

சப்பிரகமுவ மாகாணக் கல்வி திணைக்களம்
வாராந்தப்பாடசாலை

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

வாரம் - 3

தரம் - 8

prepared by – Embilipitiya Education Zone

1ம் வாரம்

12. எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்.

- தரம் 6,7 ம் வகுப்புக்களில் கற்ற எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை ஞாபகபடுத்திக் கொள்க.
- பாட நூலில் பக்க இலக்கம் 106 தொடக்கம் 115 வரை விளங்கி கற்று மீட்டல் பயிற்சியை செய்க.
- விளையாடும் சந்தர்ப்பத்தில் தரம் 6,7 ம் வகுப்புக்களில் பயின்ற எறிதல் மற்றும் போடுதல் முறைகளை பாதுகாப்பான முறையில் சரியான உபகரணங்களை பயன்படுத்தி செய்து பார்க்கவும்.

2ம் வாரம்

➤ 13. விளையாட்டுப்பான்மை பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்.

13.1 பாட நூலில் பக்க இலக்கம் 126ல் உள்ள முதலாவது வினாவை செய்து காட்டுக.

(இது தொடர்பான மேலதிக அறிவை You Tube வலைதளத்தில் “The Real Story Of The Olimpic Games Rebirth In 19th century” பிரவேசிப்பதன் மூலம் பெற்றுக்கொள் முடியும்)

13.2 விளையாட்டுப்பான்மையோடு தொடர்புடைய தேர்ச்சிகள் மற்றும் விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள்

➤ பாட நூலில் பக்க இலக்கம் 118-124 வரை விளங்கி கற்று பக்க இலக்கம் 126 ல் உள்ள ஏனைய வினாக்களை செய்து காட்டுக.

வினாக்கள்

1. விளையாட்டுப்பான்மையோடு தொடர்புடைய தேர்ச்சிகள் என்றால் என்ன?

2. விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள் என்றால் என்ன?

3ம் வாரம்

14. உணவின் போசணைத் தன்மையை பேணுவோம்.

14.1 குடும்பத்தின் போசணைத் தேவைகள்

- பக்க இலக்கம் 127,128 னை விளங்கி கற்று பக்க இலக்கம் 128 செயற்பாடு 14.1 னை பூரணப்படுத்திக் காட்டுக.
(மேலதிக அறிவுக்கு பக்க இலக்கம் 129ல் காணப்படும் உரு 14.1 உரு 14.2, உரு 14.3 அவதானித்தல்)

14.2 உணவு பறிமாறுதல்

- பக்க இலக்கம் 130-133 வரை விளங்கி கற்றுக் கொள்க.
- பக்க இலக்கம் 133 செயற்பாடு 14.2னை பூரணப்படுத்துக.
- மேலதிக அறிவுக்கு You Tube வலைதளத்தில் “Table Manners” இணைய முகவரிக்கு பிரவேசிப்பதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

4ம் வாரம்

14.3 உணவின் போசனைத் தன்மையைக் கூட்டுவதற்காக எடுக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகள்.

- பக்க இலக்கம் 133-138 வரை விளங்கி கற்றுக் கொள்க.
- பக்க இலக்கம் 138ல் உள்ள உள்ள செயற்பாடு, 14.3 மற்றும் செயற்பாடு 14.4 ஆகியவற்றை உங்கள் பெற்றோர் மற்றும் சகோதரர்கள் உதவியுடன் பட்டியலொன்றை தயாரியுங்கள்.

14.4 உணவினை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை.

- பக்க இலக்கம் 139-144 வரை உள்ள பகுதிகளை விளங்கி கற்று பக்க இலக்கம் 145ல் காணப்படும் குறுக்கெழுத்து புதிரை பூரணப்படுத்துங்கள். (மேலதிக உதவிகளுக்கு பெற்றோர் மற்றும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களை நாட முடியும்)

5ம் வாரம்

15. ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்.

15. உடற்றகைமை

- பக்க இலக்கம் 146-148 வரை விளங்கிக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு

5 நிமிடங்கள் நின்ற இடத்தில் நின்று ஓடிய பின்னர் இதய துடிப்பு வேகத்தையும் சுவாசிக்கும் வேகத்தையும் அளவிடுங்கள். மீண்டும் இதே செயற்பாட்டினை 10 நிமிடங்களுக்கு மேற்கொள்ளுங்கள். இரண்டிற்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளை இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள்.

15.2 தசைகளின் தாங்குதிறன்

- பக்க இலக்கம் 149,150 னை விளங்கி கற்றுக் கொள்க.
- தசைகளின் தாங்கு திறனை அதிகரிக்க அதிகரிக்க உம்மால் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளை பட்டியல்படுத்துக.
- மேலதிக அறிவுக்கு You Tube ல் Muscular Endwace Fitness Workout என இணையவழி முகவரிக்கு சென்று பார்வையிடலாம்.