Art
Study
Reading
Learning
Knowledge
Fun
Creative
Success
focus
സ്കൂൾ തല
അക്കാദമിക
മാസ്റ്റർ പ്ലാൻ
2025-26

ആമുഖം

വിദ്യാഭ്യാസം എന്നത് ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ഭൗതിക മാനസിക സാമൂഹിക ശാരീരിക തലത്തിലെ പുരോഗതിക്കായി സമഗ്രമായി പ്രവർത്തിക്കേണ്ട പ്രക്രിയയാണ്. കേരളത്തിലെ പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളെ മികവിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഓരോ സ്കൂളിന്റെയും ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങളെ മുന്നിൽ കണ്ട് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു.

ഈ മാസ്റ്റർ പ്ലാൻ മുഖേന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വിവിധ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വളർത്താനും സമഗ്രവിദ്യാഭ്യാസം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. LFCLP സ്കൂളിൽ 16 ഡിവിഷനുകളിലായി 400 ന് മുകളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ അധ്യയനം നടത്തിവരുന്നു. ഇരുപതോളം ക്ലാസ് മുറികളും, Computer Lab ഉം Library യും ഉപയോഗയോഗ്യമായ ടോയ്‌ലറ്റുകളും പാചകപ്പുരയും വിശാലമായ കളിസ്ഥലവും അടങ്ങുന്നതാണ് വിദ്യാലയത്തിന്റെ ഭൗതികാന്തരീക്ഷം

സമഗ്ര ഗുണമേന്മ വിദ്യാഭ്യാസ നയത്തിന്റെ ഭാഗമായി എല്ലാ കുട്ടികളും സ്വതന്ത്രവായനക്കാരും എഴുത്തുകാരും ആക്കി മാറ്റുന്നതിനായി ഒന്നാം ക്ലാസ് മുതൽ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അക്ഷരം ഉറപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു. ഭാഷയോടൊപ്പം മറ്റു വിഷയങ്ങളിലെയും അടിസ്ഥാന ശേഷികൾ ഉറപ്പിക്കുന്നതിന് ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി എല്ലാ ശനിയാഴ്ചകളും അക്ഷരപഠന ചക്രങ്ങൾ ക്ലാസുകൾ നടത്തുന്നു.

* വിദ്യാലയത്തിലെ എല്ലാ കുട്ടികളെയും അക്ഷരം തിരിച്ചറിയുന്നതിന് പ്രാപ്തരാക്കുക.
* ചിഹ്നങ്ങളില്ലാത്ത ചെറുവാക്കുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വായിക്കുന്നതിനും എഴുതുന്നതിനും
* ചിഹ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വായിക്കുന്നതിനും എഴുതുന്നതിനും
* ചിഹ്നങ്ങളോടു കൂടിയ ചെറു വാക്കുകൾ എഴുതുന്നതിനും വായിക്കുന്നതിനും
* സ്വര, വ്യഞ്ജനാക്ഷരങ്ങൾക്ക് പുറമെ ചില്ലക്ഷരങ്ങളും കൂട്ടക്ഷരങ്ങളും വായിക്കുന്നതിനും എഴുതുന്നതിനും

* ചെറുവാക്യങ്ങൾ പരസഹായമില്ലാതെ വായിക്കുന്നതിനും എഴുതുന്നതിനും പ്രാപ്തമാക്കുക.

പ്രവർത്തനങ്ങൾ	ചുമതല
ജൂൺ Pre-test നടന്നി അടിസ്ഥാന ശേഷികൾ ഉറയ്ക്കാത്ത കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുന്നു. ജൂൺ മൂന്നാം ശനിയാഴ്ച മുതൽ ക്ലാസ് ആരംഭം Time 9.30 to 12pm അക്ഷരങ്ങൾ റ, ര, ന, ത, പ ജൂലൈ പുനരനുഭവം ല, മ, വ, ര അക്ഷരങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കുന്നു. പഠിച്ച അക്ഷരങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വാക്കുകൾ നൽകുന്നു. സ്വരാക്ഷരങ്ങൾ എഴുത്ത്, വായന പദ നിർമ്മാണം വ്യഞ്ജനാക്ഷരങ്ങൾ എഴുത്ത്, വായന, പദനിർമ്മാണം.	All teachers

കാലം	പ്രവർത്തനം	വിഭവ സംവിധാനം
ജൂൺ	പ്ലക്കാർഡ് നിർമ്മാണവും റാലിയും	അധ്യാപകർ
ജൂലൈ	സ്കിറ്റ് ഷോ	അധ്യാപകർ
ഓഗസ്റ്റ്	ബോധവത്കരണ ക്ലാസ്സ്	[illegible] പോലീസ് ഓഫീസർ
സെപ്റ്റംബർ	ലഹരിവിരുദ്ധ പോസ്റ്റർ നിർമ്മാണം	അധ്യാപകർ
ഒക്ടോബർ	ലഹരി വിരുദ്ധ മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ എഴുതൽ	അധ്യാപകർ
നവംബർ	ലഹരി വിരുദ്ധ പോസ്റ്റർ വീടുകളിൽ ഒട്ടിക്കൽ	P.T.A
ഡിസംബർ	ലഹരി വിരുദ്ധ വീഡിയോ കാണിക്കൽ	അധ്യാപകർ
ജനുവരി	മാജിക് ഷോ	P.T.A
ഫെബ്രുവരി	ഇതുവരെ ചെയ്തിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ വച്ച് വിലയിരുത്തൽ നടത്തുന്നു.	Class leader
മാർച്ച്	കുട്ടികൾ തന്നെ തയ്യാറാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ മറ്റു കുട്ടികൾക്ക് ക്ലാസ്സ് എടുക്കുന്നു.	കുട്ടികൾ

സ്കൂൾ അക്കാദമിക മാസ്റ്റർ പ്ലാൻ

* ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

ആശയം :- വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ലഹരി ഉപയോഗം സമൂഹത്തിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടികളെയും യുവാക്കളെയും വരും തലമുറയെയും ലഹരിയിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കുക എന്ന വലിയ ദൗത്യത്തിന് ഒരുങ്ങുകയാണ് സർക്കാർ.

ലക്ഷ്യം :- വിദ്യാർത്ഥികളെ ബോധവത്കരിക്കുന്നതിന് സഹായകമായ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കും, ആവർത്തിച്ച് കുറ്റകൃത്യത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് എതിരെ കടുത്ത നടപടി സ്വീകരിക്കും. ലഹരിക്കെതിരെ ശക്തമായ ക്യാമ്പയിൻ വഴി യുവാക്കളെയും വരും തലമുറയെയും ലഹരിയുടെ ദുരന്തഫലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ജീവിതത്തെ ലഹരി എന്ന വിപത്തിലേക്ക് നയിക്കാതെ പ്രാപ്തരാക്കും.

കൂട്ടക്ഷരങ്ങൾ November

ക്ക, ച്ച, ട്ട, ണ്ണ, ന്റ

ചിഹ്നങ്ങൾ

ൊ   െ ാ

ോ   േ ാ

ൌ   ൗ

December

ദോം - ം

ു

കൂട്ടക്ഷരങ്ങൾ

ങ്ങ, ഞ്ഞ, മ്പ, ണ്ണ, ജ്ജ, ള്ള, ന്ന

January

പുനരനുഭവം

ചെറുവാക്കുകളും വാക്യങ്ങളും

നിർമ്മാണം.

പ്രവർത്തനങ്ങൾ	ചുമതല
AUGUST ചിഹ്നങ്ങൾ ആ ാ ഇ ി ഈ ീ ചില്ലക്ഷരങ്ങൾ - ൽ, ൾ എഴുത്ത്, വായന, പദനിർമ്മാണം September ചിഹ്നങ്ങൾ ഉ ു ഊ ൂ ഋ ൃ ചില്ലക്ഷരങ്ങൾ - ൺ, ർ, ൻ എഴുത്ത് വായന പദനിർമ്മാണം October ചിഹ്നങ്ങൾ എ - െ ഏ - േ ഐ - ൈ	

- ആമുഖം -

കായികം എന്നത് ശാരീരിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെയോ ശേഷിയുടെയോ ഒരു രൂപമാണ്. ഇതുവഴി സംഘടിതാ മനോഭാവവും, ശാരീരിക കഴിവുകളും മെച്ചപ്പെടുന്നു. കായിക മികവിന് ദേശീയവും അന്തർദേശീയവുമായ കീർത്തിയാണുള്ളത്. ആദ്യമായി കായിക വിനോദത്തിന് നിയമം കൊണ്ടുവന്ന സംസ്ഥാനം കേരളമാണ്. പാഠ്യവിഷയങ്ങളോടൊപ്പം കായിക വിനോദം ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതുവഴി ആരോഗ്യമുള്ള തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം തന്നെ, കായിക വിനോദം ആരോഗ്യത്തിന്, കായിക വിനോദം സൗഹൃദത്തിന്, കായിക വിനോദം മികവിന് എന്നീ ആശയങ്ങളോടെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ്.

കായിക കലകളായ കരാട്ടെ, ആയുധങ്ങളില്ലാത്ത ആയോധന കലയാണ്. റോളർ സ്കേറ്റിംഗ് എന്നത് ഒരു കായിക വിനോദമാണ്. 1880-കൾ മുതൽ ഇത് വ്യാപ

കമായ പ്രചാരം നേടി. ബാഡ്മിന്റൺ,
ഫുട്ബോൾ, യോഗ എല്ലാം കുട്ടികൾക്ക്
മാനസിക ഉല്ലാസവും ശാരീരിക ക്ഷമതയും
കൈവരുത്തുന്നു. അതോടൊപ്പം പഠനത്തിന്
ആവശ്യമായ ഏകാഗ്രതയും കൈവരുത്തു-
ന്നതിനാൽ ലിറ്റിൽ ഫ്ലവർ കോൺവെന്റ് എൽ.
പി സ്കൂളിൽ കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്
പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാമെന്നുള്ള അധ്യാപ
കരുടെ സംഘടിതമായ ആശയം വിജയപ്ര-
ദമായിത്തീരട്ടെ. ഭാവിവാഗ്ദാനങ്ങൾ ഇതി-
ലൂടെ രൂപപ്പെടട്ടെ. കായിക താരങ്ങളെ
വാർത്തെടുത്തുവെന്ന് അഭിമാനം കൊള്ളു
വാൻ സ്കൂളിന് സാധിക്കട്ടെ.

വ്യക്തിയുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള കഴിവുകളുടെ വികാസമാണ് കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ ആർജ്ജിക്കുന്നത്. ശാരീരികശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബുദ്ധി വികാസത്തിനും വ്യക്തിത്വ രൂപവൽക്കരണത്തിനും കായിക പരിശീലനം പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. സ്ഥിരോത്സാഹം, ഒത്തൊരുമ, നേതൃത്വവൈഭവം, നിയമങ്ങളോടുള്ള അനുസരണ, മാനസിക സന്തുലിതാവസ്ഥ തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഫുട്ബോൾ, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ, കരാട്ടെ, സ്കേറ്റിംഗ്, ഷട്ടിൽ ബാഡ്മിന്റൺ തുടങ്ങി നമ്മുടെ സ്കൂളിൽ നടന്നുവരുന്ന ഈ കായികവിനോദങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുന്നു. അക്കാദമിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമായി നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകുവാൻ കായികവിനോദങ്ങൾ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു. ടീം വർക്ക്, വിശ്വാസം, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പങ്കിടൽ എന്നിവ കുട്ടികൾ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്നു.

- കരാട്ടെ -

ഒരു ജാപ്പനീസ് ആയോധനകലയാണ് കരാത്തെ. വെറും കൈ എന്നാണ് കരാത്തെയുടെ ശരിയായ അർത്ഥം. ശരീരം തന്നെ ആയുധമാക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഈ ആയോധന കല ഈ പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. "കര" എന്നാൽ ശൂന്യമെന്നും "തെ" എന്നാൽ കൈ എന്നുമാണ്. കരാത്തെ പരിശീലിക്കുന്നയിടത്തെ "ഡോജോ" എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. കരാത്തെ പരിശീലിക്കുന്നത് "gi" എന്ന വസ്ത്രം ധരിച്ചുകൊണ്ടാണ്. കൂടെ ഗ്രേഡ് വ്യക്തമാക്കുന്ന ബെൽറ്റും അണിയുന്നു. സ്വയം പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിനൊപ്പം അച്ചടക്കത്തിന്റെയും പരസ്പര ബഹുമാനത്തിന്റെയും പാഠങ്ങൾ കൂടിയാണ് കരാത്തെ. കരാത്തെ അഭ്യസിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിയെ "കരാത്തേക്ക" എന്നും അധ്യാപകനെ "സെൻസായ്" എന്നുമാണ് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ബെൽറ്റുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്

Sl No	ലക്ഷ്യം	പ്രവർത്തനം	കാലം	ചുമതല	സാമഗ്രികൾ	സമയം
1.	കായിക ക്ഷമത നിലവാരങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക.	കുട്ടികളുടെ സാമൂഹികവും ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വളർച്ച ലക്ഷ്യം വച്ചുകൊണ്ട് ഉള്ള ഗെയിംസ് ... പരിശീലനം നടത്തപ്പെടുന്നു. ഈ പരിശീലനത്തിലൂടെ കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവികമായ ആത്മവിശ്വാസം വളരുന്നു. സഹകരണ മനോഭാവം വളരുന്നു. ക്ഷമ, അച്ചടക്കം, നേതൃത്വം, ... തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങൾ, ശാരീരിക ക്ഷമത, മാനസിക വികാസം തുടങ്ങിയ മേഖലകൾ കുട്ടികൾ ഈ പരിശീലനത്തിലൂടെ കൈവരിക്കുന്നു.	ജൂലൈ മുതൽ സെപ്റ്റംബർ	അധ്യാപകർ ഇൻസ്ട്രക്ടർ		1 hour
2.	കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയിൽ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായം നൽകുക.			അധ്യാപകർ ഇൻസ്ട്രക്ടർ		1 hour
3.	കുട്ടികൾ കായിക മികവിൽ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.	* കുട്ടികളെ ടീമുകളായി തിരിക്കുന്നു. * Warm up exercise ചെയ്യിക്കുന്നു. Badminton exercise ചെയ്യിക്കുന്നു. Speed and jump training നൽകുന്നു. circuit training, balancing tools പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.		അധ്യാപകർ ഇൻസ്ട്രക്ടർ		1 hour
4.	കുട്ടികളിൽ മാനസികോല്ലാസം, ആത്മവിശ്വാസം, ശാരീരിക ക്ഷമത എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുക.	hitting പരിശീലനം നൽകുന്നു. without shuttle with shuttle Final drill		അധ്യാപകർ ഇൻസ്ട്രക്ടർ		1 hour

ബാഡ്മിന്റൺ

റാക്കറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുന്ന ഒരു കായികവിനോദമാണ് ബാഡ്മിന്റൺ. ഒരു വലയുടെ മുകളിലൂടെ ഒരു ഷട്ടിൽ കോക്ക് റാക്കറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് അടിച്ചാണ് ഈ കളി കളിക്കുന്നത്. സിംഗിൾസ് ആയിട്ടോ, ഡബിൾസ് ആയിട്ടോ ആയിട്ടാണ് മത്സരം നടക്കുന്നത്. ഒരോ കളിക്കാരനും ഒരു തവണ മാത്രമേ വലയ്ക്കുമുകളിലൂടെ പോകുന്നതിനുമുൻപ് ഷട്ടിൽ അടിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ഷട്ടിൽ കോക്ക് തറയിൽ വീഴുന്നതോടെ ഒരു റാലി അവസാനിക്കുന്നു. 1992 മുതൽ ബാഡ്മിന്റൺ ഒളിമ്പിക്സിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി. പുരുഷ സിംഗിൾസ്, വനിതാ സിംഗിൾസ്, പുരുഷ ഡബിൾസ്, വനിതാ ഡബിൾസ്, മിക്സഡ് ഡബിൾസ് എന്നി അഞ്ചു വിഭാഗങ്ങളിലാണ് മത്സരങ്ങൾ.

Karate Syllabus

Month	Activities	Time
June	- Breathing Exercises	1 period
July	- Warm up exercise (Scotting) Head rotation, Hip rotation, elbow rotation, Ankle rotation	4 Periods
August	- Punch : Upper punch middle punch lower punch	3 periods
August September	- Upper block middle block lower block	3 period.
October	- Stands : Forward and backward movements Combinations	4 periods
November	- Hands punch with stands backward and forward Combinations	3 periods
November December.	- 1st form :- Juninokata - 24 steps	3 periods

കരാട്ടെയിൽ ഗ്രേഡ് കണക്കാക്കുന്നത്. വെള്ള മുതൽ കറുപ്പ് വരെ (Black belt) നീണ്ടു പോകുന്ന ഗ്രേഡുകൾ.

കരാട്ടെ പരിശീലനം കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് നിരവധി ആനുകൂല്യങ്ങൾ നൽകുന്നു മെച്ചപ്പെട്ട ശാരീരിക ക്ഷമത, മികച്ച മനസ്സ്-ശരീര ഏകോപനം, സ്വയം അച്ചടക്കം എന്നീ നേട്ടങ്ങൾ പരിശീലനം വഴി കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കും. ഒരു കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമായ ശാരീരിക വ്യായാമം ആവേശകരമായ രീതിയിൽ ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ അവരുടെ മാനസിക വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധക്കുറവ്/ ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോർഡർ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്. ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താനും പഠനത്തിൽ മികവ് പുലർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കും. ആപത്ത് സമയത്തിൽ സ്വയം പ്രതിരോധിക്കാനും സാധിക്കും. ഹൃദയാരോഗ്യം നിലനിർത്താനും രക്ത സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും കരാട്ടെ സഹായിക്കും.

റോളർ സ്കേറ്റിംഗ്

റോളർ സ്കേറ്റിംഗ് 18-20 നൂറ്റാണ്ടിൽ പെർഫോമിംഗ് ആർട്ടിൽ ഉത്ഭവിച്ചു. റോളർ സ്കേറ്റിംഗ് എന്നത് റോളർ സ്കേറ്റുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പ്രതലങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ്. ഇതൊരു കായിക വിനോദമാണ്. ഗതാഗതത്തിന്റെ ഒരു രൂപമാണ്. 1880-കൾ മുതൽ ഇത് വ്യാപകമായി പ്രചാരം നേടി. 1930 മുതൽ 1950 വരെ യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റ്സിൽ റോളർ സ്കേറ്റിംഗ് വളരെ ജനപ്രിയമായിരുന്നു. റോളർ റിങ്കുകളും സ്കേറ്റ് പാർക്കുകളും റോളർ സ്കേറ്റിംഗിനായി നിർമ്മിച്ചതാണ്. 1970-കളിൽ ഇത് ഡിസ്കോ സംഗീതവും റോളർ ഡിസ്കോകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരുന്നു. 1990-കളിൽ ഇൻലൈൻ ഔട്ട്ഡോർ റോളർ സ്കേറ്റിംഗ് ജനപ്രിയമായി. സ്പോർട്സ് റോളർ സ്കേറ്റിംഗിൽ സ്പീഡ് സ്കേറ്റിംഗ്, റോളർ ഹോക്കി, റോളർ ഡെർബി, ഫിഗർ സ്കേറ്റിംഗ്, അഗ്രസീവ് ക്വാഡ് സ്കേറ്റിംഗ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ലക്ഷ്യം	പ്രവർത്തനം	കാലയളവ്	ചുമതല	സാമ്പത്തികം	വിലയിരുത്തൽ
* ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉന്മേഷം വരുത്തുക. * എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കുക. * കൃത്യത പാലിക്കുക * നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക. * ആത്മവിശ്വാസം വർധിപ്പിക്കുക.	കുട്ടികളെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഈ കായികവിനോദത്തിന്റെ മേന്മകൾ പറയുന്നു. ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. Warm up exercise ചെയ്യിക്കുന്നു. Shoe പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. Shoe ഇടീക്കുന്നു. Individual ആയി Shoe practice കൊടുക്കുന്നു. Shoe Balance ആക്കി Confidence ആയി ഓരോരുത്തരെയും കൈ പിടിച്ച് നടത്തുന്നു.	July	Teachers Instructor	P.T.A	
	Balance keep ചെയ്യാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. ചുമര് പിടിച്ച് നടത്തുന്നു. കുട്ടികളുടെ Progress അനുസരിച്ച് ഗ്രൂപ്പ് ആയി തിരിക്കുന്നു.	August			

ലക്ഷ്യം	പ്രവർത്തനം	കാലയളവ്	ചുമതല	സാമ്പത്തിക സ്രോതസ്സ്	
	കുട്ടികളുടെ Progress അനുസരിച്ച് ഗ്രൂപ്പായി തിരിക്കുന്നു.	September			
ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നന്നായി Scatting ചെയ്യുവാനുള്ള അവസരം നൽകുക.	A group- തിരിയുവാൻ കഴിയുന്നവർ B group- പഠിച്ചുവരുന്നവർ C group- Balance ഉള്ളവർ D group- Balance ഇല്ലാത്തവർ.	October	Teachers Instructor	P.T.A	
കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിഗത കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുക.	A group ന് ഉള്ളവരെ മറ്റൊരു ടീമായി Practice കൊടുക്കുന്നു.	November			
കായികക്ഷമതയും നിലനിർത്തുക, ആരോഗ്യം ചെയ്യുക.	D group നെ C group ലേക്കും C group നെ B ലേക്കും B group നെ A ലേക്കും എത്തിക്കാനുള്ള Practice കൊടുക്കുന്നു.	December			
	Annual Day Celebration ന് Reception ന് Scatting അവതരണം നടത്തുന്നു.	January			

സൂംബ

അക്കാദമിക് മാസ്റ്റർ പ്ലാൻ

2025-2026

ഒക്ടോബർ: വൈവിധ്യം- വ്യത്യസ്ത നൃത്തങ്ങൾ.

- ആഴ്ച 1-2:- കേരളത്തിലെ നാടൻ കലാരൂപങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ട് ലളിതമായ ചലനങ്ങൾ (ഉദാ: ഓണം, തിരുവാതിര കളിയുടെ ലളിതമായ ചുവടുകൾ) Zumba യിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.
- ആഴ്ച 3-4:- മറ്റ് ഇന്ത്യൻ നൃത്ത രൂപങ്ങളിലെ ലളിതമായ ചുവടുകൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- പാട്ടുകൾ: വ്യത്യസ്ത ഇന്ത്യൻ ഭാഷകളിലെ കുട്ടികളുടെ പാട്ടുകൾ.

നവംബർ: ഊർജ്ജസ്വലമായ പ്രകടനം.

- ആഴ്ച 1-2: ഇതുവരെ പഠിച്ച എല്ലാ ചുവടുകളും കോമ്പിനേഷനുകളും ഒന്നു കൂടി പരിശീലിക്കുക.
- ആഴ്ച 3-4: സ്കൂൾ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ഒരു Zumba പ്രകടനം തയ്യാറാക്കുക.
- പ്രവർത്തനം: Zumba ക്ലാസ് ഷോ

ഡിസംബർ: ആവർത്തനവും അവലോകനവും

- ആഴ്ച 1-2: പഠിച്ചവയെല്ലാം ആവർത്തിച്ച് പരിശീലിക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് പ്രയാസമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകുക.
- ആഴ്ച 3-4: ക്രിസ്മസ് അവധിക്ക് മുന്നോടിയായി ആഘോഷപരമായ പാട്ടുകളോടു കൂടിയ Zumba സെഷനുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- പാട്ടുകൾ: ക്രിസ്മസ് കരോൾ ഗാനങ്ങൾ.

ആഗസ്റ്റ്: സർഗാത്മകതയും ഒഴുക്കും.

- ആഴ്ച 1-2 : കുട്ടികളെ അവരുടെ സ്വന്തം ചുവടുകൾ കൊണ്ടുവരാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ടീച്ചറുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ സ്വന്തം നൃത്ത രൂപങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- പ്രവർത്തനം : "Improvisation":- ഒരു പാട്ടിന് അനുസരിച്ച് ഓരോ കുട്ടിക്കും ഇഷ്ടമുള്ള ചുവടുകൾ ചെയ്യാൻ അവസരം നൽകുക.
- ആഴ്ച 3-4 : കഥാപാത്രങ്ങളെ അവതരിപ്പിക്കുന്ന നൃത്തം (Storytelling Zumba) പരിശീലിക്കുക. (ഉദാ: മൃഗങ്ങളുടെ ചലനങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ഡാൻസ് ചെയ്യുക)
- പാട്ടുകൾ:- ആഖ്യാനാത്മകമായ നാടൻ കഥാഗാനങ്ങൾ

സെപ്റ്റംബർ: ടീം വർക്ക്: ഒന്നിച്ച് നൃത്തം ചെയ്യാം.

- ആഴ്ച 1-2: പങ്കാളികളോടൊപ്പമുള്ള ചുവടുകൾ പരിശീലിക്കുക. പരസ്പരം സഹകരിച്ച് നൃത്തം ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ആഴ്ച 3-4: ചെറിയ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച് നൃത്തം ചെയ്യാൻ അവസരം നൽകുക.
- പ്രവർത്തനം: "Team Choreography" - ഓരോ ടീമിനും ഒരു പാട്ട് നൽകി ഒരു നൃത്ത രൂപം തയ്യാറാക്കാൻ പറയുക.

പരിചയിക്കുക. മന്ദഗതിയിലുള്ളതും ശാന്തവുമായ പാട്ടുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

- ചുവടുകൾ : മാർച്ച്, സ്വേ, ടാപ്പ്, ക്ലിക്ക്
- ആഴ്ച 3-4 : സംഗീതത്തിനനുസരിച്ച് ചുവടുകൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
  - പാട്ടുകൾ : കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട നാടൻപാട്ടുകൾ, ലളിതമായ സിനിമാ പാട്ടുകൾ
  - പ്രവർത്തനം : "Follow the Leader"
  - ടീച്ചർ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനം കുട്ടികൾ അനുവർത്തിക്കുന്നു.

ജൂലൈ : താളം കൂടുന്നു- ഊർജ്ജസ്വലമായ ചുവടുകൾ

- ആഴ്ച 1-2 : വേഗതയേറിയ പാട്ടുകളിലേക്ക് മാറുക
- ചുവടുകൾ: ഹിപ്പ് ഷേക്ക്, ആം മൂവ്മെന്റ്, ചെറിയ ചാട്ടങ്ങൾ (Light jumps)
- ആഴ്ച 3-4: ലളിതമായ നൃത്ത രൂപങ്ങൾ (Simple Choreographies) പരിചയപ്പെടുത്തുക. ഗ്രൂപ്പ് ഡാൻസുകൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുക.
- പാട്ടുകൾ: വേഗതയുള്ള സിനിമാപാട്ടുകൾ, കുട്ടികളുടെ ആംഗ്യപാട്ടുകൾ.
- പ്രവർത്തനം:- "Dance Freeze" - പാട്ട് നിർത്തുമ്പോൾ കുട്ടികൾ നിശ്ചലരാകുന്നു.

അക്കാദമിക് മാസ്റ്റർ പ്ലാൻ - സുംബ

ആമുഖം:

കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പഠനത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനും സുംബ ഒരു മികച്ച മാർഗമാണ്. ഇത് രസകരവും ഊർജ്ജസ്വലവുമായ ഒരു വ്യായാമമാണ്.

ലക്ഷ്യങ്ങൾ:

- കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- എൻഡ്യൂറൻസ്, ഫ്ലെക്സിബിലിറ്റി, കോർഡിനേഷൻ എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുക.
- സന്തോഷവും ഊർജ്ജസ്വലതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ഗ്രൂപ്പ് ആക്ടിവിറ്റികളിൽ പങ്കാളിത്തം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- സംഗീതത്തോടുള്ള താല്പര്യം വളർത്തുക.
- പഠനത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുക.

പ്രതിമാസ പദ്ധതി:-

ജൂൺ: പുതിയ തുടക്കം താളങ്ങളുമായി പരിചയം

- ആഴ്ച 1-2 : സുംബ എന്താണെന്ന് കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക. ലളിതമായ ചുവടുകൾ

- ആഴ്ച 3-4 : പഠിപ്പിച്ച എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു വലിയ Zumba Party സംഘടിപ്പിക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് സ്വതന്ത്രമായി നൃത്തം ചെയ്യാനും ആസ്വദിക്കാനും അവസരം നൽകുക.

പ്രധാന പരിഗണനകൾ:

- **സുരക്ഷ**: എല്ലാ ചുവടുകളും കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. വാമിംഗ് അപ്പ്, കൂൾ ഡൗൺ എന്നിവ നിർബന്ധമാക്കുക.
- **പാട്ടുകൾ**: കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതും അവരുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ളതുമായ പാട്ടുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. അമിത വേഗതയുള്ള പാട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- **പരിശീലകർ**: അധ്യാപകർ/പരിശീലനം ലഭിച്ചതിന ശേഷം വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും പരിശീലകരാകാം.
- **സ്ഥലം**: നൃത്തം ചെയ്യാനുള്ള വിശാലമായ സ്ഥലം ഉറപ്പാക്കുക.
- **ആരോഗ്യം**: ഏതെങ്കിലും കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യപരമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ മുൻകൂട്ടി അറിയിക്കുക.
- **പ്രോത്സാഹനം**: എല്ലാ കുട്ടികളെയും പങ്കെടുപ്പിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും ശ്രമിക്കുക. മത്സരബുദ്ധി ഒഴിവാക്കി സഹകരണ മനോഭാവം വളർത്തുക.

ജനുവരി: പുതിയ വെല്ലുവിളികൾ.

- ആഴ്ച 1-2: മുൻപ് പഠിച്ചതിനെക്കാൾ അല്പം കൂടി പ്രയാസമുള്ള ചുവടുകൾ പഠിപ്പിക്കുക.
(ഉദാ: ജമ്പ് സ്ക്വാട്ട്സ്, ലംഗ്സ് എന്നിവയുടെ ലളിതമാക്കിയ രൂപങ്ങൾ)
- ആഴ്ച 3-4: നൃത്തത്തിലൂടെ കഥകൾ പറയാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- പ്രവർത്തനം:- "Storytelling through Dance"- ഒരു ചെറിയ കഥ നൽകി അതിന് അനുസരിച്ച് ചുവടുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അഭിനയിക്കുക.

ഫെബ്രുവരി: താളങ്ങളുടെ ലോകം

- ആഴ്ച 1-2: ലോകമെമ്പാടുമുള്ള വിവിധ താളങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക (സൽസ, മെറെൻഗ്യൂ, കുമ്പിയ) ഇവയുടെ ലളിതമായ ചുവടുകൾ പഠിപ്പിക്കുക.
- ആഴ്ച 3-4: വ്യത്യസ്ത സംസ്കാരങ്ങളെക്കുറിച്ചും നൃത്തത്തെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുക.
- പാട്ടുകൾ: ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള താളാത്മകമായ ഗാനങ്ങൾ.

മാർച്ച്: ഫിറ്റ്നസ് ആഘോഷം.

- ആഴ്ച 1-2: Zumba സെഷനുകൾ കൂടുതൽ രസകരവും വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതുമാക്കാൻ വഴികൾ.
- പ്രവർത്തനം: "Zumba Simon Says", "Musical Statues with Zumba moves.