



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

# ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ

ತರಗತಿ

9

2014

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ)

100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ,  
ಬೆಂಗಳೂರು-560 085.

## ಮುನ್ನುಡಿ

“If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building , man making and character forming education . . . . . Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face.” \_ Swamy Vivekananda

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತೆನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ದಿನಾಂಕ: 1.3.2013

ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ

ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ವೈ. ಟಿ. ಗುರುಮೂರ್ತಿ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ

ಬೆಂಗಳೂರು.

## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆಯೇ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದು 2009 ರಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲ ಈಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. 2011-2012ರಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು NCF - 2005 ಮತ್ತು KCF-2007ಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಪಠ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸದರಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದನ್ನು ಅಂತಿಮವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ರಾಜ್ಯದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಧೈಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಗುರುತರವಾದುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮನೋಚಲನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಣವು ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಗುಂಪು ಆಟಗಳು, ಮೇಲಾಟಗಳು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಉಪಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದು, ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಗುಂಪು ಆಟಗಳು, ಮೇಲಾಟಗಳು, ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠದಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೇ, ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಬೇಕಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತನು-ಮನಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ-ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಭೌತಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಯೋಜಕರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದರಂತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ, ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗಿರ್

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

## ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

### ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗಿರ್, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಕೆ.ಜಿ. ನಾಡಗಿರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

### ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀ ಜಿ.ಡಿ. ಭಟ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕಮಲಾ ಬಾಳಿಗಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕುಮಟಾ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಎಮ್. ಅನಂತ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಗೌಡನಹಳ್ಳಿ ರಂಗಾಪುರ, ಹಿರಿಯೂರು ತಾ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಡಿ. ಸಂತಿ, ಬೋಧಕರು (ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ), ಸರ್ಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜಮಖಂಡಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಸಿ. ಎನ್. ಬಾಬಳಗಾಂವ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಕಾಲೇಜು, ಗುಲ್ಬರ್ಗ.

ಶ್ರೀ ಡಿ.ಕೆ. ಅಚ್ಯುತನ್, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹೆತ್ತಪ್ಪನಹಟ್ಟಿ, ಶಿರಾ ತಾ. ಮಧುಗಿರಿ ಶೈ. ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಡಿ.ಸಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಸ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು ತಾ. ತುಮಕೂರು ಜಿ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಹೆಚ್. ಕುರಕುಂದಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಾಸಣಗಿ, ಬ್ಯಾಡಗಿ ತಾ. ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

### ಪರಿಶೀಲಕರು

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಮ್. ಪ್ರಕಾಶ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಡಾ. ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ರಾಜ್ಯಮಹಿಳಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬಿಜಾಪುರ.

### ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು-56.

### ಭಾಷಾಂತರಕಾರರು

ಶ್ರೀ ಎಂ. ನಾಗಪ್ಪ, ಸಹಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿಜಯ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಜಿ. ರವೀಂದ್ರರೆಡ್ಡಿ, ಸಹಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ತೆಲುಗು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಓ.ಪಿ.ಹೆಚ್. ರಸ್ತೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-1.

### ಮುಖ್ಯಸಲಹೆಗಾರರು

ಶ್ರೀ ವೈ.ಟಿ. ಗುರುಮೂರ್ತಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು-85.

ಶ್ರೀ ಬೆಳ್ಳಶೆಟ್ಟಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು-85.

### ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು

ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು-85.

### ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು

ಶ್ರೀ ಎ.ಟಿ. ರಂಗದಾಸಪ್ಪ, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು-85.

ಪರಿವಿಡಿ

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಶೀರ್ಷಿಕೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>		
1	ವಾಲಿಬಾಲ್	1
2	ಹಾಕಿ	7
3	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	11
4	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	16
5	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	20
<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>		
6	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ	22
7	ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ	25
<b>ಯೋಗ</b>		
8	ಆಸನಗಳು	29
9	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	38
<b>ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</b>		
10	ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್	40
11	ಪದ ಕವಾಯಿತು	50
12	ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು	52
13	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	56



ತಾತ್ವಿಕ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಶೀರ್ಷಿಕೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ	58
<b>ಗುಂಪು ಆಟಗಳು</b>		
2	ವಾಲಿಬಾಲ್	64
3	ಹಾಕಿ	71
4	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	78
5	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	82
6	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	86
<b>ಮೇಲಾಟಗಳು</b>		
7	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ	90
8	ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ	97
<b>ಯೋಗ</b>		
9	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ	104
<b>ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ</b>		
10	ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	113
11	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	116
12	ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	121
13	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	123
<b>ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ</b>		
14	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ	127