

**വാർഷികപദ്ധതി 2015 - 2016**

**ഹൈസ്കൂൾ വിഭാഗം**

**വാർഷിക പദ്ധതി 2015-16**  
**സ്റ്റാൻഡേർഡ് 8**  
**ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം**

ട്രം	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
First Term	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് നമ്മുടെ ആരോഗ്യം	ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർവ്വചനം ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ
	ജൂലൈ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് നമ്മുടെ ആരോഗ്യം (തുടർച്ച)	അസ്തിവ്യവസ്ഥ സന്ധികൾ പേശീവ്യവസ്ഥ
		തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ)	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ. ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
	ആഗസ്റ്റ്	തിരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	
		യൂണിറ്റ് രണ്ട് പ്രകടന മികവ്	ശാരീരിക വൈകാരിക വികാസം കളികളി ലൂടെ, ഇമോഷണൽ സ്റ്റേബിലിറ്റി ഉത്കണ്ഠ, ഭയം, മാനസിക സംഘർഷം, സമ്മർദ്ദം, ആക്രമണോന്മുഖത.
സെപ്തംബർ	യൂണിറ്റ് രണ്ട് പ്രകടന മികവ് (തുടർച്ച)	യോഗ	
Second Term	ഒക്ടോബർ	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാനനൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതി നും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
		തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	
	നവംബർ	യൂണിറ്റ് മൂന്ന് കായിക സുരക്ഷിതത്വം	റോളിങ്, ലാൻറ്റ്സ്, ക്യാച്ചിങ്, ലിഫ്റ്റിങ്
	ഡിസംബർ	യൂണിറ്റ് മൂന്ന് കായിക സുരക്ഷിതത്വം	പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ ABC ഫ്രാക്ചർ, ഡിസ്ലോക്കേഷൻ, സൂര്യാഘാതം.
ആരോഗ്യകായികക്ഷമത പരിശോധന		ആരോഗ്യകായിക ക്ഷമത പരിശോധന നടത്തി ഗ്രേഡിങ് നിർണ്ണയിക്കുന്നു.	
Third Term	ജനുവരി	ആരോഗ്യകായികക്ഷമത പരിശോധന (തുടർച്ച)	
	ഫ്രെബ്രുവരി	യൂണിറ്റ് നാല് സ്പോർട്സും സാമൂഹ ആരോഗ്യവും	കളിക്കാർ, കാണികൾ, ഓഫീഷ്യൽസ്, സംഘാടകർ എന്നിവർ പാലിക്കേണ്ട ശരിയായ പെരുമാറ്റ രീതി.
		യൂണിറ്റ് അഞ്ച് കായിക സ്ഥാപനങ്ങളും പദ്ധതികളും	സായി, കേരള സ്റ്റേറ്റ് സ്പോർട്സ് കൗൺ സിൽ എന്നിവയുടെ വിവിധ പദ്ധതികൾ.
	മാർച്ച്	യൂണിറ്റ് അഞ്ച് കായിക സ്ഥാപനങ്ങളും പദ്ധതികളും (തുടർച്ച)	

സ്റ്റാൻഡേർഡ് 9

ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസം

Terms	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
First Term	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് എന്റെ ശരീരം	കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ ശാരീരികക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നു
	ജൂലൈ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് എന്റെ ശരീരം (തുടർച്ച)	രോഗവും രോഗാവസ്ഥയും ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ ശാരീരിക ക്ഷമത
		തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ)	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
	ആഗസ്റ്റ്	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	"
		യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനം	ആരോഗ്യ കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ
	സെപ്തംബർ	യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനം (തുടർച്ച)	വേഗത, സ്ട്രെഞ്ച് എൻഡ്യൂറൻസ്, കോഡിനേഷൻ
Second Term	ഒക്ടോബർ	യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനം (തുടർച്ച)	വിവിധ യോഗാസനങ്ങളിലൂടെ ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യം നേടുന്നു
		തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ)	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ കളികളുടെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
	നവംബർ	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	"

Terms	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
Second Term	നവംബർ	യൂണിറ്റ് 3 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും	ആത്മരക്ഷാ തന്ത്രങ്ങളിൽ പ്രാഗത്ഭ്യം നേടുന്നു
	ഡിസംബർ	യൂണിറ്റ് 3 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും (തുടർച്ച)	കായികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ സ്വയരക്ഷ ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് തുടർച്ച
Third Term	ജനുവരി	ആരോഗ്യ- കായികക്ഷമതാ പരിശോധന	ആരോഗ്യ- കായികക്ഷമതാ പരിശോധന നടത്തി ഗ്രേഡിങ്ങ് നിർണ്ണയിക്കുന്നു
	ഫെബ്രുവരി	ആരോഗ്യ- കായികക്ഷമതാ പരിശോധന (തുടർച്ച)	"
		യൂണിറ്റ് 4 സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യം	മുല്യാധിഷ്ഠിത ജീവിതം കളികളിലൂടെ കായികമേഖലയിലൂടെ ലോകസമാധാനം
		യൂണിറ്റ് 5 ആഹാരവും ന്യൂട്രിഷനും	മെച്ചപ്പെട്ട ആഹാരശീലങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നു
	മാർച്ച്	യൂണിറ്റ് 5 ആഹാരവും ന്യൂട്രിഷനും (തുടർച്ച)	കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴുള്ള ഭക്ഷണക്രമവും അളവും

സ്റ്റാൻഡേർഡ് 10

ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസം

Terms	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
First Term	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് എന്റെ ശരീരം	കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ശാരീരിക വ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ വ്യായാമവും ശാരീരിക വ്യവസ്ഥകളും
	ജൂലൈ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് എന്റെ ശരീരം (തുടർച്ച)	കായിക/യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക മാനസിക വികാസങ്ങൾ നേടുന്നു
		തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ)	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
	ആഗസ്റ്റ്	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	"
		യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനം	അത്ലറ്റിക്സിൽ ശാസ്ത്രീയ സമീപനം
	സെപ്തംബർ	യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനം (തുടർച്ച)	യോഗപരിശീലനം കായികക്ഷമത അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങൾ അയവ്, ശക്തി, ഹൃദയത്തേയും രക്തധമനികളേയും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത
Second Term	ഒക്ടോബർ	യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനം (തുടർച്ച)	ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെ ക്ഷമത വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിലും അക്കാദമിക്നേട്ടങ്ങളിലും കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പങ്ക്
		തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ)	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ കളികളുടെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
	നവംബർ	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	"

Terms	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
Second Term	നവംബർ	യൂണിറ്റ് 3 ആഹാരവും ന്യൂട്രീഷനും	ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും പോഷകങ്ങളും
	ഡിസംബർ	യൂണിറ്റ് 3 ആഹാരവും ന്യൂട്രീഷനും (തുടർച്ച)	പോഷകാഹാരക്കുറവുമുലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ
Third Term	ജനുവരി	ആരോഗ്യ- കായികക്ഷമതാ പരിശോധന	ആരോഗ്യ- കായികക്ഷമതാ പരിശോധന നടത്തി ഗ്രേഡിങ്ങ് നിർണ്ണയിക്കുന്നു
	ഫെബ്രുവരി	ആരോഗ്യ- കായികക്ഷമതാ പരിശോധന (തുടർച്ച)	"
		യൂണിറ്റ് 4 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും	വൈദ്യുതോപകരണങ്ങളും അപകടസാധ്യതകളും
		യൂണിറ്റ് 4 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും	കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സ്വരക്ഷ പ്രഥമശുശ്രൂഷ
	മാർച്ച്	യൂണിറ്റ് 5 സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യം	ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ കൂട്ടായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം, സാംസ്കാരിക വളർച്ചയും കൈമാറ്റവും കളികളിലൂടെ