

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ ಸೇತು ಬಂಧ ಸಾಹಿತ್ಯಾ ರಚನೆ

9 ನೇ ತರಗತಿ "ಬಂಧ" ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳು
ದಿನ : 1			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
ಮನೋರಂಜನೆ ಆಟಗಳಾದ ಹಾವಿನಓಟ, ಸಂಖ್ಯಾ ರಚನೆ, ಎಂಟರ ಓಟ ಮತ್ತು ಕೋತಿ-ಕೋಳಿ ಆಟ ಆಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	1.ಹಾವಿನ ಓಟ 2.ಸಂಖ್ಯಾರಚನೆ	ಹಾವಿನ ಓಟ ಆಟ ಆಡುವುದು ಸಂಖ್ಯಾರಚನೆಆಟಆಡುವುದು	1. ವಿದಾರ್ಥಿಗಳ ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯ ಎದುರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹೂಪ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಜಿಗ್ ಜಾಗ್ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.ತಂಡದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕನು ಕೈಯಲ್ಲಿಹೂಪ್ಸ್ ಹಿಡಿದು ತಲೆಯಿಂದ ತೂರಿಸಿ ಪಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು ನಂತರ ಮರಳುವುದು. ಸರದಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲರು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಬೇಗ ಮುಗಿಸುವ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ. 2.ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಸುಮಾರು 20 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿನಿಂತಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವವರಿಗೆ 0,1,2,3,4... 9 ಹೀಗೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮುಂದೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆ ಹಾಕಬೇಕು.ಮಧ್ಯೆ ನಿಂತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವ ಹಾಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ:-3,5,4. ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಂದ ಓಡಿ ಬಂದು ನಿಶ್ಚಿತಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಓದಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ರಚಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ರಚಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆ ಸರಿ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ, ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ರಚಿಸಿದವರಿಗೆ ಅಂಕ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ದಿನ :- 2

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

	ಎಂಟರ ಓಟ	ಎಂಟರ ಓಟ ಮತ್ತು ಕೋತಿ-ಕೋಳಿ ಆಟ ಆಡುವುದು	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸುಮಾರು 8 ರಿಂದ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸಾಲುವಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಎರಡೂತಂಡದ ಬಲಗಡೆಯ ಮೊದಲನೆಯವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಲು ಕೊಟ್ಟಿರ ಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಎರಡೂ ತಂಡದ ಮೊದಲನೆಯವನು ತಮ್ಮ ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಲು ಸುತ್ತಿಮತ್ತು ತನ್ನ ತಂಡವನ್ನು ಸುತ್ತಿ (8ರ ರೀತಿ) ಬಂದು ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ನಂತರ ಎರಡನೆಯವನು ಮೊದಲನೆಯವನಿಂದ ಕೋಲು ಪಡೆದು ಅವನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮೊದಲನೆಯವನ ರೀತಿ ಓಡುವನು. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ 8ರ ರೀತಿ ತಪ್ಪುಮಾಡದೇ ಓಡುವುದು. ಈ ಎರಡುತಂಡದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜಯ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ಅಭಿನಂದಿಸುವುದು.</p>
--	---------	------------------------------------	--

ದಿನ :- 3		ತಾತ್ವಿಕ	
ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು	<p>1. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ</p> <p>2. ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು</p>	<p>ಅಂಕಣರಚನೆ</p> 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅಂಕಣ ಬರೆದು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ, ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.</p> <p>ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿರುವ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ</p>
ದಿನ - 4		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	
ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ ಹಿಡಿಯುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ಬಾಲ್ ಸ್ಕ್ವಾಪ್ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ ಪುಶ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	<p>1. ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಕೈ ಹತ್ತಿರದ ಹಿಡಿತ ➤ ಕೈತೆರೆದ ಹಿಡಿತ <p>2. ಸ್ವಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು</p>	<p>1. ಸ್ವಿಕ್ ಹಿಡಿಯುವುದು</p> <p>2. ನಿಲ್ಲುವು</p> 	<p>1. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ ನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು</p> <p>2. ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ ನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>

ದಿನ :- 5

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

3.ಹಾಕಿ ಬಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪುಶ್ ಮಾಡುವುದು

ಬಾಲ್ ಸ್ವಾಪಿಂಗ್
ಬಾಲ್ ಪುಶಿಂಗ್



ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ಕ್ವಿಕ್ ನಿಂದ ಬಾಲ್ ನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದರ
ಮಾಡಿತೋರಿಸುವುದು ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು

1.ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು

<https://www.youtube.com/watch?v=wHvO2kYxkU>

ದಿನ :- 6

ತಾತ್ವಿಕ

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ, ಅಂಕಣ ರಚನೆ ತಿಳಿಯುವರು

1.ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ

2.ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಪರಿಚಯ

1.ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

2. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಲಕ ಹ್ಯಾಂಡ್ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯುವುದು

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಗೆರೆ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅಳತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಅಂಕಣ

ರಚಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವುದು



ದಿನ :- 7

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್‌ಕ್ರೀಡೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್, ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಶೂಟ್, ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವವರು ಕಲಿಯುವವರು

1.ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್,

➤ ಬಾಲ್ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್

ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು.

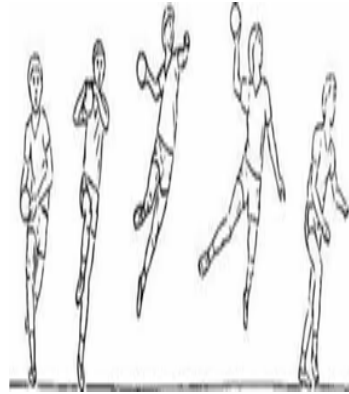


ದಿನ :- 8

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

3.ಪಾಸ್
4.ಶೂಟ್
5.ಜಂಪ್ ಶೂಟ್

ಪಾಸ್ , ಶೂಟ್, ಜಂಪ್ ಶೂಟ್



ಶಿಕ್ಷಕರು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು, ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಜಂಪ್ ಶೂಟ್ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ, ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು

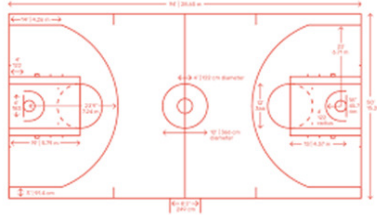
ದಿನ :- 9

ತಾತ್ವಿಕ

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು

ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಅಳತೆಗಳ ಗುರುತಿಸುವುದು

ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು



1. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಂಕಣದ ರಚನೆಯನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ ತಿಳಿಸುವುದು

2. ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು

<https://www.youtube.com/watch?v=9cdCDdU0X>

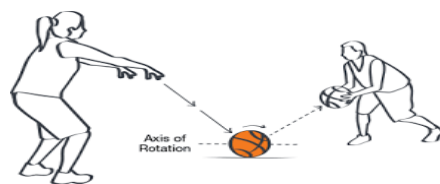
ದಿನ :- 10

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್, ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಹಿಡಿಯುವುದು
2. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್
3. ಪಾಸ್
➤ ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್
➤ ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್
➤ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್

ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ದಿ ಬಾಲ್
ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ದಿ ಬಾಲ್
ಪಾಸಿಂಗ್ ದಿ ಬಾಲ್
• ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್
• ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್
ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್

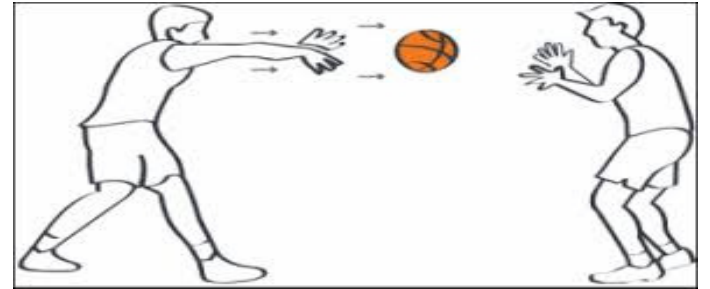


3. ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್

ಶಿಕ್ಷಕರು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ, ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ, ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಮತಿಸುವುದು.

1. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೀಡಿಯೋ ತೋರಿಸುವುದು

<https://www.youtube.com/watch?v=6ntwsSQwTd>



2. ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್

ದಿನ :- 11

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ
ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ದಿ
ರಾಕೆಟ್, ಸರ್ವಿಸ್
ಮಾಡುವುದು, ಕಾಕ್
ರಿಸೀವ್
ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು
ಕಾಕ್ ರಿಟರ್ನ್
ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು
ಕಲಿಯುವರು

- 1.ರಾಕೆಟ್
ಹಿಡಿಯುವುದು
- 2.ಸರ್ವಿಸ್
ಮಾಡುವುದು
 - ಪೋರ್
ಹ್ಯಾಂಡ್
 - ಬ್ಯಾಕ್
ಹ್ಯಾಂಡ್

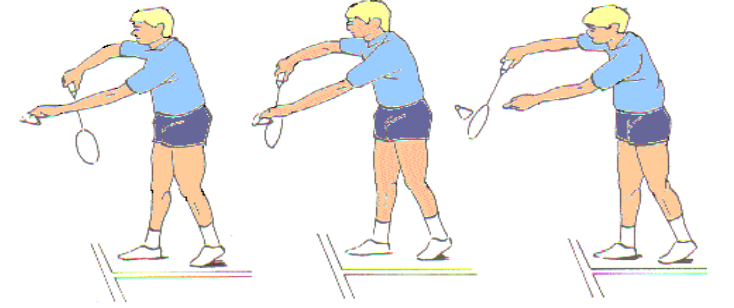
1.ರಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿಯುವುದು



2.ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವುದು

- ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್
- ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್

ಶಿಕ್ಷಕರು ರಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು
ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು.ಬ್ಯಾ



ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಕಾಕ್ ಬಣ್ಣ, ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೆ
ತಿಳಿಯುವುದು.

ದಿನ :- 12

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

- 3.ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
ಕಾಕ್
ರಿಸೀವ್
- 4.ರಿಟರ್ನ್ ಕಾಕ್

ಕಾಕ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್
ಕಾಕ್ ರಿಟರ್ನ್

ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಾಕ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಕ್ ರಿಟರ್ನ್
ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸು
ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

1. ಶಿಕ್ಷಕರು ವೀಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು

<https://www.youtube.com/watch?v=n1oDoTLV3rY>

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯುವುದು

ದಿನ :- 13

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ವಾಲಿಬಾಲ್
ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಂಡರ್
ಹ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು
ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್
ಪಾಸ್
ಮಾಡುವುದನ್ನು
ಕಲಿಯುವರು

1. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್
2. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್

1. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್
2. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು



ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು.

ದಿನ :- 14

ತಾತ್ವಿಕ

ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ
ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ
ನಿರ್ಮಿಸಿದ ರಾಜ್ಯ
ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ
ಮಟ್ಟದ ಓಟಗಾರರ
ಪರಿಚಯ

- ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳು
- 800 ಮೀ,
 - 1500
 - 3000 ಮೀ

- 800 ಮೀ,
- 1500
- 3000 ಮೀ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಓಟಗಾರರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ.



ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಓಟಗಾರರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಕೆ. **ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಓಟಗಾರರು:** ದಾಮೋಧರ ಗೌಡ, ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಅರುಣ ಡಿಸೋಜ್

ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಓಟಗಾರರು: ಶ್ರೀರಾಮಸಿಂಗ್, ಬಹದ್ದೂರ್ ಪ್ರಸಾದ್, ಸುರೇಂದ್ರ ಸಿಂಗ್

ದಿನ :- 15		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	
ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸೆಮಿ ಕ್ರೌಚ್ ಮತ್ತು ರನ್ ಥ್ರೂ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	1.ಸೆಮಿ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ 2. ರನ್ ಥ್ರೂ	1.ಸೆಮಿ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ 2.ರನ್ ಥ್ರೂ ವಿಧಾನ	1.ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ 30 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಒಂದು ವಕ್ರ ರೇಖೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ವಕ್ರ ರೇಖೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ನಂತರ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಹಿಂದಿ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು. ಮುಕ್ತಾಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ರನ್ ಥ್ರೂ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
ದಿನ :- 16		ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	
ಶಾಟ್ ಪುಟ್ (ಗುಂಡುವಸೆತ) ಹಿಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	1.ಶಾಟ್ ಪುಟ್ ಹಿಡಿಯುವುದು 2.ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು (ಪೆರಿ ಓ ಬ್ರಿಯಾನ್)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಶಾಟ್ ಪುಟ್ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ➤ ಶಾಟ್ ಪುಟ್ ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಶಾಟ್ ಪುಟ್ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು.</p> <p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೀಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1B94PlqMU_M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oFO_n6jEpg4</p>

ದಿನ :- 17

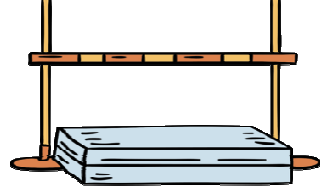
ತಾತ್ವಿಕ

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ
ನಿಯಮಗಳು, ಮತ್ತು
ಸಲಕರಣಗಳಾದ
ಬೆಡ್, ಸ್ಟಾಂಡ್,
ಕ್ರಾಸ್ ಬಾರ್ ಬಗ್ಗೆ
ತಿಳಿಯುವುದು

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ
ನಿಯಮಗಳು ರಚನೆ

- ಬೆಡ್,
- ಸ್ಟಾಂಡ್,
- ಕ್ರಾಸ್
ಬಾರ್ ಬಗ್ಗೆ
ತಿಳಿಯುವ
ದು

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು



- ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ,
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ,

ದಿನ :- 18

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

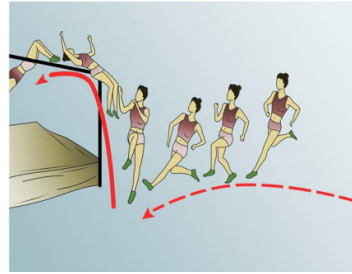
ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ
ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್
ಮತ್ತು ಟೇಕ್ ಆಫ್
ಮಾಡುವುದನ್ನು
ಕಲಿಯುವರು

1. ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್

2. ಟೇಕ್ ಆಫ್
ಮಾಡುವುದನ್ನು

1. ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್

2. ಟೇಕ್ ಆಫ್



ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಪ್ರೋಚ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು
ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸಿ,
ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು.

2. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೀಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ
ನೀಡುವುದು

<https://www.youtube.com/watch?v=zW87tVnDKIU>

ಯೋಗಾಸನಗಳ
ಹೆಸರು ಮತ್ತು
ಮುದ್ರೆಗಳ ಪರಿಚಯ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು

1.ನಿಂತು ಮಾಡುವ

ಆಸನಗಳು

- ತಾಡಾಸನ
- ವೃಕ್ಷಾಸನ

2.ಕುಂತು

ಮಾಡುವಆಸನಗಳು

- ಪದ್ಮಾಸನ
- ವಜ್ರಾಸನ

3.ಮಲಗಿ

ಮಾಡುವಆಸನಗಳು

- ಶಲಭಾಸನ
- ಶವಾಸನ

4.ಮುದ್ರೆಗಳು

- ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ
- ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ
- ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ
- ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆ
- ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ

1.ಪದಬಂಧ

1	ಡಾ		ನ		2	
					ಕ್ಷಾ	
		4	ಲ	ಭಾ		ನ
			ವಾ		ನ	
3	ದ್ಮಾ		ನ			
		ನ				
			5ವ			ನ

ಸೂಚನೆಗಳು:-


1. ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವುದು
- 2.ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವುದು
3. ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವುದು
4. ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವುದು
4. ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವುದು
5. ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವುದು
- 2.ಕೈಯಿಂದ ಮುದ್ರೆಗಳ ಆಕಾರ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು

ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಂತು, ಕುಳಿತು ಮತ್ತು ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ನಂತರ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪದಬಂಧ ಬರೆಯುವುದು ವಿವಿಧಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಪದಬಂಧ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು

- ಮುದ್ರೆಗಳು
- ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ
- ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ
- ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ
- ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆ

ದಿನ :- 20			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ, ತಾಡಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ತಾಡಾಸನ ➤ ವೃಕ್ಷಾಸನ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ತಾಡಾಸನ ➤ ವೃಕ್ಷಾಸನ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚಿತ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು.</p> <p>1.ಕೆಳಗಿನಲಿಂಕ್ಗಳಿಸಿವೀಡಿಯೋವನ್ನುವೀಕ್ಷಿಸುವುದು https://www.youtube.com/watch?v=XSPXKDL0g3Q</p> <p>ತಾಡಾಸನ ಮತ್ತು ವೃಕ್ಷಾಸನ ಮಾಡುವುದರಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ</p>
ದಿನ :- 21			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಪದ್ಮಾಸನ ➤ ಶಲಭಾಸನ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಪದ್ಮಾಸನ ➤ ಶಲಭಾಸನ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚಿತ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು</p> <p>1.ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು https://www.youtube.com/watch?v=XSPXKDL0g3Q</p> <p>ಪದ್ಮಾಸನ ಮತ್ತು ಶಲಭಾಸನ ಮಾಡುವುದರಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ</p>

ದಿನ :- 22			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
ಧ್ಯಾನಮತ್ತು ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	1.ಧ್ಯಾನ 2.ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮಾಡುವುದು		<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸರಳ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ➤ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು <p>ಸರಳ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.</p>
ದಿನ :- 23			ತಾತ್ವಿಕ
ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು	ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು	ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆ	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು, ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹಾಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಡುವುದನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು</p> <p>2. ಶಿಕ್ಷಕರು ಲಿಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಾಡಿನ ಆಡಿಯೋ ಕೇಳಿಸುವುದು</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YeJb5s6Xxml</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LpKgW4XWvVw</p>

ದಿನ :- 24

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಪಥ ಸಂಚಲನದ
ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ
ಮತ್ತು ತೀನ್ ಲೈನ್
ಮೇ ತೇ ಚಲ್
ಮಾಡುವುದನ್ನು
ಕಲಿಯುವರು

ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ



ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ

ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಲಂಭಾ ದೈಹಿನೇ ಛೋಟಾ ಬಾಯಿಯೇ ಮೇರೆ ಸಾಮ್ನೇ ಏಕ್ ಲೈನ್ ಬನ್ ದಹಿನೇ ಸೇ ಏಕ್ ಸೇ ದೋ ತಕ್ ಗಿನ್‌ತೀ ಕರ್, ನಂಬರ್ ಏಕ್ ಏಕ್ ಕದಂ ಹಾಗೇ, ನಂಬರ್ ದೋ ಏಕ್ ಕದಂ ಪೀಚೆ, ಕ್ಲಾಸ್ ಆಗೇ ಪೀಚೆ ಚಲ್ ಎಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವರು ನಂಬರ್ ಏಕ್ ದಹಿನೇ, ನಂಬರ್ ದೋ ಬಾಯೇ ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಮೂಡ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು ನಂತರ ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕ್ ಕಡೇ ರಹೇಗಾ ಬಾಕಿ ತೀಲೈನ್ ಬನ್ ತೇಚಲ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮೂರು ಸಾಲನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

ದಿನ :- 25

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ತೀನ್‌ಲೈನ್‌ತೇಚಲ್
ತೀನ್‌ಲೈನ್‌ಥಾಂ

ತೀನ್ ಲೈನ್ ಮೇ ತೇ ಚಲ್,
ತೀನ್ ಲೈನ್ ಮೇ ಥಾಂ

ಏಕ್... ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈ ಭುಜಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಮುಂದೆ ಬೀಸುವುದು ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬೀಸುವುದು. ದೋ... ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈ ಭುಜಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಬಲಗೈ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುವಾಗ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆಮಕ್ಲಾಸ್ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಥಾಂ... ಕೊಡಬೇಕು ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಏಕ್ ಎಣಿಕೆಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಎಣಿಕೆ ದೋ ಹೇಳಿ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವ್‌ದಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು

ದಿನ :- 29			ತಾತ್ವಿಕ
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ➤ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು 	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ	<p>ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿ, ನಂತರ ಗಮನಿಸಿ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ಸಂತೋಷ, ಪ್ರಶಂಸೆ ➤ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಭಯ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಅವಮಾನ. ಸಿಟ್ಟು, ಅಸೂಯೆ, ದುಃಖ:
ದಿನ :- 30			ತಾತ್ವಿಕ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾದ ವಾಯುವಿಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು	1.ವಾಯುವಿಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಗಳಿಂದ ಲಾಭಗಳು	ವಾಯುವಿಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳ ಪಟ್ಟಿ	ವಾಯುವಿಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯುವುದು.