

ക്ലാസ് - ൪ (ആരോഗ്യ കാഴ്ചവിദ്യാഭ്യാസം)

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ടോം വിലയിരുത്തുന്നതിന് രണ്ട് പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ആകെ സ്കോർ 20 ആണ്.

ചോദ്യം 1

- യൂണിറ്റ്** : യൂണിറ്റ് 1, നമ്മുടെ ആരോഗ്യം
- പഠനനേട്ട** : സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള പങ്ക് മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- ആശയം** : ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർവ്വചനവും ഘടകങ്ങളും
- ചിന്താശേഷികൾ** : യുക്തിപൂർവ്വമായ ഇടപെടൽ, നിഗമനം, കളിയുടെ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കൽ

Q പ്രവർത്തനം : സേഫ് ഗ്രൂപ്പ് ഓഫ് ത്രീ ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് സ്ഥലപരിധി നിശ്ചയിച്ചശേഷം എല്ലാവരും അതിനുള്ളിൽ നിൽക്കുക. ഈ സ്ഥലത്തെ 4 കോളങ്ങളായി തിരിച്ചശേഷം ജൂൺ 5, ഏപ്രിൽ 7, ഒക്ടോബർ 16, ഓഗസ്റ്റ് 15 എന്നീ പേരുകൾ നൽകുക. കുട്ടികളിൽ നിന്ന് ആദ്യം ഒരാൾ ചേസറായി മാറണം. അധ്യാപിക കളി തുടങ്ങാൻ നിർദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ ചേസർ മറ്റുള്ളവരെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം. ഈ സമയത്ത് ഓടുന്ന മറ്റു കുട്ടികൾ ചേർന്ന് മൂന്നു പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാവാൻ ശ്രമിക്കണം. മൂന്നു കുട്ടികളുള്ള ഗ്രൂപ്പിനെ ചേസർക്ക് തൊടാൻ കഴിയില്ല. ഇങ്ങനെ ഗ്രൂപ്പുകളായി മാറുന്ന കുട്ടികൾ നിൽക്കുന്ന കോളത്തിന്റെ പ്രത്യേകത പരസ്പരം ചർച്ചചെയ്യുക. മൂന്നുപേരിൽ കൂടുതലോ തനിച്ചോ നിൽക്കുന്നവർ ആരെയാണോ ചേസർ തൊടുന്നത് ആ കുട്ടി അടുത്ത ചേസറായി കളി തുടരുന്നു. ചേസർക്ക് തൊടാൻ കഴിയാതെ മൂന്നു പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാവാൻ പരസ്പരം സഹായിക്കണം. (5)

സൂചകങ്ങൾ

- പങ്കാളിത്തം (1)
- പരസ്പരധാരണ (1)
- പ്രകടനത്തിലെ മികവ് (2)
- ആരോഗ്യഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് (1)
- പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കുട്ടികളുടെ മികവ് പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.**
- 1. ഏപ്രിൽ 7, ജൂൺ 5 എന്നീ ദിവസങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത എന്ത്? (2)
- 2. ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? (3)

സൂചകങ്ങൾ

- 1. ഏപ്രിൽ 7 - ലോകാരോഗ്യദിനം, ജൂൺ 5 - ലോകപരിസ്ഥിതിദിനം
- 2. ശാരീരികാരോഗ്യം, മാനസികാരോഗ്യം, സാമൂഹികാരോഗ്യം ഇവയാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ.

ചോദ്യം 2

- യൂണിറ്റ്** : തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം
- പഠനനേട്ടങ്ങൾ** : തിരഞ്ഞെടുത്ത ഏതെങ്കിലും ഒരു കളിയുടെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ, വിശദാംശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ, പേശീവ്യവസ്ഥ എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.
- ആശയം** : കായികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ, പേശീവ്യവസ്ഥ എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, മേജർ ഗെയിംസ്, നൈപുണികളെ കുറിച്ചുള്ള ധാരണ.
- ചിന്താശേഷികൾ** : നിഗമനം, തിരിച്ചറിയൽ, കണ്ടെത്തലുകൾ, കളിയുടെ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കൽ.

Q പ്രവർത്തനം
ടീച്ചർടെക്സ്റ്റ് ബുക്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള 19 ഗെയിമുകളിൽ ഒരേണ്ണം കുട്ടികൾ പരിശീലിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി കബഡിയിലെ ടോ ടച്ചിൽ കുട്ടികൾ അറിവ് നേടുന്നു. ഈ സ്കിൽ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രകടനം വിലയിരുത്തുന്നു. (5)

സൂചകങ്ങൾ

- കബഡി എന്ന ഗെയിം മനസ്സിലാക്കൽ (2)
- സ്കില്ലിന്റെ ഫലപ്രദമായ വിനിയോഗം (2)
- കായികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ, പേശീവ്യവസ്ഥ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടൽ. (1)

പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കുട്ടികളുടെ മികവ് പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.

1. ടോ ടച്ച് ചെയ്തപ്പോൾ ഏതെല്ലാം സന്ധികളാണ് കൂടുതൽ പ്രവർത്തനക്ഷമമായത്? (3)
2. കബഡി എന്ന ഗെയിം കളിക്കുവാനും മറ്റു ജോലികൾ ചെയ്യുവാനും ദൃഢമായ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ നമുക്ക് സഹായകരമാവുന്നു. കൂടാതെ മറ്റെന്തെല്ലാം ധർമ്മങ്ങളാണ് അസ്ഥിവ്യവസ്ഥയ്ക്കുള്ളത്? (2)

സൂചകങ്ങൾ

1. ഇടുപ്പ് സന്ധി (Hip Joint), കാൽമുട്ടിലെ സന്ധി (Knee Joint), കാൽക്കുഴയിലെ സന്ധി (Ankle Joint)
2. ശരീരത്തിന് ഘടന നൽകുന്നു. ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.

ചോദ്യം 3

- യൂണിറ്റ്** : യൂണിറ്റ് 2, പ്രകടനമികവ്
- പഠനനേട്ടങ്ങൾ** : യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക മാനസിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ആശയം** : യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യം.
- ചിന്താശേഷികൾ** : ഏകോപനം, തിരിച്ചറിയൽ.

Q പ്രവർത്തനം : പശ്ചിമോത്ഥനാസനം
 കാലുകൾ നിവർത്തി ശരീരം നിവർന്ന് നിലത്ത് ഇരിക്കുക. ഇരുകൈകളും മുകളിലോട്ട് ഉയർത്തി ശരീരം മുന്നോട്ടാണെന്ന് ഇരുകാലിന്റെയും പെരുവിരൽ പിടിക്കുക. വളരെ സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് നെറ്റിത്തടം കാൽമുട്ടിൽ തൊടുന്നരീതിയിൽ കൊണ്ടുവരിക. (5)

സൂചകങ്ങൾ

- പ്രകടന മികവ് (5)
- പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കുട്ടികളുടെ മികവ് പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. (5)
- 1. പശ്ചിമോത്ഥനാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങൾ. (5)

സൂചകങ്ങൾ

- 1. ശരിയായ ദഹനപ്രക്രിയയ്ക്ക് സഹായകമാവുന്നു. (1)
- 2. പുറംവേദന, ആസ്ത്മ എന്നിവയ്ക്ക് പരിഹാരമാകുന്നു. (1)
- 3. ശരീരത്തിന്റെ പിറകിലെ പേശികൾക്ക് ബലവും വഴക്കവും കൂടുന്നു. (1)
- 4. കൂടവയറും, ദുർമേദസ്സും കുറയാൻ സഹായിക്കുന്നു. (1)
- 5. ലിവർ, കിഡ്നി, പാൻക്രിയാസ് എന്നിവയെല്ലാം പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുന്നു. (1)

ചോദ്യം 4

- യൂണിറ്റ്** : തെരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം
- പഠനനേട്ടങ്ങൾ** : തിരഞ്ഞെടുത്ത ഏതെങ്കിലും ഒരു കളിയുടെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ, വിശദാംശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
 കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടുന്നു.
- ആശയം** : കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ, മേജർ ഗെയിംസ് നൈപുണികളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ.
- ചിന്താശേഷികൾ** : നിഗമനം, തിരിച്ചറിയൽ, കണ്ടെത്തലുകൾ, കളിയുടെ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കൽ.

Q

പ്രവർത്തനം

ടീച്ചർടെക്സ്റ്റ് ബുക്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള 19 ഗെയിമുകളിൽ ഒരേണ്ണം കുട്ടികൾ പരിശീലിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി വോളീബോളിലെ ടെന്നീസ് സർവീസിൽ കുട്ടികൾ അറിവ് നേടുന്നു ഈ സ്കിൽ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രകടനം വിലയിരുത്തുന്നു. (5)

സൂചകങ്ങൾ

വോളീബോൾ എന്ന ഗെയിം മനസ്സിലാക്കൽ (2)

സ്കില്ലിന്റെ ഫലപ്രദമായ വിനിയോഗം (2)

കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ സ്വീകരിച്ച വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നേടൽ. (1)

പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കുട്ടികളുടെ മികവ് പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.

1. ടെന്നീസ് സർവീസ് ചെയ്തപ്പോൾ ഏതെല്ലാം വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാഉപകരണങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചത്. (3)
2. ലാൻ്റിങ്ങിൽ കാൽമുട്ടിന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കുവാൻ നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്. (1)
3. കാച്ച് ചെയ്ത സമയത്ത് പന്ത് കൈയിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ കൈ പിറകോട്ട് വലിക്കുന്നതെന്തിന്? (1)

സൂചകങ്ങൾ

1. Knee cap, Shoe
2. കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടക്കുക.
3. ആഘാതം കുറയ്ക്കാൻ.

ഭിന്നശേഷിയുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, പരിമിതികൾ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുകയും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടു മനസ്സിലാക്കുവാനും വാചിക പരീക്ഷയിലൂടെ അറിവ് നേടിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാവുന്നതുമാണ്.