



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 08

முதலாம் தவணை

2022.09.07 வரை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

இலங்கை

www.nie.lk

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தல்.

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 நிரூபத்திற்கேற்ப சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்துவதற்காக பின்வரும் வகையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

மேற்குறித்த சுற்று நிரூபத்திற்கமைவாக முதலாம் தவணை 2022.09.07 வரை செயற்படுத்தப்படும் 8ம் தரத்துக்குறிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற்குறிய பாட வேளைகள் 15 ஆக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பாடவேளைக்கேற்ப 2022.07.02 வரை செயற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளில் 75% ஆன பாடத்திட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளதாக தரவுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 9) முதலாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. முதலாம் தவணைக்காக பாடசாலையினுள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளானது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டமானது பாடசாலை நாட்களினுள் செயற்படுத்த முடியாமல் போகும் பட்சத்தில் பாடத்திட்டத்தின் உள்ளடக்கத்தினை வீட்டில் இருந்து கற்பதற்குரிய (Home based learning) வழிகாட்டுதல்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதற்காக வேலைத்திட்டம் , ஒப்படைகள் , மதிப்பீடு , நியதிகள் போன்றவற்றை விடய உள்ளடக்கத்திற்கு பொருத்தமான முறையில் முன்வைக்கப்படல் வேண்டும் இதன்மூலம் பாடசாலை நடைபெறாத காலப்பகுதியினுள் கற்றல் கற்பித்தல் நடைபெறாத காரணத்தினால் தடைப்பட்ட சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தினை அடைந்து கொள்வதோடு பாட தேர்ச்சியினை கட்டியெழுப்புவதற்கு இது வழிகாட்டும் தற்போது காணப்படும் நிலைமைகளுக்கேற்ப மாணவர்கள் உடல், உள, சமூக திறன்களை 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 காலப்பகுதிக்கான பரிகார வேலைதிட்டம்(Recovery Plan for Learning Loss -2022)

தரம் - 8

தரம் 8 முதலாம் தவணை பாடவேளைகளுக்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை செயற்படுத்துவதற்காக இத்திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
தரம் 08 முதலாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்						
2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> சுயஅபிமானத்தினை விளக்குதல். சுயஅபிமானத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை வரிசைப்படுத்துவார். சுயஅபிமானத்தை விருத்தியாக்க நடவடிக்கையெடுப்பார். 	<ul style="list-style-type: none"> மேம்பட்ட மானுடத் தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> சுய அபிமானம் சுயஅபிமானத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள். திறன்களை அறிதலும் விருத்தி செய்தலும் <ul style="list-style-type: none"> உடற்றிறன்கள் உளத்திறன்கள் சமூகத்திறன்கள் அழகியற் திறன்கள். பண்பாட்டுத் திறன்கள் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான திறன்கள். உற்சாகமூட்டுதல். ஏற்றுக்கொள்ளல். 	2.1	1. சுய அபிமானத்தைக் கொண்டிருப்போம்	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		<ul style="list-style-type: none"> சுயஅபிமானத்தை வெளிக் காட்டுவார். சுயவிளக்கத்துடன் காரியமாற்றுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> சுயஅபிமானத்தை அடைவதற்கான பிரவேச வழிமுறைகள். எமது ஆற்றல்களை இனங் காணுதல் அவை தொடர்பான பொறுப்புக்களை அறிதல். அவற்றினை மதிப்பிடுதல். <ul style="list-style-type: none"> வெளி உள் 			
3. ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள வென சரியான கொண்ணிகளை வெளிக் காட்டுவார்.	3.1 சரியாகத் திரும்பும் கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> சரியாக இடம் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார். சரியாக வலம் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார். சரியாக பின் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> திரும்பும் கொண்ணிலைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கான முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> இடம் திரும்புதல். வலம் திரும்புதல். 	3.1	3. மரியாதை அணிவகுப்பு மெய்நிலைகளைப் பழகிக் கொள்வோம்.	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	<p>3.2 சரியான அசைவுக் கோலங்களை வெளிக்காட்டிய வாறு அணியில் நடக்கும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார் .</p>	<ul style="list-style-type: none"> செய்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். காலங் குறித்தலை முறையாகச் செய்வார். அணியில் முறையாக நடந்து செல்வார். காலங் குறித்தலை முறையாகச் செய்வார். அணியில் முறையாக நடந்து செல்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> பின் திரும்புதல். அணியில் நடந்து செல்லும் கொண்ணிலைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கான முறைகளும், கட்டளைகளும் <ul style="list-style-type: none"> அணி அமைத்தல் காலங் குறித்தலும் நின்றலும் அணியில் நடத்தலும் நின்றலும் 	3.2	3. மரியாதை அணிவகுப்பு மெய்நிலைகளைப் பழகிக் கொள்வோம்.	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> பக்கமாக அனுப்புதல். (Side Pass) சொட்டி அனுப்புதல். (Bounce Pass) தனிக்கையால் அனுப்புதல். கீழ்க்கையால் அனுப்புதல். (Under Pass) தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder Pass) தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High Shoulder Pass) பயிற்சி செய்தல் 			
5. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்	5.2 ஓட்டத்தின் போது சரியான புறப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஓட்டப்புறப்பாட்டு முறைகளை வகைப்படுத்துவார். ஓட்டப்புறப்பாட்டு முறைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். மத்திய புறப்பாட்டைச் சரியாகச் செய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> ஓட்டப்புறப்பாட்டு முறைகள் நின்ற நிலைப் புறப்பாடு பதுங்கிய புறப்பாடு மத்திய புறப்பாடு பயிற்சி அப்பியாசங்கள். விதிமுறைகள் 	5.2	5. ஓட்டப் போட்டி ஆரம்பித்தலைக் கற்போம்.	01
மொத்தம்						09

