

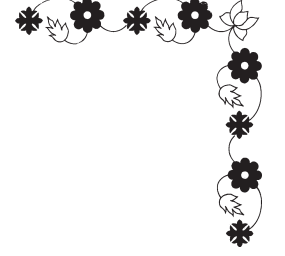
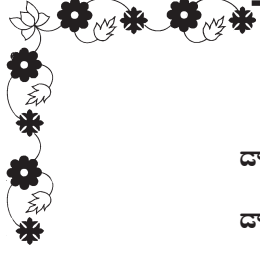
ఆరోగ్య - వ్యాయామ విద్య

పాఠ్యప్రణాళిక 1 నుండి 10 తరగతులు



రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ

ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాద్



రూపాందించిన వారు

డా॥ బి. రవిశంకర్, సీనియర్ ఉపన్యాసకులు, రాయలసీమ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్, వై.ఎస్.ఆర్. కడప

డా॥ కె. స్టాలిన్ బాబు, ఎస్.ఎ, జెడ్.పి.హెచ్.యస్, రాజపేట, నల్గొండ

శ్రీ యస్.కె. మహబూబ్ బాషా, ఉపన్యాసకులు, డైట్, పల్లిపాడు, నెల్లూరు

శ్రీ కె. రామకృష్ణ, ఉపన్యాసకులు, డైట్, బక్కపట్నం, అనంతపురం

విషయనిపుణులు

డా॥ బ్రహ్మారెడ్డి

ప్రజావైద్యశాల, కర్నూలు

డా సత్యవతి

సెంటర్ ఫర్ వేమనయోగా, హైదరాబాద్

ఎడిటింగ్, సమన్వయం

డా॥ టి.వి.ఎస్. రమేష్

సైన్స్ పాఠ్యపుస్తక కోఆర్డినేటర్, విద్యాప్రణాళిక పాఠ్యపుస్తక విభాగం

రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ

హైదరాబాదు.

డా॥ ఎన్. ఉపేందర్‌రెడ్డి

ప్రోఫెసర్, విద్యాప్రణాళిక పాఠ్యపుస్తక విభాగం

రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ

హైదరాబాదు.

సలహాదారులు

శ్రీ జి. గోపాల్‌రెడ్డి

సంచాలకులు

రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ

హైదరాబాదు.

ముఖ్యసలహాదారులు

శ్రీమతి వి. ఉషారాణి, ఐ.ఎ.ఎస్.

కమీషనర్, పాఠశాల విద్య

హైదరాబాదు, ఆంధ్రప్రదేశ్



ముందుమాట

దేశ, సమాజాభివృద్ధిలో విద్య ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుందనేది నిర్వివాదాంశం. దేశం అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రజలు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అని మనందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు ఉంటుంది. జాతి పురోభివృద్ధి దేశంలో ఉన్న ప్రజల ఉత్పాదక శక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉత్పాదక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలంటే ఆరోగ్యవంతమైన దేహం అవసరం. అప్పుడే మనిషి రెట్టింపు ఉత్సాహంతో పని చేయగలుగుతాడు. ఆరోగ్యవంతమైన జాతిని రూపొందించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కాబట్టి పిల్లల సంపూర్ణ అభివృద్ధికి కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. అందువల్ల శారీరక, మానసిక వికాసాలకు 'ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్య' తప్పక అవసరమని గుర్తించాలి. 'నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు' కాబట్టి సమర్థులైన పౌరులుగా రూపొందాలంటే ఆరోగ్యంతోపాటు దేహధారుడ్యాన్ని పెంచే విద్య అవసరం. వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని కింది ప్రశ్నల గురించి ఆలోచించండి.

'భారతదేశ యువతకు కావల్సింది భగవద్గీత కాదు. ఫుట్ బాల్ క్రీడా మైదానం.' అని వివేకానందుడు ప్రవచించాడు.

దీన్నిబట్టి విద్యార్థి జీవితంలో క్రీడలకు ఎంత ప్రాధాన్యముందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

వ్యాయామ, ఆరోగ్య విద్య అంటే ఏమిటి?

పాఠశాలలో వ్యాయామ, ఆరోగ్య విద్యను ఎందుకు అమలుపర్చాలి?

ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య ప్రక్రియలను ప్రభావవంతంగా అమలు చేయడం ఎలా?

ఏవిధంగా పిల్లల్లో శారీరక శక్తులను, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తారు?

వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్యను అమలు చేయడంలో ప్రధానోపాధ్యాయుల మరియు ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఏమిటి?

ప్రతి పాఠశాల కనిష్టంగా ఎన్ని ఆటలు, క్రీడలలో పిల్లలకు ప్రావీణ్యం కల్పిస్తుంది?

పాఠశాలలో వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్య కార్యక్రమాలను నిర్వహించడానికి తీసుకోవాల్సిన కనీస జాగ్రత్తలు, నిర్ణయాలు ఏమిటి?

ప్రస్తుత పరిస్థితులు:

శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెందిన ప్రస్తుత సమాజంలో ఎక్కువ శాతం యంత్ర పరికరాల వినియోగంపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. దీని వల్ల శారీరక శ్రమ తగ్గి జీవన పరిస్థితులలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఈ మార్పులను పరిసరాల మధ్య పెరుగుతున్న పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడానికి పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులకు వ్యాయామ, ఆరోగ్యవిద్య అవశ్యకత పెరిగింది.

ప్రస్తుత సమాజంలో తల్లిదండ్రుల ఆలోచనా విధానంలో మార్పు వచ్చింది. పాఠ్యాంశాలు, మార్పులు, ర్యాంకుల వైపు పరుగెత్తడం కారణంగా విద్యార్థులపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి పెరిగి మానసిక అలసటకు లోనవుతున్నారు. ప్రస్తుత సామాజిక జీవనశైలిలో చేతివృత్తులు కనుమరుగైనాయి. ప్రయాణ సౌకర్యాలు, మొబైల్ ఫోన్లు, టి.విలు అందరికీ అందుబాటులోకి రావడం చేత విశ్రాంతి పెరిగి, శారీరక శ్రమ తగ్గి, స్థూలకాయం, రక్తపోటు, మధుమేహం, ఎసిమియా, వికృతాకారములు, నాడీకండర సమన్వయ లోపం, శారీరక ధారుడ్యం, పోహాకాహార లోపాలు మొదలగు సమస్యలచే సతమతమవుతూ పిల్లలు, పెద్దలు అనారోగ్యం బారినపడుతున్నారు.

కారణాలు:

పాఠశాల విద్యలో నిర్దిష్టమైన వ్యాయామ, ఆరోగ్య పాఠ్యప్రణాళిక అమలు చేయకపోవడం, పాఠశాలలో క్రీడా మైదానాలను పూర్తిగా ఉపయోగించుకోకపోవడం. కంప్యూటర్ విద్యపై మోజుతో శారీరక శ్రమ తగ్గడం. ప్రసారమాధ్యమాల ప్రభావం చేత విద్యార్థులు వీటిముందు కూర్చోవడం, తల్లిదండ్రులు ర్యాంకులు, మార్కులపై దృష్టిసారించడం. కార్పొరేట్ విద్యలో విద్యార్థులకు మానసిక ఒత్తిడి

అధికమై ఆరోగ్యం క్షీణించడం. ఆహారపు అలవాట్లు, జంక్ ఫుడ్, నూనె సంబంధ పదార్థాలు అధికంగా స్వీకరించి అనారోగ్యానికి గురి కావడం. పొప్టికాహారంపై అవగాహనలోపాల చేత వ్యాధుల బారినపడడం. క్రీడా సామాగ్రిని విద్యార్థుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా సమకూర్చకపోవడం, ఉన్న క్రీడా సామాగ్రి, క్రీడా సదుపాయాలు ఉపయోగించుకోకపోవడం, క్రీడలపై, ఆరోగ్యంపై ప్రధానోపాధ్యాయులకు, ఉపాధ్యాయులకు, తల్లిదండ్రులకు సరైన దృక్పథం లేకపోవడం, క్రీడల గురించి తెలియజేసే పుస్తకాలు, సంబంధిత మెటీరియల్ విద్యార్థులకు అందుబాటులో లేకపోవడం, ఉన్నా వినియోగించుకోకపోవడం.

ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య - విద్యా ప్రమాణాలు:

1. ఆటలలో పాల్గొని, క్రీడాస్ఫూర్తిని పెంపొందించడం
2. యోగా, మెడిటేషన్, స్కాట్స్, గైడ్స్, ఎన్.సి.సి.
3. వ్యక్తిగత పరిసరాల శుభ్రత-ఆరోగ్య అలవాట్లు
4. భద్రత - ప్రథమ చికిత్స
5. ఆరోగ్యం, పోషకాహారం, మంచి ఆహారపు అలవాట్లు

ప్రస్తుత సమాజంలో యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటుపడి జీవనశైలిలో చాలా మార్పులు వచ్చినవి. అందుచేత శారీరక శ్రమ తగ్గి స్థూలకాయులుగా మారి అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితులను అధిగమించడానికి రాష్ట్ర విద్యాప్రణాళిక పరిధిపత్రం-2011 ఆధారంగా 'ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య' అనే పేరుతో ఆధారపత్రాన్ని రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ రూపొందించినది. దీని ఆధారంగా 'ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య' ముఖ్యమైన సబ్జెక్టుగా 1వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి పిల్లలకు బోధించుటకు పాఠ్యప్రణాళికను రూపొందించారు. దీని గురించి స్పష్టమైన అవగాహన కలిగేలా ఉపాధ్యాయుల కరదీపికను రూపొందిస్తున్నారు. ఆరోగ్య, వ్యాయామ విద్య పాఠ్యప్రణాళికలో కింది అంశాలను చర్చించారు. అవి:

- | | | |
|------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1. వార్మింగ్ అప్ | 6. వినోద క్రీడలు, స్కూల్ రన్ | 11. ఆహారం |
| 2. ప్రకృతి సిద్ధమైన కృత్యాలు | 7. యోగా, ధ్యానం | 12. నీరు |
| 3. మాస్ట్రీల్ | 8. మేజర్ గేమ్స్ మరియు స్పోర్ట్స్ | 13. ఆరోగ్య, ఆహార అలవాట్లు |
| 4. మార్చింగ్ (కవాతు) | 9. శరీరం | 14. సామాజిక ఆరోగ్యం |
| 5. జిమ్నాస్టిక్స్ | 10. పరిసరాలు | |

పిల్లల్లో పెంపొందించాల్సిన లక్షణాలు:

- | | | |
|------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1. శారీరక పెరుగుదల అభివృద్ధి | 6. నాయకత్వ లక్షణాలు | 11. సాధారణ గాయాలు - ప్రథమ చికిత్స |
| 2. మానసికాభివృద్ధి | 7. విరామకాల సద్వినియోగం | 12. పోషకాహార లోపాలు - అవగాహన |
| 3. ఉద్యేగాభివృద్ధి | 8. క్రమశిక్షణ | 13. సామాజిక సేవ |
| 4. సాంఘికాభివృద్ధి | 9. ఆరోగ్యపు మరియు మంచి ఆహారపు అలవాట్లు | 14. జాతీయ సమైక్యత |
| 5. కండర నాడీ సమన్వయం | 10. అంటువ్యాధులు, అవగాహన | |

ఉపాధ్యాయుల పాత్ర:

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం, ఆరోగ్య, వ్యాయామ విద్యా కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకునే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కింది అంశాలను ఉపాధ్యాయులు తగినవిధంగా పర్యవేక్షించడం ద్వారా పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని ఉన్నత స్థాయిలో పెంపొందించవచ్చును.

- వ్యక్తిగత శుభ్రతకు సంబంధించిన చార్టును తరగతి గదిలో ప్రదర్శించడం. చార్టులో కేటాయించిన అంశాల ఆధారంగా రోజూ పరిశీలించడం. ప్రార్థనా సమయంలో యూనిఫామ్, పాదరక్షలు, గోళ్ళు, హెయిర్ కటింగ్ మొదలగు విషయాలను పరిశీలించడం, మంచి అలవాట్లను ప్రశంసించడం.
- మంచి ఆరోగ్యపు అలవాట్లను ఆచరించడం ద్వారా కలిగే లాభాల గురించి అవగాహన కల్పించడం.
- పాఠశాలలో సాధారణంగా సంభవించే గాయాలు, ప్రమాదాలు, జరగకుండా పాటించాల్సిన నివారణ చర్యలు, ప్రథమ చికిత్స-రక్షణ చర్యలపై అవగాహన, పాటించడం.
- తరగతి గదిలో విద్యార్థులు కూర్చోనే భంగిమలు, ఉపయోగించే వస్తువుల విషయంలో పాటించాల్సిన కనీస జాగ్రత్తలపై అవగాహన, పాటించడం.
- విద్యార్థుల మధ్య, విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయుల మధ్య, విద్యార్థులకు ఇతరుల మధ్య మంచి సంబంధాలు నెలకొల్పి ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడం.
- ప్రతి పిల్లవానిలో మంచి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు నెలకొల్పడానికి కావల్సిన కార్యక్రమాలను పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు చేపట్టాలి.
- పిల్లల్లో ఆరోగ్య లోపాలను గుర్తించడానికి వైద్య పరీక్షలను పాఠశాలలో సకాలంలో నిర్వహించజేయాలి.
- మైదానం, పరిశోధనశాల, జిమ్నాజియం, ఈతకొలను, పార్కింగ్, బస్సు ప్రయాణం మొదలగు వాటిలో తగిన రక్షణ చర్యలు చేపట్టడం.
- విరామకాల సద్వినియోగం కొరకు చదరంగం, క్యారమ్ మొదలగు వినోద క్రీడలలో పిల్లలందరు పాల్గొనేవిధంగా నిర్వహించాలి, స్కూల్ రన్ ను నిర్వహించాలి.
- బాల బాలికలకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. ప్రత్యేక లోపాలు కలిగిన పిల్లలపట్ల తగిన శ్రద్ధ వహించాలి.
- మాస్ డ్రిల్, మార్చ్ పాస్ట్, పిరమిడ్స్, క్రీడాదినోత్సవం మొదలగు సామాజిక కార్యక్రమాలను జయప్రదం చేయడానికి పాఠశాల ఉపాధ్యాయులందరూ పాల్గొనాలి.
- విద్యార్థుల మధ్య నిర్వహించబడే అంతర్గత పోటీలలో పిల్లలందరు ఖచ్చితంగా పాల్గొనే వాతావరణం పాఠశాల యాజమాన్యం కల్పించాలి.
- విద్యార్థుల శారీరక కొలతలు, భౌతిక సామర్థ్య పరీక్షలు, క్రీడా కౌశల వైపున పరీక్షలను రికార్డులలో పొందుపరిచి సమీక్షించాలి.
- ఎన్.సి.సి, ఎన్.ఎస్.ఎస్, ఎన్.జి.సి, స్కాట్స్, యోగా, ధ్యానం, క్రీడలలో విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఇష్టపడి పాల్గొనడం, కష్టపడి పనిచేయడంతో సామాజిక సేవా లక్షణాలను పెంపొందింపజేయడం.
- వర్క్ షాప్, విహారయాత్రల నిర్వహణ సమయాల్లో విద్యార్థులకు వాలంటీర్లుగా శిక్షణ ఇచ్చి సమన్వయంతో జయప్రదం చేసి నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించాలి.

పాఠశాల పాత్ర:

విద్యా ప్రక్రియలలో వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్య ముఖ్యమైన అంతర్భాగం. శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా తగిన పౌరుడిగా అభివృద్ధి చేయుటకు అనుగుణంగా వ్యాయామ క్రియలను రూపొందించి బోధించే భూమికను పాఠశాలలు నిర్వహించాలి. శరీర కదలికలు, జీవసూచికలు, శరీర అవయవ అభివృద్ధికి శరీర కదలికలతో కూడిన వ్యాయామం అవసరం. దీనికి శాస్త్రీయ రుజువులు, ఆధారాలు ఉన్నాయి. వ్యాయామం శరీర కండర పుష్టితోపాటు శక్తి సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఫలితంగా మానసిక వికాసం, ఏకాగ్రత, సృజనాత్మకత, చురుకుదనం అలవడతాయి. ఆరోగ్యం అనేది అనుభవాల కలయిక. ఇది వ్యక్తుల పరిజ్ఞానాన్ని, వైఖరులను, అలవాట్లను తగిన విధంగా ప్రభావితం చేస్తూ సమాజాన్ని, సామాజిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. పాఠశాలలో ఆరోగ్య విద్యను అభివృద్ధిపర్చడంలో ఆరోగ్య సేవలను, ఆరోగ్య సూచనలను అమలుపర్చాలి. 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అనే నానుడిని త్రికరణశుద్ధిగా ఆచరింపజేయాలి, ప్రశంసించజేయాలి.

ప్రతి పాఠశాల ఆటస్థలం, సౌకర్యాలనుబట్టి తప్పకుండా రెండు లేదా మూడు ఆటలను ఎన్నుకొని ప్రతి విద్యార్థిచే ఆడించాలి. రన్నింగ్ను తప్పనిసరిగా ప్రతిరోజు చేయించాలి. పాఠశాలలో ప్రతి విద్యార్థి వ్యక్తిగత అలవాట్లు, ఆలోచనా విధానం, భావోద్వేగాలు, అసూయ, ప్రేమ, దయ, సంతోషం, దుఃఖం, త్యాగశీల, నాయకత్వ లక్షణాలు క్రీడా పోటీలలో పాల్గొన్నప్పుడు ప్రత్యక్షంగా వ్యక్తమవుతాయి. జట్టు క్రీడల (కబడ్డీ, వాలీబాల్, ఖో-ఖో)లో పాల్గొనడం ద్వారా జయాపజయాలు పొందుతారు. ఇటువంటి సమయాలలో ప్రతి పిల్లవాడిలో రాగ ద్వేషాలు ప్రతిధ్వనిస్తాయి. ఈ విధంగా గడిచిన అనుభవాలు సమతుల్యమైన వికాసానికి దారితీస్తాయి. సామాజిక స్పృహను కలిగించడం ద్వారా మంచి మానవ సంబంధాలు ఏర్పడతాయి.

కొమార దశకు చెందిన పాఠశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులల వయస్సు సుమారుగా 11 నుండి 17 సంవత్సరాల మధ్య ఉంటుంది. ఈ కొమార దశలో ఉన్న 6 నుండి 10 తరగతుల విద్యార్థినీ విద్యార్థుల యొక్క శారీరక పెరుగుదల వికాసంలో విపరీతమైన మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ సమయంలో శరీరాకృతులు, సమతుల్య అంగ విన్యాసం ద్వారా కలిగే ఫలితాలకు వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్య అంశాలు దోహదపడతాయి.

ప్రతి విద్యార్థికి క్రమశిక్షణ, ఆరోగ్యపు అలవాట్లు, సామాజిక సంబంధాలు, జాతీయ సమైక్యత, దేశభక్తి, సామాజిక సేవ పెంపొందడానికి వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్యా కార్యక్రమాలు తోడ్పడతాయి. విద్యార్థికి తరగతి గదిలో ఏర్పడిన మానసిక అలసటను క్రీడలలో పాల్గొనడం ద్వారా పోగొట్టుకొని ఉత్సాహభరితమైన శక్తిని పొందుతాడు. జీవితంలో ఎదురయ్యే వివిధ రకాల సమస్యలకు ధైర్యంగా సులువైన పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషిస్తాడు. పాఠశాలలో నిర్వహించే వివిధ రకాల సామూహిక కార్యక్రమాల (మార్చ్ఫాస్ట్, మాస్డ్రీల్, అంతర్గత పోటీలు)లో పాల్గొనడం ద్వారా క్రమశిక్షణతోపాటు నాయకుని ఆజ్ఞకు విధేయునిగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకుంటాడు.

ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య - మూల్యాంకనం:

పిల్లల సమగ్రాభివృద్ధిలో ఆరోగ్య అలవాట్లు, భౌతిక సామర్థ్యం, ఆసక్తులు, అభిరుచులు, వైఖరులు ముఖ్యమైనవి. పిల్లలను వివిధ పాఠ్య విషయాలలో మూల్యాంకనం చేసినట్లే ఆరోగ్య, వ్యాయామ విద్య సాధన గురించి కూడా మూల్యాంకనం చేయాలి. ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య కింద నిర్దేశించబడిన ఐదు (5) విద్యా ప్రమాణాలలో ప్రతి ఒక సామర్థ్యానికి 10 మార్కుల చొప్పున మొత్తం 50 మార్కులు కేటాయించాలి. వీటికి రాతపరీక్ష ఉండదు. ఇది నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనంలో భాగంగా కొనసాగాలి. అయితే వీటిని మూల్యాంకనం చేయడానికి మార్కులు గ్రేడింగ్ రూపంలో పిల్లల ప్రగతిని అంచనా వేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా పిల్లలు వీటిని అలవర్చుకోవడంలోగాని, అమలుపర్చుడంలోగాని, ఆచరించడంలోగాని సంతృప్తికరంగా ఉన్నదా? సాధారణంగా ఉన్నదా? లేక నామమాత్రంగా ఉన్నదా? అనే రీతిలో గుణాత్మకమైన వ్యాఖ్యల ద్వారా పిల్లల ప్రగతిని గుర్తించాల్సి ఉంటుంది.

మనం చేసే పనులు మంచివిగా ఉండాలంటే మన మాటలు మంచివిగా ఉండాలి. మాట, చేత మంచివిగా ఉండాలంటే మన ఆలోచనలు మంచివిగా ఉండాలి. మానసికంగా దృఢత్వం సాధించడం కోసం శారీరక అభ్యాసం అవసరమవుతుంది. ఉచ్చాస నిశ్వాసలలో ఈ రహస్యం దాగి ఉంది. ప్రతి కణానికి ప్రాణవాయువును అందిస్తూ చేసే ఆసన భంగిమలలో వట్టు సాధించినప్పుడు ఆలోచనలు, మాటలు, చేతలు ఏకోన్ముఖమవుతాయి.

-పతంజలి యోగ భాష్యం

విషయ సూచిక

- | | | |
|----|--|---------|
| 1. | ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్య - బోధనావ్యూహాలు | 8 |
| 2. | వ్యాయామవిద్య - తరగతి వారీగా పాఠ్య ప్రణాళిక | 9 - 34 |
| 3. | ఆరోగ్యవిద్య - తరగతి వారీగా పాఠ్య ప్రణాళిక | 35 - 44 |

- | | |
|------------|-------------|
| • 1వ తరగతి | • 6వ తరగతి |
| • 2వ తరగతి | • 7వ తరగతి |
| • 3వ తరగతి | • 8వ తరగతి |
| • 4వ తరగతి | • 9వ తరగతి |
| • 5వ తరగతి | • 10వ తరగతి |

1. ఆరోగ్య - వ్యాయామవిద్య వ్యూహాలు

విద్య పిల్లల సంపూర్ణ వికాసానికి దోహదపడేదిగా ఉండాలని మనం భావిస్తున్నాం. పిల్లలను సరైన పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాలంటే కేవలం విషయ పరిజ్ఞానం ఒక్కటే సరిపోదు. చక్కని క్రమశిక్షణ, శరీర దారుణ్యం, చురుకైన ఆలోచన మొదలైనవన్నీ అవసరమవుతాయి. అందుకే పాఠశాలలో ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్యను పాఠ్యాంశంగా ప్రవేశపెట్టడం జరిగింది. వ్యాయామ విద్య అంటే పిల్లలు ఏవో నాలుగు ఆటలు ఆడితేనే, వ్యాయామాలు చేస్తేనే సరిపోదు. ఆటల్లో పాల్గొనడం ద్వారా మంచి నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించుకోవటం జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడం, గెలుపు ఓటములను సమానంగా భావించడం వంటి సుగుణాలు కూడా అలవరించేదిగా వ్యాయామ విద్య ఉండాలి. పాఠశాల బోధనాభ్యసన ప్రక్రియలో ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య ఒక ప్రధానాంశంగా అమలుకావాలి.

పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్య అమలుపర్చడంలో సరైన వ్యూహాలను అమలుచేయాలి. ప్రాథమిక స్థాయిలో ప్రత్యేకంగా వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు ఉండరు. కాబట్టి తరగతి ఉపాధ్యాయుడే ఈ బోధనాంశాన్ని నిర్వహించాలి. అందుకుగాను ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్యపట్ల అవసరమైన అవగాహన పొందేందుకు కృషి చేయాలి. పాఠ్యప్రణాళికలో సూచించిన అంశాలపై శిక్షణా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని, స్వయంగా నైపుణ్యం సంపాదించుకోవాలి.

ఉన్నత పాఠశాలల్లో వ్యాయామ పీరియడ్లను ప్రతి తరగతికి, ప్రతి రోజూ కాలనిర్ణయపట్టిక రూపొందించాలి. వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు సాధారణంగా పాఠశాలకు ఒకరే ఉంటారు కాబట్టి అన్ని తరగతులకు ఒకే పీరియడ్లో అన్ని పనులు చేయించడం వీలకాదు. కాబట్టి ప్రతి తరగతికి నిర్దారించిన పీరియడ్లో వ్యాయామ విద్య అమలు జరిగేలా చూడాలి. అంతే తప్ప ఆ పీరియడ్లను ఇతర సబ్జెక్టులకు కేటాయించరాదు. వివిధ క్రీడాంశాలలో నైపుణ్యం కలిగి ఉండడంతోపాటు పిల్లలను వివిధ క్రీడా పోటీలకు పంపేందుకు కృషి చేయాలి. పిల్లలందరూ ఏదో ఒక క్రీడలో నైపుణ్యం సాధించేలా చూడడం ద్వారా వ్యాయామ విద్య అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతాం.

పాఠశాల కాలనిర్ణయపట్టికలో తరగతివారీగా పీరియడ్లు కేటాయించినంత మాత్రాన ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్య అమలైనట్లు కాదు. పాఠశాల స్థాయిలో ప్రధానోపాధ్యాయుడు దీని అమలుకు పూర్తి బాధ్యత వహించాలి. ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్య సమర్థవంతంగా అమలుజరగడానికి ప్రధానంగా కావల్సినది క్రీడా ప్రాంగణం. చాలా చోట్ల పాఠశాలకు సరైన వసతులు ఉండవు. అందువల్ల ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్యపట్ల నిర్లక్ష్య ధోరణి వ్యక్తమయ్యే ప్రమాదముంటుంది. అవసరమైన క్రీడాస్థలం ఏర్పాటుకు దాతల నుండి స్థల సేకరణ మొదలుకొని ఏదో అనుకూల ప్రదేశాలలో ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్య అభ్యసించడానికి అవకాశముంటుందో ప్రధానోపాధ్యాయుడు స్పష్టమైన అవగాహనతో ఉండాలి. ప్రణాళికలు రూపొందించగలగాలి. సరైన నాణ్యత కలిగిన క్రీడా పరికరాలు కొనుగోలు చేసి పిల్లలకు అందుబాటులో ఉంచాలి.

ఆరోగ్య, వ్యాయామవిద్యపట్ల తల్లిదండ్రులలో అనుమానాలను నివృత్తి చేసేందుకు, అవగాహన పెంపొందించేందుకు పాఠశాలల్లో తప్పనిసరిగా తల్లిదండ్రుల సమావేశాలను ఏర్పాటు చేయాలి. విద్య యొక్క పరమార్థాన్ని వారు గుర్తించేలా కార్యక్రమాలను రూపకల్పన చేసుకోవాలి. స్థానికంగా వివిధ క్రీడలలో నైపుణ్యం కలిగిన క్రీడాకారులను పాఠశాలకు ఆహ్వానించి వారితో కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. అకడమిక్ క్యాలెండర్లో నిర్దారించిన అంశాలన్నింటినీ అమలుపరిచేందుకు ఉపాధ్యాయుల సహకారం ఎంతో అవసరం. పాఠశాల అజెండాలో క్రీడలను ప్రధాన అంశంగా ఉంచేందుకు ప్రధానోపాధ్యాయుడు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, యాజమాన్యం సమిష్టిగా కృషి చేయాలి. ఎందుకంటే పిల్లలు శారీరకంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే పాఠ్యాంశాలను నేర్చుకోవడంలో చురుకుగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

వ్యాయామం, ఆరోగ్యం పరస్పర ఆధారిత అంశాలు కాబట్టి పిల్లలు సరైన ఆరోగ్య అలవాట్లు నేర్చుకోవడానికి, ఆరోగ్య అంశాలపై అవగాహన పొందడానికి, తద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపడానికి పాఠశాల సహాయపడాలి. ఆరోగ్య కార్యక్రమాల వైద్యులను పాఠశాలకు ఆహ్వానించి అవగాహన కార్యక్రమాలు, ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించాలి. సిలబస్లో నిర్దారించిన ఆరోగ్య అంశాలపై క్విజ్లు, సెమినార్లు, వక్రత్వ, చిత్రలేఖనం పోటీలు మొదలైనవి నిర్వహించి అవగాహన కలిగేలా చేయాలి.

2. వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక

ఒకటవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process
1.	వార్మింగ్ అప్	నడవడము, వృత్తాకారంలో నడవడం, నెమ్మదిగా నడవడం, నెమ్మదిగా పరుగెత్తడం, వేగంగా పరుగుతీయడం, మెడనుండి పాదాలదాక లేదా పాదాలనుండి మెడవరకు వివిధ కదలికలతో శరీరానికి వేడి కలిగించడం.	1. ఆటస్థలం, విజిల్, కమాండ్స్	కృత్య ప్రదర్శన, అనుకరణం, పరిశీలించడం.
2.	ప్రకృతిసిద్ధమైన కృత్యాలు	పద్ధతిగా నిలబడడం, కూర్చోవటం, నడచుట, పరుగెత్తుట, వెనుకకు నడుచుట, గెంతుట, వంకరబింకరగా పరుగెత్తడం మొదలైనవి.	2. పోస్టర్స్, చార్ట్స్, పిక్చర్స్, కమాండ్స్, కాషన్స్.	ప్రదర్శన, అనుకరణంలో పక్షులు, మోటారు వాహనాలు, రైలు, విమానం వలె చేయడం మొదలైనవి. (Follow me).
3.	కాలెస్థనిక్స్	1వ అభ్యాసం నుండి, 5వ అభ్యాసం వరకు చేయించడం.	3. సుద్ద, రోఫ్, ఫైల్ ఫార్మేషన్, డ్రమ్, విజిల్, బాడీబిల్డింగ్ చిత్రాల పరిశీలన	ప్రదర్శించడం, వివరణ, కమాండ్స్ తో సాధన చేయడం, సవరణ చేయుట 1-8 కౌంట్స్ లో సాధన, బైకౌంట్ పద్ధతి, సరిచేయుట, నిరంతర సాధన చేయుట.
4.	మార్చింగ్	వరుస క్రమంలో నిలబెట్టుట, ఫాలిన్ చేయుట నేర్పడం, అటెన్షన్, స్టాండ్ టీస్, స్టాండ్ ఈజి, హాజరు చెప్పించడం.	4. సుద్దతో లైన్ మార్చింగ్, విజిల్ కమాండింగ్, కాషన్స్, రెస్పాన్స్, కవాత్ పోస్టర్స్, ఫిక్చర్స్.	కమాండింగ్ పద్ధతిలో లయబద్ధంగా కృత్య ప్రదర్శన, పరిశీలన, ఏకాగ్రతతో ఆచరించడం.
5.	జిమ్నాస్టిక్స్	ఒక పాదముపై నిలబడడం, ఒకకాలును బారచాపి, ఒక పాదంపై నిలబడడం, ఒక చేయిని ప్రక్కకు బార్లాచావుట, భుజములను గుండ్రంగా తిప్పుట మొదలైనవి.	5. వీడియో ఫిక్చర్స్, చార్ట్స్, మ్యాట్స్, శరీరాకృతుల పోస్టర్స్	కృత్య ప్రదర్శన, పరిశీలన, అనుకరణ సాధన చేయుట.
6.	వినోదక్రీడలు	నమస్తే - నమస్తే - తాయిలం పొట్లం - పేరు చెప్పండి, తప్పుకోండి, గుంపులో బంతి, మరియు 1వ తరగతికి కేటాయించిన పి.ఇ.సి. కార్డులు.	6. విజిల్ (ఈల), సున్నం, చాక్ లెట్స్, రోప్, డంబెల్స్, బాల్స్	వివరణ, గ్రూపులుగా విభజన లేదా వలయాకారంలో విభజనచేసి నిర్వహించాలి, విజేతలకు పొగడ్డలు, శ్రీ-చీర్ క్లాప్స్ తో అభినందించాలి.

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - రెండవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	వార్మింగ్ అప్	ఒకటవ తరగతి అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేయడం మరియు జంపింగ్, హాపింగ్ చేయించడం.	1. విజిల్, కమాండ్స్, మైదానం	వివరణ, సూచనలు, పరిశీలన, సంసిద్ధతతో జంపింగ్. హాపింగ్ లో పాల్గొనేలా సిద్ధం చేయడం, తలనుండి కాలివేళ్ళ వరకు శరీరం మనస్సు సంసిద్ధునిగా తయారు చేయుట.	1. తల నుండి కాళ్ళ వరకు, కాలెస్టనిక్స్ ఎక్సర్ సైజ్, వ్యాయామాలు కొనసాగించాలి.
2.	కాలెస్టనిక్స్	అభ్యాసం 1 నుండి 5 వరకు చేయించడం.	2. విజిల్ / డ్రమ్స్ / కౌంట్స్ లతో చేయడం, శరీర సౌష్ఠ్యం చిత్రపటాలు.	ప్రదర్శన, పరిశీలన, సాధన చేయడం, ఔకౌంట్ పద్ధతి, సరిచేయుట, నిరంతరంగా, లయబద్ధంగా ఆచరించడం, 'హాల్ట్' తో ముగింపు, మరియు 'చేంజ్' తో మరొక ఎక్సర్ సైజ్ లోకి మారుట చేయించాలి.	2. సున్నిత అంశాల నుండి సంక్లిష్ట అంశాలకు కొనసాగింది. కమాండ్స్, కాషన్స్, వివరణ, రెస్పాన్స్ ను పరిశీలించాలి.
3.	మార్చింగ్	ఒకే క్రమంలో నిలబడడం, డ్రెస్సింగ్, లైనుకు సమాంతరంగా వరుస క్రమంలో అంకెలను చెప్పించడం మొదలయినవి చేయించడం.	3. కమాండ్స్, కాషన్స్, విజిల్, డ్రమ్, సుద్దతో లైన్ మార్కింగ్, సైనికుల కవాతు వీడియో పిక్చర్, పోస్టర్స్.	కమాండ్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతి ప్రదర్శన అటెన్షన్, స్టాండ్ ఈజి, లైన్ ఫార్మేషన్ లో నిలబెట్టుట, కమాండింగ్ పద్ధతిలో హాజరు తీసుకొనుట చేయించడం.	
4.	అనుకరణ	కాకివలె ఎగురుట, పిల్లినడక, గుఱ్ఱపు నడక ఎలుగుబంటి నడక, విమానమును అనుకరించుట, బస్సు, స్కూటర్ లా వెళ్ళుట.	4. విజిల్, మ్యూజిక్ సౌండ్.	పక్షులు, జంతువుల అరుపులు, మోటారు వాహన, విమానాల శబ్దాన్ని అనుకరించడం, జంతువుల నడకను అనుకరించడం.	
5.	వినోదక్రీడలు	5) నిద్రమత్తు సింహం, 6) దొంగ పోలీస్ 7) పడదోసే ఆట 8) నీకెన్ని, నాకెన్ని మరియు 2వ తరగతికి కేటాయించిన PEC కార్డులు.	5. బంతులు, విజిల్, సుద్ద, లైన్ మార్కింగ్.	వివరణ, జట్టులుగా విభజన చేయుట, రిలే విధానాలతో పోటీ లేదా ఇద్దరి వ్యక్తుల మధ్య పోటీ నిర్వహణ, విజేతలకు, పొగడ్డలు, బహుమతులు అందించాలి.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - రెండవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
6.	జిమ్నాస్టిక్స్	మోకాళ్ళు వంచకుండా వంగి బొటన వ్రేలును పట్టుకొనుట, ముందుకు వంగి తలను మోకాళ్ళ మధ్య వుంచుట. చేతులు ప్రక్కకు చాపి మొండాన్ని భూమిపైకి సమాంతరంగా తీసుకొని రావాలి.	6. చార్ట్, వీడియోఫిచ్చర్స్, మ్యాట్.	ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, సాధన చేయడం, ఐచ్ఛిక పద్ధతిలో అభ్యాసానికి అవకాశం కల్పించడం.	

పాఠశాల నాలుగు అక్షరం ముక్కలు నేర్పే నిమిత్తమాత్ర కార్యక్రమం కాదు. సాంస్కృతికవాహినిని ఒక తరం నుండి మరొక తరానికి చేరవేసే దివ్యధామం. పిల్లలు విద్య గరపడం అంటే తమను తాము భవిష్యత్తు కోసం సిద్ధం చేసుకోవడమన్నమాట. జనారణ్యంలో జీవనం సాగించడానికి బుద్ధి కుశలతోపాటు దేహదారుధ్యం కూడా అత్యంత ఆవశ్యకం.

-మిత్రలాభం

ధైర్యం లేనివాడు స్వాతంత్ర్యాన్ని సంపాదించుకోలేడు. ఒకవేళ అది లభించినా దాన్ని నిలుపుకోలేడు.

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - మూడవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	వార్మింగ్ అప్	ఒకటి రెండు తరగతుల అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేయడం మరియు జిగ్జాగ్, రన్నింగ్, ఫ్లెక్సిబిలిటీ కసరత్తు.	1. విజిల్, కమాండ్స్, ఆటస్థలం, సుద్ద.	వివరణ, కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్, ఫాలో మి, స్టాండింగ్, జిగ్జాగ్ రన్నింగ్, అనుకరించడం, పరిశీలన.	
2.	కాలెస్టనిక్స్	11 అభ్యాసం నుండి 15 వరకు చేయించడం.	2. శరీర సౌష్ఠవ చిత్రపటాలు, విజిల్ కమాండ్స్	ప్రదర్శన, పరిశీలన, వివరణ, కమాండ్స్ రెస్పాన్స్ ను పరిశీలన చేయడం, 1-8 కౌంట్స్, బైకౌంట్ పద్ధతి, నిరంతర సాధన సరిచేయుపద్ధతి.	
3.	లయబద్ధమైన కృత్యములు	డంకా మోతకు అనుగుణంగా చేతులు తట్టడం, త్రీచీర్ క్లాప్, మోతకు అనుగుణంగా కాలితో నేలను మోదడం, లయబద్ధంగా అడుగులు వేయడం, లయబద్ధంగా పరుగెత్తడం మొదలయినవి.	3. విజిల్, డ్రమ్, మ్యూజిక్ సౌండ్ సిస్టమ్, డంబెల్స్, లెజిమ్స్, విద్యార్థుల సంఖ్యను బట్టి మెటీరియల్ సిద్ధం చేసుకోవాలి.	కమాండ్స్, కాషన్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో ఆచరించవలసిన అంశాలను ముందుగా వివరించాలి. పరిశీలన, వివిధ రకాల మెటీరియల్ ఆచరణ లయబద్ధంగా కొనసాగించాలి.	
4.	మార్చింగ్	1, 2 తరగతుల అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేయడం, అంకెలను కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమ నుండి కుడికి లెక్కించడం. రైట్ డ్రస్, ఐస్ ఫ్రంట్, రైట్ టర్న్, లెఫ్ట్ టర్న్, అబౌటర్న్.	4. కమాండ్స్, విజిల్, సుద్ద, రోఫ్ టేపు, లైన్ మార్కింగ్, సైనికుల కవాతు, వీడియో పిక్చర్స్, పోస్టర్స్.	ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలించడం, సింగిల్ లైన్ ఫార్మేషన్ సరిచేసుకొనుటకై రైట్ డ్రస్, ఐస్ ఫ్రంట్, కమాండ్స్ తో సరిచేయుట. సింగిల్ లైన్ నుండి తరగతి ఆకారాన్ని మార్చుటకు లెఫ్ట్ టర్న్ / రైట్ టర్న్ / అబౌటర్న్, కమాండ్స్ తో సాధన చేస్తారు.	
5.	వినోదక్రీడలు	కప్పుగంతులు, పాంపాం పప్పాం, కోతి వచ్చే కోతి వచ్చే, గ్రద్ద-కోడిపిల్ల, 3వ తరగతికి కేటాయించిన PEC కార్డులు.	5. బంతులు, విజిల్, సుద్ద, రోఫ్, కమాండ్స్, స్టాప్ వాచ్.	వివరణ, కమాండ్స్ కు అనుగుణంగా రెస్పాన్స్ (స్పందన) చూపించడం, అనుకరణం, పరిశీలన, విజేతలకు పొగడాలి.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - మూడవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
6.	జిమ్నాస్టిక్స్	రెండు పాదాలను దగ్గరకు వుంచి ఎగిరి ముందుకు దుముకుట, వెనుకకు దుముకుట, ఒంటికాలితో వృత్తంలోనికి దుముకుట, పైకి ఎగిరి ముందుకు దుముకుట, ఎగిరి దుముకుట మొదలైనవి.	6. మ్యాట్ / కార్పెట్, చిత్రపటాలు	ప్రదర్శన, పరిశీలన, వివరణ, స్వీయ ఆచరణ, ఇతరుల సహకారంతో సాధన చేయడం.	
7.	యోగా	1) తాడాసనం 2) త్రికోణాసనం 3) పద్మాసనం 4) పవనముక్తాసనం 5) శవాసనం	7. యోగా	ప్రదర్శన, పరిశీలన, వివరణ,	

నా దృష్టిలో క్రీడలను కెరీర్ గా ఎంపిక చేసుకోవడంలో పిల్లలను ప్రోత్సహించే తల్లిదండ్రులే నిజమైన దేశభక్తులు. క్రీడ ద్వారా, క్రీడాకారుల ద్వారా ఒక దేశం ప్రపంచపటంలో ప్రత్యేకంగా గుర్తింపు పొందడం జరిగిందంటే అక్కడి ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు క్రీడా విద్యకు పెద్దపీట వేశాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

- విశ్వనాథన్ ఆనంద్

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - నాల్గవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	వార్మింగ్ అప్	ఒకటి రెండు తరగతుల అభ్యాసాలు పునఃశ్రవణ చేయడం మరియు బెండింగ్ కసరత్తు, కూర్చొని చేసే కసరత్తు.	1. విజిల్, కమాండ్స్, ఆటస్థలం సుద్ద.	ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, అనుకరణ, స్టాండింగ్, సిట్టింగ్, శరీరంలోని వివిధ అవయవాల మధ్య సమన్వయం పెంపొందించుట.	
2.	కాలెస్థనిక్స్	1, 2 మరియు 3 తరగతుల అభ్యాసాలను పునఃశ్రవణ చేయించడం.	2. బాడీ బిల్డింగ్ చిత్రపటాలు, ఎరోబిక్స్ ఎక్సర్ సైజులు, వీడియోపిక్చర్స్, మ్యూజిక్	కమాండ్స్, రెస్పాన్స్ వివరణ, కృత్య ప్రదర్శన, పరిశీలన, 1-8 కౌంట్స్ లో ఆచరణ, బైకౌంట్స్ పద్ధతి, సరిచేయుట, లయబద్ధంగా, నిరంతర సాధన చేయడం	
3.	మార్చింగ్	ఫాల్ ఇన్, డ్రెస్సింగ్, ఓపన్ ఆర్డర్, క్లోజ్ ఆర్డర్, ఒకేతైనును రెండు లేక మూడు తైన్లుగా విభజించడం (1,2,3 తరగతులు పునఃశ్రవణ చేయించాక పైవి చేయించాలి)	3. విజిల్, సున్నము, డ్రమ్, మ్యూజిక్ సిస్టం, తైన్ మార్చింగ్, సైనికుల కవాతు పిక్చర్స్, వీడియో ఫిక్చర్స్, కమాండ్స్.	ప్రదర్శన, పరిశీలన, వివరణ, ఆచరణ, కమాండ్స్, రెస్పాన్స్ పరిశీలన, ఆచరణ, సింగిల్ తైన్ ఫార్మేషన్, నుండి టూలైన్స్, త్రీ తైన్స్ ఫార్మేషన్ లోకి మారుటకు కమాండ్ 'ఓపెన్ ఆర్డరు' ను తరవాత సింగిల్ తైన్ ఫార్మేషన్ లోకి మారుటకు కమాండ్ 'క్లోజ్ ఆర్డర్' ను ఉపయోగిస్తారు.	
4.	వినోదక్రీడలు	అవ్వచ్చె-అవ్వచ్చె, అమ్మ చెప్పింది. టైమెంత సింహం, డాం డాం బలూన్, మరియు 4వ తరగతికి కేటాయించిన PEC కార్డులు.	4. విజిల్, కమాండ్స్, సున్నం, ఆటస్థలం, స్టాప్ వాచ్.	ప్రదర్శన, పరిశీలన, వివరణ, ఆచరణ కమాండ్స్, రెస్పాన్స్, పరిశీలన, ఆచరణ, విజేతలకు ప్రశంసలు, చాక్ లెట్లు, త్రీవీర్క్లాప్ తో అభినందనలు తెలపాలి.	
5.	జిమ్నాస్టిక్స్	ముందుకు పల్టీకొట్టుట, కప్పలాగ పల్టీలు కొట్టడం, కూర్చున్న స్థితి నుండి వెనుకకు దొర్లడం, బండి చక్రము వలె పల్టీలు కొట్టుట మొదలైనవి.	5. కార్పెట్స్, మ్యూజిక్ (పరుపులు) చదునైన, సురక్షిత ప్రదేశం.	ప్రదర్శన, పరిశీలన, వివరణ, ఆచరణ, ఇతరుల సహకారంతో స్వీయ అభ్యాసం బంతి మాదిరిగా ముందుకు వెనుకకు దొర్లుట.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - నాల్గవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
6.	చిన్నచిన్న పోటీకృత్యాలు (కంబాటీస్)	చేతులతో లాగుట, త్రోయుట, వీపును వీపును ఆనించి లాగుట మొదలైనవి.	6. సమతల ప్రదేశం, కమాండ్స్ లైన్ మార్కింగ్	ప్రదర్శన, పరిశీలన, వివరణ, ఆచరణ, విజేతలకు ప్రశంసలతో అభినందనలు.	
7.	యోగా	1) తాడాసనం 2) త్రికోణాసనం 3) పద్మాసనం 4) భుజంగాసనం 5) మకరాసనం	7. యోగా చిత్రపటాలు, కార్పెట్	ప్రదర్శన, పరిశీలన, వివరణ, అనుకరణ.	
8.	లయబద్ధమైన కృత్యములు	1. యాక్షన్ సాంగ్ - ఉపాధ్యాయుడు పాటకు అనుగుణంగా నటించాలి. పాడిన పాటకు అనుగుణంగా పిల్లలచే అభినయం చేయించాలి.	8. మ్యూజిక్ సిస్టమ్, విజిల్, డ్రమ్ బీటింగ్.	ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, సాధనలో సవరణ.	

సాయంత్రం 5 నుండి 6 గంటల వరకు పిల్లల క్రీడల సమయం. అది బాలల హక్కు. ఆ సమయంలో ట్యూషన్ అని, ప్రత్యేక తరగతులని పిల్లలపై ఒత్తిడి తేవద్దు. వారి శారీరక, మానసిక వికాసాలకు తోడ్పడండి, చేయూతనివ్వండి. పిల్లల్ని ఆనందంగా ఉండనివ్వండి.

పిల్లల శారీరక, మానసిక వికాసాలకు దోహదపడే వ్యాయామ విద్యను పాఠశాల బోధనా కార్యకలాపంగా భాగస్వామ్యం చేసుకోవడంలో చిన్నచూపు చూడడమంటే విద్యా లక్ష్యాల సాధనలో దారితెన్నూ లేకుండా ప్రయాణించడమే.

-ప్రొ||యశ్ పాల్

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - ఐదవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	వార్మింగ్ అప్	పూర్వ తరగతుల పునఃశ్చరణ	1. విజిల్, కమాండ్స్, ఆటస్థలం సుద్ధ.	తల నుండి కాళ్ళ వరకు లేదా కాళ్ళ నుండి ప్రారంభించిన ఎక్సర్ సైజులు తలవరకు సంబంధించినవిగా చేయించాలి.	
2.	కాలెస్టనిక్స్	1 నుండి 3వ తరగతికి ఉన్న 15 అభ్యాసాలు పునఃశ్చరణ చేయడం.	2. కమాండ్స్, డ్రమ్, మ్యూజిక్, విజిల్, మైదానం, సుద్ధ, లైన్ మార్కింగ్.	శరీరంలోని అవయవాల మధ్య సమన్వయానికి, వాకింగ్, స్పీడ్ వాకింగ్, స్లో జాగింగ్, జిగ్ జాగ్ రన్నింగ్, జంపింగ్, హాపింగ్, స్లో వాకింగ్ చేయించాలి.	
3.	మార్చింగ్	మార్చ్ టైం మార్చ్, హాట్, ఫార్వర్డ్ మార్చ్, రైట్ వీల్, లెఫ్ట్ వీల్, అసెంబ్లీ మరియు డిస్ మిస్సల్.	3. కమాండ్స్ డ్రమ్ బీటింగ్, మ్యూజిక్ సిస్టం రికార్డింగ్, 1,2,3 లేదా లెఫ్ట్-రైట్-లెఫ్ట్ కమాండ్స్	ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, ఆచరణ, బైకౌంట్ పద్ధతిలో ఉంచి సరిచేయడం, లయబద్ధంగా, నిరంతర సాధనగా ఎక్సర్ సైజులు 1 నుండి 6 సెట్లు మొత్తం కలిపి సాధన చేయవలెను.	
4.	వినోద క్రీడలు	గద్దాట (మేక-మేకలకాపరి) - అడ్డం దారికి అడ్డం - ఎత్తు పల్లం ఆట. మరియు 5వ తరగతి కేటాయించిన PEC కార్డులు.	4. కమాండ్స్, విజిల్.	ప్రదర్శన, కమాండ్స్ పై వివరణ, ఆచరణ లయబద్ధంగా నిరంతర సాధన, నిలబడినచోట మార్చ్ టైం మార్చ్, ముందుకు సాగుతూ చేయుటకు ఫార్వర్డ్ మార్చ్, (లెఫ్ట్ లేదా రైట్) రైట్ వీల్ / లెఫ్ట్ వీల్ కమాండ్స్ ను మరియు మార్చ్ పాస్ట్ ముగింపునకు అసెంబ్లీ మరియు 'డిస్ మిస్సల్' తో ముగింపు చేయవలెను.	
5.	జిమ్నాస్టిక్స్	నడుస్తూ ముందుకు మొగ్గవేయుట (దొర్లుట) సగం తిరిగి మొగ్గలేయుట, నిలబడి పట్టెలు కొట్టుట, 'V' ఆకారంలో కూర్చోనుట మొదలైనవి జిమ్నాస్టిక్స్ పాజిషన్స్.	5. కార్పెట్స్, పరుపులు.	వివరణ, పరిశీలన, విజేతలకు అభినందనలు ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, ఆచరణ, స్వీయ అభ్యాసం, పునఃశ్చరణ చేయడం.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - ఐదవ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
6.	విసురుటలోని కృత్యాలు	బంతిని విసురుట, పట్టుకొనుట, పట్టుకొని మళ్ళీ విసురుట మొదలయినవి.	6. బంతులు, క్రికెట్ బాల్స్.	ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన.	
7.	యోగా	1) తాడాసనం 2) త్రికోణాసనం 3) పద్మాసనం 4) భుజంగాసనం 5) పవనముక్తాసనం 6) ధనురాసనం 7) వజ్రాసనం 8) మకరాసనం.	7. యోగా చార్టులు, కార్పెట్స్.	ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన.	
8.	లయబద్ధమైన కృత్యములు	జానపద నృత్యమునకు లయబద్ధంగా పిల్లలచే నృత్యములు	8. మ్యూజిక్ సిస్టం, విజిల్, డ్రమ్.	ప్రదర్శన, పరిశీలన, లయబద్ధంగా కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో ఆచరణ.	

ఆటలు ఆడడం కాలక్షేపం కోసం కాదు. రేపటి ప్రపంచంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను స్వాగతిస్తూ పరిష్కరించే సత్తా నాకుందని ప్రకటించుకునేందుకు అందివచ్చిన అవకాశాలే 'ఆటలు'

- గిజుభాయి

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 6వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	వార్మింగ్ అప్/ సంసిద్ధీకరణం	1) వాకింగ్ 2) స్లో జాగింగ్ 3) డ్రైవింగ్ వ్యాయామం 4) వ్యాయామాలు టాప్ టు బాటమ్ (తల నుండి ప్రారంభించి కాళ్ళవరకు కొనసాగాలి)	ఆటస్థలం, కమాండ్స్, విజిల్.	డెమానిస్ట్రేషన్, అనుకరణ, 'ఫాలోమి' కమాండ్ తో ప్రారంభం, పరిశీలించడం. ఎక్సర్ సైజ్ చేయడానికి ముందు, చేస్తున్నప్పుడు, చేసిన తరువాత నాడీవేగాన్ని అంచనా వేయాలి.	
2.	యోగా	1) తాదాసనం 2) పవనముక్తాసనం 3) ఉత్తానపాదాసనం 4) శలభాసనం 5) సుఖాసనం 6) వృక్షాసనం 7) వజ్రాసనం 8) శవాసనం 9) సూర్యనమస్కారములు	పోస్టర్స్, చార్ట్స్, పిక్చర్స్, మ్యాట్, కార్పెట్స్.	యోగా ప్రాముఖ్యతను తెలియపర్చాలి. డెమానిస్ట్రేషన్, వెర్బల్ ఎక్స్ ప్లనేషన్, అభ్యాసనము, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ సూర్యనమస్కారముల ప్రాముఖ్యతను తెలియపరచాలి.	
3.	మాస్ డ్రిల్ (సామూహిక కృత్యం)	1 కాలిస్థనిక్స్: ఎ) ఆర్మ్ ఎక్సర్ సైజులు బి) చెస్ట్ ఎక్సర్ సైజులు సి) సిట్టింగ్ ఎక్సర్ సైజులు 2. డంబుల్స్: 1 నుండి 6 అభ్యాసములు 3. వాండ్ డ్రిల్: 1 నుండి 6 అభ్యాసములు 4. ప్లాగ్ డ్రిల్: 1 నుండి 6 అభ్యాసములు	ఆటస్థలం, డ్రమ్, విజిల్, డంబుల్స్, వాండ్స్, ప్లాగ్స్, మ్యూజిక్ సిస్టం, ప్లాగ్ స్టిక్స్.	కమాండ్ తో మార్చింగ్ ప్రారంభించాలి. 2/3 లైన్ ఫార్మేషన్ ఏర్పాటుచేయాలి. - ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, కమాండ్స్ - బైకౌంట్ పద్ధతిలో వివరణ, సవరణ చేయాలి. - లయబద్ధంగా, నిరంతర సాధనలో 1-8 కౌంట్స్ తిరిగి 8-1 వరకు కొనసాగిస్తుండాలి. - ఒక ఎక్సర్ సైజునుండి మరొక ఎక్సర్ సైజులోకి మారునపుడే కమాండ్ 'చేంజ్' ఉపయోగించాలి. - ముగింపు దశ కమాండ్ 'హాల్ట్' తో ముగించాలి.	
4.	లెజిమ్స్	1. ఘాటి లెజిమ్ ఎ) పొజిషన్స్ - 1 నుండి 5 అభ్యాసాలు బి) జోలే సి) ఆటోక్ డి) ఆగేపాం 2. బరోడా లెజిమ్ ఎ) పొజిషన్ 1 నుండి 4 అభ్యాసాలు బి) చార్ అవాజ్ సి) దొరుక్	ఆటస్థలం, లెజిమ్స్ పరికరాలు, డ్రమ్స్, మార్కర్స్, మ్యూజిక్ సిస్టం, విజిల్, కమాండ్స్.	- విద్యార్థులను 2/3 లైన్ ఫార్మేషన్ చేయాలి. - ప్రదర్శన-వివరణ, పరిశీలన, అభ్యాసము చేయించాలి. - కమాండ్స్ కు తగిన రెస్పాన్స్ ను పరిశీలించాలి. - లయబద్ధంగా నిరంతరం సాధన చేయుట - సరిచేయుట.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 6వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
5.	జిమ్నాస్టిక్స్	ఫోర్ ఎక్సర్ సైజులు: ఎ) క్రాచ్ బ్యాలన్స్ బి) సిట్టింగ్ ఫార్వర్డ్ రోల్ సి) బ్యాక్ వర్డ్ రోల్ డి) స్టాండింగ్ ఫార్వర్డ్ రోల్ ఇ) స్టాండింగ్ బ్యాక్ వర్డ్ రోల్.	ఆటస్థలం, కార్పెట్స్, పరుపులు, డ్రమ్స్, మార్కర్స్, మ్యూజిక్ సిస్టం.	<ul style="list-style-type: none"> - విద్యార్థులను 2/3 లైన్ ఫార్మేషన్ చేయాలి. - ప్రదర్శన - వివరణ, పరిశీలన, అభ్యాసము చేయించాలి. - కమాండ్స్ కు తగిన రెస్పాన్స్ ను పరిశీలించాలి. - లయబద్ధంగా నిరంతరం సాధన చేయుట - సరిచేయుట. 	
6.	పిరమిడ్స్	1) ఇద్దరి కలయికతో చేయునవి 2) ముగ్గురి కలయికతో చేయునవి 3) నలుగురి కలయికతో చేయునవి	మ్యాట్స్, పరుపులు, కార్పెట్స్, చిత్రపటాలు వీడియో గ్రాఫిక్స్, సైడ్స్.	<ul style="list-style-type: none"> - శారీరక దృఢత్వము కలిగిన వారిని మొదట వరుసలో ఉంచాలి. - తేలిక బరువు కలిగిన వారిని పై వరుసలో ఉంచునట్లుగా నిర్మించాలి. 	
7.	అడ్లెటిక్స్	1. స్టార్ట్స్ రకాలు 2. ఫినిషింగ్ రకాలు 3. 100 మీటర్ల పరుగు 4. లాంగ్ జంప్	సున్నం, కమాండ్స్, విజిల్, రోఫ్, ఫ్లాగ్స్, స్టాఫ్ వాచెస్ చార్జ్స్, పిక్చర్, వీడియో పిక్చర్, సైడ్స్, యాక్షన్ ఫిక్చర్స్, ఆటస్థలం.	<ul style="list-style-type: none"> - ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ ఈవెంట్ లో ప్రాథమిక నైపుణ్యత తెలియపరుచుట. - స్ట్రాంగ్ లెగ్, రేర్ లెగ్, గుర్తించిన తరువాత రెండింటి మధ్య ఉండవలసిన దూరము, కూర్చోనే విధానాలు ప్రదర్శించాలి. వివరణ, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ - స్ప్రిడింగ్ దూరం, 30 మీ. , 50 మీ. దూరం చేయించాలి. - ప్రదర్శన, వివరణ పరిశీలన, స్వీయ అభ్యసనము పర్యవేక్షణ - లాంగ్ జంప్ లో అప్రోచ్ రన్, టేకాఫ్, గాలిలో లేచుట, పిట్ లోనికి దూకుట. 	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 6వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
8.	గేమ్స్	<p>జట్టు ఆటలు:</p> <p>1) కబడ్డీ 2) ఖో ఖో 3) టెన్నికాయిట్</p> <p>4) బాల్ బ్యాడ్ మింటన్ 5) వాలీబాల్ 6) క్రికెట్</p> <p>7) ఫుట్ బాల్ 8) హాకి 9) బాస్కెట్ బాల్</p> <p>10) హ్యాండ్ బాల్ 11) సాఫ్ట్ బాల్ 12) బ్యాడ్ మింటన్</p> <p>13) టేబుల్ టెన్నిస్ 14) చెస్ 15) త్రో బాల్</p> <p>సూచన: పైన పేర్కొనబడిన 15 అంశాలలో అభ్యాసం చేయించాలి.</p>	<p>వివిధ క్రీడలకు సంబంధించిన ఆటస్థలాలు, క్రీడాపరికరాలు: శాశ్వత పరికరాలు, పోల్స్, టెన్నికాయిట్, వాలీబాల్, ఫుట్ బాల్, బాస్కెట్ బాల్, త్రో బాల్, షటిల్ బ్యాడ్ మింటన్, బాల్ బాడ్ మింటన్, హాకి హారిజంటల్ బార్, పార్లల్ బార్, రోమన్ రింగ్స్, వాల్డింగ్ బాక్స్, వాల్డింగ్ హార్స్, స్ప్రింగ్ బోర్డ్, స్కార్ బోర్డ్, స్టాఫ్ & గోవాచ్ బాల్స్, నెట్స్, రాకెట్స్, కాక్స్, గ్లాసెస్, ఫ్యాడ్స్, స్టంప్స్, బెయిల్స్, సిగ్నల్ కార్డ్స్, ఫ్లాగ్స్ Team games (any three)</p>	<p>- గేమ్స్ (మైదాన వసతులనుబట్టి 5-6 అంశాలు) అభ్యాసం.</p> <p>- క్రీడలపరిచయం - కౌశల ప్రదర్శనలు, ఉపన్యాస పద్ధతి, ప్రదర్శనాపద్ధతి, వర్చుల్ ఎక్స్ ప్లనేషన్, కమాండ్స్, ప్రొగ్రెసివ్ పార్ట్ పద్ధతి, హోల్ పార్ట్ హోల్ పద్ధతి, సెట్ పద్ధతి.</p> <p>- స్కిల్ లెసన్ షాన్, జనరల్ లెసన్ షాన్ ప్రకారం సూచనలు, సలహాలు, జాగ్రత్తలు పాటించాలి.</p> <p>- ప్రదర్శన - అభ్యాసం, వ్యక్తిగతంగా మరియు టీములవారీగా చేయుట.</p>	
9.	మైనర్ గేమ్స్	<p>వినోదపు క్రీడలు:</p> <p>1. రామా రావణ రాజా 11. నీల్ - బాల్</p> <p>2. బస్తి గడియారము 12. పిల్లి ఎలుక</p> <p>3. లంగిడి 13. వీధులు - సందులు ఆట</p> <p>4. విషవలయము 14. స్లాఫ్ - జాక్</p> <p>5. జపనీస్ టాగ్ ఆట 15. పాములు పట్టేవాడు ఆట</p> <p>6. నాలుగు స్థంభాలాట 16. పొటాటో గేదరింగ్</p> <p>7. ప్రిజనర్స్ చేజ్ 17. వీపుల జంట</p> <p>8. బుల్ డాగ్ తరుముట 18. త్రీ-డిస్</p> <p>9. మంత్రదండము 19. ముసలివాడు</p> <p>10. గ్రద్ద - పిచ్చుక 20. స్వేచ్ఛ - పట్టుబడటం</p>	<p>కొన్ని బాల్స్, సున్నం, విజిల్, కమాండ్స్, ఆటస్థలం, స్టాప్ వాచ్.</p>	<p>- ప్రదర్శన - వివరణ - జతలుగా లేదా సామూహికంగా పాల్గొనుట</p> <p>- అందరు పాల్గొనేలా చూడాలి</p> <p>- విజేతలకు త్రీచీర్ క్లాప్స్ / ప్రశంసలు అందించాలి.</p> <p>- చర్చాపద్ధతి, భిన్నమైన క్రీడలలో గడించిన వ్యక్తిగత అనుభవాలను పంచుకోవాలి.</p>	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 6వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
10.	మార్చింగ్	కమాండ్స్: 1. అటెన్షన్ 2) స్టాండ్ ఎట్ ఈజ్ 3. రైట్డ్రెస్ 4. ఐస్ప్రంట్ 5. స్టాండ్ ఈజి టర్న్స్: 1. రైట్టర్న్ 2. లెఫ్ట్టర్న్ 3. ఎబౌట్టర్న్.	సున్నం, లైన్ మార్కింగ్, డ్రమ్, మ్యూజిక్ రికార్డింగ్ సిస్టమ్.	- 2 లేదా 3 లైన్లలో విద్యార్థులను నిలుచుండ బెట్టాలి. కమాండ్స్; అటెన్షన్, స్టాండ్ ఎట్ ఈజ్, రైట్డ్రెస్, ఐస్ప్రంట్, స్టాండ్ ఈజి - టర్న్ కమాండ్స్; రైట్ టర్న్, లెఫ్ట్ టర్న్, ఎబౌట్టర్న్ - ప్రదర్శన - అభ్యాసంలో అందించే తే చేయించాలి.	
11.	ఎరొబిక్స్	ఎరొబిక్స్ - పరిచయం ఎరొబిక్స్ వార్మింగ్అప్ ఎక్సర్సైజ్లు ఎరొబిక్స్ - అభ్యాసం చేయించుట ఎరొబిక్స్ - కూల్డౌన్ ఎక్సర్సైజ్లు చేయించడం.	మైక్రోఫోన్/ పి.ఎ. సిస్టం మార్కర్స్, డ్రమ్స్, ఫోస్టర్స్ వీడియో పిక్చర్స్, విజిల్, కమాండ్స్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్.	- విద్యార్థుల సంఖ్యనుబట్టి లైన్ ఫార్మేషన్ చేయాలి. - ప్రదర్శన - వివరణ - అభ్యాసం చేయాలి. - మొదట వార్మింగ్ ఎక్సర్సైజులుచేసి అటు తరువాత ఎరొబిక్స్ చేయించాలి. తరువాత కూల్డౌన్ ఎక్సర్సైజులు చేయించాలి. - విద్యార్థుల పల్స్, ఎరొబిక్స్ ప్రారంభదశలో - మరియు తరువాత తెలుసుకోవాలి.	
12.	కంబాటివ్	నీ స్లాఫ్ (జత) నాక్ ఓవర్ క్లబ్ (జత) లేన్ డక్ ఫైట్ (జత)	విజిల్, సున్నం, లైన్మార్కింగ్.	- ప్రదర్శన - వివరణ - అభ్యాసం చేయించాలి.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 7వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	సంసిద్ధీకరణం	1. వాకింగ్, 6 వ తరగతిలోని అంశాలను పునశ్చరణ చేయడం.	ఆటస్థలం, విజిల్ కమాండ్స్.	<ul style="list-style-type: none"> - సింగిల్ లైన్ ఫార్మేషన్ చేయించాలి. - అర్ధచంద్రాకారం/ వయలయాకారంలో ఉంచి వ్యాయామ ప్రక్రియలు నిర్వహించాలి. - ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. 	
2.	యోగా	ఎ) యోగాసన నియమాలు-యోగాసన పోటీ నిబంధనలు బి) ఆసనాలు: 1. తాడాసనం 2. త్రికోణాసనం 3. పద్మాసనం 4. పవన ముక్తాసనం 5. వజ్రాసనం 6. భుజంగాసనం 7. సర్వాంగాసనం 8. శవాసనం 9. సూర్యనమస్కారములు	పోస్టర్స్, వీడియో పిక్చర్స్, కార్పెట్స్, పరుపులు.	<ul style="list-style-type: none"> - డెమానిస్ట్రేషన్, వెర్బల్ ఎక్స్ప్లనేషన్, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. 	
3.	మాస్ డ్రిల్	1 కాలిస్థనిక్స్: ఎ) ఆర్మ్ ఎక్సర్సైజులు బి) చెస్ట్ ఎక్సర్సైజులు సి) సిట్టింగ్ ఎక్సర్సైజులు 2. డంబుల్స్: 1 నుండి 6 అభ్యాసములు 3. వాండ్ డ్రిల్: 1 నుండి 6 అభ్యాసములు 4. ప్లాగ్ డ్రిల్: 1 నుండి 6 అభ్యాసములు	డ్రమ్, డంబుల్స్, వాండ్స్, ప్లాగ్స్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్, కమాండ్స్, విజిల్, ప్లాగ్ సిస్టమ్.	<ul style="list-style-type: none"> - ఫైల్ ఫార్మేషన్ లో తరగతి ఆకారాన్ని రూపొందించుకొనుట - కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో చేయించాలి. - ప్రదర్శన - వివరణ, పరిశీలన, సరిచేయుట - లయబద్ధంగా నిరంతరసాధన చేయుట. 	
4.	లెజిమ్స్	1. ఘాటి లెజిమ్ ఎక్సర్సైజులు ఎ) బైటక్ బి) కథమ్ థాల్ 2. బరోడ లెజిమ్ ఎక్సర్సైజులు ఎ) ఆగ్ ఫలాంగ్ బి) మెమియ	లెజిమ్స్ పరికరాలు, డ్రమ్స్, మార్కర్స్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్, విజిల్.	<ul style="list-style-type: none"> - విద్యార్థులను ఫైల్ ఫార్మేషన్ లో ఉంచాలి. - ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, సరిచేయుట. - లయబద్ధంగా కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ లో సాధన చేయుట. - పరిశీలన - సరిదిద్దుట - నిరంతరసాధన. 	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 7వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
5.	జమ్నాస్టిక్స్	1. ఫ్లోర్ ఎక్సర్ సైజులు: ఎ) నీ అండ్ ఎల్ బో బ్యాలన్స్ బి) హెడ్ స్టాండ్ బ్యాలన్స్ సి) స్టాండింగ్ ఫార్వర్డ్ రోల్ డి) స్టాండింగ్ బ్యాక్ వర్డ్ రోల్ ఇ) కార్టవీల్	పరుపులు, కార్పెట్స్, చిత్రపటాలు, వీడియోపిక్చర్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన - విద్యార్థి స్వీయ అభ్యసనం - పర్యవేక్షణ	
6.	పిరమిడ్స్	1. 6వ తరగతిలోని అంశాలను వునఃశ్చరణం చేయించుట 2. ఎ) ఐదుగురి కలయికతో చేయునవి బి) 6 గురి కలయికతో చేయునవి సి) 7గురి కలయికతో చేయునవి	పరుపులు, కార్పెట్స్, చిత్రపటాలు, వీడియోపిక్చర్స్, పైప్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన - భిన్న రూపాలలో పిరమిడ్స్ సాధన	
7.	అథ్లెటిక్స్	స్పింట్ (షార్ట్ డిస్టెన్స్ రన్స్): 200 మీటర్ల పరుగు, మిడిల్ డిస్టెన్స్ రన్స్: 800 మీటర్ల పరుగు హైజంప్, షాట్ పుట్.	సున్నము, లైన్ మార్కర్స్, విజిల్ రోప్, స్టాప్ వాచ్, టేప్, యాక్షన్ పిక్చర్స్ ఆటస్థలం, షాట్ పుట్, లాంగ్ జంప్ ఫిట్. హైజంప్ ఫిట్. షాట్ పుట్ సర్కిల్.	- ట్రాక్ & ఫీల్డ్ ఈవెంట్ లలో ప్రాథమిక నైపుణ్యాలు తెలియపర్చుట. - హైజంప్ లో అప్రోచ్ రన్, టేకాఫ్, బార్ ను క్రాస్ చేయుట, ఫిట్ లోనికి లాండ్ అవుట. - షాట్ పుట్ లో షాట్ ను పట్టుకొనే విధానాలు, గైడింగ్, విడుదల చేయుట	
8.	గేమ్స్	6వ తరగతిలోని ఆటలను వునఃశ్చరణం చేయించాలి.	6వ తరగతిలో ఉపయోగించబడిన రిసోర్స్ ను ఉపయోగించుకొనుట.	- వివిధ క్రీడలకు సంబంధించిన ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 7వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
9.	మైనర్ గేమ్స్	<p>వినోదపు క్రీడలు</p> <p>1. ఇల్లు వెతుక్కో 11. పులి-మనిషి-సిపాయి</p> <p>2. పద్మవ్యూహం 12. ఆవునంటే కాదు-కాదంటే</p> <p>3. ఎవరికెన్ని గుర్తు అవును</p> <p>4. కర్ర - ఆట 13. వస్తువు పేరు చెప్పండి</p> <p>5. పాము - ముంగిస 14. శిలాట</p> <p>6. సైగలాట 15. ఆహ్వాన ఆట</p> <p>7. కోడిగుడ్డాట 16. గుడ్డిపిల్ల</p> <p>8. అవ్వచి - గవ్వచి 17. వత్తి వత్తి ఆట</p> <p>9. ఈ పనికోసం - ఈ పనికోసం 18. నేనెవరిని</p> <p>10. అద్దం ఆట 19. చేతిగుడ్డ ఆట</p> <p>20. కొండపైన మంట</p>	<p>సున్నం, లైన్ మార్కర్స్, విజిల్, కర్ర, కాషన్స్, కమాండ్స్.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - వలయాకారం లేదా ఫైల్ ఫార్మేషన్ లో తరగతి ఆకారం. - ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. - విజేతలకు ప్రశంసలు, పొగడ్డలు, అభినందనలు తెలపాలి. 	
10.	మార్చింగ్	<p>1. ఫార్మేషన్స్: ఎ) సింగిల్ లైన్ ఫార్మేషన్</p> <p>బి) డబుల్ లైన్ ఫార్మేషన్</p> <p>సి) త్రిబుల్ లైన్ ఫార్మేషన్</p> <p>2. ఓపెన్ ఆర్డర్</p> <p>3. క్లోజ్ ఆర్డర్</p> <p>4. మార్చ్ బ్రేమ్ మార్చ్</p> <p>టర్న్స్: ఎ) 6వ తరగతి లోని అంశాల పునశ్చరణ</p> <p>బి) మార్చ్ బ్రేమ్ మార్చ్</p> <p>సి) మార్చ్ బ్రేమ్ హాల్ట్</p>	<p>విజిల్, డ్రమ్, మ్యూజిక్ సిస్టిమ్, లైన్ మార్కర్, సుద్ద.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2/3 లైన్ ఫార్మేషన్ లో తరగతి ఆకారాన్ని నిర్మించాలి. - కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో ప్రదర్శన చేసి చూపించాలి. - పరిశీలన, లయబద్ధ సాధన చేయుట. 	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 7వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
11.	ఎరోబిక్స్	ఎ) ఎరోబిక్స్ వార్మింగ్ అప్ ఎక్సర్సైజులు చేయించుట బి) ఎరోబిక్స్ అభ్యాసము చేయించుట సి) ఎరోబిక్స్ కూలింగ్ డౌన్ వ్యాయామం చేయించుట	మైక్రోఫోన్ / పి.ఎ. సిస్టమ్, మార్కర్స్, డ్రమ్, పోస్టర్స్, వీడియో పిచ్బర్స్, విజిల్, కమాండ్స్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. - కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో నిర్వహణ.	
12.	కంబాటివ్	ఎ) లిఫ్టింగ్ కాంటెస్ట్ (జత) బి) లైన్పుల్ (జత) సి) రూస్టర్ ఫైట్ (జత) డి) స్టెప్పింగ్ టోప్ (జత)	విజిల్, సున్నం, మార్కింగ్, కమాండ్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన.	

శుభ్రమైన గాలి, స్వచ్ఛమైన నీరు, సాత్విక భోజనం, పరిశుద్ధ భావన. ఈ నాలుగు మానవుడికి అవసరమైన ముఖ్య నియమాలు.
సుఖశాంతులనేవి ఒకరికి నీవు ఇచ్చే వాటిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. అంతేకాని వారి నుండి నీవు పుచ్చుకునే వాటిపై కాదు.

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 8వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	సంసిద్ధీకరణం	7 వ తరగతిలోని అంశాలను పునఃశ్చరణ చేయడం.	ఆటస్థలం, విజిల్ కమాండ్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం.	
2.	యోగా	ఎ) సూర్యనమస్కారాలు అభ్యాసం చేయించుట: బి) ఆసనాలు: 1. తాడాసనం 2. పవనముక్తాసనం 3. వీరభద్రాసనం 4. సేతుబంధాసనం 5. పద్మాసనం 6. సుఖాసనం 7. వజ్రాసనం 8. భుజంగాసనం 9. సర్పాంగాసనం 10. శవాసనం 11. సూర్యనమస్కారములు	పోస్టర్స్, వీడియో పిక్చర్స్ కార్పెట్స్, పరుపులు.	- ఆసనాలు, డెమానిస్ట్రేషన్, వెర్బల్ ఎక్స్ప్లనేషన్, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ.	
3.	మాస్ డ్రిల్	1 కాలిస్థనిక్స్: ఎ) ట్రంక్ ఎక్సర్ సైజ్ లు బి) బెండింగ్ ఎక్సర్ సైజులు సి) అబ్డమినల్ ఎక్సర్ సైజులు డి) లెగ్ ఎక్సర్ సైజులు ఇ) స్టెప్పింగ్ ఎక్సర్ సైజ్ లు 2. డంబుల్స్: 7 క్లాసులోని డంబెల్ వ్యాయామాలు పునశ్చరణ చేయించాలి 3. వాండ్ డ్రిల్: 7 క్లాసులోని డంబెల్ వ్యాయామాలు పునశ్చరణ చేయించాలి. 4. ఫ్లాగ్ డ్రిల్: 7 క్లాసులోని ఫ్లాగ్ డ్రిల్ పునఃశ్చరణ చేయించాలి.	డ్రమ్, డంబుల్స్, వాండ్స్, ఫ్లాగ్స్ మ్యూజిక్ సిస్టమ్, కమాండ్స్.	- సౌలభ్యాన్నిబట్టి తరగతి ఆకారమును ఫైల్ ఫార్మేషన్ లోనికి మార్చాలి. - ప్రదర్శన - వివరణ ఇవ్వాలి. - కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో అభ్యాసం చేయించాలి. - లయబద్ధంగా వివిధ రకాలుగా నిరంతర సాధన చేయుట.	
4.	లెజిమ్	1) ఘాటిలెజిమ్స్: ఎ) పవిత్ర, బి) బాయెరుఖో, సి) ధహనెరుఖో 2) బరోడ లెజిమ్స్: ఎ) దొమాల్, బి) దొమాల్ బైటక్	లెజిమ్ పరికరాలు, డ్రమ్స్, మార్కర్స్, పి.ఎ.సి. సిస్టమ్, విజిల్.	- విద్యార్థులను ఫైల్ ఫార్మేషన్ లో ఉంచాలి. - ప్రదర్శన - అభ్యాసం - పరిశీలన. - స్వీయ అభ్యసనం.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 8వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
5.	జిమ్నాస్టిక్స్	ఫ్లోర్ ఎక్సర్ సైజులు: ఎ) హ్యూండ్ స్టాండ్ నుండి ఫార్వర్డ్ రోల్ బి) బ్యాక్ రోల్ నుండి హ్యూండ్ స్టాండ్ సి) కార్డ్ వీల్ విత్ ఆపరేటర్స్: ఎ) పార్లల్ బార్: ఫండమెంటల్ పొజిషన్స్ బి) పార్లల్ బార్ ఎక్సర్ సైజ్ వ్యాయామాలు 1, 2, 3, 4	పార్లల్ బార్స్, హారిజంటల్ బార్ కార్పెట్స్, పరుపులు, విజిల్, పార్లర్ బార్, కార్డ్ వీల్.	- ప్రదర్శన, అభ్యాసం, పరిశీలన - స్వీయ అభ్యాసం - పర్యవేక్షణ - రక్షిత సదుపాయాలు ఉండాలి.	
6.	పిరమిడ్స్	1. 7వ తరగతి అంశాలను పునఃశ్చరణ చేయించడం. 2. 8 మందితో పిరమిడ్ నిర్మించడం. 3. 9 మందితో పిరమిడ్ నిర్మించడం. 4. 10 మందితో పిరమిడ్ నిర్మించడం.	పరుపులు, కార్పెట్స్, చిత్రపటాలు, వీడియోపిక్చర్స్, సైడ్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, భిన్నరూపాలలో పిరమిడ్స్ నిర్మాణం.	
7.	అడ్లెటిక్స్	ఎ) స్ప్రింట్స్ : 400 మీటర్ల పరుగు పందెం. బి) మిడిల్ డిస్టెన్స్ రన్స్ : 800 మీటర్ల పరుగు. సి) ట్రిపుల్ జంప్. డి) డిస్కస్ త్రో.	సున్నము, లైన్ మార్కర్స్, విజిల్, రోప్ స్టాఫ్ వాచ్, టేప్, అటన్డలం, పాట్ ఫుట్, లాంగ్ జంప్ పిట్, ఇసుక, టేకాఫ్ బోర్డు.	- ట్రాక్ & ఫీల్డ్ నియమాలు. - ఫిట్ నెస్ వ్యాయామాలు చేయించుట. - ట్రిపుల్ జంప్ లో అప్రోచ్ రన్, హాఫ్ స్టెప్ జంప్, టేకాఫ్, ఫైట్ లాండింగ్. - డిస్కస్ ను పట్టుకొనే విధానం, టర్నింగ్, గైడింగ్, డిస్కస్ ను విడుదల చేయుట.	
8.	గేమ్స్	7వ తరగతిలోని ఆటలు పునఃశ్చరణ చేయించడం.	7వ తరగతిలో ఉపయోగించిన రిసోర్స్ ను ఉపయోగించుకొనుట.	- వివిధ క్రీడలకు సంబంధించిన ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 8వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
9.	మైనర్ గేమ్స్	<p>వినోదపు క్రీడలు:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. చేతిరుమాలు ఆట 2. ఏనుగు నడక రిలే పందెం 3. ఆల్ అప్ మరియు ఆల్ డౌన్ రిలే 4. షటిల్ రిలే 5. పీత పరుగు 6. షటిల్ రిలే (కర్రముక్కలతో) 7. ఓవర్ అండ్ అండర్ రిలే 8. వెనకకు పరుగు రిలే 9. హాపింగ్ రిలే 10. ఫైండ్ ది కాయిన్ 	సున్నం, లైన్ మార్కర్స్, విజిల్, త్రోబాల్, కాషన్స్.	<ul style="list-style-type: none"> - తరగతి ఆకారం ఆటను బట్టి మార్పుకోవాలి. - వివరణ, పాల్గొనుట, పరిశీలన. - విజేతలకు త్రీచీర్ క్లాప్స్, ప్రశంసలు, అభినందనలు తెలపాలి. - అందరు పాల్గొనేలా చూడాలి. 	
10.	మార్చింగ్	<ol style="list-style-type: none"> ఎ) 7వ తరగతిలోని అంశాల పునఃశ్చరణ చేయడం. బి) క్విక్ మార్చ్ (ఫార్వర్డ్ మార్చ్) సి) రైట్ వీల్ డి) లెఫ్ట్ వీల్ ఇ) హాల్ట్ 	విజిల్, డ్రమ్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్, లైన్ మార్కర్స్, సుద్ద, కమాండ్స్.	<ul style="list-style-type: none"> - 3 లైన్ ఫార్మేషన్. - కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతి లయబద్ధంగా చేయుట. - ఎడమవైపుకు మరియు కుడివైపుకు తిరుగుతూ కవాతు చేయుట. 	
11.	ఎరొబిక్స్	<ol style="list-style-type: none"> ఎ) ఎరొబిక్స్ వార్మింగ్ అప్ ఎక్సర్ సైజులు చేయించడం. బి) ఎరొబిక్స్ అభ్యాసం చేయడం. సి) ఎరొబిక్స్ కూలింగ్ డౌన్ వ్యాయామాలు చేయడం. 	మైక్రోఫోన్ / పి.ఎ. సిస్టమ్ మార్కర్స్, డ్రమ్, పోస్టర్స్ వీడియో పిక్చర్, విజిల్, కమాండ్స్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్.	<ul style="list-style-type: none"> - ప్రదర్శన, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. - ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన. - కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో నిర్వహణ. 	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 9వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	సంసిద్ధీకరణం	8 వ తరగతిలోని అంశాలను పునఃశ్చరణ చేయడం.	విజిల్, ఆటస్థలం, మార్కర్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన.	
2.	యోగా	ఎ) 8వ తరగతిలోని యోగాసనాల పునఃశ్చరణ బి) ఆసనాలు: 1. తాడాసనం 2. త్రికోణాసనం 3. వీరభద్రాసనం 4. ధనురాసనం 5. భుజంగాసనం 6. సర్వాంగాసనం 7. వజ్రాసనం 8. వృక్షాసనం 9. సేతుబంధాసనం 10. శవాసనం 11. సూర్యనమస్కారములు	పోస్టర్స్, వీడియో పిక్చర్స్ కార్పెట్స్, పరుపులు.	- ఆసనాల డెమానిస్ట్రేషన్, వెర్బల్ ఎక్స్ప్లనేషన్, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ.	
3.	మాస్ట్రీల్	కాలస్థనిక్స్ : ఎ) హెవిలెగ్ ఎక్సర్ సైజులు బి) అబ్డమినల్ ఎక్సర్ సైజులు సి) స్టెప్పింగ్ ఎక్సర్ సైజులు	డ్రమ్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్, కమాండ్స్, లైన్ మార్కింగ్.	- ఫైల్ ఫార్మేషన్ నిలచుండబెట్టాలి. - ప్రదర్శన - వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన. - వెర్బల్ ఎక్స్ప్లనేషన్ - పరిశీలన - పర్యవేక్షణ. - లయబద్ధంగా నిరంతర సాధన	
4.	లెజిమ్స్	ఘాటిలెజిమ్స్: ఎ) దహెనె రుఖ్ బి) దహెనెపాచక్ర బరౌడ లెజిమ్: ఎ) చంద్రవత్ బైటక్ బి) గాజ్ బెల్	లెజిమ్ పరికరాలు, డ్రమ్స్, మార్కర్స్, పి.ఎ. సిస్టమ్, మైక్రోఫోన్, విజిల్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం. - వెర్బల్ ఎక్స్ప్లనేషన్ - అభ్యాసనం. - పర్యవేక్షణ. - లయబద్ధంగా నిరంతర సాధన.	
5.	జిమ్నాస్టిక్స్	ఎ) 7, 8 తరగతిలోని అంశాలను పునఃశ్చరణ చేయించడం. బి) వాల్టింగ్ బాక్స్ చేయించడం. సి) వాల్టింగ్ బాక్స్ - విన్యాసాలు 1) బ్రాడ్ హార్స్ (1,2,3,4) 2) లాంగ్ హార్స్ (1,2,3)	కార్పెట్, పరుపులు, వాల్టింగ్ బాక్స్, విజిల్.	- ప్రదర్శన - అభ్యాసము - పరిశీలన. - స్వీయ అభ్యసనం. - పర్యవేక్షణ	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 9వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
6.	పిరమిడ్స్	ఎ) పదకొండు మంది కలయికతో చేయునవి. బి) పన్నెండు మంది కలయికతో చేయునవి. సి) పదమూడు మంది కలయికతో చేయునవి.	పోస్టర్స్, వీడియో పిక్చర్స్ కార్టెట్స్, మార్కర్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన. - భిన్న రూపాలలో పిరమిడ్స్ నిర్మాణం.	
7.	అడ్డెటిక్స్	ఎ) స్ప్రింట్స్: 1) 100 మీటర్ల పరుగు 2) 200 మీటర్ల పరుగు 3) 400 మీటర్ల పరుగు బి) హార్డిట్స్: 110 మీటర్ల పరుగు సి) పోల్ వాల్ట్ డి) జావెలిన్ త్రో ఇ) స్కూల్ రన్	సున్నం, మార్కర్స్, విజిల్, రోప్, స్టాప్ వాచ్, టేప్, ఆటస్థలం, పోల్ వాల్ట్, అప్ రైట్స్, పరుపులు, హార్డిట్స్, జావెలిన్.	- ప్రదర్శన - వివరణ, సాధన, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. - పోల్ వాల్ట్ పట్టుకునే విధానం, అప్రోచ్ రన్, టేకాఫ్, క్రాసింగ్ బార్, ల్యాండింగ్ విధానం తెలుపుట. - జావెలిన్ పట్టుకొనే విధానాలు, అప్రోచ్ రన్, గైడింగ్, రిలీజింగ్, ఫాలో త్రూ యాక్షన్లు తెలుపుట.	
8.	గేమ్స్	8వ తరగతిలోని ఆటలను పునఃశ్చరణ చేయడం.	8వ తరగతిలో ఉపయోగించిన రిసోర్స్ను ఉపయోగించుకొనుట.		
9.	మైనర్ గేమ్స్	వినోదపు క్రీడలు: 1. కబాడీ కూత పోటీ 2. వృత్తాకారపు ఖో - ఖో 3. బాచింగ్ 4. పరిగెత్తి విసురుట 5. ఖో - ఖో రిలే 6. బంతి అందించు రిలే 7. కాలము 8. తనను తాను కొలత వేయుట 9. సెల్ఫ్ ఫోల్డెడ్ ఎస్టిమేషన్స్ 10. స్పెల్ అండ్ వేవ్	సున్నం, మార్కర్స్, విజిల్, రోప్, స్టాప్ వాచ్, టేప్, ఆటస్థలం, కమాండ్స్, బంతులు.	- తరగతి ఆకారాన్ని ఆటనుబట్టి మార్పుకోవాలి. - వివరణ. పాల్గొనుట, పరిశీలన. - విజేతలకు త్రీ చీర్ క్లాప్స్, ప్రశంసలు. - అందరు పాల్గొనే విధంగా చూడాలి.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 9వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
10.	మార్చింగ్	ఎ) 8వ తరగతిలోని అంశాలను పునఃశ్చరణ చేయించడం. బి) క్విక్ మార్చ్ తో సాల్యూట్ చేయించడం. (ఐస్ రైట్ / ఐస్ ప్రంట్ కమాండ్) సి) క్విక్ మార్చ్ తో రైట్ టర్న్. డి) క్విక్ మార్చ్ తో లెఫ్ట్ టర్న్.	విజిల్, డ్రమ్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్, లైన్ మార్కర్స్, సుద్ద, కమాండ్స్.	- 3 - లైన్ ఫార్మేషన్. - కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతి లయబద్ధంగా చేయుట. - ఎడమవైపుకు మరియు కుడివైపుకు తిరుగుతూ కవాతు చేయుట.	
11.	ఎరొబిక్స్	ఎ) ఎరొబిక్స్ వార్మింగ్ అప్ ఎక్సర్ సైజులు చేయించడం. బి) ఎరొబిక్స్ ఎక్సర్ సైజులు చేయించడం. సి) ఎరొబిక్స్ కూలింగ్ డౌన్ ఎక్సర్ సైజులు చేయించడం.	మైక్రోఫోన్ / పి.ఎ. సిస్టమ్ మార్కర్స్, డ్రమ్, పోస్టర్స్, వీడియో పిక్చర్స్, విజిల్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్.	- ప్రదర్శన, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. - ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన. - కమాండ్స్ - రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో నిర్వహణ.	
12.	దండ్స్	ఎ) సాదాదండ్ బి) సీదాదండ్ సి) దండ్ జార్ డి) గర్లన్ కాసి ఇ) పాల్ దండ్ ఎఫ్) సీనాదండ్	కార్పెట్స్, విజిల్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, సాధన, పరిశీలన పర్యవేక్షణ.	

ప్రాణం ఇచ్చేందుకు శక్తిలేని మానవునికి ఏ జీవి ప్రాణాన్ని తీసేందుకు హక్కు లేదు.
కృషి సంతృప్తినిస్తుంది, ఫలితం కాదు. పరిపూర్ణమైన కృషియే పరిపూర్ణమైన విజయం.
ప్రార్థన అంటే యాచించడం కాదు. అది ఆత్మ అందించే పిలుపు.

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 10వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
1.	సంసిద్ధీకరణం	ఎ) 9 వ తరగతిలోని అంశాలను పునఃశ్చరణ చేయడం. బి) హాపింగ్, జంపింగ్, స్ట్రెచింగ్ ఎక్సర్సైజులు చేయించడం.	విజిల్, ఆటస్థలం, మార్కర్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన.	
2.	యోగా	ఎ) 9వ తరగతిలోని యోగాసనాల పునఃశ్చరణ. బి) ఆసనాలు: 1. తాడాసనం 2. త్రికోణాసనం 3. వీరభద్రాసనం 4. ధనురాసనం 5. భుజంగాసనం 6. సర్వాంగాసనం 7. వజ్రాసనం 8. వృక్షాసనం 9. సేతుబంధాసనం 10. శవాసనం 11. సూర్యనమస్కారములు	పోస్టర్స్, వీడియో పిక్చర్స్, కార్పెట్స్, పరుపులు.	- ఆసనాల డెమానిస్ట్రేషన్, వెర్బల్ ఎక్స్ప్లనేషన్, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ.	
3.	మాస్ డ్రిల్	కాలిస్థనిక్స్: ఎ) హెవిలెగ్ ఎక్సర్సైజులు బి) అబ్డమినల్ ఎక్సర్సైజులు సి) ట్రంక్ ఎక్సర్సైజులు డి) బ్రీటింగ్ ఎక్సర్సైజులు	డ్రమ్, విజిల్, మార్కర్స్, మ్యూజికల్ సిస్టమ్, కమాండ్స్.	- ఫైల్ ఫార్మేషన్. - ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన. - వెర్బల్ ఎక్స్ప్లనేషన్, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. - లయబద్ధంగా నిరంతర సాధన.	
4.	జిమ్నాస్టిక్స్	ఎ) 7, 8, 9వ తరగతులలోని అంశాలు పునఃశ్చరణ చేయించడం. బి) రోమన్ రింగ్స్: విన్యాసాలు 1,2,3,4 వేయించడం.	కార్పెట్, పరుపులు, రోమన్ రింగ్స్, విజిల్.	- ప్రదర్శన, అభ్యాసం, పరిశీలన. - స్వీయ అభ్యాసం, పర్యవేక్షణ.	
5.	పిరమిడ్స్	ఎ) 9వ తరగతిలోని అంశాలతో పునఃశ్చరణ చేయించడం. బి) భారతీయ పిరమిడ్స్ చేయించడం.	పోస్టర్స్, వీడియో, కార్పెట్స్, మార్కర్స్.	- ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన. - భిన్నరూపాలలో భారతీయ పిరమిడ్స్ నిర్మాణం.	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 10వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
6.	అడ్లెటిక్స్	<p>ఎ) స్ప్రింట్స్: 100 మీటర్లు, 200 మీటర్లు, 400 మీటర్లు</p> <p>బి) రిలే పరుగుపందాలు: 1) 400X100 మీటర్లు రిలే పరుగు</p> <p>సి) హార్డిల్స్: 200 మీ. హార్డిల్స్</p> <p>డి) పోల్ వాల్ట్</p> <p>ఇ) లాంగ్ జంప్</p> <p>ఎఫ్) హైజంప్</p> <p>జి) ట్రిపుల్ జంప్</p> <p>హెచ్) షాట్ పుట్</p> <p>ఐ) డిస్కుస్</p> <p>జె) జావెలిన్</p> <p>6 నుంచి 9 వ తరగతి అంశాలను పునఃశ్చరణ చేయించాలి.</p>	<p>సున్నం, మార్కర్స్, విజిల్, 200 మీ. లేక 400 మీ. ట్రాక్, స్టాప్ వాచ్, టేప్, హార్డిల్స్, లాంగ్ జంప్ పిట్, షార్ట్ పుట్ సర్కిల్, డిస్కుస్ ట్రో సెక్టర్, పోల్ వాల్ట్ జంప్ పిట్, రిలే బ్యాటన్స్.</p>	<p>- 6 నుంచి 9వ తరగతి సాధనను పునఃశ్చరణ చేయాలి.</p> <p>- ప్రదర్శన, వివరణ, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ</p>	
7.	గేమ్స్	<p>9 వ తరగతిలోని ఆటలను పునఃశ్చరణ చేయించాలి.</p>	<p>9వ తరగతిలో ఉపయోగించిన రిసోర్స్ ను ఉపయోగించుకొనుట.</p>	<p>- వివిధ క్రీడలకు సంబంధించిన ప్రదర్శన, వివరణ, సాధన, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ</p>	

వ్యాయామవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 10వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	Resources	Activities / Process	రిమార్కులు
8.	మైనర్ గేమ్స్	<p>వినోదపు క్రీడలు</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) క్యాట్ అండ్ ర్యాట్ 2) బైండ్ మ్యాన్స్ బఫ్ 3) క్రొకడైల్ కెనాట్ ఈట్ మి 4) స్టాట్యూట్ (రెడ్లైట్) 5) రన్ ఫర్ యువర్ సప్పుర్ 6) స్క్విరిల్ అండ్ ట్రీస్ 7) సర్కిల్ కాల్ బాల్ 8) డ్రాప్ ద హ్యాండ్ కర్చిఫ్ 9) ఇమిటేషన్ ట్యాగ్ (గార్డెన్ స్క్రాంప్) 10) వాట్ ఈజ్ ద టైమ్ మిస్టర్ ఉల్ఫ్ 	<p>సున్నం, మార్కర్స్, విజిల్, రోప్, స్టాప్ వాచ్, టేప్, ఆటస్థలం, బంతులు.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - తరగతి ఆకారం ఆటనుబట్టి మార్పు చేసుకోవాలి. - వివరణ, పాల్గొనుట, పరిశీలన. - విజేతలకు త్రీ చీర్క్లాప్స్, ప్రశంసలు. - అందరు పాల్గొనేవిధంగా చూడాలి. 	
9.	మార్చింగ్	<ol style="list-style-type: none"> ఎ) 9వ తరగతిలోని అంశాలను పునఃశ్చరణ చేయించడం. బి) మార్చ్ పాస్ట్ ను డ్రమ్ బీటింగ్ తో లయబద్ధంగా కమాండ్స్, కాషన్స్ తో నిర్వహించడం. 	<p>విజిల్, డ్రమ్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్స్, లైన్ మార్చ్, సుద్ద, కమాండ్స్.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 - లైన్ - ఫార్మేషన్. - కమాండ్స్, రెస్పాన్స్ పద్ధతి, లయబద్ధంగా కమాండ్స్ తో నిర్వహించడం. - మార్చ్ పాస్ట్ డ్రమ్ బీటింగ్ తో లయబద్ధంగా నిర్వహించడం. 	
10.	ఎరొబిక్స్	<ol style="list-style-type: none"> ఎ) 9వ తరగతిలోని ఎరొబిక్స్ ఎక్సర్ సైజ్ లను మ్యూజిక్ సౌండ్ తో లయబద్ధంగా పునఃశ్చరణ చేయించడం. 	<p>మైక్రో ఫోన్ / పి.ఎ.సిస్టమ్, మార్కర్స్, డ్రమ్, పోస్టర్స్, పిక్చర్స్, విజిల్, మ్యూజిక్ సిస్టమ్.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ప్రదర్శన, అభ్యాసం, పరిశీలన, పర్యవేక్షణ. - ప్రదర్శన, వివరణ, అభ్యాసం, పరిశీలన. - కమాండ్స్ రెస్పాన్స్ పద్ధతిలో నిర్వహణ. 	