

വാർഷികപദ്ധതി 2015 - 2016

യു. പി വിഭാഗം

വാർഷികപദ്ധതി 2015 - 2016
ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം
ക്ലാസ് 5

Terms	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
First Term	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് എന്റെ ശരീരം	കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥാന്തരങ്ങൾ
	ജൂലൈ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് 'എന്റെ ശരീരം' (തുടർച്ച)	* ഹൃദയമിടിപ്പ് * പൾസ് * ശരീരോഷ്മാവ് * വിയർപ്പ് * തളർച്ച * കിതപ്പ്
		തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
	ആഗസ്റ്റ്	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
		യൂണിറ്റ് 2 എന്റെ ചലനം	വേഗത്തിൽ ചലിക്കുന്നതിനും ദിശ മാറുന്നതിനുമുള്ള കഴിവ് നേടുന്നതിന് * ചുറുചുറുക്ക് () * ജിംനാസ്റ്റിക്സിലെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ * വാമിംഗ് അപ്പ്- കുളിഞ്ഞ് ഡൗൺ എക്സർസൈസുകളുടെ പ്രാധാന്യം
	സെപ്തംബർ	യൂണിറ്റ് 2 എന്റെ ചലനം (തുടർച്ച)	വിവിധതരം കായിക ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം

Terms	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
Second Term	ഒക്ടോബർ	യൂണിറ്റ് 2 എന്റെ ചലനം (തുടർച്ച)	കിഡ് സ് അത്ലറ്റിക്സ്
		തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ)	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
	നവംബർ	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ) (തുടർച്ച)	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
		യൂണിറ്റ് 3 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും	ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും സംഭവിക്കാവുന്ന അത്യാഹിതങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക.
	ഡിസംബർ	യൂണിറ്റ് 3 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും (തുടർച്ച)	സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായ കാൽനടയാത്ര റേസ് വാക്കിങ്
Third Term	ജനുവരി	ആരോഗ്യ - കായികക്ഷമതാ പരിശോധന	ആരോഗ്യകായികക്ഷമതാപരിശോധന നടത്തി ഗ്രേഡിങ് നിർണ്ണയിക്കുന്നു.
	ഫെബ്രുവരി	ആരോഗ്യ - കായികക്ഷമതാ പരിശോധന (തുടർച്ച)	ആരോഗ്യകായികക്ഷമതാപരിശോധന നടത്തി ഗ്രേഡിങ് നിർണ്ണയിക്കുന്നു.
		യൂണിറ്റ് 4 സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യം	ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലും സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടിലും ആത്മവിശ്വാസത്തോടുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ
		യൂണിറ്റ് 4 പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും	കായികമേഖലയിലെ ഭൗതികവും സാമൂഹികവുമായ പരിസ്ഥിതി
	മാർച്ച്	യൂണിറ്റ് 4 പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും (തുടർച്ച)	നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള കളി സ്ഥലങ്ങൾ

വാർഷികപദ്ധതി 2015 - 2016
ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം
ക്ലാസ് 6

ട്രേംസ്	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
First Term	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് എന്റെ ശരീരം	വളർച്ച-വികാസഘട്ടങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങൾ ശരീരസംസ്ഥിതി ശരീരസംസ്ഥിതിവൈകല്യങ്ങളും പരിഹാരമാർഗങ്ങളും
	ജൂലൈ ആഗസ്റ്റ്	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ. ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും
Second Term	സെപ്തംബർ ഒക്ടോബർ	യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനങ്ങൾ	കായികക്ഷമത യോഗ കിഡ്സ് അത്ലറ്റിക്സ് കായികക്ഷമതാപരിശോധന
	നവംബർ	യൂണിറ്റ് മൂന്ന് സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും	കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ. സുരക്ഷിതമായ സൈക്കിൾ സവാരി.
	ഡിസംബർ		നോസ്ബ്ലീഡിംഗ്, തലചുറ്റൽ എന്നീ അപകടങ്ങൾക്കു നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷ.
Third Term	ജനുവരി	യൂണിറ്റ് നാല് സാമൂഹികാരോഗ്യം	സാമൂഹികാരോഗ്യം കളികളിലൂടെ. സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധത.
	ഫ്രെബ്രുവരി മാർച്ച്	യൂണിറ്റ് അഞ്ച് പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും	സമൂഹങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം. കര, ജലം, വായു, മണ്ണ് തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ നടക്കുന്ന കായിക വിനോദങ്ങൾ

വാർഷികപദ്ധതി 2015 - 2016
ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം
ക്ലാസ് 7

Terms	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
First Term	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് എന്റെ ശരീരം	വ്യായാമവും ശാരീരിക മാനസിക വളർച്ചയും
	ജൂലൈ	യൂണിറ്റ് ഒന്ന് എന്റെ ശരീരം (തുടർച്ച) തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം	ശാരീരിക പ്രകൃതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യക്തികളെ തരംതിരിക്കൽ എക്സ്ട്രാമോർഫ് എൻസോമോർഫ് മീസോമോർഫ്
	ആഗസ്റ്റ്	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	തെരഞ്ഞെടുത്ത കളിയുടെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
		യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനങ്ങൾ (തുടർച്ച)	ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ മസ്കുലാർ സ്ട്രോങ്ങ്ത് മസ്കുലാർ എൻഡ്യൂറൻസ് കാർഡിയോ റെസ്പിറേറ്ററി എൻഡ്യൂറൻസ് ഫ്ളക്സിബിലിറ്റി ബോബി കോമ്പോസിഷൻ
Second Term	സെപ്തംബർ	യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനങ്ങൾ (തുടർച്ച)	താളാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംയോജിത ചലനങ്ങളുടെ ജിംനാസ്റ്റിക് ചലനങ്ങൾ
	ഒക്ടോബർ	യൂണിറ്റ് രണ്ട് എന്റെ ചലനങ്ങൾ (തുടർച്ച)	മെയ് വഴക്കം, ബാലൻസിങ്, യോഗയിലെ വിവിധ ആസനങ്ങളുടെ പഠനം പത്മാസനം, മത്യാസനം, ത്രികോണാസനം
	നവംബർ	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ കളികളുടെ നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)
		യൂണിറ്റ് 3 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും	നീന്തലിന്റെ ഗുണങ്ങൾ - ആവശ്യകത - വെള്ളത്തിലിറങ്ങുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ
ഡിസംബർ	യൂണിറ്റ് 3 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും (തുടർച്ച)	രക്ഷാപ്രവർത്തനവും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും	

Terms	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
Third Term	ജനുവരി	ആരോഗ്യ-കായികക്ഷമതാ പരിശോധന	ആരോഗ്യ-കായികക്ഷമതാ പരിശോധന നടത്തി ഗ്രേഡിങ്ങ് നടത്തി ഗ്രേഡിങ്ങ് നിർണ്ണയിക്കുന്നു
	ഫെബ്രുവരി	ആരോഗ്യ-കായികക്ഷമതാ പരിശോധന (തുടർച്ച)	"
		<p style="text-align: center;">യൂണിറ്റ് 4 സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യം</p> <p style="text-align: center;">യൂണിറ്റ് 5 പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും</p>	വിശ്രമവേളകളും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവേളകളുടെ ആവശ്യകത കണ്ടെത്തൽ കളികളിലൂടെ മാനസികോല്ലാസം, ശാരീരികക്ഷമത മാധ്യമങ്ങളും, കായികക്ഷമതയും
	മാർച്ച്	<p style="text-align: center;">യൂണിറ്റ് 5 പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും</p> <p style="text-align: center;">(തുടർച്ച)</p>	കായികമേഖലയിലെ വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങൾ കായികമത്സരങ്ങൾക്കുപയോഗിക്കുന്ന വിവിധ പ്രതലങ്ങൾ