2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇತು ಬಂಧ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆ.

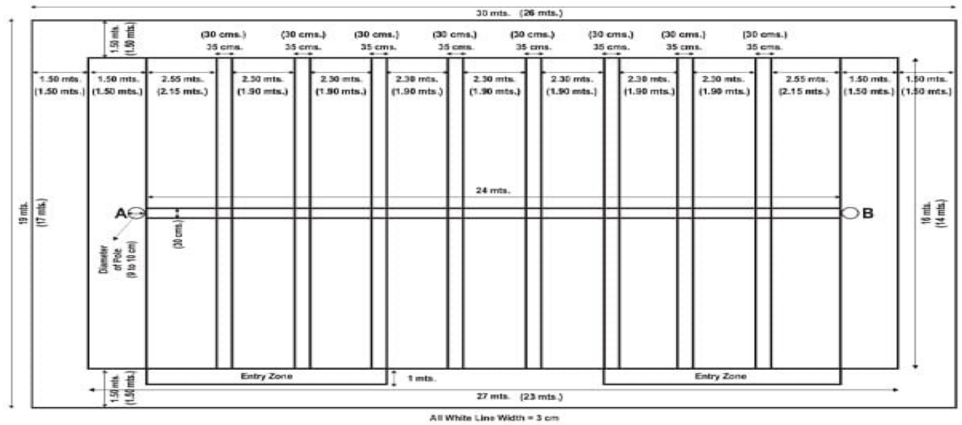
7 ನೇ ತರಗತಿ

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳು	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳು.
ದಿನ -1			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳಾದ ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ, ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬಲೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.	*ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ	*ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ ಆಟ	* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಟದ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. 'ಗೂಳಿಕಾಳಗ' ಆಟ ಅಡುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಸಮ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ , ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರು ಬದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು, ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು. ಎರಡು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಂಖ್ಯೆಯವರು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಬಂದು ನಿಂತು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಭುಜಗಳಿಂದ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ಮೊದಲು ವೃತ್ತದಿಂದ ಆಚೆ ತಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ಯಾರು ಮೊದಲು ಬಿಡುವರೊ ಅವರು ಸೋತಂತೆ, ಗೆದ್ದ ಆಟಗಾರನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ನೀಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಜಯಶಾಲಿಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿ ಅಭಿನಂದಿಸುವುದು. ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ ಆಟದಿಂದ ಕಲಿತಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯಿರಿ.

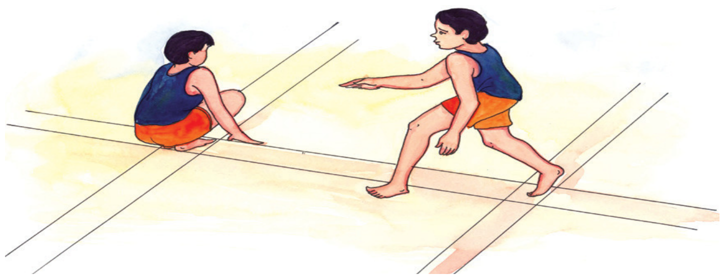
	*ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ,	* ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ ಆಟ	* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಟದ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ, ಆಟ ಅಡುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಸಾಲುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ನಾಯಕರನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಊರಿನ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಉದಾ:-ಬಳ್ಳಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ಮಂಗಳೂರು ಸಾಲಿನ ನಾಯಕರಾದವರು, ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಳ್ಳಾರಿಯಿಂದ ಮಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಕ್ಷಣ ಬಳ್ಳಾರಿ ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರಿನವರು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಾಯಕರು ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಳ ಸಿಗದವನು ನಾಯಕರಾಗಿ ಬೇರೆ ಊರಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ.
ದಿನ -2			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	*ಮೀನು ಮತ್ತು ಬಲೆ	"ಮೀನು ಮತ್ತು ಬಲೆ ಆಟ"	* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಟದ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮೀನು ಮತ್ತು ಬಲೆ, ಆಟ ಆಡುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಬಲೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೀನು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಮೀನಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಬಲೆಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ವೃತ್ತದೊಳಗಿನ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಬಲೆಯಾಗಿ ಮೊದಲ ಬಲೆಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕೈಯನ್ನು ಸರಪಳಿಯಂತೆ ಹಿಡಿದು ಮತ್ತೆ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೀನುಗಳಾದವರು ಬಲೆಯ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕೀಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದರೆ ಬಲೆಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆದು ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿದ ಮೀನನ್ನು ವಿಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.

ದಿನ -3			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಕ್ಯಾಂಟ್, ಟೋ ಟಚ್, ಸೈಡ್ ಕಿಕ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್ ಕಲಿಯುವರು.	1ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ 1.1ಕ್ಯಾಂಟ್ 1.2ಟೋ ಟಚ್.	1.1 ಕ್ಯಾಂಟ್ ಕೌಶಲ್ಯ. 1.2 ಸಿಂಪಲ್ ಟೋ ಟಚ್.ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಳಿಸುವುದು.	*1.1 ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಬಡ್ಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ. 1.2 ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಅವನ ದೇಹದ ಭಾಗ ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯ ಕಡೆ ಇರುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ.
ದಿನ -4			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	1.3 ಸೈಡ್ ಕಿಕ್. 1.4 ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್.	1.3 ಸೈಡ್ ಕಿಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. 1.4ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.	1.3 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದಾಳಿಗಾರನ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರನ್ನು ತನ್ನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಒದೆಯುತ್ತಾ ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ. 1.4 ದಾಳಿಗಾರರು ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಸಂರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹಿಂದೆ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರು ಹಿಡಿಯಲು ಬಂದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕಾಲಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒದೆಯುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ.

ದಿನ -5			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಿಡಿತ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಿಡಿತ , ತೊಡೆ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ಆಟಗಾರರ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ ಕಲಿಯುವರು.	2.1 ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಿಡಿತ. 2.2ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಿಡಿತ	2.1 ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಿಡಿತದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಳಿಸುವುದು. 2.2ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಿಡಿತ	2.1 ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರನು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಚಾಚಿ ಆಡುವಾಗ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರು ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು(ಮುಂಗೈಯನ್ನು) ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ. 2.2 ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರರು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಆಡುವಾಗ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
ದಿನ -6			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	2.3ತೊಡೆ ಹಿಡಿತ 2.4 ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ	2.3ತೊಡೆ ಹಿಡಿತ 2.4 ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ	2.3 ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರನು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಆಡುವಾಗ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರು ತೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 2.4 ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರು ಏಳು ಜನರಿದ್ದಾಗ 2-3-2 ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 2-1-2-2 ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ.

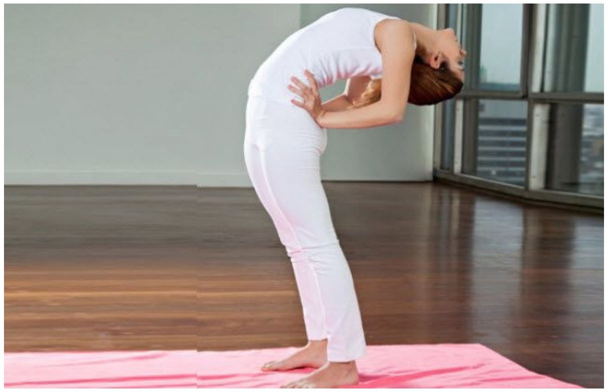
<table>
<tr><td colspan="4">ದಿನ -7 ತಾತ್ವಿಕ</td></tr>
<tr>
<td>*ಖೋ-ಖೋ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ</td>
<td>*ಅಂಕಣದ ರಚನೆ
* ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ.</td>
<td>*ಖೋ-ಖೋ ಅಂಕಣ ರಚನೆ</td>
<td>*ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಖೋ-ಖೋ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ.ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ.

</td>
</tr>
<tr><td colspan="4">ದಿನ -8 ತಾತ್ವಕ</td></tr>
<tr>
<td>*ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.</td>
<td>*ಖೋ-ಖೋ ಅಟದ ನಿಯಮಗಳು,
*ಖೋ-ಖೋ ಅಟದ ಉಪಕರಣಗಳು</td>
<td>*ಖೋ-ಖೋ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಕೆ
*ಖೋ-ಖೋ ಅಟದ ಉಪಕರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಕೆ</td>
<td>* ಶಿಕ್ಷಕರು ಖೋ-ಖೋ ಅಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ.
*ಖೋ-ಖೋ ಆಟ ಆಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಸಿರಿ.</td>
</tr>
</table>

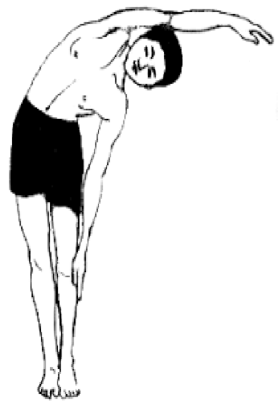
ದಿನ -9			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
*ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಲಲ್ ವಿಧಾನ, *ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಖೋ-ಕೊಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.	*ಪ್ಯಾರಲಲ್ ವಿಧಾನ. *ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನ	* ಪ್ಯಾರಲಲ್ ವಿಧಾನ * ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನ	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಪ್ಯಾರಲಲ್ ವಿಧಾನ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಿರಿ. * ಮೊದಲು ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಸೀಟಿ ಊದಿದಾಗ ಮೊದಲನೇ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
ದಿನ -10			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
*ಖೋ-ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಖೋ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.	*ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ	*ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ	* ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ.

ದಿನ -11			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	*ಡಿಸ್ಕಲ್ ವಿಧಾನ	*ಡಿಸ್ಕಲ್ ವಿಧಾನ	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಡಿಸ್ಕಲ್ ವಿಧಾನ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ 
ದಿನ -12			ತಾತ್ವಿಕ
*ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ, ಮತ್ತು ಅಳತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು.	*ಅಂಕಣದ ರಚನೆ. *ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ	*ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ತಿಳಿಸುವುದು. * ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.	**ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ.

ದಿನ -13			ತಾತ್ವಿಕ
*ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು	*ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು, *ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ	*ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ *ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ. *ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ತದನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ.
ದಿನ -14			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
*ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಡ್ರಿಬಲಿಂಗ್,ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ತಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.	*ಬಾಲ್ ಡ್ರಿಬಲಿಂಗ್.	* ಬಾಲ್ ಡ್ರಿಬಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಡ್ರಿಬಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಅವರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ದಿನ -15			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	*ಬಾಲ್ ಪಾಸ್	*ಬಾಲ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ. ಮಾಡುವುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ.
ದಿನ -16			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	*ಬಾಲ್ ತಡೆಯುವುದು.	*ಬಾಲ್ ತಡೆಯುವುದು.	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಪುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ತಡೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
ದಿನ -17			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
*ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ತಾಡಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ, ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಕ್ರಾಸನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.	ತಾಡಸನ.	*ತಾಡಸನ ಮಾಡಿಸುವುದು.	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಆಸನ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವುದುನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ದಿನ -18			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	ಉತ್ಕಟಾಸನ,	*ಉತ್ಕಟಾಸನ ಮಾಡಿಸುವುದು.	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಅವನಿಗೆ ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅವರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿ . ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಉಳಿದವರು ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ.
ದಿನ -19			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ	*ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ ಮಾಡಿಸುವುದು	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 

ದಿನ -20			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	ಪಾರ್ಶ್ವಚಕ್ರಾಸನ	*ಪಾರ್ಶ್ವಚಕ್ರಾಸನ ಮಾಡಿಸುವುದು 	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಕ್ರಾಸನ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅವರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿ . ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಉಳಿದವರು ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ.
ದಿನ -21			ತಾತ್ವಿಕ
ಮಕ್ಕಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ, ಶಾಲೆ, ಆಟದ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು.	*ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ.	* ಸುರಕ್ಷತೆ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ	* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಅವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ.

ದಿನ - 22			ತಾತ್ವಿಕ
	*ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ. *ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ.	* ಸುರಕ್ಷತೆ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ. * ಸುರಕ್ಷತೆ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ.	*ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೈದನಾದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿ.
ದಿನ - 23			ತಾತ್ವಿಕ
	*ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ.	* ಸುರಕ್ಷತೆ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ.	*ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ.
ದಿನ -24			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ	*ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ *ಉರ್ಧ್ವಾಸನ *ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ	ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಗಮನಿಸುವುದು.

<table>
<tr><td colspan="3">ದಿನ -25</td><td>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ</td></tr>
<tr><td>ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.</td><td>*ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
* ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
*ಭೂದರಾಸನ</td><td>
</td><td>* ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.</td></tr>
<tr><td colspan="3">ದಿನ -26</td><td>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ</td></tr>
<tr><td></td><td>*ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪಣಿಪತ್ತಾಸನ
*ಭುಜಂಗಾಸನ
ಭೂದರಾಸನ</td><td>ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿಸುವುದು</td><td> ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.</td></tr>
</table>

ದಿನ -27			ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
	*ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ *ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ * ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿಸುವುದು	ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
ದಿನ -28			ತಾತ್ವಿಕ
ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ	ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ	ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಪಟ್ಟಿ	* ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹೇಳುವುದು. ನಂತರ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿ.
ದಿನ -29			ತಾತ್ವಿಕ
	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ *ಉಗುರುಗಳ ಪಾಲನೆ *ಹಲ್ಲುಗಳ ಪಾಲನೆ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ *ಉಗುರುಗಳ ಪಾಲನೆ *ಹಲ್ಲುಗಳ ಪಾಲನೆ	*ಶಿಕ್ಷಕರು ಉಗುರುಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಉಗುರು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಗೊಳಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಗೊಳಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗ ತಿಳಿಸಿರಿ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೀಂದ ಪಾಲನೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿ.
ದಿನ 30			ತಾತ್ವಿಕ

	*ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ	*ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಾಲನೆ	* ಶಿಕ್ಷಕರು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಗೊಳಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿ.