




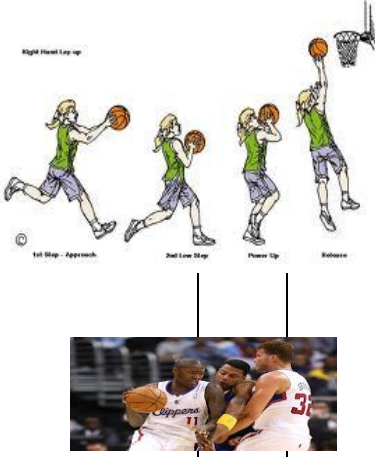
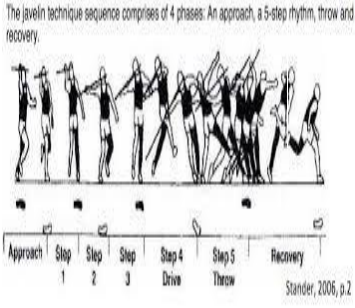



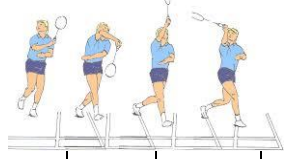

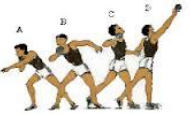






ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :-

2023-24 ನೇ ಸಾಲಿನ 9 ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ

| ತಿಂಗಳು | ಅಧ್ಯಾಯ | ಅವಧಿಗಳು | ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ | ತಾತ್ವಿಕ | ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು | ಸಾಗಿದೆ/ಸಾಗಿಲ್ಲ | ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ | ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ | ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ |
|--------------|---|---------|-----------|---------|--|----------------|---------------|--------------|------------|
| ಮೇ 03 ಅವಧಿ | | | | | ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಾಡುವುದು. & ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ ದಾಖಲಾತಿ ಆಂದೋಲನ | | | | |
| ಜೂನ್ 17 ಅವಧಿ | ಮೊದಲನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ   | 6 | 6 | | ಮೊದಲನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 1.ವೇಗ :-50/30 ಮೀ ಓಟ 2.ಬಲ: ಗುಂಡು ಎಸೆತ 3.ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-20ನಿ ನಡಿಗೆ ಬಾಲಕರಿಗೆ:-10ನಿ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಟಲ್ ರನ್ ಮೇಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.(ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಚನ ಮೇರೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.) | | | | |
| | ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ. | 4 | - | 4 | *ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ. *ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳ ನೇಮಕ *ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳು ನೀಡಿದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನ | | | | |
| | ವಾಲಿಬಾಲ್  | 7 | 7 | - | ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ: 1.ಟೈನಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್ 2.ಪಾಸ್ ಎತ್ತುವುದು 3.ನೇರ ಹೊಡೆತ. 4.ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು & ಉರುಳುವುದು ಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು | | | | |
| ಜುಲೈ 17 ಅವಧಿ | ವಾಲಿಬಾಲ್  | 4 | - | 4 | *ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು. *ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧನೆ *ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ. *ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ & ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು. | | | | |
| | ಹಾಕಿ   | 10 | 5 | 5 | *ಹಿಡಿತ: 1.ಕೈ ತೆರೆದ ಹಿಡಿತ 2.ಕೈ ಹತ್ತಿರದ ಹಿಡಿತ ಹಾಕಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:- 1.ನೇರ ಹೊಡೆತ 2.ಸ್ಮೂಘ್ 3.ಬರಿಯಲ್ ಸ್ಟಾಪ್ 4.ಡಾಬ್ಲಿಂಗ್ & ಕರ್ನ ರೇಪ್ಡ್ ಪಾಸ್ 5.ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನ ನಿಲವು *ಹಾಕಿ ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು. * ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧನೆ *ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ. *ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಹಾಕಿ *ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು *ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು | | | | |
| | ಮೊದಲನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ | 3 | 3 | - | ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು | | | | |

| ತಿಂಗಳು | ಅಧ್ಯಾಯ | ಅವಧಿಗಳು | ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ | ತಾತ್ವಿಕ | ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು | ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಲ್ಲ | ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ | ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ | ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ |
|------------------|---|---------|-----------|---------|---|-----------------|---------------|--------------|------------|
| ನವೆಂಬರ್ 16 ಅವಧಿ | ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್  | 8 | 3 | 5 | *ಡಾಚ್ :- 1.ಬಲ ಡಾಚ್ 2.ವಿಡ್ ಡಾಚ್ *ಗೋಲು ರಕ್ಷಣೆ * ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು. *ರಾಜ್ಯ ,ರಾಷ್ಟ್ರ & ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು & ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ತಂತ್ರಗಳು:- **ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರರ ತಂತ್ರಗಳು *ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರ ತಂತ್ರಗಳು | | | | |
| | ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್  | 8 | 6 | 2 | *ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ಪುಟಿಸುವುದು(ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್): *ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್ *ಶೂಟ್ ಪಾಡುವುದು *ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ *ಲೀ ಆಫ್ ಶಾಟ್ 1.ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಿಲವು 1.ನಿಲುವು 2.ನಿರ್ವಹಣೆ 3.ಅಂತ್ಯಾನುಗತ *ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳು. *ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಳು * ಆಕ್ರಮಣ ತಂತ್ರಗಳು:- 1.ಸ್ಟೀನಿಂಗ್ 2.ಪೋಸ್ಟ್ ಫ್ಲೇ 3.ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ | | | | |
| ಡಿಸೆಂಬರ್ 16 ಅವಧಿ | ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ | 3 | - | 3 | *ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು:- 1.ವಲಯ ರಕ್ಷಣೆ 2.ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆ | | | | |
| | ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ್  | 10 | 6 | 4 | *ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. *ಜಾವೆಲಿನ್ ಹಿಡಿತ *ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಓಟ್ & ಜಾವೆಲಿನ್ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು. *ಐದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಿರ್ವಹಣೆ *ಅಂತ್ಯಾನುಗತ *ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಇತಿಹಾಸ *ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣ *ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು . *ಆಕ್ರಮಣಗಳು ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗಳು *ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಜಾವೆಲಿನ್ ತೂಕಗಳು. **ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ & ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು *ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ. | | | | |
| | ಮೂರನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ | 3 | 3 | - | ಮೇಲಾಟಗಳ ಮೇಲೆ 2 ಕೌಶಲ್ಯ | | | | |

| ತಿಂಗಳು | ಅಧ್ಯಾಯ | ಅವಧಿಗಳು | ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ | ತಾತ್ವಿಕ | ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು | ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಲ್ಲ | ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ | ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ | ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ |
|---------------------|---|---------|-----------|---------|--|--------------------|------------------|-----------------|---------------|
| ಜನವರಿ 16 ಅವಧಿ | ಯೋಗಾಸನ & ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ   | 13 | 7 | 6 | *ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:- *ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು :- 1.ಮತ್ಯಾಸನ 2.ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ 3.ರಾಜಕಪೋತಾಸನ 4.ಧನುರಾಸನ *ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. *ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ. *ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು. *ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾರಗಳು. *ಹಠ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು *ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:- 1.ಚಂದ್ರ ಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ 2.ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ 3.ನಾಡೀ ಶೋಧನಾ/ನಾಡೀ ಶುದ್ಧೀ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ 4.ಉಚ್ಚಾಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ | | | | |
| | ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ | 3 | 3 | - | ಯೋಗಾಸನದ 2 ಆಸನಗಳು | | | | |
| ಫೆಬ್ರವರಿ 16 ಅವಧಿ | ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್   | 10 | 5 | 5 | *ಫ್ಲೇಸಿಂಗ್ *ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ *ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಟರ್ನ್/ರಿಟರ್ನ್ ಫ *ನೇರ ಹೊಡೆತ *ಒಪ್ಪರ್ ಹೆಡ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಟರ್ನ್ *ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು. *ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ & ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು & ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು | | | | |
| | ಎರಡನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ    | 6 | 6 | - | ಎರಡನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 1.ವೇಗ :-50/30 ಮೀ ಓಟ 2.ಬಲ: ಗುಂಡು ಎಸೆತ 3.ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ: ಬಾಲಕರಿಗೆ :-20ನಿ ನಡಿಗೆ ಬಾಲಕರಿಗೆ:-10ನಿ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ತಟಲ್ ರನ್ ಮೇಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.(ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಚನ ಮೇರೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.) | | | | |
| ಮಾರ್ಚ್ 11 ಅವಧಿ | ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು  | 2 | | 2 | *ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. *ಹಣ್ಣು, ಗಡ್ಡೆ, ಗಣಸು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವಂತ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ. | | | | |
| | ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ  | 4 | - | 4 | *ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ *ವಾವು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ *ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ *ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು (ಬ್ಯಾಂಡೇಜಗಳು) | | | | |

| ತಿಂಗಳು | ಅಧ್ಯಾಯ | ಅವಧಿಗಳು | ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ | ತಾತ್ವಿಕ | ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು | ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಲ್ಲಾ | ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ | ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ | ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ |
|--------|---|---------|-----------|---------|---|---------------------|------------------|-----------------|---------------|
| | <p>ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ & ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ</p>  | 4 | - | 4 | <p>*ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಇತಿಹಾಸ, ಮಹತ್ವ & ನಿಯಮಗಳು *ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿ *ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಗವನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು *ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು *ಅರ್ಧ ಸ್ತಂಭದ ಪ್ರದರ್ಶನ *ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ *ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.</p> | | | | |
| | ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು | 1 | 1 | - | ವಿವಿಧ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು | | | | |
| | ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ | | | | ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕಲಿಸಿದ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ 80 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. & ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. | | | | |

ಸಹಿ

ಸಹಿ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಸೂಚನೆ:

1. ತಿಂಗಳವಾರು ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು :- 150
2. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅವಧಿಗಳು :- 90
3. ತಾತ್ವಿಕ ಅವಧಿಗಳು :- 60
4. ಇದರಲ್ಲಿ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ $3 * 4 = 12$ ಅವಧಿಗಳು
ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ $2 * 6 = 12$ ಅವಧಿಗಳು
ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ದಿನಾಂಕಗಳಂದು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಜನೇವರಿ ಅಲ್ಲಿ ರೂ.ಮೌ.4 ಇರುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಜೇಬುವರಿ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಕಣ ಚಿತ್ರ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ತ್ರಿವಿಧ ಜಗಿತವನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್‌ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

| ತಿಂಗಳು | ಅಧ್ಯಾಯ | ಅವಧಿಗಳು | ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ | ತಾತ್ವಿಕ | ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು | ಸಾಗಿದೆ/ ಸಾಗಿಯಲ್ಲ | ಸಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ | ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸಹಿ | ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ |
|--------|--------|---------|-----------|---------|------------|---------------------|------------------|-----------------|---------------|
|--------|--------|---------|-----------|---------|------------|---------------------|------------------|-----------------|---------------|

ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ ಬಿ ಬಿರಾಜನವರ

ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ (ಆರ್.ಎಂ.ಎಸ್.ಎ)ಮುದ್ದಾಪುರ
ತಾ: ಮುಧೋಳ ಜಿ:ಬಾಗಲಕೋಟೆ
ಮೊ ನಂ :- 9740826660

ಶ್ರೀ ಪರಶುರಾಮ ಶಿ ಸಾಳುಂಕೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ನೀಲಮ್ಮ.ಚ.ಅಕ್ಕಿ. ಸರಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಸಂಶಿ
ತಾ: ಕುಂದಗೋಳ ಜಿ : ಧಾರವಾಡ
ಮೊ.ನಂ : 9902663722