

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
8ನೇ ತರಗತಿ

ತರಗತಿ ವಾರ್ಷಿಕ } 140

I ವಿಭಾಗ - ಎ "ತಾತ್ವಿಕ" (Theory)

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು.
2. 'ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್' ಇವುಗಳ ವಿವರಣೆ.
3. ಅಂಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಏಶಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ (ಕ್ರೀಡೆಗಳ) ಪರಿಚಯ.
4. ಮೇಲಾಟಗಳು.

a] ನಡಿಗೆ b] ಓಟ c] ಜಗಿತ
d] ಎಸೆತಗಳು e] ಕ್ರಾಸ್‌ಕಂಟ್ರಿ (ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟಗಳು)
ಇವುಗಳ ಬೋಧನೆ

5. ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು.

a] ಬೋ - ಬೋ
b] ಕುಡ್ಡಿ
c] ವಾಲಿಬಾಲ್
d] ಫುಟ್‌ಬಾಲ್
e] ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್
f] ಥ್ರೋಬಾಲ್

(ಇವುಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಂಕಣ ರಚನೆ, ನಿಯಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ).

6. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

- a] ಶುಚಿತ್ವ : ಅರ್ಥ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು.
b] ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಮೈದಾನ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ
c] ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಮುದಾಯದ ಸಹಕಾರ
d] ಪ್ರದೂಷಣೆ: ವಿಧಗಳು ಹಾಗೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

e] ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶ, ಪಟ್ಟಣ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಲಯ ಪುನರ್ವಸತಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯ ಪ್ರದೂಷಣೆ.

f] ಪ್ರದೂಷಣೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು.

g] ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸದುಪಯೋಗ

7. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.

a] ರಾಷ್ಟ್ರ ಭಕ್ತಿ.

b] ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮ.

c] ಶಿಸ್ತು

d] ಸಂಯಮ

e] ಶಾಂತಿ

f] ಸೌಹಾರ್ದತೆ

g] ಸದ್ಭಾವನೆ.

ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

8. ಮನೋರಂಜನೆ.

ಮನೋರಂಜನೆಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಗುರಿ.

9. ಯೋಗ

a] ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಉಪಯೋಗಗಳು.

b] ಯಮ (ನಿಷೇಧಗಳು)

c] ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಆಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ,

d] ನಿಯಮ (ವಿಧಿಗಳು) ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ಧ್ಯಾನ ತಪಸ್ಸು, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಸಾದಾನ

II ವಿಭಾಗ - "ಬ" "ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ" (Practical)

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಯುಮ :

a] ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಯುಮ ಟೇಬಲ್ 2 ಮತ್ತು ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ವಾಯುಮಗಳು.

b] ವಾಯುಮ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ 7 ಮತ್ತು 8 (ಒಟ್ಟು 16 ವಾಯುಮಗಳು)

2. ಮೇಲಾಟಗಳು.

a] ದೂರದ ಓಟಗಳು ಮತ್ತು ಅಡತಡೆ ಓಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.

b] ರಿಲೇ ಓಟ (ಬ್ಯಾಟನ್ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆ ವಿಧಾನಗಳು) ಎಸೆತಗಳು.

a] ಹ್ಯಾಮರ್ ಥ್ರೋ ಮತ್ತು ಜಾವೆಲಿನ್ ಥ್ರೋ ಪರಿಚಯ ಜಿಗಿತಗಳು.

a] ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ

b] ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ

c] ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ

d] ಫೋರ್ ವಾಲ್ಟ್.

ಇವುಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ.

3. ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು.

a] ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

b] ಫುಟ್ ಬಾಲ್

c] ಹಾಕಿ

d] ವಾಲಿಬಾಲ್

e] ಥ್ರೋಬಾಲ್

f] ಖೋ - ಖೋ

g] ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್

h] ಬಾಲ್ - ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

i] ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

j] ಕ್ರಿಕೆಟ್

k] ಕಬಡ್ಡಿ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ 5 ಆಟಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ 4 ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕಡ್ಡಾಯ.

4. ಯೋಗಾಸನ

- a] ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ b] ವೃತ್ತಕ ದಂಡಾಸನ
 c] ವೀರಭದ್ರಾಸನ d] ಪೂರ್ಣ ಉಷ್ಠಾಸನ
 e] ಧನುರಾಸನ f] ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
 g] ಬದ್ಧ ಕೋಸಾಸನ h] ಪರ್ಮತಾಸನ
 i] ಶವಾಸನ

5. ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ, ನಾಡಗೀತೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.

- a] ಜೈ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತೆ
 b] ಸಾರೇ ಜಹಾಂ ಸೇ ಆಜ್ಞಾ
 c] ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಸಂದೇಶ ಗೀತೆ
 d] ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ.

ಇವುಗಳನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡಿಸುವುದು.

6. ಪದ ಕವಾಯಿತು.

- a] ಭೋಟಾ ಕದಮ್
 b] ಲಂಬಾ ಕದಮ್
 c] ಕದಮ್ ಬದಲ್
 d] ಮಿಲೇ ಲೈನ್ ಚಲ್
 e] ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್
 f] ದೋ - ಕದಮ್ (ದಹಿನೇ ಯಾ ಬಾಯೇ ಚಲ್)
 g] ದಹಿನೇ ಗೂಮ್
 h] ಬಾಯಿ ಗೂಮ್
 i] ದಹಿನೇ ದೇಖ್
 j] ಬಾಯೇ ದೇಖ್
 k] ದಹಿನೇ ಸಜ್
 l] ಬಾಯೇ ಸಜ್
 m] ಸಾಮ್ ಸೆಲ್ಮಟ್

7. ಮನೋರಂಜನಾ ಆಟಗಳು.

- a] ಲಗೋರಿ
 b] ಆಟ್ಯಾ - ಪಾಟ್ಯಾ
 c] ಟೆನ್ನಿ ಕ್ಯಾಯಿಟ್
 d] ಸೇವತ್ ಚಕ್ರಾ
 e] ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗುವುದು
 f] ರೇಜರ್ ರಾಯಲ್.
 g] ಚಾಟಿಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು.

8. ರಿಲೇ

- a] ಚಕ್ರದಿಂದ ಮಜಲಿನ ಆಟಗಳು
 b] ನಾಯಕತ್ವದ ಮಜಲಿನ ರಿಲೇ
 c] ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
 d] ಕಾಂಗರೂ ರಿಲೇ
 e] ಹಗ್ಗದ ಆಟ

9. ತಾಳ ಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

- a] ಲೇಝಿಮ್
 ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಹೌತ್ ಹರಕತ್
 ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಪೂವ್ ಹರಕತ್
 ಅಗೇ ರೇ ಹರಕತ್
 “ಝಶನಾ ಹರಕತ್”

- b] ವ್ಯಾಂಡ್ಸ್ - 5 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

- c] ಪೋಲೋಡ್ರಿಲ್ - 5 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

10. ಜಿಮ್ಮಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್

- a] ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ಪ್ಲೋರ್)
 b] ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲದೇ ಇರುವ ರಿಥ್ ಮಿಕ್ ಜಿಮ್ಮಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್

- c] ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.
- d] ಗೋಪುರಗಳ ರಚನೆ
- e] ಬ್ಯಾಲನ್ಸಿಂಗ್ ಬೀಮ್.
- 11. a] ಕುಸ್ತಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.
- b] ದಂಡ್ವು ಬೈಟಿಕ್ಸ್
- c] ಪುಲವ್ಸ್.
- d] ಸಿಟಿಪ್ಸ್
- 12. ಈಜು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.
(ಈಜುಕೊಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ)
- 13. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :
 - a] ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಕಟ್ಟುವುದು.
 - b] ಸಂಜಾರಿ ನಿಯಮಗಳ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- 14. ನೃತ್ಯ
 - a] ಖರೋಬಿಕ್ಸ್.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

೨ನೇ ತರಗತಿ

ವಾರ್ಷಿಕ ತರಗತಿ } 140

I ವಿಭಾಗ - "ತಾತ್ವಿಕ" (Theory)

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ.
 - a] ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಿರುವ ಸಂಬಂಧ.
 - b] ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯೂಹಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು.
 - c] ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಅರ್ಥ
 2. ಮೇಲಾಟಗಳು
 - a] ಓಟಗಳ ನಿಯಮಗಳು.
 - b] ಜಿಗಿತಗಳ ನಿಯಮಗಳು.
 - c] ಎಸೆತಗಳ ನಿಯಮಗಳು.
 - d] ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.
 3. ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು.
 - a] ಹಾಕಿ
 - b] ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
 - c] ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
 - d] ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್
 - e] ಕ್ರಿಕೆಟ್
- ಇವುಗಳ ಇತಿಹಾಸ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಅಂಕಣಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು.
4. a] ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
 - ಅ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು.
 - ಬ) ದುಶ್ಚಟಗಳು, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.
 - ಈ ಉತ್ಪಾದಕ ಶೈವದಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಪರಿಣಾಮಗಳು.

b] ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ

- ಅ) ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು
 ಬ) ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ
 ಕ) ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರದೇಶದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ.
 ಘ) ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

ಅ) ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಬ) ದೇಹ ಪೋಷಣಾ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.

d] ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಅ) ಋತುಮಾನಗಳ ಅನುಸಾರ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯರೋಗಗಳ ಜ್ಞಾನ, ರೋಗಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ, ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಮುಂಜಾಗೃತಾ ಕ್ರಮಗಳು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಆರೋಗ್ಯ ರೂಢಿಗಳು.

e] ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅ) ಸುರಕ್ಷಿತ ನಿಯಮಗಳು.

ಬ) ವಾಸ್ತವಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ

ಕ) ಆಗಿ ದುರಂತ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಪಾತಕರ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

5. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.

a] ನಾಯಕತ್ವದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು.

b] ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ

6. ಯೋಗಾಸನ

a] ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

b] ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

c] ಧ್ಯಾನ

d] ಧಾರಣ

e] ಪರಮೋಚ್ಚ ಸ್ಥಿತಿ (ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿ) ಸಮಾಧಿ

7. ಮನೋರಂಜನೆ : ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

- a] ಟ್ರೆಕ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಹೈಕಿಂಗ್
 b] ಹೊರ ಸಂಚಾರ
 c] ಶಿಬಿರಗಳು.

II ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕಾ (Practical)

1. ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ

- a] ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಟೇಬಲ್ 3 (1 ರಿಂದ 10 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು)
 b] ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ 7 ಮತ್ತು 8 ರ 16 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

2. ಮೇಲಾಟಗಳು.

- a] ಓಟಗಳು : ಪ್ರಾರಂಭ - ತಂತ್ರ - ಮುಕ್ತಾಯ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಿಕ್ಸಿಂಗ್, ವಕ್ರದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ವಿಧಾನ ವಿಧಾನ.
 b] ರಿಲೇ ಓಟಗಳು : ನೇರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ ಬದಲಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನ.

c] ಎಸೆತಗಳು : ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಗಳು.

d] ಜಿಗಿತಗಳು : ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಗಳು.

ಇವುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ

3. ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು.

a] ಖೋ ಖೋ

b] ಹಾಕಿ

c] ಕಬಡ್ಡಿ

d] ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

e] ವಾಲಿಬಾಲ್

f] ಫುಟ್ ಬಾಲ್

g] ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

- h] ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್
- i] ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್
- j] ಕ್ರಿಕೆಟ್
- k] ಥ್ರೋಬಾಲ್.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 5 ಆಟಗಳ ನಾಲ್ಕು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಲಿಸುವುದು.

- 4. ಈಜು ಕಲಿಸುವುದು.
- ಸೌಕರ್ಯ ಇರುವ ಕಡೆ ಆಭ್ಯಾಸ.
- 5. ಯೋಗಾಸನ
- a] ಹಂನಾಸನ
- b] ಮಯೂರಾಸನ
- c] ಕೂರ್ಮಾಸನ
- d] ಆಕರ್ಶಾ ಧನುರಾಸನ
- e] ನೌಕಾಸನ
- f] ಕುಳ್ಳುಕಾಸನ
- g] ಶವಾಸನ
- 6. ಭಾವೈಕ್ಯತೆ
- a] ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ
- b] ನಾಡ ಗೀತೆ
- c] ವಂದೇ ಮಾತರಂ

} ಕಡ್ಡಾಯ

ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಗೀತೆಗಳನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು.

7. ಪದಕವಾಯಿತು.

- a] ಆಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನು ಯಾ ಇನಾಮ್ ಲೇನು.
- b] ಧೀರೇ ಚಲ್ ಸೇ ತೇಜಾ ಚಲ್ ಮೇ ಆನು.
- c] ತೇಜಾ ಚಲಾ ಸೇ ಧೀರೇ ಚಲ್ ಮೇ ಆನು.
- d] ದಹೀನೇ ಯಾ ಬಾಯೇ ದಿಶಾ ಬದಲೇ ನಾ.

8. ತಾಳ ಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- a] ಲೇಜೇಮ್ (ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್)
- ಆ) ಆಗೇ ಕೀ ಜುಕ್‌ನಾ ಹರಕತ್.
- ಬ) ಭಾರತ್ ಮಾತಾ ಕೀ ಹರಕತ್.
- b] ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್ - 5 ವಾಯಾಮಗಳು.

9. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- a] ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸುವುದು
- b] ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ.

10. ಕುಸ್ತಿ - ಕೌಶಲ್ಯ - ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು.

11. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ -

ಹೆಡ್ ಸ್ಟಿಂಗ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟಿಂಗ್, ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲದೇ ಇರುವೆಡೆ ಪ್ಯೂರ್ ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾ ಹಾಗೂ ರಿಥಾಮಿಕ್ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯವಸ್ತು

10ನೇ ತರಗತಿ

ವಿಭಾಗ - ಎ "ತಾತ್ವಿಕ" (Theory)

I ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳ ಸಿದ್ಧತೆ, ಕಾಲಾಂತರ್ಗತ ಪಂದ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು.
2. ಕ್ರೀಡೆ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಕ್ರಮ (ಆಫೀಷಿಯೇಟಿಂಗ್)
3. ಜೋಧನೆ, ತರಬೇತಿ, ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇವುಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಆಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ವಿವಿಧ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು.
4. ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಭಿನ್ನತೆಗಳು.

II ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:-
 - i ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಕ್ಷಣೆ
 - ii ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು.
 - iii 'ಎಡ್ಸ್' ಕುರಿತು ಮಾಪಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
2. ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ
 - i ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು
 - ii ಕುಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ.
3. ಗಾಳಿ :- ಗಾಳಿಯ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ಸುಧಾರಣೋಪಾಯಗಳು.
4. ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆ:-
 - i ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ
 - ii ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ
 - iii ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು.
 - iv ಆಹಾರ ಕೆಡದಂತೆ ಮತ್ತು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

5. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- i ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರಕನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.
- ii ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರದ ವಿಧಾನಗಳು.
- iii ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಪಟ್ಟಿಗೆ

III ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು:-

- i ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಟಗಳ ಮಹತ್ವ.
- ii ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಟಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

IV ಯೋಗ:-

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ - ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಹಂತಗಳು.

V ಮನರಂಜನೆ:-

- i ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಕವಾಗಿರುವ ತತ್ವಗಳು. ಸೌಂದರ್ಯಾಭಿಜ್ಞತಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ii ಮನರಂಜನಾ ಸಾಧನವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಹೊರಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ಭಾಗ - B - ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

I ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:- (i) ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ.

- i ಪಿ.ಟಿ. ಟೀಬಲ್ 9 ರ 8 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

II ಮೇಲಾಟಗಳು (ಅಡ್ವೆಂಚರ್)

- i] ಒಟಗಳು
- ii] ಜಿಗಿತಗಳು
- iii] ಎಸೆತಗಳು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು.

III. ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು.

- i] ಬೋ - ಬೋ
- ii] ಪಾಕಿ

iii] ಕುಬ್ಜಿ

iv] ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

v] ವಾಲಿ ಬಾಲ್

vi] ಫುಟ್ ಬಾಲ್

vii] ಬ್ಯಾಡ್ ಮಿಂಟನ್

viii] ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ ಮಿಂಟನ್

ix] ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್

x] ಕ್ರಿಕೆಟ್

xi] ಥ್ರೋಬಾಲ್

(ಯಾವುದಾದರೂ ಐದು ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕಡ್ಡಾಯ).

IV ಈಜುಗ ರಿಕೆ:

ಈಜುಮಾಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. (ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ)

V ಯೋಗ :- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದು.

VI ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೀರುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಬ್ಬವೊಂದರ ಆಚರಣೆ. (ಮಕ್ಕಳಿಂದ)

VII ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

i) ಲೇಜಿಮ್ (1) ಚಕ್ರದ ಬೈರೋ ಟೆರ್ ಉಪನೇ ಕೀ ಹರ್‌ಕರ್
(ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್) (2) ಮೋರ್ ಬಾಲ್

ii) ಏರೋಬಿಕ್ ಡ್ಯಾನ್ಸಿಂಗ್ (10 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು)

VIII ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- (i) ಮೂಳೆಮುರಿತ, ಸಂದು ಜರಗುವಿಕೆ ಸರ್ನಾಬರ್, ಸರ್ನಾ ಸ್ಪ್ರೇಕ್.
- (ii) ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ
- iii) ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ.

IX ಕುಸ್ತಿ :-

ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು.

X ಕಸರತ್ತು :- (ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್)

ಉಪಕರಣ ಸಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ಅಥವಾ

ಉಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

(ಪರಾಯವಾಗಿ ಪ್ಲೋರ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು).