

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ:10

ನವೆಂಬರ್

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ. ಸಂ	ತಿಂಗಳು/ ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ
1	ನವೆಂಬರ್ / 1ನೇ ವಾರ	<p>ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು (ಹರ್ಡಲ್ಸ್) (ತಾತ್ವಿಕ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ.</li> <li>❖ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು.</li> <li>❖ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು.</li> </ul>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.</li> <li>2. ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವುದು</li> <li>3. ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಬರೆಯುವುದು</li> <li>4. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.</li> </ol>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
2	ನವೆಂಬರ್ / 2ನೇ ವಾರ	<p>ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು (ಹರ್ಡಲ್ಸ್) (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)</p> <p>ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ.</li> <li>2.ಪ್ರಾರಂಭ ದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು.</li> <li>3.ನೆಗೆತ.</li> <li>4.ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು.</li> <li>5.ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್.</li> <li>6.ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ.</li> </ol>	<p>ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು (ಹರ್ಡಲ್ಸ್) (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಯನ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು (ಹರ್ಡಲ್ಸ್) ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wzn3FjH1eYc">1https://www.youtube.com/watch?v=Wzn3FjH1eYc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TYjualwS07c">2https://www.youtube.com/watch?v=TYjualwS07c</a></li> <li>2.ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ</li> </ol>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

3	ನವಂಬರ್ / 3ನೇ ವಾರ	<p>ನಡಿಗ (ತಾತ್ವಿಕ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ನಡಿಗ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು</li> <li>❖ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</li> <li>❖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ</li> </ul>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ನಡಿಗ (ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ನಡಿಗಿಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ</li> <li>2. ನಡಿಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.</li> <li>3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ</li> </ol>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
4	ನವಂಬರ್ / 4ನೇ ವಾರ	<p>ನಡಿಗ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ನಡಿಗಿಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ನಡಿಗಿಯ ತಂತ್ರಗಳು.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ.</li> <li>❖ ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ.</li> </ul>	<p>ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ನಡಿಗ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ನಡಿಗ ಕೌಶಲ್ಯದ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MbwQQxBxeMU">1https://www.youtube.com/watch?v=MbwQQxBxeMU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WvX5rO6sNOw">2https://www.youtube.com/watch?v=WvX5rO6sNOw</a></li> <li>2. ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ನಡಿಗ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ</li> </ol>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

## 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ನವಂಬರ್ -1ನೇ ವಾರ

1. ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

2. ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವುದು

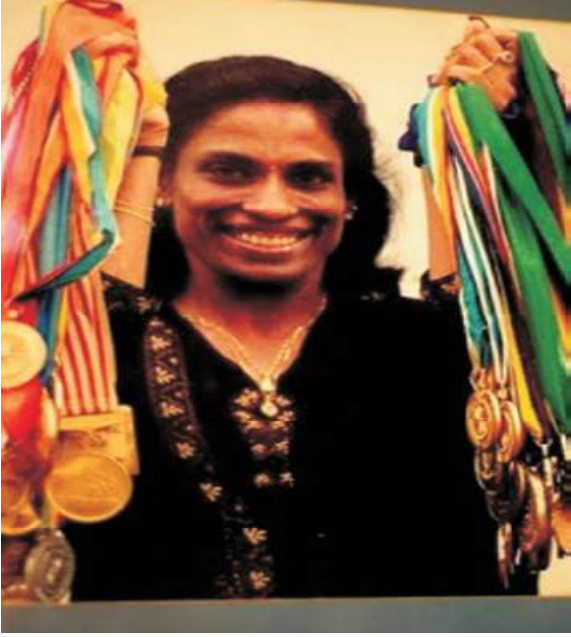
ವಯೋವರ್ಗ	ಸ್ಪರ್ಧೆ	ಒಟ್ಟು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನ ಎತ್ತರ	ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ 1ನೇ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನಡುವಿನ ಅಂತರ	ಎರಡು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನಡುವಿನ ಅಂತರ	ಕೊನೆಯ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯ ಗೆರೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ
ಪುರುಷರಿಗೆ	110 ಮೀ.	1.067ಮೀ	10	13.72ಮೀ..	9.14 ಮೀ.	14.02 ಮೀ.
17 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರಿಗೆ	110 ಮೀ.		10		9.14 ಮೀ.	
ಪುರುಷರಿಗೆ	400 ಮೀ.	0.914 ಮೀ		45 ಮೀ		40 ಮೀ.
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	100 ಮೀ.		10		8.50 ಮೀ.	
17 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ	100 ಮೀ.	0.762 ಮೀ		13 ಮೀ.		10.50 ಮೀ.
ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಲಕಿಯರಿಗೆ	400 ಮೀ.		10		35 ಮೀ.	
14 ವರ್ಷ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ	80 ಮೀ.	0.762 ಮೀ		12 ಮೀ.		12 ಮೀ.

(ವಿ.ಸೂ:- ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ 98 ನೋಡಿ)

3. ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

1	
2	
3	
4	

4. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.



1. ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ

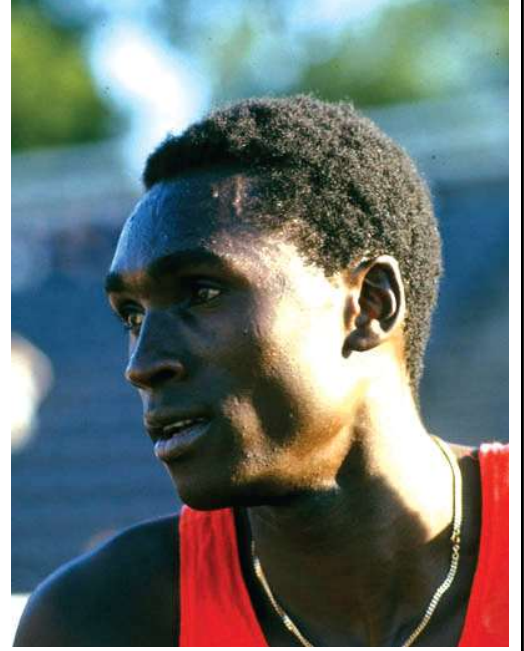
ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾರವರ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ -

ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ ರವರ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳು -

ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ ರವರಿಗೆ ದೊರೆತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳು -

## 2. ಜಾನ್ ಅಕೀ ಬುಅ

2. ಜಾನ್ ಅಕೀ ಬುಅ -



2. ಜಾನ್ ಅಕೀ ಬುಅ



3. ಎಡ್ವಿನ್ ಮೋರ್ಸ್ -

3. ಎಡ್ವಿನ್ ಮೋರ್ಸ್ -

# 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ನವಂಬರ್ -2ನೇ ವಾರ

1. ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಎ) ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ.

ಬಿ) ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು.



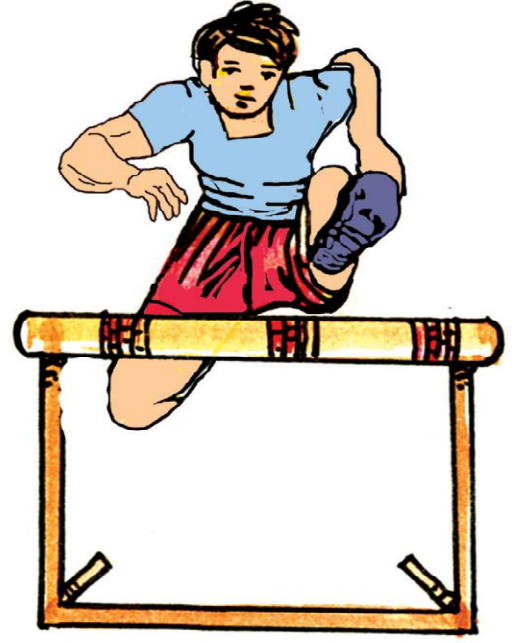
ಬಿ) ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು

❖ .

❖ ‘

ಸಿ) ನೆಗೆತ.

ಡಿ) ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು:-



ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು



ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್

ಇ) ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ :-

ಎಫ್) ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ.

❖ .

❖ .

❖ .

## 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ನವಂಬರ್ -3ನೇ ವಾರ

### 1. ನಡಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವರ್ಗ	ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಂತರ	
		ಪುರುಷರು/ಬಾಲಕರು	ಮಹಿಳೆಯರು/ಬಾಲಕಿಯರು
1	17 ವರ್ಷದೊಳಗೆ		
2	14 ವರ್ಷದೊಳಗೆ		

### 2. ಎ) ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಬರೆಯಿರಿ.

1	
2	
3	

### ಬಿ) ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು (ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸುವುದು) ಬರೆಯಿರಿ.

1	
2	
3	



3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ



ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್

1.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟು - ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್ :-

2.ಜರಡ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ :-



ಜರಡ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್



ಜೇನ್ ಸೆವಿಲ

3.ಜೇನ್ ಸೆವಿಲ :-

## 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ನವಂಬರ್ -4ನೇ ವಾರ

1. ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಎ) ಕೈಗಳ ಚಲನೆ.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

ಬಿ) ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ

1	
2	
3	
4	
5	
6	