

**സ്കീം ഓഫ് വർക്ക് 2016 - 17**

ക്ലാസ് - X



സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)

വിദ്യാഭവൻ, പുജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012  
Phone: 0471 - 2341883, 2340323, e-mail: scertkerala@gmail.com

# മലയാളം

## കേരള പാഠാവലി

മാസം	യൂണിറ്റിന്റെ പേര്	പാഠഭാഗം
ജൂൺ	കാലാതീതം	1. ലക്ഷ്മണസാന്ത്വനം 2. കാളിദാസൻ
ജൂലൈ	കാലാതീതം..... അനുഭൂതികൾ.....	3. അമ്മ 1. വിശ്വരൂപം
ആഗസ്റ്റ്	അനുഭൂതികൾ.....	2. പ്രിയദർശനം 3. കടൽത്തീരത്ത്
<b>പാഠവാർഷിക പരീക്ഷ</b>		
സെപ്തംബർ	സംഘർഷങ്ങൾ സങ്കീർത്തനങ്ങൾ	1. പ്രലോഭനം
ഒക്ടോബർ	സംഘർഷങ്ങൾ സങ്കീർത്തനങ്ങൾ	2. യുദ്ധത്തിന്റെ പരിണാമം
നവംബർ	വാക്കുകൾ സർഗ്ഗതാളങ്ങൾ	1. അക്കർമാശി 2. ഞാൻ കഥാകാര..... 3. അശ്വമേധം
ഡിസംബർ	കലകൾ കാവ്യങ്ങൾ	1. ഉരുളക്കിഴങ്ങ്
<b>അർദ്ധവാർഷിക പരീക്ഷ</b>		
ജനുവരി	കലകൾ കാവ്യങ്ങൾ	2. ചിത്രകലയും കാവ്യകലയും
ഫെബ്രുവരി	ആവർത്തനം	

## അടിസ്ഥാനപാഠാവലി

മാസം	യൂണിറ്റിന്റെ പേര്	പാഠഭാഗം
ജൂൺ	ജീവിതം പടർത്തുന്ന വേരുകൾ	1. പ്ലാവിലക്കഞ്ഞി
ജൂലൈ	ജീവിതം പടർത്തുന്ന വേരുകൾ	2. ഓരോവിളിയും കാത്ത് 3. അമ്മത്തൊട്ടിൽ
ആഗസ്റ്റ്	നിലാവ് പെയ്യുന്ന നാട്ടുവഴികൾ	1. കൊച്ചുപക്കരച്ചി 3. ഓണമുറ്റത്ത്
<b>പാഠവാർഷിക പരീക്ഷ</b>		
സെപ്തംബർ	നിലാവ് പെയ്യുന്ന നാട്ടുവഴികൾ	3. കോഴിയും കിഴവിയും
ഒക്ടോബർ	നിലാവ് പെയ്യുന്ന നാട്ടുവഴികൾ	4. ശ്രീ നാരായണഗുരു
നവംബർ	വാക്കുകൾ വിടരുന്ന പുലരികൾ	1. പണയം
ഡിസംബർ	വാക്കുകൾ വിടരുന്ന പുലരികൾ	2. അമ്മയുടെ എഴുത്തുകൾ
<b>അർദ്ധവാർഷിക പരീക്ഷ</b>		
ജനുവരി	വാക്കുകൾ വിടരുന്ന പുലരി	3. പത്രനീതി
ഫെബ്രുവരി	ആവർത്തനം	

# தமிழ்

## ஆண்டுத் திட்டம்

மாதம்	AT	BT
ஜீன்	அழகுநிலா	
ஜூலை	பாமாலை	கண்ணுள் வினைஞர்
ஆகஸ்டு		கண்ணுள் வினைஞர்
செப்டம்பர்	ஊர்க்காவலன்	
அக்டோபர்	கருணைநிழல்	நூறு வயது வாழலாம்
நவம்பர்		நூறு வயது வாழலாம்
டிசம்பர்	தீபச்சுடர்	
ஜனவரி	ஏரும் ஊரும்	தொடுவானம் தொடுந்தூரம்
பிப்ரவரி		
மார்ச்	இறுதிநிலை மதிப்பீடு	

# കുറിപ്പ്

തിംഗಳു	ഘಟക	പാഠഗಳു
ജൂന	1. ജീവന പ്രീതി	1. കരുണാಳു ബാ ഭേഴകി 2. മകുഴു മനസ്സു
ജുലായീ	1. ജീവന പ്രീതി	3. എല്ലു ഹോദരോ അവരു എന്ദു ബരുവരു 4. ನೀരു
അഗോസ്തു	2. കല്ലരളു ഹുവാനി	1. ബാദാമിയു ഗുഹേയു ബളി
സെപ്റ്റംബർ	2. കല്ലരളു ഹുവാനി	2. ഹീഗോന്ദു കനസു ഹീഗിദേ ജീവന
അക്ടോബർ	2. കല്ലരളു ഹുവാനി 3. വിജ്ഞാന ദർപ്പണ	3. സേവക 1. വിജ്ഞാനി
നവംബർ	3. വിജ്ഞാന ദർപ്പണ	2. മോഴകിയു സിരി 3. അജ്ഞന ജഗലിയല്ലു അകാശവാനി
ಡീസംബർ	3. വിജ്ഞാന ദർപ്പണ	4. ബദുകു ബദലിസീദ ജംഗമു ഗന്തീ
ജനവരി	പുനാരവർത്തന	
ഫെബ്രുവരി	പുനരാവർത്തന, മാദരി മൗല്യമാപന	
മാർച്ച്	വാർഷിക മൗല്യമാപന	

# പിന്നി

## വാർഷിക आयोजन - कक्षा - 10

क्र. सं	महीना	इकाई	पाठ का नाम
1	जून	इकाई 1	बीर बहूटी हताशा से एक व्यक्ति बैठ गया था
2	जुलाई	इकाई 1	टूची पहिया बंटी (अतिरिक्त वाचन)
3	अगस्त	इकाई 2	ऊँट बनाम रेलगाड़ी <b>कार्यकालांत मूल्यांकन</b>
4	सितंबर	इकाई 2	सबसे बड़ा शॉ मान नीली आसमानी छतरी (अतिरिक्त वाचन)
5	अक्टूबर	इकाई 3	अकाल और उसके बाद ठाकूर का कुआँ
6	नवंबर	इकाई 3	एक थाल चाँद भरा (अतिरिक्त वाचन) बसंत मेरे गाँव का
7	दिसंबर	इकाई 4	जैसलमेर <b>कार्यकालांत मूल्यांकन</b>
8	जनवरी	इकाई 4 इकाई 5	जगहों के नाम (अतिरिक्त वाचन) बच्चे काम पर जा रहे हैं
9	फरवरी	इकाई 5	गुठली तो पराई है
10	मार्च	इकाई 5	तुम लड़की हो तुम्हें क्यों पढ़ना है (अतिरिक्त वाचन) <b>वार्षिक मूल्यांकन</b>

\* अतिरिक्त वाचन से लिखित परीक्षा के लिए प्रश्न शामिल नहीं किया जाएगा।

# ഇംഗ്ലീഷ്

<b>Term</b>	<b>Month</b>	<b>Unit No.</b>	<b>Name of unit</b>
First term	June	Unit 1	Hues of Life
	July	Unit 2	The Frames
	August	Unit 2	The Frames
Second term	September	Unit 3	Lore of Values
	October	Unit 3	Lore of Values
	November	Unit 4	Flights of Fancy
	December	Unit 4	Flights of Fancy
Third term	January	Unit 5	Down Memory Lane
	February		Revision
	March		Annual Examination

## ഉൾഭാഗം

സാലാൻ മനുസുവ			
നമ്പർ	മഹിന	പുൻ	മുഡുപു
1	ജുൻ	ഡൽ സു.....	സുതാതി ഹു മഫلسി മുജുത രുനൂ ലാ അസാനിത കാ ജാമ
2	ജുലാ	ഡൽ സു..... ലുഹുൻ കാ സാധ	അസാനിത കാ ജാമ യാ ഡാ രുധി ഹു കാ ഔകു കശുതി
3	അൂസു	ലുഹുൻ കാ സാധ	ജിനാ സകുഹാ
4	സുപുതർ	സുനാ അൂകാതി	മുതി കി സുനുധി ഔശുബു അഢാ ഹു യാ ഡാ
5	അകുതുർ	സുനാ അൂകാതി	അപനാ ഔസു മാകൂതി ഡു നു ഡുഹുപു സു പരിശാ
6	നുമുർ	സുഹുത കി ഡുവു	ചുല കരിസുതി ഡികൂതി പുുഗാ കര കെ സുഹുത പൂചാതി ഔരിയുൻ കാ സൂജാ
7	ഡസുമുർ	സുഹുത കി ഡുവു	ഡസുതക
8	ജാനുരി	മുല കരിചൂതി	മുലാഔ ഡുമാധി ഡുതി ചൂതി ധി ഡുവുത കി അواز ഹു ഡൂതി കി ഔا
9	ഫുറുരി	മുല കരിചൂതി	പുഹുവു ഡാലുൻ കി സൂർ അപ കി ഡുമാശ
10	മാരൂ	തകുര	

# സംസ്കൃതം (അക്കാദമിക്)

വാർഷികസൂത്രണम् ദശമീകക്ഷയാ				
ക്രമസം	മാസ:	ഏകകം	പാഠ:	കാലാंശ:
1	JUNE	ജീവനം	ആയുരാരോഗ്യം (സുभाषിതानि)	10
2			दीनवत्सला जननी (कथा)	06
3	JULY	പൈതൃകം	मधुमान् नो वनस्पतिः (विवरणम्)	10
4			कनकधारा (काव्यम्)	09
5	AUGUST		जयन्ति ते सुकृतिनः (जीवचरित्रम्)	12
<b>(പാദവാർഷികമൂല്യനിർണ്ണയം)</b>				
6	SEPTEMBER	പൈതൃകം	रागसुधारस ..... (विवरणम्)	06
7	OCTOBER	സാഹിത്യം	काव्यमुक्तावलिः (काव्यम्)	12
8	NOVEMBER		विगतानुशयः (नाटकम्)	12
9	NOVEMBER	സംസ്കൃതി:	ईशोपदेशः (काव्यम्)	09
10	DECEMBER		किमसौ न भयङ्करः (कथा)	10
<b>(അർദ്ധവാർഷികമൂല്യനിർണ്ണയം)</b>				
11	JANUARY	സംസ്കൃതി:	प्राप्य वरान् निबोधत(उपनिषत्)	10
	FEBRUARY		अनुवर्तनम्	
	MARCH		<b>(വാർഷികമൂല്യനിർണ്ണയം)</b>	



## സംസ്കൃതം (ഓറിയന്റൽ)

വാർഷികസൂത്രണം 10 അറിയിപ്പ്			
സംഗ്രഹം	മാസം:	എകകം	പാഠ്യനാമം
പാദവാർഷികം	ജൂൺ	1- വിചിത്രം	അമൃതകുടവർണ്ണന
	ജൂലൈ	1- വിചിത്രം 2- ചിത്രം	അമൃതകുടവർണ്ണന വൃത്തപരിചയം:
	ഓഗസ്റ്റ്	2- ചിത്രം 2- ചിത്രം 3- ശാസ്ത്രം	വൃത്തപരിചയം: അലങ്കാരം: കാരകപ്രകരണം(1,2)
അർദ്ധവാർഷികം	സെപ്റ്റംബർ	1- വിചിത്രം	മഹാശ്വേത ജന്മവൃത്താന്തം
	ഒക്ടോബർ	1- വിചിത്രം 2- ചിത്രം 2- ചിത്രം	മഹാശ്വേതജന്മവൃത്താന്തം വൃത്തപരിചയം: അലങ്കാരം:
	നവംബർ	2- ചിത്രം 3- ശാസ്ത്രം	അലങ്കാരം: കാരകപ്രകരണം (3,4,5)
	ഡിസംബർ	3- ശാസ്ത്രം	കാരകപ്രകരണം
വാർഷികം	ജനുവരി	1-വിചിത്രം	അഭിഷേകാലോചന
	ഫെബ്രുവരി	1-വിചിത്രം 2- ചിത്രം 2- ചിത്രം 3- ശാസ്ത്രം	അഭിഷേകാലോചന വൃത്തപരിചയം: അലങ്കാരം: കാരകപ്രകരണം (6,7)
	മാർച്ച്		അവർത്തനം

# ഊർജ്ജതന്ത്രം

ജൂൺ	തരംഗചലനം
ജൂലൈ	വൈദ്യുതപ്രവാഹത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ
ആഗസ്റ്റ്	വൈദ്യുത കാന്തിക പ്രേരണം
സെപ്റ്റംബർ	വൈദ്യുത കാന്തിക പ്രേരണം പവർപ്രേഷണവും വിതരണവും
ഒക്ടോബർ	പവർപ്രേഷണവും വിതരണവും താപം
നവംബർ	താപം പ്രകാശ വർണങ്ങൾ
ഡിസംബർ	പ്രകാശ വർണങ്ങൾ
ജനുവരി	ഇലക്ട്രോണിക്സും ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയും
ഫെബ്രുവരി	ഊർജ്ജപരിപാലനം
മാർച്ച്	റിവിഷൻ

# രസതന്ത്രം

ആകെ പീരിയഡുകൾ : 80

ക്രമ നമ്പർ	മാസം	യൂണിറ്റ്
1.	ജൂൺ	<ul style="list-style-type: none"> <li>പീരിയോഡിക് ടേബിളും ഇലക്ട്രോൺ വിന്യാസവും</li> </ul>
2.	ജൂലൈ	<ul style="list-style-type: none"> <li>മോൾസങ്കല്പനം</li> </ul>
3.	ആഗസ്റ്റ്	<ul style="list-style-type: none"> <li>രാസപ്രവർത്തന വേഗവും രാസസംതുലനവും</li> </ul>
4.	സെപ്തംബർ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ക്രിയാശീലശ്രേണിയും വൈദ്യുത രസതന്ത്രവും</li> <li>ലോഹനിർമാണം</li> </ul>
5.	ഒക്ടോബർ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ലോഹനിർമാണം</li> <li>ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങളുടെ നാമകരണം</li> </ul>
6.	നവംബർ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങളുടെ നാമകരണം</li> </ul>
7.	ഡിസംബർ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങളുടെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ</li> </ul>
8.	ജനുവരി	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങളുടെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ</li> <li>രസതന്ത്രം മാനവപുരോഗതിക്ക്</li> </ul>
9.	ഫെബ്രുവരി	<ul style="list-style-type: none"> <li>രസതന്ത്രം മാനവപുരോഗതിക്ക്</li> <li>റിവിഷൻ</li> </ul>
10.	മാർച്ച്	<ul style="list-style-type: none"> <li>റിവിഷൻ/വിലയിരുത്തൽ</li> </ul>

# ജീവശാസ്ത്രം

മാസം	യൂണിറ്റ്
ജൂൺ	1. അറിയാനും പ്രതികരിക്കാനും 2. അറിവിന്റെ വാതായനങ്ങൾ (കണ്ണിന്റെ സംരക്ഷണോപാധികൾ വരെ)
ജൂലൈ	3. അറിവിന്റെ വാതായനങ്ങൾ (തുടർച്ച)
ആഗസ്റ്റ്	3. സമസ്തിതിക്കായുള്ള രാസസന്ദേശങ്ങൾ
<b>ഒന്നാം ടോ മുല്യനിർണ്ണയം</b>	
സെപ്തംബർ	4. അകറ്റിനിർത്താം രോഗങ്ങളെ (ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ വരെ)
ഒക്ടോബർ	4. അകറ്റിനിർത്താം രോഗങ്ങളെ (തുടർച്ച) 5. പ്രതിരോധത്തിന്റെ കാവലാളുകൾ
നവംബർ	6. ഇഴപിരിയുന്ന ജനിതകരഹസ്യങ്ങൾ 7. നാളെയുടെ ജനിതകം (ക്യൂട്ടിമ ഇൻസുലിൻ നിർമ്മാണം വരെ)
ഡിസംബർ	7. നാളെയുടെ ജനിതകം
<b>രണ്ടാം ടോ മുല്യനിർണ്ണയം</b>	
ജനുവരി	8. ജീവൻ പിന്നിട്ട പാതകൾ (മനുഷ്യന്റെ പരിണാമം വരെ)
ഫെബ്രുവരി	8. ജീവൻ പിന്നിട്ട പാതകൾ (തുടർച്ച) ആവർത്തനം

# സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം

മാസം	സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം I	സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം II
ജൂൺ	ലോകത്തെ സ്വാധീനിച്ച വിപ്ലവങ്ങൾ ലോകം ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ	ഋതുഭേദങ്ങളും സമയവും
ജൂലൈ	ലോകം ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പൊതുഭരണം (തുടർച്ച)	കാറ്റിന്റെ ഉറവിടം തേടി മാനവവിഭവശേഷി വികസനം ഇന്ത്യയിൽ
ആഗസ്റ്റ്	ബ്രിട്ടീഷ് ചൂഷണവും ചെറുത്തുനിൽപ്പുകളും	മാനവവിഭവശേഷി വികസനം ഇന്ത്യയിൽ (തുടർച്ച)
<b>ഒന്നാം പാദവാർഷിക മൂല്യനിർണ്ണയം</b>		
സെപ്റ്റംബർ	സംസ്കാരവും ദേശീയതയും സമരവും സ്വാതന്ത്ര്യവും	ഭൂതലവിശകലനം ഭൂപടങ്ങളിലൂടെ
ഒക്ടോബർ	സമരവും സ്വാതന്ത്ര്യവും (തുടർച്ച) രാഷ്ട്രവും രാഷ്ട്രതന്ത്രശാസ്ത്രവും	പൊതുചെലവും പൊതുവരുമാനവും
നവംബർ	രാഷ്ട്രവും രാഷ്ട്രതന്ത്രശാസ്ത്രവും (തുടർച്ച) സ്വാതന്ത്ര്യാനന്തര ഇന്ത്യ	ആകാശക്കണ്ണുകളും അറിവിന്റെ വിശകലനവും
ഡിസംബർ	പൗരബോധം	വൈവിധ്യങ്ങളുടെ ഇന്ത്യ
<b>രണ്ടാം പാദവാർഷിക മൂല്യനിർണ്ണയം</b>		
ജനുവരി	കേരളം ആധുനികതയിലേക്ക്	ഇന്ത്യയുടെ വിഭവസമ്പത്ത് ധനകാര്യസമാപനങ്ങളും സേവനങ്ങളും
ഫെബ്രുവരി	സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം : എന്ത്? എന്തിന്?	ഉപഭോക്താവ് സംതൃപ്തിയും സംരക്ഷണവും

# ഗണിതം

മാസം	യൂണിറ്റ് നമ്പർ	യൂണിറ്റിന്റെ പേര്	പിരിയ്
ജൂൺ	1	സമാന്തരശ്രേണികൾ	20
ജൂൺ ജൂലൈ	2	വൃത്തങ്ങൾ	18
ജൂലൈ	3	സാധ്യതകളുടെ ഗണിതം	7
ആഗസ്റ്റ്	4	രണ്ടാംകൃതി സമവാക്യങ്ങൾ	12
സെപ്തംബർ	5	ത്രികോണമിതി	17
ഒക്ടോബർ	6	സൂചകസംഖ്യകൾ	12
ഒക്ടോബർ നവംബർ	7	തൊടുവരകൾ	20
നവംബർ ഡിസംബർ	8	ഘനരൂപങ്ങൾ	13
ജനുവരി	9	ജ്യോമിതിയും ബീജഗണിതവും	12
ജനുവരി	10	ബഹുപദങ്ങൾ	8
ഫെബ്രുവരി	11	സമിതിവിവരക്കണക്ക്	7
			<b>146</b>

# വിവര വിനിമയ സാങ്കേതിക വിദ്യ

ക്രമനമ്പർ	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗം
1	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് 1 യൂണിറ്റ് 2	ഡിസൈനിങ്ങിന്റെ ലോകത്തേക്ക് പ്രസിദ്ധീകരണത്തിലേക്ക്
2	ജൂലൈ	യൂണിറ്റ് 2 യൂണിറ്റ് 3	പ്രസിദ്ധീകരണത്തിലേക്ക് (തുടർച്ച) വെബ്ഡിസൈനിങ് മിഴിവോടെ
3	ആഗസ്റ്റ്	യൂണിറ്റ് 3 യൂണിറ്റ് 4	വെബ്ഡിസൈനിങ് മിഴിവോടെ (തുടർച്ച) പൈത്തൺ ഗ്രാഫിക്സ്
4	സെപ്റ്റംബർ	യൂണിറ്റ് 5 യൂണിറ്റ് 6	നെറ്റ്വർക്കിങ് ഭൂപടവായന
5	ഒക്ടോബർ	യൂണിറ്റ് 6	ഭൂപടവായന (തുടർച്ച)
6	നവംബർ	യൂണിറ്റ് 7 യൂണിറ്റ് 8	ഇന്റർനെറ്റ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് വിവരസഞ്ചയം - ഒരാമുഖം
7	ഡിസംബർ	യൂണിറ്റ് 9	ചലിക്കും ചിത്രങ്ങൾ
8	ജനുവരി	യൂണിറ്റ് 10	കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ പ്രവർത്തക സംവിധാനം
9	ഫെബ്രുവരി		റിവിഷൻ
10	മാർച്ച്		റിവിഷൻ

# ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
First Term	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് - 1 ആരോഗ്യത്തിലൂടെ സൗന്ദര്യം	<ul style="list-style-type: none"> <li>ശരിയായ ശരീരസൗന്ദര്യം</li> <li>ശരീരസംസ്ഥിതി</li> </ul>
	ജൂലൈ	യൂണിറ്റ് - 1 ആരോഗ്യത്തിലൂടെ സൗന്ദര്യം (തുടർച്ച)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ശുചിത്വം</li> <li>പോഷണം</li> </ul>
		തിരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>തിരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും (ഓപ്ഷണൽ)</li> </ul>
	ആഗസ്റ്റ്	തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (തുടർച്ച)	(ഓപ്ഷണൽ)
Second Term	സെപ്തംബർ	യൂണിറ്റ് - 2 കളികൾ നിത്യജീവിതത്തിൽ (തുടർച്ച)	<ul style="list-style-type: none"> <li>കായികക്ഷമത</li> </ul>
	ഒക്ടോബർ	തിരഞ്ഞെടുത്ത രണ്ടാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ പഠനം (ഓപ്ഷണൽ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>തിരഞ്ഞെടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗെയിമിന്റെ നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും</li> </ul>
	നവംബർ	യൂണിറ്റ് - 3 ഉത്തേജകമുക്തമായ കായികരംഗം	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഉത്തേജകമരുന്നുകളും ദുഷ്യവശങ്ങളും</li> </ul>
Third Term	ഡിസംബർ	യൂണിറ്റ് - 3 ഉത്തേജകമുക്തമായ കായികരംഗം. (തുടർച്ച)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ബ്ലഡ് ഡോപ്പിങ്</li> </ul>
		ആരോഗ്യകായികക്ഷമതാ പരിശോധന.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ആരോഗ്യകായികക്ഷമതാപരിശോധന നടത്തി ഗ്രേഡ് നിർണയിക്കുന്നു.</li> </ul>
	ജനുവരി	ആരോഗ്യകായികക്ഷമതാ പരിശോധന (തുടർച്ച)	
	ഫെബ്രുവരി	യൂണിറ്റ് - 4 ശാസ്ത്രീയവ്യായാമത്തിലൂടെ കായികസംസ്കാരം.	<ul style="list-style-type: none"> <li>നേതൃപാടവം</li> <li>ആത്മവിശ്വാസം</li> <li>അച്ചടക്കം</li> <li>വിവിധ പേശികൾക്കുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ</li> </ul>
		യൂണിറ്റ് - 5 വ്യായാമവും ശരീരഭാര നിയന്ത്രണവും	<ul style="list-style-type: none"> <li>ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങൾ.</li> </ul>
ഫെബ്രുവരി	യൂണിറ്റ് - 5 വ്യായാമവും ശരീരഭാര നിയന്ത്രണവും (തുടർച്ച)	<ul style="list-style-type: none"> <li>എയ്റോബിക്, അനറോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ.</li> <li>ഭക്ഷണക്രമം-മത്സരത്തിനു മുമ്പ്, മത്സര ഇടവേളകളിൽ, മത്സരശേഷം.</li> </ul>	