



K.L.E. SOCIETY'S ENGLISH MEDIUM CBSE SCHOOL, NIPANI.

Year Planner 2026-27

Grade: VI

Subject	Month	Chapter	Learning Outcomes	Skills Developed	Assignments
English	April	Bridge Course	*Students are able to learn basic English Language	LSRW	Taught topics Exercises
	June	L no1.Mellidora	*Students understand the story and its message *Identify characters and setting Arrange events in sequence. *Learn new words and meanings	*Reading *Speaking *Thinking *Writing * Listening and *Observation skills	*Write a short summary of the story *Answer textbooks questions *Learn word meanings
		L no.2.Meeting Cézanne		*Reading * Speaking *Observation *Creative Thinking	*Write a short summary of the lesson *Answer textbooks questions *Learn word meanings *Draw a picture and describe it
	July	Poem -Dust of Snow	*Students will understand the theme of the poem	* Recitation of the poem *Speaking * Creative Thinking *Imagination	*Write the summary of the poem *Answer textbook questions *Learn word meanings

				* Speaking * Observation * Logical Thinking	
	December	Lno.9A New Name Poem-Four Little Foxes	* Students will understand the story and its message * Identify characters and key events * Understand the importance of identity and acceptance * Learn new words and meanings * Understand the poem and its theme * Identify poetic devices * Learn new words and meanings * Appreciate nature and animals	* Reading * Speaking * Critical Thinking * Writing * Reading * Speaking * Critical Thinking * Writing	* Write a short summary of the lesson ** Answer textbook questions * Learn word meanings * Write 4 lines on "If I had a new name" * Write meanings of new words * Identify rhyming words * Write 5 sentences about foxes * Learn and recite the poem
	January	Lno.10 Corvus	* Understand the lesson and its message * Learn about crows and their intelligence	* Reading * Speaking * Critical Thinking	* Write meanings of new words * Answers comprehension question * Write a short paragraph on "My Favorite Bird"

		Lno.11 Winter Oak	*Develop vocabulary *Improve comprehension *Understand the lesson and its theme *Appreciate nature and seasonal change *Develop imagination and observation skills	* Writing *Reading * Speaking *Critical Thinking * Writing	*Write meanings of new words *
	February	Poem –Past, Present, Future Revision	*Understand the concept of time *Develop appreciation for poetry improve pronunciation	*Reading * Speaking *Critical Thinking * Writing	*Learn and recite the poem *Write rhyming words *Frame sentences in past, present, future
	March	Revision Annual Examination			
Kannada	April	ಸೇತುಬಂಧ	ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ಅಡುಭಾಷೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವರು.	ವಿಷಯ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಪದಬಂಧ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ	ಕನ್ನಡ ವರ್ಣಮಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಐದೈದು ನಾಮಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸರ್ವನಾಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
	June	ಪಾಠ ೧ ತೋಳ ಬಂತು ತೋಳ(ಗದ್ಯ) ಪಾಠ- ೨ ಈ ಮಣ್ಣು ನಮ್ಮದು (ಪದ್ಯ)	ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗದ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಥೆಯನ್ನು ಸ್ವಂತ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಶದ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಸೋದರರಂತೆ ಬಾಳಬೇಕು ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು	ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ೧೦ ಅಂಕಗಳ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪಾಠವನ್ನು ಓದಿ ಬರೆಯಿರಿ. ೧೦ ಅಂಕಗಳ ಅನ್ವಯಿಸುವಿಕೆ

		ಪಾಠ-೩ಕೂಗುತಿದೆ ಪಕ್ಷಿ (ಗದ್ಯ)	ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.	ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆನಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವರು	ಕೌಶಲ್ಯ ಆಧಾರಿತ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕಿರು ಪರೀಕ್ಷೆ
	July	ಪಾಠ-೧ ದೊಡ್ಡವರದಾರಿ(ಗದ್ಯ) ಪದ್ಯ ೧ ಬೇಸಿಗೆ ಪಾಠ ೨ ಗಂಧರ್ವಸೇನ !	“ನಾವು ಜನರ ಸೇವಕರು” ಎಂಬ ನಾಯಕರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ 'ಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲು, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತರಜೆಯ ಖುಷಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಂತ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಧಾಟಿ(ಟೋನ್) ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.	ಪಾಠವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಂತ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಕವಿತೆಯ ಸರಳ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ (ಭಾವಗೀತೆ) ಉಚ್ಚಾರಣಾ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮಾತಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಪದಗಳ ಹಿಂದಿನ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.	ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರಿ. ಈ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಕಲಿತು ಬರೆಯಿರಿ. ಈ ಪಾಠವನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
	August	ಪದ್ಯ ೨ ಮಂಗಳ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪಾಠ- ೩ ಕೃಷ್ಣ - ಸುಧಾಮ (ನಾಟಕ)	ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಮಂಗಳ ಗ್ರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ನೈಜ ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ಬಡತನ ಸಿರಿತನದ ಭೇದವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು. ಈ ಪಾಠವು ನಾಟಕರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಓದುವ ಹಾಗೂ ಅಭಿನಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.	ಮಂಗಳ ಗ್ರಹದ ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣು, ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ನೌಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಟಕವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು, ರಂಗಭೂಮಿಯ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಓದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.	೨೦ ಅಂಕಗಳ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಓದಿರಿ. ಈ ಪಾಠವನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

		ಪದ್ಯ ೩ ನೀ ಹೋದ ಮರುದಿನ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕವಿತೆಯ ಆಶಯದಂತೆ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆ, ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಸಮಾನತೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಪಡೆದು, ಸಮಾನತೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.	ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕವಿತೆಯನ್ನು ಹಾಡುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.	ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಈ ಪದ್ಯವನ್ನು ಓದಿ.
	September	ಪಾಠ- ೪ (ಗದ್ಯ) ಡಾ.ರಾಜಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಉಜಳಣೆ	ಕನ್ನಡಿಗರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ರಾಜಕುಮಾರ್ ನೀಡಿರುವ ಕೊಡುಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸರಲ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ	ಡಾ. ರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಂತ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೌಖಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು.	ಕೌಶಲ್ಯ ಆಧಾರಿತ ೧೦ ಅಂಕಗಳ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಓದಿ.
	October	ಪಾಠ - ೫ (ಗದ್ಯ) ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದ ಕೊಕ್ಕರೆ ಪಠ್ಯಪೂರಕ ಪಾಠ ೩ ಗಾಢಕತ್ತಲು ಮತ್ತು ಗುಮ್ಮಗಳು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ, ದಯೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಆದರ ಬಗೆಗಿನ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.	ಕಥೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು.	೧೦ ಅಂಕಗಳ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆ
	November	ಪದ್ಯ- ೫ ನೀ ನನಗಿದ್ದರೆ ಪಾಠ- ೬ ಸಿದ್ಧಾರೂಢರ ಜಾತ್ರೆ (ಗದ್ಯ)	ಕತ್ತೆ ಮತ್ತು ಕುದುರೆಯ ಕಥೆಯ ಮೂಲಕ, ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜಾತಿ-ಧರ್ಮದ ಜನರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಾರುವ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.	ಪದ್ಯವನ್ನು ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.	ಕೌಶಲ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಕಿರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಆಧಾರಿತ ಕಿರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಈ ಪದ್ಯವನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿ

		ಪದ್ಯ- ೬ ಗಂಗವ್ವ ತಾಯಿ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಳ್ಳಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ರೈತರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಗಂಗವ್ವ ತಾಯಿ ಪದ್ಯದ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪದ್ಯವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.	ತಾಯಿಯ ಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಸರಳ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಕಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.	ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
	December	ಪಾಠ ೭ ಯಾಣ ಕುರಿತೊಂದು ಪತ್ರ (ಗದ್ಯ) ಪದ್ಯ ೭ ಹೃದಯ ವಚನಗಳು	ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಶ್ರೀಮಂತ ವಚನ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಸರಳ ಭಾಷಾ ಶೈಲಿಯ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ.	ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯುವಾಗ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ವಿಳಾಸ, ಸಂಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಪತ್ರದ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕ್ಷಿಪ್ರಕರವಾದ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭಾಷಾಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಸಂಪತ್ತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.	೨೦ ಅಂಕಗಳ ಕಾರ್ಯ ಪಟ್ಟಿಯ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆ
	January	ಪಾಠ -೮ ಕರ್ನಾಟಕ ಏಕೀಕರಣ ಪಠ್ಯಪೂರಕಪಾಠ- ೫ ಇರುವೆಯ ಪಯಣ(ಪದ್ಯ)	ಏಕೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆದ ಹೋರಾಟಗಳು, ಚಳುವಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯದ ವಿಲೀನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು. ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳಾದ ಇರುವೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಂಡೆಯಂತೆ, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಲೋಟವನ್ನು ಬಾವಿಯಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.	ಆಲೂರು ವೆಂಕಟರಾವ್, ಕುವೆಂಪು ಅಥವಾ ಕೆ.ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ ಅವರ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇರುವೆಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ಸಂಚರಿಸುವ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಗುಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.	೧೦ ಅಂಕಗಳ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆ ಈ ಪದ್ಯವನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
	February	ಪದ್ಯ- ೮ ಕಿತ್ತೂರ ಕೇಸರಿ	ಕಿತ್ತೂರು ಸಂಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮನವರ ಹೋರಾಟದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು	ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಪದ್ಯವನ್ನು ಹಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾವ್ಯ ವಾಚನ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.	ಈ ಪದ್ಯವನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಬರೆಯಿರಿ.

			ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.		
Hindi	April				
	June	१.क) हूँ स्वतंत्र निश्चल निष्काम ख) स्वदेश – प्रेम २. न्यायमूर्ति हरिपंत	* व्याकरण-व्यक्तिवाचक, जातिवाचक संज्ञा, तुकबंदी वाले शब्द, समासविग्रहका अभ्यास करवाना * व्याकरण :- सर्वनामके भेद, कारक, वाक्यके दो अंग, मुहावरे- अर्थ और वाक्य वाले शब्दों का अभ्यास	* बच्चे स्त्री – शिक्षा के महत्व को जानेंगे। * बच्चे पर्व, त्योहार, सहसंबंध परिवार, प्रेम आदि के महत्व देना सीखेंगे।	* भावनात्मक कौशल * जीवन कौशल * सोचने क्षमता * निर्णय लेने की क्षमता।
	July	३. सोन कंठी गौरैया ४. ननिहाल ५. कदम मिलाकर चलना होगा	व्याकरण :- क्रियाके प्रायोगिकरूप, पर्याय, विलोम, लिंगके प्रायोगिकरूप व्याकरण :- देशज और विदेशी शब्द, विशेषण- प्रविशेषण, वर्ग- पहेली, * व्याकरण :- पर्यायवाची, हिंदी के मानकरूप, क्रिया।	* बच्चे सामाजिक, व्यवहारिकता व सत्यता की भावना को विकसित करेंगे। * सर्वधर्म समभाव, भाईचारा, गुरु-सम्मान जैसे गुणों विकास होगा।	* अभिव्यक्ति कौशल * रचनात्मक कौशल * भाषा कौशल * सामाजिक कौशल

					*संचार कौशल * नेतृत्व कौशल
	August	६.क) क्यों-क्यों छोरी (लड़की) ख) फिर क्या होगा उसके बाद ७.जगमग घर को देखने का सुख	* व्याकरण :-योजक, विस्मायदिबोधक,काल, संबंधबोधकअव्ययशब्दोंकाअभ्यास *व्याकरण :- वर्ण- विच्छेद, क्रियाविशेषण, उपसर्ग, प्रत्ययशब्दकाअभ्यासशुद्धीकरण, कालकेभेद, विरामचिह्न। *	*समस्या के उचित समाधान की ओर जागरूक करना सीखेंगे। *नैतिकता और कर्तव्य-बोध जैसे मूल्यों को महत्व देना समझेंगे।	*जिज्ञासा कौशल * सोचने की क्षमता। *अवलोकन कौशल *कल्पना कौशल
	September	८.दोहाष्टक ९.प्यार की नींव	* व्याकरण :-शब्द- परिवार, तत्सम-तद्भवशब्द, शब्दोंकेमानकरूप * व्याकरण :-नुक्ता, शब्द-युग्म, कारक, अविकाकरशब्द।	* बच्चेचुनौतियों का सामना करने की कला का विकास होता है। *संवेदशीलता, मानवता का बोध करना सीखेंगे।	*अर्थ समझने की क्षमता *प्रस्तुति कौशल। *सोचने की क्षमता *सामाजिक एवं नैतिक कौशल
	October	१०.चमत्कार	व्याकरण :-क्रियाकेविभिन्नरूप, उपसर्गसेशब्द- निर्माण, विराम-चिह्नशब्द, अशुद्धवाक्योंकेशुद्धरूप * व्याकरण :-	*बच्चों को महान लोगों से प्रेरणा करना समझेंगे। *बच्चे त्याग, समर्पण, निष्काम एवं निःस्वार्थ देश के प्रति जैसे मूल्यों	* तार्किक सोच *समस्या समाधान।

		११.माँ गंगा	कहावतों अनुस्वार, अनुनासिक, विशेषण, विलोम पानीकामहत्व	को जानेंगे।	*पर्यावरण जागरूकता *भावनात्मक कौशल
	November	१२.उन मुश्किलों मुसकराना धर्म है १३.शुक्रिया मैडम	व्याकरण :- वीरस्, आगतस्वर, उर्दू, उपसर्ग, हिंदीपर्याय * व्याकरण :-मुहावरों का प्रायोगिक रूप का अर्थ के आधार पर वाक्य भेद, शब्द-निर्माण, अशुद्धि शोधना शब्दों का अभ्यास	अपने अधिकारों का उचित प्रयोग करना सीखेंगे।	*धैर्य एवं सहनशीलता *सकारात्मक सोच *समझ कौशल *नैतिक कौशल *भाषा कौशल
	December	१४. जीवन की सीख १५.मैं अमर शहीदों का चरण	व्याकरण :-लिंग- परिवर्तन, समानार्थी शब्द, संधि-विच्छेद, श्रुतिसमभिन्नार्थकशब्द * व्याकरण :- पर्यायवाची, सर्वनाम, विलोम शब्द।	भविष्योन्मुखी जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण होगा।	*चिंतन कौशल *सामाजिक कौशल *देशभक्ति *प्रस्तुति कौशल

		4) HCF and LCM	* check the divisibility of numbers by using divisibility rule *Write the common factors and common multiples of given numbers * find HCF of two numbers by prime factorization and division method * find LCM of two or more numbers by prime factorization and division method	Finding HCF and LCM applications	Enrich 1 to 3, Masterstation, Extra sums, Worksheet
	August	6) Fractions	* identify different types of fractions and convert one fractional type into another. * Find out different equivalent fractions and write the fraction in the simplest form. * compare and order fractions * perform operations on fractions	Fraction operations, comparison, simplification	Enrich 1 to 5. Masterstation, Extra questions, Worksheet
		8) Algebra	* identify the variables for different unknown quantities. * form an algebraic expression of a given statement.	Algebraic expressions, simple equations	Enrich 1, 2, 3. Masterstation, Extra questions, Work sheet

		10) Basic Geometrical Ideas	* define an algebraic equation and solve it by the trial error method. * differentiate different basic geometrical shapes and ideas *define the concept of an angle, a triangle, a quadrilateral and their interior and exterior regions. * define a circle and state the features of its different parts and its different regions and identify parts of a circle.	Understanding basic shapes and properties	Enrich 1 to 3, Masterstation, Extra sums, Worksheet
	Sept	13) Symmetry	* define line of symmetry * identify and draw the lines of symmetry in given objects and geometrical shapes * draw the mirror image of the given 2 D shapes or objects	Symmetry concepts and reflection	Enrich 1, 2, Masterstation, Worksheet
	Oct	7) Decimals	*find the place value of a decimal number * distinguish between like and unlike decimals * compare and order decimals * convert fraction to decimal and vice versa	Decimal operations, Conversions	Enrich 1 to 4, Mastestation, extra sums, Worksheet

			* perform operations on decimals		
	Nov	5) Integers	* add and subtract integers on number line. * compare integers * find the absolute value and additive inverse of integers * perform addition and subtraction of integers	Integer operations, Number line concepts	Enrich 1 to 3, Masterstation, Extra sums, Worksheet
		9) Ratio and proportion	* define ratio and equivalent ratio * apply the concept of ratio in real life problems * explain the concept of proportion and determine the unknown term in proportion.	Ratio concepts, Proportion problems	Enrich1 to 3, Masterstation, Extra sums, Worksheet
	Dec	Understanding Elementary shapes	* find the degree of an angle using different methods * classify different angles and triangles * describe different characters of quadrilaterals	Properties of different shapes	Enrich 1 to 4, Masterstation, Extra sums, Worksheet
	Jan	12) Practical Geometry	* construct a line segment and its copy * construct a given angle using protractor * construct bisector of given angle * construct some special	Construction of shapes , measurements	Enrich 1 to 4, Masterstation, Extra sums, Worksheet

		14) Perimeter, Area and Volume	angles using ruler and compasses *find the perimeter and area of a square, rectangle and triangle by using a grid or by using formula. * find the area of irregular shapes by using a grid * find the volume of cube and cuboid	Calculation of perimeter , area and volume	Enrich 1, Masterstation, Worksheet
	Feb	14) Data Handling	* Represent data using tally marks, bar graphs, pictographs * Interpret and analyse tally marks, bar graphs, pictographs	Collecting, organizing, representing data	Enrich1 , 2, 3, Masterstation, Worksheet,
		Revisions			
		Annual Exams			

Science	June	Ch.1.The wonderful world of science Ch.2- Mindful Eating	- Understand science process skill - Understand nutrients and their functions - To learn about balanced diet	Observation skill Observation and classification skill To develop analytical and awareness in about nutrition	In-text questions solving Solving section review Application based Question worksheet
	July	Ch.3-Materials Around us	- Understand Objects around us - To Identify common properties of material	comparison between two materials Experimental laboratory based activity	Chart making- Observation table of material 10 mark MCQ test
	August	Ch.4 Method of separation in everyday life	- Understand separation methods - To know about types of solution	Practical and problem solving skills, Experimental method.	Practical-Identify the given mixture
	September	Ch.5Living Creature-Expolring their characteristics	- Identify parts of plants and their function - Study the characteristics of types of plants	Identification and analytical thanking (Understanding function of organelles) Observation of modification of plants	Quiz by using classedge and Draw labeled diagrams, Diagram based Question
	October	Ch.6 Diversity in the Living World plants	- Understand Living and non-living things - Understand Habitat and adaptation	Observation of visuals /Photos /videos	Question answer solving from open door critical thinking book (Activity) Role play -story telling by students -Habitat of fish, camel, polar bear, zebra etc.

			Learn about natural resources, biodiversity and life of forest		
Social Science	April	Bridge Course			
	June	History 1) When, When and How Geography 1) The earth in the solar system Political Science 1) Human Diversity	To differentiate between pre-history and history. To identify, define and describe the components of the Solar system. To outline the different forms of diversity in India	Analysis Application Critical Thinking	- Identify and describe the sources of history (Ancient period) - Model making- Solar system - Picture-based question - Compare and contrast- Kerala and Punjab
	July	History- 2) Early humans- Hunters and gatherers 3) Farmers and Herders Agriculture Geography-2) Latitude and Longitude 3) The motions of the earth- Rotation of the Earth Political Science 2) Diversity, Prejudice	To describe how early humans lived. To appreciate the skills of neolithic people To define latitude and longitude and discuss their main features. To explain how day and night ,and seasons are caused. To define prejudice and	Analysis Critical thinking Application Application Critical Thinking	- on the outline map of India show the different palaeolithic sites - Enumerate the uses of wheel in modern period. - Map-based question - Complete the mind map - HOTS questions - Case-based questions

		and Discrimination	discrimination.		
	August	History- 4) And Then, the first cities Introduction 5) Different ways of life: The Vedic Period and Chalcolithic 6) The early States Janapadas to Mahajanapadas Geography- 4) Maps Geography 5) The four realms of the earth Political Science- 3) Understanding Government	To appreciate the town planning of IVC To describe the political ,social economic and religious life of the vedic people To describe the nature political ,social economic life in the Mahajanapadas To classify the different types of Maps. To state the importance of four elements of Earth To Analyse between the different forms of government	Map skills Analytical thinking Analysis Critical Thinking Application	▪ Map-based questions ▪ Draw the town planning of IVC using the given script ▪ Explain the structure of society in the Vedic Age. ▪ Paste the pictures of different types of maps. ▪ Define the word government. ▪ Pamphlet making
	September	Political Science- 4) Elements of a democracy	To discuss the key elements of a Democracy.	Critical Thinking	▪ Diary Entry

		Geography- 6) Major landforms of the earth 7) Our country- India	To locate the neighboring countries of India on a map	Map skills Critical Thinking Analysis	▪ Make an Earth day card ▪ Prepare a presentation on different landforms of the Earth
	October	History- 7) Great thinkers and new beliefs	To assess the impact of the new religious ideas on society	Application	▪ List out the prominent religions of India ▪ Paste any 5 pictures of different temples.
	November	Geography- 8) The Physical divisions of India History- 8) The first empire and an inspiring emperor Political Science- 5) Panchayati Raj- Local government of rural areas	To identify and describe the main Physical divisions of India To explain Ashoka's principle of dhamma and spread of Buddhism To describe the work of Panchayati Raj and appreciate its importance	Application and Map skills Analysis Application	▪ Find out the information about Kautilya's Arthashastra. ▪ Discuss the impact of the Kalinga War on Ashoka's life. ▪ Prepare a mind map showing the levels of Panchyati Raj

	December	Geography- 9) India- climate History- 9) Life in villages, towns and the kingdoms of south and central India	To analyse the impact of climate on the lifestyle of the people To outline the different kinds of early urban centers on a map	Analysis and Map skills Critical Thinking and Map skills	- Write a short note on - The northern plains - The Thar desert - On an outline map of India , mark the following towns and cities of ancient India
	January	History 10) Contact with distant lands Geography- 10) India- Natural vegetation and wildlife Political Science- 6) Local Government of Urban areas 7) District Administration	To distinguish between the different forms of contact between parts of India and distant lands. To identify and describe the different types of natural vegetation in India. To explain the role of Municipal Corporation and the Municipal Councils. To explain the structure of district administration in India.	Analysis and Map skills Application and map skills Application Critical thinking	- Distinguish between the different forms of contact between parts of India and distant lands. - Write a short note on natural vegetation and wildlife of India - Map-based questions - Differentiate between south-west monsoon and Retreating monsoon.
	February	History 11) India between the 4 th and 7 th Centuries	To discuss the rise and achievements of the Guptas	Analysis	Explain the role of Municipal corporation and the Municipal councils

		12) The Legacy of Ancient India	To describe the architecture of the period, the sculptures and paintings.	Application	▪ Make a collage ▪ Chart work
		Political Science-8) Making a living	To define migration and analyse the reasons for migration	Analysis	▪ Classify the various activities into primary, secondary and tertiary sectors.
	March	Revision and Exam			
Computer Science	June	Chapter 1: Introduction to PowerPoint	The Students will be able to: • To state the components of the PowerPoint Window • To Create ,save, close, and open a presentation • To differentiate between the different views of a presentation • To run a slide show	• Understanding of PowerPoint interface and tools • File management skills (create, save, open, and close presentations)	• Identify and label the components of the PowerPoint window. • Practice opening, closing, and managing PowerPoint files. • Create and save a simple presentation on a given topic.
	July	Chapter 2: Working with slides	The Students will be able to: • To add, delete, and format slides in powerpoint • To insert, rotate and	• Slide designing and formatting skills • Image editing and object handling skills • Attention to detail and layout organization	• Create a presentation with 5 slides. • Insert at least 3 pictures and resize or rotate them appropriately. • Add Shapes, Icons, or

			resize pictures. And other objects on a slide To insert 3D models		SmartArt to decorate the slides..
	August	Chapter 3: Fun with PowerPoint	The Students will be able to: - To apply transitions and custom animations - To insert media clips and action buttons	- Creativity in designing interactive presentations. - Animation and transition application skills. - Multimedia integration skills (audio and video). - Interactive presentation design using action buttons.	- Apply different slide transitions to all slides. - Insert one audio clip or one short video. - Add Action Buttons such as Next, Previous, Home, and End Show for navigation.
	September	Chapter 4: More on PowerPoint	The Students will be able to: - To create Photo Albums, use ink equations, do the screen recording in PowerPoint - To explore ink annotation feature in a presentation - To use slide zoom feature in a presentation	- Advanced PowerPoint presentation skills. - Mathematical expression writing using Ink Equations. - Annotation and digital note-taking skills. - Interactive presentation design using Slide Zoom.	- Insert one Ink Equation - Record a 30–60 second screen recording explaining one slide. - Use Ink Annotation to highlight or underline important points during the presentation.
	October	Chapter 5: Internet and Email	The Students will be able to: - To explain the internet and its different uses - To create an email	- Internet browsing and information-searching skills. - Email account creation and management. - Creating and using email	- Create a new email account - Add a professional email signature containing: Your Name Class

			account, add a signature, and manage contacts	signatures. Understanding online safety and responsible Internet use.	School Name Add three contacts to the contact list.
	November	Chapter 5: Internet and Email	The Students will be able to: - To explain the internet and its different uses - To create an email account, add a signature, and manage contacts	- Internet browsing and information-searching skills. - Email account creation and management. - Creating and using email signatures. - Understanding online safety and responsible Internet use.	- Create a new email account - Add a professional email signature containing: Your Name Class School Name - Add three contacts to the contact list.
	December	Chapter 6: Introduction to python	The Students will be able to: - To describe the features of python - To install python and identify the components of python window - To work with interactive mode and Script mode - To use different data types, print, and input functions	- Basic programming and computational thinking skills. - Python installation and software setup skills. - Identifying and using the Python interface. - Understanding the difference between Interactive Mode and Script Mode. - Using print() and input() functions for input and output.	- Install Python on your computer - Display "Hello, World!" using the print() function. - Accept the user's name using the input() function and display a welcome message. - Create variables of different data types and display their values.
	January	Chapter 7: Introduction	The Students will be able	Understanding the	Domains of AI

		to Data Science	to: • To explain AI and its domains • To state data Science • To describe the life cycle of data science • To explore various applications of data science	basics of Artificial Intelligence and Data Science. • Developing data analysis and logical thinking skills. • Recognizing real-world applications of Data Science. • Decision-making based on data. • Identifying the different domains of AI.	• Stages of the Data Science Life Cycle • Applications of Data Science in daily life • What is Artificial Intelligence (AI)?
	February	Revision	Revision	Revision	Revision
Physical Education		Mass PT exercise	"Stand at ease and attention", class formation, 1 to 10 standing exercise with 16 counts for each exercise.	Help to tone up the body ,improves muscle strength, boost endurance and provides more oxygen to brain.	
		Running event	Start, Running and finish	Patience, self confidence and self esteem.	
		March past	Stand at ease and attention, Right turn ,Left turn, Mark time, Quick March, Halt while marching.	To showcase Discipline, Unity, and Coordination, Respect, to develop sense of Pride and responsibility as well as a sense of teamwork.	
		Long Jump	take -off, flight and landing	Understand how to complete each phase to create maximum distance.	
		Shot put throw	Grip, stance,swing, turn ,release and reverse.	co-ordination and balance. Cardiovascular fitness, strength and power,mental health, weight loss.	
		March past	Stand at ease and attention, Right turn ,Left	To showcase Discipline, Unity, and Coordination,	

			turn, Mark time, Quick March, Halt while marching.	Respect, to develop sense of Pride and responsibility as well as a sense of teamwork.	
		High Jump	The approach run or run up, The take- up, The flight, The landing, The recovery	Jumping builds strength and improves muscle tone, excellent calorie burner, helps improve bone density, improves metabolism, improves heart health.	
		Disc throw	Grip, stance, swing, turn, release and reverse.	develop physical talents to their maximum potential. engage in competitive activities while promoting health, safety, and physical fitness.	
		March past practice with music			
		Warmup stretching exercise	Leg swings, Arm circles, Shoulder rolls, High knees, Neck turns, Hip swings, Jumping jack	Improve blood flow, Prepares your muscles for stretching Improved oxygen efficiency, Warming up muscles, To prepare mentally and physically for chosen activity.	
		Kho-Kho game	Running(zig-zag), diving, pole dive, chasing, tapping,	keep children well, strong, motivated, enthusiastic and young. It helps in better coordination and flexibility. It helps children to overcome depression, anxiety, stress, and increase self-esteem.	
		Kabaddi game	Raiding, catching, side kick, knee catch, thigh catch,	Help students to channelise energy and develop quality of team spirit. keep children	

				well, strong, motivated, enthusiastic and yang. It helps in better coordination and flexibility. It helps children to off depression, anxiety, stress, and increase self esteem.	
				foot ball is a great cardio activity, helps to build both stamina and muscle. To develop controlling the ball, skill development, teamwork, game understanding, psychomotor: students will demonstrate proper forward pass proper receiving technique,	
		Foot Ball Game	Dribbling, kicking, push pass, full volley, stoping, trapping, shooting heading.		
Yoga	June	Tadasana (Mountain Pose) Vrikshasana (Tree Pose) Balasana (Child's Pose) Bhujangasana (Cobra Pose) Marjariasana (Cat-Cow Pose) Adho Mukha Svanasana (Downward Dog)	➤ Improves posture and balance. ➤ Enhances focus and leg strength. ➤ Relieves back tension and calms the mind ➤ Strengthens spine, opens chest. ➤ Increases spinal flexibility. ➤ Strengthens arms,	❖ Balance ❖ Flexibility ❖ Posture ❖ Concentration	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.

			improves circulation		
	July	Navasana (Boat Pose) Phalakasana (Plank Pose) Dandasana (Staff Pose) Ustrasana (Camel Pose) BaddhaKonasana (Butterfly Pose) Viparita Karani (Legs-Up-the-Wall)	➤ Strengthens core and balance. ➤ Improves endurance and core power. ➤ Improves posture and spinal alignment. ➤ Opens chest, strengthens back. ➤ Opens hips and inner thighs. ➤ Relieves tired legs and anxiety.	❖ Strength ❖ Breathing control ❖ Relaxation ❖ Coordination	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.
	Aug	hanurasana (Bow Pose) Salabhasana (Locust Pose) Matsyasana (Fish Pose) Parighasana (Gate Pose) Anjaneyasana (Low Lunge)	➤ Energizes and opens shoulders. ➤ Strengthens the spine and glutes. ➤ Opens the throat and heart. ➤ Opens side body and improves lung capacity.	❖ Breathing control ❖ Relaxation ❖ Balance	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.

		Kapalabhati (Breath of Fire)	➤ Stretches groin, strengthens knees. ➤ Cleanses lungs, energizes body.	❖ Flexibility	
	Sep	Malasana (Garland Pose) ParivrttaTrikonasana (Revolved Triangle) Gomukhasana (Cow Face Pose) Agnisara Kriya Padmasana (Lotus Pose) Eka Pada Rajakapotasana (Pigeon Pose)	➤ Opens hips and aids digestion. ➤ Detoxifies and strengthens legs. ➤ Stimulates digestive fire and detox. ➤ Deepens meditation and hip flexibility. ➤ Deep hip opener and emotional release.	❖ Relaxation ❖ Balance ❖ Flexibility	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.
	Oct	Garudasana (Eagle Pose) Virabhadrasana I (Warrior I) Apanasana (Knee to Chest) Ardha Matsyendrasana (Half	➤ Builds balance and focus. ➤ Tones legs and builds stamina. ➤ Aids digestion and lower back relief.	❖ Strength ❖ Breathing control ❖ Relaxation	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.

		Spinal Twist) Halasana (Plow Pose)	➤ Improves digestion and spine flexibility ➤ Calms the mind and stimulates the thyroid.	❖ Coordination	
	Nov	UtthitaParsvakonasana (Extended Side Angle) Supta BaddhaKonasana (Reclining Bound Angle) Tittibhasana (Firefly Pose) Simhasana (Lion Pose) Surya Namaskar (Sun Salutation)	➤ Builds strength and stretch. ➤ Relaxes hips and pelvis ➤ Strengthens thighs and stretches calves. ➤ Improves balance and core. ➤ Clears throat chakra and relieves stress. ➤ Full-body energizer and warm-up.	❖ Relaxation ❖ Balance ❖ Flexibility ❖ Breathing control	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.
	Dec	Chakrasana (Wheel Pose) Ardha Pincha	➤ Opens chest and strengthens spine. ➤ Builds shoulder	❖ Strength	Practice these yoga asanas

		Mayurasana (Dolphin Pose) ParipurnaNavasana (Full Boat Pose) Hanumanasana (Monkey Pose) –	strength. ➤ Tones core and hip flexors. ➤ Increases leg flexibility	❖ Breathing control ❖ Relaxation	regularly with proper posture and breathing.
	Jan	Parighasana (Gate Pose) Makarasana (Crocodile Pose) Shitali Pranayama Supta Virasana (Reclined Hero)	➤ Stretches side body and lungs ➤ Calms nervous system. ➤ Cools the body and relieves stress. ➤ Deeply relaxes and stretches thighs.	❖ Strength ❖ Breathing control ❖ Relaxation ❖ Coordination	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.
	Feb	Meditation – Chakra Visualization Handstand Prep Ashtavakrasana (Eight-Angle Pose) Cooling Breathwork	➤ Balances energy centers ➤ Builds upper-body strength. ➤ Enhances flexibility and strength ➤ Regulates energy after intense	❖ Strength ❖ Breathing control ❖ Relaxation ❖ Coordination	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.

			practice.		
	March	Vinyasa Flow Series UrdhvaDhanurasana (Full Wheel) Chakra Meditation with Visualization Savasana with Sound (Singing Bowl or Music) Mantra Chanting (Om Shanti)	➤ Linking breath to motion. ➤ Final heart opener. ➤ Balances and uplifts energy. ➤ Deep restoration. ➤ Cultivates peace and unity	❖ Relaxation ❖ Balance ❖ Flexibility	Practice these yoga asanas regularly with proper posture and breathing.