

ആരയം/ധാരണകൾ	പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾ	പഠനനേടങ്ങൾ
യുണിറ്റ് - 1 ഹൃദയശസനവ്യവസ്ഥയും കായി ക്രപ്പവർത്തനവും <ul style="list-style-type: none"> കായിക്രപ്പവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഹൃദയശസനവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ. 	<ul style="list-style-type: none"> പശ്ചിം, ശസനനിരക്ക് എന്നിവ പരിശോധിച്ചശേഷം ഒരു കായിക്രപ്പവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടു. ശേഷം വീണ്ടും പരിശോധിച്ച് മാറ്റങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുന്നു. ശസനനിരക്കിലും പശ്ചിം ഉണ്ടായ വ്യതിയാനത്തിന്റെ കാരണം കണ്ണെത്തി കുറിപ്പാക്കുക. വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ കളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ ശസന ഹൃദയമില്ലാക്കളിലുണ്ടായ വ്യതിയാനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ. ഹൃദയശസനക്കഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വ്യാധാം മുറകൾ. 	<ul style="list-style-type: none"> വ്യാധാമതിലൂടെ ഹൃദയശസനവ്യവസ്ഥയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവ് നേടുന്നു. കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ വ്യാധാമ മുറകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. കായിക്രപ്പവർത്തന നാഡി ലൂടെ ഹൃദയശസനവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ.
യുണിറ്റ് - 2 കളികളിലൂടെ സ്ഥാർഡം അതിജീവിക്കാം <ul style="list-style-type: none"> സ്ക്രെം മാനേജ്മെന്റ് കൂട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന സ്ഥാർഡം സെസലർഡ് ബോർഡ് ഡീപ്പ് ബൈത്തിംഗ് പ്രോഗ്രസ്സീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ യോഗ വിവിധ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ സ്ഥാർഡം/പിരിമുറുക്കം എന്നിവ കൂട്ടികളിൽ കുറിക്കുന്നതിന് സഹായകരമാകുന്നു. രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനും കായികക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാനും പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാനും യോഗാസനങ്ങൾസഹായിക്കുന്നു. 	<ul style="list-style-type: none"> സ്ക്രെം ലാലുകരിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. സെസലർഡ് ബോർഡ് എന്ന കളി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ഡീപ്പ് ബൈത്തിംഗ് എക്സർസൈസ് പ്രോഗ്രസ്സീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ യോഗാസനം യോഗാസനത്തിനുമുൻപ് ചെയ്യാവുന്ന വ്യാധാമമുറകൾ. പാദഹാസ്താസനം, പവനമുക്താസനം, ധനുരാസനം, ചക്രാസനം, സർവാംഗാസനം. ആരോഗ്യ-കായികക്ഷമത-പരിഹാരബോധന പ്രവർത്തനങ്ങൾ. മഞ്ഞക്സിബിലിറ്റി, അബ്സഡാമിനെൻ സ്ക്രെംഡ്, ഹൃദയശസനക്കഷമത എന്നിവ വർധിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ. 	<ul style="list-style-type: none"> സ്ഥാർഡം/പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ സാഹചര്യം മനസ്സിലാക്കി അത് കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടുന്നു. യോഗാപരി ശീല ന തതിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി ശാരീരിക-മാനസികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നു. കായികക്ഷമതാപരിശോധന നടത്തി പരിഹാരപ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടുന്നു.

ആശയം/ധാരണകൾ	പഠന പ്രവർത്തനങ്ങൾ	പഠനനേട്ടങ്ങൾ
യുണിറ്റ് - 3 ആരോഗ്യഗൈലാങ്ങൾ <ul style="list-style-type: none"> പുകവലിയുടെ ദോഷങ്ങൾ പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ അനുരോധകരമായ പ്രവൽത്തകളിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കിക്കൂന്നു. 	<ul style="list-style-type: none"> പുകവലിയുടെ ദുഷ്പ്രവശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള പരീക്ഷണം. പുകവലി ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള കുറിപ്പ് തയാറാക്കൽ. പുകവലി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നവും ചർച്ചകുറിപ്പ് തയാറാക്കൽ. ബാലൻസ് വാക്ക് എന്ന കളിയും അനുഭവക്കുറിപ്പും. ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾക്ക് മദ്യപാനം മുലമുണ്ടാക്കുന്ന ദുഷ്പ്രാണങ്ങൾ ചേരുംപടിച്ചേരിക്കൽ. <p>പ്രവർത്തനം</p> <ul style="list-style-type: none"> മദ്യപാനം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നവും ചർച്ച - കുറിപ്പ് തയാറാക്കൽ. കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽഫോൺ, ലാപ്ടോപ്, ടാബ് എന്നിവയുടെ അമിതോപയോഗം മുലമുണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച - കുറിപ്പ് തയാറാക്കൽ. 	<ul style="list-style-type: none"> സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ദുർഘടങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയിൽനിന്നും മാറിനിൽക്കേണ്ണ തിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കുന്നു.
യുണിറ്റ് - 4 ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി <ul style="list-style-type: none"> ജീവിതത്തെപുണി. വിവിധതരം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന തിലുടെ ജീവിതത്തെപുണികൾ ആർജിച്ചുകൊണ്ട് സാമൂഹ്യമുല്യങ്ങൾ നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലുടെ ആരോഗ്യവും ആധുസും വർധിക്കുന്നതിന് സഹായകരമാകുന്നു. 	<ul style="list-style-type: none"> പാംഭാഗം വായിച്ച് അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച. ഹൃ ഇരുൾ മിസ്റ്റിങ്ങ് എന്ന കളി - ചർച്ച. സാമ്പർലിക പ്രതികരണം എന്ന ചോദ്യാവലി പുർത്തിയാക്കൽ. കുട്ടായ്മ എന്ന പ്രവർത്തനവും കുറിപ്പ് തയാറാക്കലും. കുർബോളി എന്ന കളി - ചർച്ച. വ്യായാമമുറകൾ - വിക്ക്ലിപ്പാൻ തയാറാക്കൽ. ആരോഗ്യപുർണ്ണമായ പ്രായമേഖലിന് ആവശ്യമായ ജീവിതരീതികളും പിന്തുടരാൻ പാടില്ലാത്ത ജീവിതരീതികളും - പട്ടിക തയാറാക്കൽ. 	<ul style="list-style-type: none"> ജീവിതത്തിൽ സാമൂഹികമുല്യങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാനുള്ള ശേഷി ആർജിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയുടെ ആവശ്യകത ബോധുപ്പെടുന്നു.

ആശയം/ധാരണകൾ	പാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ	പഠനനേട്ടങ്ങൾ
യുണിറ്റ് - 5 പോഷകം കായികമികവിന് <ul style="list-style-type: none"> - ആഹാരശീലങ്ങൾ - പോഷകാഹാരം - ധാന്യകൾ - മാംസ്യം - കൊഴുപ്പ് - ജീവകൾ - ധാരുകൾ - വെള്ളം - നിർജലികരണം - പൊണ്ടതട്ടി <p>ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകഘടകങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം നേടുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികാസാമ്പദ്യങ്ങൾ ഭക്ഷണരീതികളും മായി എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന് കുറിപ്പം കുറക്. • വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന മത്സരാർമ്മികൾക്കാവശ്യമായ ഉറർജപോഷകങ്ങളും അവയുടെ ദ്രോതര്ല്ലുകളും വ്യക്തമാക്കുന്ന പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കൽ. • ഉത്തരവട്ടം എന്ന കളി. • നിർജലികരണം - കാരണങ്ങൾ, ലക്ഷണങ്ങൾ എന്ന പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കൽ. • പൊണ്ടതട്ടി, ഭാരക്കുറവ് എന്നിവയെക്കുറിച്ചും അവയുടെ കാരണങ്ങൾ, പ്രതിവിധികൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചും ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയാറാക്കൽ. • കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നോൾ ആവശ്യമായ അധിക ഉറർജത്തിന്റെ അളവ് തിട്ടപ്പെടുത്തൽ. 	<ul style="list-style-type: none"> • മെച്ചപ്പെട്ട ആഹാരശീല തത്ത്വങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നു.
<ul style="list-style-type: none"> • അതലറ്റിക്സ്, മേജർ ശെയിംസ് എന്നിവയുടെ ഒന്നപുണികളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ (എത്ര കിലോം 2 എണ്ണം). <p>അതലറ്റിക്സ്, ബാസ്‌കറ്റ്‌ബോൾ, ബോൾ ബാഡ്യ മിസ്റ്റൻസ്, ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ, ഹാൻഡ്ബോൾ, ഹോക്കി, ജൂഡോ, കബഡി, വോ-വോ, ഷട്ടിൽ ബാഡ്യ മിസ്റ്റൻസ്, ടേബിൾ ടെന്നിസ്, ടെന്നിസ്, തയ്ക്കാൺഡോ, സിമ്മിംസ്, വോളിബോൾ, റസ്ലിംഗ്.</p> <p>അതലറ്റിക്സ്, മേജർ ശെയിംസ് എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ കൂടികളുടെ അടിസ്ഥാന ഒന്നപുണികൾ വികസിക്കുന്നതോടൊപ്പം പ്രകടനമികവ് കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • തിരഞ്ഞെടുത്ത ഏതെങ്കിലും രണ്ടു കളികളുടെ അടിസ്ഥാന ഒന്നപുണികൾ. 	<ul style="list-style-type: none"> • സ്വപ്നാർഥകൾ-ശെയിംസ് പതിശീലനത്തിലൂടെ ചലന തെന്ന പുണികൾ പ്രാവിണ്ണം നേടുന്നു. • എത്രക്കിലും രണ്ടു കളികളുടെ അടിസ്ഥാന ഒന്നപുണികൾ അർജിക്കാനും വികസിപ്പിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.