சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 10

இரண்டாம் தவணை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்

தேசியக் கல்வி நிறுவகம்

இலங்கை

www.nie.lk

அத்தியவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டத்தினை நிறைவு செய்தல்.

அறிமுகம்

தற்போது இலங்கையில் நிலவுகின்ற நெருக்கடியான நிலைமைகள் காரணமாக பாடசாலை மாணவர்கள் இழந்த பாடசாலைக் கல்வி நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக கல்வி அமைச்சின் ED/09/12/06/05/01-2022 (SUB 1) எனும் இலக்கத்தையுடைய சுற்று நிருபத்திற்கேற்ப சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்துவதற்காக பின்வரும் வகையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.

10ம் தரத்துக்குறிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற் குறிய பாட வேளைகள் 36 ஆக உத்தே சிக்கப்பட்டுள்ளது. அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 24) இரண்டாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன இரண்டாம் தவணைக்காக பாடசாலைனுள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளானது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டம்மானது பாடசாலை நாட்களினுள் செயற்படுத்த முடியாமல் போகும் பட்சத்தில் பாடத்திட்டத்தின் உள்ளடக்கத்தினை வீட்டில் இருந்து கற்பதற்குரிய (Home based learning) வழிகாட்டுதல்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதற்காக வேலைத்திட்டம் , ஒப்படைகள் , மதிப்பீடு , நியதிகள் பேன்றவற்றை விடய உள்ளடக்கத்திற்கு பெருத்தமான முறையில் முன்வைக்கப்படல் வேண்டும் இதன்மூலம் பாடசாலை நடைபெறாத காலப்பகுதியினுள் கற்றல் கற்பித்தல் நடைபெறாத காரணத்தினால் தடைப்பட்ட சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தினை அடைந்து கொள்வதோடு பாட தேர்ச்சினை கட்டியெழுப்புவதற்க்கு இது வழிகாட்டும் தற்போது காணப்படும் நிலைமைகளுக்கேற்ப மாணவர்கள் உடல், உள, சமூக திறங்களை மேம்படுத்தி கொள்வதற்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் திட்டமிடுதல் வேண்டும். அத்துடன் மாணவர்களிடத்தில் உளத்திருப்தி ,உற்சாகம் என்பன ஏற்படும் வகையில் மகிழ்ச்சியான கற்றலுக்கு வழிகாட்டுதல் வேண்டும்.

இதற்கேற்ப செயற்படுவதன் மூலம் மாணவர்களின் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தை மிகவும் வெற்றிகரமாக அடைந்து கொள்வதோடு அதற்கு வழிகாட்டுவது உங்களின் தார்மீக கடமையாகும்.

2022ம் ஆண்டு இழக்கப்பட்ட காலப் பகுதிக்கான பரிகார வேலைதிட்டம் (Recovery Plan for Learning -2022)

தரம் - 10

தரம் 10 ம் தரத்திற்காக இரண்டாம் தவணைக்காக 24 பாடவேளைகளுக்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுக்களை செயற்படுத்துவதற்க்காக இத் திட்டம் தயாரிக்கபட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
தரம் 10 இரண்டாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்						
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.2 விதிமுறைகளுக்கு இணங்க வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	• விளையாட்டிற் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.	• விதிமுறைகள் • விளையாடுதல் • மத்தியஸ்தம் வகித்தல்	4.2	4. விளையாட்டுக் களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	4.3 திறன்களைச் சரியாக கையாண்டவாறு வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	• தாக்குதல், தடுத்தல், எய்தல், திறன்களைப் பிரயோகித்தவாறு வலைப்பந்து விளையாடுவார்.	• வலைப்பந்து • தாக்குதல் • காத்தல்(தடுத்தல்) • எய்தல்	4.3	4. விளையாட்டுக் களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்.	02
	4.4 விதிமுறைகளுக்கிணங்க வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு மகிழ் வடைவார்	• விதிமுறைகளுக்ககிணங்கி செயற்படுவார். • விளையாட்டிற் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.	• விதிமுறைகள் • விளையாடுதல் • மத்தியஸ்தம் வகித்தல்	4.4	4. விளையாட்டுக் களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்.	02
	4.5 திறன்களை சரியாக கையாண்டவாறு காற்பந்து விளைட்டில் ஈடுபடுவார்.	• காற்பந்தாட்டத்தில் உதைத்தல், தலையால் அடித்தல் என்பவற்றைச் சரியாக செய்வார்.	• காற்பந்து • உதைத்தலும், நிறுத்துதலும் • தலையால் அடித்தல்	4.5	4. விளையாட்டுக் களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை

	4.6
	விதிமுறைகளுக்கு கிணங்க காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.
		• விளையாட்டிற் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்
		• வலைப்பந்து, வொலிபோல், காற்பந்து போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக் காட்டுவார்.
			• விதிமுறைகள்
			  • விளையாடுதல்
			  • மத்தியஸ்தம் வகித்தல்
				4.6	4.
					விளையாட்டுக் களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்.
						02

5.0
மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விஷேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.
	5.3
	ஓட்ட ஆரம்பத்தையும் ஓட்ட முடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.
		• ஓட்டப் போட்டிகளைத் தொடங்குவதற்கு வெவ்வேறு புறப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.
		• ஓட்ட ஆரம்பத்தையும், முடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.
			• புறப்பாடுகள்
			  • நின்ற நிலைப் புறப்பாடு
			  • பதுங்கிய புறப்பாடு
			    • குறுகிய புறப்பாடு
			    • மத்திய புறப்பாடு
			    • நீள் புறப்பாடு
			  • ஓட்ட முடிவு
				5.3	5.
					மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.
						01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை

	5.4
	முறையான அப்பியாசங்களினூடாக ஓட்ட நுட்ப முறைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவார்.
		• ஓட்டத்திறன் விருத்திக்கு ஓட்ட அப்பியாசங்களைப் பயன்படுத்துவார்.	• ஓட்ட அப்பியாசங்கள்
			• ஓட்ட அப்பியாசங்கள்
			  • A
			  • B
			  • C
				5.4	5. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.	01

	5.5 முறையாக குறுங்கோல் மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.	• விதிமுறைகளுக்கு இனங்க அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றுவார்.	• அஞ்சலோட்டம் • குறுங்கோல் மாற்றம் • கலப்பு மாற்றம் • விதி முறைகள் • நுட்ப முறைகள்	5.5	5. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.	02
	5.6 எறியும்,பாயும் நிகழ்ச்சிகளின் நுட்பமுறைகளை நுணுகி ஆராய்வார்.	• எறியும் பாயும் நிகழ்ச்சிகளைத் தேடியாய்வார்.	• நீளம் பாய்தல் • உயரம் பாய்தல் • தட்டெறிதல் • குண்டு போடுதல் • ஈட்டியெறிதல்	5.6	5. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை

	5.7
	தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.
		• தொங்கும் முறையில் சரியாக நீளம் பாய்வார்
		• விதிமுறைகளுக் கிணங்கி செயற்படுவார்.
			• நீளம் பாய்தல்
			  • தொங்கும் முறை (Hang Technique)
			    • அணுகலோட்டம்
			    • மிதித்தெழுதல்
			    • விண்ணில் உடலைக் கையாளுதல்
			    • நிலந்தொடுதல்
			  • விதிமுறைகள்
				5.7	5.
					மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.
						01

6.0 விளையாட்டு விதி முறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசை வாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டு விதி முறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களைத் தேடியாய்வார்.	• விளையாட்டு விதிமுறைகளை ஆராய்வார். • விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் விதிமுறைகளின் தேவையை விளக்குவார்.	• விளையாட்டு விதி முறைகள் அறிமுகம். • விளையாட்டு விதிமுறைகளின் அவசியம். • விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் • விளையாட்டின் உத்வேகம் • விளையாட்டின் கௌரவம் • தனிநபர் பண்பு விருத்தி • குறைவான விபத்துகள் • விளையாட்டு வீரர் உரிமைகள் • பிரச்சினை தீர்த்தல் • திருப்தி	6.1	6. விளையாட்டு விதி முறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் என்பனவற்றை மதித்து செயற்படுவோம்.	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	6.2 விளையாட்டு விதி முறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவைக்கு ஏற்புடையவாறு செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	• விளையாட்டுத்திறன் கள்,ஊக்க மருந்துப்பாவனை தொடர்பில் பகுப்பாய்ந்து கருத்துக்களை தெரிவிப்பார். • ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரவல் பற்றிய விவரங்களை ஆராய்வார். • பாடசாலையின் விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பு வியூகம் மற்றும் செயற்பாடுகள் தொடர்பில் ஆராய்வார். • பாடசாலை வருடாந்த உடற்கல்வி	• நியாய பூர்வமான போட்டிகள் • ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரம்பல் • விளையாட்டும் ஊக்கமருந்துப் பாவனையும் • ஒழுங்கமைப்பு கட்டமைப்பும் பொறுப்புகளும் • பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பிலுள்ள பொறுப்புகள் • வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத் திட்டம் • இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள் • உடல் நல வேலைத்திட்டம் • வேறும் விளையாட்டு வேலைத்திட்டங்கள் • விளையாட்டு/உடற்கல்வித்தி னம் • விளையாட்டு வீரர்களை மதிப்பிடுதல்	6.2	6. விளையாட்டு விதி முறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் என்பனவற்றை மதித்து செயற்படுவோம்.	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைக ளின் எண்ணிக் கை
		வேலைத் திட்டங்களில் சுறுசுறுப்புடன் பங்களிப்பு வழங்குவார். • பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் சுகாதாரக்கல்வி தொடர்பான வேலைத் திட்டங்களை இனங்கண்டு பங்களிப்பு செய்வார்.	• சுகாதாரம் கல்வி வேலைத்திட்டம் • சுகாதார தினம்			
7.0 ஆரோக்கியமா வாழ்வுக்குப் பெருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டவாறு உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்.	• இலங்கையில் பரவலாக காணப்படும் ஊட்டக்குறைபாட்டு நோய்களை அட்டவணைப்படுத் துவார்.	• இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகள் மாஊட்டக் குறைபாடு • ஊட்டக்குறைபாடு(Malnutrition) • குறையூட்டம்(under nutrition) • குறளாதல்(stunning) • தேய்வடைதல்;(wasting)	7.1	7. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்குத் தேவையான போசணையைப் பெற்றுக் கொள்வோம்.	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைக ளின் எண்ணிக் கை

		• ஊட்டப் பிரச்சினைகள் நல் வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளை எடுத்துக் காட்டுவார்.
		• ஊட்டக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை பெயரிடுவார்.
		• ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பது தொடர்பில் தனது பங்களிப்பை வெளிக்காட்டுவார்.
		• சம்பிரதாய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார்.
			• நிறைக் குறைவு(under weight)
			• அதியூட்டம்(over nutrition)
			  • நிறை அதிகரிப்பு(over weight)
			  • உடற்பருமன்(obesity)
			  • நுண் ஊட்டக்குறைபாடுகள்
			  • இரும்பு குறைபாடு
			  • அயடீன் குறைபாடு
			  • விட்டமின் A குறைபாடு
			  • கல்சியம் குறைபாடு
			  • நாகக் குறைபாடு
			
			• ஊட்டப்பிரச்சினைகள் நல் வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்
			  • ஊட்டக் குறைபாட்டு தீங்கு வட்டம்
			  • ஊட்ட குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்
			  • உணவுப் பாதுகாப்பும் சமநிலையும்
			  • வயது			

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
			• சுகாதார நிலை • சூழல்			
					மொத்தம்	24