

2023-24 ನೇ ಸಾಲಿನ 9ನೇ ತರಗತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ

ತಿಂಗಳು	ಅಧ್ಯಾಯ	ಅವಧಿ	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	ತಾತ್ವಿಕ	ಕಲಕಾಂಶಗಳು	ದೈ.ಶಿ.ಶಿ. ಸಹಿ	ಮು.ಶಿ. ಸಹಿ	ಷರಾ
ಜೂನ್	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ	16	06	-	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು -: ಬಾಲಕರಿಗೆ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ) -: ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :- 1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ) 2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) 3. ಉದ್ದ ಜಗಿತ (ಬಲ)			
	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ		01	04	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು			
	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್		05		1. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು 2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್ 3. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು 4. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್, ಲೇ ಆಫ್ ಶಾಟ್			
ಜುಲೈ	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	16		04	1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಾಧನೆಗಳು			
	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್		05		1. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು 2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು 3. ಶಾಟ್ ಮಾಡುವುದು 4. ಡಾಜಿಂಗ್ 5. ಗೋಲು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು			
					04	1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು 2. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಳು 3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧಕರ ಪರಿಚಯ		
ಮೊದಲನೆ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	-	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು				

ಆಗಸ್ಟ್	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೆಡ್ನಿಮ್	16	07		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ದೈಹಿನೇ ಬಾಯಿ ಹಾಥ್ ಕೀ ಹರಕತ್</li> <li>2. ದೈಹಿನೇ ಬಾಯಿ ಪಾಂವ್ ಕೀ ಹರಕತ್</li> <li>3. ಆಗೆ ಕೀ ಹರಕತ್</li> <li>4. ಯುಕನಾ ಹರಕತ್</li> <li>5. ಆಗೇ ಕೀ ಯುಕನಾ ಹರಕತ್</li> <li>6. ಹರಕತ್ ಭಾರತ್ ಮಾತಾ</li> <li>7. ಚಕ್ರರ್ ಔರ್ ಬೈರನೇ-ಉರನೇ ಕೀ ಹರಕತ್</li> </ol>			
	ಪದಕವಾಯತು		07	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ತೀನ್ ತೀನ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್</li> <li>2. ಕದಂ ಬದಲ್</li> <li>3. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ದಹಿನೇ ಮೂಡ್</li> <li>4. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಬಾಯೇ ಮೂಡ್</li> <li>5. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಪೀಠೇ ಮೂಡ್</li> <li>6. ದಹಿನೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್</li> </ol>			
	ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ		-	02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ</li> <li>2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು.</li> <li>1. ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು</li> </ol>			
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	12	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ - ಹೇಗೆ</li> <li>2. ವಾಯು ವಿಹಾರ</li> <li>3. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು</li> <li>4. ಕಣ್ಣು ಕೊಳ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು</li> </ol>				
	ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು		01	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ</li> <li>2. ಹಣ್ಣು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವಂತೆ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ</li> </ol>				
	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ</li> <li>2. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ</li> </ol>				
	2ನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ		03	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು				
	ಮೊದಲನೆ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ				

ಅಕ್ಷೋ ಬರ್	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ	04	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</li> <li>2. ಹಲಗೆಯ ಕಡೆ ಓಡುವುದು ಹಾಗೂ ಟೀಕ್ ಆಫ್</li> <li>3. ಮೊದಲ ಜಿಗಿತ - ಹಾಪ್ (ಕುಂಟುವುದು)</li> <li>4. ಎರಡನೆಯ ಜಿಗಿತ - ಸ್ಟೆಪ್</li> <li>5. ಮೂರನೆಯ ಜಿಗಿತ - ಜಂಪ್</li> <li>6. ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು(ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್)</li> </ol>				
ನವೆಂ ಬರ್		16	02	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ</li> <li>3. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಆಟದಲ್ಲಿನ ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ</li> </ol>			
	ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತ		06	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗುರುತು)</li> <li>2. ಜಾವಲನ್ ಹಿಡಿತ</li> <li>3. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಓಟ ಮತ್ತು ಜಾವಲನ್‌ನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು</li> <li>4. ಬದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಿರ್ವಹಣೆ</li> <li>5. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ</li> </ol>			
			04	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಜಾವಲನ್ ಎಸೆತದ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಜಾವಲನ್ ಅಂಕಣದ ನಿಯಮಗಳು</li> <li>3. ಜಾವಲನ್ ಆಟದ ಅಕ್ರಮಗಳು, ತೂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು</li> <li>4. ಜಾವಲನ್ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು</li> </ol>			
ಡಿಸೆಂ ಬರ್	ವಾಲಬಾಲ್	16	04	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವೀಸ್</li> <li>2. ಪಾಸ್ ಎತ್ತುವುದು</li> <li>3. ನೇರ ಹೊಡೆತ</li> <li>4. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉರುಳುವುದು</li> </ol>			
	ವಾಲಬಾಲ್		-	04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು</li> <li>2. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧನೆ</li> <li>3. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ</li> <li>4. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</li> </ol>			

	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್		03	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್</li> <li>2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್</li> <li>3. ನೇರ ಹೊಡೆತ</li> <li>4. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ರಿಟರ್ನ್</li> <li>5. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಟರ್ನ್</li> </ul>			
			02	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು</li> <li>2. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲನ ಸಾಧನೆ</li> <li>2. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</li> </ul>			
	ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	ಮೇಲಾಟಗಳು			
ಜನವರಿ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	16	06	<p>2ನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :- ಬಾಲಕರಿಗೆ :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 20 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ul> <p>:- ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 50 ಮೀ. ಓಟ (ವೇಗ)</li> <li>2. 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗಿ (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ)</li> <li>3. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಬಲ)</li> </ul>			
	ಯೋಗಾಸನಗಳು		08	<p><b>ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. ಹಸ್ತಪಾದಂಗುಷ್ಠಾಸನ</li> <li>2. ಉತ್ತಾನಾಸನ</li> <li>3. ಉದ್ದ ಹಸ್ತೋತ್ಥಾನಾಸನ</li> <li>4. ಉತ್ತಿತ ಏಕಪಾದ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ</li> </ul> <p><b>ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ</li> <li>2. ಗೋರಕ್ವಾಸನ</li> <li>3. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ</li> <li>4. ಕೂರ್ಮಾಸನ</li> </ul> <p><b>ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. ಹಲಾಸನ</li> <li>2. ಏಕೈಕ ಪಾದ ಹಲಾಸನ</li> <li>3. ನಾವಾಸನ</li> <li>4. ಚಕ್ರಾಸನ</li> </ul>			
			02	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ</li> <li>2. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಲಾಭಗಳು</li> <li>3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು</li> <li>4. ಕಪಾಲಭಾತಿ</li> </ul>			

ಭೆಬ್ರವರಿ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	16	04	<p><b>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ</li> <li>2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ</li> <li>3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> <li>4. ಚಂದ್ರಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> <li>5. ಸೂರ್ಯಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> <li>6. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> <li>7. ಉಜ್ಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</li> </ol>			
	ಹಾಕಿ		04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ನೇರ ಹೊಡೆತ,</li> <li>2. ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡುವುದು</li> <li>3. ಏರಿಯಲ್ ಸ್ಟಾಪ್</li> <li>4. ಡಾಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕರ್ನೇಟಿಯ ಪಾಸ್ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನ ನಿಲುವು</li> </ol>			
			05	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು</li> <li>2. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ</li> <li>3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</li> </ol>			
	ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ		03	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</li> <li>2. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಹಾಗೂ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಬಗ್ಗೆ</li> </ol>			
ಮಾರ್ಚ್	ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು	10	07	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸೆರಪಳ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವುದು</li> <li>2. ಗೋಡೆ ಯುದ್ಧ</li> <li>3. ಭದ್ರಬಾಹು</li> <li>4. ಗುಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ (ಹರ ಹರ ಭಂ ಭಂ)</li> <li>5. ನೆಗೆತದ ಮೊತ್ತ</li> <li>6. ಬಟಾಟೆ ಓಟ</li> <li>7. ಜೋಡಿ ಓಟ</li> <li>8. ಧ್ವಜ ಕಸಿ</li> <li>9. ಚದುರಂಗ</li> <li>10. ಖಾಯಿಂಗ</li> <li>11. ಕಾಂಗ್ರೊ ರಿಲೆ</li> <li>12. ಡಾಜ್ ಬಾಲ್</li> </ol>			
ಮಾರ್ಚ್	ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		03	ಯೋಗಾಸನ			
	ಏರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			
ಏಪ್ರಿಲ್	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ			