

PHYSICAL EDUCATION YEAR PLAN

Month	Week	6th Class	HE	7th Class	HE	8th Class	HE	9th Class	HE	10th Class	HE
June	3rd	సంసిద్ధీకరణ (నడవడం, నెమ్మదిగా నడవడం, మెడ తిప్పడం, భుజం తిప్పడం, మడమ తిప్పడం, Stretching వ్యాయామాలు, Jumping Jags)	మానవ శరీరం - తల మొండం, కాళ్ళు - జోన్లండ్రియాలు - ఆరోగ్యం - పరిశుభ్రత - Bone Groups - Bone Arrangements	సంసిద్ధీకరణ (నడవడం, నెమ్మదిగా నడవడం, మెడ తిప్పడం, భుజం తిప్పడం, మడమ తిప్పడం, Stretching వ్యాయామాలు, Jumping Jags) యోగ (సర్వాంగాసనము) Mass Drill	రోగాలు - కారణాలు - పర్యవసానాలు - Waterbar Decreases	Yoga Athletics - Relays- Middle Distance Run	మానసిక ఆరోగ్యం - క్రీడల ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలు - Memory Improving Games	యోగ - U-17 SGFI గ్రూప్ - ఎ, గ్రూప్ - బి, గ్రూప్ - సి విభాగాల ఆసనం పరిచయం	Health charts రూపొందించటం	యోగ - U-17 SGFI - గ్రూప్ - ఎ :పశ్చిమోత్తాసనం - సర్వాంగాసనం - మత్స్యాసనం - ధనురాసనం - అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం - ఉత్తాన పాదాసనం గ్రూప్ - బి :చక్రాసనం - కుక్కుటాసనం - శీర్షాసనం	ఆహారం - మూడ నమ్మకాలు - ఆరోగ్య సూత్రాలు
	4th	ప్రాథమిక commands పై అవగాహన (Attention, Stand-at-ease, Right Dress, Eyes Front), యోగ (తడాసనం, త్రికోణాసనం, పద్మాసనం, పవన ముక్తాసనం, శవాసనం)		యోగ (సర్వాంగాసనము) Mass Drill Preparing Health Chart (JBAR Cards)		Athletics - Triple Jump, High Jump Preparing Health Chart (JBAR Cards)		Track and Field Events - Athletics - Pole Vault - Javelin Throw Preparing Health Chart (JBAR Cards)		గ్రూప్-బి: భకాసనం - భూమా సాసనం - పూర్ణ శలభాసనం గ్రూప్-సి: సంఖ్యాసనం - వయాగ్రా సనం - ఉర్ధ్వకుక్కుటా సనం - ఉత్తిత టీట్టుభాసనం - పద్మ మయూరాసనం - ఉచిత పాద హస్తాసనం Preparing Health Chart (JBAR	
July	1st	Preparing Health Records (JBAR Health Cards)	అంత ఏమిటి? - కండర నిర్మాణము - కండర పరుగుదల	Chess	రోగ కారకాలు (మనీషి వైపు నుండి, పరిసరాలు, బౌతిక పరిసరాలు - జీవనంభంద పరిసరాలు	Carroms	శతల పానీయాల్లో ఏముంది - త్రాగితే ఉపయోగం - బయటి పదార్థాలు, వీడ్చుల్లో డొరికే పదార్థాలు, పాత్రుపై మూతలు ఉంచకపోతే కలిగే నష్టాలు	Kabaddi కౌశలాలు	నాయకత్వ లక్షణాలు - గలుపు లక్షణాలను నమూనాగా న్యక్తంపడం - పాఠశాలలో ప్రతి తరగతి నుండి ప్రతి నెలలో ఒక విద్యార్థి నాయకత్వ భాద్యతలు వహిస్తూ అందరు విద్యార్థులకు నాయకత్వ లక్షణాలు	Kabaddi కౌశలాలు	ప్రాణ రక్షణ సూత్రాలు
	2nd	యోగ (ఉత్తాన పాదాసనం, శలభాసనం, సుఖాసనం, వృక్షాసనం)		మాటి లెజిమ్స్		Athletics - Discus Throw		Kabaddi కౌశలాలు Mass Drill Activities		Kabaddi కౌశలాలు Mass Drill Activities	
	3rd	సూర్య నమస్కారాలు (సూర్య నమస్కారలలో 12 అంశాలు ఉంటాయి. 12 స్థితులు కలిపి ఒక సూర్య నమస్కారం అవుతుంది)		Lezims - Baroda Lezims, ఆగే ఫలాంగ్		Athletics - Discus Throw		Kho-Kho కౌశలాలు Mass Drill		Kho-Kho కౌశలాలు Mass Drill	
	4th	మాస్ డ్రీల్ - క్యాలస్టనిక్స్ దేహ పరిశ్రమలు(Standing arm/Bending/Sitting exercises లపై అవగాహన		Lezims - Baroda, మోమియా		కబడ్డీ కౌశలాలు నేర్పించడం Mass Drill కృత్యాలు		Kho-Kho కౌశలాలు Mass Drill		Kho-Kho కౌశలాలు Mass Drill	

Month	Week	6th Class	HE	7th Class	HE	8th Class	HE	9th Class	HE	10th Class	HE
Aug	1st	Dumbbells Drill, Wand Drill, Flag Drill	గజ్జె (Scabies)	కబడ్డీ కౌశలాలు నేర్పించడం	ఆహారంలో పోషక విలువలు కాపాడుకోవటం ఎలా?	Kho-Kho కౌశలాలు నేర్పించడం శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష	ఆహారం చుట్టూ సమ్మక్కలు - సంపూర్ణ ఆహారం	Volley Ball కౌశలాలు శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష	రీథమిక్ (Rhythmic Activities, Recreation Games)	Volley Ball కౌశలాలు శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష	తడిగుడ్డ వైద్యం (Cold Sponging)
	2nd	Lezims - స్కండ్ పోజిషన్, హింది లెజిమ్ లేక బరోడ లెజిమ్, లెజిమ్ హూసియాల్, లెజిమ్-ఆరామ్, లెజిమ్-విశ్రమ		కబడ్డీ కౌశలాలు నేర్పించడం		Kho-Kho కౌశలాలు నేర్పించడం		Volley Ball కౌశలాలు		Volley Ball కౌశలాలు శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష	
	3rd	కబడ్డీ పై అవగాహన కల్పించడం		Gymnastics - Floor Exercises		Volley Ball కౌశలాలు నేర్పించడం		Kabaddi కౌశలాలు		Kabaddi కౌశలాలు శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష	
	4th	కబడ్డీ పాఠశాలలో జాతీయ క్రీడ దినోత్సవం		Gymnastics - Floor Exercises పాఠశాలలో జాతీయ క్రీడ దినోత్సవం		Volley Ball కౌశలాలు నేర్పించడం - Health Growth Charts - పాఠశాలలో జాతీయ క్రీడ దినోత్సవం		Kabaddi కౌశలాలు - Health Growth Charts పాఠశాలలో జాతీయ క్రీడ దినోత్సవం		Kabaddi కౌశలాలు - Health Growth Charts పాఠశాలలో జాతీయ క్రీడ దినోత్సవం	
Sep	1st	Introduction Kho-Kho	జ్వరం చుట్టూ ఉన్న మూడే నమ్మకాలు - ముక్కు బెడరడం (Epistaxis)	Kho-Kho కౌశలాలు నేర్పించడం	వాతల వైద్యం	Hand Ball కౌశలాలు నేర్పించడం	రోడ్డు ప్రమాదాలు	Kho-Kho కౌశలాలు Minor Games	విష జంతువులు - పాము కాటు	Throw Ball కౌశలాలు	జ్వరం తీవ్రంగా వస్తే మందు లేకుండా తగ్గించలేమా?
	2nd	Kho-Kho Skills		Kho-Kho కౌశలాలు నేర్పించడం		Hand Ball కౌశలాలు నేర్పించడం		Kho-Kho కౌశలాలు Minor Games		Throw Ball కౌశలాలు	
	3rd	Kho-kho Skills		Athletics (6వ తరగతి అంశాల పునఃశ్చరణ) High Jump		Hand Ball కౌశలాలు నేర్పించడం		Throw Ball కౌశలాలు Gymnastics		Athletic 100M 200M 400M	
	4th	Tennikoit Skills		Athletics - Standing Start, Crouch Start - Long Jump		Yoga - U-14 SGF Asanas		Volley Ball కౌశలాలు Lezims		Athletic 4 X 100 Relay, 4 X 400 Relay	
Oct	1st	Gymnastics (Floor Exercises, Sitting Forward Roll, Sitting Backward Roll)		Pyramids		Yoga - U-14 SGF Asanas		Volley Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Lezims	సపు కృత్తులు, ఏలు	Volley Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Lezims	ము వస్తాయో?

Month	Week	6th Class	HE	7th Class	HE	8th Class	HE	9th Class	HE	10th Class	HE
	2nd	Gymnastics (Standing Forward Roll)	పీచు పదార్థాలు (Fiber)	Shot Put	పళ్ళు కాలటం (Burns)	Throw Ball కౌశలాలు నేర్పించడం Lezims	విటమినులు - నాయకత్వ లక్ష	Hand Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Dumbbells	ఆహారంలో భాగాలు (పిండి పదార్థాలు, మాంసం, నీ పదార్థాలలో పిండి పదార్థం)	Hand Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Dumbbells	గ్రహణ చంద్రున్ని చూస్తే గ్రహణ వంకర
	3rd	Dashara Holidays		Dashara Holidays		Dashara Holidays		Dashara Holidays			
	4th	Pyramids		Shot Put		Throw Ball కౌశలాలు నేర్పించడం - Lezims (7వ తరగతి అంశాల పునశ్చరణ)		Hand Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Dumbbells		Hand Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Dumbbells	
Nov	1st	Athletics - Sprints - Types of Starters	నాడీ చూడటం - దిక్పత్రినమాడు పిడుగు పాటు (Thunder Bolt)	volley Ball కౌశలాలు నేర్పించడం	Current shock - Florosis	Hockey కౌశలాలు నేర్పించడం Minor Games	ఒత్తిడిని జయించడం ఎలా?	Hockey కౌశలాలు - చాతుర్యములు Pyramids	విటమినులు - పొగ త్రాగటం వలన ఆరోగ్యంగా జీవించబడరు	Hockey కౌశలాలు - చాతుర్యములు Pyramids	ఒత్తిడిని జయించడం ఎలా?
	2nd	Athletics - Bunch or Bullet Start, Medium Start, Elangated Start - Types of Finishings		volley Ball కౌశలాలు నేర్పించడం		Hockey కౌశలాలు నేర్పించడం Minor Games		Hockey కౌశలాలు - చాతుర్యములు Pyramids		Hockey కౌశలాలు - చాతుర్యములు Pyramids	
	3rd	Introduction Ball Badminton		volley Ball కౌశలాలు నేర్పించడం		Hockey కౌశలాలు నేర్పించడం Minor Games		Hand Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Pyramids		Hand Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Pyramids	
	4th	Ball Badminton		Ball Badminton కౌశలాలు నేర్పించడం		Hockey కౌశలాలు నేర్పించడం Indoor Games		Hand Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Pyramids		Hand Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు Pyramids	
Dec	1st	Volley Ball History - Measurements, Net Height, Antenna, Post Measurements, Ball Measurements, No Of Players	చనాలు - తీవ్రమైన డిస్ట్రాక్షన్	Ball Badminton కౌశలాలు నేర్పించడం	దగ్గు	Foot Ball కౌశలాలు నేర్పించడం / Indoor Games	ఉంచడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు	Hockey కౌశలాలు - చాతుర్యములు Indoor Games	ఎలా పొందవచ్చును, Health Drinks, ప్రత్యామ్నాయాలు - నీరు	Hockey కౌశలాలు - చాతుర్యములు Indoor Games	హాస్యత - పౌరుని సామాజిక భాద్యతలు
	2nd	Volley Ball చాతుర్యములు, Time Out, Servie Change, Rotation		Ball Badminton కౌశలాలు నేర్పించడం		Foot Ball కౌశలాలు నేర్పించడం / Indoor Games		Hockey కౌశలాలు - చాతుర్యములు Indoor Games		Hockey కౌశలాలు - చాతుర్యములు Indoor Games	

Month	Week	6th Class	HE	7th Class	HE	8th Class	HE	9th Class	HE	10th Class	HE
	3rd	Volley Ball Signals	జలులు - నీళ్ళ విధే	History of Hand Ball - Skills		Foot Ball కౌశలాలు నేర్పించడం / Indoor Games	చేతులను పరిశుభ్రముగా	Foot Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు / Indoor Games, కర్ర విన్యాసాలు	ఆహారం Health Drinks	Foot Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు / Indoor Games, కర్ర విన్యాసాలు	చెట్టు నీరు కార్యక్రమము ప్రో
	4th	Volley Ball Signals / Flag Signals		Hand Ball Match నియమాలు		Foot Ball కౌశలాలు నేర్పించడం / Indoor Games		Foot Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు / Indoor Games, కర్ర విన్యాసాలు		Foot Ball కౌశలాలు - చాతుర్యములు / Indoor Games, కర్ర విన్యాసాలు	
January	1st	Shuttle Badminton	నీటిద్వారా వచ్చే రోగాలు - వడదెబ్బ	Shuttle Badminton	ఆరోగ్య సూత్రాలు - స్వచ్ఛ ఆంద్ర ప్రదేశ్	Shuttle Badminton చాతుర్యములు	ఆరోగ్య సూత్రాలు - ఆహారం తీసుకునే ముందు తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు	Shuttle Badminton కౌశలాలు - చాతుర్యములు Aerobics	రక్త హీనత (అనీమియా) - ఆరోగ్యంలో ముడ సమస్యకాలు	Shuttle Badminton కౌశలాలు - చాతుర్యములు Aerobics	
	2nd	Sankranti Holidays		Sankranti Holidays		Sankranti Holidays		Sankranti Holidays			
	3rd	Chess & Minor Games		History of Foot Ball		Ball Badminton చాతుర్యములు		Ball Badminton కౌశలాలు - చాతుర్యములు			
	4th	Chess & Minor Games		Foot ball కౌశలాలు		Ball Badminton చాతుర్యములు		Ball Badminton కౌశలాలు - చాతుర్యములు			
February	1st	కవాతు (March past)	మంచినీళ్ళు ఆరోగ్యానికి సంబంధం	హాకీ (చరిత్ర, చాతుర్యములు) Minor Games	ఆరోగ్య సూత్రాలు - నీరు చెట్టు - స్వచ్ఛ భారత్	శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష	పరిశుభ్ర భారత్ - సామాజిక భాద్యతలు	శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష	తలనొప్పి, మొటిమలు, దురలవాట్లు - ప్రమాదాలు - కళ్ళు తిరిగి పోవడం	శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష	
	2nd	March past		Hockey		శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష		శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష			
	3rd	Aerobics Conduct Intramurals		March past Conduct Intramurals		Conduct Intramurals		Conduct Intramurals			
	4th	Aerobics		Marchpast		Conduct Intramurals		Conduct Intramurals			

Month	Week	6th Class	HE	7th Class	HE	8th Class	HE	9th Class	HE	10th Class	HE
March	1st	పోరాట క్రీడలు (Combatives)	పుడమ చికిత్స ఎందుకు? ఎక్కడ? ఎవరికి?	Aerobics	నీరు చెట్టు - స్వచ్ఛ భారత్ - పాఠశాల ప్రాంగణములో వెలుపల, తరగతి గదిలో స్వచ్ఛ భారత్ కార్యక్రమాలు	Combatives (పోరాట క్రీడలు) Aerobics	స్వచ్ఛ భారత్ - పౌరుని సామాజిక బాధ్యతలు	Combatives (పోరాట క్రీడలు) Aerobics	పుడమ చికిత్స	Combatives (పోరాట క్రీడలు) Aerobics	
	2nd	పోరాట క్రీడలు (Combatives)		Aerobics		Combatives Aerobics		Combatives (పోరాట క్రీడలు) Aerobics		Combatives (పోరాట క్రీడలు) Aerobics	
	3rd	Introduction Scout & Guides		Combatives (పోరాట క్రీడలు)		Marchpast		Marchpast Scouts & Guides		Marchpast Scouts & Guides	
	4th	Scouts & Guides		Scouts & Guides		Marchpast		Marchpast Scouts & Guides		Marchpast Scouts & Guides	

* పాఠశాలలో "అందరికీ వ్యాయామ విద్య" కార్యక్రమాలు అందజేయాలి. (Physical Education For All)

* ప్రతి శుక్రవారం పాఠశాలలో మాస్ డ్రిల్ (సామూహిక కృత్యాలు) ప్రదర్శన నిర్వహించాలి.

* ప్రతి విద్యార్థికి పాఠశాలలో కనీసం 5 క్రీడా అంశాలపై ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వాలి.

* పాఠశాలలో ఫుట్ బాల్ / హాకీ / సాఫ్ట్ బాల్ / బేస్ బాల్ (మెజర్ గేమ్స్) సంబంధించి సరిపడ క్రీడ మైదానము లేనపుడు తదనుగుణంగా ఇతర క్రీడాంశాలకు సంబంధించిన క్రీడా ప్రణాళిక తయారుచేసుకోవాలి.

* వారంలో ఒక పీరియడ్ తప్పనిసరిగా ఆరోగ్య విద్య తరగతులు నిర్వహించాలి.

* పాఠశాలల U-14 & u-17 క్రీడా సమఖ్య జిల్లా స్థాయి ఎంపికలు సెప్టెంబరు మొదటి వారములో పూర్తి చేయవలెను.

* అంతర్ పాఠశాలల / Extramurals / Zonal Games / GIRG క్రీడా పోటీలు నవంబరు మొదటి వారములో పూర్తి చేయవలెను.

* అంతర్ పాఠశాలల జిల్లా స్థాయి / Inter Zonal Games / Central Meet క్రీడా పోటీలు నవంబరు మూడవ వారములో పూర్తి చేయవలెను.

* ప్రతి పాఠశాల ఫిబ్రవరి 3వ వారంలో అంతర్గత పోటీలు (Intramurals) తప్పక నిర్వహించాలి.

* ఆగస్టు 29న ప్రతి పాఠశాలలో జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలి.

Prepared by
G. Bhanumurthy Raju
Regional Inspector of Physical Education
O/o Regional Joint Director Officer, Kadapa
YSR Kadapa District Andhra Pradesh