

# 2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ:8

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ಮಾರ್ಚ್-2022

ಕ್ರ. ಸಂ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಮಾರ್ಚ್ / 1ನೇವಾರ	<p>“ಪುನರ್ ಮನನ” ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಳಕಂಡ ಕಲಿಕಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು</li> <li>❖ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳು</li> <li>❖ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು</li> <li>❖ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಪರಿಚಯ</li> </ul>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ( ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</li> <li>2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ</li> <li>3. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</li> <li>4. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ</li> </ol>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
2	ಮಾರ್ಚ್ / 2ನೇವಾರ	<p>“ಪುನರ್ ಮನನ” ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಳಕಂಡ ಕಲಿಕಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು</li> <li>❖ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು</li> <li>❖ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು</li> <li>❖ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಪರಿಚಯ</li> </ul>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ( ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</li> <li>2. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</li> <li>3. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</li> <li>4. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ</li> </ol>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

3	ಮಾರ್ಚ್ / 3ನೇವಾರ	<p>“ಪುನರ್ ಮನನ” ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಳಕಂಡ ಕಲಿಕಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಪರಿಚಯ</li> <li>❖ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು</li> <li>❖ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು</li> <li>❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</li> </ul>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ( ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <p>ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ</p> <p>2. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>3. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
4	ಮಾರ್ಚ್ / 4ನೇವಾರ	<p>“ಪುನರ್ ಮನನ” ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಳಕಂಡ ಕಲಿಕಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ</li> <li>❖ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು</li> <li>❖ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ [ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು ] ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಚಯ</li> <li>❖ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಬಣ್ಣಗಳ ಅರ್ಥ</li> <li>❖ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಇತಿಹಾಸ</li> </ul>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ( ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <p>1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ</p> <p>3. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ [ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು ] ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>4. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>5. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

1. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ

	ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳು	ಕ್ರ,ಸಂ	ದೂರದ ಓಟಗಳು
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	

2. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ,ಸಂ	ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ
1	
2	
3	

3. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ,ಸಂ	ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ
1	
2	
3	

4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

1	
2	
3	
4	
5	
6	

# 2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 8

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್- 4ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

## 1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ
1	
2	
3	
4	
5	

## 2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು	. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

3. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ [ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು ] ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ [ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು ] ಕಾರಣಗಳು,	ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ [ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು ] ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

4. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಕೇಸರಿ	
ಬಿಳಿ	
ಹಸಿರು	
ಚಕ್ರ	

5. ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ