



# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 11

மூன்றாம் தவணை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்

தேசியக் கல்வி நிறுவகம்

இலங்கை

[www.nie.lk](http://www.nie.lk)

**அத்தியவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டத்தினை நிறைவு செய்தல்.**

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 நிருபத்திற்கேற்ப சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்துவதற்காக பின்வரும் வகையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.

11ம் தரத்துக்குரிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற் குறிய பாட வேளைகள் 27 ஆக உத்தே சிக்கப்பட்டுள்ளது. அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 19) மூன்றாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன . மூன்றாம் தவணைக்காக பாடசாலைனுள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளானது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டம்மானது பாடசாலை நாட்களினுள் செயற்படுத்த முடியாமல் போகும் பட்சத்தில் பாடத்திட்டத்தின் உள்ளடக்கத்தினை வீட்டில் இருந்து கற்பதற்குரிய (Home based learning) வழிகாட்டுதல்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதற்காக வேலைத்திட்டம் , ஒப்படைகள் , மதிப்பீடு , நியதிகள் பேன்றவற்றை விடய உள்ளடக்கத்திற்கு பெருத்தமான முறையில் முன்வைக்கப்படல் வேண்டும் இதன்மூலம் பாடசாலை நடைபெறாத காலப்பகுதியினுள் கற்றல் கற்பித்தல் நடைபெறாத காரணத்தினால் தடைப்பட்ட சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தினை அடைந்து கொள்வதோடு பாட தேர்ச்சினை கட்டியெழுப்புவதற்கு இது வழிகாட்டும் தற்போது காணப்படும் நிலைமைகளுக்கேற்ப மாணவர்கள் உடல், உள, சமூக திறங்களை 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 காலப் பகுதிக்கான பரிகார வேலைதிட்டம் (Recovery Plan for Learning -2022 )

**தரம் - 11**

தரம் 11 ம் தரத்திற்கான மூன்றாம் தவணைக்கான 19 பாடவேளைகளுக்கான கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுக்களை செயற்படுத்துவதற்காக இத் திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
<b>தரம் 11 மூன்றாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்</b>						
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.4 அன்றாட காரியங்களை செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்று வதற்காக அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தலைப் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>முப்பாய்ச்சல் செயற்பாடுகளில் ஈடு படுவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>முப்பாய்ச்சல்                             <ul style="list-style-type: none"> <li>அணுகலோட்டம் (Approach run)</li> <li>கெந்துதல் (HOP)</li> <li>கவடு வைத்தல் (STEP)</li> <li>பாய்தல் (JUMP)</li> </ul> </li> <li>பயிற்சி அப்பியாசங்கள்</li> </ul>	5.4	12 பாய்தல் மற்றும் எறிதல் போன்ற மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளைக் கற்போம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	5.5 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்று வதற்காக அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் எறிதலைப் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• மூன்று கவடுகள் முறையில் ஈட்டி யெறியும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.</li> <li>• விதிமுறைகளின் பிரகாரம் செயலாற்றுவார்.</li> <li>• பாதுகாப்புடன் செயலாற்றுவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஈட்டி யெறிதல் <ul style="list-style-type: none"> <li>• மூன்று கவடுகள் முறை <ul style="list-style-type: none"> <li>• தயார்நிலை</li> <li>• அணுகலோட்டம்</li> <li>• ஈட்டியைப் பின்னால் எடுத்தல்</li> <li>• பாதத்தைக் குறுக்காக வைத்தல்</li> <li>• வலுநிலை</li> <li>• கைவிடுதல்</li> <li>• உடன் தொடர்நிலை</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• பயிற்சி அப்பியாசங்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>• விதிமுறைகள்</li> </ul> </li> </ul>	5.5	12 பாய்தல் மற்றும் எறிதல் போன்ற மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளைக் கற்போம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கை யேட்டு செயற் பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளை களின் எண்ணிக்கை
8.0 உடலின் மகோன் னதத்தைச் சிறப் பாகப் பேணிய வாறு வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்க மடைவார்.	8.1 அசைவதற்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தசைத்தொகுதியின் அமைப்பையும் செயற்பாட்டினையும் விளக்குவார்.</li> <li>• வன்கூட்டுத்தொகுதி யின் செயற்பாட் டினை விபரிப்பார்.</li> <li>• வன்கூட்டுத்தொகுதி நெம்புகோலாகச் செயற்படும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் விளக்குவார்.</li> <li>• நரம்புத் தொகுதியின் செயற்பாட்டினை விளக்குவார்.</li> <li>• அசைவில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தில் பங்கம் விளைவிக்கும்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• அசைவதற்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளும் அவற்றின் மகோன்னதமும்</li> <li>• தசைத் தொகுதி</li> <li>• சுருங்குதலும் விரிதலும்</li> <li>• தசைநார்களின் விகிதாசாரமும் விளையாட்டாற்றலும்</li> <li>• வன்கூட்டுத் தொகுதி</li> <li>• பாதுகாக்கும் தொழிற்பாடும் தாங்கும் தொழிற்பாடும்</li> <li>• நெம்புகோலாகச் செயற்படுதல்</li> <li>• நரம்புத் தொகுதி</li> <li>• அசையும் உணரும் தொழிற்பாடுகள்</li> <li>• தெறிவில்</li> <li>• நிபந்தனைப்படுத்துதல்</li> </ul>	8.1	13. தசை மாற்றும் என்புத் தொகுதிகளை இனங்காண் போம்.	06

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		<p>காரணிகளைப் பெயரிடுவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>இத்தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியத்தை ஏற்றுக்கருத்துத் தெரிவிப்பார்.</li> <li>அசைவுக்காக சக்தி வழங்கும் முறையை விபரிப்பார்.</li> <li>அப்பியாசங்களின் போது தசை, வன் கூடு, நரம்புத் தொகுதிகளின் பங்களிப்பை விளக்குவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>மகோன்னதத்தில் பங்கம் விளைவிக்கும் காரணிகள்</li> <li>இத்தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாத்தல்</li> <li>அசைவுக்காக சக்தி வழங்கும் மகோன்னதம்</li> <li>சக்தி வழங்கும் முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>வளியின்றிய முறை</li> <li>வளியுள்ள முறை</li> </ul> </li> <li>உடலப்பியாசங்களில் தொகுதிகளின் மகோன்னத பங்களிப்பு</li> </ul>			

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கை யேட்டு செயற் பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளை களின் எண்ணிக்கை
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	9.1 அசைவுத்திறன்களோடு தொடர்புடைய தகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தகைமை விருத்திக்கான வேலைத் திட்டங்களைத் திட்டமிடுவார்.</li> <li>• தகைமை விருத்திக்கான வேலைத் திட்டங்களில் ஈடுபடுவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• அசைவுத்திறன்களோடு தொடர்பு டைய தகைமைகளை விருத்தியாக்கும் வேலைத்திட்டங்கள்</li> <li>• சமநிலை</li> <li>• வலு</li> <li>• துரிதம்</li> <li>• ஒத்திசைவு</li> <li>• வேகம்</li> <li>• எதிர்தாக்க வேகம்</li> </ul>	9.1	14 அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமையைப் பேணுவோம்.	03
	9.2 உள சமூக நன்நிலை கருதி ஆளிடைத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஆளிடைத் தொடர்புகளின் முக்கியத் துவத்தை விளங்கிக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.</li> <li>• ஆளிடைத் தொடர்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளைப் பெயரிடுவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஆளிடைத் தொடர்புகள்</li> <li>• குடும்பம் சார்ந்த குழுக்கள்</li> <li>• சம வயதுக் குழுக்கள்</li> <li>• வேறு குழுக்கள்</li> <li>• ஆளிடைத் தொடர்புகளின் முக்கியத்துவம்</li> </ul>	9.2	15. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்வோம்.	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஆளிடைத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில் பொறுப்புடன் செயலாற்ற வேண்டியதை ஏற்றுக்கருத்தும் தெரிவிப்பார்.</li> <li>• உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக விருத்திசெய்ய வேண்டிய திறன்களை வரிசைப்படுத்துவார்.</li> <li>• ஆளிடைத் தொடர்புகளை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வெவ்வேறு குழுக்களால் ஆளிடைத் தொடர்புக்கு ஏற்படும் உகப்பான, தீங்கான தாக்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>• ஊடகங்கள்</li> <li>• சமவயதுக் குழுவினர்</li> <li>• வேறு</li> </ul> </li> <li>• உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்பு விருத்தியில் மாணவர் பங்களிப்பு</li> <li>• தன்னையுணருதல்</li> <li>• பரிவுணர்வு</li> <li>• தொடர்பாடல் திறன்</li> <li>• சரியான தீர்மானமெடுத்தல்</li> <li>• தர்க்க ரீதியான சிந்தனை</li> <li>• ஆக்கபூர்வத்தன்மை</li> </ul>			



தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 கட்டிளமைப் பருவச் சவால்களை இனங்கண்டு , நல்வாழ்வுக்காக நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• கட்டிளமைப்பருவத்தில் மாற்றம் ஏற்படும் துறைகளை இனங்கண்டு பெயரிடுவார்.</li> <li>• கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கான காரணிகளை இனங்காண்பார்.</li> <li>• கட்டிளமைப் பருவச் சவால்களை வெற்றி கொள்வ தற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</li> <li>• கட்டிளமைப்பருவ ஆற்றல்களை இனங்கண்டவாறு செயலாற்றுவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• கட்டிளமைப் பருவம் <ul style="list-style-type: none"> <li>• கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>• உடலியல் மாற்றங்கள்</li> <li>• உளவியல் மாற்றங்கள்</li> <li>• சமூகவியல் மாற்றங்கள்</li> </ul> </li> <li>• அம்மாற்றங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>• ஓமோன் தொழிற்பாடு</li> <li>• சமூகச் சூழல்</li> </ul> </li> <li>• கட்டிளமைப் பருவச் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல்</li> <li>• இளமையின் வெவ்வேறு ஆற்றல்கள்</li> <li>• ஆற்றல்களை அணுகுலமான</li> </ul> </li> </ul>	10.1	16 கட்டிளமை பருவத்தின் சவால்களை இனங்காண்போம்.	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		<ul style="list-style-type: none"> <li>தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனையின் தீய விளைவுகளை விளக்குவார்.</li> </ul>	<p>முறையிற் பயன்படுத்துதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனை</li> <li>தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகளால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்</li> <li>கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பம்தரித்தல்</li> <li>தாய்மற்றும் சிசு இருவருக்கும் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள்</li> <li>கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான விதிமுறைகள்</li> <li>கட்டிளமை பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தலைத் தவிர்த்தல்</li> </ul>			

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	10.2 பாலியல் தொடர்பான தொற்றுநோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>பாலியல் தொற்று நோய்களை அறிந்து கொள்வார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>பாலியல் நோய்கள்</li> <li>பொதுவான குணங்குறிகள்</li> <li>தொற்றலைத் தடுத்தல்</li> <li>பாலியல் நோய்களைத் தவிர்த்தல் HIV/ AIDS நோய்</li> <li>அபாய நிலை</li> <li>பெண்கள்</li> <li>ஆண்கள்</li> <li>உயிரியல் ரீதியில்</li> <li>பொருளாதார ரீதியில்</li> <li>கலாச்சார ரீதியில் தொற்றலைத் தவிர்ப்பதில் மாணவர் பங்களிப்பு</li> </ul>	10.2	17 பாலியல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவோம்	02
<b>மொத்தம்</b>						<b>19</b>

