

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

7ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ತಿಂಗಳು / ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಫೆಬ್ರವರಿ 1ನೇ ವಾರ	<p>“ಪುನರ್ ಮನನ” ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಳಕಂಡ ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸ್ಕೂಪಿಂಗ್ ಓ ಆಿ Aqಿ ಚ್, ➤ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ಗ್ರ AUi, ❖ ಸರಪಳಿಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಸುಳುವುದು, ❖ ತಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ. 	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಡಿ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <p>1. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸ್ಕೂಪಿಂಗ್ ಓ ಆಿ Aqಿ ಚ್, ➤ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ಗ್ರ AUi, ➤ ಸರಪಳಿಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಸುಳುವುದು, ➤ ತಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ. 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>
2	ಫೆಬ್ರವರಿ 2ನೇ ವಾರ	<p>“ಪುನರ್ ಮನನ” ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಳಕಂಡ ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಪುಶ್ಪಿಂಗ್ (ತಳ್ಳುವುದು) ➤ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ➤ ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ 	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಡಿ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <p>1 ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಪುಶ್ಪಿಂಗ್ (ತಳ್ಳುವುದು) ➤ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ➤ ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>
3	ಫೆಬ್ರವರಿ 3ನೇ ವಾರ	<p>“ಪುನರ್ ಮನನ” ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಳಕಂಡ ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟದ ಪೂರಕ ಆಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸರ್ಕಲ್ ಪ್ಲಡ್ಡೆ ➤ ಬ್ಯಾಕ್ಪಾಕ್ ರಿ ರನ್ ರಿಲೇ ಕಬ್ಬಡಿ 	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಡಿ(ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <p>1. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟದ ಪೂರಕ ಆಟಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸರ್ಕಲ್ ಪ್ಲಡ್ಡೆ ➤ ಬ್ಯಾಕ್ಪಾಕ್ ಗ್ರ ರಿಲೇ ಕಬ್ಬಡಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು</p>

				ದಾಖಲಿಸುವುದು.
4	ಫೆಬ್ರವರಿ 4ನೇ ವಾರ	ಕೋವಿಡ್-19 1.ಕೋವಿಡ್-19, ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು	ಕೋವಿಡ್-19 ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ 19, ಸುರಕ್ಷತಾಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. 2.ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್(ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ, ಮಾಸ್ಕ್, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸ್) ನಿಯಮದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಲಿಕಾ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

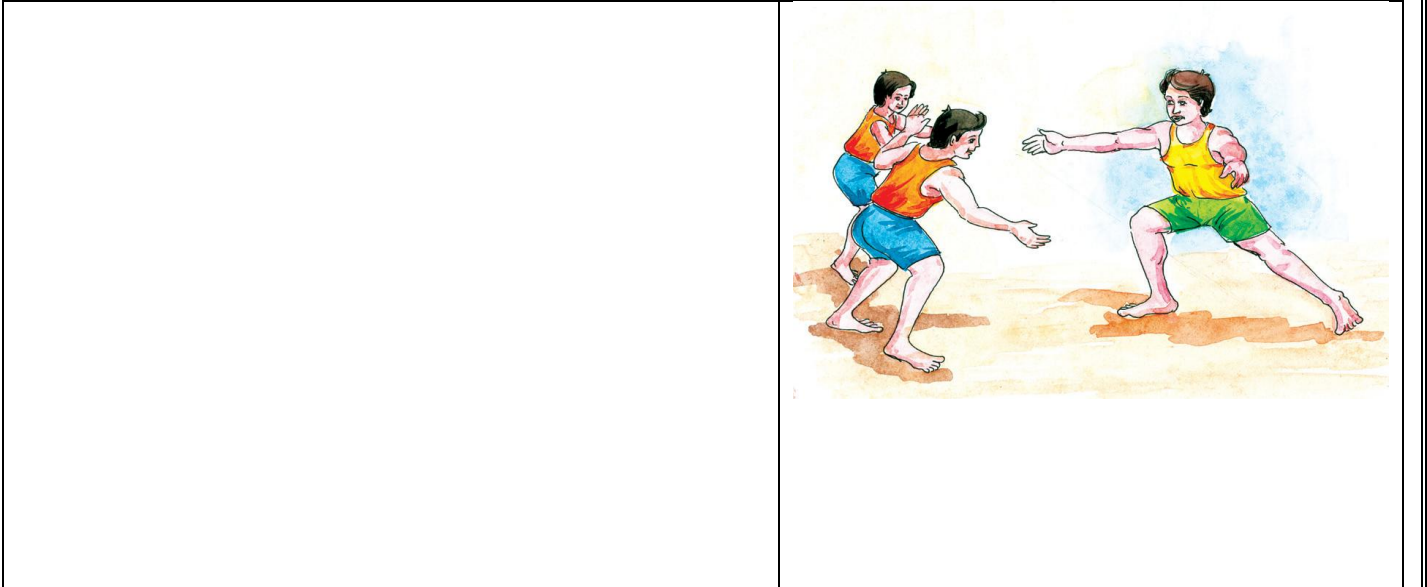
ತರಗತಿ: 7	ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ : ಫೆಬ್ರವರಿ / 1ನೇವಾರ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:	ಹಾಜರಿ ಸಂಖ್ಯೆ:	

ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಕಬ್ಬಿಡಿ ಆಟದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸ್ಕೂಪಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್,



2. ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ರೈಡ್,



3. ಸರಪಳಿಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಸುಳುವುದು



4. ತಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ



2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಲಿಕಾ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 7	ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ : ಫೆಬ್ರವರಿ / 2ನೇ ವಾರ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:	ಹಾಜರಿ ಸಂಖ್ಯೆ:	

ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆಬರೆಯಿರಿ.

1 ಪುಶ್ಚಿಂಗ್ (ತಳ್ಳುವುದು)



2. ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ

ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟವು ಶಕ್ತಿ, ಯುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ.

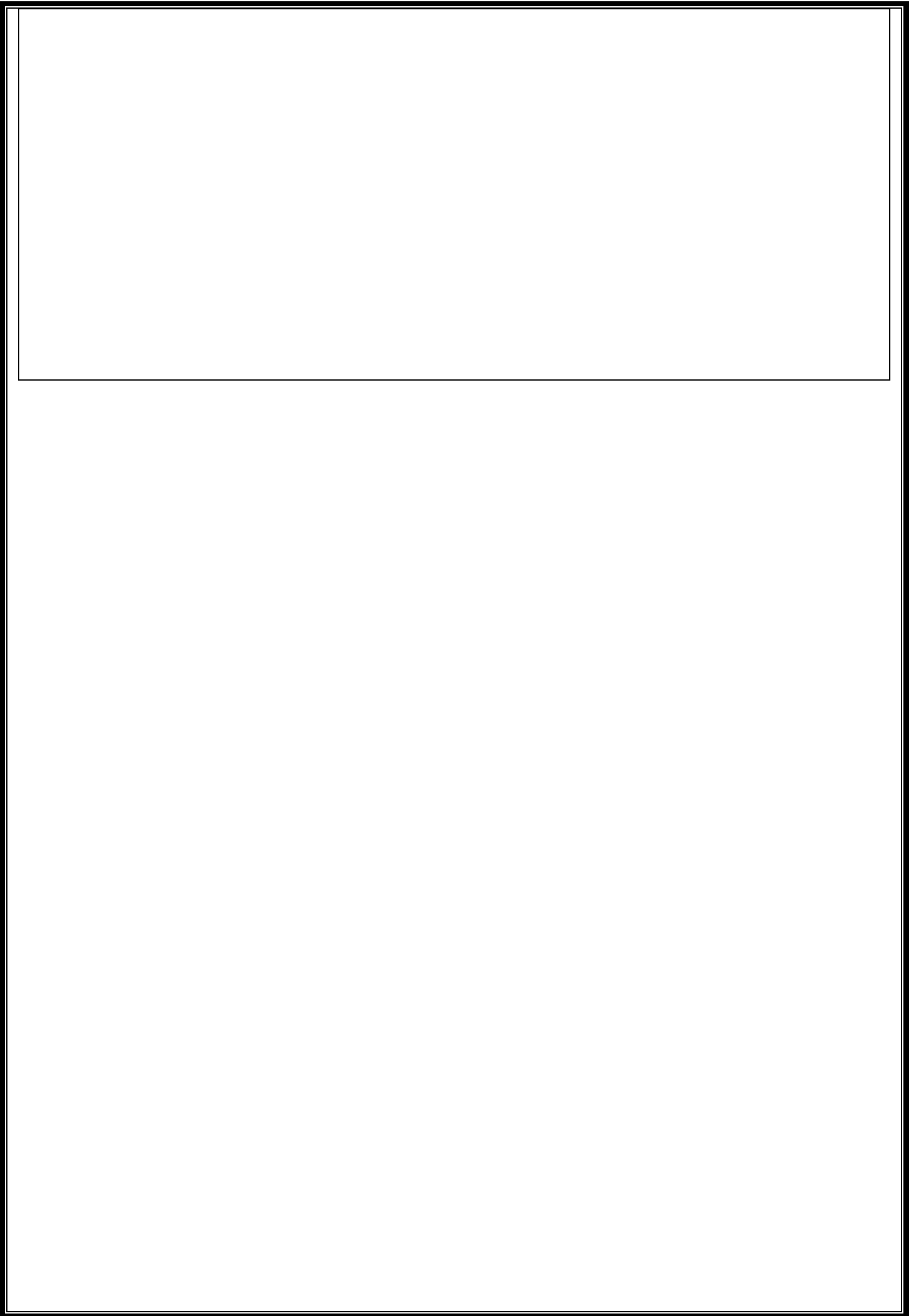
ಈ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ,

(ಎ) ದಾಳಿಗಾರನ ತಂತ್ರ

(ಬಿ) ಪ್ರತಿದಾಳಿಗಾರನ ತಂತ್ರ

3. ಸರಪಳಿಹಿಡಿತ

ಸರಪಳಿಹಿಡಿತ



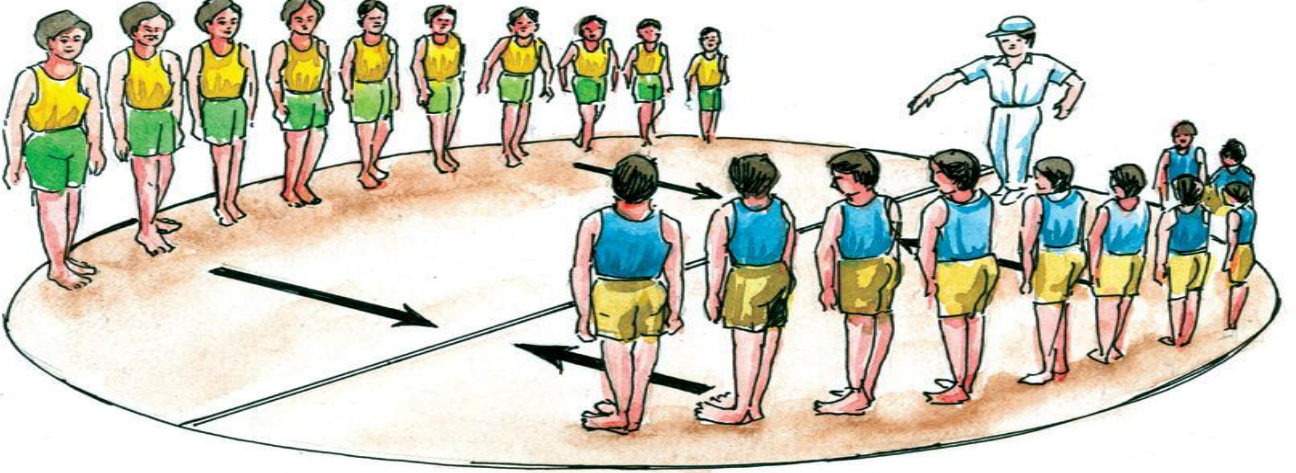
2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಲಿಕಾ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 7	ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ : ಫೆಬ್ರವರಿ / 3ನೇವಾರ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:	ಹಾಜರಿ ಸಂಖ್ಯೆ:	

1. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಕಬ್ಬಡಿ ಆಟದ ಪೂರಕ ಆಟಗಳ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಸರ್ಕಲ್ ಕಬ್ಬಡಿ



ಬ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಗೆಲಿ ಜಿ ಲೇ ಕಬಡ್ಡಿ



2.ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್ (ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ, ಮಾಸ್ಕ್, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್) ನಿಯಮಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ಚಿತ್ರಿಸಿ.



