சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பாடத்திட்டம் - 9ஆந் தரம்
2010

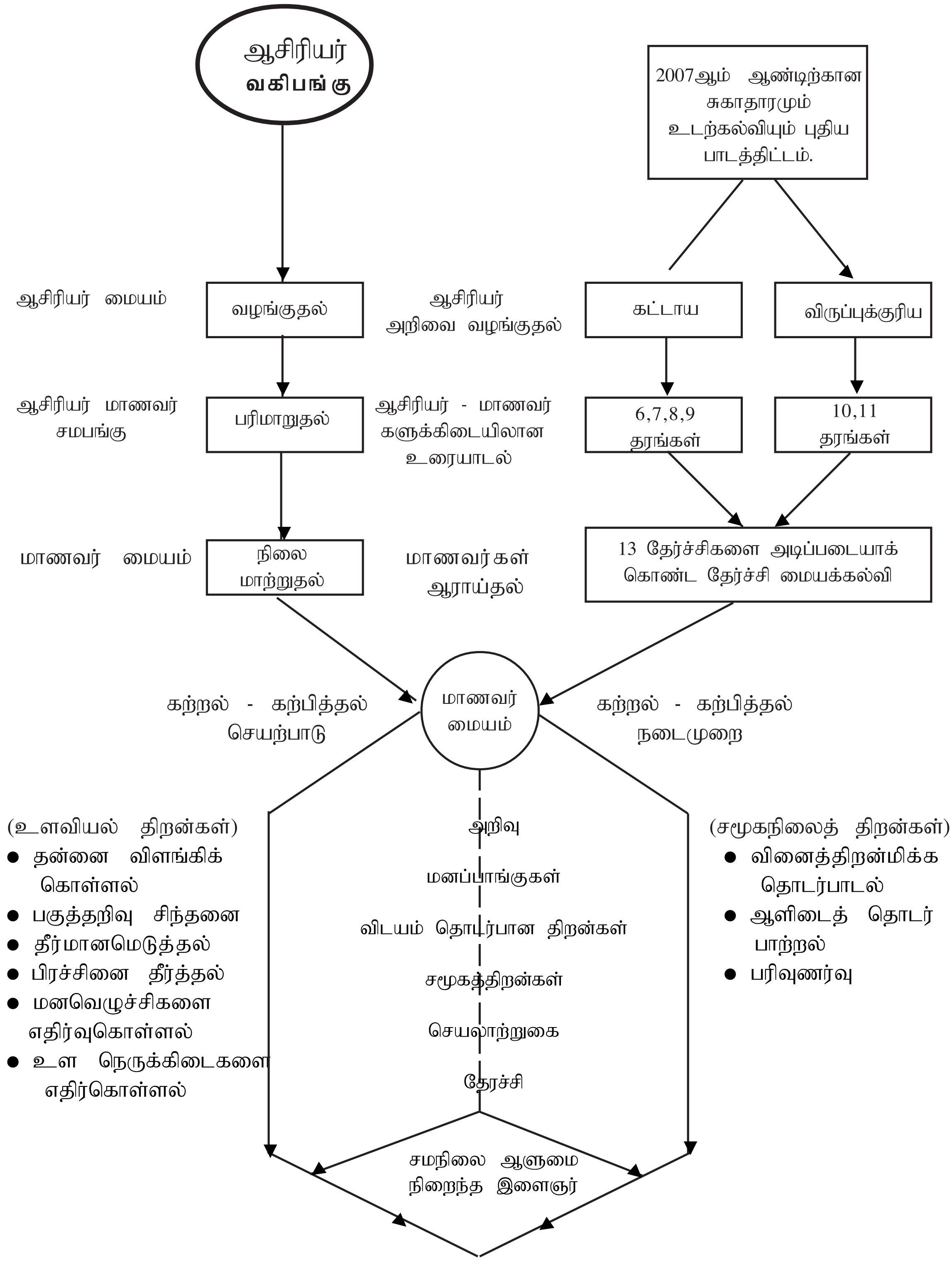
விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான தொழிநுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

உள்ளடக்கம்

1.	அறிமுகம்	i
2.	நோக்கங்கள்	ii
3.	தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.	01 -11
4.	கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகள்	12 -19
5.	பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்	20 -22
6.	கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்	23 -26

அறிமுகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு கீழே உள்ள மாதிரி வரைபை முன்வைப்போம்.



நோக்கங்கள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோளானது வினைத்திறன், ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வுக்கு அவசியமான அறிவு, மனப்பாங்கு, திறனுடன் சமூகத் தொடர்புகளை ஒருமுகப்படுத்தும் தேர்ச்சிகளின் தொகுதியொன்றை விருத்தியாக்க மாணவருக்கு உதவுவதாகும்.

இங்கு மாணவர்கள் ஈடுபடுத்தும் அடிப்படைத் துறைகளாவனளூ

- மகோன்னதமான உடலை அறிதலும், பாதுகாத்துக் கொள்ளலும்.
- மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- தேவைகளை விளங்கிக்கொள்ளல்.
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்துகொள்ளல்.
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளல்.
- ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு நல்லூட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை உறுதிப்படுத்தல்.
- பாலியல் சுகாதாரம் தொடர்பான கல்வியை, விஞ்ஞான முறை அடிப்படையில் அணுகுதல்.
- மனவெழுச்சிகளை சமநிலையில் பேணிக்கொள்ளல்.
- சகபாடிகளுடன் நல்லிணக்கத்தோடு செயலாற்றல்.
- வாழ்வின் சவால்களை சாதகமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்ளல்.
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவழித்தல்.
- வாழ்வை வினைத்திறன் மிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்ளல்.

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.

1.	ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 இலங்கையில் நிலவும் சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	● சமூக சுகாதார எண்ணக்கரு
			● தாம் வசிக்கும் பிரதேசத்தின் பிரதான சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்.
			  ● வளி மாசடைதல்.
			  ● நீர் மாசடைதல்.
			    ● கழிவுக் கால்வாய்த் (காண்கள்) தொகுதி
			  ● நிலம் மாசடைதல்.
			    ● குப்பை கூலங்களை அப்புறப்படுத்தல் (கழிவகற்றல்)
			    ● சுழற்சி முறை சீராக்கம்.
			  ● ஒலியால் மாசடைதல்.
			  ● தொழில்நுட்ப மாசுக்கள்
			  ● நோய்நொடிகள்
			  ● மதுபானமும், போதைப் பொருட்களும்.
			● சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்குதல்.
			● சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவோர்.
			● சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் தனது பங்களிப்பு
				02

		1.2 சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு இசைவாகி இலங்கையின் சமூக சுகாதார நிலைமையை உயர்த்துவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	● சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேசங்கள்
			  ● சுகாதாரக் கொள்கைகள்.
			  ● இணக்கமான சூழல்
			  ● திறன் விருத்தி
			  ● பொதுமக்கள் பங்களிப்பு
			  ● சேவைகள் மறுசீரமைப்பு
			● சுகாதார மேம்பாட்டின் அனுகூலங்கள்
			● போதைப்பொருட்கள், புகைவர்த்திப் பாவனை தொடர்பில் மேற்படி பிரயோகங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட வேலைத்திட்டங்கள்.
			● புகைபிடித்தல், போதைப்பொருள் பாவனைகளற்ற கிராமஎழுச்சி வேலைத்திட்டங்கள்.
				02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
2	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வார்.	2.1 உளத்திருப்திக்கான தேவை-களைப் பெற்று தனியாள் ஆளுமையை வெளிக்காட்டுவார்.	● இரசனையும், உளத்திருப்தியும். ● உளத்திருப்தியின் முக்கியத்துவம். ● உளத்திருப்திக்கான பிரவேசங்கள்.	02
3	அசைவாற்றல்-களின் ஒத்திசை-வுடன் அன்றாடக் காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	3.1 பாத அசைவுகளுடன் உருவாக்கிய கையசைவுப் பாவனையினூடாக அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுடன் நிறைவேற்றுவார்.	● 7 வகைப் பாத அசைவுகளுடன் புதிய 7 வகைக் கையசைவுகளை நிகழ்த்தி உருவாக்கும் செயற்பாடுகள்.	02
		3.2 அசைவுகளை ஒன்றிணைத்து வெவ்வேறு திசைகளில் நடப்பதன் மூலம் அன்றாடக் காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகவும் பயனுறுதியுடனும் நிறைவேற்றுவார்.	● 7 வகைப் பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு திசைகளுக்கு (வெவ்வேறு விதங்களில்) நடக்கும் செயற்பாடுகள்.	02
		3.3 இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப அசைவுகளை ஒன்றிணைத்து அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகவும், பயனுறுதியுடனும் நிறைவேற்றுவார்.	● அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை நிர்மானிப்பதற்காகப் பாத கையசைவுகளை இணைத்து இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப செய்யும் செயற்பாடுகள்.	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
4	ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	4.1 பிழையான உடற்கொண்ணிலைப் பாவனைகளை இனங்கண்டு சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வார்.	● பிழையான உடற் கொண்ணிலைகள் ● ஒட்டகக் கூனல் ● முதுகுக் கூனல் ● பக்கக் கூனல் ● முள்ளந்தண்டின் ஒழுங்கீனம் காரணமாக ஏற்படும் கூனல் ● தட்டை முதுகு ● வளைந்த கால்கள் ● முட்டும் முழங்கால்கள் ● பிழையான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் ● பரம்பரை ● சூழல் ● பிழையான கொண்ணிலைகளைச் சீராக்கும் முறைகள் ● பரிகாரம் பெறக்கூடிய இடங்களும், சேவைகளும்.	02
5	விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.1 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை பயனுறுதியுள்ள வகையில் செலவிடுவார்.	● ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தலும், அதன் உபயோகமும். ● வெளிக்களச் செயற்பாட்டு வகைகளும், உபயோகமும் ● ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவை. ● உடலியற் தேவை. ● உளவியற் தேவை . ● சமூகவியற் தேவை	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		5.2 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	• நுட்பங்கள். • விதிமுறைகள்	03
		5.3 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	• நுட்பங்கள். • விதிமுறைகள்	03
		5.4 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	• நுட்பங்கள். • விதிமுறைகள்	03
		5.5 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார்.	• வெவ்வேறு வகையான அடுப்புகள் • வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்கும் முறைகள்.	03
		5.6 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களை உபயோகிப்பார்.	• கட்டுக்கள் • முடிச்சுக்கள்	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		5.7 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட தீக்குவியற் கண்காட்சி நடாத்துவார்.	● தீக்குவியற் கண்காட்சி நடாத்தல். ● தீக்குவியல் அமைத்தல். ● தீக்குவியற் கண்காட்சி கீதங்களும், நடனங்களும்.	02
6.	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.1 ஓட்டத்தின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.	● அஞ்சலோட்டம். ● புறப்பாடு (முதலாவது வீரனும், ஏனைய வீரர்களும்) ● குறுங்கோல் மாற்ற முறைகள். ● வெளிப்புற ● உட்புற ● கலப்பு ● குறுங்கோலைப் பெறும், கையளிக்கும் முறைகள். ● மேற்கை (பார்த்து / பார்க்காது) ● கீழ்க்கை (பார்த்து / பார்க்காது)	02
		6.2 பாய்தலில் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.	● கிடையான பாய்ச்சல். ● நீளம் பாய்தல். ● முப்பாய்ச்சல். ● நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் ● உயரம் பாய்தல். ● கோலூன்றிப் பாய்தல். ● ஸ்ரெடல் / ப்ளொப் முறை ● அணுகல் ● மேலெழுதல் ● குறுக்குச் சட்டம் தாண்டல். ● நிலம் படுதல்.	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		6.3 எறிதலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.	● எறிதல் ● குண்டு போடுதல். ● தட்டெறிதல். ● ஈட்டியெறிதல். ● வலுநிலையிலிருந்து எறிதல்.	02
7	விளையாட்டின் விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இயைவாக்கத்துடன்	7.1 விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு இசைவாகி ஒழுக்கவியல் சமூக விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவார்.	● விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இடையிலான தொடர்பு ● விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றின் சமூகப் பெறுமானம். ● விளையாட்டுப்பாண்மையுடன் இணைந்த சமூகப் பண்புகள். ● தமதணி அங்கத்தவர்களுடன் ● எதிரணிகளுடன் ● பார்வையாளர் என்ற வகையில் ● விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல், விளையாட்டு கட்டுப்பாட்டு நிறுவனங்கள் என்பவற்றுக்கிடையிலான தொடர்பு.	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
8	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.	8.1 நல்லூட்டத்திற்கு ஏற்புடைய உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வார்.	● ஊட்டத் தேவைகள். ● வயது மட்டங்கள் ஆண், பெண் போன்ற தன்மைகளுக்கேற்ப உணவுத் தேவைகள். ● குழந்தைகள் ● பிள்ளைகள் ● கட்டிளமைப் பருவத்தினர் ● இளைஞர் ● வளர்ந்தோர் ● தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர். ● வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்கேற்ப ஊட்ட வேறுபாடு ● கர்பிணித் தாய்மார் ● பாலூட்டும் தாய்மார். ● விளையாட்டு வீரர்கள். ● நோயாளிகள். ● ஊட்டம் தொடர்பான மூடக்கொள்கைகளும், நம்பிக்கைகளும். ● வெவ்வேறு பிரதேசங்களுக்குரிய நம்பிக்கைகள், பழக்கங்கள், மனப்பாங்குகள். ● வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாகச் செய்யப்படும் பிரச்சாரங்களை மதிப்பீடு செய்தல். ● தேசிய உணவுக் கலாச்சாரத்தின் முக்கியத்துவம். ● ஊட்டமுள்ள உணவைத் தெரிவதில் தனது பங்களிப்பு. ● ஊட்டம் தொடர்பான நற்செய்தித் தொடர்பாடல்.	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
9	உடலின் மகோன்னதத் தன்மையைச் சிறப்பாக பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	9.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.	● மனித உடற்செயற்பாடுகளின் மகோன்னதம். ● உணர்வும், அசைவும். ● ஒரு சீர்திடநிலை ● நீர்ப்பீடனம் ● இரசாயனப் பதார்த்தங்கள். ● ஓமோன்கள். ● நொதியங்கள்.	03
		9.2 தோலின் மகோன்னதத்தைப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	● தோலின் மகோன்னதம். ● தோலின் மகோன்னதத்தைப் பேணியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வதில் தனது பங்களிப்பு.	03
10	உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.	10.1 உடற்தகைமை பேணியவாறு சகபாடிகளின் உடற்றகைமை பேணப்படுவதிலும் பங்களிப்பு நல்குவார்.	● உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள். ● பலம் ● வேகம் ● தாங்கும் திறன் ● நெகிழும் தன்மை ● ஒத்திசைவு.	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		10.2 உளத்தகைமை பேணியவாறு சமூக சுகாதார விருத்திக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	● உடற்றகைமைக் காரணிகளை அளவிடுவதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய எளிய பரீட்சைகள். ● குறுவேக ஓட்டம் ● துரித ஓட்டம். ● கிடை நிலைகுத்துப் பாய்ச்சல்கள். ● குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஓடல். ● நெகிழும் தன்மைக்கான பரீட்சை ● இனங்காணப்பட்ட குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யவென கைக்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள். ● இனங்காணப்பட்ட குறைபாட்டுக்கேற்ப. ● உளத்தகைமைப் பண்புகள். ● சிந்திக்கும் ஆற்றல். ● பிரச்சினை தீர்த்தல். ● பொறுப்பான தீர்மானங்களை எடுத்தல். ● உளநெருக்கிடையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல். ● இரசனை ஆற்றல். ● உளத்தகைமை விருத்திக்கான செயற்பாடுகள்.	02

தரம் - 09

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.

11	நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 பாலியல் தொடர்பாகப் பொறுப்புடன் செயற்பட்டு அவை சம்பந்தமான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	● மானுடப் பாலியல்.
			● பொறுப்பான பாலியல் நடத்தைகள்.
			  ● பெண்
			  ● ஆண்.
			● பொறுப்பான பாலியல் நடத்தையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்.
			  ● திருமணம்.
			    ● கலாச்சார முக்கியத்துவம்.
			    ● சமூக ரீதியிலான முக்கியத்துவம்.
			    ● இயல்புநிலை முக்கியத்துவம்.
			● பெண், ஆண் என்போரின் வகிபாகம்.
			● கர்ப்ப காலங்களில் கணவனின் பொறுப்பு.
			● பாலியல் துஷ்பிரயோகம்.
				02

12	சமூகம், ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	12.1 பரிவுணர்வு, மனவெழுச்சிச் சமநிலை என்பவற்றைப் பேணியவாறு சமூகத்துள் ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.	● பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சியை விருத்தியாக்குவதன் முக்கியத்துவம்.
			  ● சமப்பாடுகளும், முரண்பாடுகளும்.
			  ● நபர்களை உதாசீனம் செய்வதைத் தவிர்த்தல்.
			  ● நோயாளர் /நலிந்தோர் / மற்றும் உதவி, ஒத்தாசை வேண்டுவோருக்கு உதவுதல்.
			  ● குடும்ப அங்கத்தினர் பாடசாலை சமுகத்தினர் என்போரின் உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்ளல்.
			● வெவ்வேறு விடய ஆய்வுகளினூடாகப் பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சி விருத்தி.
				02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
13	அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	13.1 சமூக அறைகூவல்களை இனங்கண்டு நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.	● எதிர்கால சமூக அறைகூவல்கள். ● உணவு. ●பதப்படுத்திய உணவுகள். (Processed food) ●பயனற்ற உணவுகள். (Junk food) ●உடனடி உணவுகள். (Fast Food) ● நோய்கள். ● பரவும் நோய்கள் (தொற்று நோய்) -HIV/AIDஉட்பட ● பரவாத நோய்கள். ● காலநிலை மாற்றமும் இடர்களும். ● கலாச்சார இடையூறுகள். ● நவீன தொழிநுட்பம், காரணமாக ஏற்படும் நிலை ● முரண்பாடுகள்.	0 2
		13.2 சமூக அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	● எதிர்காலச் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள விருத்தியாக்க வேண்டிய காரணிகள். ● அறிவு ● பூரண பாதுகாப்பு ●தீங்குகளைக் குறைத்தல். ●மகிழ்வைப் பேணல். ● செயற்பாடுடன் கூடிய பங்களிப்பு ● சிறப்பான மனப்பாங்குகளும், பழக்கங்களும்.	0 2

கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகள்

இப்பாடத் திட்டத்திற்கு ஏற்ப கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளைத் தீர்மானிக்கும்போது ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக மாணவர்களிடத்தில் தேர்ச்சிகளை உரு வாக்குவதற்கு ஏற்ற வகையில் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கைகளைத் திட்டமிடுவது தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது. தேர்ச்சி மட்டக் கல்விக்கு ஆயத்தம் ஆகும்போது ஆசிரியர் பங்கில் தெளிவான மாற்றம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

எமது வகுப்பறைகளில் கடந்த காலங்களில் பரவலாகச் செயற்படுத்தப்பட்டு வந்த ஷஊடு கடத்தும் பங்களிப்பு' (Transmission Role), பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஷகொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பு' (Transaction Role) என்பன வகுப்பறையில் இப்போதும் காணப்படு கின்றன. பாடசாலையை விட்டு விலகிச் செல்லும் பிள்ளைகளிடத்தில் காணப்படும் சிந்தனைத் திறன்கள், தனியாள் திறன்கள், சமூகத் திறன்கள் போன்றவற்றிலுள்ள குறைபாடுகளை கருத்திற் கொள்வதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளில் செய்ய வேண்டிய அபிவிருத்தி மாற்றங்களையும், அவை எவ்வாறு செய்யப்படல் வேண்டுமென்பதையும் இனங் காண்பது கடினமன்று.

ஊடுகடத்தும் பங்களிப்பில், கற்பிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் யாவற்றையும் ஆசிரியர் தான் தெரிந்துள்ளதாக எடுத்துக் கொண்டு, மாணவர்கள் இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக ஒன்றுமே அறிந்திராதவர் எனக் கருதிக் கொண்டு விடய அறிவை மாணவர்களுக்குச் செலுத்தும் ஒருவராகவே ஆசிரியர் மாறியுள்ளார். இம்முறையில் ஆசிரியர் விரிவுரையாளர் போலத் தொழிற்படுவதோடு, மாணவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டுவதற்கோ, மாணவர் களின் தனியாள் திறன்களை, சமூகத் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கோ செய்யும் பங்களிப்பு போதுமானதல்ல.

ஆசிரியர் வகுப்பறையில் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுவது, கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பின் ஆரம்பக் கட்டமாக அமைகிறது. இதன்போது ஆசிரியரிடமிருந்து மாணவர் களுக்கும், மாணவர்களிடமிருந்து ஆசிரியருக்கும் கருத்துக்கள் பரிமாறப்படுவதோடு, அதைத் தொடர்ந்து மாணவர்- மாணவர் இடைத்தொடர்பும் ஏற்படுத்தப்பட்டு அவர்களுக் கிடையிலும் கருத்துப் பரிமாறல் நடைபெறுவதோடு, அது தர்க்கரீதியான கலந்துரையாட லாக மாறும். தெரிந்ததிலிருந்து தெரியாததற்கும், எளியதிலிருந்து சிக்கலானதற்கும், தூல விடயத்திலிருந்து கேவல (கருத்துநிலை) விடயத்திற்கும் மாணவர்களைக் கொண்டு செல்லும் வகையில் ஆசிரியர் தொடர்ந்து வினாக்களைத் தொடுப்பதில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

தேர்ச்சி மட்டக் கல்வியில் மாணவர் செயற்பாடுகள் வலுவான இடத்தைப் பெறுவதோடு, வகுப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அந்தந்தத் தேர்ச்சி மட்டங்கள் தொடர்பாகக் குறைந்தது அண்மிய தேர்ச்சிமட்டங்களையாவது பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆசிரியர் ஒரு வளவாளராக (Resource Person) மாறுகிறார். கற்றலுக்குத் தேவையான உபகரணங்களும் மற்றும் வசதிகளும் கொண்ட கற்றற் சூழலொன்றைத் திட்டமிடுதல், மாணவர்கள் கற்கும் விதத்தை அருகிலிருந்து அவதானித்தல், மாணவர்களின் இயலும், இயலாமை என்பவற்றை இனங்காணுதல், தேவையான முன்னூட்டல், பின்னூட்டல் என்ப வற்றை வழங்கல் மூலம் கற்றலை விருத்தி செய்வதோடு வகுப்பறைக்கு வெளியிலும் மாணவர்கள் கற்பதற்கும், கற்பதைத் தூண்டுவதற்கும் உரியவாறு கற்றல் உபகரணங் களைத் திட்டமிடுவதும் ஆசிரியரின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும். இவ்வாறான ஆசிரியர் பங்களிப்பு ஷஉருமாற்றப் பங்களிப்பு' (Transformation Role) எனப்படும்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியின் முதற்பகுதியாக இங்கு அறிமுகஞ் செய்யப்பட்டுள்ள பாடத் திட்டமும், அதனை அமுல்படுத்தும்போது பயன்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகளின் தொடரகம் இரண்டாம் பகுதியாகவும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இச் செயற்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் குறைந்தது மூன்று படிகளைக் கொண்டதாக விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. செயற்பாட்டின் முதற்படியில் மாணவர்களைக் கற்றலுக்குத் தயார் செய்வதில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இவ்வாறு மாணவர்களைத் தயார் செய்து கொள்ளும்படி ஷஈடுபடுத் தும்படி' (Engagement Step) எனப்படும். இப்படியில் ஆரம்பத்தில் ஆசிரியர் கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பின் மூலம் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பார். பின்னர் மாணவர்கள் விடயங்களை நன்கு ஆராய்ந்து செயற்படுவதற்குத் தேவையான முன்னறிவை மீட்கும் வகையிலும், செயற்பாட்டுக்குத் தேவையான சாடைகளைக் கொடுக்கும் வகையிலும் கலந்துரையாடலை விரிவுபடுத்திக் கொள்க. இக்கலந்துரையாடலில் கருத்துப் பரிமாறலுக் குப் பயன்படுத்தக்கூடிய நுட்பங்கள் ஆசிரியரிடம் இருத்தல் வேண்டும். வினாக்களை முன்வைத்தல் / படங்கள், பத்திரிகை விளம்பரங்கள், அறிவித்தல்கள், காட்சி அட்டைகள் (Flash Cards) போன்ற ஆர்வம் ஊட்டுவனவற்றைப் பயன்படுத்தல் / பிரசினங்கள், புதிர்கள், விடய ஆய்வுகள் / கலந்துரையாடல், நடித்தல், கவிதைகள், பாடல்கள், செய்துகாட்டல்கள் (Demonstrations), கட்புல, செவிப்புல சாதனங்கள் போன்றன பயன்படுத்துவதும் இங்கு அடங்கும். முதலாம் படி பின்வரும் மூன்று நோக்கங்களையும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்.

- வகுப்பு மாணவர்களின் கவனத்தை ஈர்த்துக் கொள்ளல்.
- தேவையான முன்னறிவை மீட்டிக் கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம்வழங்குதல்.
- செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் ஆய்வு முறையான கண்டுபிடிப்புகளுக்குத் தேவையான ஆரம்ப விடயங்களை வழங்குதல்.

செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்களுக்கு ஆய்வு ரீதியான பேறுகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்குச் (Exploration) சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுகிறது. மாணவர்கள் பேறுகளைக் கண்டு பிடிப்பது, அதற்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல் படிவத்தினை அடிப் படையாகக் கொண்டாகும். பிரசினத்தோடு தொடர்பான பல்வேறு விடயங்களையும் கூட்டாகச் செயற்பட்டு ஆராய்ந்து குழுவாகக் கற்பதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆசிரியர் செயற்பாட்டைத் திட்டமிடல் வேண்டும். வழங்கப்பட்டுள்ள உபகரணங்களையும், மற்றும் வளங்களையும் பயன்படுத்தித் தெளிவான விளக்கத்துடன், தர்க்க ரீதியான கலந்துரையாட லுடன் ஆராய்ந்து பேறுகளைக் கண்டுபிடிப்பது போன்றன இப்படிமுறையில் எதிர்பார்க்கப் படும் முக்கிய பண்புகள் சிலவாகும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் மாணவர்கள் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதால் சுயகட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம், ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல், ஏனையோருடன் கூட்டாகச் செயற்படல், ஏனையோருக்கு உதவுதல், நேர முகாமைத்துவம், உயர் தரத்துடனான முடிவுப் பொருளைப் பெறல், நேர்மை போன்ற அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முக்கிய பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ளல் போன்றன மாணவர்களிடத்தில் விருத்தியாகும்.

மாணவர்கள் கண்டுபிடிப்புக்களில் ஈடுபடும்போது குழுத்தலைவர்களைத் தெரிவு செய்வதை ஆசிரியர் தவிர்த்துக் கொள்வதோடு தலைவர் குழுவிலிருந்து உருவாவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கக்கூடிய பின்னணியை மட்டும் ஆசிரியர் ஏற்படுத்த வேண்டும். மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் ஏனைய மாணவர்களும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் வகுப்பில் சமர்ப்பிப்பதற்கு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பிக்கும் போது அக்குழுவின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் அதில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் அவர்களுக்கு வேலைப் பகிர்வு இருப்பது பயனுடையதாகும். கண்டுபிடிப்புக் களுக்கான விளக்கமளித்தல் (Explanation) இப்படியின் முக்கிய எதிர்பார்ப்பு ஆகும். வகுப்பறையில் வழக்கமாக ஒலிக்கும் ஆசிரியர் குரலுக்கு மேலதிகமாக மாணவர்களின் குரல்களும் கருத்துள்ளவாறு ஒலிக்கத் தொடங்குகிறது. இது இப்படியில் உள்ள முக்கிய அம்சமாகும்.

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் மேலும் விருத்தி செய்து ஆழமாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு (Eleboration) மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பித்த பின் அவற்றை மேலும் அபிவிருத்தி செய்யும் வகையிலான கருத்துக்களை வழங்குவதற்கு முதலில் அக்குறிப்பிட்ட குழுவின் அங்கத்தவர்களுக்கும், பின்னர் ஏனைய குழுக்களின் அங்கத்தவர்களுக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல் மூலம், இது நிறைவேற்றப்படுகிறது. எவ்வாறா யினும், இறுதியில் பேறுகளைத் தொகுப்பது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இதன்போது மாணவர்கள் ஆராய்ந்த விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட முக்கிய விடயங்கள், எண்ணக்கருக்கள், கோட்பாடுகள், விதிகள் போன்றவற்றை மாணவர்களிடையே உறுதிப் படுத்திக் கொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கை எதிர்பார்க்கப்பட்ட விதத்தில் வெற்றிகரமாக நடைபெறுகிறதாவெனத் தொடர்ந்து தேடிப் பார்ப்பது இம்முறையின் கீழ் ஆசிரியரது பிரதான கடமையாகும். இதற்காகக் கணிப்பீட்டு முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டியதோடு, இது கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கையினுள் இடம்பெறுவதற்கு, திட்டமிட்ட செயற்பாடுகளைத் தயாரிப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தை ஆசிரியருக்கு வழங்குகிறது. செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்கள் விடயங்களை ஆராயும்போது கணிப்பீட்டையும் (Assessment), செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் மாணவர்கள் அவர்களது பேறுகளை விளக்கும்போது கணிப்பீட்டோடு சார்ந்த மதிப்பீட்டையும் (Evaluation) நிகழ்த்துவதற்கு ஆசிரியருக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் தொடர்பான விளக்கம் வேறாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

இதுவரை விவரிக்கப்பட்ட கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமை உருமாற்றப் பங்களிப்பைச் செய்வதற்கு ஆசிரியரை உட்படுத்துகின்றது. இங்கு குழு ஆய்வுக்கு முதலிடம் அளிக்கப்படுவதோடு கொடுக்கல் வாங்கல், தர்க்க ரீதியான கலந்துரையாடல் என்பவற் றோடு சிறிதளவாக ஆசிரியரின் விரிவுரைக்கும் இடமுண்டு. பாடப் பிரதேசத்தின்போது கொடுக்கல் வாங்கல், கலந்துரையாடல் முறை என்பன நடைபெறுவதோடு, இறுதிப் படியில், தொகுப்பின் கீழ் சிறிய விரிவுரைக்கும், அத்தோடு எண்ணக்கரு உருவாக்குவதற்கும் இடம் ஏற்படுகிறது.

புதிய ஆயிரமாம் ஆண்டின் முதலாவது பாடத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்ட இப்பாடத்திட்டத்தோடு தொடர்பான கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளை அபிவிருத்தி செய்யும் போது உருமாற்றப் பங்களிப்புக்கு மேலதிகமாக ஊடுகடத்தும் பங்களிப்பிலும், கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பிலும் காணப்படக்கூடிய முக்கிய இயல்புகளும் கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டுள்ளமை இம்முறையின் விசேட தன்மையாகும்.

உடற்கல்வி செய்முறைச் செயற்பாடுகளுக்காக......

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற தேர்ச்சியை அடிப்படை யாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் அடங்கிய இந்நூலை பரீட்சார்த்தமாக மேற்கொள்கையில், நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய பல விடயங்கள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

உங்களது ஆக்கத்திறன் விருத்திக்கு இடம் அளிக்கும் முகமாக உடற்கல்விப் பாடத்திற் காக ஒவ்வோர் பாடத்திலும் பொது செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஒன்றுமே அறிமுகம் செய்யப்படவில்லை.

உடற்கல்விப் பாடத்தில் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் பின்பற்ற வேண்டிய ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பொதுவான படிமுறைகள் உண்டு.

* மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்.
* மாணவர்களை பொருத்தமான வியூகத்தில் விடல். (Class Formation)
* மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல் (Health Inspection)
* உடலை உஸ்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள். (உஸ்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்,ஆரம்ப அப்பியாசங்கள்) (Warming up activities)
* இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் (STRETCHING Exercisas)
* உடற் தகைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்
* பொதுவான “5E” கற்பித்தல் முறை
* மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்தல்.
* உடலைத் தளர்த்துதல். (Cool down Exercises)
* அடுத்த பாடத்திற்குத் தேவையான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.
* வகுப்புக் கலைதல் (Dismissal)

செய்முறை வகுப்பில் கடைப்பிடிக்கப்படும் படிமுறைகளில் செய்முறை செயற்பாடுகள் தவிர்ந்த ஏனையவற்றை வகுப்பறைக் கற்பித்தலில் மேற்கொள்ளலாம்.

இச்செயற்பாடுகளுக்காக உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் 30 நிமிடம் தொடக்கம் 40 நிமிடம் மட்டுமே. மாணவர் தொகை வகுப்பிற்கு வகுப்பு வேறுபடலாம். ஆயின் பாட விதானம் ஆக்க வேளையில் பொதுமைப்படுத்துவதற்காக பின்வரும் விடயங்கள் கருத்திற் கொள்ளப்பட்டன.

* வகுப்புப் பாடவேளை ஒன்றின் பொதுவான நேரம் 40 நிமிடங்கள்.
* வகுப்பொன்றின் மாணவர் தொகை பொதுவாக 40 ஆகும்.
* பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் விளையாட்டு உபகரணங்கள் போதியளவு இருக்க மாட்டாது. இதற்காகப் பொருத்தமான புத்தாக்க உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.
* குறித்த காலநிலை எமது நாட்டிற்கு இல்லை.
* பாடசாலைத் தவணை ஒன்றில் ஆகக் குறைந்தது 20 செய்முறைப் பாடவேளைகளே செயற்படுத்தலாம்.
* சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் என இப்பாடத்தை வேறுபடுத்த முடியாது. இவ்விரு பகுதிகளையும் ஓர் ஆசிரியராலேயே கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

பாடசாலை ஆரம்பித்த நாளிலேயே உங்களுக்காகத் தினமும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாட வேளைகளில் கால அளவை அறியவும். இதற்கமைவாகக் கற்றல், கற்பித்தல் செயற் பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கவும்.

கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பாகவே தேவையான பொருத்த மான தர உள்ளீடுகளை ஆயத்தம் செய்தல் உங்கள் தலையாய கடமையாகும். உங்களது செயற்பாடுகளை இலகுபடுத்துவதற்காக இவை தொடர்பாக இச் செயற்பாட்டு நூலில் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது.

* **மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்**
  மாணவர்களை வகுப்பறையில் இருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் மைதானத் திற்கு வரச் செய்தல் மிகவும் பொருத்தமானதாக அமையும்.

* **மாணவர்களை வியூகமாக நிறுத்துதல் (Class Formation)**
  இந்நூலில் காட்டப்பட்ட வியூகங்களை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்டதை பயன்படுத்தவும். ஒவ்வோர் தினத்திலும் ஒவ்வோர் முறையைப் பயன்படுத்துதல் நன்று.

* **மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல்**
  மாணவர்களது தலைமுடி, பல், நகம், உடை என்பவற்றைப் பரீட்சித்து சுகாதார நிலையைக் கேட்டறிதல் வேண்டும். செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாத மாணவர்களை குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தில் இருத்துதல் வேண்டும். ஆனால் இவர்களால் செய்ய முடிந்தவற்றைச் செய்ய வழிகாட்டுவதுடன், மத்தியஸ்தம் வகுக்க உதவிகளைச் செய்யப் பயன்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

* **உடலை உஸ்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்**
  பல சிறு விளையாட்டுக்கள் இந்நூலில் இதற்காகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களுக்கு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலும், மகிழ்ச்சிகரமான முறையிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் தொடர்பாகக் குறித்த ஒரு முறையினை முடிவாகக் கூற முடியாது. எனினும் பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்காக உடலின் அனைத்துப் பகுதிகட்கும் அப்பியாசம் வழங்கப்படுதல் மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ள இழுபடவல்ல அப்பியாசங்களுள் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துவது உங்களது கடமையாகும்.

உடற்தகைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்

இதற்கான பொருத்தமான பல செயற்பாடுகள் இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்குரிய செயற்பாடுகளும் காட்டப்பட்டுள்ளது. பொருத்த மானதாகக் குறிப்பிடப்படாதவற்றிற்காக இணைக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் உங்கள் விருப்பத்திற்கொப்ப தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

அன்றைய தின செயற்பாட்டிற்குப் பொருத்தமான அப்பியாசத்தையோ, செயற்பாட்டையோ, தெரிவு செய்வதில் நீங்கள் விசேடமாகக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

மதிப்பீடு (Evaluvation)

மதிப்பீட்டிற்கென உங்களுக்குப் பிரத்தியேக நேரம் தரப்படமாட்டாது. கற்றல், கற்பித்தல் வேளையிலேயே மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும்.

இதற்கு மேலதிகமாக இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மதிப்பீட்டு கருவிகளை உதாரணமாகக் கொண்டு நீங்களும் கருவிகளைத் தயாரிக்கலாம். ஒரு தவணைக்கு ஒரு முறை என்ற ரீதியில் வருடம் ஒன்றிற்கு மூன்று தடவைகள் ஒரு மாணவன் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

* மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டை நடாத்துதல்

அனைத்து மாணவர்களும் மகிழ்ச்சியுடனான போட்டி விளையாட்டுகளில் விருப்புடன்பங்கேற்பர். கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடுகளின் போது மாணவர்களது உள நிலையை மனதில் கொண்டு அன்றன்று கற்ற விடயங்கள் மனதில் இலகுவில் பதியும் வகையில் மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துக.

சில செயற்பாடுகளும், இதற்குப் பொருந்தும் விசேடமான மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இப்படியாக அமைந்திராவிடின் இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுகளில் பொருத்தமானதை நீங்கள் தெரிவு செய்து நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

உடலைத் தளர்த்துதல் (Cool down)

இதற்காகப் பொருத்தமான பல அப்பியாசங்கள் இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளது. இவற்றுள் சில அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துங்கள். இச் செயற்பாட்டிற்காக போதுமான நேரத்தை செலவிடலாம்.

அடுத்த பாடம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்

அடுத்த நாளில் கற்பிக்க எதிர்பார்க்கும் பாடம் தொடர்பான தகவல்களை, அறிவுறுத்தல் களை பிள்ளைகளுக்கு வழங்க வேண்டி இருப்பின் இவ்வேளையைப் பயன்படுத்தலாம்.

வகுப்புக் கலைதல்

வகுப்புக் கலைதல் தொடர்பாக இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்ட முறைகளில் ஒன்றை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்ட வகுப்புக் கலைதல் முறை ஒன்றினைப் பயன்படுத்தி வகுப்பைக் கலைக்கலாம். தினமும் ஒத்த தன்மையுடைய முறைகளைத் தவிர்த்து பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

பி.கு:

உடற்கல்வி செய்முறை வகுப்பில் மாணவரது பாதுகாப்புத் தொடர்பாக அவதானம் கொள்ளவும்.

பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் வகுப்பறைக் கற்றலுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்படாத வண்ணம் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இப்பாடத்தின் மூலம், எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும், பயனுள்ளதாகவும், வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் அடைந்துகொள்ள பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. பிள்ளைகளின் தலைமைத்துவமும், பங்கேற்கும் அவசியமாகும். மேற்படி வேலைத்திட்டங்களை பாடசாலையினுள் செயற்படுத்தலாம்.

■ சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- சுய சுகாதாரப் பரிசோதனை (உடல் அவயவங்கள் / உடை / அணிகலன்)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடல் (பௌதிக / சமூக)
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் (உணவைத் தெரிதல் / உட்கொள்ளும் முறைகள்)
- பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் (சிகிச்சை / நீர்ப்பீடனம்)
- சமூக சுகாதார சேவைகள் (பரவும் நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் / சிறந்த உணவுகள்)

■ சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- சுகாதார தினம்
- சுகாதாரம் / தகைமைப் பரிசோதனைகள்

■ சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் III

- முதலுதவி சேவைகள்
- சென் ஜோன்ஸ் அம்பியூலன்ஸ் சேவை

- **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் I**
  - உடற் சுக (சுகபயிற்சி) வேலைத்திட்டம்(கல்வி அமைச்சின் சுற்று நிரூபம் 1995/18)
  - அணிநடைப் பயிற்சி
  - கண்காட்சிப் பயிற்சி
  - உடற் பயிற்சி
  - ஜிம்னாஸ்டிக்
  - சுவாச அப்பியாசங்கள் (Aerobic exercises)
- **சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II**
  - உடற்றகைமை மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
  - உடற் கல்வி தினம்
  - விளையாட்டுக் கழகங்கள்

  வர்ணம் வழங்குதல் / பாராட்டுதல்
- **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் III**
  - பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள்
    - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்து/காற்பந்து காட்டாயமான விளையாட்டுக்கள்
    - உள்ளக வெளியக வேறு விளையாட்டுக்கள்
    - உடற் பயிற்சி
  - இலக்கங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள்
    - இல்லப் போட்டிகள்
    - வகுப்புப் போட்டிகள்

- **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் IV**
  - வார இறுதி அல்லது விடுமுறை கால வேலைத்திட்டங்கள்
    - வெளிக்களப் பாசறை
    - மலை ஏறல்
    - நடைப் பயணம்
    - சைக்கிள் சவாரி
    - வனாந்திரக் கலை
    - திசைகாட்டி, வரைபடத்துடன் கூடிய நடைப்பயணம்
- **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் V**
  - குழுக்களாக இயங்கும் செயற்பாடுகள்
  - மாணவர் படை
  - சாரணியம் (ஆண்/பெண்)

பாடசாலையின் தரம், வசதிகள் என்பவற்றிற்கேற்ப மேலேயுள்ள வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் மட்டத்தை இனங்காண்பது உடற் கல்வி ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இவைகள் செயற்படுத்துவதை இலகுவாக்க பாடசாலையின் ஏனைய ஆசிரிய ஆசிரியைகளினதும், மாணவ மாணவிகளினதும் ஒத்துழைப்புடன் ஒழுங்கமைப்பொன்றைக் கட்டியெழுப்புவது பயனுறுதிமிக்கது. தெரிவு செய்யப்படும் வேலைத்திட்டத்தைப் பாடசாலையின் வருடாந்த வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளடக்குவது, பாடசாலையிலுள்ள வளங்களை மட்டுமன்றி அதிபரின் வழிகாட்டலையும் பெறுவதை இலகுவாக்கும்.

வேலைத்திட்டங்களைத் திட்டமிட்ட முறையில் நடைமுறைப்படுத்துதல் வருடம் முழுவதும் மாணவர்கள் உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வழிவகுக்கின்றது. அதன் பிரகாரம் திறமைசாலிகளை இனங்கண்டு இறுதி இலக்கை அடையும் வண்ணம் அவர்களைத் தொடர்ச்சியான விருத்திக்கு உள்ளாக்க முடியும். அதேபோல் பெரும்பான்மையோரின் பங்களிப்பைப் பெறும் வண்ணம் இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் மாணவர்கள் உடற்றகைமைகளைப் பேணுவதற்கும், ஆளுமைப் பண்புகளைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க முடியும். இவை அனைத்தினதும் பெறுபேறாக ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றில் வாழ்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை எதிர்கால சந்ததியினர் பெறுவர். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் முழு விடய உள்ளடக்கமும் அப்பாடம் தொடர்பான **முழுமையான விளக்கம் பெற்ற ஒரே ஆசிரியரால்** கற்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

எதிர்கால அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளத்தக்க பிரசைகளை நாட்டுக்கு அளிப்பதே புதிய சகத்திர ஆண்டில் களமிறங்கும் நிலைமாற்ற ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் (Transformation role) தாற்பரியமாகும். இந்த ஆசிரியர் வகிபாகத்தை சீராக நடைமுறைப் படுத்துவதற்காக உங்களுக்கு மாணவர்மைய(Student centred) தேர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட (Competency based), செயற்பாடுகளின்பால் திசைமுகப்படுத்தப் பட்ட (Activy oriented) அணுகுமுறையைக்கொண்ட ஒரு கலைத்திட்டமே முன்வைக்கப் பட்டுள்ளது.

ஏற்கனவே அபிவிருத்தி செய்யப்பட்ட மாதிரிச் செயற்பாடுகள் தொடரகமொன்றின் வழியே நடைமுறைப்படுத்தப்படும் இக்கலைத்திட்டத்தினூடாக கற்றல் - கற்பித்தலை கணிப்பீடு - மதிப்பிட்டுடன் ஒன்றிணைப்பதற்கான முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. அந்தந்தச் செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படிமுறையில் மாணவர்கள் குழுத்தேடலில் (Exploration) ஈடுபடுகையில் கணிப்பீட்டையும் செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படிமுறையின்போது மாணவர்கள் விளக்கல் (Explanation) , விரிவுபடுத்தல் (Elaboration) ஆகியவற்றில் ஈடுபடுகையில் மதிப்பீட்டையும் நடத்த ஆசிரியருக்கு வாய்ப்புக்கிடைக்கும்.. தேடலில் ஈடுபட்டிருக்கும் மாணவரிடையே சஞ்சரித்து, அவர்கள் செய்யும் வேலைகளை கூர்ந்து அவதானித்து, அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை வகுப்பறையிலேயே தீர்த்துக் கொள்வதற்கான வசதிகளை வழங்குவதும் , வகுப்பில் ஒவ்வொரு மாணவனையும் மாணவியையும் பாண்டித்திய மட்டத்தை அண்மித்த நிலைக்கேனும் இட்டுச் செல்வதுமே கணிப்பீட்டினூடாக ஆசிரியரிடம் எதிர்பார்க்கப்படுவதாகும். மேலும் தேடலினூடாக மாணவர் அடைந்த பாண்டித்திய மட்டத்தைத் தீர்மானித்து , அவற்றை வெளிமதிப்பீட்டின்போது இடம்பெறச்செய்யவேண்டியதொன்றாகும்.

கணிப்பீட்டில் ஈடுபட்டுள்ள ஆசிரியர்கள் தமது மாணவர் தொடர்பாக வழங்கத்தக்க வழிகாட்டல்கள் இருவகைப்படும். பின்னூட்டல் (Feedback), முனமுகவூட்டல் (Feed forward) என்பனவே அவையாகும். மாணவர்களின் நலிவுகளையும் இயலாமைகளையும் கண்டறிந்தவுடன் அவர்களது கற்றல் பிரச்சினைகளை தீர்த்துக்கொள்வதற்காக பின்னூட்டலும், மாணவரது ஆற்றல்களையும் இயலுமைகளையும் இனங்கண்டவுடன் அத் திறன்களை மேலும் விருந்தி செய்துகொள்வதற்காக முன்முகவூட்டலும் வழங்குவது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். அத்தோடு மாணவர்களின் கற்றலை இடையறாது முன்னேற்றச் செய்வதற்காக பாடத் திட்டத்தில் அடங்கியுள்ள தேர்ச்சி மட்டங்கள் எந்த அளவுக்கு அடையப்பெற்றுள்ளன என்பதை இனங்கண்டு மாணவர்களுக்கு அறிவிப்பதும் அதே அளவுக்கு முக்கியமாகும். மதிப்பீட்டு வேலைத்திட்டத்தினூடாக மாணவர்கள் அடைந்த பாண்டித்திய மட்டங்களைத் தீர்மானிப்பதும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். மேலும் மாணவரது முன்னேற்றத்தை மாணவர்க்கும் அவர்களது பெற்றோருக்கும் உரிய ஏனைய தரப்பினருக்கும் தொடர்பாடுவதிலும் ஆசிரியரகள் கவனஞ்செலுத்துதல் வேண்டும்.

மதிப்பீட்டையும் கணிப்பீட்டையும் இலகுபடுத்திக்கொள்வதற்கான ஐந்து பொது நியதிகள் பிரேரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் முதல் மூன்று நியதிகளும் அந்தந்த தேர்ச்சி மட்டத்துக் குரிய விடய உள்ளடக்கத்துடன் தொடர்புடையவையாகும். அவை கடினத்தன்மை அதிகரித்துச் செல்லும் வகையில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மூன்று பாட ஆற்றல்களாக வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையினூடாக விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய இறுதியான இரண்டு நியதிகளும் எந்தவொரு பாடத்தையும் கற்கும்போது முக்கியமானவையாக அமையும் பொதுவான இரண்டு திறன்களாகும். இந்த நியதிகளுடன் தொடர்புடைய நடத்தை மாற்றங்கள் ஐந்தையும் மாணவர்கள் வகுப்பறையில் செயற்படும்போது இனங்காண ஆசிரியர் முயற்சி செய்தல் வேண்டும். அந்நடத்தைகள் கட்டியெழுப்பப்படுவதை கணிப்பீட்டின் ஊடாக உறுதிப்படுத்தவதிலும் கட்டியெழுப்பப்பட்ட நடத்தைகளின் மட்டத்தை மதிப்பீட்டின் ஊடாகத் தீர்மானித்து அது தொடர்பாக மாணவர்க்கு அறிவிப்பதிலும் ஆசிரியர் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும்.

பாடசாலை மட்ட கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டு வேலைத்திட்டத்தை மேலும் முன்னெடுத்துச் செல்வதற்காக கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுச் செயற்பாடுகள் தயாரிக்கப்பட்டு இப்பகுதியில் அடக்கப்பட்டுள்ளன. செயற்பாட்டுத் தொடரகத்தில் அடங்கிய செயற்பாடுகளைப் பொருளுள்ள வகையில் தொகுதிகளாக்கிக்கொள்வதே முதலில் செய்ய வேண்டிய வேலையாகும். மாணவரது கற்றலை விருத்தி செய்யத்தக்க சில கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுப் பேதங்கள், அந்தந்தச் செயற்பாட்டுத் தொகுதிகளுடனிணைந்த விடய உள்ளடக்கத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. அப்பேதங்களி னூடாக மாணவரின் கற்றலையும் ஆசிரியரின் கற்பித்தலையும் ˙ நேரசூசிக்கு அப்பால் இட்டுச் செல்வதற்கும், தவணையுடன் தேடியறிதலின் ஊடாக மாணவர்களின் கற்றலை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் ஆசிரியர் முன்வருதல் வேண்டும். அந்தந்தச் செயற்பாட்டுத் தொகுதியின் முதலாவது செயற்பாட்டைத் தொடங்க முன்னர் இக்கருவிகளை ஆசிரியர் தமது மாணவர்களுக்கு அறிமுகஞ் செய்தல் வேண்டும். மேலும் அச்செயற்பாட்டுத் தொகுதியில் அடங்கியுள்ள சகல செயற்பாடுகளையும் நேரசூசியில் நடைமுறைப்படுத்தப் படும் முழுக் காலத்தினுள்ளும் தவணை ரீதியில் கணிப்பீடு செய்வதும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். செயற்பாட்டுத் தொகுதியில் அடங்கியுள்ள சகல செயற்பாடுகளும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு முடிந்த பின்னர், ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்ட திகதியில் தேடலின்போது கண்டறியப்பட்டவற்றை முன்வைப்பதற்கும் அவற்றை விரிவுபடுத்துவதற்கும் மாணவர்களுக்கு வாய்ப்பு வழங்குதல் வேண்டும். அந்தந்தச் செயற்பாடில் நடத்தியது போன்றே இந்த விரிவாக்கலும் சில கட்டங்களினூடாக நடத்தப்படல் வேண்டும். முதலில் விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு முன்வைத்த அதே குழுவிற்கும், இரண்டாவதாக விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு ஏனைய குழுக்களுக்கும் இறுதியாக விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு ஆசிரியருக்கும் கிடைத்தல் வேண்டும்.

விளக்கல், விரிவுபடுத்தல் கட்டங்களின்போதும் தாம் இனங்கண்ட தெளிவற்ற இடங்களைத் தெளிவுபடுத்தியவாறும், தவறானவற்றைத் திருத்தியவாறும், அரைகுறையாக முன்வைக்கப்பட்ட விடயங்களை நிறைவுசெய்து முன்வைத்தவாறும் கற்றல் பேறுகளுக்கான அடித்தளத்தை அமைக்கும் பாட விடயங்களை வெளிக்கொணர்ந்தவாறும், மதிப்பீட்டுப் பெறுபேறுகளை வெளியிட்டவாறும் ஆசிரியர் தமது இறுதி மீட்டாய்வை முன்வைத்தல் வேண்டும். ஆசிரியர் நடத்த வேண்டிய மாணவர் மதிப்பீடு எவ்வகையிலும் இறுதிவரை

பின்தள்ளி வைக்கப்படவில்லை என்பதை இதனூடாக விளக்கிக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் மாணவர்கள் விளக்குவதிலும் விரிவுபடுத்துவதிலும் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களையே இதற்காகத் தெரிவுசெய்துகொள்ள வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். கற்றல் - கற்பித்தற் மதிப்பீட்டுக் கருவிகளை அறிமுகஞ் செய்யும் முதலாவது சந்தர்ப்பத்தில் கொடுக்கல் வாங்கல் வகிபாகம் (Transaction role) முதன்மை பெறும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டுச் செயன்முறையின் இறுதியில் கடத்தல் வகிபாகத்தினூடாக (Transmission role) ஆசிரியர் இறுதி விரிவுபடுத்தலைச் செய்யலாம். ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் மூன்றாம் பகுதி, செயற்பாட்டு தொடரகத்தினுள் பூர்த்தி செய்யவேண்டிய மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பங்களின் எண்ணிக்கை, அவ்வொவ்வொரு மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பத்தையும் வெற்றிகரமானமதாக்கிக் கொள்வதற்காகத் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ள கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டு உபகரணங்கள் முறைமையான மதிப்பீட்டு முறையொன்றின் கீழ் தவணைப் பரீட்சைகளிலும், இறுதிப்பரீட்சைகளிலும் முன்வைக்கப்படக்கூடிய வினாக்களின் தன்மை ஆகியவற்றை அறிமுகஞ் செய்வதற்காக திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. புகுத்தப்பட்டுள்ள இப்புத்தம்சங்கள் யாவும் நிஜ வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பங்களை அடிப்படையாகக்கொண்ட பரீட்சை வினாக்கள் ஊடாக உத்தேச கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டுச் செயன்முறைக்குப் புத்துயிரூட்டி அந்தந்தச்செயற்பாடுகளிலும், செயற்பாட்டுத் தொகுதிகளிலும் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் கணிப்பீட்டையும் மதிப்பீட்டையும் நடத்தி கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையை மென்மேலும் போசிப்பதற்கு ஆசிரியருக்கும், மகிழ்ச்சியுடன் கற்றலில் ஈடுபடுவதற்கு மாணவருக்கும் வழிகோலும் என்பதில் ஐயமில்லை.