

# 1 ರಿಂದ 5 ನೆಯ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಕಾ ಮಾನಕಗಳು

	1ನೆಯ ತರಗತಿ	2ನೆಯ ತರಗತಿ	3ನೆಯ ತರಗತಿ	4ನೆಯ ತರಗತಿ	5ನೆಯ ತರಗತಿ
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>	<b>ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>	<b>ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>	<b>ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>	
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಚಲನೆಗಳು</li> <li>2. ಅನುಕರಣೆ</li> </ol>	<p>ಉಪಕರಣಗಳ ಆಟಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಉಯ್ಯಾಲೆ</li> <li>2. ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹತ್ತುವ ಏಣಿಗಳು</li> <li>3. ಮರಳಿನ ಚೀಲ</li> <li>4. ಜಂಗ್ಲೊ - ಜಿಮ್</li> <li>5. ಇಳಿಜಾರು ಹಲಗೆ</li> <li>6. ಈ ವಿಶೇಷ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.</li> <li>7. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ ಮುಟ್ಟುವ ಆಟ</li> <li>2. ಹಗ್ಗದಾಟ</li> <li>3. ಕುಂಟಾಟ</li> <li>4. ಕೆರೆ ದಂಡೆ ಆಟ</li> <li>5. ದೈತ್ಯ ಕುಳ್ಳನ ಆಟ</li> <li>6. ನಾಯಿ ಮೂಳೆ ಆಟ</li> <li>7. ಗುಬ್ಬಿ ಹಾಡು ಮುಂತಾದವು</li> </ol>	<p>ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ</li> <li>2. ವೇಗದ ನಡಿಗೆ</li> <li>3. ಹುರುಳಿ ಬೀಜ ಚೆಲ್ಲಿ ಆಯ್ದು ತರುವ ಆಟ</li> <li>4. ಉಯ್ಯಾಲೆ ಆಟ, ಏಣಿ ಆಟ, ತೂಗು ತೊಲೆ ಆಟ.</li> </ol>	<p>ಅಭ್ಯಾಸ -ವ್ಯಾಯಾಮ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪೀಠಿಕೆ</li> <li>ಅ. ಕೈಗಳಿಗೆ</li> <li>ಬ. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ</li> <li>ಕ. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಹಳೆಯ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸತತ ಪುಟಿಸುವುದು.</li> <li>2. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಏಡಿಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದು</li> <li>3. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ</li> <li>4. ನಿಂತಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿತ</li> </ol>	
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	<p>ಮಗು ಒಳ್ಳೆ ರೀತಿ ಚಲಿಸುವ, ನಿಲುವು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕುಣಿತ, ಜಿಗಿತ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವನು.</p> <p>ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವನು.</p>	<p>ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಷ್ಟಸಹಿಸುತ್ತೆ, ಮೈಮಣಿತ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಜ್ಞೆ</p>	<p>ಈ ಮೇಲಿನ ಆಟಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ವೇಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು</p>	<p>ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮೈಮಣಿತ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳ್ಳುವವು.</p>	

		ಪಾಲಿಸುವ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುವುದು.			
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಅನುಕರಣೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>	<b>ಅನುಕರಣೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>			
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು	ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಅನುಕರಣೆ ಆಟಗಳು 1. ಆನೆ ನಡಿಗೆ - ಕೈ ಸೊಂಡಿಲಾಗಿ ಆನೆಯಂತೆ ನಡಿಗೆ 2. ಕೈಗಳಿಗೆ - ಕೋತಿ ನಡಿಗೆ 3. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ - ಬೆನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೂಗಾಡುವುದು. 4. ವೃತ್ತ ರಚನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು			
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಿ ಅದು ತನ್ನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪೂರಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕರಣಾ ರೀತಿ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ ಮೂಡುವುದು	ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.			
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಮನರಂಜನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>	<b>ಮನರಂಜನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>	<b>ಆಟಗಳು ಮನರಂಜನೆ ಹಾಡುಗಳು</b>	<b>ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳು</b>	<b>ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ಸಹಜ ಚಲನೆಗಳು	ಸಹಜ ಚಲನೆಗಳು	1. ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 2. ಗುಂಪು ಗೀತೆಗಳು	1. ಸುಲಭ ಆಟಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು 2. ಮಜಲು ಓಟ ಆಟಗಳು 3. ಹೋರಾಡುವ ಆಟಗಳು	1. ಪ್ರವಾಸ 2. ಗುಂಪುಗೀತೆ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಟಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಡುವ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾ ಮನೋರಂಜನೆ ದೊರಕುವುದು ಹಾಗೂ	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಟಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ ದೊರೆತು ಜಾನಪದ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಟಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನ ಮುದಗೊಳಿಸಿ, ಹಾಡು ಹಾಡಿ, ಆಟ ಆಡಿ, ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ ಕುಣಿತ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ನೀಡಿ, ಸ್ವಯಂ	ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಟಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮನರಂಜನೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ,	1. ಹೊರಸಂಚಾರದಿಂದ ಪರಿಸರದ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು.

	<p>ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ಹಾವ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಕುಣಿತ</li> <li>2. ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನಡಿಗೆ</li> <li>3. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಆಟಗಳು</li> </ol>	<p>ಮಗು ಹಾಡುತ್ತ, ಅಡುತ್ತಾ, ನಲಿಯುತ್ತಾ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತಸ ಗಳಿಸುವುದು, ಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕರಡಿ ನಡೆ</li> <li>2. ಚಿಟ್ಟೆ ಹಾರಾಟ</li> <li>3. ಒಂಟೆ ನಡೆ</li> <li>4. ದೋಣಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಬಗೆ</li> <li>5. ಕೋತಿ ಟೋಪಿ ಆಟ</li> <li>6. ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ ಗೀತೆಗಳು</li> </ol>	<p>ನಿಯಂತ್ರಣ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ, ನರ ಸ್ನಾಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಹನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸರಪಳಿ ಆಟ, ಕುಂಟಾಟ, ಕೋಟಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಆಟ, ಕಳ್ಳ ಪೊಲೀಸ ಆಟ, ಸರಳ ಖೋ ಖೋ ಆಟ</li> <li>2. ಲಯಬದ್ಧ ಕುಣಿತ, ಚಪ್ಪಾಳೆ ಆಟ, ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಟ, ಕುಪ್ಪಳಿಸುವ ಆಟ</li> <li>3. ಗುಂಪು ಗೀತೆ, ಹಾವ ಭಾವದ ಹಾಡು</li> </ol>	<p>ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಚಲನವಲನ, ಹೋರಾಟ ಗುಣ ಬೆಳೆಸುವುದು ಧೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವುದು.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕೊನೆ ಜೋಡಿ ಹೊರಹಾಕುವುದು</li> <li>2. ತೋಳು ತೋಳು ಸೇರಿಸಿ ಮುಟ್ಟಾಟ</li> <li>3. ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದು</li> <li>4. ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಓಡಿ ಮುಟ್ಟುವುದು</li> <li>5. ಅನುಕರಿಸುವವನನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು</li> <li>6. ಕಾಂಗರೂ ಮಜಲು</li> <li>7. ಬಾತುಕೋಳಿ ನಡಿಗೆ</li> <li>8. ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿತ</li> <li>9. ಕಾಲನ ಕುಸ್ತಿ</li> <li>10. ಕಾರಿ ಕುಸ್ತಿ</li> <li>11. ವೃತ್ತದ ಬಳಿ ಎಳೆದು ತರುವುದು.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ದೇಶಾಭಿಮಾನ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಿ ಸಮೂಹ ಗೀತೆಯಿಂದ ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು</li> </ol>
--	--	---	---	---	--

ವಿಷಯ	ಆರೋಗ್ಯ ಶುಚಿತ್ವ ಶಿಸ್ತು	ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
ಉಪವಿಷಯ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತು, ಶುಚಿತ್ವ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ – ದೇಹ ಅಂಗಾಂಗ ಸುಂದರಗೊಳಿಸುವುದು	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ</li> <li>2. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ</li> <li>2. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ</li> <li>3. ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ಆಹಾರ, ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು</li> <li>2. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ</li> </ol>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಗಾಯ ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ</li> <li>2. ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು</li> <li>3. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ</li> </ol>	<p>ವಿವಿಧ ರೀತಿ ಅಪಘಾತಗಳು</p>	<p>3. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮ.</p>
<p><b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b></p>	<p>ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ ಶುಚಿತ್ವದ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು</p>	<p>1. ವೈಯಕ್ತಿಕ - ಹಲ್ಲು, ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಮೂಗು, ಮುಖಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹಲ್ಲು, ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಮೂಗು, ಮುಖಗಳ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.</li> <li>2. ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ</li> <li>3. ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯ ಉಪಯೋಗ,</li> <li>4. ಆಟದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮಹತ್ವ</li> <li>5. ಸ್ನಾನ, ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವ, ಕೂದಲು ರಕ್ಷಣೆಗಳ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.</li> <li>6. ನಿಲ್ಲುವ, ನಡೆಯುವ, ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು ತಿಳಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು.</li> </ol>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಕಣ್ಣು, ಹಲ್ಲು, ಚರ್ಮದ, ಕೂದಲಿನ ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.</li> <li>2. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಸತ್ಯಗಳು, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಆಹಾರ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.</li> </ol>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.</p>
			<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗಾಯ</li> <li>2. ಸುರಕ್ಷಿತ ನಿಯಮ</li> <li>3. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವುದು.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಬೆಂಕಿ, ನೀರು, ವಾಹನ (ಯಂತ್ರ) ಅಪಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಪಘಾತಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.</li> </ol>	

ವಿಷಯ			ಮೇಲಾಟಗಳು	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಮೇಲಾಟಗಳು
ಉಪವಿಷಯ			1. ಓಟಗಳು 2. ಯೋಗಾಸನ	1. ಓಟಗಳು 2. ಜಿಗಿತಗಳು	1. ವೇಗದ ಓಟ 2. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ 3. ಉದ್ದಜಿಗಿತ
<u>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</u>			ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮನೋಬಲ, ಓಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲಿಸಿದ ಆಸನದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೇಗ, ಮೈಮಣಿತ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದ ವೇಗದ ಓಟ, ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ನಿಂತಲ್ಲಿಂದ)ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನೀಡುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಜಿಗಿತದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ವೇಗದ ಓಟದ ಆರಂಭ, ಮುಕ್ತಾಯ, ಓಡುವುದು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುವ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವುದು, ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಹಂತಗಳು ಕೌಶಲ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಓಟದ ಕೌಶಲ ಕಲಿಕೆ ವೇಗ, ನೆಗೆತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು.
ವಿಷಯ			ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
ಉಪವಿಷಯ			1. ಪದಕವಾಯತ್ 2. ಉಪಕರಣ ಕವಾಯತ್	1. ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ 2. ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ 3. ಯೋಗಾಸನ 4. ಪದಕವಾಯತ್	1. ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ 2. ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು 3. ಮನೋರಂಜಕ ಕವಾಯತ್ 4. ಪದಕವಾಯತ್

<p><b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b></p>			<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಾವಧಾನ, ವಿಶ್ರಾಮ, ಆರಾಮ ಸೆ ಕದಂತಾಲ, ರುಕ್ ಜಾವ್, ಕೋಲಾಟ, ಧ್ವಜ ಕವಾಯತ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಆಜ್ಞಾ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಲುವು ಸುದಾರಿಸುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ತಾಡಾಸನ, ವ್ಯಕ್ತಾಸನದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಾಲು ರಚನೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸೌಂಧರ್ಯ ವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸುವುದು. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಾಲುರಚಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕವಾಯತು, ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮುಂದು ಉರುಳುವ, ಹಿಂದೆ ಉರುಳುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಧ್ವಜ, ಡೆಂಬೆಲ್ಲ, ಹೂಪ್ಸ್ ಬಳಕೆ, ಕದಂತಾಲ, ತೇಜ ಚಲ್, ಪಥಚಲನೆ, ಕದಂತಾಲ್, ದಹಿನೆ, ಬಾಹಿಯೆ ಮೂಡ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು.</p>
<p><b>ವಿಷಯ</b></p>					<p><b>ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆ ಯೋಗಾಸನಗಳು</b></p>
<p><b>ಉಪವಿಷಯ</b></p>					<p>ಕಾಲು, ಕೈ, ಸೊಂಟಕ್ಕೆ, ಪಾದಗಳಿಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ</li> <li>2. ಶೀಘ್ರಲಿಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ</li> <li>3. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನ</li> </ol>
<p><b>ಕಲಿಕಾ -</b></p>					<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಗ್ಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ</p>

<p><u>ಮಾನಕಗಳು</u></p>					<p>ಜಿಗಿಯುವ, ಕುಣಿಯುವ, ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಕಲಿಯುವನು, ಅಂಗಾಂಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಚೇತನ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಜ್ಞೆಗನುಸಾರ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು.</p> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಶವಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ವಜ್ರಾಸನಗಳ ಮೂಲಕ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಹತ್ವ, ಆಸನದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.</p>
<p>ಸೂಚನೆ: 1 ರಿಂದ 6 ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ವಿಶೇಷ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನಾಗಿಸಲು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.</p>					

## 6, 7 ಹಾಗೂ 8 ನೆಯ ತರಗತಿಯ “ಕಲಿಕಾ – ಮಾನಕಗಳು” ತಾತ್ವಿಕ

	6ನೆಯ ತರಗತಿ	7ನೆಯ ತರಗತಿ	8ನೆಯ ತರಗತಿ
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ</b>	<b>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ</b>	<b>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
<b>ಕಲಿಕಾ – ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಸದೃಢವಾದ ಶರೀರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವು ಪಡೆಯುವನು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕುರಿತು ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಜ್ಞಾನ ಮೂಡುವುದು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	1.ಕಬಡ್ಡಿ 2. ಖೋಖೋ 3. ಪುಟಬಾಲ್	1.ಕಬಡ್ಡಿ 2. ಖೋಖೋ 3. ಪುಟಬಾಲ್	ವಾಲಿಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಶೆಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
<b>ಕಲಿಕಾ – ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಆಟಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 1. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು 2. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. 3. ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. 1.ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ 2. ಇತಿಹಾಸ 3. ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ ಹಾಗೂ ಅಳತೆ 4. ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ 5. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಾದನೆ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಆಟಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ, ಇತಿಹಾಸ ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ ಹಾಗೂ ಅಳತೆಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ, ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಕರಣವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
<b>ಸಲಹೆಗಳು</b>			ಗುಂಪು ಆಟಗಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.



ವಿಷಯ	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಮೇಲಾಟಗಳು	ಮೇಲಾಟಗಳು
ಉಪವಿಷಯ	1.ವೇಗದ ಓಟ	1.ರಿಲೇ	ಮಧ್ಯಮ & ದೀರ್ಘ ಅಂತರದ ಓಟಗಳು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ
	2.ಉದ್ದಜಿಗಿತ	2.ಗುಂಡು ಎಸೆತ	
<u>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</u>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 1. ಟ್ಯಾಕಿಸ್ ವಿನ್ಯಾಸ 2. ಅಳತೆಗಳು ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 3. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಓಟಗಳ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ನಿಯಮಗಳು, ಅಕ್ರಮಗಳು ದಾಖಲೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.  ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ 1.ಅಂಕಣದ ರಚನೆ, ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಗುಂಡಿನ ತೂಕ, ನಿಯಮಗಳು, ಅಕ್ರಮಗಳು, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರೀಲೆ ಓಟಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮನೋಬಲ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು,ಖ್ಯಾತಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ & ದೀರ್ಘ ಅಂತರದ ಓಟಗಳು ಹಾಗೂ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 1.ಜಿಗಿತದ ಸ್ಥಳದ ಆಕಾರ, ಅಳತೆ 2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು 3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು.		
ವಿಷಯ	ಯೋಗಾಸನ	ಯೋಗಾಸನ	ಯೋಗಾಸನ
ಉಪವಿಷಯ	1.ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗ	2.ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ	ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
<u>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</u>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅರ್ಥ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದುವರು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅರ್ಥ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದುವರು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅರ್ಥ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದುವರು.
ವಿಷಯ	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಉಪವಿಷಯ	1.ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ	1.ಆರೋಗ್ಯ	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾವನೆಗಳು
	2.ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	2.ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
<u>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</u>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಗುರು, ಹಲ್ಲು,	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆ,	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ,

	<p>ತ್ವಚಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಇವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಪಾಲನೆಯ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರಸ್ತೆ, ಶಾಲೆ, ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವರು ಹಾಗೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವರು.</p>	<p>ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು - ಮಲಗುವಾಗ, ನಿಂತಾಗ, ಕುಳಿತಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವರು.</p>	<p>ಮಹತ್ವ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವರು.</p>
	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ, ಪರಿಕರಗಳು, ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವರು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಉಳುಕು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವರು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗುಲಿದವರಿಗೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದವರಿಗೆ, ವಿಷನೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವರು.</p>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	1.ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ 2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	1.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಪೌರತ್ವ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ದ್ವಜದ ವರ್ಣನೆ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಭಾವಾರ್ಥದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ದ್ವಜ, ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾಡಹಬ್ಬ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಲಾಂಛನದ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಾಡಹಬ್ಬ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಮತ್ತು ಪೌರತ್ವಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜದ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದುವರು. ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವರು. ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗುವರು.</p>

## 6, 7 ಹಾಗೂ 8 ನೆಯ ತರಗತಿಯ “ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು” (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)

	<b>6ನೆಯ ತರಗತಿ</b>	<b>7ನೆಯ ತರಗತಿ</b>	<b>8ನೆಯ ತರಗತಿ</b>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>

<p><b>ಉಪವಿಷಯ</b></p>	<p>ಕಬ್ಬಡ್ಡಿ 1.ಆಕ್ರಮಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅ) ಕ್ಯಾಂಟ್ ಬ) ಪ್ರವೇಶ ಚಲನೆ 1) ಲೀಡ್ ಲೆಗ್ ರೈಡ್ 2) ಶಪ್ಲಿಂಗ್ ಪುಟ್ ರೈಡ್ 3) ನ್ಯಾಚುರಲ್ ರೈಡ್ 4) ರನ್ನಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್ 5) ಸಿಂಪಲ್ ಟೋ ಟಚ್ 6) ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್ 2. ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅ)ರಿಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಬ) ಆಂಕಲ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಕ) ಧೈ ಕ್ಯಾಚ್ 3. ಚೈನ್ --- (ಸರಪಳಿಗಳು) ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ (2-3-2, 2-1-2-2, 2-2-1-2)</p>	<p>ಕಬ್ಬಡ್ಡಿ 1.ಆಕ್ರಮಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅ) ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್ (ಕ್ಲೈಸ್ಟರ್) ಬ) ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ರೈಡ್ ಕ) ಸರಪಳಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಗ್ಗುವುದು ಡ) ತಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ 2. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು 1.ತಳ್ಳುವುದು. 3. ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ 4.ತಂತ್ರಗಳು</p>	<p>ವಾಲಿಬಾಲ್ 1.ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್. 2. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್. 3. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್. 4. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು.</p>
<p><b>ಕಲಿಕಾ ಮಾನಕಗಳು</b></p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 1. ಕಬ್ಬಡ್ಡಿ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು. 2. ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಧೈರ್ಯದ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುವುದು. 3. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುವುದು. 4. ತಮ್ಮ ಮೇಲಾಗುವ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 1.ಎದುರಾಳಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಗುಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 2. ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಾಲಿಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ಸ್ನೇಹ, ಸಹಕಾರ, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತನ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವನು.</p>
<p><b>ವಿಷಯ</b></p>	<p><b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b></p>	<p><b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b></p>	<p><b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b></p>
<p><b>ಉಪವಿಷಯ</b></p>	<p>ಖೋ-ಖೋ 1. ಮುಟ್ಟುವ &amp; ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅ) ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದು</p>	<p>ಖೋ-ಖೋ 1.ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅ) 3 ನೇಯ ಚೌಕದಿಂದ ಕಂಬದ ಗೆರೆಯೆಡೆಗೆ ಓಡುವುದು.</p>	<p>ಹಾಕಿ 1.ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಲುಪು. 2. ಓಪನ್ ಮತ್ತು ಇಂಡಿಯನ್ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್.</p>

	<p>ಬ) ನಿಖರವಾಗಿ ಖೋ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ</p> <p>ಕ) ಬೈಖೋ</p> <p>ಡ) ಕಂಬ ಸುತ್ತವುದು ( 2 &amp; 3 ಹೆಜ್ಜೆ ವಿಧಾನ)</p> <p>2. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯ</p> <p>ಅ) ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್ (ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ)</p> <p>ಬ) 3 &amp; 6 ಅಪ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದು</p> <p>ಕ) ಮಧ್ಯಮ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</p> <p>ಁ) ಓಣಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಚತುಷ್ಪದ ವಿಧಾನ</p>	<p>2. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p> <p>ಅ) ಕಂಬ ಹಾಗೂ ಚೌಕದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು.</p> <p>ಬ) ಎದುರಾಳಿ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.</p> <p>ಕ) ಎದುರಾಳಿಯ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</p> <p>ಡ) ಪೋಲ್ ಡೈವ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.</p>	<p>3. ನೇರ ಪುಶ್.</p> <p>4. ರಿವರ್ಸ್ ಪುಶ್.</p> <p>5. ನೇರ ತಡೆ</p> <p>6. ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾಸ್</p>
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುವ ಗುಣಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.</p>	<p>ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಳಿಯ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಾಲಿಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ಸ್ನೇಹ, ಸಹಕಾರ, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತನ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವನು.</p>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಗುಂಪು ಅಟಗಲು</b>	<b>ಗುಂಪು ಅಟಗಲು</b>	<b>ಗುಂಪು ಅಟಗಲು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	<p>ಪುಟಬಾಲ್</p> <p>1. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಚೆಂಡಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು</p> <p>2. ಒಳಪಾದ ಹಾಗೂ ಹೊರಪಾದದಿಂದ ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದು.</p> <p>3. ಪಾದ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.</p> <p>4. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯ</p>	<p>ಪುಟಬಾಲ್</p> <p>1. ದಿ - ಚಿಪ್ (ಅಲ್ಪಾಂತರ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಂತರ ಪಾಸ್)</p> <p>2. ಎದೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.</p> <p>3. ಒದೆತ (ಫುಲ್‌ವ್ಹಾಲ್ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಫ್‌ವ್ಹಾಲ್)</p> <p>4. ಒದೆತ - ಹೆಡ್ಡಿಂಗ್</p>	<p>ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್</p> <p>1. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಮೂಲ ನಿಲುವು</p> <p>2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು (ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದು)</p> <p>3. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು - ಓವರ್ ಆರ್ಮ್, ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್, ಚೆಸ್ತ್ ಪಾಸ್</p> <p>4. ಶಾಟ್ - ನೇರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಶಾಟ್</p> <p>5. ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು</p> <p>6. ಗೋಲ್ ಕೀಪರನ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳು , ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಮೇಲ್ಪದಿಯ /</p>

			ಶಾಟ್ ತಡೆಯುವುದು.
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು, ವೇಗದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದು.	ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು, ವೇಗದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಲಿಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ಸ್ನೇಹ, ಸಹಕಾರ, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತನ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವನು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>			ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ 1.ನಿಲುವು ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ, ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳು 2.ಕೆಳಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ಪುಟಿಸುವುದು. 3.ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಪಡೆಯುವುದು, ಚೆಸ್ತ್ ಪಾಸ್ 4. ನಿಲ್ಲುವುದು -ಸ್ಟೆಪ್ ಸ್ಟಾಪ್ (ಎರಡು ಕೌಂಟ್) 5. ಪಿವೋಟಿಂಗ್ 6. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು - ಒಂದು ಕೈ ಮತ್ತು ಎರಡು ಕೈ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್.
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	8 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	8 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	8 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	8 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಶೆಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ 1. ಆಟಗಾರನ ಪಾದದ ಚಲನೆಗಳು 2. ರಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ 3. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್

			4. ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು 5. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ - ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್ / ರಿಟರ್ನ್
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	8 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	8 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಾಲಿಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ಸ್ನೇಹ, ಸಹಕಾರ, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಆಜ್ಞಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವನು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>	<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>	<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	1.ವೇಗದ ಓಟಗಳು	1.ರಿಲೇ ಓಟಗಳು	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಅಂತರದ ಓಟಗಳು
	2. ಉದ್ದಜಿಗಿತ 1.ನಿಂತು ಮತ್ತು ಓಡುತ್ತಾ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ 2. ಟೇಕ್ ಆಫ್ 3. ಚೇಕ್ ಮಾರ್ಕ್ 4. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಸೇಲ್ 5. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್, ಕೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್	2.ಗುಂಡು ಎಸೆತ	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ 1.ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ 2. ಸೆಮಿ ಕೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ 3. ಮುಕ್ತಾಯ 4. ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾಯದ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ಓಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯದ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗ ಗಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಛಲ, ಸ್ಪೋರ್ಟಿಕ್ ಶಕ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು.
	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ 1.ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಬಲಿಷ್ಠ ಕಾಲನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವನು. 2. ತನ್ನ ನೆಗೆತದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಿಳಿಯುವನು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುವುದು.	1.ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್ ಮತ್ತು ಟೇಕ್ ಅಪ್ 2. ಅಡ್ಡ ಕೋಲಿನ ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ರೋಲ್ 3.ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್

ವಿಷಯ	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
ಉಪವಿಷಯ	1.ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ 1.ಲೇಝಿಮ್ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ಥಿತಿ ಅ) ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ಬ) ಏಕ ಜಗೆ ಕ) ಆಡಿ ಲಗಾವ್ ಡ) ಗಜ್ ಬೆಲ್ ಇ) ಪವಿತ್ರ	1.ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್ ದೋ - ರುಕ್ ಆಗೆ - ಫಲಾಂಗ್ ಪೀಠೆ - ಫಲಾಂಗ್ ಶೇರ್ ದಜ್	ಫಾಟಿ ಲೇಝಿಮ್ 1.ಮೂಲಭೂತ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಠ ರೋಕೆ 2. ತಾಲ್ವೆ ಕದಮ್ ಮತ್ತು ಪೀಠೆ ಪಾವ್ 3. ಆಗೇ ಪಾವ್ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ 4. ಕುದನ್ ಪವಿತ್ರ 5. ಪವಿತ್ರ ಬೈರಕ್
<u>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</u>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಲೇಝಿಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಾಳಬದ್ಧತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆಜ್ಞೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೈಮಣಿತ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೈಮಣಿತ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೈಮಣಿತ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
ವಿಷಯ	ಯೋಗಾಸನ	ಯೋಗಾಸನ	ಯೋಗಾಸನ
ಉಪವಿಷಯ	1.ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ -10 ಹಂತಗಳ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ 2.ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು(2ಕ್ಕೆ) - ತಾಡಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ, ಆರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ 3.ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು(2ಕ್ಕೆ) - ಪದ್ಮಾಸನ, ಭೂನಮನಪದ್ಮಾಸನ, ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ 4.ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು(2ಕ್ಕೆ) - ಉತ್ಥಿತ ಮೇರುದಂಡಾಸನ, ಶಿರ್ಷ ಬದ್ಧಮೇರುದಂಡಾಸನ, ಶವಾಸನ	1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ -10 ಹಂತಗಳ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ 2. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ತಾಡಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ, ಆರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ 3. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ಪದ್ಮಾಸನ, ಭೂನಮನಪದ್ಮಾಸನ, ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ 4. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ಉತ್ಥಿತ ಮೇರುದಂಡಾಸನ, ಶಿರ್ಷ ಬದ್ಧಮೇರುದಂಡಾಸನ, ಶವಾಸನ	ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ - 12 ಹಂತಗಳ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ವೀರಭದ್ರಾಸನ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ ವೃಕ್ಷಾಸನ ತೋಲಾಸನ ಉತ್ಥಿತ ಪದ್ಮಾಸನ ಪರ್ವತಾಸನ ಯೋಗಮುದ್ರಾಸನ ಉತ್ಥಿತ ದ್ವಿಪಾದಾಸನ ಪಾದಸ್ಪರ್ಶ ಮೇರುದಂಡಾಸನ ಶಲಭಾಸನ (ಏಕಪಾದ) ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ, ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ,

			ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತರಾಸನ, ಅರ್ಧಬದ್ಧ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತರಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ರಾಜಕಮೂತಾಸನ, ಧನುರಾಸನ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದ ಅರಿವು, ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನದ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ದಾಡ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು.	ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದ ಅರಿವು, ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನದ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ದಾಡ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು.	ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದ ಅರಿವು, ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನದ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ದಾಡ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</b>	<b>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</b>	<b>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	1.ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು 2. ಮುದ್ರೆಗಳು - ಪರಿಚಯ 1. ಅವಶ್ಯಕತೆ 2. ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ 3. ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ 4. ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ	2. ಮುದ್ರೆಗಳ ಜ್ಞಾನ 1.ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು 2.ಮುದ್ರೆಗಳು 1. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ 2. ಷಣ್ಮುಖ ಮುದ್ರೆ 3. ಶ್ವಾಸದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅ) ಅಧಮ ಶ್ವಾಸ ಬ) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಸಿರಾಟ ಕ) ಮಧ್ಯಮ ಶ್ವಾಸ ಡ) ಎದೆಯ ಉಸಿರಾಟ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ, ಸುಗುಣಧ್ಯಾನ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಸಾಧಿಸುವರು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅರಿವು, ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಸಾಧಿಸುವರು.



		ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಸಾಧಿಸುವರು.	
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಪದ ಕವಾಯತು</b>	<b>ಪದ ಕವಾಯತು</b>	<b>ಪದ ಕವಾಯತು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	1.ಸಾವಧಾನ್ 2. ವಿಶ್ರಾಮ್ 3. ಆರಾಮ್ ಸೆ 4. ಕದಂ ತಾಲ್ 5. ಧಾಮ್ 6. ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ	1.ತಿರುಗುವುದು 2. ಸೆಲ್ಯುಟ್ 3. ಸಾಲು ರಚನೆ 4. ಕದಂ ತಾಲ್‌ನಿಂದ ಚಲನೆ	ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ, ಚಲನೆ ಚಲನೆ ಭಾಯೇ/ದೆಹಿನೆ ಮೂಡ್, ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಧಾಮ್.
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಪದಕವಾಯತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು, ಆಜ್ಞ ಪಾಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ದೈನೆ/ಬಾಯೇ/ಫಿಚೆ ಮೂಡ್ ಸಾಮ್ನೆ ಸೆಲ್ಯುಟ್ ದೋಲಾಯ್/ತೀನ್ ಲಾಯ್ಬನ್ ಕದಂತಾಲ್‌ಸೆ ಆಗೆ ಬಡ್ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಿಸ್ತು, ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು, ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಪದಕವಾಯತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು, ಆಜ್ಞ ಪಾಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ದೈನೆ/ಬಾಯೇ/ಫಿಚೆ ಮೂಡ್ ಸಾಮ್ನೆ ಸೆಲ್ಯುಟ್ ದೋಲಾಯ್/ತೀನ್ ಲಾಯ್ಬನ್ ಕದಂತಾಲ್‌ಸೆ ಆಗೆ ಬಡ್ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಿಸ್ತು, ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು, ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಪದಕವಾಯತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು, ಆಜ್ಞ ಪಾಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ದೈನೆ/ಬಾಯೇ/ಫಿಚೆ ಮೂಡ್ ಸಾಮ್ನೆ ಸೆಲ್ಯುಟ್ ದೋಲಾಯ್/ತೀನ್ ಲಾಯ್ಬನ್ ಕದಂತಾಲ್‌ಸೆ ಆಗೆ ಬಡ್ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಿಸ್ತು, ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು, ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು</b>	<b>ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು</b>	<b>ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	1.ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ 2. ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ 3. ಲಗೋರಿ 4. ಗುರುಶಿಷ್ಯರು 5. ಮೀನು ಬಲೆ 6. ಪಾದಸ್ಪರ್ಶ (ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯ) 7. ನಮಸ್ಕಾರ	1.ರೈಲು ಬೋಗಿ 2. ಜೈಲು ಭರೋ 3. ರಾಮ-ರಾವಣ 4. ಅಮೃತ - ವಿಷ 5. ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ 6. ನಾಯಿ - ಮೂಳೆ 7. ಪಿತಾಂಬರ	ರಥಯುದ್ಧ, ಹಾರಣ್ಣ ತೋರಣ್ಣ, ಭೂಮಿ ಆಕಾಶಪಾತಾಳ . ಸಂಖ್ಯಾರಚನೆ, ಎಂಟರ ಓಟ, ಮೊಸಳೆ ಬಾಯಿ, ಮಲಗಿದ್ದು ಏಳು ವಾಕ್ಯ ಬೋಧಿಸು,

	8. ಗಾಂಧೀಜಿ, ಸ್ವಾಮಿಜೀ, ನೇತಾಜಿ 9. ಇರುವೆ ಸಾಲು 10. ನಾಯಕನಾರು 11. ಮೂಟೆ ಹೊರು	8. ಮಂಡಲ- ಖೋ 9. ಹರ-ಹರ ಭಂ-ಭಂ 10. ಹುಲಿ - ಹಸು 11. ಬಾಲ ಕೀಳು	ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟ, ಶತಾಯು ಹುಂಜದಕಾಳಗ, ಖಡಾಖೋ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೋಲಾಸ, ಸರಳವಾದ ನಿಯಮಗಳ ಜ್ಞಾನ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ನೇಹ ಭಾವನೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಗುಣ, ಸಮಾನತೆಯ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೋಲಾಸ, ಸರಳವಾದ ನಿಯಮಗಳ ಜ್ಞಾನ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ನೇಹ ಭಾವನೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಗುಣ, ಸಮಾನತೆಯ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೋಲಾಸ, ಸರಳವಾದ ನಿಯಮಗಳ ಜ್ಞಾನ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು ಹಾಗೂ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ನೇಹ ಭಾವನೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಗುಣ, ಸಮಾನತೆಯ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	1.ಝಂಠಾ ಊಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರಾ	2. ನೌಜವಾನೋ ಕೋ ಸಂದೇಶ	ಪುಣ್ಯ ಭಾರತ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೇಶಾಭಿಮಾನ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ, ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೇಶಾಭಿಮಾನ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ, ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೇಶಾಭಿಮಾನ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ, ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು.

## 9 ಮತ್ತು 10 ನೇಯ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಕಾ ಮಾನಕಗಳು - ತಾತ್ವಿಕ

	9ನೇಯ ತರಗತಿ	10ನೇಯ ತರಗತಿ
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ</b>	<b>ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ	ಆಧುನಿಕ ಓಲಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಎಶಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದ ಭಾರತದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವರು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಓಲಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಎಶಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಬೆಳೆದುಬಂದ ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಧುನಿಕ ಓಲಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಎಶಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವರು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>	<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ವಾಲಿಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್, ಶೆಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ವಾಲಿಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್, ಶೆಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿಯ ತಂತ್ರಗಳು, ರಾಜ್ಯದ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಧನೆಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕುರಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕುರಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>	<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಜೆವಲಿನ್ ಎಸೆತ	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು ಅಥವಾ ನಡಿಗೆ ಚಕ್ರ ಎಸೆತ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು, ಅಕ್ರಮಗಳು,

	ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.	ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.
	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು, ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಜೆವೆಲಿನ್‌ಗಳ ತೂಕಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ, ಜೆವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ, ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು ಅಥವಾ ನಡಿಗೆ, ಚಕ್ರ ಎಸೆತಗಳ ಕುರಿತು ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವರು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಂಕಣದ ರಚನೆ, ಅಳತೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು, ಅಕ್ರಮಗಳು, ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚಕ್ರಗಳ (ಡಿಸ್‌ಸಗಳ), ತೂಕಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ, ಜೆವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ, ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು ಅಥವಾ ನಡಿಗೆ, ಚಕ್ರ ಎಸೆತಗಳ ಕುರಿತು ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವರು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಯೋಗಾಸನಗಳು</b>	<b>ಯೋಗಾಸನಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ	ಧ್ಯಾನ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದುವರು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ, ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದುವರು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ</b>	<b>ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ ಹಸಿರುತರಕಾರಿಗಳು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ  ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು  ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ, ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ವಾಯುವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು, ಏರೋಬಿಕ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಈಜುಗೋಳ, ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಹಸಿರುತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಒಳಚರಂಡಿ, ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ (ಸಿ ,ಪಿ,ಆರ್), ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.  ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರಾ, ಕ್ಷಯ, ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ, ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ - ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಮೂಡಿಸುವುದು.
	ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದವರಿಗೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ವಿವಿಧ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

	<p>ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸಕಲಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುವನು.</li> <li>2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಲಿಸಿದ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು.</li> <li>3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದುವನು.</li> </ol>	<p>ಹೊಂದುವನು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವನು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ರೋಗರಹಿತ ನಾಗರಿಕರು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.</p>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಕುರಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವನು. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವನು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವನು.</p>

## 9 ಮತ್ತು 10 ನೆಯ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಕಾ ಮಾನಕಗಳು - ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ವಿಷಯ	9ನೆಯ ತರಗತಿ ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	10ನೆಯ ತರಗತಿ ಗುಂಪು ಆಟಗಳು
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	1.ವಾಲಿಬಾಲ್ 1. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್. 2. ಬಾಲನ್ ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದು. 3. ಸ್ಟ್ರೆಟ್ ಸ್ಟ್ರಾಶ್. 4. ಬಾಲ್ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉರುಳುವುದು.	1.ವಾಲಿಬಾಲ್ 1.ಪೆಲ್ಲೆಟಿಂಗ್ ಸರ್ವಿಸ್. 2. ಬಾಡಿಟರ್ನ ಸ್ಟ್ರಾಶ್. 3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು.
	2.ಹಾಕಿ 1.ನೇರ ಹೊಡೆತ 2. ಸ್ಕೂಪ್ 3. ಏರಿಯಲ್ ಸ್ಟಾಪ್ 4. ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ - ಡೈಯಗನಲ್ ಪಾಸ್ 5. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರನ ನಿಲುವು	2.ಹಾಕಿ 1.ಕಾರ್ನರ್ ಹೊಡೆತ 2. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ 3. ಪೋಸಿಶನಲ್ ಪ್ಲೇ 4. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ - ಒದಿತ ಮತ್ತು ಕೈಯಿಂದ ತಡೆಯುವುದು.
	3.ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ 1.ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು (ರಿಸ್ಟ್ ಪಾಸ್) 2. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು. 3. ಶಾಟ್ - ಜಂಪ್ ಶಾಟ್, ಡೈವ್ ಶಾಟ್ 4. ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ - ಬಿಲಿ ಮತ್ತು ಎಡ ಡಾಡ್ಜ್ 5. ಗೋಲು ರಕ್ಷಣೆ - ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಶಾಟ್ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.	3.ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ 1.ಪಾಸಿಂಗ್ - ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್ 2. ಶಾಟ್ - ಪುಲ್ ಶಾಟ್ 3. ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ ಪಿವೋಟ್ 4. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್
	4.ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ 1.ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು 2. ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಪಡೆಯುವುದು - ಒವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್	4.ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ 1. ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ 2. ನಿಲ್ಲುವುದು - ಜಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್

	<p>3. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು - ಒಂದು ಕೈ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್</p> <p>4. ನಿಲ್ಲುವುದು - ಜಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್</p> <p>5. ಲೇ - ಅಪ್ - ಶಾಟ್</p>	<p>3. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್.</p> <p>4. ಆಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು</p>
	<p>5.ಶೆಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್</p> <p>1. ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್ 2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್</p> <p>3. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್ / ರಿಟರ್ನ್</p> <p>4. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್</p>	<p>5.ಶೆಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್</p> <p>1. ಸ್ಟ್ರಾಶಿಂಗ್ ( ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ / ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ )</p> <p>2. ರ್ಯಾಲಿ 3. ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ</p>
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.</p> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.</p> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.</p> <p>1. ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ (Stance)</p> <p>2. ನಿರ್ವಹಣೆ (Execution)</p> <p>3. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ (Follow through)</p> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ನೈಹ, ಸಹಕಾರ, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತನ ನಾಯಕತ್ವ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರಿವು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.</p> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.</p> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.</p> <p>1. ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ (Stance)</p> <p>2. ನಿರ್ವಹಣೆ (Execution)</p> <p>3. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ (Follow through)</p> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ನೈಹ, ಸಹಕಾರ, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತನ ನಾಯಕತ್ವ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು.</p>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>	<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ	ಅಡೆತಡೆ ಓಟ
	ಭರ್ತಿ ಎಸೆತ	ನಡಿಗೆ

		ಚಕ್ರ ಎಸೆತ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಕ್ಕಾಗಿ ಚಕ್ರ ಮಾರ್ಕ, ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವುದು ಹಾಗೂ ಟೀಕ ಅಪ್, ಮೊದಲ ಜಿಗಿತ - <b>ಹಾಪ್</b> , ಎರಡನೇಯ ಜಿಗಿತ - <b>ಸ್ಟೆಪ್</b> , ಮೂರನೇಯ ಜಿಗಿತ - <b>ಜಂಪ್</b> , ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಡತಡೆ ಓಟಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ, ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ತಡೆಯಡೆಗೆ ಓಡುವುದು, ನೆಗೆತ, ಅಡತಡೆ ದಾಟುವುದು, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಅಡತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.
	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭರ್ಜಿ ಹಿಡಿತ - ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಕೊಕ್ಕೆ (ಹುಕ್) ಹಿಡಿತ, ಭರ್ಜಿ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು (ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ) ಹಾಗೂ ಐದು ಹೆಜ್ಜೆ ಯೋಜನೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ 1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೇಗ ಚಪಲತೆ, ಸ್ಪೋಟಕ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು. 2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾವಲಂಭನೆ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದು. 3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳು, ಕೈಗಳ ಚಲನೆ, ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮೂಡಿಸುವುದು.  ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚಕ್ರದ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಂತು ಎಸೆಯುವ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ 1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೇಗ ಚಪಲತೆ, ಸ್ಪೋಟಕ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು. 2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾವಲಂಭನೆ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದು. 3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>	<b>ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ಫಾಟಿ ಲೇಔಟ್ 1.ಹೋಸಿಯಾರ್, ಆರಾಮನೆ ಮತ್ತು ಹಾಥಕಿ ಹರಕತ್ 2. ಪಾಂಪ್‌ಕಿ ಹರಕತ್ ಮತ್ತು ಆಗೇಕಿ ಹರಕತ್ 3. ಝುಕನಾ ಹರಕತ್ ಮತ್ತು ಆಗೇಕಿ ಝೂಕನಾ ಹರಕತ್ 4. ಹರಕತ್ ಭಾರತ ಮಾತಾ 5. ಚಕ್ರರ್ ಔರ್ ಬೈಠನೇ - ಉಠನೇ ಕಿ ಹರಕತ್	1.ಫಾಟಿ ಲೇಔಟ್ 1. ಆಗೇಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್ 2. ಚೌಮುಖಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್ 2.ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ 1.Low impact on the spot march 2. March forward and backward 3. Step side ways 4. Double step touch 5. 'L' shapes 6. 'V' shapes 7. Step touch forward



		<p>8. Step touch backward  9. Grape 10. Grape wine with pivot  11. Mambo 12. Mambo with pivot  13 . Cha-Cha-Cha-knee raise  14. Hand Raise  15. Jogging on the spot  16. Pumping</p>
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಫಾಟಿ ಲೇಔಟ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ದೇಹದ ಸುಂದರ ನಿಲುವು, ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಹನಶೀಲತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಫಾಟಿ ಲೇಔಟ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ದೇಹದ ಸುಂದರ ನಿಲುವು, ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಹನಶೀಲತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.
		ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ದೇಹದ ಸುಂದರ ನಿಲುವು, ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಹನಶೀಲತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಯೋಗಾಸನ</b>	<b>ಯೋಗಾಸನ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ಹಸ್ತಪಾದಂಗುಷ್ಟಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಉತ್ತಿತ ಏಕ ಪಾದ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವ ಹಸ್ತೋತ್ತಾನಾಸನ	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ, ಗರುಡಾಸನ, ಪ್ರಸಾರಿತ, ಪಾದೋತ್ತಾನಾಸನ, ಅಂಗುಷ್ಟಾಸನ
	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ಬದ್ಧ ಕೋನಾಸನ, ಗೋರಕ್ಷಾಸನ, ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ, ಕೂರ್ಮಾಸನ	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ವಜ್ರಾಸನ, ಬಕಾಸನ, ಸುಪ್ತವೀರಾಸನ, ಪರಿಯಂಕಾಸನ
	ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ಹಾಲಾಸನ, ಏಕೈಕ ಪಾದಹಾಲಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ	ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು - ಬುಜಂಗಾಸನ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾವಾಸನ, ಸಿಂಹಾಸನ, ಮಯೂರಾಸನ
	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಚಂದ್ರಬೇಧ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸೂರ್ಯಬೇಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಕ್ರಿಯೆ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಧ್ಯಾನ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಆಸನಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಆಸನಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು.

	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು, ಹಂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮೈಮಣಿತ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.</li> <li>2. ತಿಳಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ</li> <li>3. ಕಲಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.</li> </ol> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಗೊಳ್ಳುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ, ಸುಗುಣೋಪಾಸನೆ, ನಿರ್ಗುಣೋಪಾಸನೆ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮೈಮಣಿತ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.</li> <li>2. ತಿಳಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ</li> <li>3. ಕಲಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.</li> </ol> <p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.</p>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಪದಕವಾಯತ</b>	<b>ಪದಕವಾಯತ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>		
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	<p>ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>ತೀನ್ ತೀನ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್, ಕದಂ ಬದಲ್, ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ದೆಹಿನೆ/ಬಾಯೇ/ಪಿಚೇ ಮೂಡ್, ದಹಿನೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ಆಜ್ಞೆ ಪರಿಪಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ, ನರಸ್ನಾಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ತು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.</p>	<p>ಖುಲೆ ಲೈನ್/ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್, ದಹಿನೆ/ಬಾಯೇ ಫೂಮ್ ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರ ದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಂ ಲೇನಾ, ಅತಿಥಿಗಳಿಂದ ವಂದನೆ ಸ್ವೀಕಾರ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ಆಜ್ಞೆ ಪರಿಪಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ, ನರಸ್ನಾಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ತು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.</p>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು</b>	<b>ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	<p>ಸರಪಳಿ ಹಾಕುವುದು ಬಿಚ್ಚುವುದು, ಗೋಡೆ ಯುದ್ಧ, ಗುಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ, ನೆಗೆತದ ಮೊತ್ತ, ಬಟಾಟೆ ಓಟ, ಧ್ವಜ ಕಸಿ, ಚದುರಂಗ, ಖಾಯಿಂಗಿ, ಕಾಂಗ್ರೋ ರಿಲೇ, ಡಾಜ್ ಬಾಲ್</p>	<p>ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಚ್ಚು, ಹುಲಿ, ಕೋವಿ, ಮನುಷ್ಯ, ಧ್ವಜ ಯುದ್ಧ, ಸುದ್ದಿಗಾರ, ತುಂಟ ಕುದುರೆ, ಕರಕಂದುಕ (ಕೈಚಿಂಡು), ಗದ್ದಿ ಕಿಸಕಿ ಹೈ, ನಮ್ಮ ಕರಡಿ, ಪೀಠ ಯಾರದು?, ರಾಜಧಾನಿ ಪ್ರವಾಸ, ಸವಾಲು, ಭೂತದ ಗುಹೆ,</p>
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳ ಕುರಿತು ಜ್ಞಾನ, ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ, ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಹಕಾರ, ಸಂಘಟನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳ ಕುರಿತು ಜ್ಞಾನ, ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ, ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಹಕಾರ, ಸಂಘಟನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.</p>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>	<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>	ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ	ವಂದೇ ಮಾತರಂ
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗೀತೆಗಳ ಭಾವಾರ್ಥದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗೀತೆಗಳ ಭಾವಾರ್ಥದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ</p>

	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು.</li> <li>2. ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು</li> <li>3. ಸುಂದರವಾಗಿ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು.</li> </ol>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು.</li> <li>2. ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು</li> <li>3. ಸುಂದರವಾಗಿ ಹಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು.</li> </ol>
<b>ವಿಷಯ</b>	<b>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</b>	<b>ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು</b>
<b>ಉಪವಿಷಯ</b>		
<b>ಕಲಿಕಾ - ಮಾನಕಗಳು</b>	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವಿಷಯಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವರು.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವಿಷಯಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವರು.

**Presented By:**

**SHRI. G. D. BHAT**

B.A., M. PEd., NIS, SLET, Blackbelt

A-Grade National Referee in Bodybuilding (IBBF),

Karnataka State Volleyball Referee

**Physical Education Director**

Kamala Baliga College of Education,

Kumta – 581362, Uttara Kannada District