

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ:9

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ಮಾರ್ಚ್-2022

ಕ್ರ. ಸಂ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಮಾರ್ಚ್ / 1ನೇವಾರ	<p>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)</p> <p>ಕೆಳಗಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು</p> <p style="text-align: center;">❖ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ</p>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿನ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಗೀತೆಯನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು 2. ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಗೀತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>
2	ಮಾರ್ಚ್ / 2ನೇವಾರ	<p>“ಪುನರ್ ಮನನ” ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಳಕಂಡ ಕಲಿಕಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು</p> <p style="text-align: center;">❖ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿದ ಸಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು</p> <p style="text-align: center;">❖ ರಾಶ್ರೀತರ ಅಶಿಸ್ತ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಾವವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು</p> <p style="text-align: center;">❖ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮತ್ತು ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು</p>	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ (ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1948 ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿದ ಸಮಿತಿಗಳಾವುವು ? ಸಮಿತಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 2. ರಾಶ್ರೀತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅಶಿಸ್ತ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಾವವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. 3.ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಬಹುಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು 4.ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಕೆಳಕಂಡ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>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"> ❖ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಆಕ್ರಮಣ ತಂತ್ರಗಳು ❖ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು ❖ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ❖ “ಅಷ್ಯಾಂಗ ಯೋಗ” ದ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ (ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಆಕ್ರಮಣ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ 2. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 3. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 4.“ಅಷ್ಯಾಂಗ ಯೋಗ” ದ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ ಬರೆಯಿರಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. 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"> ❖ ವಾಯುವಿಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ❖ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ❖ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಪಚಾರ ಕ್ರಮಗಳು ❖ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು 	<p>ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ (ತಾತ್ವಿಕ) ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ವಾಯುವಿಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 2.ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 3. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 4. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ 	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು</p>

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 9

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್ -1ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1. ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು

2. ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಗೀತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ



ಪ್ರೊ. ಕೆ ಎಸ್ ನಿಸಾರ್ ಅಹ್ಮದ್

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 9

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್ -2ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1. 1948 ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿದ ಸಮಿತಿಗಳಾವುವು ?
ಸಮಿತಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ:-

2. ರಾಶ್ರಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಾವವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

3.ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಬಹುಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಬಹುಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

4.ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಕೆಳಕಂಡ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

ವಿಶ್ವಕಪ್	
ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್	
ಚಾಂಪಿಯನ್ ಟ್ರೋಫಿ	

ಸುಲ್ತಾನ್ ಅಜಾನ್ ಷಾ ಕಪ್	
ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ	
ಕಿರಿಯರ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್	

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ		
ತರಗತಿ: 9	ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್ -3ನೇವಾರ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:		ರಿ.ನಂ:

1.ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಆಕ್ರಮಣ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

ಸಿಕ್ರೀನಿಂಗ್	
ಪೋಸ್ಟ್ ಪೇನೇ	

ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್	

2. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

--

3. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

1	
2	
3	
4	

5	
6	
7	
8	
9	

4. "ಅಷ್ಠಾಂಗ ಯೋಗ" ದ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

1.ಯಮ	
2.ನಿಯಮ	
3.ಆಸನ	
4.ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	
5.ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	
6.ಧಾರಣ	

7.ಧ್ಯಾನ

8.ಸಮಾಧಿ

2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 9

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಮಾರ್ಚ್ -4ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1.ವಾಯುವಿಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
1	
2	
3	
4	
5	
6	

2.ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
1	
2	
3	
4	
5	

3.ಈಜುಕೋಳಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
1	

2	
3	
4	
5	
6	
7	

3. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳು	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

4. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	
1	
2	

3	
4	