

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

7ನೇ ತರಗತಿ

ನವೆಂಬರ್

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ ಸಂ	ತಿಂಗಳು / ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ನವೆಂಬರ್ 1ನೇ ವಾರ	ಪಾಠ-5 ಗುಂಡು ಎಸೆತ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)  1.ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ  2.ನಿಲುವು  3. "ಟಿ" ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೈಚ್ (ಪೆರಿ-ಓ-ಬ್ರಿಯಾನ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು)	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ -5 ರಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KARWsgsZvYo">https://www.youtube.com/watch?v=KARWsgsZvYo</a> 1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. 2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ನಿಲುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. 3. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ "ಟಿ" ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೈಚ್ ((ಪೆರಿ-ಓ-ಬ್ರಿಯಾನ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು) ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
2	ನವೆಂಬರ್ 2ನೇ ವಾರ	ಪಾಠ-5 ಗುಂಡು ಎಸೆತ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)  4.ಗುಂಡು ಎಸೆತ (ಗೈಡ್‌ಡಿಂಗ್)  5.ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ  6.ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಆಟದ ಮೈದಾನ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ -5 ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಗೈಡ್‌ಡಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. 2. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ. 3.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.

3	ನವೆಂಬರ್- 3ನೇ ವಾರ	ಪಾಠ-13 ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು. 1.ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು * ದಸರಾ * ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪಾಠ-13 ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು (ತಾತ್ವಿಕ) ಪಾಠವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. 1.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. 2.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. 3.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.	ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
4	ನವೆಂಬರ್- 4ನೇ ವಾರ	ಪಾಠ-13 ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು. 2.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು. * ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ *ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ *ಜಯಂತಿಗಳು	1. ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. 2.ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.	

# 2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

## ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

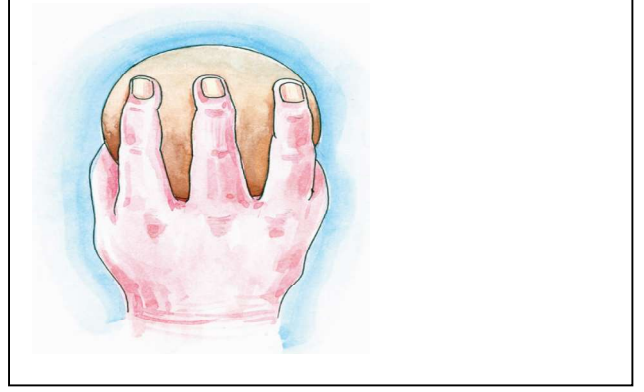
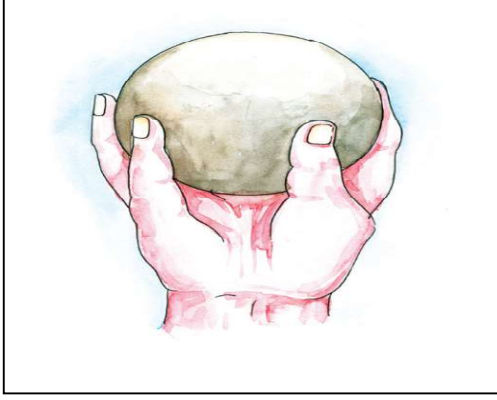
ತರಗತಿ: 7

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ : ನವೆಂಬರ್ / 1ನೇ ವಾರ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.



ಉತ್ತರ:

2. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ನಿಲುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

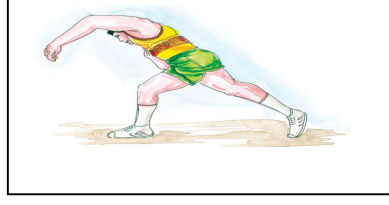


ಉತ್ತರ:

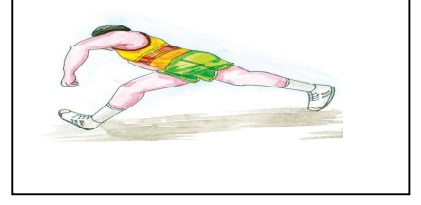
5. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ "ಟಿ" ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೌಚ್ (ಪೆರಿ-ಓ-ಬ್ರಿಯಾನ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು) ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.



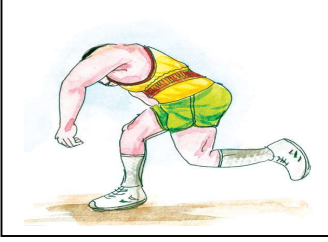
ಚಿತ್ರ-1



ಚಿತ್ರ-2



ಚಿತ್ರ-3



ಚಿತ್ರ-4



ಚಿತ್ರ-5



ಚಿತ್ರ-6



ಚಿತ್ರ-7



ಚಿತ್ರ-8



ಚಿತ್ರ-9

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ "ಟಿ" ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೌಚ್ (ಪೆರಿ-ಓ-ಬ್ರಿಯಾನ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು) ಈ ಕೌಶಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:

# 2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

## ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 7

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ : ನವೆಂಬರ್ / 2ನೇ ವಾರ

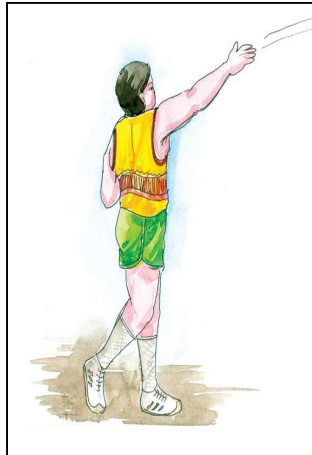
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.



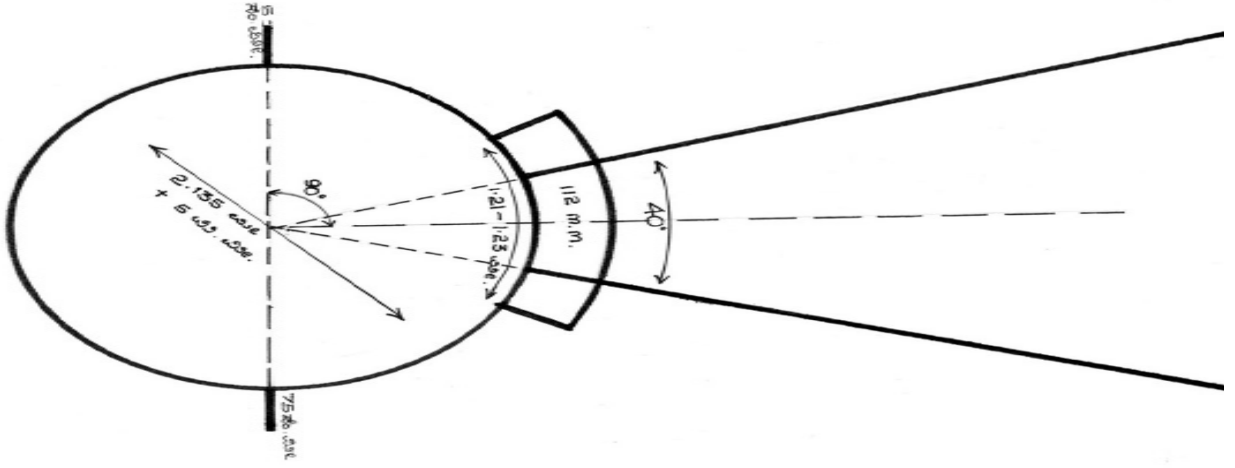
ಉತ್ತರ:

2. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.



ಉತ್ತರ:

3. ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಟದ ಮೈದಾನದ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



## 2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

### ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 7

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ : ನವೆಂಬರ್ / 3ನೇ ವಾರ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ:

2. ದಸರಾ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ:

3. ಯಾವ ಅರಸರು ದಸರಾ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರು?

ಉತ್ತರ:

4. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವವನ್ನು ಯಾವ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಉತ್ತರ:

5. ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯ ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಯಿತು?

ಉತ್ತರ:

6. ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂಬ ನಾಮಕರಣವನ್ನು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು?

ಉತ್ತರ:

7. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ:





## 2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

### ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 7

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ : ನವೆಂಬರ್ / 4ನೇ ವಾರ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬ ಎಂದರೇನು?

2.ಭಾರತಕ್ಕೆ ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ದೊರಕಿತು?

3.ಭಾರತ ಸಂವಿಧಾನದ ಕರಡು ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಯಾರು?

4.ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಮೊದಲ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಯಾರು?

5.ಭಾರತದ ಗಣರಾಜ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಯಾವ ವರ್ಷದಿಂದ ಆಚರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು?

6.ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಮತ್ತು ಲಾಲ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಶಾಸ್ತ್ರಿಜಿ ಯವರ ಜನ್ಮದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಯಾವ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸುವರು?

7.ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯುವರು?

8.ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಜವಾಹರಲಾಲ್ ನೆಹರೂರವರ ಜನ್ಮ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಯಾವ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸುವರು?

9.ಡಾ. ಎಸ್. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ರವರ ಜನ್ಮ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಯಾವ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸುವರು?

10.ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಯಾರ ಹೆಸರ ಸವಿನೆನಪಿಗಾಗಿ ಆಚರಿಸುವರು?

