

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

6ನೇ ತರಗತಿ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ. ಸಂ	ತಿಂಗಳು / ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಅಕ್ಟೋಬರ್ -1ನೇ ವಾರ	ಪಾಠ-5 ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ➤ ಟೇಕ್ ಆಫ್ 	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ -5 ರಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. 2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ವಿಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವುದು. https://www.youtube.com/watch?v=K_-BWT47_E https://www.youtube.com/watch?v=X7Yx5WbSUww	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
2	ಅಕ್ಟೋಬರ್ -2ನೇ ವಾರ	ಪಾಠ-5 ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಚಲನೆ (ಫ್ಲೈಟ್) ➤ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ 	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ -5 ರಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಚಲನೆ (ಫ್ಲೈಟ್) ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. 2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ವಿಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವುದು. https://www.youtube.com/watch?v=K_-BWT47_E https://www.youtube.com/watch?v=X7Yx5WbSUww	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
3	ಅಕ್ಟೋಬರ್ - 3ನೇ	ಪಾಠ-18 ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ತಾತ್ವಿಕ)	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪಾಠ-18 ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ತಾತ್ವಿಕ) ಪಾಠವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ

ವಾರ	<ul style="list-style-type: none"> • ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅಳತೆ • ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು • ಅಕ್ರಮಗಳು 	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.</p> <p>1.ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಿ, ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು.</p> <p>2.ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.</p> <p>3.ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹಲಗೆ(ಟೀಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್) ಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <p>4.ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಓಡುವ ಹಾದಿ(ರನ್ ವೇ)ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.</p>	<p>ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>
-----	---	---	--

ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ - 2021-22

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 6ನೇ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

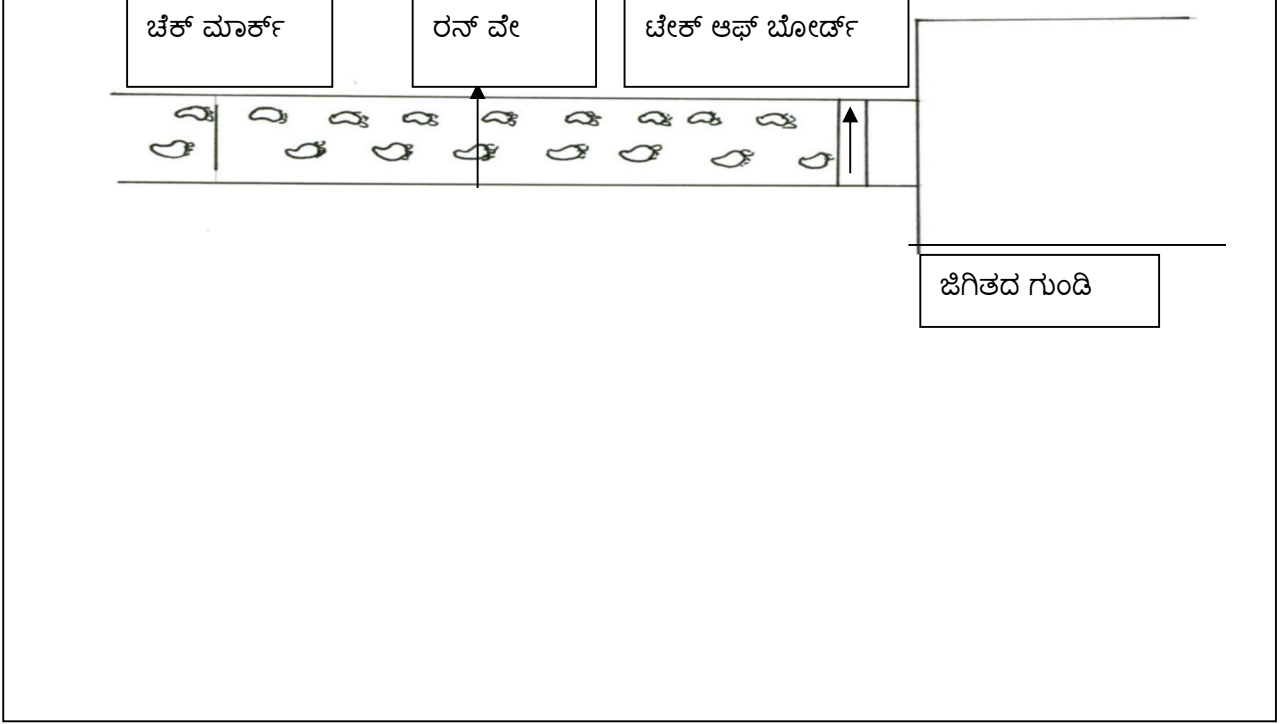
ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಅಕ್ಟೋಬರ್/1ನೇ ವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು :-

ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ :-

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಕ್ರೀಡೆಯ ಚಕ್ರ ಮಾರ್ಕ್ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



2. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಕ್ರೀಡೆಯ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.



ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ - 2021-22

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 6ನೇ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಅಕ್ಟೋಬರ್/2ನೇ ವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು :-

ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ :-

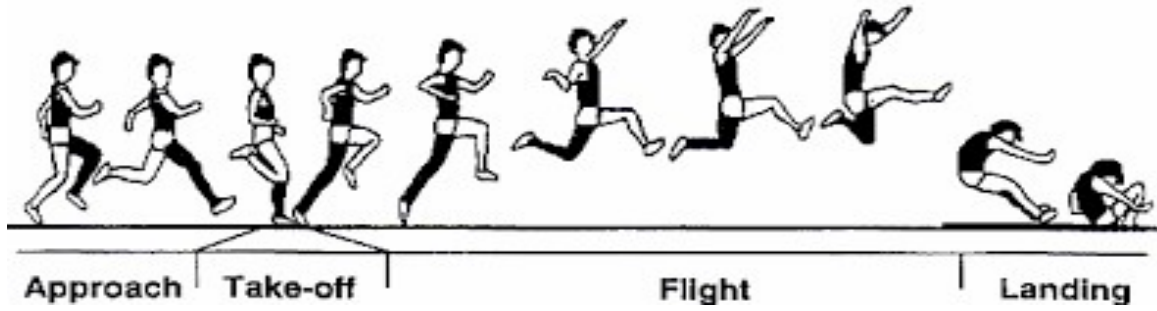
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ

1. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಕ್ರೀಡೆಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಚಲನೆ(ಪ್ಲೇಟ್) ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.



ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಚಲನೆ

2. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಕ್ರೀಡೆಯ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.



“ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ”

ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ - 2021-22

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 6ನೇ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಅಕ್ಟೋಬರ್/3ನೇ ವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು :-

ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ :-

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಿ, ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:

2. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

ಉತ್ತರ:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹಲಗೆ (ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್) ಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ: ಹಲಗೆ (ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್):



4.ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಓಡುವ ಹಾದಿ(ರನ್ ವೇ)ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ: ಓಡುವ ಹಾದಿ (ರನ್ ವೇ) :



ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ: “ಹೆಚ್ಚು ವೇಗ, ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ, ಹೆಚ್ಚು ಬಲ”.