உடல்நல – உடற்பயிற்சிக் கல்வி

வகுப்பு

V

செயல் ஏடு

Health & Physical Education
Std V
Activity Book
Tamil Medium

கேரள அரசு
பொதுக்கல்வித்துறை

தயாரிப்பு
மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT), கேரளம்
2024

ST-367-1-HEALTH & P.E (T)-5

தேசிய கீதம்

ஜன கண மன அதிநாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
பஞ்சாப சிந்து குஜராத மராட்டா
திராவிட உத்கல பங்கா
விந்திய ஹிமாசல யமுனா கங்கா
உச்சல ஜலதி தரங்கா
தவ சுப நாமே ஜாகே
தவ சுப ஆசிஸ மாகே
காகே தவ ஜய காதா
ஜன கண மங்கள தாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
ஜய ஹே! ஜய ஹே! ஜய ஹே!
ஜய ஜய ஜய ஜய ஹே!

உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு. இந்தியர் அனைவரும் என் உடன்பிறந்தோர்.

எனது நாட்டை நான் உயிரினும் மேலாக மதிக்கிறேன். அதன் வளம் வாய்ந்த பல்வகைப் பரம்பரைப் புகழில் நான் பெருமைகொள்கிறேன். அதற்குத்தக நான் என்றும் நடந்துகொள்வேன்.

என் பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோர் இவர்களை நான் நன்கு மதிப்பேன்.

எல்லாருடனும் நான் பண்புடன் பழகுவேன். எனது நாட்டினிடமும் நாட்டு மக்களிடமும் பக்தியுடன் இருப்பேன் என உறுதி கூறுகிறேன். அவர்களின் நலத்திலும் வளத்திலும் எனது இன்பமும் அடங்கியிருக்கிறது.

உடல்நல விளையாட்டுக் கல்வி

5

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2024
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

அன்பு நண்பர்களே,

தற்காலக் கல்வியில் பிற பாடங்களுக்கு இணையாக முக்கியத்துவம் பெறுவது உடல்நல விளையாட்டுக் கல்வியாகும். பாடத்திட்டத்தில் கட்டாய பாடப் பொருளாக உடல்நல விளையாட்டுக் கல்வியும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் வாயிலாக உடலில் பலவித மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. தொடர்ச்சியாக விளையாட்டில் ஈடுபடுவது உடல்திறனை அதிகரிக்கவும், நோய் எதிர்ப்புத்திறனை நிலைநிறுத்தவும் உதவும். விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதினால் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியும், புத்துணர்ச்சியும் கிடைப்பதுடன் சிறப்பான வாழ்வு வாழ வழிவகையும் அமைகிறது. எனவேதான் விளையாட்டுக் கல்வி பாடத்திட்டத்தில் இன்று சிறப்பான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் மன நிம்மதியுடன் சிறப்பான வாழ்வு வாழ உதவுகின்ற வாழ்க்கை முறையினைக் கடைபிடிக்கக் தேவையான அடிப்படை விபரங்கள் இந்தப் புத்தகத்தின் வழியாகப் பகிர்ந்து அளிக்கப்படுகின்றது. உடல்நலம், விளையாட்டுத் தொடர்பாக குழந்தைகளைத் தொடர்ச்சியாக மதிப்பிடுவதற்குத் தேவையான உதவிகள் செய்து முழு வளர்ச்சி உண்டாவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

பல்வேறுவிதமான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது உருவாகும் பல்வேறு சமூக மதிப்புகளும் மன இயல்புகளும் உங்களை முன்னோக்கிச் செல்லவைக்கும். கற்றலை இன்னும் மகிழ்ச்சிகரமாக்குவதற்கும் அதன்வழி நலம் வாய்ந்த ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவதற்கும் இந்நூலை அன்புடன் வெளியிடுகிறேன்.

டாக்டர். ஜெயபிரகாஷ், ஆர்.கெ.
இயக்குநர்
எஸ்.ஸி.இ.ஆர்.டி.

TEXTBOOK DEVELOPMENT TEAM

Academic Advisor

Dr. KP Manoj
University Director of Physical Education, University of Calicut

Chairperson

Dr. K. Jayakumar
Asso. Professor. Sports Education Section, NSS College, Pandalam.

Experts

Dr. Jayarajan David. D
Asso. Professor Sports Education Department, Govt College, Munnar.

Dr. Fryjo SC
Asst. Professor Sports Education Section, Govt. College, Chokli, Thalassery, Kannur

Participants

Giridhar. V. R
Physical Education Teacher (HS), Trainer. BRC Thanur, Malappuram.

Sharika Sajevan
Physical Education Teacher (HS), GHSS Vatanapally, Thrissur.

Clint. D. Valiyakulattil
Physical Education Teacher (HS) at Valiyakulam. Govt High School Old, Idukki.

Sadiq I.
Physical Education Teacher (UP), GHSS Mudalamada, Palakkad.

Atul Haridas
Physical Education Teacher (HS), GHS Irulat, Wayanad.

Vipin. K. M.
Physical Education Teacher (HS), GHSS Kokoor, Malappuram.

Dhanesh Rambeth
Sports Officer, NIT Kozhikode.

KG Vijayababu
Lecturer, Diet, Alappuzha.

Balakrishnan Kathirur
(Retd) Govt.HSS. Muppathadam, Ernakulam.

N.T. Rajiv
Govt. HSS To Thari, Wayanad.

Ajith G. Krishnan
B.R.C. Kollangode, Palakkad

Shaji Mathew
Artist, Pathanamthitta

Harikrishnan G.
LTA, Govt. VHSS Four girls, Kottarakkara

Tamil Translation

Dr. S. Rajandran
Associate Professor (Rtd.), Tamil Department, University College, Thiruvananthapuram

Monikandan T.
Rtd. Principal, CPMGHSS, Peermade, Idukki.

Sudheer G.N.
HST Pysical Science, KKMHSS Vandithavalam,Palakkad

Sivakumar T.
THM, GHS, Udumpancholai, Idukki.

Academic Coordinator

Dr. PT Ajeesh
Research Officer, SCERT

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT)
வித்தியாபவன், பூஜப்புரை, திருவனந்தபுரம், 695 012

உள்ளடக்கம்

1. விளையாட்டும் செயல்களும் 07

2. உடற்பயிற்சி வழியாய் உடல்நலம் 21

3. பாதுகாப்புடன் பயணிக்கலாம் பாதுகாப்புடன் விளையாடலாம் 35

4. நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளும் பண்பாடும் கலாச்சாரமும் 45

5. இயற்கைச் சூழலும் இயற்கையோடு இணைந்த விளையாட்டுகளும் 55

6. பிற்சேர்க்கை 61

அடையாளங்களின் விளக்கம்

அதிக வாசிப்பு

செயல்பாடுகள்

விதிமுறைகள்

மதிப்பீடு

இந்திய அரசமைப்பு

முகப்புரை

இந்திய மக்களாகிய நாம். இந்திய நாட்டினை இறையாண்மையும் சமநலச்சமுதாயமும் சமயச்சார்பின்மையும் மக்களாட்சிமுறையும் அமைந்ததொரு குடியரசாக நிறுவவும்.

அதன் குடிமக்கள் அனைவரும்

சமுதாய, பொருளியல், அரசியல் நீதி,
எண்ணம், அதன் வெளியீடு, கோட்பாடு,
சமயநம்பிக்கை, வழிபாடு இவற்றில் தன்னுரிமை,

சமுதாயப்படிநிலை, வாய்ப்புநலம் இவற்றில் சமன்மை
ஆகியவற்றை எய்திடச் செய்யவும்.

அவர்கள் அனைவரிடையேயும்
தனிமனிதனின் மாண்பு, நாட்டுமக்களின் ஒற்றுமை,
ஒருமைப்பாடு இவற்றை உறுதிப்படுத்தும்
உடன்பிறப்புரிமையினை வளர்க்கவும்

உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,

நம்முடைய அரசமைப்புப் பேரவையில், 1949 நவம்பர் இருபத்தாறாம் நாளாகிய இன்று, ஈங்கிதனால், இந்த அரசமைப்பினை ஏற்று, இயற்றி, நமக்கு நாமே வழங்கிக்கொள்கிறோம்.

அலகு 1

விளையாட்டும் செயல்களும்

பொழுதுபோக்கு, ஓய்வு, மீட்புச் செயல்முறை

படத்தில் என்னென்ன பார்க்கிறீர்கள்?

நீங்கள் விளையாட்டுகளில் பங்கெடுப்பது உண்டா?

எந்தெந்த விளையாட்டுகளை நீங்கள் விளையாடியிருக்கிறீர்கள் ?

- ....
- ....
- ....

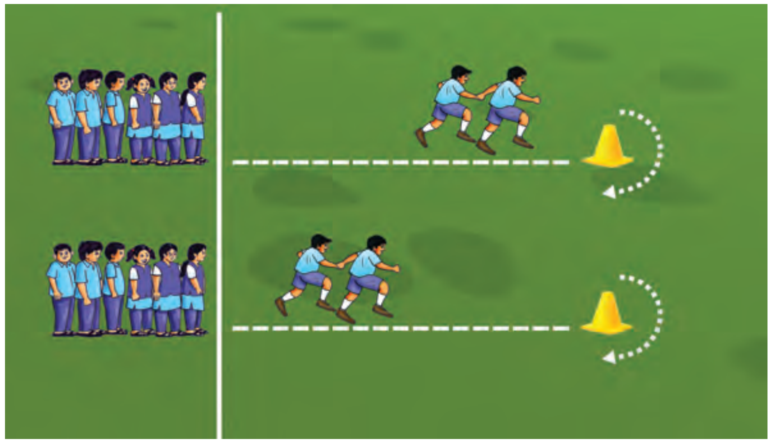
படத்திலுள்ள மாணவர்கள் மகிழ்ச்சியாக உள்ளனர்.

விளையாட்டுகளின் மூலம் நாம் பெறும் நன்மைகள் என்னென்ன? உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- மகிழ்ச்சி பெறுகிறோம்.
- நண்பர்கள் வட்டம் அதிகமாகிறது.
- ....
- ....

செயல்பாடு – 1
சங்கிலிக் கூட்டம்

சம எண்ணிக்கையில் குழுவாகப் பிரிந்து படத்தில் காண்பது போல் வரிசையாக நிற்கவும்.



விதிமுறைகள்

- ஆசிரியரின் சைகை கிடைத்தவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் முன்னால் நிற்கும் குழந்தை தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ள பாதையின் வழியாக ஓடி மறுபக்கமுள்ள கூம்பைச் சுற்றித் திரும்பி வரவேண்டும்.
- தொடர்ந்து வரிசையில் முன்னால் நிற்கும் குழு உறுப்பினரின் கையைப் பிடித்து இந்தச் செயல்பாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- இதே முறையில் குழுவிலுள்ள எல்லா உறுப்பினர்களும் சங்கிலி பிரியாமல் ஒற்றைச் சங்கிலியாக மாறும் வரை விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- எந்தக் குழு எல்லா உறுப்பினர்களுடனும் ஆரம்பித்த வரிசையில் வந்து முதலில் சேர்கின்றார்களோ அவர் சிறந்த முறையில் விளையாடிய குழுவாகக் கணக்கிடப்படுவர்.

சிறப்பு அறிவுகள்

இதயத் துடிப்பு

செயல்படும் இதயத் துடிப்பு

ஆரோக்கியமான ஒரு நபரின் இதயத்தின் அளவு அவருடைய கைப்பிடி அளவும் இதயத்தின் எடை 250 கிராம் முதல் 350 கிராம் வரையும் இதயத்துடிப்பு ஒரு நிமிடத்தில் 60 முதல் 100 வரையுமாகும்.

நீங்கள் இந்த விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.

இந்த விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா?

விளையாட்டில் அதிகமாக ஓடிய நண்பர்கள் யார் ?

அதிகமாக ஓடியவர்களுக்குக் களைப்பு ஏற்பட்டதா?

அதிகமாக ஓடியவர்களின் இதயத் துடிப்பு அதிகரித்ததா?

உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிருங்கள்.

- ....
- ....
- ....
- ....

வியர்வையும் களைப்பும் நீங்க நாம் சிறிதுநேரம் ஓய்வெடுக்கலாம்.

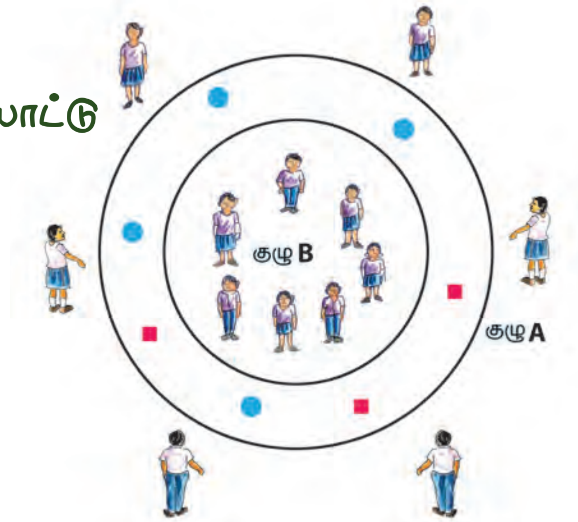
ஓய்விற்கு அதிக முக்கியத்துவம் உண்டு. ஓய்வெடுப்பதால் நாம் பழைய நிலையைப் பெறமுடியும்.

பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள்	ஓய்வு	மீட்புச் செயல்முறை (Recovery)
உற்சாகத்திற்காகப் பங்கெடுக்கும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள்	உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் அமைதியாக இருக்கும் நிலை	எந்தவொரு விளையாட்டிற்குப் பிறகும் நமது உடல் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி வரும் நிலை.

செயல்பாடு – 2
வட்டம் விளையாட்டு

வகுப்பில் மாணவர்கள் சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிகின்றனர்.

படம் பார்க்கவும்



விதிமுறைகள்

- குழு A பெரிய வட்டத்திற்கு வெளியேயும் குழு B சிறிய வட்டத்திற்கு உள்ளேயும் நிற்க வேண்டும்.
- இரண்டு வட்டங்களின் நடுப்பகுதியில் ஒரு குழுவிலுள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஏதாவது (பந்து, சதுரக்கட்டை ..... போன்றவை) வைக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் சைகை கொடுக்கும் போது குழு A கடிகாரத் திசையிலும் (Clock wise) குழு B எதிர் கடிகாரத் திசையிலும் (Anti-Clock wise) அவரவர் வட்டத்தின் வழியாக ஓட வேண்டும்.
- தொடர்ந்து ஆசிரியர் மறுபடியும் விசில் அடிக்கும் போது, இரண்டு வட்டங்களின் நடுவே வைக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை எடுக்கலாம்.
- ஒவ்வொரு குழுவும் அவர்கள் கையடக்கிய பொருட்களின் எண்ணிக்கையே அக்குழுவிற்குக் கிடைத்த புள்ளிகள் ஆகும்.
- எடுத்த பொருட்களைத் திரும்பவும் வைத்த பிறகு ஒவ்வொரு முறையும் திசைமாறி விளையாடி இவ்விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- குறித்த நேரத்தில் அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழு சிறப்பாக விளையாடிய குழுவாகக் கணக்கிடப்படும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

கூலிங் டவுன்

கடினமான விளையாட்டுகளுக்குப் பிறகு, உடலைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர கொடுக்கப்படும் செயல்பாடாகும்.

இவ்விளையாட்டை நீங்கள் விரும்பினீர்களா? விளையாட்டுகளுக்குப் பிறகு கண்டிப்பாக உடலைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதை ஒரு வழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இனி நாம் ஓய்வெடுக்கலாம்.....

ஓய்வுடன் தொடர்புடைய ஒரு செயல்பாட்டைச் செய்வோமா?

செயல்பாடு – 3
ஹம்மிங் பீ (ரீங்காரத் தேனீ)

இது உட்கார்ந்து செய்யும் ஒரு செயல்பாடாகும்.

படத்தைக் கவனிக்கவும்

விதிமுறைகள்

- படத்தில் காண்பது போன்று பெருவிரல்களால் இரண்டு காதுகளையும், சுட்டு விரல்களைப் பயன்படுத்தி இரண்டு கண்களையும் அடைத்துப் பிடிக்க வேண்டும்.
- ஆழமான நீண்ட சுவாசம் எடுத்துக் கொண்டு தேனீயின் ரீங்காரச் சத்தத்தைப் போன்று சுவாசத்தை வெளியே விட வேண்டும்.

நல்ல முறையில் ஓய்வெடுக்கக் கூடிய ஒரு செயல்பாடாகும்.

நான்கோ ஐந்தோ முறை இச்செயல்பாட்டைத் தொடர வேண்டும்.

தூக்கம் வருவதற்கு இந்தச் செயல்பாடு உகந்தது என்று ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன.

இந்தச் செயல்பாட்டில் ஈடுபட்ட போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

- ....
- ....
- ....

உடல்நலம் மேம்பட உறக்கம்

ஒரு நாள் நீங்கள் எவ்வளவு மணி நேரம் உறங்குவீர்கள்?

தினமும் நீங்கள் எத்தனை மணிக்கு உறங்கச் செல்கிறீர்கள்?

எதற்காக உறங்குகிறோம் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மின்னுவின் அனுபவக் குறிப்பைப் பாருங்கள்

நான் தினமும் 9 மணிநேரம் உறங்குவேன். அதனால் எழும்போது புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது. உடல்சோர்வும் நீங்குகிறது.

உங்களுடைய உறக்கத்தைக் குறித்து, இதுபோன்ற குறிப்பு தயாராக்குங்கள்

....

....

....

....

உறங்கு... உறங்கு... உறங்கு...

சிறந்த உடல்நலத்திற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும், சிந்தனைத்திறன், நினைவாற்றல் என்பவை அதிகரிக்கவும் போதுமான தூக்கம் அவசியமாகும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

ஒரு நாள் எவ்வளவு மணி நேரம் உறங்க வேண்டும்.?

வயது	உறங்கும் கால வரையறை
6 - 12 வயது	9 மணி நேரம் முதல் 12 மணி நேரம் வரை
13 - 18 வயது	8 மணி நேரம் முதல் 10 மணி நேரம் வரை
வயது வந்தவர்கள்	7 மணி நேரமோ அல்லது அதற்கு மேலோ

தகவல் – உலக சுகாதார மையம் (WHO)

மதிப்பீடு

1) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

- .... • ....
- .... • ....

2) உங்கள் ஓய்வின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி சிறுகுறிப்பு எழுதுங்கள்.

----

3) நீங்களும் நண்பர்களும் விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு, வீட்டு வேலைகள், உறக்கம் ஆகியவற்றிற்குத் தினமும் எத்தனை மணிநேரம் செலவழிக்கிறீர்கள்? கள ஆய்வு நடத்துங்கள். தகவல்களைச் சேகரித்து, குறிப்பு தயாராக்குங்கள்.

தொடர் செயல்பாடு

ஹம்மிங் பீ (ரீங்காரத் தேனீ) என்ற செயல்பாட்டை வீட்டில் குடும்ப உறுப்பினர்களோடு செய்து உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிருங்கள்.

உணவு

உடல்நலத்தை நிலைநிறுத்தும் ஒரு முக்கிய காரணியே உணவு முறை. சிறந்த உடல் நலம் பெற உணவு அவசியமான ஒன்றாகும்.

உணவு உண்பது தொடர்பாக பெற்றோர்கள் உங்களுக்கு என்னென்ன அறிவுரைகள் கூறுவதுண்டு?

....

....

நீங்கள் சாதாரணமாக உண்ணும் உணவு வகைகள் என்னென்ன?

- .... • ....
- .... • ....
- .... • ....

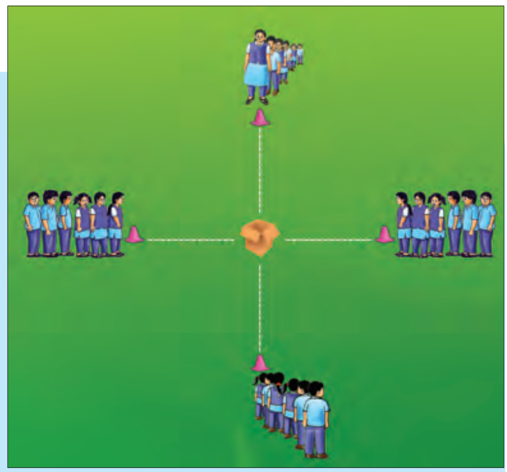
நாம் தினமும் உண்ணும் உணவு வகைகளை பழங்கள், காய்கறிகள், மாமிச உணவுகள் என வகைப்படுத்தலாம்.

இதனுடன் தொடர்புடைய ஒரு விளையாட்டு விளையாடலாமா?

செயல்பாடு – 4

பெட்டியில் மாணிக்கம்

படத்திலுள்ளது போன்று சம உறுப்பினர்களைக் கொண்ட நான்கு குழுக்களாகப் பிரிதல். படம் பார்க்கவும்.



விதிமுறைகள்

- விளையாட்டு மைதானத்தின் மையப்பகுதியில் வைக்கப்பட்டுள்ள பெட்டியிலிருந்து சம தூரத்தில் குழுக்கள் வரிசையாக நிற்க வேண்டும்.
- மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப மஞ்சள், பச்சை, சிவப்பு நிறங்களாலான காகிதப் பந்துகள் பெட்டிக்குள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- ஆசிரியர் அறிவுரை கூறும் போது முதலில் நிற்கும் குழந்தை ஓடி, பெட்டியில் இருக்கும் காகிதப் பந்தை எடுத்து மீண்டும் குழுவில் வந்து சேர வேண்டும்.
- பச்சைப் பந்து எடுப்பவர் ஓடியும் , மஞ்சள் பந்து எடுப்பவர் ஒற்றைக்காலில் குதித்தும், சிவப்புப் பந்து எடுப்பவர் தவளைபோல குதித்தும் மீண்டும் தங்கள் குழுவைச் சென்றடைய வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு குழந்தையும் பந்தை எடுத்துத் திரும்பியவுடன் அடுத்த குழுவிலுள்ள குழந்தை ஓடி, செயல்பாட்டைத் தொடரவேண்டும்.
- ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே வாய்ப்பு உண்டு. இவ்வாறு பெட்டியில் பந்து தீரும் வரை விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.

உணவுப் பொருட்களின் நிறம்	புள்ளிகள்	செயல்கள்
பச்சை (பழங்கள், காய்கறிகள்)	1	ஓட்டம்
மஞ்சள் (மீன், மாமிசம், பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்)	2	ஒற்றைக்காலில் குதித்தல்
சிவப்பு (தானியங்கள், பயறுவகைகள்)	3	தவளைபோல குதித்தல்

- விளையாட்டின் முடிவில் கிடைத்த பந்துகளின் நிறங்களின் அடிப்படையில் புள்ளிகள் கணக்கிடப்பட்டு அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழுவைச் சிறந்த குழுவாக அறிவிக்கலாம்.

விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா?

சுற்றுவட்டாரத்தில் எளிதாகக் கிடைக்கும் பழவகைகள் எவை?

- ....
- ....
- ....
- ....

வீட்டில் பயன்படுத்தும் காய்கறிகள் எவை?

- ....
- ....
- ....
- ....

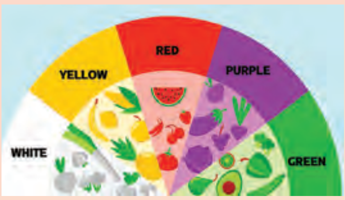
எதற்காக உணவு உண்கிறோம்?

- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்க
- ....

நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது வீட்டில் கிடைக்கும் உணவு வகைகளை உண்ணும் பழக்கமுள்ளவர்களல்லவா? உணவு முறையோடு தொடர்புடைய ஒரு விளையாட்டு விளையாடலாமா?

சிறப்பு அறிவுகள்

வானவில் உணவு முறை



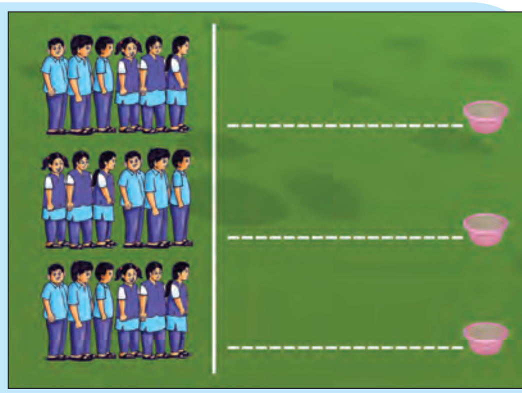
வானவில்லில் உள்ளது போன்று பல நிறங்களில் காய்கறிகளும் பழங்களும் தினமும் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நோய்களைத் தடை செய்ய முடியும்.

செயல்பாடு – 5

அதிர்ஷ்ட வட்டம்

சம எண்ணிக்கையுள்ள உறுப்பினர்களைக் கொண்ட நான்கோ ஐந்தோ குழுக்கள் படத்திலுள்ளது போன்று வரிசையாக நிற்கவும்.

விதிமுறைகள்

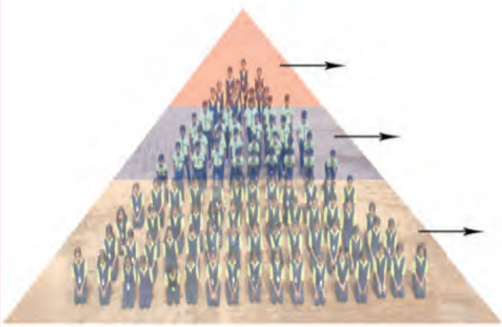


- தொடக்கப் புள்ளியிலிருந்து குறிப்பிட்ட தொலைவிலுள்ள வட்டத்தில் சீட்டுகள் (lot) போடப்பட்டிருக்கும்.
- ஆசிரியர் கூறும் விதிமுறைக்கேற்ப குழுவில் முன்னால் நிற்கும் குழந்தை ஒற்றைக்காலில் குதித்தோடி வட்டத்தின் அருகே வந்து சேர வேண்டும்.
- தொடர்ந்து வட்டத்திலுள்ள ஒரு சீட்டை எடுத்துக் கொண்டு இரண்டு காலால் தாவி (Galloping/Double leg Hop) தொடக்கப் புள்ளியை வந்தடைய வேண்டும்.
- சீட்டைத் திறக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- இந்தச் செயல்பாட்டை ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தொடர வேண்டும்.
- அனைத்து உறுப்பினர்களும் சீட்டு எடுத்தவுடன் விளையாட்டு முடிவடையும்.
- போட்டியை முதலில் நிறைவு செய்த குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாக அறிவிக்கப்படும்.

விளையாட்டு முடிவடைந்த பிறகு சீட்டுகளை ஒவ்வொருவரும் திறந்து பார்க்கலாம். சீட்டுகளில் எழுதியிருப்பதன் அடிப்படையில் மூன்று குழுக்களாகப் பிரிய வேண்டும் (பழ வகைகள், காய்கறிகள், மீன், மாமிசம், பால் உற்பத்திப் பொருட்கள், தானியங்கள், பயறு வகைகள்). தொடர்ந்து ஆசிரியர் அறிவுரைப்படி உணவுப் பிரமிடு உருவாக்கலாம்.

உணவுப் பிரமிடு

படத்தைப் பார்க்கவும்



பழ வகைகள், காய்கறிகள்.

மீன், மாமிசம், பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்,

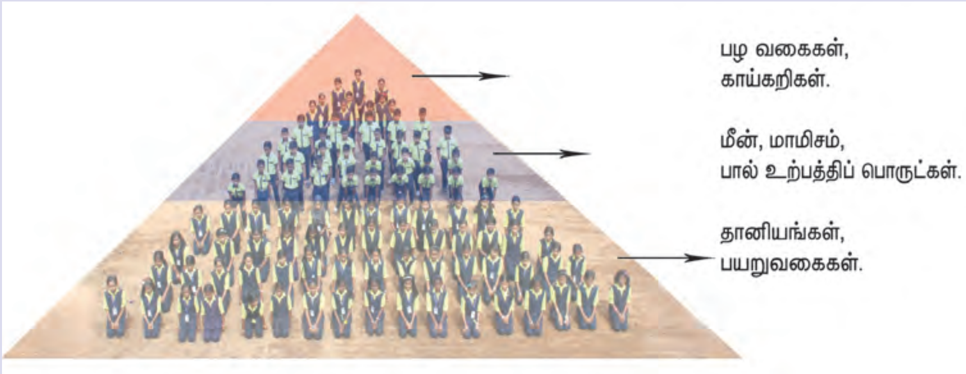
தானியங்கள், பயறுவகைகள்.

மதிப்பீடு

1. அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க. உங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தும் உணவுப்பொருட்கள் எவையெல்லாம் என எழுதி அட்டவணை படுத்துக.

பழங்கள், காய்கறிகள்	மீன், மாமிசம், பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்	தானியங்கள், பயறு வகைகள்

2. இந்த உணவுப் பிரமிடில் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுப் பொருட்கள் எவை? எதனால்?



....

....

....

உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

ஆரோக்கியம் மேம்பட
நல்ல உணவு வேண்டும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

ஜங்க் ஃபுட்
(ஊட்டச் சத்தற்ற உணவு)

உடல்நலத்துக்குத் தீங்கானதும் குறைந்த அளவு ஊட்டச் சத்துள்ளதுமான உணவுகள்.

சிறந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்

1. உடற்பயிற்சி முடிந்து ஒரு மணிநேரம் கழிந்து உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்கவும்.
2. காலை உணவை ஒரு போதும் தவிர்க்கக் கூடாது.
3. ஊட்டச்சத்தற்ற உணவை (ஜங்க் ஃபுட்) முடிந்தவரை தவிர்க்கவும்.
4. உணவை நன்றாக மென்று அரைத்து உண்ண வேண்டும்.
5. கொதிக்க வைத்து ஆறிய தண்ணீரைப் பருகவும்.
6. இரவு உணவு தாமதிக்கக் கூடாது. உறங்குவதற்கு முன்பு குறைந்தது 2 முதல் 3 மணி நேரத்திற்கு முன் இரவு உணவு உண்ண வேண்டும்.
7. காய்கறிகளும், பழவகைகளும் அடங்கிய எளிய உணவுகளை இடைவேளைகளில் உண்ண வேண்டும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

நீர் பருகுதலும் ஆரோக்கியமும்

ஒரு நாள் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வயது	அளவு
4 முதல் 8 வரை	1.6 லிட்டர்
9 முதல் 13 வரை	2.3 லிட்டர்
14 முதல் 18 வரை	2.8 லிட்டர் முதல் 3.3 லிட்டர் வரை

தகவல் – உலக சுகாதார மையம் (WHO)

ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு உணவு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடல் வளர்ச்சியும் மேம்பாடும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் கிடைப்பதற்காக நாம் சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

தூய்மை

தனிநபர் தூய்மை

தனிநபர் தூய்மையோடு தொடர்புடைய என்னென்ன செயல்களை நீங்கள் செய்வீர்கள்?

- உணவு உண்ணும் முன்பு கைகழுவுவேன்
- ....
- ....

செயல்பாடு – 6

புதையல் வேட்டை (டிரசர் கண்ட்)

மைதானத்தில் மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள புதையலைக் கண்டுபிடிக்கும் விளையாட்டு.

விதிமுறைகள்

- வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு அல்லது அதற்கு அதிகமான குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
- A, B, C என்பதே குழுக்களின் பெயர்களாகும். விளையாட்டின் முக்கிய கருத்தோடு தொடர்புடைய முதல் குறிப்பை ஆசிரியர் கொடுக்க வேண்டும்.
- மற்றவை மைதானத்தின் பல இடங்களில் மறைந்திருக்கும்.
- ஒவ்வொரு குறிப்பும் கண்டுபிடிப்பதற்கு முந்தைய குறிப்பிகளில் அறிவுரைகள் இருக்கும்.
- இவ்வாறு கண்டுபிடித்து நான்கு குறிப்புகளைச் சேர்த்து வைக்கும் போது மைதானத்தில் மறைந்திருக்கும் புதையலைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.
- முதலில் புதையலைக் கண்டுபிடிக்கும் குழு சிறந்த குழுவாகக் கணக்கிடப்படும்.

விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா? விளையாட்டின் அனுபவங்களை எழுதுக.

....

....

....

விளையாட்டிலிருந்து கிடைத்த குறிப்புகளிலிருந்து தனிநபர் தூய்மையோடு தொடர்புடைய என்னென்ன தகவல்கள் கிடைத்தன?

....

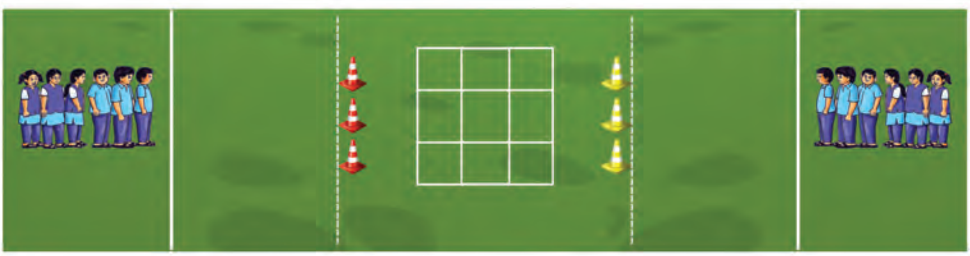
....

....

செயல்பாடு – 7

புதிர் தொடர் ஓட்டம் (Puzzle Relay)

வகுப்பிலுள்ள குழந்தைகளை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். படத்திலுள்ளது போன்று விளையாடும் இடத்தை அமைக்க வேண்டும்.



விதிமுறைகள்

- இரண்டு நிறங்களிலுள்ள 6 கூம்புகளோ அது போன்ற வேறு பொருட்களோ இவ்விளையாட்டிற்குத் தேவை.
- போட்டி ஆரம்பித்தவுடன் இரு குழுக்களிலும் முன் நிற்பவர் ஓடிச் சென்று ஒரு கூம்பை எடுத்து நடுவிலுள்ள சதுரங்களில் ஒன்றில் வைக்க வேண்டும். பிறகு தனது குழுவில் திரும்பவும் ஓடிவந்து அடுத்த குழு உறுப்பினரைத் தொடுவதற்கேற்ப, அருகில் நிற்பவர் ஓடிச் சென்று கட்டங்களில் ஒன்றில் கூம்பை வைக்க வேண்டும்.
- தொடர்ந்து வரும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரே நிரலாகவோ அல்லது ஒரே நிரையாகவோ அல்லது மூலைக்கு மூலையாகவோ கூம்புகளை வரிசைப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.
- கூம்புகளை இம்முறையில் முதலில் ஒழுங்குபடுத்தும் குழுவிற்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- ஒவ்வொரு முறையும் புள்ளிகள் கிடைக்கும்போது, கூம்புகளைப் பழைய இடத்தில் வைத்த பிறகு, ஆசிரியரின் சைகை கிடைத்தவுடன் விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- குறிப்பிட்ட நேரம் விளையாடிய பிறகு, அதிகப் புள்ளிகள் கிடைத்த குழு சிறந்த குழுவாக அறிவிக்கப்படும்.

விளையாட்டிற்குப் பிறகு தனிநபர் தூய்மையோடு தொடர்புடைய என்னென்ன செயல்களை நீங்கள் செய்வீர்கள் என்பதை எழுதுங்கள்.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

விளையாடும் போது உங்கள் உடம்பில் அழுக்கும் தூசியும் படியுமல்லவா?

அவற்றைச் சுத்தப்படுத்துவதுண்டா?

....

....

சிறப்பு அறிவுகள்

தனிநபர் தூய்மைப் பழக்க வழக்கங்கள்

- தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இருவேளைகளிலும் பல்துலக்க வேண்டும்.
- தினமும் குளிக்க வேண்டும்.
- சுத்தமான ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.
- நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.
- உணவு உண்பதற்கு முன்பும், உணவு உண்ட பின்பும் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.
- கழிப்பறைக்குச் சென்று வந்த பின்னர் கைகளைச் சோப்பு பயன்படுத்திக் கழுவ வேண்டும்.

மதிப்பீடு

1) ஒரு தனிநபர் கடைபிடிக்க வேண்டிய தனிநபர் தூய்மைப் பழக்க வழக்கங்களை எழுதுக.

- ....
- ....
- ....
- ....

2. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

விளையாட்டுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் வழியாய் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள்	ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்குத் தேவையான காரணிகள்	ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குக் கடைபிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள்

3. குறிப்பு எழுதுங்கள்

a. விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது உங்களது உடலில் என்னென்ன மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது என்பதை எழுதுக.

....

....

b. விளையாட்டிற்கிடையே உள்ள ஓய்வு நேரம் மீட்புச் செயல்முறையில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகிறது.?

....

....

c. உணவு உண்பதால் உடலில் ஏற்படும் நன்மைகள் என்னென்ன?

....

....

4. நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் ஒரு சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

திங்கள் முதல் ஞாயிறு வரை நீங்கள் செய்த செயல்களை ✓ம் செய்யாத செயல்களை × ம் அடையாளப்படுத்தி சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பூர்த்திச் செய்க.

செயல்கள்	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
பல்லும் வாயும் சுத்தப்படுத்தினேன்.							
குளித்தேன் ஆழ்ந்து உறங்கினேன்.							
உணவுகளை வீணாக்கவில்லை.							
தேவைக்குத் தண்ணீர் பருகினேன்.							
விளையாட்டில் ஈடுபட்டேன்.							

அலகு 2

உடற்பயிற்சி வழியாய் உடல்நலம்

உடல் தகுதி

விளையாட்டின் மூலம் நமது உடல்தகுதி மேம்படுகிறது.

உடல் தகுதி

அன்றாடச் செயல்களை ஆற்றலோடு செய்வதற்கான ஒரு நபரின் திறமை

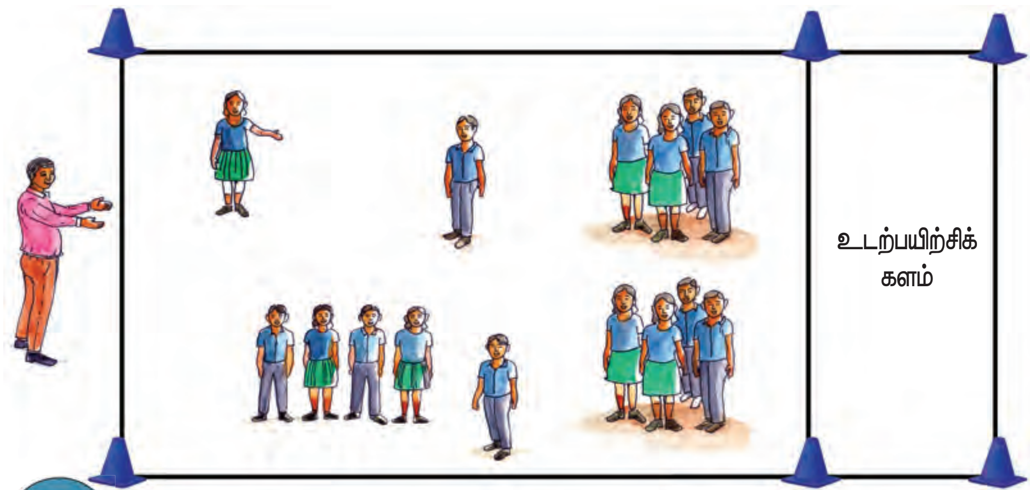
உங்கள் சுற்றுவட்டாரத்தில் வழக்கத்திலுள்ள சில விளையாட்டுகளின் பெயர்களை எழுதுக.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

இனி ஒரு விளையாட்டு விளையாடலாமா?

செயல்பாடு – 1
வாத்துக் கூட்டம்

வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள விளையாட்டு மைதானத்தைப் பார்க்கவும்.



விதிமுறைகள்

- விளையாட்டு மைதானத்திற்கு வந்த பிறகு சுதந்திரமாக நடந்து ஆசிரியர் கூறும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.
- இதற்கிடையே ஆசிரியர் ஒன்றிற்கும் ஏழிற்கும் இடையே உள்ள ஓர் எண்ணைக் கூறும் போது அந்த எண்ணிற்கேற்ப குழுக்களாக வேண்டும். எ.கா, ஆசிரியர் ஐந்து என்ற எண்ணைக் கூறினால் குழந்தைகள் ஐந்து பேர் அடங்கிய குழுவாக வேண்டும்.
- ஐந்துபேர் அடங்கிய குழுவாக மாறமுடியாத குழந்தைகள் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேறுகின்றனர்.
- வெளியேறும் குழந்தைகள் விளையாடும் களத்தின் அருகில் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் உடற்பயிற்சிக் களத்தில் வந்து ஆசிரியர் கூறும் உடற்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.

விளையாட்டின் முடிவில் மீதியிருக்கும் குழந்தைகள் சிறந்த முறையில் விளையாடிய குழந்தைகளாகக் கணக்கிடப்படுவர்.

இவ்விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யாரெல்லாம்?

விளையாட்டில் சிலருக்குச் சிறந்த முறையில் விளையாட முடிந்தது. அவர்களால் எப்படி முடிந்தது?

- ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- ....
- ....
- ....

நீங்கள் என்னென்ன உடற்பயிற்சிகள் விளையாட்டிற்கு இடையே செய்தீர்கள்?

- ....
- ....
- ....

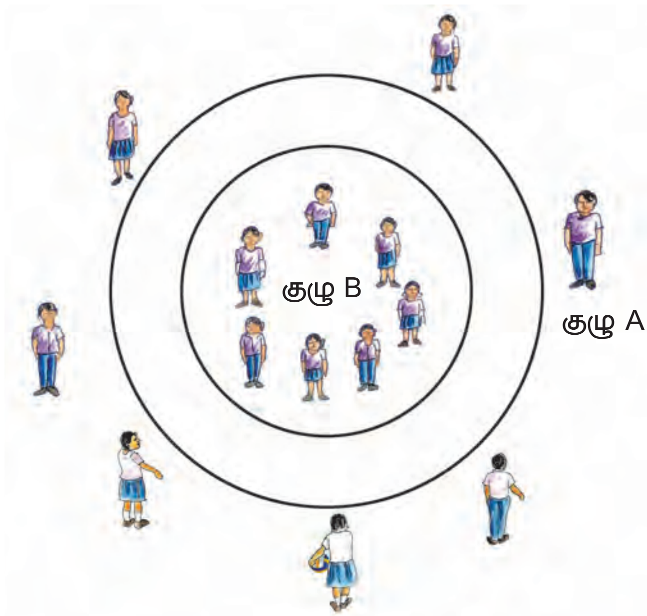
உடற்பயிற்சி செய்த போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

....

....

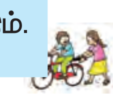
செயல்பாடு – 2
பந்து எறிதல் விளையாட்டு

இரண்டு குழுக்களாக (A யும் B யும்) படத்தில் காண்பது போன்று திரும்பி நிற்கவும்.



விதிமுறைகள்

- குழு A யில் உள்ள உறுப்பினர்கள் குழு B யில் உள்ள உறுப்பினர்களின் கால் மூட்டிற்குக் கீழே எடை குறைந்த பந்தால் எறிய வேண்டும். (உதாரணம்: கைப்பந்து)
- B குழு உறுப்பினர்கள் காலில் பந்து படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பந்து காலில் படுகின்ற B குழுவிலுள்ள முதல் உறுப்பினர் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற வேண்டும். அதே நேரம் A குழுவிற்குப் புள்ளிகள் கிடைக்கின்றன. B குழுவிலிருந்து அடுத்த உறுப்பினர் வெளியேறும் போது முதலில் வெளியேறிய உறுப்பினர் மீண்டும் விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- ஒவ்வொரு முறையும் பந்து எறியும் போது A குழு கடிகாரத் திசையில் நகர்கின்றனர்.
- வட்டத்தின் வெளியே நின்று மட்டுமே பந்து எறிய வேண்டும்.
- நிர்ணயிக்கப்பட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு குழு A உள்ளேயும் குழு B வெளியேயும் நின்று விளையாட்டைத் தொடர்கின்றனர்.
- அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழு சிறப்பாக விளையாடிய குழுவாகக் கணக்கிடப்படும்.



விளையாட்டு பிடித்திருக்கிறதா?

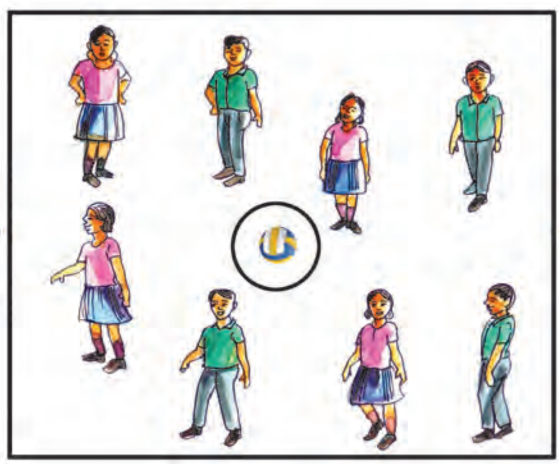
எல்லோரும் ஒரே மாதிரி சிறந்த முறையில் விளையாட முடியாதது எதனால்?

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

இனி வேறொரு விளையாட்டு விளையாடலாமா?

செயல்பாடு – 3
முதலைக் குளம்

சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுக்களாகப் படத்தில் காண்பது போன்று நிற்க வேண்டும்.



விதிமுறைகள்

- படத்திலுள்ளது போன்று சதுர வடிவத்திலுள்ள குளத்தில் விளையாட்டு நடைபெறும்.
- ஒரு குழுவிலுள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களும் குளத்தின் உள்ளே நிற்க வேண்டும்.
- இரண்டாவது குழுவிலுள்ள பாதி பேர் படத்திலுள்ளது போன்று குளத்தின் ஒரு பக்கமும், மீதி பேர் மறுபக்கமும் வரிசையாக நிற்க வேண்டும்.
- குளத்தின் நடுவிலுள்ள வட்டத்தில் ஓர் எடை குறைந்த பந்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். (எ.கா. வாலிபால்)
- ஆசிரியர் தொடக்க விசில் அடித்தவுடன் குளத்தின் இருபக்கங்களிலும் வரிசையின் முன்நிற்கும் குழந்தைகள் ஓடி எதிர்த்திசையில் நிற்கும் குழு உறுப்பினர்களுடன் வந்து இணைய வேண்டும்.

- அதே நேரம் குளத்தின் உள்ளே நிற்பவர்கள் விசில் கேட்டவுடன் வட்டத்தின் நடுவில் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தினை எடுத்து எதிர்க் குழுவிலிருந்து ஓடிக் கொண்டிருப்பவர்களின் மூட்டின் கீழே படுமாறு எறிய வேண்டும்.
- ஓடுபவரின் மூட்டின் கீழே எறிந்து பட வைத்தால் ஒவ்வொரு புள்ளி வீதம் கிடைக்கும்.
- ஓடுகின்றவர்கள் மூட்டின் கீழே பந்து படாமல் குளம் தாண்டினால் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு புள்ளி வீதம் கிடைக்கும்.
- குழு உறுப்பினர் குளத்தின் குறுக்கே கடந்தாலோ, கால்மூட்டில் பந்து பட்டாலோ, வரிசையில் முன்னால் நிற்பவருக்கு அடுத்த வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.
- வெளியே நிற்கும் குழந்தைகள் குளத்தின் உள்ளேயும், உள்ளே நிற்கும் குழந்தைகள் குளத்தின் வெளியேயும் மாறி விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- விளையாட்டு முடிவடையும் போது அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழு சிறப்பாக விளையாடிய குழுவாகக் கணக்கிடப்படும்.

விளையாட்டு பிடித்திருக்கிறதா?

உங்கள் அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

....

....

மதிப்பீடு

வாத்துக் கூட்டம், பந்து எறிதல் விளையாட்டு, முதலைக்குளம் ஆகிய விளையாட்டுகளின் வழியாக நீங்கள் அடைந்த மேன்மைகளைக் குறிப்பிடுக.

- இரசித்தோம்
- ஒன்றிணைந்து செயல்பட்டோம்.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ST-367-4-HEALTH & P.E (T)-5

உடல் தகுதி

வயது வரம்பு வித்தியாசம் இல்லாமல் அனைவராலும் செய்ய முடிகின்ற உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகள் தான் யோகாசனம். இது வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாறும் போது நம்மால் ஏராளம் நன்மைகள் அடைய முடியும்.

செயல்பாடு – 4
யோகா செய்யலாம்

யோகாசனம் செய்யும் போது ....
விதிமுறைகள்

- கெட்டியான போர்வையோ, தரை விரிப்போ பயன்படுத்த வேண்டும்.
- காலைக் கடன்களுக்குப் பிறகு யோகாசனம் செய்வது நல்லது.
- உணவு உண்டு 2 அல்லது 3 மணிநேரம் கழிந்த பிறகே யோகாசனத்தில் ஈடுபட வேண்டும்.
- மூட்டுகளுக்கு அசைவு கிடைக்கும் முறையில் எளிய யோகாசனம் செய்வது நல்லது.
- எளிய ஆசனங்கள் தொடங்கி கடினமான ஆசனங்கள் (Simple to Complex) என்ற முறையில் யோகாசனப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும்.

தேசிய யோகா தினம் ஜூன் 21

2014 ஜூன் 21 முதல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன் 21 தேசிய யோகா தினமாகக் கொண்டாட ஐக்கிய நாட்டு நிறுவனம் அங்கீகாரம் வழங்கியது.

சில யோகாசனங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்?

1. தாடாசனம்

நிலை 1 - கைகளை உடலோடு சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

நிலை 2 - கைகளை மேல்நோக்கி உயர்த்தி காதோடு சேர்த்து உள்ளங்கைகள் இணையாக இருக்கும் முறையில் வைக்கவும்.

நிலை 3 - உள்ளங்கைகளின் உள்பக்கம் மேல்நோக்கி இருக்கும் முறையில் இரு கைகளின் விரல்களையும் கோர்க்க வேண்டும்.

நிலை 4 - கால் பாதத்தின் விரல்கள் ஊன்றி நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். இதே நிலையில் கூடுதல் நிமிடங்கள் தொடர வேண்டும். மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

நிலை 1

நிலை 2

நிலை 3

நிலை 4

தாடாசனம் செய்த போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதுங்கள்

....

....

....

நன்மைகள்

- நல்ல உடல் தகுதியை அடைதல்.
- உடல் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சமநிலை அடைய உதவுகிறது.
- நரம்பு மண்டலத்தை எழுச்சியடையச் செய்கிறது

II. சுகாசனம்

நிலை 1 - கால்களை நீட்டி முதுகுத்தண்டு நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்.

நிலை 2 - வலது காலை மடக்கி இடது கால் தொடையின் அடியில் வைக்க வேண்டும்

நிலை 3 - இடது காலை மடக்கி வலதுகால் தொடையின் அடியில் வைக்க வேண்டும்.

நிலை 4 - கைகளை இருகால் மூட்டுகளிலும் வைக்க வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பின், நிலை 1 க்கு மாற வேண்டும்.

நிலை 1

நிலை 2

நிலை 3

நிலை 4

சுகாசனம் செய்த போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் என்னென்ன?

....

....

....

நன்மைகள்

- முதுகெலும்பைப் பலப்படுத்துகிறது.
- கவனமும் மன ஒருமைப்பாடும் அதிகரிக்கிறது.
- தோளெலும்பும் மார்பெலும்பும் விரிவடையச் செய்கிறது.

III. புஜங்காசனம்

நிலை 1 - கால்களை ஒன்றாக இணைத்துப் படத்திலுள்ளது போல குப்புறப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நிலை 2 - கை மூட்டுகளை மடக்கி உள்ளங்கைகளை மார்புக்கு அருகில் இரண்டுபுறமும் தரையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

நிலை 3 - கைமூட்டுகள் உடலிலிருந்து அதிகம் விலகாமல் மார்புக்கு இணையாக வைத்துத் தொப்புளுக்கு மேலே உள்ள உடல் பாகத்தை உயர்த்தி, தலையைப் பின்னோக்கி வளைத்து, மேலே பார்க்க வேண்டும். இயலும் வரையில் அதே நிலையில் தொடர வேண்டும். பிறகு மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டே மெதுவாக பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும்.

புஜங்காசனம் செய்த போது எந்தெந்த தசைகளில் நெகிழ்வு ஏற்பட்டது?

....

....

நன்மைகள்

- முதுகுத் தசைகளுக்கு வலுவளிக்கிறது.
- செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- சுவாச மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது.

IV. சவாசனம்

- படத்தில் காண்பது போன்று கால்களை அகற்றி வைத்து மல்லாந்து படுக்க வேண்டும்.

கைகளை உடலிலிருந்து அகற்றி வைக்க வேண்டும்.

கண்களை மெதுவாக மூட வேண்டும். உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் ஓய்வளித்து உறங்காமல் சுவாசத்தைக் கவனித்துக் கொண்டு படுக்க வேண்டும்.

சவாசனம் செய்த போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் என்னென்ன?

....

....

நன்மைகள்

- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது..
- மீட்புச் செயல்முறையை அடைய உதவுகிறது
- ஒருமுகப்படுத்துதலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

மதிப்பீடு

1. யோகாசனங்கள் செய்ததன் மூலம் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட மாற்றங்களை எழுதுக.
   - ....
   - ....
   - ....
2. ஆல்பம் தயாரியுங்கள்.

   நீங்கள் செய்கின்ற பல்வேறு யோகாசனங்களின் படங்களைக் கொண்டு ஒரு டிஜிட்டல் ஆல்பம் தயாராக்குங்கள்.

தொடர் செயல்பாடு

மேலே குறிப்பிட்ட யோகாசனங்களை வீட்டிலுள்ள குடும்பத்தினருடன் செய்து பழகுங்கள். உங்களுடைய அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

உடல் நிலைகள் (Body Posture)

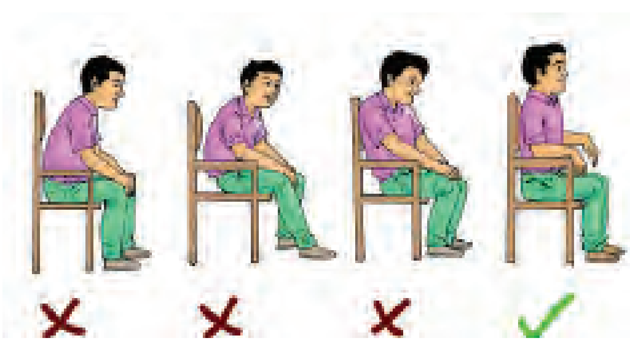
உட்கார்தல், படுத்தல், நடத்தல் ஆகிய நிலைகளில் நம்முடைய உடல் உறுப்புகளைச் சரியான முறையில் வைப்பதே உடல் நிலைகள்

உடல் வளர்ச்சியின் முக்கிய கட்டம் குழந்தைப் பருவமாகும். இக்கட்டத்தில் உடல் நிலைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது அவசியமாகும். சரியான உடல் நிலைகளை அடைவதன் வழியாக உடல் அமைப்பு, சமநிலை, அழகு அதிகரிக்கிறது. நிற்கும் போதும், படுக்கும் போதும், இருக்கும் போதும் சரியான உடல்நிலைகளை நிலை நிற்கச் செய்வதன் அவசியத்தைப் பற்றி சிந்தித்தது உண்டா? உடல் நிலைகளை மேம்படுத்துவதற்குச் சில உடற்பயிற்சிகளை நாம் செய்து பார்க்கலாம்.

செயல்பாடு – 5

சரியாக உட்காரக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

படத்தை உற்றுப்பாருங்கள்.



சிறப்பு அறிவுகள்

நிலையான உடல் நிலைகள் (Static Posture)

உடல் உறுப்புகளை முறையாக நிலை நிறுத்துதல் (எ.கா. உட்கார்தல், நிற்றல், படுத்தல்)

விதிமுறைகள்

- பாதங்களைத் தரையிலோ கால் வைக்கும் இடத்திலோ வைக்க வேண்டும்.
- கால் மூட்டுகள் இடுப்பளவு உயரத்திலோ சிறிது குறைவாகவோ வைக்க வேண்டும்.
- முதுகெலும்பின் இயல்பான வளைவை நிலைநிறுத்தி முன்பக்கம் பார்த்து உட்கார வேண்டும்.
- கைமூட்டுகளை இரண்டு பக்க கால்களிலும் பிடித்துக் கைகள் 'L' வடிவத்தை உருவாக்க வேண்டும்.

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றலாம்

- கால் மூட்டுகளிலும் கை மூட்டுகளிலும் 90 டிகிரி கோணம் நிலைநிறுத்த நாற்காலியிலும் மேசையிலும் உயரத்தைச் சரி செய்ய வேண்டும்
- கணினித் திரையும், கைபேசியும் பயன்படுத்தும் போது கழுத்தின் அழுத்தத்தைக் குறைக்க கண்ணிற்கு நேராக வைக்க வேண்டும்.
- தட்டச்சு செய்யும் போதும் கணினிச்சுட்டி உபயோகிக்கும் போதும் மணிக்கட்டை (wrist) நிமிர்த்தி வைக்க வேண்டும்
- கைப்பேசி பயன்படுத்தும் போது பரிந்துரைக்கப்பட்ட தூரம் கண்களிலிருந்து ஏகதேசம் 12 முதல் 16 இஞ்ச் – ம் (30 - 40 சென்டி மீட்டர்) கணினி பயன்படுத்தும் போது 20 -30 இஞ்சும் (50 - 70 சென்டிமீட்டர்) ஆகும்.
- அறையில் நல்ல வெளிச்சம் உண்டு என உறுதிப்படுத்த வேண்டும்
- 20- 20 - 20 முறையைப் பின்பற்றவும்

சிறப்பு அறிவுகள்

20- 20 -20 முறை

திரையில் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை கண்ணின் அழுத்தத்தைக் குறைக்க 20 வினாடிகள் நேரம் 20 அடி அகலத்திலுள்ள ஏதாவது ஒரு பொருளைப் பார்க்க வேண்டும்

உடல் நிலைகளை நிலைநிறுத்த ஒரு செயல்பாட்டைச் செய்யலாமா?

செயல்பாடு – 6

ஸ்கிப்பிங்

படத்தை உற்றுப் பார்க்கவும்

கயிற்றை வலது கையில் பிடித்து வலது பக்கமாகச் சுற்றுதல்
நிலை 1

கயிற்றை இடது கையில் பிடித்து இடது பக்கமாகச் சுற்றுதல்.
நிலை 2

இரண்டு கால்களும் சேர்த்து
பயன்படுத்திக் குதித்தல்
நிலை 3

இடதுகால் மட்டும்
பயன்படுத்திக் குதித்தல்
நிலை 4

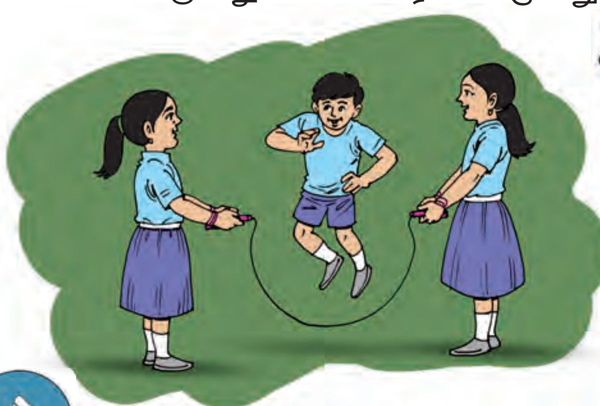
வலதுகால் மட்டும்
பயன்படுத்திக் குதித்தல்
நிலை 5

நீங்கள் எல்லாரும் ஸ்கிப்பிங் செய்து பழகினீர்களல்லவா?

இனி ஸ்கிப்பிங் கயிற்றைப் பயன்படுத்தி விளையாடுவோம்.

செயல்பாடு 7
ஸ்கிப்பிங் விளையாட்டு

வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை மூன்று பேர் அடங்கிய குழுக்களாக்குதல்



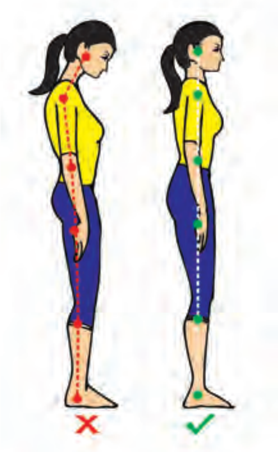
சிறப்பு அறிவுகள்

இயங்கும் உடல் நிலைகள் (Dynamic Posture)

உடல் உறுப்புகளைச் சரியாக இயக்கும் முறை.
எ.கா. ஓடுதல், குதித்தல், நடத்தல்.

விதிமுறைகள்

- படத்தில் காண்பது போன்று இரண்டு பேரின் நடுவில் ஒரு நபர் நிற்க வேண்டும்.
- ஸ்கிப்பிங் கயிற்றின் முனைகள் இருபக்கங்களிலும் நிற்கும் குழந்தைகளின் கையில் இருக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் அறிவுரை கூறும் போது இரு பக்கங்களிலும் நிற்கும் குழந்தைகள் ஸ்கிப்பிங் கயிற்றை நடுவில் நிற்கும் குழந்தை ஸ்கிப்பிங் ஆடும் படியாகச் சுழற்ற வேண்டும்.
- நடுவில் நிற்கும் குழந்தை ஸ்கிப்பிங் கயிறு சுழற்றுவதற்கேற்ப உடலில் தட்டாதவாறு குதிக்க வேண்டும்.
- நடுவில் நிற்கும் குழந்தையின் உடலில் படாதவாறு ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை முறை ஸ்கிப்பிங் செய்ய முடிந்ததோ அதுவே அக்குழுவின் மதிப்பெண்கள் ஆகும்.
- இந்த முறையில் எல்லாக் குழுக்களும் செய்த பின்பு அதிகப் புள்ளிகள் கிடைத்த குழுவினரைச் சிறப்பாக விளையாடியவராகக் கணக்கிடலாம்.



சரியாக நிற்க பயிற்சி எடுக்கலாம்

படத்தை உற்றுநோக்கி சரியாக நிற்பது எப்படி என்று எழுதுங்கள்.

- தலையைமேல்நோக்கியோகீழ்நோக்கியோபக்கங்களிலோ அசைக்காமல் நேராகப் பார்க்க வேண்டும்.
- ....
- ....
- ....
- ....

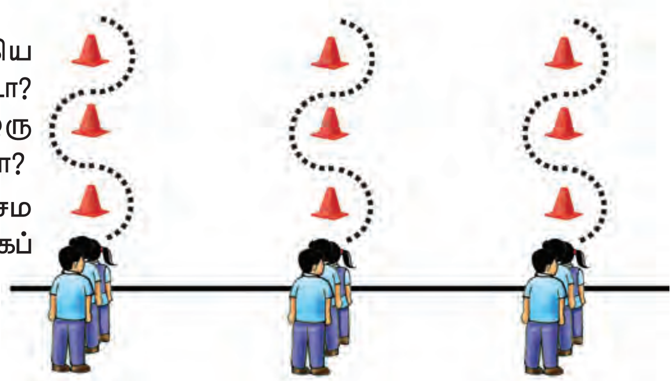
சரியாக நிற்பதற்கு ஒரு விளையாட்டு

செயல்பாடு – 8

ரோளிங் ஹாக்கி (உருளும் ஹாக்கி)

ஹாக்கி, கோல்ஃப் ஆகிய விளையாட்டுகளைப் பார்த்ததுண்டா? அதற்கு இணையான ஒரு விளையாட்டை விளையா டலாமா?

படத்திலுள்ளது போன்று சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரிய வேண்டும்.



விதிமுறைகள்

- குழுவில் முன்னால் நிற்கும் குழந்தையின் கையில் ஒரு ஹாக்கி ஸ்டிக்கும் பந்தும் இருக்க வேண்டும் (எ.கா. கிரிக்கெட் மட்டை, எறிபந்து, கைப்பந்து, கால்பந்து ஆகியவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்).
- ஆசிரியர் அறிவுரை கூறும் போது வரிசையில் முதலில் நிற்கும் குழந்தை ஸ்டிக் உபயோகித்துக் கூம்புகளுக்கிடையே பந்தைத் தட்டித் தட்டி முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டும்.
- மூன்று கூம்புகளையும் தாண்டினால் பந்தைக் கடைசிக் கூம்பின் பக்கத்தில் நிறுத்த வேண்டும்.
- பந்து இருக்கின்ற இடத்திலிருந்து ஸ்டிக் உபயோகித்துக் கோல்ஃப் ஹிட்டிங் முறையில் கூம்புகளுக்கு இடையிலுள்ள வட்டத்திற்குள் பந்தை அடிக்க வேண்டும்.
- பந்து வட்டத்திற்குள் நிற்கும் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவேண்டும்..
- வட்டத்திற்குள் பந்து நுழைந்தால் உடனே ஸ்டிக்கையும் பந்தையும் வரிசையில் நிற்கும் அடுத்த குழந்தையின் கையில் கொடுக்க வேண்டும்.
- எந்தக் குழு இச்செயல்பாட்டை முதலில் நிறைவு செய்கிறார்களோ அவர்களே சிறந்த குழுவாகக் கணக்கிடப்படுவர்.

இந்த விளையாட்டை வேறு எந்தெந்த முறைகளில் விளையாடலாம் என்று குழுவில் கலந்துரையாடுங்கள். குறிப்பு தயாராக்குங்கள்.

....

....

சரியாக நிற்பதற்கு நீங்கள் பயிற்சி பெற்றீர்களல்லவா? சரியாக நிற்பதற்கு இவ்விளையாட்டு உங்களுக்கு எப்படி உதவியது என்று கூறலாமா?

....

....

எடை தூக்கலாம்... கவனமுடன்

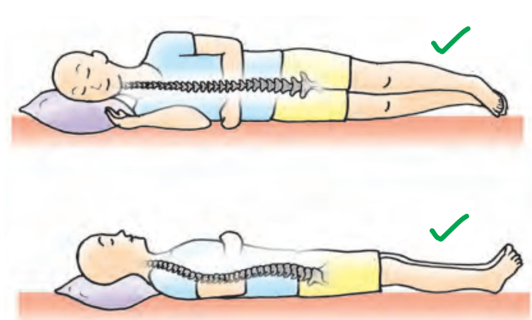
படத்தை உற்றுநோக்கி சரியான முறையில் எப்படி எடை தூக்கலாம் என எழுதுக.

- சிறந்த சமநிலைக்கு உங்கள் கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்தில் வைத்து, பொருளுக்கு அருகே சேர்ந்து நிற்கவும்.
- முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு கால்மூட்டினை மடக்க வேண்டும்.
-
-
-
-

சரியாகப் படுக்கலாம்

படத்தை உற்றுநோக்கி எப்படிச் சரியாகப் படுக்கலாமெனக் குறிப்பிடுக.

- உடலின் இயல்பான முறைக்கு ஏதுவாகப் படுக்க வேண்டும்



உங்களுடைய கழுத்தின் இயல்பான வளைவிற்கு உதவுகின்ற முறையில் (தலையும் கழுத்தும் முதுகெலும்பும் ஏகதேசம் ஒரே நிலையில் வரும் விதத்தில்) தலையணை உபயோகித்து மல்லாந்து படுக்க வேண்டும்

-
-
-
-

பலதரப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் போது உடல் தகுதியை அடைய முடியும் என இந்தப் பாடத்தின் வழியாக புரிந்து கொண்டீர்களல்லவா? மேலும் அன்றாட வாழ்க்கையில் யோகா ஒரு அங்கமாக மாறுவது ஆரோக்கியம் மேம்பட உதவுகிறது. அதுபோன்று சரியான நிற்றல், இருத்தல், படுத்தல் ஆகியவற்றின் வழியாக சரியான உடல் நிலைகளைப் பெறுவதற்கு முயல்வீர்கள் அல்லவா?

மதிப்பீடு

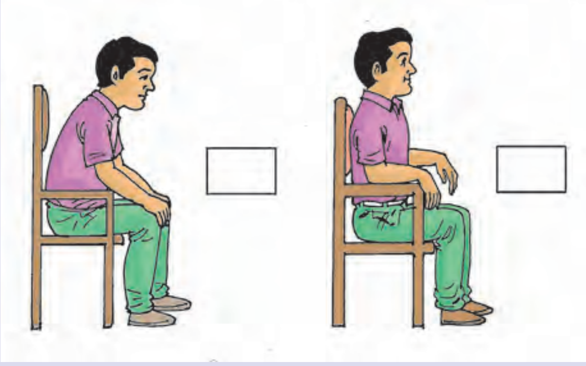
1) ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு வேலைகளில் ஈடுபடும் போது சரியான உடல் நிலைகளைக் கடைபிடிப்பதுண்டா எனப் பரிசோதியுங்கள். நீங்கள் படித்த செயல்களை அவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள், அனுபவக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.

....

....

....

2) சரி எதுவென கண்டறிந்து ✓ இட வேண்டும்.



3) உடல் தகுதி அடைவதற்கு உடற்பயிற்சிகளும் யோகாவும் எப்படி உதவுகிறது?குறிப்பு தயாராக்குங்கள்.

....

....

....

....

தொடர் செயல்பாடு

வகுப்பில் குழந்தைகள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து சரியான நிற்றல், இருத்தல், படுத்தல் ஆகிய செயல்களைச் செய்து காட்டுங்கள். சிறந்த முறையில் வெளிப்படுத்தும் குழுவைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

அலகு 3

பாதுகாப்புடன் பயணிக்கலாம் பாதுகாப்புடன் விளையாடலாம்

தனிநபர் பாதுகாப்பு – பொது இடங்களில்

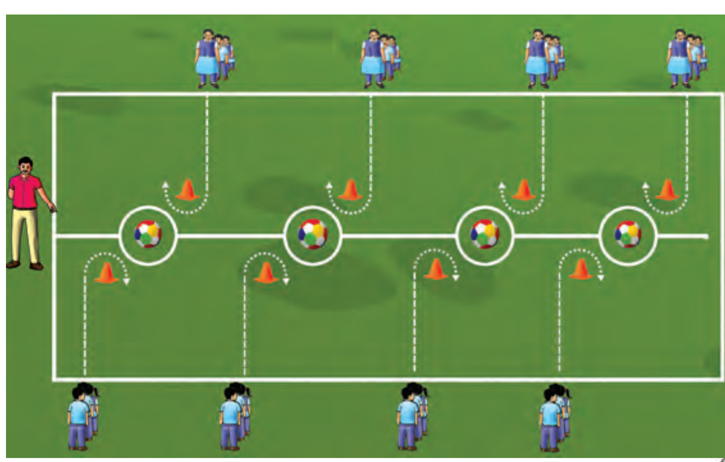
அன்றாட வாழ்க்கையில் பாதுகாப்பு மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. பாதுகாப்பாக பயணிப்பது மற்றும் நெருக்கடியான சூழல்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதில் நாம் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். விளையாட்டுகளிலும் உடல்நலப் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடும் போது மாணவர்களான நமக்குத் தெளிவான கருத்து உருவாக வேண்டும்.

செயல்பாடு 1

பாட்... "யெல்" கியாட்... "டெல்"

இது, பாட் கியாட் ஆகிய இரண்டு அணிகளுக்கு இடையேயான விளையாட்டாகும்.

படத்தைப் பார்க்கவும்



விதிமுறைகள்

- விளையாட்டு மைதானத்தில் இரு பக்கங்களிலுமாக அணிகள் நிற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் ஓர் அணியின் பெயரை உரக்க அழைக்கும் போது பெயர் அழைக்கப்பட்ட அணியின் முன்னால் நிற்கின்ற மாணவர்கள் 'அய்யோ' என்று சொல்லிக் கொண்டு அவர்களின் கோட்டின் வழியாக ஓடி வந்து வட்டத்திற்கு உள்ளே வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தை எடுக்க வேண்டும். எதிர் அணியில் முதலில் நிற்கின்ற மாணவர்கள் ஓடிவந்து பந்து எடுக்கின்ற நபரைத் தொடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும், இவ்வாறு தொட்டால் எதிர் அணிக்குப் புள்ளி கிடைக்கிறது. அப்படி இல்லையெனில் பந்துடன் போகும் அணிக்குப் புள்ளி கிடைக்கிறது.
- இரண்டு அணிகளும் வட்டத்தில் மிதிக்கவோ நடுக்கோட்டைக் கடக்கவோ கூடாது.
- குறிப்பிட்ட நேரம் செல்லும் போது அதிகப் புள்ளிகள் கிடைத்த அணி திறமையாக விளையாடியதாகக் கருதப்படும்.

பாதுகாப்பாக விளையாடுவதற்கு விளையாட்டு மைதானத்தில் செய்யப்பட்டுள்ள ஒழுங்கமைப்புகள் எவை?

- ஒவ்வொரு அணியும் ஓடுவதற்கான ஓடு பாதை/ கோடு இருந்தது.
-
-
-

குட் அன்ட் பாட் டச்

"நல்லதும் கெட்டதுமான தொடுதலைப்" பிரித்து அறிதல்.

உங்களது உடலின் உரிமையாளர் நீங்கள்தான். உங்களது உடற்பகுதிகளில் தீய எண்ணத்துடன் தொடுவதற்குப் பிறரை அனுமதிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு நடந்தால் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும்? கீழே உள்ள செயல்பாட்டைக் கவனிக்கவும்.

'யெல்' அன்ட் 'டெல்' – செயல்பாடு

பல்வேறு நிலைகள்

நிலை 1 - காண்க (ஆபத்தானதோ அல்லது இயல்புக்கு மாறானதுமான காரியங்களைக் காணுதல்)

நிலை 2 - பிரித்து அறிக (ஆபத்தானதும் இயல்புக்கு மாறானதுமான சூழ்நிலைகளைப் பிரித்தறிதல்)

நிலை 3 - கூக்குரலிடுதல் (பிறர் கவனிக்குமாறு உரக்கக் கூவுதல்)

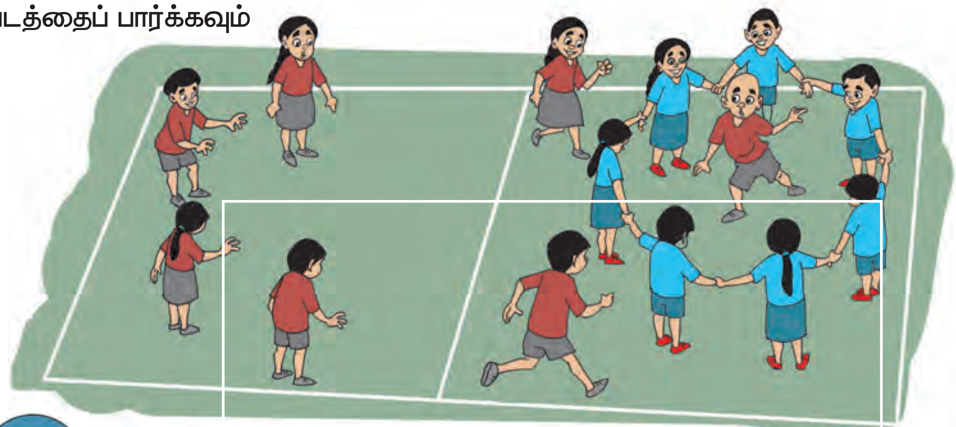
நிலை 4 - ஓடுக (அபாயகரமான இடத்திலிருந்து தப்புவதற்கு ஓடுதல்)

நிலை 5 - கூறுக (பெரியவர்களிடம் விபரத்தைத் தெரிவித்தல்)

பொது இடங்களில் நெருக்கடியான சூழல்களில் அதன் கண்ணியத்தைப் பிரித்து அறிந்து கொண்டு உரத்த சத்தத்தில் கூக்குரலிட்டுப் பிறரை அறிவிக்க 'யெல்' அன்ட் 'டெல்' பயன்படுத்த வேண்டும்.

செயல்பாடு – 2
ஹோப்பிங் கபடி

படத்தைப் பார்க்கவும்



விதிமுறைகள்

- சம உறுப்பினர்கள் உள்ள A, B அணிகளாகப் படத்தில் காண்பது போன்று இரு பக்கங்களிலும் நிற்கவும்.
- விளையாட்டு ஆரம்பிப்பதற்கான சிக்னலை ஆசிரியர் அளிக்கும் போது A அணியிலுள்ள எவரேனும் மூன்று விளையாட்டு வீரர்கள் B அணியின் விளையாட்டு வீரர்களைத் தொடுவதற்காக ஒற்றைக் காலில் குதித்துச் செல்ல வேண்டும். ரைடு செல்பவர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப இரண்டு கால்களையும் மாறி மாறிப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் இரண்டு கால்களிலும் நின்றால் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர்.
- ஒரே நேரம் 3 பேர் சேர்ந்து ரைடுக்குப் போக வேண்டும்.
- ஓர் அணிக்கு ஒரு ரைடு செய்ய அனுமதிக்கப்பட்ட நேரம் 30 வினாடிகள் ஆகும்
- இந்த நேரத்திற்குள் அதிகமான நபர்களைத் தொட்ட பின்னர் தனது விளையாட்டு இடத்தில் பாதுகாப்பாக வந்தால் அந்த அளவுக்கு எதிர் அணியினர் வெளியேற்றப்படுவர்.
- எதிர் அணியில் உள்ள மொத்த விளையாட்டு வீரர்களும் ரைடர்களுக்குச் சுற்றிலும் கைபிடித்து ஒரு வட்டமானால் அத்தனை ரைடர்களும் வெளியேற்றப்படுவர்.
- இத்தகைய வட்டத்தை முழுமையாக்குவது வரை ரைடு வருபவர்கள் எதிர் அணியின் கைகளை விலக்கி அவர்களின் இடைவெளி வழியாகத் தப்பிக்கலாம்.
- ரைடர் எதிர் அணி வீரர்களைத் தொட்ட பின்னர் சொந்த விளையாட்டு இடத்திற்குத் திரும்பி வரும் போது எத்தனை நபர்களைத் தொட்டாரோ அதுவே ரைடு செய்தவரின் புள்ளிகள்.
- ரைடு வந்தவர்களில் எத்தனை நபர்களை வட்டத்திற்குள் அகப்படுத்தினார்களோ அதுவே எதிர் அணியினரின் புள்ளிகள்.
- A அணி ரைடு செய்தபின் B அணி ரைடு செய்ய வேண்டும்.
- எதிர் அணியில் ஐந்து விளையாட்டு வீரர்களோ அதற்குள் குறைவாகவோ வந்தால் ஒரு நபருக்கு மட்டுமே ரைடு செய்ய இயலும்.

குறிப்பிட்ட நேரம் வரை விளையாட்டைத் தொடரவும். மிக அதிகமான புள்ளிகள் பெற்றுக்கொள்ளும் அணி சிறந்த அணியாகக் கருதப்படும்.

மதிப்பீடு

1. நீங்கள் நிற்கின்ற சுற்றுப்புறம் ஆபத்தானதாகும் என்று புரிந்துகொண்டால் அதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள என்னென்ன வழிமுறைகளைக் கையாளுவீர்கள்?

- பிறர் உதவியை நாடுவோம். ....
- ....
- ....

2. 'குட் ஆன்ட் பாட் டச்' தொடர்பான ஒரு சூழலை எதிர்கொள்ள நேர்ந்தால் நீங்கள் எவ்வாறு செயல்படுவீர்கள். குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

விளையாட்டுப் பாதுகாப்புக் கருவிகள்

விளையாட்டு மைதானங்களில் பாதுகாப்பிற்தாகப் பயன்படுத்தும் பல்வேறு பாதுகாப்புக் கருவிகளை அறிந்துகொள்ளலாம்.

இந்தியா, இங்கிலாந்து இவற்றிற்கு இடையேயான கிரிக்கெட் போட்டியை விடுமுறை நாளில் டிண்டுவும் தாயாரும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். போட்டிக்கு இடையில் பந்து மிக வேகமாகப் பாட்ஸ்மேனின் தலைக் கவசத்தில் பட்டுத் தெறித்துப் போனது. பார்வையாளர்கள் ஆரவாரம் செய்யும் நிலை ஏற்பட்டது. சற்றுநேரம் பாட்ஸ்மேன் நிலத்தில் இருந்த பின்னர் மீண்டும் விளையாடத் தயாரானார். அப்போது டிண்டு தாயாரிடம் வினாவினான். இத்தனை வேகமாக வந்த பந்து தலையில் பட்டும் காயங்கள் ஒன்றும் ஏற்படவில்லை அல்லவா? கிரிக்கெட் விளையாடும் போது அணிய வேண்டிய பாதுகாப்புக் கருவிகளை அணிந்து கொண்டதால் காயமில்லாமல் பாதுகாக்க முடிந்தது என்று அம்மா டிண்டுவிடம் கூறினார்.

கிரிக்கெட் விளையாடும் போது விளையாட்டு வீரர்கள் பயன்படுத்துகின்ற பாதுகாப்புக் கருவிகள் எவை என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

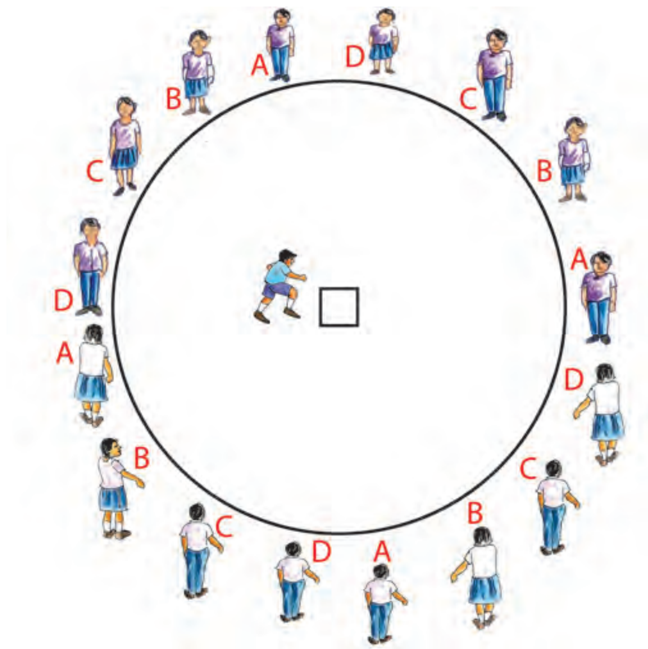
- ☐ .... ☐ ....
- ☐ .... ☐ ....
- ☐ .... ☐ ....

அதைப் போன்று பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது தேவையான பாதுகாப்புக் கருவிகள் எவை என ஒரு விளையாட்டின் வழியாக நாம் பார்ப்போம்.

செயல்பாடு – 3

அறிவுப் பெட்டி

வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களில் ஒருவர் தவிர மற்றவர்களை நான்கோ ஐந்தோ குழுக்களாக மாற்றவும். A, B, C, D என்றவாறு பெயர்கள் அளிப்போம். படத்தில் காண்பது போல் நிற்கவும்.



விதிமுறைகள்

- குழுவில் சேராத மாணவர் வட்டத்தின் நடுவில் நிற்க வேண்டும்.
- வட்டத்தின் நடுவில் வைக்கப்பட்டுள்ள பெட்டியில் பல்வேறு விளையாட்டுப் பாதுகாப்புக் கருவிகளின் பெயர் உள்ள அட்டைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- ஆசிரியர் ஏதேனும் ஒரு குழுவின் பெயரை அழைத்தால் அந்தக் குழுவில் உள்ள உறுப்பினர்கள் அவர்கள் நிற்கின்ற இடத்தை ஒன்றுக்கொன்று மாற்ற வேண்டும்.
- இந்த வேளையில் மாறுகின்ற மாணவர்களின் ஏதாவது ஓர் இடத்தில், நடுவில் நிற்கின்ற நபர் வந்து நிற்க முயற்சிக்க வேண்டும்.
- இந்தச் செயல்பாட்டை முழுமையாக்கும் போது குழுவில் இடம் கிடைக்காமல் நிற்கின்ற மாணவர் நடுவில் உள்ள பெட்டியில் இருந்து ஒரு பாதுகாப்புக் கருவியின் பெயர் உள்ள அட்டையை எடுத்து அதனைக் குறித்துப் பிற மாணவர்களுக்கு விவரித்துக் கூறவும் வேண்டும்.

இவ்வாறு பெட்டியில் உள்ள கருவிகளின் பெயர்கள் அனைத்தும் எடுத்து முடியும் வரை விளையாட்டைத் தொடரவேண்டும்.

மதிப்பீடு

1. நீங்கள் அறிந்து கொண்ட பாதுகாப்புக் கருவிகள் மற்றும், அவை எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன என்று எழுதிய அட்டவணையை முழுமையாக்கவும்.

விளையாட்டு	பாதுகாப்புக் கருவிகள்
கால்பந்து	
கிரிக்கெட்	
கைப்பந்து	
ஹாக்கி	
மல்யுத்தம்	

2. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தைக் கவனித்தீர்களா? அதில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள பாதுகாப்புக் கருவிகளை அவற்றின் பெயர்களுடன் இணைத்து எழுதவும்.

3. இப்படம் எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது?

....

4. இப்படத்தில் காணப்படுகின்ற விளையாட்டு வீரர் ஒலிம்பிக்கில் பதக்கம் வென்றார். பத்மஸ்ரீ, அர்ஜுனா, கேல்ரத்னா ஆகிய விருதுகளையும் பெற்றுள்ளார். இந்த விளையாட்டு வீரர் யார்?

....

செயல்பாடு – 4
லெக் கிரிக்கெட்

வகுப்பில் உள்ள மாணவர்கள் சம உறுப்பினர்கள் உள்ள இரண்டு குழுக்களாக வேண்டும்.

படத்தைப் பார்க்கவும்

விதிமுறைகள்

- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று பௌலிங் அணியும் பாட்டிங் அணியும் நிற்க வேண்டும்.
- பாட் செய்யும் நபரின் பின்னாலும் பௌல் செய்யும் நபரின் பின்னாலும் இரண்டு கூம்பு வீதம் வைக்க வேண்டும்.
- பௌலிங் அணியில் உள்ள ஒரு நபர் கால்பந்தைப் பாட் செய்பவருக்கு உருட்டிக் கொடுக்கவும்.
- பாட்டர் உருண்டு வருகின்ற பந்தைக் காலால் அடிக்கவும்.
- கிரிக்கெட் விளையாட்டைப் போன்று ஓடி ரன்ஸ் எடுக்க இயலும்.
- பாட்டர் கிக் செய்யாமல், பந்து பின்பக்கத்திலுள்ள கூம்புகளின் இடையினூடே போகவோ, கிக் செய்து உயர்ந்து வரும் பந்தை எதிர் அணி கையினால் பிடிக்கவோ, ஹெட் செய்யவோ செய்தால் பாட்டர் அவுட் ஆவார்.
- ஓர் அணியில் 5 ஓவர் முதல் 7 ஓவர் வரை அளிக்கலாம். ஓர் ஓவரில் மூன்று பந்துகள் மட்டுமே இருக்கும்.
- முதல் அணியின் பாட்டிங்க் முடிந்த உடன் அடுத்த அணிக்கு பாட்டிங் கிடைக்கும்.
- ஷூ, ஷின் கார்டு போன்ற கருவிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- விளையாட்டு முடிவடையும் போது அதிகமான புள்ளிகளைப் பெற்றுக் கொண்ட அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

பாதுகாப்புக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி விளையாடும் போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதுக.

....

....

முதலுதவி

அப்புவும் நண்பர்களும் வீட்டின் அருகில் உள்ள மைதானத்தில் கால்பந்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். விளையாட்டின் பரபரப்பான நேரத்தில் திடீரென அப்பு மைதானத்தில் விழுந்து கையில் காயம் ஏற்பட்டது. அப்பு தரையில் படுத்து வலியால் துடிக்கத் தொடங்கினான். நண்பர்கள் ஓடி வந்து அவனைச் சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு அவன் எழும்பி உட்கார உதவி புரிந்தனர். காயம் பட்ட கையில் அதிக அழுத்தம் கொடுக்காதிருக்கவும், தொடாதிருக்கவும் அவர்கள் கவனித்தனர். நண்பர்களில் ஒருவர் ஓடிச்சென்று பெரியவர்களிடம் இந்தத் தகவலைத் தெரிவித்தார். அப்புவின் தந்தையார் அவனுக்கு உடனடியாக முதலுதவி அளிக்கவும் மருத்துவமனையில் சேர்க்கவும் செய்தார். அப்புவின் எலும்புகள் உடைந்து இருந்தன. முதலுதவி செய்ததும் உடனடியாக மருத்துவமனையில் கொண்டு சேர்த்ததும் காயம் தீவிரம் அடையாமல் இருக்க உதவியது என்று மருத்துவர் கூறினார்.

இதற்கு இணையான அனுபவங்கள் உங்களுக்கும் ஏற்பட்டு இருக்கலாம், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

....

....

....

....

....

விளையாட்டுகளின் இடையே சாதாரணமாக நடைபெறக்கூடிய காயங்கள் எவை?

- காயம்
- எலும்பு முறிவு
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

அன்றாட வாழ்க்கையின் பல்வேறு சூழல்களில் காயங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. இவ்வாறான சூழல்களில் மன உறுதியுடன் செயல்படுவதற்கான திறமை நமக்குத் தேவை. அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவ உதவி கிடைக்கச் செய்யவும் நமக்கு இயலவேண்டும்.

முதலுதவி என்றால் என்ன? எதற்கு?

விபத்து அல்லது அவசர நிலையில் உள்ள ஒரு நபருக்கு உடனடியாகச் செய்யும் சிகிச்சை முதலுதவி எனப்படும்.

- உயிரை நிலை நிறுத்த இயல்கிறது.
- விபத்தின் தீவிரத்தைக் குறைக்கிறது.
- உயர்தர சிகிச்சைக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுத்துகிறது.

சிறப்பு அறிவுகள்

நெருக்கடியான நேரங்களில் கூப்பிட...112

மதிப்பீடு

1) இவ்வாறான ஒரு சூழலில் நீங்கள் செய்கின்றவற்றைப் படத்தைப் பார்த்து எழுதவும்

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

தொடர் செயல்பாடு

1. முதலுதவி தொடர்பாக நீங்கள் புரிந்து கொண்டவற்றை உட்படுத்தி ஒரு ரோல் பிளே நடத்துங்கள்!

   ஆசிரியரின் உதவியை நாடுவீர்கள் அல்லவா?

அலகு 4

நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளும் பண்பாடும் கலாச்சாரமும்

நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்

ஒரு நாள் அம்முவும் வினுவும் கடலைப் பார்க்கச் சென்றிருந்தனர். அப்போது குழந்தைகள் பல்வேறு வகையான விளையாட்டுகளை விளையாடுவதைக் கண்டனர். இது அவர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. விசாரித்த போது இந்த விளையாட்டுக்கள் நீண்டகாலமாக அப்பகுதிக்கே உரியதாக மாறிவிட்டதாக அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. வினுவிற்கும் நண்பர்களுக்கும் அதைப் போன்ற திறன்களை வெளிப்படுத்த அதிகப்படியான ஆர்வம் தோன்றியது.

ஒவ்வொரு பகுதியிலும் இவ்வகையான நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் இருக்கும். உங்களுடைய பகுதியில் நீண்ட காலமாக வழக்கத்தில் உள்ள பல்வேறு விளையாட்டுகள் எவை?

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

நீங்கள் இதுபோன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவீர்களா? விவரிக்கவும்.

....

....

சில நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளை அறிந்து கொள்ளலாம் அல்லவா?

செயல்பாடு – 1

படத்தில் காண்கின்ற விளையாட்டுக்குப் பெயரிடலாமா?

....

விதிமுறைகள்

- உரசிச் சுத்தப்படுத்திய மண்கலத்தின் சிறு துண்டு அல்லது அதைப் போன்ற பொருளைப் பயன்படுத்தி விளையாடும் விளையாட்டு இது.
- ஒரு நீண்ட செவ்வகத்தை வரைந்து அதை எட்டு சமபாகங்களாகப் பிரிக்கவும்.
- விளையாட்டில் பங்கு பெறுகின்ற ஒவ்வொரு மாணவர்களும் கையில் மண் கலத்தின் துண்டை வைத்திருக்க வேண்டும்.
- விளையாட்டைத் தொடங்கும் மாணவர் மைதானத்தின் வெளியில் இருந்து ஒவ்வொரு ஆடு களத்திலும் மண்கலத்தின் துண்டை எறிந்து ஒற்றைக் காலில் குதித்து குனிந்து மண்கலத்தின் துண்டை எடுத்துவிட்டுத் திரும்பி வரவேண்டும்.
- குதிக்கும் போது கோடுகளில் தொடக் கூடாது.
- மண்கலத்தின் துண்டைக் கால்கள் மீது வைத்தும் உள்ளங்கையில் வைத்தும் கண் இமையின் மீது வைத்தும் விளையாட வேண்டும்.
- விளையாடும் போது விழுந்தாலும் கோட்டில் தொட்டாலும் விளையாட்டில் தோல்வி அடைந்ததாகக் கருதப்படும். தொடர்ந்து அடுத்தவரின் விளையாட்டிற்கான வாய்ப்பாகும்.
- இவை அனைத்தையும் சரியாகச் செய்து முடித்தால் ஆடுகளத்தின் வெளியே திரும்பி நின்று களங்களை லட்சியமாகக் கொண்டு மண்கலத்துண்டைப் பின்னோக்கி வீசி எறிய வேண்டும். அது சரியாக ஆடு களத்தில் விழுந்தால் அந்தக் களம் அந்த மாணவருக்கு உரியதாகும்.
- மூலைக்கு மூலையாக வரைந்து அதை அடையாளப்படுத்த வேண்டும். தொடர்ந்து அடுத்த மாணவரின் விளையாட்டு.
- முன்னர் விளையாடிய மாணவர் அடையாளப்படுத்திய ஆடுகளத்தில் கால் வைக்காமல் அடுத்த மாணவர் விளையாட வேண்டும். இந்த ஆடுகளத்தில் மிதித்தாலும் காலைப் பதித்தாலும் கோடுகளில் மிதித்தாலும் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர்.

இந்த விளையாட்டை நீங்கள் விளையாடுவது உண்டா?

விளையாட்டைக் குறித்த உங்களது கருத்துகளைக் கூறவும்.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

மேலும் எறிபந்து விளையாடுவோமா ?

செயல்பாடு – 2

எறிபந்து விளையாட்டு

சம உறுப்பினர்கள் உள்ள இரண்டு அணிகளாக மாறவும். படத்தைப் பார்க்கவும்.

விதிமுறைகள்

- விளையாட்டு மைதானத்தின் நடுவில் தரை ஓட்டின் ஏழு துண்டுகள் (பொருத்தமான பிற பொருட்கள்) ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைக்கவும்,
- டாஸ் கிடைக்கின்ற அணியின் ஆசிரியர் பந்தை எடுத்துக் கொடுக்கவும். அந்த அணியில் உள்ள ஒரு மாணவர் அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள தரையோடுகளைக் குறிப்பிட்ட தூரத்தில் இருந்து எறிந்து வீழ்த்துவதற்கு முயற்சி செய்க.
- இவ்வாறு எறிகின்ற பந்து தங்கள் கைகளில் வருவதற்காக அணியில் உள்ள அத்தனை உறுப்பினர்களும் முயற்சிக்க வேண்டும்.
- பந்து தரையோடுகளில் படாமல் சொந்த அணியே பந்தை தங்கள் கைகளில் கிடைக்கச் செய்தால் முதலில் எறிந்த நபருக்கு மீண்டும் இரண்டு முறை எறிய வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.
- பொங்கி எழுகின்ற பந்து எதிர் அணியின் கைகளில் வந்தது என்றால் அடுத்த வாய்ப்பு எதிர் அணி உறுப்பினருக்கு ஆகும்.

- அடுக்கி வைத்திருக்கும் தரையோடுகளில் பந்து தட்டினால் விளையாட்டைத் தொடங்கலாம். கைபற்ற முயல்பவர் தரையோடுகளை எறிந்து வீழ்த்திய பின்பு மீண்டும் ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கி வைக்க முயல வேண்டும்.
- இத்தருணத்தில் எதிர் அணியினர் பந்தை தங்களின் எதிர் அணியினரின் உடம்பில் படும்படியாக எறிய வேண்டும்.
- அணியினரின் உடம்பில் பந்து படாமல் தரையோடுகளை ஆரம்பத்தில் உள்ளது போல் மீண்டும் ஒழுங்கமைத்தால் அந்த அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது. பந்து உடம்பில் பட்டால் வாய்ப்புப் போய்விடும்.
- புள்ளிகள் கிடைத்த அணிக்கு மீண்டும் மூன்று முறை எறிவதற்கான வாய்ப்பு கள் அளிக்கப்படும். புள்ளிகள் கிடைக்காத நிலையில் அடுத்த அணிக்கு வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

மதிப்பீடு

1) எறிபந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டதால் உங்களுக்குக் கிடைத்த அனுபவத்தைக் கூறுங்கள். இந்த விளையாட்டை நன்றாக விளையாட வேண்டிய திறமைகள் எவை?

....

....

2) படத்தில் காண்கின்ற விளையாட்டுகள் எவையென நீங்கள் புரிந்து கொண்டீர்களா? கீழே எழுதவும்

- ....

- ....

- ....

- ....

தொடர் செயல்பாடு

1) உங்களது ஊரில் விளையாடுகின்ற நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்களின் தகவல்களைச் சேகரித்து வகுப்பில் ஆசிரியருடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.
   - ....
   - ....

2) சேகரித்த நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளைப் பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகளுடன் நடத்தவும்.

விளையாட்டுப் பண்பாடு

சைக்கிளில் பள்ளிக்கூடத்துக்கு

படத்தைக் கவனிக்கவும்

இந்தப் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் பெரும்பாலான மாணவர்கள் நிரந்தரமாக மிதிவண்டிகளில் பயணித்து வருகின்றனர். இந்தப் பயணத்தில் ஈடுபடுவதால் மாணவர்கள் உடற்பயிற்சிக் கலாச்சாரத்தை உருவாக்கியுள்ளனர். ஊக்குவிக்கப் படவேண்டிய ஒரு கலாச்சாரமே இது.

சிறப்பு அறிவுகள்

கொடவா ஹாக்கி விழா

கர்நாடகத்திலுள்ள குடகு மாவட்டத்தில் கொடவா அல்லது கூர்க் குடும்பத்தினர் ஒன்று சேர ஓர் இடத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் நோக்குடன் ஹாக்கி விழா தொடங்கப்பட்டது. 1997 முதல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் கொடவா குடும்பத்தினர் போட்டியை நடத்தும் பொறுப்பினை ஏற்றனர். அத்துடன் குடும்பப் பெயரை அப்போட்டியின் பெயராக இடவும் செய்தனர். உலகெங்கும் உள்ள கூர்க் மக்கள் கோடை விடுமுறையில் குடகு மாவட்டத்தில் ஒன்று திரள்கின்றனர். நாட்டிலுள்ள முந்நூறுக்கும் அதிகமாக அணியினர் பங்கேற்கும் உலகிலேயே மிகப் பெரிய ஹாக்கிப் போட்டியாகிய கொடவா விழாவில் கலந்துகொள்வதற்காகவே இவ்விழாவை நடத்துகின்றனர். இரண்டு மாதங்கள் நடைபெறுகின்ற இந்தப் போட்டி அந்த இடத்தின் கொண்டாட்டமாகும். ஹாக்கியின் தொட்டில் என்று அறியப்படுகின்ற கூர்க் ஏற்கனவே சுமார் ஐம்பது விளையாட்டு வீரர்களை நாட்டிற்கு நன்கொடையாக அளித்துள்ளது. இது விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்திற்குச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு ஆகும்.

ST-367-7-HEALTH & P.E (T)-5

சிறப்பு அறிவுகள்

அடிப்படை இயக்கங்கள்

(Basic Movements)

அன்றாடச் செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கும் பல்வேறு விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும், பல்வேறு உடற்பகுதிகளைப் பயன்படுத்தி செயல்படுகின்ற இயக்க முறைகளாகும் இவை.

அடிப்படை இயக்கங்கள்

இயக்கத்திற்காக நாம் மிக அதிகமாக பயன்படுத்துகின்ற உடற்பகுதி எது? அடிப்படை இயக்கங்கள் எவையென உங்களுக்குத் தெரியுமா?

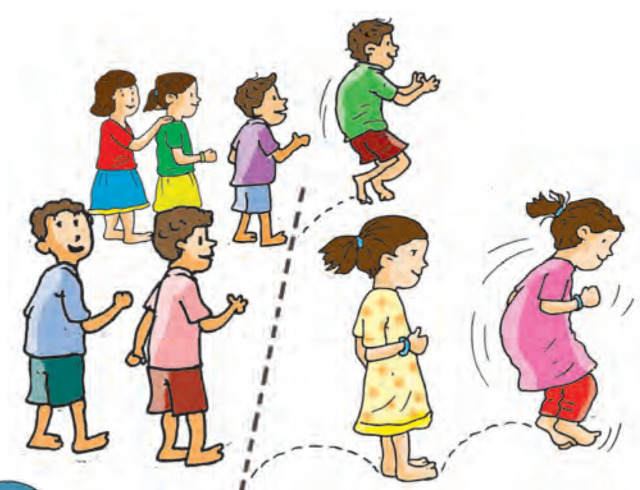
- நடத்தல்
- ....
- ....
- ....

செயல்பாடு – 3

குதிக்கும் குதிக்கும் புகைவண்டி

சம உறுப்பினர்கள் உள்ள மூன்றோ நான்கோ அணிகளாக நிற்க வேண்டும்.

படத்தைப் பார்க்கவும்.



விதிமுறைகள்

- முன்னால் நிற்கும் மாணவர் தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து இரண்டு காலால் குதிக்கவும்.
- இரண்டாவது மாணவர் முதல் மாணவர் குதித்து நின்ற இடத்தில் இருந்து முன்னோக்கிக் குதிப்பதுடன் திரும்பத்திரும்பக் குதிக்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு அணியில் உள்ள கடைசி உறுப்பினரும் குதித்தலை நிறைவடையச் செய்யும் போது மிகக் கூடுதல் தூரம் குதித்த அணியினர் சிறந்த செயல்திறன் கொண்ட அணியினராகக் கருதப்படுவர்.

இந்த விளையாட்டின் வாயிலாக நீங்கள் அறிந்து கொண்ட அடிப்படை இயக்கங்கள் எவை?

- ....
- ....
- ....
- ....

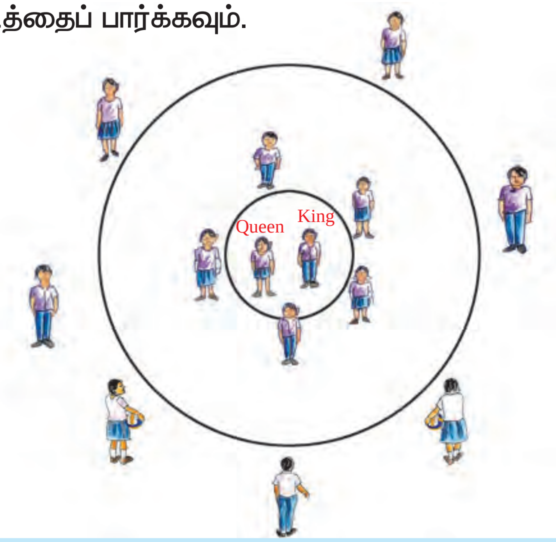
மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு உறுதுணை: உங்கள் வகுப்பில் மாற்றுத்திறனாளியான ஒரு மாணவன் இருந்தால் இந்த விளையாட்டை விளாயாடும்போது எப்படி உதுவுவீர்கள்?

- ....
- ....

செயல்பாடு – 4

ஸ்டிரைக் ராஜாவும் ராணியும்

சம உறுப்பினர்கள் உள்ள இரண்டு அணிகளாக மாறவும், படத்தைப் பார்க்கவும்.



விதிமுறைகள்

- ஒன்றாம் அணியில் ராஜாவும் ராணியும் சிறு வட்டத்தின் உள்ளேயும் பிற உறுப்பினர்கள் பெரிய வட்டத்தின் உள்ளேயும் எதிர் அணி பெரிய வட்டத்தின் வெளியேயும் நிற்க வேண்டும்.
- வெளியே நிற்கின்ற அணியின் கையில் இரண்டு பந்துகள் இருக்கும்.
- ஆசிரியரின் அறிவுரை கிடைக்கும் போது வெளி வட்டத்தில் நிற்கும் மாணவர்கள் ராஜாவையும் ராணியையும் வெளியேற்றுவதற்காக மூட்டுக்குக் கீழே பந்தால் எறிகின்றனர்.
- இந்த நேரத்தில் வட்டத்துக்கு உள்ளே நிற்கின்ற பிற மாணவர்கள் பந்தைத் தடுப்பதற்கு முயற்சி செய்வார்கள்.
- பந்தை வேண்டுமென்றே தூரத்திற்கு அடித்துவிடக் கூடாது.
- ராஜா அல்லது ராணி வெளியேறும் போது வட்டத்தின் உள்ளே நிற்கும் அணி வெளியே வந்து விளையாட்டைத் தொடரவும் செய்வர்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் மிகக் கூடுதல் மாணவர்களை வெளியேற்றுகின்ற அணி வெற்றிபெறுகிறது.

இந்த விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் எவை?

....
....
....

இந்த விளையாட்டில் இருந்து நீங்கள் அறிந்து கொண்ட அடிப்படை இயக்கங்கள் எவை?

....

....

....

கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்கங்கள்

சிறப்பு அறிவுகள்

கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்கங்கள்
(Structured Movement)
விதியின் அடிப்படையிலான அல்லது அறிவுரைப்படியான இயக்கங்கள்

அடிப்படை இயக்கங்கள் எவையெனப் புரிந்து கொண்டீர்கள் அல்லவா?

நாம் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது இவ்வாறான இயக்கங்கள் மட்டுமா உருவாகின்றன?

ஆசிரியரின்/ தலைவரின் அறிவுரை விதிகள் சில நிபந்தனைகள் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ப மட்டும் இயக்கங்கள் நடைபெற வேண்டும். இதனைக் கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்கங்கள் என்று கூறலாம்.

எடுத்துக்காட்டு:

நாம் சாதாரணமாக நடப்பது அடிப்படை இயக்கமாகும். ஆசிரியரின் அறிவுரையைத் தொடர்ந்து கூம்புகளின் இடைவெளி வழியாக நடப்பதும் விதிகளின் படி நடந்த போட்டியில் பங்கு பெறுவதும் கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்கங்கள் ஆகும்.

கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்க வாய்ப்புகள் உட்படுகின்ற ஒரு விளையாட்டை விளையாடுவோம்.

சிறந்த அறிவுகள்

செயல்பாடு – 5
ஸ்டிக் பெயர் ஜம்ப்

சம உறுப்பினர்கள் உள்ள இரண்டு அணிகளாக மாறவும் படத்தைப் பார்க்கவும்.

விதிமுறைகள்

- அணி உறுப்பினர்கள் ஜோடிகளாக நிற்க வேண்டும்,
- ஒரு மீட்டர் நீளமுள்ள உருளும் கோல் விளையாட்டுக்குத் தேவையானதாகும்.
- அறிவுரை கிடைக்கும் போது ஒவ்வோர் அணியிலும் முன்னால் நிற்கின்ற ஜோடிகள் கோலைக் கணுக்காலில் வைத்து ஒற்றைக்காலில் குதித்து எதிர்த் திசையில் உள்ள சொந்த அணியின் உறுப்பினர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.
- அணியில் உள்ள மொத்த உறுப்பினர்களும் இந்தச் செயல்பாட்டைத் தொடரவும். முதலில் நிறைவடையச் செய்யும் அணி சிறந்த அணியும் ஆகிறது.

விளையாட்டை எளிதாக நிறைவடையைச் செய்ய இயன்றதா?

விளையாட்டின் ஓர் அனுபவக் குறிப்பு எழுதுக

....

....

செயல்பாடு – 6
அக்கரை.... இக்கரை

வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை நான்கோ ஐந்தோ சம உறுப்பினர்கள் உள்ள அணிகளாக மாற்றி நிறுத்தவும். படத்தைப் பார்க்கவும்

விதிமுறைகள்

- அணியில் உள்ள பாதி நபர்கள் குறிப்பிட்ட தூரத்தில் உள்ள கோட்டுக்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கவும்.
- அறிவுரை கிடைக்கும் போது மறு பக்கத்தைச் சென்றடைவதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு ஜோடி அட்டைப்பலகை / செங்கல்/ மரப்பலகை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.
- தரப்பட்டுள்ள பொருளின் மேல் மிதித்து மட்டுமே முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டும்.
- அணி உறுப்பினர் அக்கரை சென்றவுடன் அடுத்த நபருக்குப் பொருளைக் கைமாற்றி விளையாட்டைத் தொடரவும்.
- இந்த முறையில் மொத்த உறுப்பினர்களும் செயல்பாட்டை நிறைவடையச் செய்யும் வரை விளையாட்டைத் தொடரவும்.
- முதலில் நிறைவடையச் செய்யும் அணி சிறந்த அணியாகிறது.

இந்த விளையாட்டுகளை நீங்கள் இரசித்தீர்களா?

நீங்கள் இந்த விளையாட்டுகள் வழியாக அறிந்து கொண்ட கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்கங்கள் எவை?

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

மதிப்பீடு

1) அடிப்படை இயக்கங்கள் எவை?

....

....

2) கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்கத்துக்கு (உ-ம்) எழுதுக.

....

....

3) உங்கள் பள்ளியின் வசதிகளைக் கருத்தில் கொண்டு கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்கங்களை நிர்வகிப்பது தொடர்பாக ஒரு செயல்பாட்டை எழுதவும்.

அலகு 5

இயற்கைச் சூழலும் இயற்கையோடு இணைந்த விளையாட்டுகளும்

கடலும் ஏரியும் சமவெளிகளும் மலைகளும் உட்பட நிலப்பரப்புகளுடன் நெருங்கிய தொடர்புடைய பல்வேறு வகையான விளையாட்டுகள் உள்ளன.

படத்தைப் பார்க்கவும்...

- படத்தில் விளையாடுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள பொருட்கள் எவை?
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

இவ்வாறான பிற விளையாட்டுகளில் நீங்கள் பங்கு பெற்றிருக்கிறீர்களா? அவை எவை ?

- ………………………………
- ………………………………
- ………………………………
- ………………………………

செயல்பாடு – 1

ஆடும் புலியும்

இது வகுப்பில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் சேர்ந்து விளையாடும் விளையாட்டாகும்.

விதிமுறைகள்

- விளையாடுபவர்களில் இருவர் தவிர பிறர் கைகளைக் கோர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு வட்ட வடிவத்தில் நிற்க வேண்டும்.
- மாறி நிற்கின்றவர்களில் ஒருவர் ஆடும் மற்றவர் புலியுமாக கற்பனை செய்க.
- புலி வெளியேயும் ஆடு வட்டத்திற்கு உள்ளேயும் நிற்கும்.
- புலி கைச்சங்கிலியை உடைத்து வட்டத்திற்கு உள்ளே உள்ள ஆட்டைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.
- வட்டத்தின் உள்ளே உள்ள வீரர்கள் கூடுதலான ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி புலியின் முயற்சியைத் தடுக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.
- புலி ஒவ்வொரு சங்கிலியையும் பரிசோதித்து மிகவும் பலவீனமான சங்கிலியை உடைத்து உள்ளே செல்ல முயற்சிக்க வேண்டும்.

- அப்போது வட்டத்தின் உள்ளே உள்ள வீரர்கள் வேறொரு சங்கிலியைத் தளர்த்தி ஆட்டை வெளியேற்ற வேண்டும். வட்டத்தில் கைகோர்த்து நிற்பவர்கள் ஆட்டைப் புலி பிடிக்காமல் இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
- பிடிபட்டால் சங்கிலியை உடைத்த இடத்தில் இரண்டு நபர்கள் ஆடும் புலியுமாக விளையாட்டைத் தொடரலாம்.

நீங்களும் இதுபோல விளையாடுங்கள். உங்கள் அனுபவத்தை எழுதுங்கள்.

இயற்கையோடு தொடர்புடைய விளையாட்டுக்கள்

சுற்றுப்புறத்தோடு தொடர்புடைய ஏராளம் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் உள்ளன. அவை எவையென உங்களுக்குத் தெரியுமா?

படங்கள் குறிப்பிடும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் எவை?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

மதிப்பீடு

அட்டவணையை முழுமையாக்கவும்

பல்வேறுவிதமான பூமியின் மேற்பரப்பு	பொருத்தமான விளையாட்டுகள்
ஏரி	
கடல்/ கடற்கரை	
சமவெளிகள்	
மலைப் பகுதிகள்	
காற்று	

செயல்பாடு 2
கோட்டை வாசல்

வகுப்பில் சம உறுப்பினர்கள் உள்ள A, B என்ற அணிகளாக்கவும்.

படத்தைப் பார்க்கவும்.

விதிமுறைகள்

- படத்தில் இறுதிக் கோடு கோட்டையும் சிறிய வட்டம் கோட்டை வாசலும் ஆகும்.
- A அணியில் உள்ள ஒரு நபர் B அணியில் கோட்டை வாசலில் வந்து B அணியில் உள்ள ஒரு நபரின் பெயரைக் கூறிவிட்டு உடனே தனது கோட்டைக்கு ஓடவும்.
- B அணியில் பெயர் அழைக்கப்பட்டவர் A அணியில் பெயர் கூறிய நபரைப் பிடிப்பதற்காக ஓட வேண்டும்.
- அணியில் பெயர் கூறியவர் B அணியில் உள்ள நபரிடம் பிடிபடாமல் தனது கோட்டுக்குள் சென்றால் B அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- B அணியின் நபர் A அணியின் நபரை அவரின் கோட்டையை அடைவதற்கு முன்னால் பிடித்தால் B அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- இரு அணிகளும் பெயர் கூறுவதற்கான வாய்ப்பை மாறிமாறி பயன்படுத்த வேண்டும்.
- இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களுக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் முறையில் விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.

இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் விளையாட்டைத் தொடரவும். அதிகமான புள்ளிகள் பெற்றுக் கொள்ளும் அணி வெற்றி பெறுகிறது.

இந்த விளையாட்டுகள் வழியாக நீங்கள் புரிந்து கொண்டவற்றை எழுதவும்.

- புதிதாக ஒரு வட்டார விளையாட்டை அறிந்து கொண்டோம்.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

செயல்பாடு 3
மந்திரக் கோல்

இது வகுப்பில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் பங்கு பெறும் விளையாட்டாகும்.

படத்தைப் பார்க்கவும்

விதிமுறைகள்

- விளையாட்டு மைதானத்தின் நடுவில் வரையப்பட்டுள்ள சிறிய வட்டத்தில் மந்திரக் கோலை வைக்க வேண்டும்.
- மந்திரக் கோலின் காவல்காரராக ஒரு விளையாட்டு வீரர் இருப்பார். பிற மாணவர்கள் கோலை எடுத்து வட்டத்திற்கு வெளிய இடுவதற்காக முயற்சிக்க வேண்டும்.
- கோலை எடுப்பதற்கு வருகின்ற விளையாட்டு வீரர்களைத் தொட காவல்காரர் முயற்சிக்க வேண்டும், அதே நேரத்தில் கோலைப் பிறர் எடுக்காமலும் கவனிக்க வேண்டும்.
- கோல் வட்டத்திற்குள் இருந்தால் மட்டுமே காவல்காரர் பிற விளையாட்டு வீரர்களைத் தொடலாம்.
- காவல்காரர் ஒரு விளையாட்டு வீரரைத் தொடுவதற்காக முன்னோக்கிச் செல்லும் போது பிற விளையாட்டு வீரர்கள் வட்டத்தில் இருந்து கோலை எடுத்து அகற்றலாம்.

கோல் ஐந்து முறை மைதானத்தில் இருந்து எடுத்து அகற்றப்பட்டால் காவல்காரர் தற்காலிகமாக Joker என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

1-J, 2-O, 3-K, 4-E, 5-R

ஒரு விளையாட்டு வீரர் தொடர்ச்சியாக நான்கு முறை மந்திரக்கோலை வட்டத்திற்குள் இருந்து எடுத்து வெளியே போட்டால் அந்த விளையாட்டு வீரர் KING ஆக அறிவிக்கப்படுவார்

1-K, 2-I, 3-N, 4-G

வட்டத்தில் கோல் உள்ள நேரத்தில் காவல்காரர் தொடும் நபர் அடுத்த காவல்காரராக மாறுவார். இவ்வாறு விளையாட்டைத் தொடரலாம்.

மந்திரக்கோல் ஒளித்து விளையாட்டு, புதையல் கண்டுபிடிப்பு போன்ற விளையாட்டுகள் வழியாக நமது இயற்கைச் சூழல்களை நாம் பயன்படுத்துகிறோம்

மரங்களும், செடிகளும் குன்றுகளும் – மலைகளும் ஆறுகளும், குளங்களும் கடலும் – கடற்கரைகளும், பனியும் – மழையும் பல்வேறு விளையாட்டு வேடிக்கைகளுக்கும் விளையாட்டுகளுக்கும் வாய்ப்புகளை உருவாக்குகிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியும் அல்லவா?

மதிப்பீடு

1. உங்களது நாட்டின் பன்முகத் தன்மையை அறிந்து கொண்டு அதற்கு ஏற்றதான விளையாட்டுகளைக் கண்டுபிடிக்க இயலுமா? ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி அட்டவணையை முழுமையாக்கவும்.

இயற்கை	பொருத்தமான விளையாட்டுகள்
ஆறு	நீச்சல், மீன்பிடித்தல், படகோட்டுதல்
கடற்கரை	
குன்றும் மலையும்	

2. உங்கள் பகுதியிலுள்ள இயற்கையோடு தொடர்புடைய ஒரு விளையாட்டுப் பற்றி செயல் திட்ட ஆய்வு நடத்தவும். ஒரே பகுதியிலிருந்து வருபவர்களுக்கு குழுவாகச் செயல்பட வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும்.

பிற்சேர்க்கை

- வாழ்க்கை முறை உருவாக்கம்
- ஒரு நாள் வாழ்க்கைமுறை
- வாமிங் அப்
- கூலிங் டவுன்

வாழ்க்கை முறை உருவாக்கம்

உணவுப் பழக்கங்கள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் இருந்து உணவைச் சாப்பிடுங்கள்
- உணவு உண்ணும் போது டிஜிட்டல் கருவிகளின் பயன்பாட்டைப் பெரும்பாலும் தவிர்க்கவும்,
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்னரும் உடற்பயிற்சியை முடித்து விட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின்னரும் உணவு உண்பது சாலச் சிறந்தது.
- ஒரு போதும் காலை உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது. உணவை மெதுவாக மென்று அரைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
- தினமும் குறைந்தது இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் கொதித்து ஆறிய தண்ணீரைக் குடிக்கவும்.
- பல்வேறு நிறங்களில் உள்ள காய்கறிகள், பழ வகைகள் ஆகியவற்றை உணவின் பகுதியாக்க வேண்டும், (வானவில் உணவு)
- கலப்படம் செய்த துரித உணவு, குளிர்பானங்கள், ஊட்டச் சத்து குறைந்த உணவுகள் ஆகியவற்றை முடிந்தவரையிலும் தவிர்க்கவும்.
- தூங்குவதற்குச் சுமார் இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்னர் இரவு உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிப் பழக்கங்கள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து இரசித்து உடற்பயிற்சி செய்க. இதில் ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சிகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கவும் (நடத்தல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், மெதுவாக ஓடுதல், , நீச்சல் போன்றவை)
- 6 வயது முதல் 17 வயது வரை உள்ளவர்கள் தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சி செய்யவும். வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் தசைகளையும் எலும்புகளையும் வலுப்படுத்துகின்ற செயல்பாடுகளில் ஈடுபடவும் வேண்டும். ஆதாரம் – உலக சுகாதார அமைப்பு)

உங்களின் ஒரு நாள்

- பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்னால் இலகுவான உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும். வீட்டுச் செயல்பாடுகளில் பெற்றோர்களுக்கு உதவிபுரியவும்.
- பள்ளிக்கூடத்திற்கான பாதையில், பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்வதற்கு நடத்தல் அல்லது மிதிவண்டிப் பயணத்தை வழக்கமாகக் கொள்ளலாம். வாகனங்களில் பயணம் மேற்கொண்டால் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து நடப்பதற்கு அதிக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.

வகுப்பு நேரத்தில்

- வகுப்பில் இடைவேளைகளில் சோம்பலை மாற்றும் முறைகளை வழக்கமாகக் கொள்ளவும்.
- கற்றல் செயல்பாடுகளின் பகுதியாக நூலகம், ஆய்வகம் ஆகிய இடங்களுக்குத் தினமும் செல்லவும். இது நடத்தைப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கும்.

இடைவேளைகளில்

- நடப்பதற்கும் விளையாட்டு வேடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்குமான வாய்ப்புகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்தவும்.
- பள்ளிக்கூடத்தில் படைப்புச் செயல்பாடுகளில் பங்கு பெறுவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

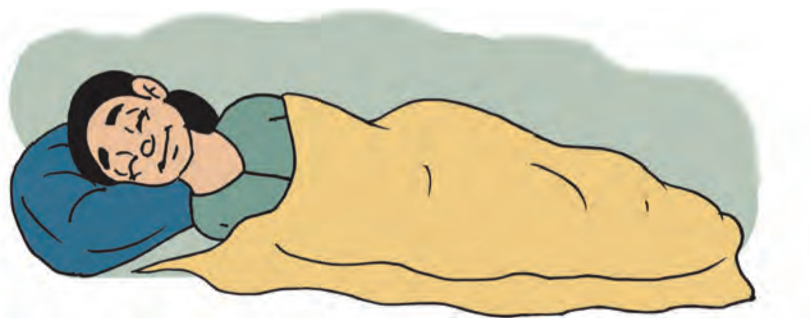
வீட்டிற்கு வந்த பின்

- குடும்பத்தினருடன் மற்றும் நண்பர்களுடன் பல்வேறு விளையாட்டு வேடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதும் செல்லப்பிராணிகளுடன் நடக்கச் செல்வதையும் வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.
- பொழுதுபோக்கிற்கான நேரத்தை முடிந்த அளவுக்குக் குறைக்க வேண்டும்.

கற்றல் நேரம்

- கற்றல் நேரத்தில் இடைவேளைகளில் இலகுவான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதும் இசையை ரசிப்பதும் அதிக ஆற்றலுடன் இருப்பதற்கு உதவிபுரியும்.
- அழுத்தப் பந்து / ஸ்கியூஸ் பந்தைக் கையில் வைத்து அழுத்துவது அழுத்தத்தை எளிதாக்கும்.
- ஒவ்வொரு நாட்களுக்கும் உரிய வீட்டுப் பாடங்களைக் காலம் தவறாமல் முழுமையாக்கவும்.

தூக்கம்



- முன்பே உறங்கி முன்பே எழுந்திருப்பதை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.
- உலகச் சுகாதார அமைப்பின் அறிவுரைப்படி ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வயது வரை உள்ள ஒரு குழந்தை குறைந்தது 9 முதல் 12 மணி நேரம் வரையிலும், பதிமூன்று முதல் பதினெட்டு வயது உள்ள ஒரு குழந்தை குறைந்தது 8 முதல் 10 மணி நேரம் வரையிலும் தூங்க வேண்டும்.
- கழுத்து மற்றும் முதுது எலும்பின் இயல்பான வளைவை நிலை நிறுத்திக் கொண்டு நேராகவோ அல்லது சாய்ந்தோ படுக்கவும்.
- தூங்குவதற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்னர் மின்னணுக் கருவிகளின் பயன்பாட்டை நிறுத்துவதுடன் படுக்கையில் இருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் தூரத்தில் அவற்றை வைக்கவும் வேண்டும்.

விடுமுறை நாட்களில் தினமும் நாம் செய்யும் காரியங்களில் சில வித்தியாசங்கள் உண்டாகலாம். ஆனால் உடற்பயிற்சி, உணவுமுறை, கற்றல், பொழுது போக்கு, உறக்கம் ஆகியவற்றைத் தக்க நேரங்களில் செய்ய நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

ஆயத்தமாதல்

- ஆயத்தமாதல் – ஓர் உடல் செயல்பாடோ அல்லது போட்டியோ தொடங்குவதற்கு முன்னர் உள்ள தயார் நிலையாகும். இது விளையாட்டுத் திறன்களை மேம்படுத்தவும் காயங்களைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.
- எல்லா உடல் நீட்சி உடற்பயிற்சிகளும் குறிப்பிட்ட வினாடிகள் அதே நிலைமையில் தொடர்ந்து மறுபக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும்.
- பிற எல்லா உடற்பயிற்சிகளும் சுமார் 10 முறை செய்யவும், மறுபக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும்

1. சைடுவேய்ஸ் நெக் ஸ்ட்ரெச் (SIDEWAYS NECK STRETCH)

(A)

(B)

2. ஓவர் ஹெட் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

3. ரிஸ்ட் ப்ளக்ஷன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST FLEXION STRETCH)

4. ரிஸ்ட் எக்ஸ்டென்ஷன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST EXTENSION STRETCH)

ST-367-9-HEALTH & P.E (T)-5

5. ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (SHOULDER STRETCH)

6. கிராஸ் ஆம் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

7. ஷோல்டர் யூ உருவாக்கம் (SHOULDER "U" FORMATION)

8. சைடு ஸ்ட்ரெச் (SIDE STRETCH)

9. மூட்டை நெஞ்சோடு சேர்த்து வைத்து நிற்றல் (STANDING KNEE TO CHEST)

10. குவாட்ரி செப் ஸ்ட்ரெச் (QUADRICEPS STRETCH)

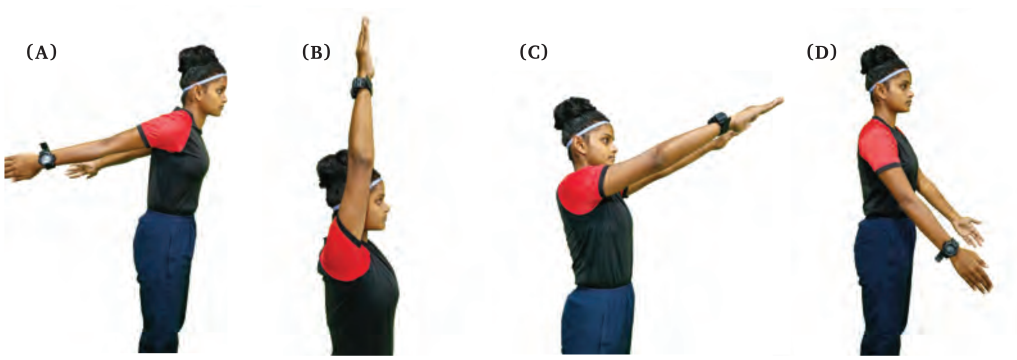
11. டோ டச் (TOE TOUCH)

12. கிராஸ் பாடி டோ டச் (CROSS BODY TOE TOUCH)

13. சைடு லங்ஸ் (SIDE LUNGES)

14. ஆம் சர்க்கிள் (ARM CIRCLE)

15. ஆம் ரொட்டேஷன் (ARM ROTATION)



16. ஹிப் சர்க்கிள் (HIP CIRCLE)

17. டோர்சிபிளக்ஷன் மற்றும் பிளான்டர் பிளக்ஷன் (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)

(A)

(B)

18. கணுக்கால் இன்வர்ஷன் மற்றும் எவர்ஷன் (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(A)

(B)

(C)

19. நிற்கும் இடத்தில் மார்ச் செய்து முன்னோக்கிச் செல்லவும் (MARCH ON THE SPOT AND MOVE FORWARD)

20. ஜம்பிங் ஜாக்ஸ் (JUMPING JACKS)

(A)

(B)

21. லெக் ஸ்விங்ஸ் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் (LEG SWINGS. FORWARD AND BACKWARD)

(A)

(B)

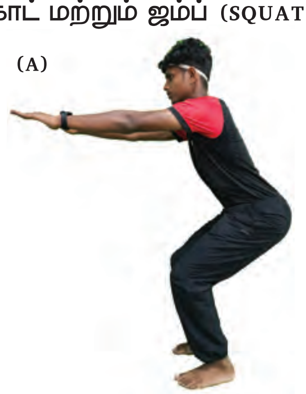
22. டக் ஜம்ப்ஸ் (TUCK JUMPS)

(A)

(B)

23. ஸ்கோட் மற்றும் ஜம்ப் (SQUAT AND JUMP)

(A)



(B)

24. முழங்காலில் நின்று புஷ் அப் (KNEELING PUSH-UPS)

(A)

(B)

25. முக்கியமான செயல்பாடுகள் (கீழே கூறப்படுகின்ற செயல்பாடுகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து 10 நிமிட நேரத்திற்கு செய்யவும்)

- மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நீச்சல் ஆகியவை
- தொடர்ச்சியாக படிக்கட்டுகளில் ஏறவும் இறங்கவும் செய்தல்
- மெதுவாக ஓடுதல் (குறைந்த வேகத்தில் தொடங்கவும் படிப்படியாக வேகத்தைக் கூட்டவும் செய்க)
- நீங்கள் வகுப்பில் கற்றுக்கொண்ட ஏதேனும் வேடிக்கையான விளையாட்டுகளை விளையாடவும்.

சாந்தமாதல்

- ஓர் உடற் செயல்பாடோ போட்டியோ முடிந்த பின்னர் உடல் பழையை நிலையை அடைந்து கொள்வதற்காகச் செய்கின்ற உடற்பயிற்சி முறையாகும், இது விளையாட்டுத் திறனை மேம்படுத்துவதற்கும் காயங்களைத் தடை செய்வதற்கும் உடல் வேகமாக மீட்சி அடையவும் உதவி புரிகிறது.
- எல்லா நீட்சி உடற்பயிற்சிகளும் ஏகதேசம் 10 வினாடிகள் நிலை நிறுத்தி மறுபக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும்.

1. மெதுவாக நடத்தல்.

2: மெதுவாக ஓடுதல்

3: கைகளை இருபக்கங்களிலும் தளர்த்தி மெதுவாக ஓடவும்

4. உடலை முன்னோக்கி வளைத்து இரண்டு கைகளையும் தளர்த்தி மெதுவாக நடக்கவும் ஓடவும் செய்தல்.

5: நெக் ஸ்ட்ரெட் (NECK STRETCH)

(A)

(B)

(C)

(D)

6: ஓவர் கெட் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

7: ரிஸ்ட் பிளக்ஷன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST FLEXION STRETCH)

8: ரிஸ்ட் எக்ஸ்டென்சன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST EXTENSION STRETCH)

9: ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (SHOULDER STRETCH)

10: கிராஸ் ஆம் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

11: பின்னோக்கி வளைகின்ற ஸ்ட்ரெச் (STANDING BACK BENDING STRETCH)

12: சைடு பென்ட் ஸ்ட்ரெச் (SIDE BEND STRETCH)

13: ஹாம்ஸ்ரிங் ஸ்ட்ரெச் (HAMSTRING STRETCH)

14: குவாட்ரி செப்ஸ் ஸ்ட்ரெச் (QUADRICEPS STRETCH)

15: காப் ஸ்ட்ரெச் (CALF STRETCH)

16: நீலிங் ஹிப் பிளக்சர் (KNEELING HIP FLEXOR)

(A)

(B)

17: டோர்சிபிளக்சனும் பிளான்டர்பிளக்சனும் (DORSIFLEXION & PLANTARFLEXION)

(A)

(B)

18: கணுக்கால் இன்வர்சனும் எவேர்சனும் (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(A)

(B)

(C)

19: வண்ணத்துப் பூச்சி ஸ்ட்ரெச் (BUTTERFLY STRETCH)

(A)

(B)

20: படுத்துக் கொண்டுள்ள ஹாம்ஸ்ரிங் ஸ்ட்ரெச் (LYING HARMSTRING STRETCH)

(A)

(B)

21: ஓய்வு நிலையில் படுத்தல்

குறிப்புகள்

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம்

பாகம் 4 அ

இந்தியக் குடிமக்களின் அடிப்படைக் கடமைகள்

51 அ பிரிவுக்கூறு

(அ) இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டத்துக்கு இணங்கி ஒழுகுதலும், அதன் உயரிய நோக்கங்களையும் நிறுவனங்களையும் மற்றும் தேசியக் கொடியையும் தேசிய கீதத்தையும் மதித்தலும்;

(ஆ) நம் நாட்டின் விடுதலைப் போராட்டத்திற்கு எழுச்சியூட்டிய உயர்ந்த எண்ணங்களை நெஞ்சில் நிறுத்திப் பின்பற்றுதல்;

(இ) இந்தியாவின் இறையாண்மையையும் ஒற்றுமையையும் நேர்மையையும் நிலைநிறுத்திக் காப்பாற்றுதல்;

(ஈ) இந்திய அரசு வேண்டும்போது நாட்டைப் பாதுகாக்கவும் நாட்டுக்காகத் தொண்டு புரியவும் தயாராயிருத்தல்;

(உ) சமயம், மொழி, வட்டாரம், இன வேற்றுமைகள் வரம்பு மீறுகிற நிலையில் அதற்கு எதிராக எல்லா இந்திய மக்களிடையேயும் நல்லிணக்கத்தையும், பொதுவான உடன்பிறப்பு உணர்வையும் வளர்த்தல்; பெண்மையின் மதிப்புக்கு இழிவு ஏற்படுத்தும் செயல்களை விட்டொழித்தல்;

(ஊ) நமது கலவைப் பண்பாட்டின் உயர்ந்த மரபை மதித்துப் பேணுதல்;

(எ) காடுகள், ஏரிகள், ஆறுகள், வனவிலங்குகள் உள்ளிட்ட இயற்கையான சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாத்து மேம்படுத்தலும், வாழும் உயிர்கள் மீது இரக்கம் கொள்ளுதலும்;

(ஏ) அறிவியல் சார்ந்த மனப்பாங்கு, மனிதநேயம், விசாரித்து அறியும் உள்ளறிவுத்திறம், சீர்திருத்தத்திறம் ஆகியவற்றை வளர்த்தல்.

(ஐ) பொது உடைமைகளைப் பாதுகாத்தலும் வன்முறையை விட்டொழித்தலும்;

(ஒ) பெரும் முயற்சிகள் சாதனைகளின் உயர்ந்த படிகளை நோக்கி இடைவிடாமல் முன்னேறத்தக்க வகையில் தனிமனித கூட்டு நடவடிக்கையின் எல்லாப் பரப்புகளிலும் முதன்மை நிலை எய்த முயலுதல்;

(ஓ) ஆறு வயதிற்கும் பதிநான்கு வயதிற்கும் இடைப்பட்ட பருவமுள்ள தன் குழந்தைக்கு, அதன் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் கல்விக்கான வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்;

ஆகிய இவையனைத்தும் ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும்.

குழந்தைகளின் உரிமைகள்

அன்பார்ந்த குழந்தைகளே,

உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று தெரியவேண்டாமா? உங்கள் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கத் தற்போது ஓர் ஆணையம் செயல்பட்டு வருகிறது. அதன் பெயர் கேரள மாநிலப் பாலர் உரிமைப் பாதுகாப்பு ஆணையம் என்பதாகும். உரிமைகள் பற்றிய அறிவு, உங்கள் பங்கேற்பு, பாதுகாப்பு, சமூகநீதி போன்றவற்றை உறுதிப்படுத்த ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளிக்கிறது இவ்வாணையம். உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று பார்ப்போம்.

- பேசுவதற்கும்கருத்து வெளியீட்டிற்குமான சுதந்திரம்.
- தனிநபர் சுதந்திரம் மற்றும் உயிர் பாதுகாப்பு உரிமை.
- வாழ்வதற்கும் வளர்வதற்குமான உரிமை.
- ஜாதி-மத-இன-நிற சிந்தனைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு மதிப்பதற்கும் அங்கீகரிப் பதற்குமான உரிமை.
- உடல், உள, பால் பலாத்காரங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும் பராமரிப்பதற் குமான உரிமை.
- பங்கேற்பிற்கான உரிமை.
- குழந்தைத் தொழில் மற்றும் ஆபத்தான தொழில்களிலிருந்து விடுதலை.
- குழந்தைத்திருமணத்திலிருந்து பாதுகாப்பு.
- தமது பண்பாட்டை அறிந்து அதற்கேற்ப வாழ் வதற்கான உரிமை.
- புறக்கணிப்புகளிலிருந்து பாதுகாப்பு.
- இலவச - கட்டாயக் கல்விக்கான உரிமை.
- விளையாடுவதற்கும் கற்பதற்குமான உரிமை.
- அன்பும் பாதுகாப்பும் நிறைந்த குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பெறுவதற்கான உரிமை

சில கடமைகள்

- பள்ளிக்கூடம், பொதுஇடங்கள் ஆகியவற்றை அழியாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூடத்திலும் கற்றல் செயல்பாடு களிலும் ஒழுக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள், ஆசிரியர், பெற்றோர், உடன் பயில்வோரை மதிக்கவும் அங்கீகரிக் கவும் வேண்டும்.
- ஜாதி-மத-இன-நிறச் சிந்தனைகளுக்கு அப்பாற் பட்டு எல்லோரையும் மதித்து அங்கீகரிப்பதற் கான மன நிலையை அடையவேண்டும்

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

கேரளமாநிலக் குழந்தைகள் உரிமைப் பாதுகாப்பு மையம்
சமூக நீதித்துறை இயக்ககம், அனெக்ஸ் பில்டிங்,
பூஜப்புரை, திருவனந்தபுரம் - 12, தொலைபேசி எண் : 0471 - 2326603
இ-மெயில் : childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in
www.kescpcr.kerala.gov.in

சைல்டு ஹெல்ப் லைன்-1098, கிரைம் ஸ்டோப்பர்-1090, நிர்பயா-1800 425 1400
கேரள போலீஸ் ஹெல்ப் லைன் - 0471-324300/44000/45000

*Online **R. T. E Monitoring** : www.nireekshana.org.in*