

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ.ಸಂ	ತಿಂಗಳು /ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಆಗಸ್ಟ್-1ನೇ ವಾರ	<p>ಅಧ್ಯಾಯ-1 (ತಾತ್ವಿಕ) ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು</p> <p>1.ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು 2.ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ 3.ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ 4.ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು</p>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದು.</p> <p>1. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. 2. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ. 3. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>
2	ಆಗಸ್ಟ್-2ನೇ ವಾರ	<p>ಅಧ್ಯಾಯ-1 (ತಾತ್ವಿಕ) ವಾಲಿಬಾಲ್</p> <p>1.ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯ-1 (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೌಶಲಗಳು</p> <p>1.ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ 2.ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು 3.ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್</p>	<p>ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ವಾಲಿಬಾಲ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.</p> <p>1.https://www.youtube.com/watch?v=NRV0rMeSOBI 2.https://www.youtube.com/watch?v=30lxcOsUXGM</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ನೀಡಿ, ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p> <p>1.ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. 2.ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವಿೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೆಸರಿಸುವುದು.</p>

3	ಆಗಸ್ಟ್-3ನೇ ವಾರ	<p>ಅಧ್ಯಾಯ-15 (ತಾತ್ಪರಿಕ)</p> <p>1.ನಾಡಗೀತೆ: ಜೈ ಭಾರತ ಜನನಿಯ ತನುಜಾತೆ</p> <p>2.ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ: ಜನಗಣ ಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯ ಹೇ</p>	<p>ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಾಡಗೀತೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಆಧರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.</p> <p>1.https://www.youtube.com/watch?v=C R4mWDSzIXQ</p> <p>2.https://www.youtube.com/watch?v=HtMF973tXIY</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ನಾಡಗೀತೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>
4	ಆಗಸ್ಟ್-4ನೇ ವಾರ	<p>ಅಧ್ಯಾಯ-2 (ತಾತ್ಪರಿಕ)</p> <p>ಹಾಕಿ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆಗಳ ಪರಿಚಯ</p>	<p>ಹಾಕಿ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯುವುದು</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ದ್ಯಾನ್ ಚಂದ್ ➤ ಡಾ ಎಂ. ಪಿ ಗಣೇಶ್ ➤ ಧನರಾಜ್ ಪಿಳ್ಳೆ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಚಟುವಟಿಕೆವಾರು ಪ್ರತೀಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.</p>

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ		
ತರಗತಿ: 10	ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಅಗಸ್ಟ್-1ನೇ ವಾರ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:	ರಿ.ನಂ:	

1. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ ಪಟ್ಟಿ	ಬ ಪಟ್ಟಿ	ಉತ್ತರಗಳು
1. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ	ಅ. 1946
2. ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪಿತಾಮಹ	ಆ. ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶ
3. ಮೊದಲ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ	ಇ. ಕ್ರಿ. ಪೂ 776
4. ಪ್ರಾಚೀನ ಒಲಿಂಪಿಕ್	ಈ. 1951
5. ಮೊದಲ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ	ಉ. ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರೆ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟನ್

2. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಕಛೇರಿ ನಲ್ಲಿದೆ.
ಅ.ಲಾಸಾನ್ ಆ. ನವದೆಹಲಿ ಇ.ಕ್ಯಾಲಿಪೋರ್ನಿಯಾ ಈ. ಬೆಂಗಳೂರು
- ಗ್ರೀಕ್ ಕವಿಯಾದ ಕಾಸ್ತಸ್ ಪಲಿಮಾಸ್ ಬರೆದ ಗೀತೆ
ಅ. ಜಾನ್ ಡಿಕ್ಸನ್ ಆ. ಸೈರಸ್ ಸಮರಾಸ್ ಇ. ರೋಮ್ ಈ. ಒಫೆಲೋ
- ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾ ಧ್ವಜವನ್ನು ರಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು.
ಅ. 1912 ಆ. 1920 ಇ. 1942 ಈ. 1947
- ಎ. ರಮಣರಾವ್ ಇವರು ರಾಜ್ಯದವರು.
ಅ. ತಮಿಳುನಾಡು ಆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಇ. ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ ಈ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ
- ಎಮ್. ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್ ರಾವ್ ಇವರಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ದೊರೆತಿವೆ.
ಅ. ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಆ. ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಇ. ಜಾನ್ ರಾಣಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಈ. ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

3. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

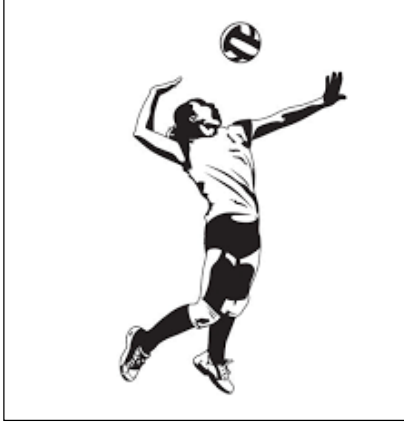
- ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
ಉತ್ತರ:
- ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು?
ಉತ್ತರ:
- ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ವರ್ಷ ನಡೆಯಿತು?
ಉತ್ತರ:
- ಜಿಮ್ಮಿ ಜಾರ್ಜ್ ಇವರು ಯಾವ ರಾಜ್ಯದವರು?
ಉತ್ತರ:
- ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ವರ್ಷ ಜನಿಸಿದರು?
ಉತ್ತರ:
- ಯಮಿಲ್ಕಾ ರೂಯಿರೂವರ ಎರಡು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
ಉತ್ತರ:

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ		
ತರಗತಿ: 10	ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ:ಆಗಸ್ಟ್-2ನೇ ವಾರ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:	ರಿ.ನಂ:	

ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ

1.ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಚಿಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು



ನಿಲುವು:

ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ:

ಅಂತಾನಾಗತ:-

2.ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್

ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು :-



2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ:ಆಗಸ್ಟ್-3ನೇ ವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮುಂದಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

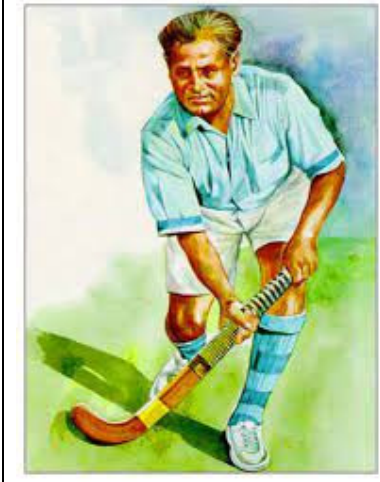
1. ಕರ್ನಾಟಕದ ನಾಡ ಗೀತೆ ಯಾವುದು? ಉತ್ತರ:
2. ನಾಡ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದವರು ಯಾರು? ಉತ್ತರ:
3. ನಾಡ ಗೀತೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಡುವರು? ಉತ್ತರ:
7. ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯನ್ನು ಬರೆದವರು ಯಾರು? ಉತ್ತರ:
8. ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು? ಉತ್ತರ:

6.ಕೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಡಗೀತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಂತೆ ಬರೆಯಿರಿ	7.ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಂತೆ ಬರೆಯಿರಿ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ		
ತರಗತಿ: 10	ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ:ಆಗಸ್ಟ್-4ನೇ ವಾರ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:		ರಿ.ನಂ:

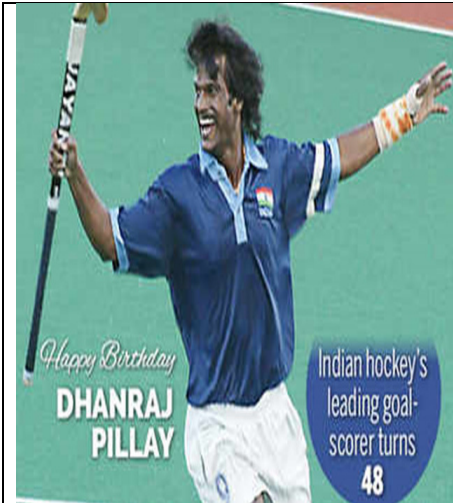
1. ಕೆಳಗಿನ
ಹಾಕಿ
ಆಟದ
ಪ್ರಸಿದ್ಧ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ
ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

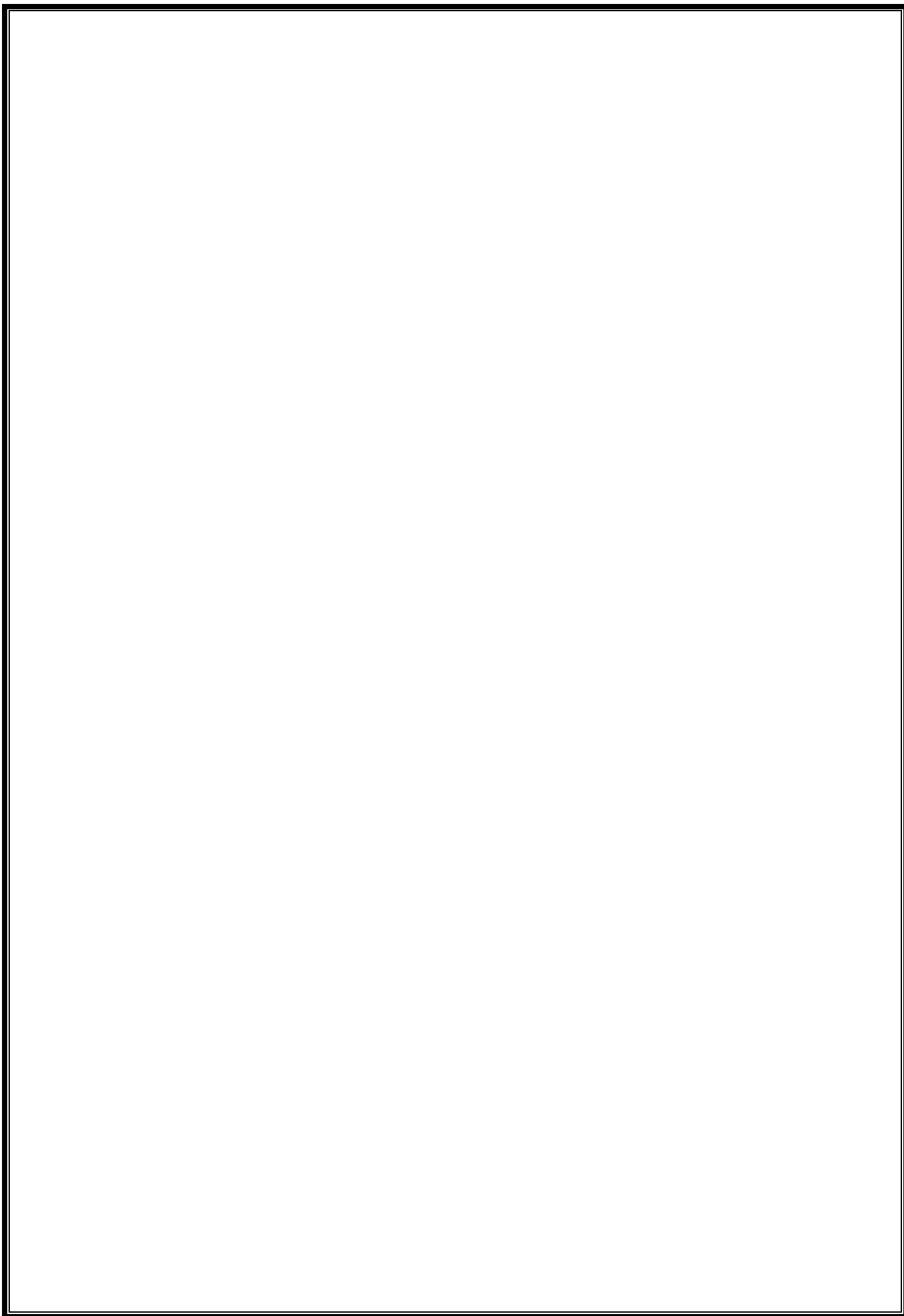


ದ್ಯಾನ ಚಂದ್

ಡಾ ಎಂ. ಪಿ ಗಣೇಶ್



ಧನರಾಜ್ ಪಿಳ್ಳೆ



Filename: 10th Phy-edu K M
Directory: C:\Users\Admin\Desktop\August AAC\physical edn\Phy edn word
Template: C:\Users\Admin\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: Microsoft
Keywords:
Comments:
Creation Date: 7/23/2021 4:56:00 PM
Change Number: 54
Last Saved On: 7/27/2021 12:57:00 PM
Last Saved By: p4comp45
Total Editing Time: 318 Minutes
Last Printed On: 7/31/2021 12:36:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 7
Number of Words: 1,131 (approx.)
Number of Characters: 6,452 (approx.)