂ.ಎಸ್.ಆ) ಮುದ್ದಾಮುರ ತಾ: ಮುಧೋಳ ಜಿ:ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಮೋ ನಂ : - 9740826660					<b>ಶ್ರೀ ಪರಶುರಾಮ ಶಿ ಸಾಳುಂಡೆ</b> ಶ್ರೀಮತಿ ನೀಲಪ್ಪ.ಚ.ಅಕ್ಷ್ಯ. ಸರಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಸಂತಿ ತಾ: ಕುಂದಗೋಳ ಜಿ : ಧಾರವಾಡ ಮೋ.ನಂ : 9902663722				