

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ: 8

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ. ಸಂ	ತಿಂಗಳು/ ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ
1	ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1ನೇ ವಾರ	<p>ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (ತಾತ್ವಿಕ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಪರಿಚಯ ❖ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಹಾಗೂ ಅಳತೆ. ❖ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು. ❖ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು. 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ನಂತರ ಇತಿಹಾಸದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. 2. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ 3. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರಗಣಿಸಲಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
2	ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2ನೇ ವಾರ	<p>ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ರಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು. ❖ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ ❖ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ - ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್ / ರಿಟರ್ನ್ ❖ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಪರಿಚಯ 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ 2. ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು <p>1. https://www.youtube.com/watch?v=mluqYsql1t4</p> <p>2. https://www.youtube.com/watch?v=eaoVNgUsTLA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ ➤ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ - ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್ / ರಿಟರ್ನ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ➤ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
	ಅಕ್ಟೋಬರ್ /	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು	ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ	ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

3	3ನೇ ವಾರ	<p>(ತಾತ್ವಿಕ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಪರಿಚಯ. ❖ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ಅರಿವು. ❖ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು ❖ ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ದಾಖಲೆಗಳ ಪರಿಚಯ 	<p>ಅಧ್ಯಯನಗೊಳಿಸುವುದು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳು ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು 2. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ 3. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 4. ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ದಾಖಲೆಗಳ ಕೋಷ್ಟಕ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು. 	<p>ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗೊಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
---	---------	---	---	---

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ		
ತರಗತಿ: 8	ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಅಕ್ಟೋಬರ್-1ನೇ ವಾರ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:	ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ :	

1. ಕೆಳಗಿನ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ನಂತರ ಇತಿಹಾಸದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸದ

1873 ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಗೌಸೆಸ್ಟರ್ ಪಿರಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಪೋರ್ಟ್ ಡ್ಯೂಕ್‌ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಕೂಟವೊಂದು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಅತಿಥಿಗಳ ಮನರಂಜನೆಗೋಸ್ಕರ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. 'ಡ್ಯೂಕ್' ನ ಮನೆಯಾದ 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಹೌಸ್' ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಆಡಿದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್' ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಗ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ 'ಪೂನಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ 'ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಶನ್' ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡು 'ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್' ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟದ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ 1992ರ ಬಾರ್ಸಿಲೋನಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ನೀಡಲಾಯಿತು.

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ

1873 ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ _____ ಯಲ್ಲಿ _____ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಕೂಟವೊಂದು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಅತಿಥಿಗಳ _____ ಗೋಸ್ಕರ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. 'ಡ್ಯೂಕ್' ನ ಮನೆಯಾದ _____ ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಆಡಿದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ _____ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ _____ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಗ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ _____ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ _____ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡು _____ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟದ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ _____ ರ _____ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ನೀಡಲಾಯಿತು.

2. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ



A Racket
ರಾಕೆಟ್

ರಾಕೆಟ್ -

ಕಾಕ್ -



ಕಾಕ್

3. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು .

ಕ್ರ.ಸಂ	ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು
1	
2	
3	
4	
5	

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 8

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಅಕ್ಟೋಬರ್-2ನೇ ವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ :

1. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಕೇಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಎ) ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್.



ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್

ಬಿ) ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್.



ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್

2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್

ಎ) ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ :

ಬಿ) ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ - ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್ / ರಿಟರ್ನ್:

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 8

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಅಕ್ಟೋಬರ್-3ನೇ ವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ :

1. ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳು ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

ಕ್ರ. ಸಂ	ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳು	ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು
1		
2		
3		
4		

2. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ.

ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ.

ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮುಕ್ತಾಯದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ.

3.ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

1)

2)

3)

4.ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ದಾಖಲೆಗಳ ಕೋಷ್ಟಕ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಓಟದ ವಿಭಾಗ	ಓಟಗಳು	ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗ	ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗ
ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳು	800 ಮೀ		
	1500 ಮೀ		
	3000 ಮೀ		
ದೂರದ ಓಟಗಳು	5000 ಮೀ		
	10.000 ಮೀ		
	ಅರ್ಧ ಮ್ಯಾರಥಾನ್		
	ಮ್ಯಾರಥಾನ್		