

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ:10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ಮಾರ್ಚ್-2022

ಕ್ರ. ಸಂ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಮಾರ್ಚ್ / 1ನೇವಾರ	<p>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ (ತಾತ್ವಿಕ)</p> <p>ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ</p> <p>ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ ❖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ❖ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ 	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು (ತಾತ್ವಿಕ) ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ❖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ❖ “ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ” ಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
2	ಮಾರ್ಚ್ / 2ನೇವಾರ	<p>ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)</p> <p>ಕೆಳಕಂಡ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಚ್ಚು ❖ ಹುಲಿ-ಕೋವಿ-ಮನುಷ್ಯ ❖ ಧ್ವಜ ಯುದ್ಧ ❖ ಸುದ್ದಿಗಾರ ❖ ತುಂಟ ಕುದುರೆ. ❖ ಕರಕಂದುಕ (ಕೈ ಚೆಂಡು) 	<p>ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಚ್ಚು 2. ಹುಲಿ-ಕೋವಿ-ಮನುಷ್ಯ 3. ಧ್ವಜ ಯುದ್ಧ 4. ಸುದ್ದಿಗಾರ 5. ತುಂಟ ಕುದುರೆ. 6. ಕರಕಂದುಕ (ಕೈ ಚೆಂಡು) 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

3	<p>ಮಾರ್ಚ್ / 3ನೇವಾರ</p>	<p>ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಕೆಳಕಂಡ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಗದ್ದೀ ಕಿಸಕೀ ಹೈ? ❖ ನಮ್ಮ ಕರಡಿ ❖ ಪೀಠ ಯಾರದು? ❖ ರಾಜಧಾನಿ ಪ್ರವಾಸ ❖ ಸವಾಲು ❖ ಪಂಜಾಬಿ ಕಬಡ್ಡಿ. 	<p>ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. ಗದ್ದೀ ಕಿಸಕೀ ಹೈ? 8. ನಮ್ಮ ಕರಡಿ 9. ಪೀಠ ಯಾರದು? 10. ರಾಜಧಾನಿ ಪ್ರವಾಸ 11. ಸವಾಲು 12. ಪಂಜಾಬಿ ಕಬಡ್ಡಿ. 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
4	<p>ಮಾರ್ಚ್ / 4ನೇವಾರ</p>	<p>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಕೆಳಗಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ವಂದೇ ಮಾತರಂ 	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿನ ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಯನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿ ಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗೋಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು 2. ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್ -1ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

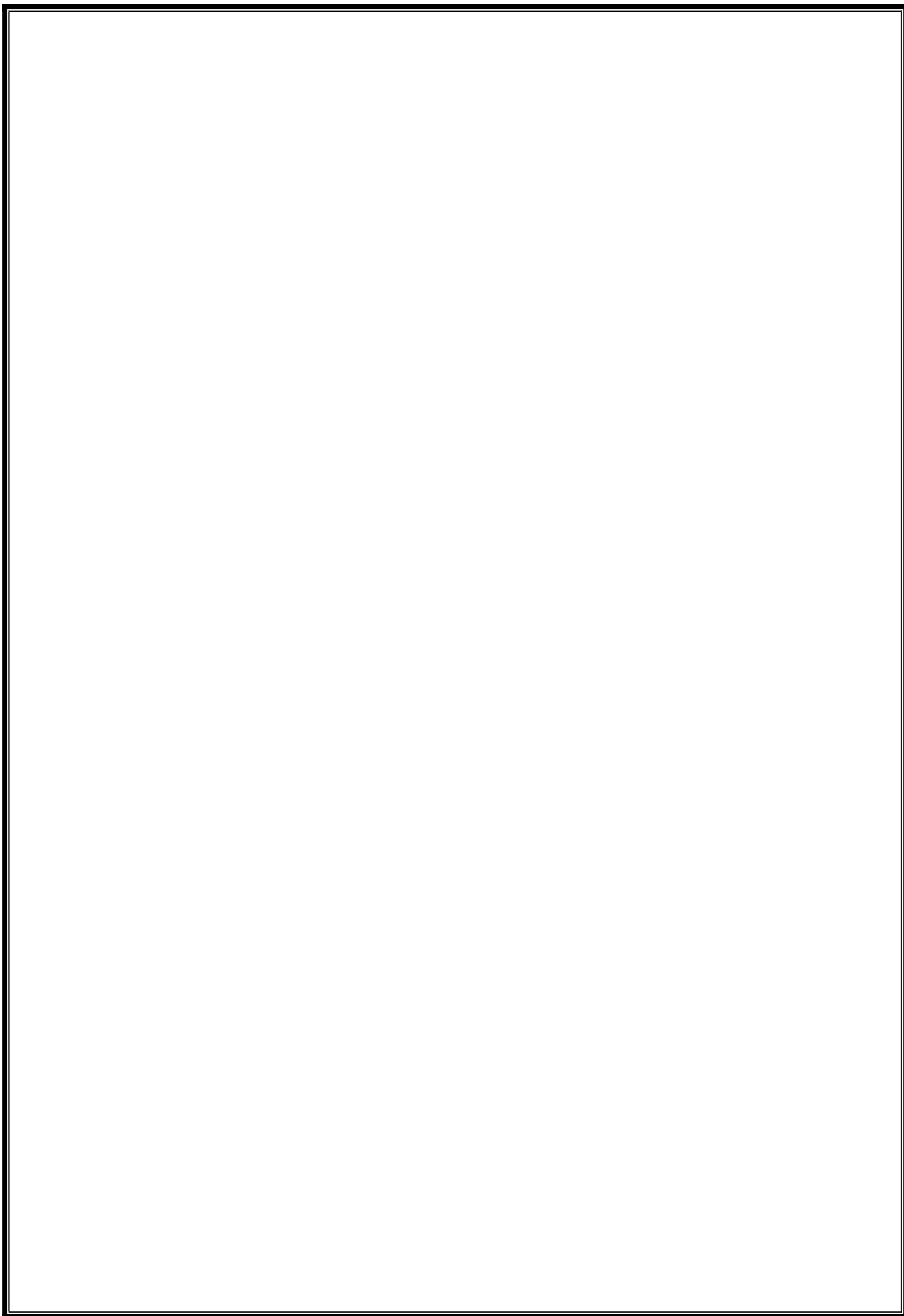
ಕ್ರ.ಸಂ	ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ
1	
2	
3	
4	

2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು	
ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು	
ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂಶಗಳು	
ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳು	
ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಂಶಗಳು	

--	--

3. “ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ” ಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ



2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್ -2ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

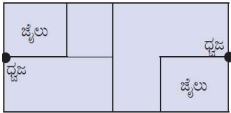
ರಿ.ನಂ:

1. ಕೆಳಗಿನ ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

2. ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಚ್ಚು

3. ಹುಲಿ-ಕೋವಿ-ಮನುಷ್ಯ

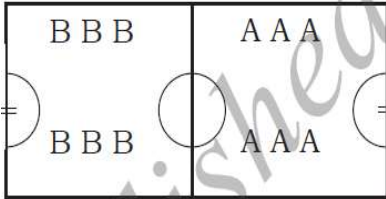
4. ಧ್ವಜ ಯುದ್ಧ



5. ಸುದ್ದಿಗಾರ

6. ತುಂಟ ಕುದುರೆ

7. ಕರಕಂದುಕ (ಕೈ ಚಿಂಡು)



2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್ -3ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1. ಕೆಳಗಿನ ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

7. ಗದ್ದೀ ಕಿಸಕೀ
ಹೈ?

8. ನಮ್ಮ ಕರಡಿ

--	--

9. ಪೀಠ
ಯಾರದು?

--	--

10. ರಾಜಧಾನಿ
ಪ್ರವಾಸ

--	--

11. ಸವಾಲು

12.ಪಂಜಾಬಿ
ಕಬಡ್ಡಿ.

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್ -4ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1. ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು

2. ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ



ಬಂಕಿಮ್ ಚಂದ್ರ ಚಟರ್ಜಿ