

ಪರ್ಯಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಯೋಜನೆ 2021-22

ಆಗಸ್ಟ್-2021

ತರಗತಿ: 6

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ.ಸಂ	ತಿಂಗಳು /ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಆಗಸ್ಟ್ 1ನೇ ವಾರ	ಪಾಠ-13 (ತಾತ್ವಿಕ)ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ</li> <li>➤ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ</li> </ul>	ಪಠ್ಯ-ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.</li> <li>2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.</li> </ol>	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
		ಪಾಠ-1.ಕಬಡ್ಡಿ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕ್ಯಾಂಟ್</li> <li>2. ಸೈಡ್‌ಕಿಕ್</li> <li>3. ಬ್ಯಾಕ್‌ಕಿಕ್</li> </ol> </li> <li>• ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿತ</li> <li>2. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಿಡಿತ</li> <li>3. ತೊಡೆಯ ಹಿಡಿತ</li> </ol> </li> </ul>	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವೀಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DToOGIjBfs">https://www.youtube.com/watch?v=DToOGIjBfs</a></li> <li>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vHfvqso7jTU">https://www.youtube.com/watch?v=vHfvqso7jTU</a></li> <li>3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IPY9bRPOxQo">https://www.youtube.com/watch?v=IPY9bRPOxQo</a></li> <li>4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y8lc1ZTvXrA">https://www.youtube.com/watch?v=y8lc1ZTvXrA</a></li> </ol> 1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
		ಪಾಠ-14. ಕಬಡ್ಡಿ (ತಾತ್ವಿಕ) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕಬಡ್ಡಿ ಇತಿಹಾಸ</li> <li>2. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು</li> </ol>	ವಿಷಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಥವಾ ಸುಗಮಕಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಾಠದ ವಿವರಣೆ ಪಡೆದು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.</li> <li>2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಆರು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.</li> </ol>	ಶಿಕ್ಷಕರು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
2	ಆಗಸ್ಟ್ 2ನೇ ವಾರ	ಪಾಠ-2 ಖೋ-ಖೋ(ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಚೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್)</li> <li>➤ ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್)</li> </ul>	ವಿಷಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಥವಾ ಸುಗಮಕಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಖೋ-ಖೋ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಪಡೆದು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿಷಯದ ಬೋನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a></li> </ol>	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

		<p>1. ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು(ಚೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಟೋ ವಿಧಾನ</li> <li>• ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನ</li> </ul> <p>2. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ ಆಟ</li> <li>▪ ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EuxsHYPmE">watch?v=EuxsHYPmE</a></p> <p>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iO6O-KueKOc">https://www.youtube.com/watch?v=iO6O-KueKOc</a></p> <p>1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ(ಚೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್) ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಟೋ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <p>2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ (ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್) ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ ಆಟ ಮತ್ತು ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p>	<p>ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>
		<p>ಪಾಠ-15.ಖೋ-ಖೋ(ತಾತ್ವಿಕ)</p> <p>1. ಖೋ-ಖೋ ಆಟದಇತಿಹಾಸ.</p> <p>2. ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಅಳತೆ</p> <p>3. ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು</p>	<p>ವಿಷಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಥವಾ ಸುಗಮಕಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಖೋ-ಖೋ ಪಾಠದ ವಿವರಣೆ ಪಡೆದು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.</p> <p>1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.</p> <p>2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>
3	ಆಗಸ್ಟ್ 3ನೇ ವಾರ	<p>ಪಾಠ-9.ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p> <p>1. ಲೇಝಿಮ್ ಸ್ಕಂದ್</p> <p>2. ಲೇಝಿಮ್ ಆರಾಮ್</p> <p>3. ಲೇಝಿಮ್ ಹೋಶಿಯಾರ್ಸ್ಥಿತಿ</p> <p>❖ ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ ಕವಾಯತುಗಳು</p> <p>1. ಚಾರಆವಾಜ್</p> <p>2. ಏಕ್‌ಜಗಹೇ</p>	<p>ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವೀಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RLa5k-HBD2U">1. https://www.youtube.com/watch?v=RLa5k-HBD2U</a></p> <p>1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಲೇಝಿಮ್ ಸ್ಕಂದ್ ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮ್ ಆರಾಮ್‌ದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <p>2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್‌ದಲ್ಲಿ ಚಾರಆವಾಜ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <p>3. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್‌ದಲ್ಲಿ ಏಕ್‌ಜಗಹೇ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು</p>
4	ಆಗಸ್ಟ್ 4ನೇ ವಾರ	<p>ಪಾಠ-10 ಪದಕವಾಯತು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)</p> <p>➤ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p> <p>1. ಸಾವಧಾನ್</p> <p>2. ವಿಶ್ರಾಮ್</p>	<p>ವಿಷಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಥವಾ ಸುಗಮಕಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪದಕವಾಯತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಪಡೆದು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವೀಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>

		<p>3. ಕದಂತಾಲ್</p>	<p>ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.</p> <p>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMbujKEsgV0">https://www.youtube.com/watch?v=CMbujKEsgV0</a></p> <p>1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. 2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. 3. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕದಂತಾಲ್ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p>	<p>ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು</p>
	<p>ಪಾಠ-12.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಝಂಡಾ ಊಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರಾ</p>	<p>ಸುಗಮಕಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಲ್ಲಿನ ಝಂಡಾ ಊಂಚಾರಹೇ ಹಮಾರಾಗೀತೆಯನ್ನು ಕಲಿತು ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ವೀಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.</p> <p>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=spKsJofSUQE">https://www.youtube.com/watch?v=spKsJofSUQE</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MmRf8IRF1VI">https://www.youtube.com/watch?v=MmRf8IRF1VI</a></p> <p>1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಝಂಡಾ ಊಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರಾ ಗೀತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೂಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>	

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

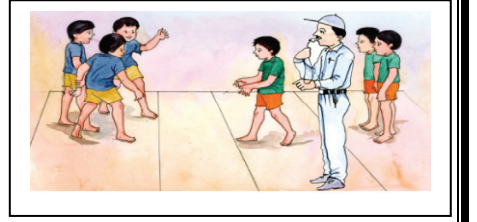
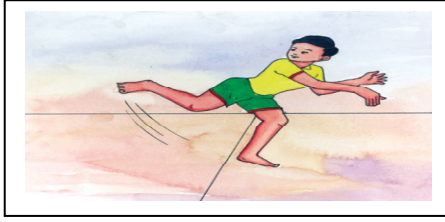
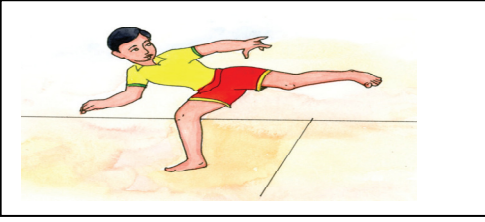
1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:.....

2. “ಮಾರ್ಶಲ್ ರವರ” ಪ್ರಕಾರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:.....

3. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

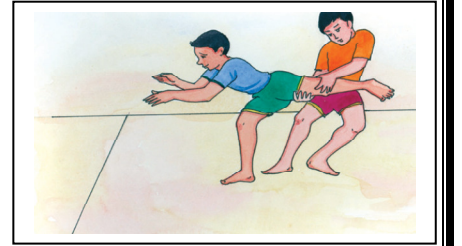
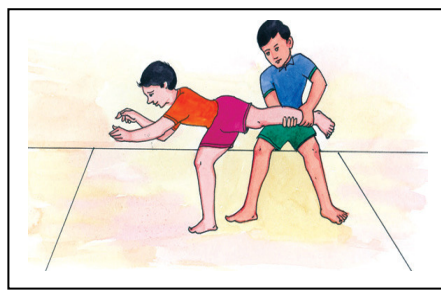
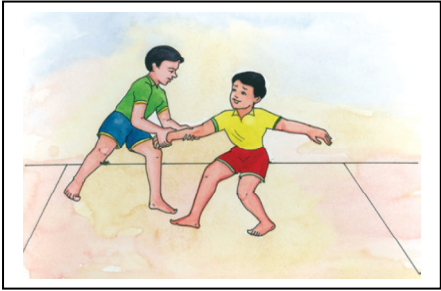


.....

.....

.....

4 ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.



.....

.....

.....

5. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ ಪಟ್ಟಿ

1. ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ
2. ಆಕ್ರಮಣ ಕೌಶಲ್ಯ
3. ಕಬಡ್ಡಿಯ ಹಿಂದಿನ ಹೆಸರು

ಬ ಪಟ್ಟಿ

1. ಸೈಡ್ ಕಿಕ್
2. ಹು-ತು-ತು
3. ತೊಡೆ ಹಿಡಿತ

ಉತ್ತರಗಳು

.....  
.....  
.....

6. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಪದವು ..... ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.
2. ಲೋನಾ ಎಂದರೆ ..... ಅಂಕಗಳು.
3. ಕ್ಯಾಂಟ್ ಎಂಬ ಪದವು ..... ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

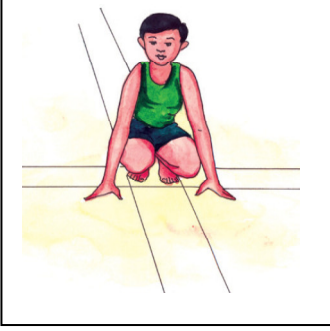
ತರಗತಿ: 6

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಆಗಸ್ಟ್ -2ನೇ ವಾರ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ (ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ) ಸಾರಾಂಶ ಬರೆಯಿರಿ.

1.



ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಟೋ ವಿಧಾನ :-

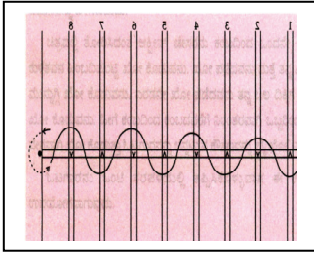
2.



ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನ:-

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ(ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ) ಸಾರಾಂಶ ಬರೆಯಿರಿ.

1.



ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ:-

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಕೆ.ಕೆ.ಎಫ್.ಎ ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:.....

2. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಟೋ-ಟೋ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವುದು?

ಉತ್ತರ: .....

3. ಟೋ-ಟೋ ಆಟದ ಪಂದ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ?

ಉತ್ತರ: : .....

4. ಟೋ-ಟೋ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಜನ ಆಟಗಾರರುತ್ತಾರೆ?

ಉತ್ತರ:.....

5. ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ: : .....

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

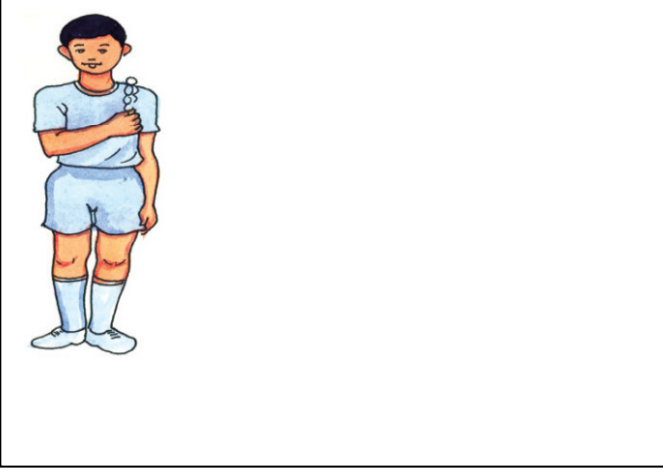
ತರಗತಿ: 6

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

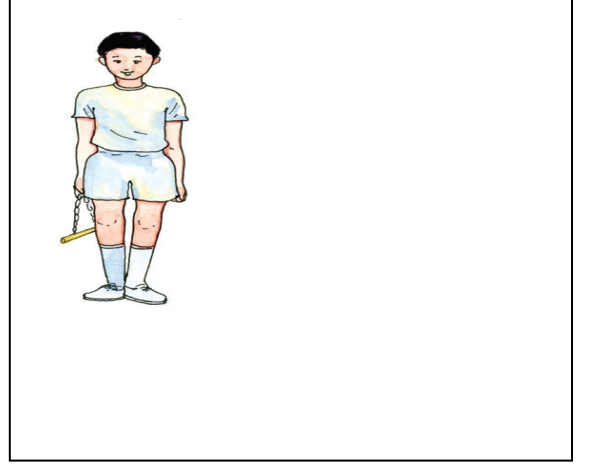
ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಆಗಸ್ಟ್-3ನೇ ವಾರ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ ನ ಲೇಝಿಮ್ ಸ್ಕಂದ್ ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮ್ ಆರಾಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಪಕ್ಕದ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1.



2.



ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಲೇಝಿಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು?

ಉತ್ತರ: .....

2. ಲೇಝಿಮ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ: .....

3. ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ ನಲ್ಲಿ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ: .....

4. ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?

ಉತ್ತರ: .....

5. ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ ನ್ನು ಹಾಡಿನ (ಸಂಗೀತ) ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಸಬಹುದೇ?

ಉತ್ತರ: .....

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪದಕವಾಯತುಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಪಕ್ಕದ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1.



ಸಾವಧಾನ್

2.



ವಿಶ್ರಾಮ್

3.



ಕದಂತಾಲ್

ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ 2021-22

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 6

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಆಗಸ್ಟ್ -4ನೇ ವಾರ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಕುರಿತು “ಝಂಡಾ ಊಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರಾ” ಗೀತೆಯನ್ನು ಕೆಲಗಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ: