

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ-6

ತಿಂಗಳು-ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ.ಸಂ	ತಿಂಗಳು/ ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1ನೇ ವಾರ	2020-21ನೇ ಸಾಲಿನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ	ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಟೋಕಿಯೋ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. 1.ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರಾ ಯಾವ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಗಳಿಸಿದ? 2.ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಜಯಿಸಿದವರು ಯಾರು? 3.ಮೀರಾಬಾಯಿ ಚಾನು ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದಳು? 4.ಕುಸ್ತಿ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
2	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2ನೇ ವಾರ	ಮೇಲಾಟಗಳು: ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ-4 ವೇಗದ ಓಟಗಳು > ಓಟದ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ > ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಮೇಲಾಟಗಳು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾಠ-4 ವೇಗದ ಓಟಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಓಟದ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೌಶಲದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. 2.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯದ ಕೌಶಲದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
3	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 3ನೇ ವಾರ	ಮೇಲಾಟಗಳು: ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ-4 ವೇಗದ ಓಟಗಳು > ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ ತಂತ್ರ > ರನ್ ಥ್ರೂ ತಂತ್ರ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಮೇಲಾಟಗಳು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾಠ-4 ವೇಗದ ಓಟಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ ತಂತ್ರ ಕೌಶಲದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.

			2.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ರನ್ ಥ್ರೂ ತಂತ್ರ ಕೌಶಲದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.	
4	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ -4ನೇ ವಾರ	ಮೇಲಾಟಗಳು: (ತಾತ್ಕಿಕ) ಪಾಠ-17 ವೇಗದ ಓಟಗಳು ➤ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ➤ ವೇಗದ ಓಟದ ನಿಯಮಗಳು ➤ ಟ್ಯಾಕ್ ರಚನೆ ➤ ಓಟದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳು.	ಸುಗಮಕಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ವೇಗದ ಓಟ ಪಾಠದ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1.ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾವುವು? 2.ವೇಗದ ಓಟದ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. 3.400 ಮೀಟರ್ ಟ್ಯಾಕ್ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ.	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.

ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ 2021-22

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ:6

ತಿಂಗಳು- ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-1ನೇ ವಾರ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರಾರವರು ಯಾವ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ?

ಉತ್ತರ:.....

2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಜಯಿಸಿದವರು ಯಾರು?

ಉತ್ತರ:

3. ಮೀರಾಬಾಯಿ ಚಾನುರವರು ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ?

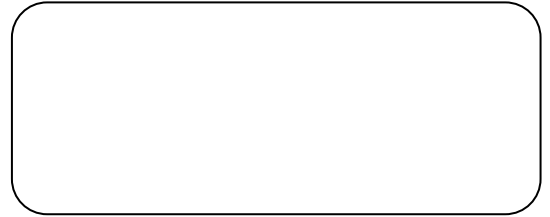
ಉತ್ತರ:

4. ಕುಸ್ತಿ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?

ಉತ್ತರ:.....

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.





ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ 2021-22.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

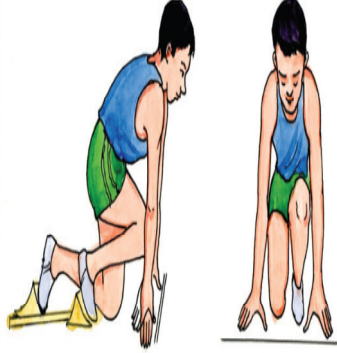
ತರಗತಿ:6

ತಿಂಗಳು: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2ನೇ ವಾರ

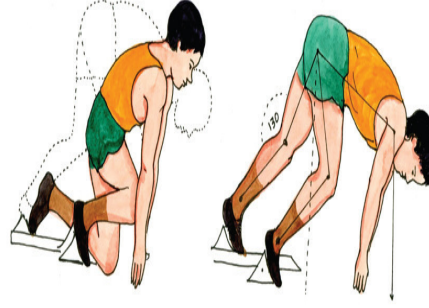
ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೌಶಲಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

1.ವೇಗದ ಓಟದ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೌಶಲ:



ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್



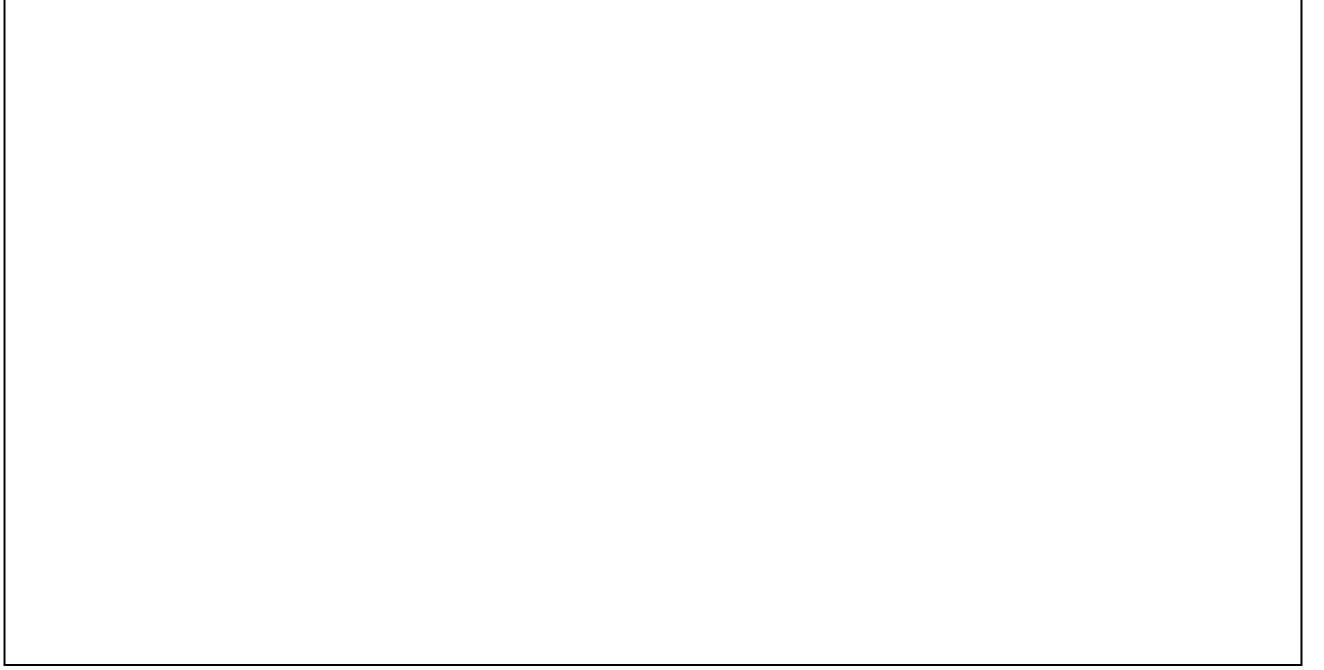
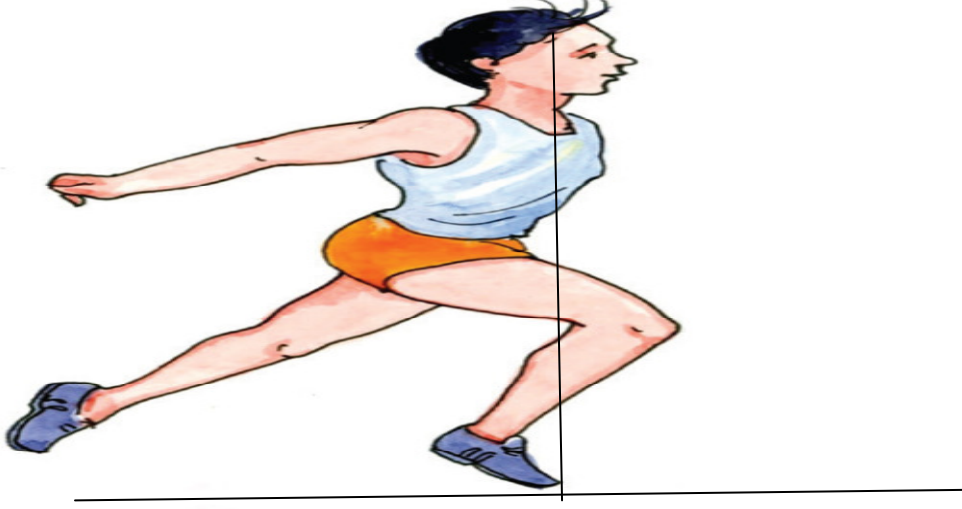
ಸೆಟ್



ಗೋ

A large empty rounded rectangular box for writing the answer to the question.

2. ವೇಗದ ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯದ ಕೌಶಲ:



ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ 2021-22.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ:6

ತಿಂಗಳು : ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-3ನೇ ವಾರ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೌಶಲಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

1.ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ ತಂತ್ರ:



Blank space for writing the description of the shoulder shrug exercise.

2.ರನ್ ಥ್ರೂ ತಂತ್ರ:



Blank space for writing the description of the run-through exercise.

ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ 2021-22.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ:6

ತಿಂಗಳು: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-4ನೇ ವಾರ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1.ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ:

2.ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ:

3.ಎಸ್. ಜಿ. ಎಫ್. ಐ ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:

4.ಸಾಪ್ಲಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಎಷ್ಟು ಓಣಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರ:

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1.ಸಾಪ್ಲಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮೀಟರ್ ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

2.ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಇದ್ದಂತೆ.

3.'ಅಥ್ಲಾನ್' ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ

ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ 2021-22.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ:6

ತಿಂಗಳು: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-4ನೇ ವಾರ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 400 ಮೀಟರ್ ಓಟದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ.