

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ: 8

ನವೆಂಬರ್

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ. ಸಂ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ
1	ನವೆಂಬರ್ / 1ನೇ ವಾರ	<p>ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)</p> <p>ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ❖ ಸೆಮಿ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ❖ ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ ❖ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ತಂತ್ರಗಳು ❖ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <p>1. ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</p> <p>1https://www.youtube.com/watch?v=LNO6eMBhZyY</p> <p>2https://www.youtube.com/watch?v=sj29fw25vvA</p> <p>2. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ➤ ಸೆಮಿ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ➤ ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ ➤ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ತಂತ್ರಗಳು ➤ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
2	ನವೆಂಬರ್ / 2ನೇ ವಾರ	<p>ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ (ತಾತ್ವಿಕ)</p> <p>ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು. ❖ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಕ್ರಮಗಳು. ❖ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಾಖಲೆಗಳು. 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ (ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <p>1. ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>2. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಕ್ರಮಗಳ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿ / ತಪ್ಪು ಗುರುತಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>3. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಾಖಲೆಗಳ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ</p> <p>4. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

3	ನವಂಬರ್ / 3ನೇ ವಾರ	<p>ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್ ಮತ್ತು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ❖ ಅಡ್ಡಕೋಲಿನ ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ❖ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <p>1. ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</p> <p>1https://www.youtube.com/watch?v=WLIo4u2HHD4&t=25s</p> <p>2https://www.youtube.com/watch?v=yEcOO5Lxk4</p> <p>2. ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್ ಮತ್ತು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ➤ ಅಡ್ಡಕೋಲಿನ ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ <p>1.ಸಮನಾಂತರ ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್</p> <p>2.ಧುಮುಕು (ಡೈವ್) ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
4	ನವಂಬರ್ / 4ನೇ ವಾರ	<p>ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ತಾತ್ವಿಕ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು. ❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ. 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <p>1. ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ</p> <p>3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.</p> <p>4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯುವುದು</p> <p>5. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

ಸಿ) ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ

.....

.....

.....

.....

.....

ಡಿ) ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ತಂತ್ರಗಳು
1	
2	
3	
4	
5	

ಇ) ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ

ಕ್ರ. ಸಂ	ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು	ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
1		
2		
3		
4		
5		

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 8

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ನವಂಬರ್ -2ನೇ ವಾರ

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

2. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಾಖಲೆಗಳ ಕೋಷ್ಟಕ ರಚಿಸಿ

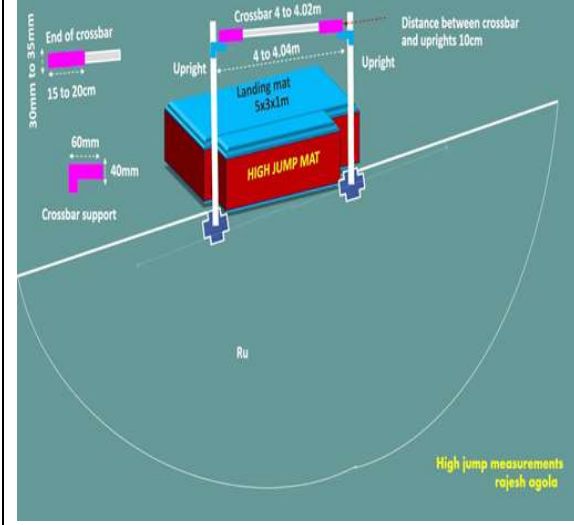
ಕ್ರ. ಸಂ	ವಿಭಾಗ ಮಟ್ಟ	ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟ	ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟ
1				
2				

3. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಕ್ರಮಗಳ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಸರಿ / ತಪ್ಪು ಗುರುತಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಹೇಳಿಕೆ	ಸರಿ / ತಪ್ಪು
1	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಜಿಗಿತಗಾರನು ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.	
2	ಪ್ರತಿ- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.	
3	ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.	
4	ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಡ್ಡಗೋಲಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.	
5	ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಜಿಗಿಯಲು ರಾಕರಿಸಿ ಪಾಸ್ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.	
6	ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಜಿಗಿಯಲು ನಾರಾಕರಿಸಿ ಪಾಸ್ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.	
7	ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂರು ಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಎತ್ತರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ವಿಫಲನಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಾನೆ.	
8	ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಅಪ್ ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಪಿಟ್‌ನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಯತ್ನವನ್ನು ಒಂದು ಯತ್ನವೆಂದು	

	ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ	
9	ಅಡ್ಡಗೋಲಿಗೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡಗೋಲು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಯತ್ನವನ್ನು ವಿಫಲಯತ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.	
10	ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಯತ್ನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಓಡಿ ಬರುವುದಾಗಲೀ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು	

4. ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಿ.



ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 8

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ನವಂಬರ್ -3ನೇ ವಾರ

1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಎ) ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್ ಮತ್ತು ಟೀಕ್ ಆಫ್

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಬಿ) ಅಡ್ಡಕೋಲಿನ ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ

.....

.....

.....

.....

.....

1.ಸಮಾನಾಂತರ ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 8

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ನವಂಬರ್ -4ನೇ ವಾರ

1. ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಯೋಗ	ವ್ಯಾಯಾಮ
1		
2		

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

1	
2	
3	
4	
5	
6	

3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....

5.
.....
.....

4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯಿರಿ

- 1) ಪೂರಕ : ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 2.) ರೇಚಕ : ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು.
- 3.) ಕುಂಭಕ: ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದು.

5. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ :

1. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಇದು ಅಪ್ರಾಂಗಳೋಗದ ಅಂಗ.
2. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೂ ಆಧಾರ.
3. ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಯುಕ್ತ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಪೂರಕ'ವನ್ನುತ್ತೇವೆ.