



ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ-ಕರ್ನಾಟಕ

ಹೊಸ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಛೇರಿಗಳ ಪುರಕ ಕಟ್ಟಡ, ನೃಪತುಂಗ ರಸ್ತೆ, ಕೆ.ಆರ್.ವೃತ್ತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001

ಸಂಖ್ಯೆ: ಎಸ್.ಎಸ್.ಕೆ/ಕ್ಯೂ.ಎಂ.ಟಿ/ಕ್ರೀಡೆ/2020-21

ದಿನಾಂಕ: 17.11.2020

ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ವಿಷಯ: ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಶಾಲಾ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಕುರಿತು.

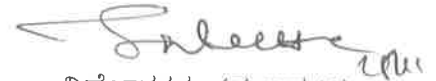
ಉಲ್ಲೇಖ: 1. 2020-21 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪಿ.ಎ.ಬಿ.ಯ ಅನುಮೋದಿತ ಚಟುವಟಿಕೆ.

2. ಸಮ ಪತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನಾಂಕ: 29.09.2020

ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿ ಆಂದೋಲನವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದೆ. ಸದರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಶಾಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವರನ್ನು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಉಲ್ಲೇಖ - 02 ರಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಶಾಲಾ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಸುತ್ತೋಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮುಂದುವರೆದು ದಿನಾಂಕ: 04.11.2020 ರಂದು ಎಂ.ಹೆಚ್.ಆರ್.ಡಿ ಯಿಂದ ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಶಾಲಾ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್ ಮಾಹೆಯ ದಿನಾಂಕ: 14.12.2020 ರಿಂದ 19.12.2020 ರವರೆಗೆ ಆಚರಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ವರ್ಚುವಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನೀಡಿರುವ ಸುತ್ತೋಲೆಯಲ್ಲಿನ ಸಪ್ತಾಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.


ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಗುಣಮಟ್ಟ)
ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕರ್ನಾಟಕ

ಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ

- ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಆಡಳಿತ) ಮತ್ತು (ಅಭಿವೃದ್ಧಿ) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಉಪಸಮನ್ವಯ ಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ.

ಪ್ರತಿಯನ್ನು

- ಮಾನ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ, ಇವರ ಆಪ್ತ ಶಾಖೆಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಮಾನ್ಯರ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ತರಲು
- ಮಾನ್ಯ ಆಯುಕ್ತರ ಆಪ್ತ ಶಾಖೆಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಮಾನ್ಯರ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ತರಲು
- ಮಾನ್ಯ ರಾಜ್ಯ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಆಪ್ತ ಶಾಖೆಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಮಾನ್ಯರ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ತರಲು

ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಶಾಲಾ ಸಪ್ತಾಹ 2020 ರ ವರ್ಚುವಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1	1) ವರ್ಚುವಲ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ - ಮುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 2) ಮೋಜು ಮತ್ತು ಸದೃಢತೆ- ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಹಗ್ಗ ಜಿಗಿದಾಟ, ಕುಂಟುಬಿಲ್ಲೆ, ರಿಂಗ್-ರೂಗ್, ಓಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಾಗಿ ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ active break casules ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಕೆಳಗೆ ಲಿಂಕ್ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. https://drive.google.com/drive/folders/1t14ZOGyh9biDsw8CxmshogMwB0A8E2ll?usp=sharing
2	1) ವರ್ಚುವಲ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗ ನಿಯಮಗಳು https://yoga.ayush.gov.in/yoga/common-yoga-protocol 2) ಚರ್ಚೆ ವಿಚಾರ ಸಂಕೀರ್ಣ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪುನಃ ಬಲವರ್ಧನೆ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 3) ' ಸದೃಢತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ' ದ ಕುರಿತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಮುಕ್ತ ಪತ್ರ 4) ' ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನವೇ ಹೊರತು ನೀವು ಸೇವಿಸಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ
3	1) ಏಕಾಗ್ರತೆ/ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಆಟಗಳು ಉದಾ:- ಚೆಸ್, ರೂಬಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಇತ್ಯಾದಿ 2) ನಾವು ಸದೃಢರಾಗಿದ್ದರೆ ಭಾರತ ಸದೃಢ ಅಥವಾ ನವಭಾರತ ಸದೃಢಭಾರತ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರ ರಚನಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ 3) ನಾವು ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಭರತ ಸದೃಢ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಹೀರಾತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಿಕೆ.
4	1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು/ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಂಧ/ ಕವಿತೆ ರಚನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ 2) 'ಸದೃಢರಾಗಿರಿ, ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಡಿ' ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣವೇ ಹೊರತು ಗುರಿಯಲ್ಲ' ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ
5	1) ಸದೃಢತೆ / ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ 2) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ/ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ವರ್ಚುವಲ್ ಸವಾಲುಗಳು ಪಝಲ್, ಪದಬಂಧ, ಒಗಟು ಬಿಡಿಸುವುದು, ಹಗ್ಗದಾಟ, ಚೆಂಡು ಪುಟಿಸುವುದು, ಚುಟುಕುಗಳು, ಪೇಪರ್ ಕಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಿರಮಿಡ್ ರಚಿಸುವುದು. 3) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಾಗಿ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಉಪನ್ಯಾಸ ಅವಧಿಗಳು
6	ಕುಟುಂಬ ಸದೃಢತೆಗಾಗಿ ಒಂದು ದಿನ 1) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸದೃಢತೆಯ ಅವಧಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು- ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಾಗಿ ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ active break casules ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. https://drive.google.com/drive/folders/18ophVtYf3qBOhpLQpX66y_ywCK_kgTsS?usp=sharing 2) ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಸದೃಢತೆಗಾಗಿ ಗೃಹಾಧಾರಿತ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಲೆಮನ್ & ಸ್ಪೂನ್ ಚಾಲೆಂಜ್, ಚೌಕಾಬಾರಾ, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಅಳಗುಳಿ ಮನೆ, ಯೋಗಾಸನ, ಕುಂಟುಬಿಲ್ಲೆ ಆಟ, ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲೂನ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬೇರೆಯವರ ಬಲೂನ್ ಹೊಡೆಯುವುದು.