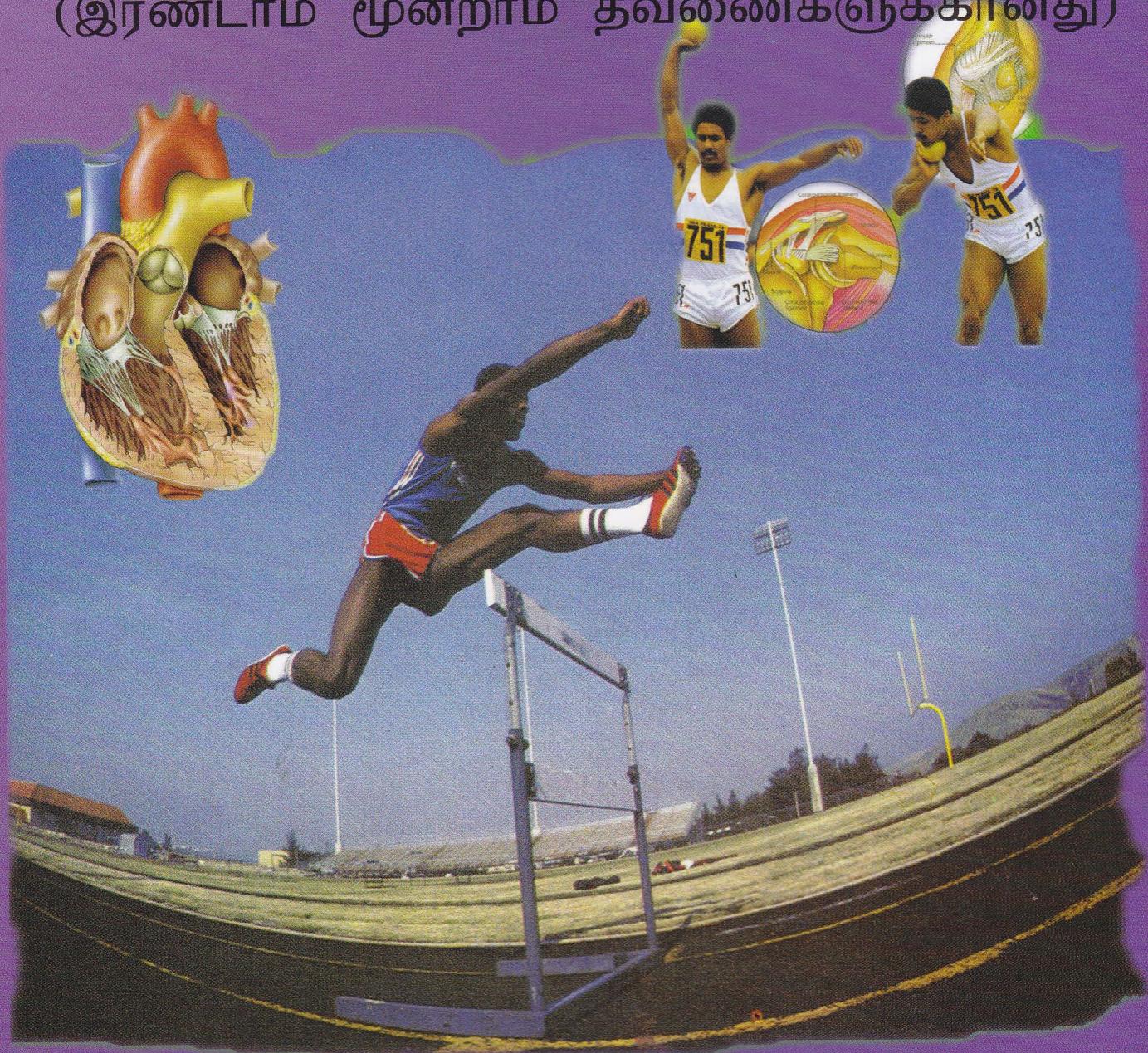


ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பகுதி - ii

தரம் 10

(இரண்டாம் முன்றாம் தவணைகளுக்கானது)



விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

அச்சிடலும் விநியோகமும் - கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி பகுதி II

(இரண்டாம் முன்றாம் தவணைகளுக்கானது)

தூரம் 10



வின்னானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
2007

அச்சி லம் விநியோகமும் - கல்வி வெளியீட்டுத் தினைக்களம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி
பகுதி II
(இரண்டாம், முன்றாம் தவணைகளுக்கானது)

முதற்பதிப்பு - 2007
மீன் பதிப்பு - 2009

எல்லா உரிமையும் இலங்கை அரசினருக்கே

© தேசிய கல்வி நிறுவகம்

விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

வெளியீடு
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்திற்காக
சரஸ்வதி பிரசுராலயத்தினால் அச்சிடப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது

பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

தற்போதைய ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியானது ஆசிரியர்கள் தமது பாடங்களைக் கற்பிப்பதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய அவசியமான கற்றல் - கற்பித்தல் அணுகுமுறைகளை மேற்கொள்வதற்கு சிறந்த ஒரு வழியாட்டியாகும்.

இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியானது நீங்கள், உங்கள் வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளை மாணவர் - மையக் கற்றலுக்கு ஏற்ற வகையில் ஒழுங்கமைப்பதற்கான வழிகாட்டலை வழங்குகின்றது. இன்றைய வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை மாணவர் மையமாக ஒழுங்கமைப்பதென்பது எமது இலங்கை ஆசிரியருக்கும் வகுப்பறைக்கும் ஒரு புதிய அனுபவமன்று. எவ்வாறாயினும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி மூலம் மாணவர் மையக் கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமையியலுக்கு ஒரு புதிய பண்புக் கூறு கிடைக்கிறது.

இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியானது மாணவர் களின் பங்குபற்றுதலை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் பாத்தைத் திட்டமிடுவதற்கு அவசியமான பாதையை வழங்குவதோடு மட்டுமல்லாது அதற்கு அவசியமான சூழலை மதிநுட்பத்துடன் கட்டியெழுப்பவும் உதவுகிறது.

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் உள்ளார்ந்த அடிப்படையானது ஆசிரியர் என்பவர் வெறுமனே அறிவை ஊடுகூடத்துபவராக அல்லாது அறிவில் மாற்றுத்தை ஏற்படுத்துபவராகவும் இருக்க வேண்டும் என்னும் தத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது. இச்செயற்பாடானது மாணவரை கற்பவர் என்னும் நிலையிலிருந்து அறிவைத் தேடுபவர் என்னும் நிலையை அடைவதற்கும், இதன் மூலம் புதிய அறிவை உருவாக்கவும் உதவுகின்றது. ஆகவே, ஆசிரியர் என்பவர் மாணவருக்கு புதிய அறிவை ஆய்ந்தறிந்து கண்டுபிடிப்பதற்கான வழிகாட்டியாகவும் தூண்டியாகவும் செயற்பட வேண்டும்.

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் உள்ளார்ந்த தத்துவமும் செயற்பாட்டு வடிவமைப்பும் பழமையான கற்பித்தல் முறைமையியலையும் சிந்தனைகளால் உண்டாகும் தடைகளையும் தகர்த்தெறிய ஆசிரியர்களைத் தூண்டும் என நம்பப்படுகின்றது. எனவே, ஆசிரியர்கள் புதிய கற்பித்தல் அணுகுமுறைகளையும் கற்பித்தல் முறைகளையும் அவசியம் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். புதிய ஆயிரமாம் ஆண்டானது மிகப் பரந்த எல்லையற்ற புதிய அறிவின் தோற்றுத்தையும் உருவாக்கத்தையும் கண்டுள்ளது. ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் தமது புதிய செயற்பாடுகளை ஒரு முகப்படுத்தித் திட்டமிடுவதற்குப் பழைய முறைகளை மாற்றியமைக்க வேண்டிய தேவையுள்ளது.

ஆசிரியர் தனது கற்பித்தல் பணியில் பயன்படுத்தக்கூடிய அடிப்படையான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவதுடன் உயர் அணுகுமுறைகளை நோக்கி அவரை வழிநடத்துவதும் இவ்வகையான ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களின் ஊடாக எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அத்துடன் ஆசிரியர், இவ் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியை உரிய முறையில் கற்று அதனுடைய நோக்கங்களைக் கொண்டு வகுப்பறையில் உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இதன் மூலம், வகுப்பறையை விளைத்திறன் மிக்கதும் தரமானதுமாக்குவதுடன் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை உயர்வடையச் செய்வதற்கும் ஆசிரியர் பெரும் முயற்சி மேற்கொள்ளுவார் என்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியைத் திறம்படத் தயாரித்து வெளியிடுவதற்கு தமது நேரத்தையும் சிறப்புத் திறமைகளையும் பங்களிப்பு செய்த தேசிய கல்வி நிறுவகத்தைச் சேர்ந்த பாட நிபுணத்துவர்களுக்கும் வெளி வளவாளர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

பேராசிரியர் லால் பெரேரா
பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம

கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகத்தின் செய்தி

யாவருக்கும் கல்வி என்னும் நோக்கத்தை மையமாகக் கொண்டு எமது அரசு நாட்டிலுள்ள சகல பாடசாலை மாணவர்களுக்கும் இலவசமாகப் பாடநூல்களை வழங்கி வருகின்றது. அத்துடன் ஆசிரியர்களுக்கு ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டிகளை ஆக்கி வழங்குவதானது கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையில் பண்புத்தர விருத்தியை ஏற்படுத்தும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

வகுப்பறைக்குள்ளும் அதற்கு வெளியேயும் மாணவர்களின் அறிவுவிருத்திச் செயற்பாட்டுக்கு வழிகாட்டுவோர் ஆசிரியர்களே. மேலும், பாடத்திட்டத்தால் எதிர்பார்க்கப்படும் தேர்ச்சி மட்டங்களை நோக்கி மாணவர்களை வழிநடாத்தும் முக்கிய நபரும் ஆசிரியரேயாவோர். இந் நோக்கத்தை அடைவதற்கு இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும். இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வழிகாட்டல்களைச் கற்றுப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையை அதிக பயனுறுதியடையதாக மாணவர்களுக்கு வழங்கும் பொறுப்பு ஆசிரியர்களாகிய உங்களைச் சார்ந்ததாகும். இப் பொறுப்பை உணர்ந்து செயற்படும் நீங்கள் பெறுமதிமிக்க ஒரு வளம் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை.

அறிவு, திறன்கள், மனப்பாங்குகள், தேர்ச்சிகள் என்பவற்றையும் வலிமையான சமூக மற்றும் உள்ளார்ந்த திறன்களையும் கொண்ட முழுமையான பிரசைகளை சமுகத்திற்கு வழங்கும் பொறுப்பு உங்களுடையதே. தற்கால உலகின் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கக்கூடிய எதிர்கால சந்ததியை நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள் என்பதே என் எதிர்பார்ப்பாகும். உங்கள் ஆற்றலை உறுதியாக்குவதன் மூலம் அவ் எதிர்பார்ப்பை வெற்றிகரமாக்குவதற்கு இவ் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி உங்களுக்கு உதவும் என உறுதியாக நம்புகின்றேன்.

டபிஸ்டு.எம்.என்.ஜே புஸ்பகுமார்

கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்

‘இசுருபாய்’

பத்தரமுல்ல

முன்னுரை

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் உடமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி முன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. அவையாவன:

- * விரிவாக்கப்பட்ட பாடத்திட்டம்
- * செயற்பாட்டுத் தொடரகம்
- * கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாட்டை மேலும் விரிவுபடுத்தலுக்கான கருவிகள்

இப்பாடத்திட்டமானது, விடயத் தலைப்புகள், உபதலைப்புகள் என்பவற்றுக்கு மேலதிகமாக ஆசிரியர் பங்களிப்புக்குள் எடுக்கக்கூடிய பல்வேறு தீர்மானங்களை ஆசிரியர் கருக்கு விளக்கும் பயனுடைய ஒரு ஆவணமாகும்.

பாடச் சீர்திருத்தங்களுக்குரிய காரணிகளையும் பாட நோக்கங்களையும் அறிமுகஞ் செய்து ஆரம்பிக்கும் இவ்வேட்டில் பாடம் தொடர்பான தேர்ச்சிகளும், தேர்ச்சிமட்டங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. மாணவர்களினால் அபிவிருத்தி செய்யப்பட வேண்டிய தேர்ச்சிமட்டங்கள் தொடர்பான பாட உள்ளடக்கம் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டிருத்தல் இவ்வேட்டின் சிறப்பியல்பாகும். இப்பாட உள்ளடக்கத்தை மாணவர்களுக்கு வழங்குவதற்காக பயன் படுத்தப்பட்டுள்ள கற்றல் - கற்பித்தல் நுட்பங்களைக் கருத்திற் கொண்டு அதற்கு எடுக்கும் நேரத்தைத் தீர்மானித்திருப்பது இப்பகுதியின் இன்னுமொரு சிறப்பியல்பாகும்.

இவ்விரிவான பாடத்திட்டம், கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டின் தரத்தை பாதுகாக்கும் நோக்கிலே முன்வைக்கப்பட வேண்டிய தருஉள்ளிடுகள் தொடர்பாக தெளிவான விளக்க மொன்றை ஆசிரியர்களுக்குப் பெற்றுப் பொடுப்பதற்கு முன்னாந்துள்ளது. கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டுக்கு உதவும் பொருட்களை ஏற்கனவே கேட்டு உரிய நேரத்திற்கு பெற்றுக் கொள்வதற்கு இதன் மூலம் வாய்ப்பு கிடைக்கின்றது. பாடத்திட்டத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படும் விளைவுகளை உறுதி செய்து கொள்வதற்குரிய பெறுமதிமிக்க ஆலோசனைகள் பல கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் என்ற பகுதியிலே உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

“பாடசாலைக் கொள்கைகளும் வேலைத்திட்டமும்” என்ற பகுதியை பாடசாலைக் கல்வியோடு சார்ந்த அனைவரும் முறையாக வாசித்து விளங்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஆசிரியர்களுக்கு கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை ஒப்படைக்கும்போது, பாடவிதானச் செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்தும்போது, ஆசிரியர் பணிகளை மேற்பார்வை செய்யும் போது, உரியவாறு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வதற்கு பாடசாலை முகாமைத்துவத்தில் ஈடுபோவர்களுக்கு இது தேவையான விளக்கங்களையளிக்கின்றது.

ஆசிரியர் பங்களிப்பிலே தெளிவான மாற்றம் ஒன்றை ஏற்படுத்தும் விதமாக சீர்திருத்தப்பட்ட பாடத்திட்டத்தைச் செவ்வனே நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆசிரியருக்கு தேவையான உதவிகளை கூடியளவில் வழங்குவதற்கு உரிய நடவடிக்கை களை எடுத்துள்ளது என்பதை அறிவிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் இரண்டாம் பகுதியில் பாடத்திட்டத்தை அமுலாக்குவதற்கு உரிய செயற்பாட்டுத் தொடரகத்தை அறிமுகங் செய்திருப்பது இதன் இன்னுமொரு சிறப்பம்சமாகும். இச்செயற்பாடுகளை அவ்வாறே ஆசிரியர்கள் செயற்படுத்த வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படவில்லை. தனது ஆக்கபூர்வமான, ஆற்றல்களுக்கும் ஆய்வுச் சிந்தனையாற்றல்களுக்கும் ஏற்ப செயற்பாடுகளை ஏற்றவிதமாக ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வது ஆசிரியரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக மூன்று குழுக்களை அமைக்க வேண்டும் என கூறியிருப்பினும் வகுப்பறையிலுள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப அதை மாற்றங் செய்து கொள்வதற்கு ஆசிரியருக்கு முடியும். சிறிய வகுப்புகளில் குழுச் செயற்பாடுகளுக்குச் சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கும் விதமாக உரிய தீர்மானங்களை எடுக்கும்போது ஆசிரியர்கள் சாதுரியமாக நடந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உரிய தேர்ச்சி மட்டம் நிறைவு பெறும் விதமாக செயற்பாடுகளுக்கு உரிய நேரம் வேறாக்கப் பட்டுள்ளது. 40 நிமிட பாடவேளைக்கு அப்பால் செல்வதற்கு ஆசியருக்கு நேரிடலாம். ஒவ்வொரு தேர்ச்சி மட்டத்தையும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்குப் போதியளவு நேரம் அந்தந்தச் செயற்பாடுகளுக்கு பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதோடு நேரடுக்கியில் உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள தளிப்பாடவேளை, இரு பாடவேளைகளுக்கு ஏற்றவாறு இச் செயற்பாடுகளை பகுதிகளாகச் செய்து நிறைவு செய்து கொள்ளவேண்டியது ஆசிரியர் களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. முன்னைய நாள் ஆரம்பித்த செயற்பாடொன்றை மேலும் தொடர்ந்து அடுத்த நாளும் செய்யும்போது முதல் நாள் நிறைவு செய்தவற்றை மேலும் அறிமுகங் செய்து தொடர வேண்டும் என்பது உங்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. வகுப்பறையில் நிலவும் நிச்சயமற்ற சந்தர்ப்பங்களின்போது 40 நிமிட, 80 நிமிட நேரத்திற்கு உம்மால் கவனமாக திட்டமிடப்பட்ட திட்டங்களும் கூட நிறைவேற்றிக் கொள்வது அரிதானது என்பது இரகசியமல்ல.

யாதேனுமொரு தேர்ச்சி மட்டத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு வெவ்வேறான செயற்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிவிர்கள். அதன்படி உத்தேச செயற்பாடானது அவ்வாறே நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என உங்களிடம் ஒருபோதும் எதிர்பார்க்கப்படமாட்டாது. மிகவும் சிறந்த பிரவேசத்துடன் கூடிய, ஆய்வு களைக் கொண்ட கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை விரிவுபடுத்தக்கூடிய வெவ்வேறு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி சிறந்த கற்பித்தல் ஒன்றையே நாம் உங்களிடம் எதிர் பார்க்கின்றோம்.

புதுவிடயங்களை அறிமுகப்படுத்தும்போது நீங்கள் செயலிழப்பதை தவிர்ப்பதற்காக உங்களுக்கு வேண்டிய கையேட்டை வழங்குவதை மட்டும் தேசிய கல்வி நிறுவகம் செய்துள்ளது. ஆசிரியர் பங்களிப்பிலே சிறந்ததொரு மாற்றத்தை நாடுபூராவும் ஆசிரியர் களிடம் ஏற்படுத்துவதற்கு இவ்வேடு பெருந்துணை புரியும் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும். அவ்வாறே இச்செயற்பாடுகளுக்கு அப்பால் சென்று புத்தாக்கங்களில் ஈடுபடும் ஆசிரியர் களை ஊக்குவிக்கும் பரசளிப்பு முறை ஒன்றையும் அறிமுகஞ் செய்வதற்கும் நாம் எதிர் பார்க்கின்றோம். அப்பரிசைப் பெறுவதற்கு நீர் செய்ய வேண்டியது உங்களால் திட்ட மிடப்படும் செயற்பாடுகளை உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (பாடத்திட்ட அபிவிருத்தி) தேசிய கல்வி நிறுவகம், மகரகம் எனும் முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்பதாகும். அவ்வப் பாடக் குழுக்களினாடாக அச் செயற்பாடுகள் பரிசீலனை செயற்பட்டு பரிசுக்குரியவர்கள் தெரிவு செய்யப்படுவார்கள்.

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் முன்றாம் பகுதியில் கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை மேலும் அபிவிருத்தி செய்வதற்கு உதவும் உபகரணத் தொகுதிகள் அடங்குகின்றன. செயற்பாட்டுத் தொகுதி ஒன்றை மையமாகக் கொண்டு வழங்கப்படும் இவ்வுப கரணங்கள் வகுப்பறைக்கு வெளியேயும் தொடர்ச்சியாக மாணவர்களை கற்பதற்கு துணைபுரியும். அவ்வுபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி மாணவர்களின் கற்றலை பரிசீலனை செய்து உரிய மீளவலியுறுத்தல்களைச் செய்வது உமது பணியாகும். இம்மீளவலியுறுத்தல்கள் விருப்பமுள்ள கற்றல் அனுபவங்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்கு துணை புரியும். கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாட்டின் வெற்றிக்கு மதிப்பிட்டு முறைகளில் பாரிய மாற்றங்கள் தேவைப்படுகின்றன. பொதுப் பரிசைகளில் கல்வி மட்டங்களுக்கு ஏற்ப முன்மாதிரி வினாக்களின் தன்மையை அறிமுகஞ் செய்வதற்கு தேசிய கல்வி நிறுவகம் முயற்சிப்பது அதனாலாகும். இதன் பரிசை வினாக்களின் தன்மை தொடர்பாக எதிர் பார்க்கும் மாற்றத்தை விளங்கிக் கொள்ளும் நீர் மாழுலான முறையிலிருந்து விடுபட்டு மாணவர்களின் சிந்திக்கும் ஆற்றல், சமூகத்திறன்கள், தனியாள் திறன்கள் என்பவற்றை விருத்தி செய்யும் வகையில் பயனுள்ள கற்பித்தலில் ஈடுபடுவீர்கள் என்பது எமது நம்பிக்கை யாகும்.

கலாநிதி I. L. கினிகே

உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
விஞ்ஞான தொழினுட்பப் பீடம்

வழிகாட்டல்	: பேராசிரியர் ஜோ.ப்ஸினி. விக்ரமசிங்க பணிப்பாளர் நாயகம்
ஆலோசனை	: கலாநிதி. திருமதி. ஐ.எல். சினிமீக உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
மேற்பார்வை	: திரு. சி.எம்.ஆர். அந்தனி பணிப்பாளர்
செயற்றிட்டத் தலைவர்: செல்வி மங்கலிக்கா வீரசிங்கம் பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி	
வளவாளர்கள் :	
வைத்தியர் முருள்சந்திர யகந்தாவல்	(UNICEF)
வைத்தியர் திருமதி. டெலி த சில்வா	(ஆலோசனை)
திருமதி எஸ்.எம்.எஸ். பி. சௌநாயகக்	(ஆலோசனை)
திருமதி ஒல்லியா கமகே	(பிரதி கல்விப் பணிப்பாளர்)
திரு. ரோகன் கருணாரத்ன	(பணிப்பாளர்)
வைத்தியர் திருமதி. திப்தி பெரோ	(பணிப்பாளர்)
வைத்தியர் திருமதி. காஷ்தி ஆரியரத்ன	(சிரேஷ்ட வீரிவுஞர்யாளர்)
திரு. டப்ளியம்.எஸ். ரம்பன்டகல்ல	(திகுஞ்சி நிரல் அதிகாரி)
வைத்தியர் திருமதி பேவி ராஜரத்ன	(வைத்திய அதிகாரி)
திருமதி. கலாநிதி ஜானகி விநாபத்ரின	(சிரேஷ்ட வீரிவுஞர்யாளர்)
திரு.எஸ்.ஏ.சி.ஆர்.ப்ளியு. ஜூயதிலக	(வைத்திய அதிகாரி)
வைத்தியர் ஆர்.எப்.சி. காஷ்தி	(சிரேஷ்ட வீரிவுஞர்யாளர்)
திரு. ஆர்.ஏ. சிரிபால்	(சிரேஷ்ட வீரிவுஞர்யாளர்)
கே.ஏ.டி. தாவரதன்	(சிரேஷ்ட வீரிவுஞர்யாளர்)
திரு. எஸ். தொலியன்டெ	(வைத்திய அதிகாரி)
திரு. எம்.எச்.எம். மிலான்	(சிரேஷ்ட வீரிவுஞர்யாளர்)
திரு. கே.கே. சந்திரசேன	(சிரேஷ்ட வீரிவுஞர்யாளர்)
திரு. உ.எம். தேவேந்திரன்	(வைத்திய அதிகாரி)
திரு. அழித் பிரசண் நாயக்கார்	(சிரேஷ்ட வீரிவுஞர்யாளர்)
பி.எல்.எஸ். சாம்சன்	(அசிரிய ஆலோசகர்)
திரு. எஸ்.ஏ.ஆர்.கே. விழேரதன்	(அசிரிய ஆலோசகர்)
செல்வி மங்கலிக்காவீரசிங்கம்	(பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி)
செல்வி ஜே. ஆதம்பெங்கலை	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. தம்மிக கொந்தநுவக்கு	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. மில்லிராய் ஜூயமானன்	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. தோபர். ஹென்றி	(உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்)
திரு. எச்.கே.எம். ராஜதிலக	(அசிரிய ஆலோசகர்)
திருமதி. நாலனி பெரேரா	(அசிரிய ஆலோசகர்)
திரு. எஸ்.என். விழேசிங்கம்	(அசிரியர் சேவை)
திரு. ஆர்.பி.ஏ.என். ராஜபக்ஷி	(அசிரிய ஆலோசகர்)
திரு. எம்.எம்.எ.எம்.கே. முனிசிங்கம்	(அசிரியர் சேவை)
திரு. கே.எம்.கி. வீரகோன்	(அசிரியர் சேவை)
திரு. வசந்த அமரதிவாகர்	(உப பிரதிபதி - பதில் வேலை பொறுப்பேற்பு)
திரு. டி.என்.ஏ.ப்ளியு. தெவளகோன்	(அசிரியர் சேவை)
திரு. ஜிஃப். பத்மங்க	(அசிரியர் சேவை)
சித்திரம்	: திரு. எஸ்.என். விழேசிங்கம் (அசிரியர் சேவை)
தொகுப்பு	: செல்வி மங்கலிக்கா வீரசிங்கம் (பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி) திரு. தம்மிக கொந்தநுவக்கு (செயற்றிட்ட அதிகாரி)
தமிழாக்கம்	: எம்.எச்.எம். மிலான் (உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்)
கணினி கோர்ப்பும் கணினி வழவுமைப்பு: செல்வி. எப். நிள்ளியா அமர்	

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

• அறிமுகம்	01
இரண்டாம் தவணை	
• இரண்டாம் தவணைக்கானதேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாட உள்ளடக்கம், நேரம்	02
• கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்	
• தரவிருத்தி உள்ளடுக்கள்	03 - 04
• தொடர் செயற்பாடுகள்	06 - 105
• கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை விரிவுபடுத்தும் உபகரணங்கள்	106 - 112
மூன்றாம் தவணை	
• மூன்றாம் தவணைக்கானதேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாட உள்ளடக்கம், நேரம்	113
• கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்	
• தொடர் செயற்பாடுகள்	114 - 228
• கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை விரிவுபடுத்தும் உபகரணங்கள்	229 - 234

அறிமுகம்

உங்கள் விசேட கவனத்திற்கு...

தரம் 10 க்காதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத் தொடர்பில் முதலாந் தவணை செயற்படுத்த வேண்டிய தொடர் செயற்பாடுகள் உள்ளடங்கிய ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி ஏற்கனவே உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ளது.

தரம் 10இல் இரண்டாம், மூன்றாம் தவணைகளில் செயற்படுத்தப்பட வேண்டிய செயற்பாடுகள் இந்நாலில் அடங்கியுள்ளன. அத்தோடு, இத்தவணைக்கான கற்றல் - கற்பித்தலை விரிவுபடுத்துவதற்கான மாதிரிக் கருவிகளும் இக்கைந்நாலில் அடங்கியுள்ளன.

முதலாந் தவணைக்கை வழங்கப்பட்டுள்ள ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் காணப்படும் விரிவான பாடத்திட்டம், கற்றல் - கற்பித்தல் உத்திகள், கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் போன்றவற்றில் அடங்கும் எல்லா விடயங்களையும் இந்நாலிலுள்ள செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்தும்போதும் விசேட கவனத்திற் கொள்ளவும்.

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் முன்வைக்கப்படும் செயற்பாடுகள் யாவும் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் மாதிரிகள் மாத்திரமே. உங்கள் பிரதேச வளங்கள், கலாச்சாரம், தேவைகள் மற்றும் உங்கள் ஆக்கத்திறன் என்பவற்றிற்கேற்ப விடய உள்ளடக்கத்திலுள்ள தேர்ச்சிகளை உறுதிப்படுத்தக்கூடிய புதிய செயற்படுகளைத் திட்டமிட்டு உருவாக்கிக் கொள்வதன் மூலமும், அவற்றின் பிரதிகளை எமக்கு அனுப்புவதன் மூலமும் இந்நாட்டுக்கான பணிக்கு நீங்கள் வழங்கும் ஒத்துழைப்பை நாம் பெரிதும் மதிக்கின்றோம் என்பதைத் தயவுடன் அவதானத்திற் கொள்ளவும்.

இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	நேரம் (நிமிட)
5. விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.1 பந்தை முறையாக அறைந்து வாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துவார். 5.2 அறைதலை முறையாகத் தடுத்த வாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார். 5.3 விதிமுறைகளுக்கேற்ப வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார். 5.4 திறன்களையும் நட்பங்களையும் சரியாகப் பிரயோகித்து வகை பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	90 90 90 120
6. மெய்வல்லுளர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல் களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.1 மெய்வல்லுளர் விளையாட்டுக்களைத் தெளிவாக ஆய்ந்து ஆழமான அறிவைப் பெறச் செய்யபடுவார். 6.2 திறன்களை விருத்தியாக்கியவாறு நடைப்போட்டிகளில் பங்கு கொள்வார். 6.3 திறன்களை வளர்த்தவாறு ஒட்டத்தில் ஈடுபடுவார். 6.4 திறன்களை விருத்தியாக்கிய வாறு ஒட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவார். 6.5 குறுங்கோலை முறையாக மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார். 6.6 விண்ணில் பாதங்களை மாற்றும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.	45 90 90 90 90 90
8. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்த மான சுகாதா ரதியிலான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	8.1 இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்களிடு உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வார்.	120
9. உடலின் மகோண்ணத் தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் வினாத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	9.1 உடலின் நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புற்ற தொகுதிகளின் மகோண்ணத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	120

தரவிருத்தி உள்ளிடுகள்

செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக்கு தரவிருத்தி உள்ளிடுகள் நிறைந்த வகுப்பறைச் சூழல் அவசியமாகும். இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள உள்ளிடுகளை ககாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடச் செயற்பாடுகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையிலுள்ள வெவ்வேறு பிரிவுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். சில வகை உபகரணங்களை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவது அவசியமாகும். எனினும் இவ்வகை நிரந்தர உபகரணங்களுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தக் கூடிய பதில் உபகரணங்கள் செயற்பாடுகளில் காட்டப்பட்டுள்ளன. ஆயினும் பாடசாலை வளங்கள், வகுப்பறைகளிலுள்ள மாணவர் தொகை, ஆசிரியர் தொகை செய்யும் உத்திகள் என்பவற்றிற்கேற்ப இவ்வுபகரங்களின் தொகை ஆசிரியரினால் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும்.

- ♦ மேலேறிவகைக் கருவி - Over Head Project
- ♦ ஓளி புகும் தாள் - Transparencies
- ♦ பக்கம் புரட்டும் தாள் - Flipcharts
- ♦ இசை வழங்குவதற்கான கசட் உபகரணம்
- ♦ '8 வேக' தாளத்தோடுள்ள இசைச்சுருள் - Cassette
- ♦ மெத்தைகள் - Mattress
- ♦ உயரம் பாய்தல் கம்பங்கள்
- ♦ உயரம் பாய்தலுக்கான குறுக்குச் சட்டம்
- ♦ நிலம் படும் மெத்தைகள்
- ♦ நீளம் பாய்தலுக்கான மிதிபலகை
- ♦ குண்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ♦ தட்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ♦ ஈட்டிகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ♦ வலைப்பந்துக் கம்பங்கள்
- ♦ வொலிபோல் கம்பங்கள்
- ♦ வொலிபோல் வலை
- ♦ வொலிபோல் எல்லைத்தட்டி (Antenna)
- ♦ காற்பந்து வலை
- ♦ தடைகள் (Hurdles)
- ♦ அஞ்சல் குறுங்கோல்கள்
- ♦ பட்மின்டன் வலை
- ♦ எல்லை மட்டை
- ♦ நிறுத்தற் கடிகாரங்கள்

- ♦ சண்ணாம்பு, மணல், உழி, மரத்தூள்
- ♦ தாளங்கள்
- ♦ டெனிகொயிட் வளையங்கள்
- ♦ பிளாஸ்டிக் வளையங்கள்
- ♦ டெனிஸ் பந்துகள்
- ♦ வொலிபோல்கள்
- ♦ மருத்துவப் பந்துகள்
- ♦ தட்டச்சுக் கடதாசி
- ♦ பிரிஸ்டல் அட்டை - Bristol Board
- ♦ டிமை கடதாசிகள் - Demy Papers
- ♦ பேளைகள் பென்சில்கள்
- ♦ அடையாளமிடும் பேளைகள் - Marker Pen
- ♦ அளவுகோல் மீற்றர் / அடி
- ♦ பஸ்டல்
- ♦ கத்தரிகோல்கள்
- ♦ 7.5 செ.மீ தடிகள்
- ♦ கட்டுத்துணிகள்
- ♦ முக்கோணப் பந்தனத்துக்கான கட்டுத்துணிகள்
- ♦ தடிகள் (மட்கைள்)
- ♦ பஞ்சு
- ♦ பழைய டயர்கள்
- ♦ பழைய டியூப்கள்
- ♦ பழைய நிம்கள்
- ♦ போத்தல்கள்
- ♦ கால் துடையுகள்
- ♦ ஊதி
- ♦ பட்மின்டன் மட்டை
- ♦ பட்மின்டன் ஆடுசேவல் - Shuttle Cocks
- ♦ அளவு நாடாக்கள்
- ♦ நிறை அளவிடும் தராச
- ♦ தாண்டல் கயிறு - Skipping Rodes
- ♦ பிளாஸ்டிக் கூம்புகள்
- ♦ பிரம்பு வளையங்கள்
- ♦ றப்பர் பந்துகள் (பல அளவுகளில்)
- ♦ வலை பந்துகள்
- ♦ காற் பந்துகள்
- ♦ பழுங்கள்

படங்கள் அல்லது உருக்கள், அட்டவணைகள்

- உடற்றொகுதியின் உருக்களும், படங்களும்
- வெவ்வேறு உறுப்புக்களின் உருக்களும், படங்களும்
- மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளைக் காட்டும் உருக்களும், படங்களும்
- உணவுக் கூம்பகம் (பிரமிட்)
- உணவுச் சதூரம்
- உணவின் ஊட்டப் பெறுமானங்களைக் காட்டும் அட்டவணைகள்

**இரண்டாம் தவணைக்கான
தொடர் செயற்பாடுகள்**

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஒய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : பந்தை முறையாக அறைந்தவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

செயற்பாடு 5.1 : ஏதேந்தை அறைந்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிடுகள் : • பின்னினைப்பு 5.1.1 இல் அடங்கியுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் பிரதியொன்று
 • பின்னினைப்பு 5.1.2 இல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் மூன்று
 • வொலிபோல் அல்லது அதற்கேற்ற பந்துகள், இரு கம்பங்களுக்கிடையே கட்டப்பட்ட வலை அல்லது கயிறு, கதிரைகள் போன்ற உடகணரங்களுடன் மைதானத்தில் பொருத்தமான இடங்களில் ஆயத்தும் செய்யப்பட்ட செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் மூன்று

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 5.1.1 : • பிரவேசச் செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துக.
 • வொலிபோல் விளையாட்டுக்கு உகந்த பிரதேசமொன்றில் வொலிபோல் பந்துகளை உபயோகித்தவாறு சுதந்திரமாக விளையாட மாணவருக்கு சந்தர்ப்பமளிக்குக.
 • பின்வரும் வினாவுக்கான விடையைப் பெற மாணவர்களைத் தூண்டுக.

நீங்கள் வொலிபோல் விளையாட்டில் பயன்படுத்திய நிறங்கள் யாவை?

• பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படும் வண்ணம் கலந்துரையாட லொன்றை நடாத்துக.

- வொலிபோல் விளையாட்டில் பின்வரும் ஆறு அடிப்படைத் திறன்கள் உள்ளன என்பது.
- பணித்தல், பணிப்பைப் பெறுதல், பந்தை உயர்த்தல், அறைதல், அறைதலைத் தடுத்தல், திடலைக் காத்தல்
- விளையாட்டின்போது விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பது.
- முறையான கொண்ணிலைகள் பந்துடனான விளையாட்டை இலகுவாக்கும் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.2 : • மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாக்குக.
 • சிறு குழுக்களைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களுக்கு அனுப்புக.

- குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களை அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பங்கிட்டு, சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சிறு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.3

- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுக.
 - செயற்பாடுகளைச் சீராக்கிய பின்னர் எல்லாக் குழுக்களையும் அதில் ஈடுபடுத்துக.
 - பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கியவாறு வகுப்பு நிலையில் தொகுத்து வழங்குக.
- பந்து அறையும் திறனைப் படிப்படியாகப் பயிலுவது கூடிய பயனை அளிக்கும் என்பது.
 - அறையும் திறனைப் பயிலும் போது ஆரம்பத்தில் பந்தினரியும், பின்னர் பந்துடனம் பயிலுவது கூடிய பயனை அளிக்கும் என்பது.
 - நுட்பத்துடன் பந்தை அறைவதன் முலம் சரியான எல்லைக்குப் பந்தை அனுப்ப முடிவது, விரயமாகும் சக்தியின் அளவையும் குறைக்க முடியும் என்பது.
 - அறைவதற்காக நெருங்கும் கவுக்களின் எண்ணிக்கை சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப வேறுபடும் என்பது.
 - பந்தை அறையும்போது, வகையை ஸ்பரிசிக்காதவாறு குறிப்பிட பிரதேசத்திலிருந்து அறைய வேண்டும் என்பது.
 - அறையும் திறன் விருத்திக்கான பயிர்சியோடு தொடர்புள்ள பல்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்க முடியும் என்பது.
 - மைதானத்தின் பிறபகுதி வீரர்கள் முற்பகுதிக்குள பிரவேசிக்கும் பந்தை அறைய முடியாது என்பது.
 - முற்பகுதி வீரர்கள் மைதானத்தின் பயிர்தேசத்திலிருந்தும் பந்தை அறையலாம் என்பது.

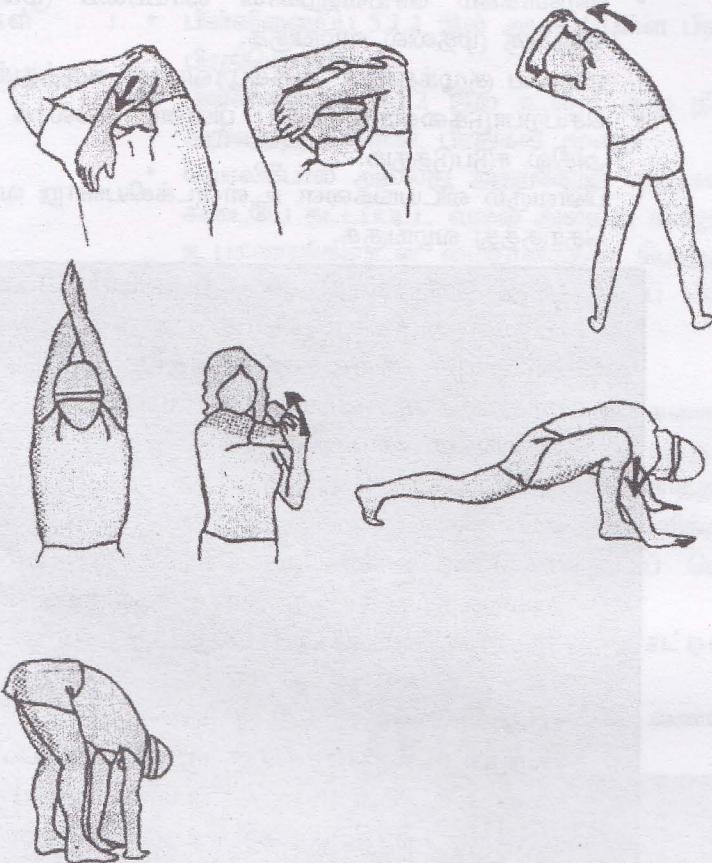
(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்:

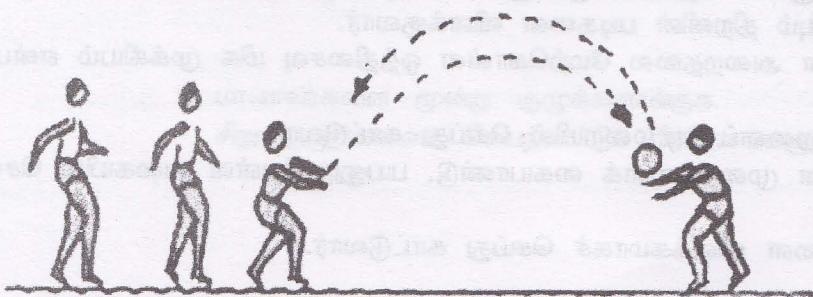
- பந்து அறையும் திறனின் படிகளை விளக்குவார்.
- அனுகலமான அறைதலை மேற்கொள்ள ஒத்திசைவு மிக முக்கியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- அறையும் திறனைப் படிமுறையில் செய்து காட்டுவார்.
- பொருத்தமான முறைகளைக் கையாண்டு, பயனுறுதியுள்ள வகையில் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- செயற்பாடுகளை விளக்கமாகச் செய்து காட்டுவார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

- மைதானத்தைச் சுற்றி சுமார் இரண்டு நிமிடங்கள் வரை ஓடச் செய்க.
- முழு உடலுக்குமான தசைநார் இழுபடும் பயிற்சிகள் சிலவற்றைச் செய்விக்குக.

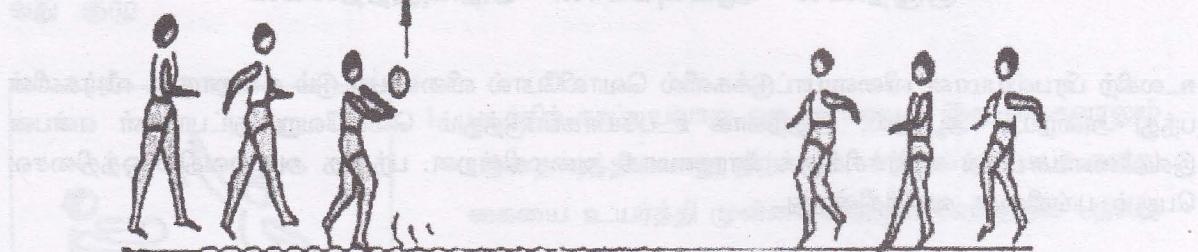


- உடல் வெப்பமுட்டும் அப்பியாசங்களில் பின்வரும் விசேட செயற்பாடுகளையும் உள்ளடக்குக.
- முன்னால் நிற்கும் வீரன் தனது முன் கைகளை உபயோகித்து எதிரில் முகம் நோக்கி நிற்கும் வரிசையின் முதல் மாணவனுக்குப் பந்தை அனுப்புவார்.. வரிசையின் முதல் மாணவன், பந்தை அதே முறையில் திருப்பி அனுப்பிய பின் படத்திற் காட்டியவாறு வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்பார். இச்செயற்பாடு தொடர்ச்சியாக நடைபெறும்.

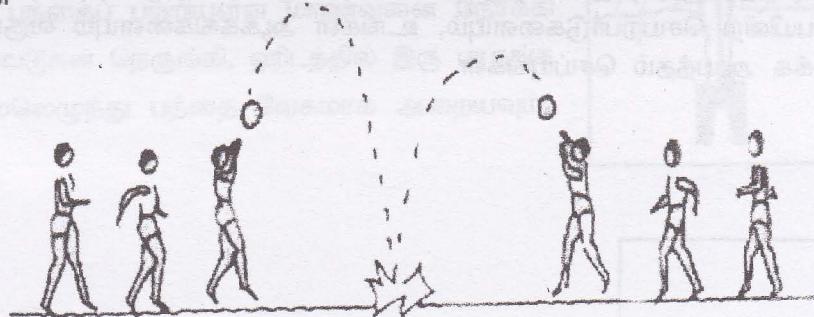


2.1.2 பிரைசெக்கள்

நோக்கி வெளியீடு மற்றும் செய்தல்



- மாணவர்களை இரு வரிசைகளில் போதியளவு இடைவெளிவிட்டு முகம் நோக்கியவாறு நிறுத்துக் கூடுதல் வரிசையின் முதல் மாணவன் தனது முன் கைகளை உபயோகித்து (Under hand pass) தலையையிட உயர்மாகப் பந்து செல்லக்கூடியவாறு பலமுறை அடித்தபடி முன்னால் சென்று எதிர் வரிசையின் முதல் மாணவனுக்குப் பந்தைக் கொடுத்தபின், அவ் வரிசையின் பின்னால், சென்று நிற்றல். பந்தைப் பெற்ற மாணவன் இதே முறையில் இச்செயற்பாட்டை முன்னால் சென்றவள்ளும் செய்தல். இவ்விதமாக இச்செயற்



- மாணவரை இரு வரிசைகளில் முகம் நோக்கி நிறுத்துக் கூடுதல் வரிசையிலுள்ள முதலாவது மாணவன், விரல்களை உபயோகித்துப் பந்தை மேலே செலுத்தி படத்திற் காட்டியவாறு நிலத்தில் விழுச் செய்வார். பந்து நிலத்தில் பட்டுத் தெறித்து எதிர் வரிசையை அடைய, அவ்வரிசையின் முதல் மாணவன் விரல்களை உபயோகித்து பந்தை மீண்டும் உயர் அனுப்பிய பின் வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்பார். இவ்விதமாக இச்செயற்பாடு மாறி மாறி நடைபெறும்.



குழநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

உலகிற் பிரபல்யமான விளையாட்டுக்களில் வொலிபோல் விளையாட்டும் ஒன்றாகும். வீரர்களின் பந்து அறையும் ஆற்றல், அதற்காக உபயோகப்படுத்தும் வெவ்வேறு நுட்பங்கள் என்பன இவ்விளையாட்டின் கவர்ச்சிக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. பந்தை அறைவதில் ஒத்திசைவு பெரும் பங்கினை வகிக்கின்றது.

பந்து அறைதலைப் பயிலும் படிமுறைகள் உமது குழுவுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது எனவே உமது குழுவுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்திலுள்ள பின்வரும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி கொடுக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும்.

- வொலிபோல் பந்து அல்லது ஏற்றவொரு பந்து
- இரு கம்பங்களுக்கிடையே கட்டப்பட்ட வலை அல்லது கயிறு
- கதிரையொன்று
- உமது குழுவுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டில் கவனம் செலுத்தவும்.
- அது தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை ஊன்றி அவதானிக்கவும்.
- குழு அங்கத்தினருடன் இணைந்து அச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும்.
- நீங்கள் பயின்ற செயற்பாடுகளையும், உங்கள் ஆக்கங்களையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தும் செய்யுங்கள்.

I வது குழு



1. இரு கரங்களாலும் பந்தைப் பற்றி உடலைப் பின்னால் வளைத்து, மீண்டும் முன்னால் வரும் சமயம் நிலத்தில் அறையவும்.

2. உள்ளங்கையில் தங்க வைத்துள்ள பந்தை நிலத்தை நோக்கிச் செல்லுமாறு மறுகையால் அறையவும்.

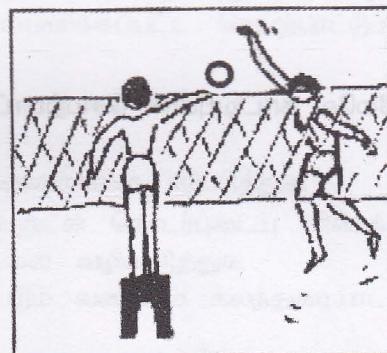


II வது குழு



1. படத்திற் காட்டியவாறு ஒரு மாணவன் இரு கைகளாலும் பந்தை ஏந்தியவாறு நிற்கவும். எதிரில் நிற்பவர் தனது கையை உயர்த்தி முன்னால் வரும் வேகத்தில் பந்தை அறையவும்.

2. பந்தைப் பற்றியவாறு தாங்கி ஒன்றின் மேல் ஒரு மாணவன் நிற்கவும். பந்தை அறைய நெருங்கும் மாணவன், பந்தைப் பற்றியுள்ள மாணவனை நோக்கி ஒரு சில கவடுகள் நெருங்கி, ஓரிடத்தில் இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து பந்தை வேகமாக அறையவும்.

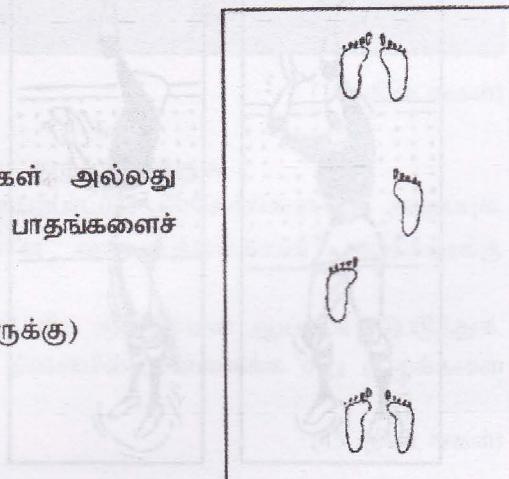


III வது குழு

1. பந்தின்றி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்

ஒரு கவடு, இரு கவடுகள், மூன்று கவடுகள் அல்லது விரும்பிய அளவு கவடுகளை வைத்து நெருங்கி பாதங்களைச் சமீபமாக வைத்து மேலெழுந்து அறைதல்.

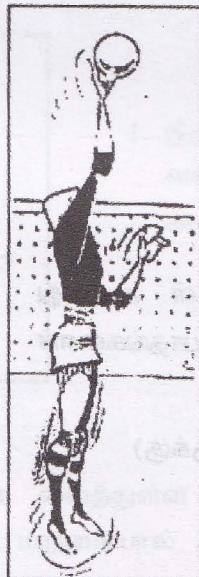
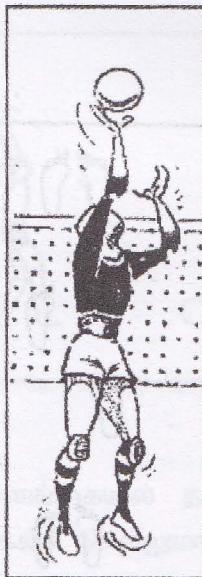
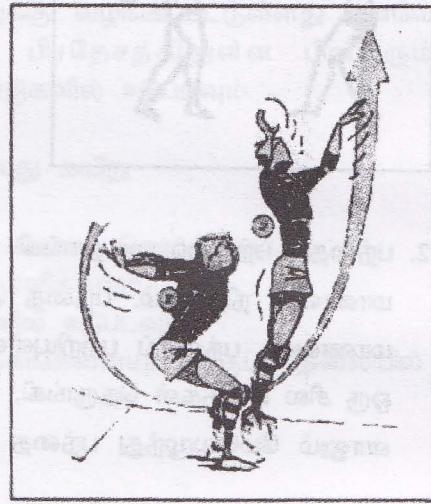
உதாரணம்: (வலது கரத்தால் அறைபவருக்கு)





இறுதிச் கவட்டின்போது முழங்கால்களை மடக்கி உடலைப் பதித்து கரங்களை முடிந்தவரை பின்னால் கொண்டு செல்க. பின்னர் நிலத்திலிருந்து மேலேமுந்து படத்திற் காட்டியவாறு கைகளை முன்னால் கொண்டு தாக்கும் கரத்தால் பந்தை வேகமாக அறைக.

மேலே காட்டியுள்ள செயற்பாட்டைப் பந்துடன் செய்க.



- பந்தை அறைந்த பின் நிலம்- படல் உடல் நிறையை இரு பாதங்களுக்கும் சரிசமமாகப் பகிர்ந்தவாறு நிலம் படவும்.

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களைச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபோட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : அறைதலை முறையாகத் தடுத்தவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபோடுவார்.

செயற்பாடு 5.2 : ஒழுநுறைதலைத் தடுத்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளடக்கள் :

- பின்னினைப்பு 5.2.1 இல் அடங்கியுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் பிரதியொன்று
- பின்னினைப்பு 5.2.2 இல் உள்ள ஆசிரியர் கையேடு அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 5.2.3 இல் உள்ள ஆசிரியருக்கான வழிகாட்டி
- வொலிபோல்கள், வலை அல்லது கயிறுநான்று, ஆதாரமொன்று ஆகியவற்றைக் கொண்டு நிர்மாணிக்கப்பட்ட செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் மூன்று

கந்தல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 5.2.1 :

- பிரவேசச் செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபோடுத்துக.
- பந்தைத் தடுக்கும் செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புடைய விளாக் களுக்கு விடைபகர் மாணவர்களை வழிப்படுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படும் வண்ணம் கலந்துரையாட லொன்றை நடாத்துக.

- பந்தைத் தனியாகத் தடுக்க முடியும் என்பது.
- அறையும் முறைக்கேற்ப தயாராகி பந்தைத் தடுப்பது மிகவும் பயனுறுதியடையது என்பது.
- ஏதிர்ப்புமிகுந்து வரும் பந்து தமது பகுதியை அடையும் னர் வலையின் மேல் அதனைத் தடுக்கலாம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.2 :

- மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாக்குக.
- சிறு குழுக்களைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களுக்கு அனுப்புக.
- குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களை அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பங்கிட்டு, சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபோடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சிறு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

பகு 5.2.3

- ஆக்கங்களை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கக் கூடியது.
- ஏற்ற விரிவாக்கத்தைச் செய்ய முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கிய பின் எல்லாக் குழுக்களையும் அதில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கியவாறு வகுப்பு நிலையில் தொகுத்து வழங்குக.

- வொலிபோல் விளையாட்டின் போது பின்னினைப்பு 5.2.3 இல் உள்ள நுட்பத்திறங்களின் பிரகாரம் பந்தைத் தடுக்க வேண்டும் என்பது.
- பந்தை சரியான முறையில் தடுப்பதன் மூலம் எதிரணியின் ரால் ஏற்படக்கூடிய சவால்களைக் குறைக்கலாம் என்பது.
- பந்து தடுக்கும் திறனைப் பயிலும்போது ஆரம்பத்தில் பந்தின்றிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது கூடிய பயனை அளிக்கும் என்பது.
- தளியாக, இருவாராக, மூவாராகப் பந்தைத் தடுக்க முடியும் என்பது.
- தாக்குபவரின் அறையும் முறைக்கீற்ப தடுப்பவர் மேலெழ வேண்டும் என்பது.
- எதிரணி வீரர் அறைந்த பின்பே பந்தைத் தடுக்க வேண்டும் என்பது.
- பந்து தடுப்பின்போது வலையை ஸ்பரிசிப்பது தவறு என்பது.
- திடவின் முன்னணி வீரர்களால் மாத்திரமே பந்து தடுப்பில் ஈடுபடலாம் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

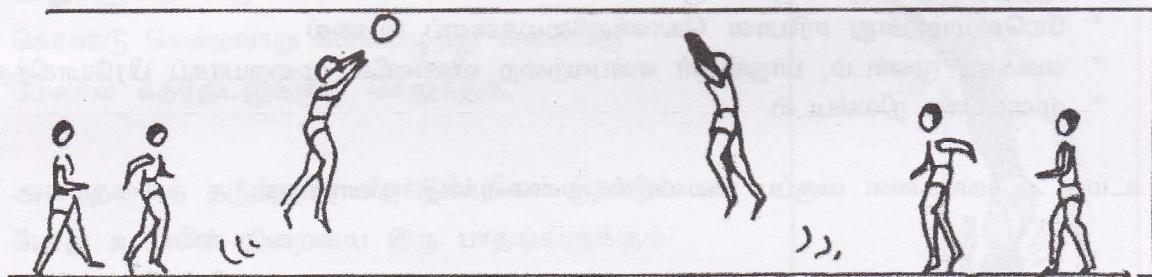
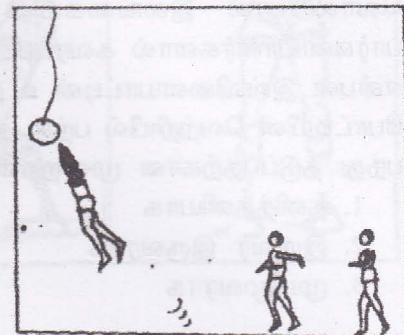
கணிப்பிட்டுக்கும் மதிப்பிட்டுக்குமான நியதிகள்:

- பந்து தடுக்கும் திறங்களைப் பயிலுவதற்கான படிமுறைகளை விளக்குவார்.
- விளையாட்டின் வெற்றிக்குப் பந்துத் தடுப்பு மிக முக்கியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- பந்து தடுக்கும் சரியான நுட்பமுறைகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- சவால்களை வெற்றிகொள்ள சாதகமான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவார்.
- முறையாகவும், செயற்றிறநுட்னும், பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் காரியங்களில் ஈடுபடுவார்.

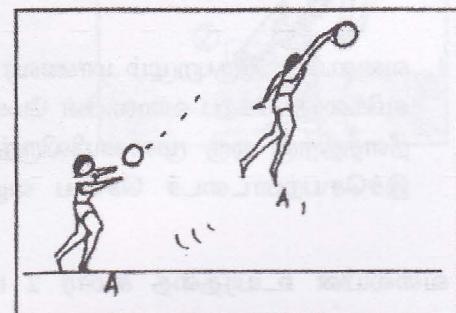
பிரவேசச் செயற்பாடு

- பந்துடனான சில செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.

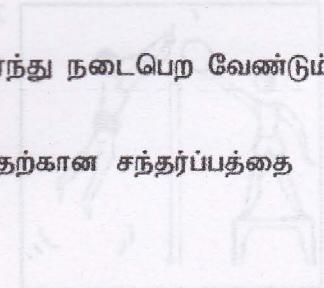
- * மைதானத்தில் தொங்கவிடப்பட்டுள்ள பந்தை ஒழுங்கு முறையில் மாணவர் அணுகி, சில கவுக்களை முன்னால் வைத்து மேலெழுந்து தொடுதல்
- * அணியின் முன்னால் நிற்கும் மாணவன் மேலெழுந்து, தான் பற்றியின்ஸ பந்தைத் தலைக்கு மேலால் கைகளை நீட்டி முன் வரிசையிலுள்ள முதல் மாணவனுக்கு ஏற்றந்த பின், தனது அணியின் பின்னால் சென்று நிற்றல். அம்மாணவனும் மேலே பாய்ந்து விண்ணிலே பந்தைப் பற்றிய பின் நிலந்தொட்டு, மீண்டும் மேலெழுந்து தலைக்கு மேலால் ஏறிதல். பின்னர் அவனும் தனது அணியின் பின்னால் சென்று நிற்றல்.



- * ஒரு மாணவன் பந்தை மேலெறிந்து அது கீழ்நோக்கி ஓரளவு உயரத்திற்கு வந்தவுடன், மேலெழுந்து அறைதல்.
- * இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபட எல்லா மாணவர்களுக்கும் வாய்ப்பளிக்கவும்.
- * ஒரு வீரர் பந்து அறையும் பாணியில் சாதாரண வேகத்தில் பந்தை அறைந்து அனுப்புவார். முன் வரிசை மாணவர் பந்தை மீட்டுத் தலைக்கு மேலால் பந்தை அனுப்பியவருக்குத் திருப்பி அனுப்புவார். பந்தை மீட்டவர் அணியின் பின்னால் சென்று நிற்பார். அனைத்து மாணவர்களுக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும் வகையில் இச்செயற்பாடு தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டும்.



- பின்னர் விளையாட்டுத் திடலில் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க.



குழநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு என்பதுடன் உலகம் முழுவதும் பார்வையாளர்களால் கவரப்பட்ட விளையாட்டுமாகும். பந்து அறைதல், அதனைத் தடுத்தல் என்பன இவ்விளையாட்டின் உத்வேகத்தை வெளிப்படையாகக் காட்டக்கூடிய திறன்களாகும். போட்டியின் வெற்றியில் பந்து அறைதலும், தடுத்தலும் மிகப் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றன. பந்து தடுப்பதற்கான முறைகள் முன்று கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. தனித்தனியாக
2. இருவர் இருவராக
3. மும்முவராக

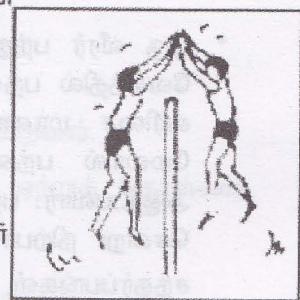
மேலேயுள்ள முன்று முறைகளில் உமது குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பிற்கேற்ப, உடனடியாக மேலெழுதல், பந்தைத் தடுத்தல் என்பவற்றிற்கான செயற்பாடுகளைப் பின்வரும் விடயங்களையும் கருத்திற்கொண்டு உருவாக்குக.

- * மேலெழும்போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணல்
- * கைகள், முண்டம், பாதங்கள் என்பவற்றை விண்ணில் முறையாகப் பிரயோகித்தல்
- * முறையாக நிலம்படல்

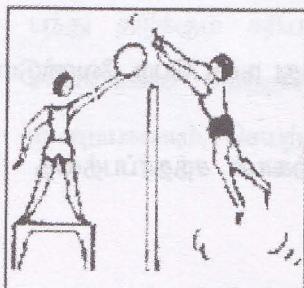
உமது ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுக.

ஆசிரியர் கையேடு அறைதலைத் தடுத்தல்

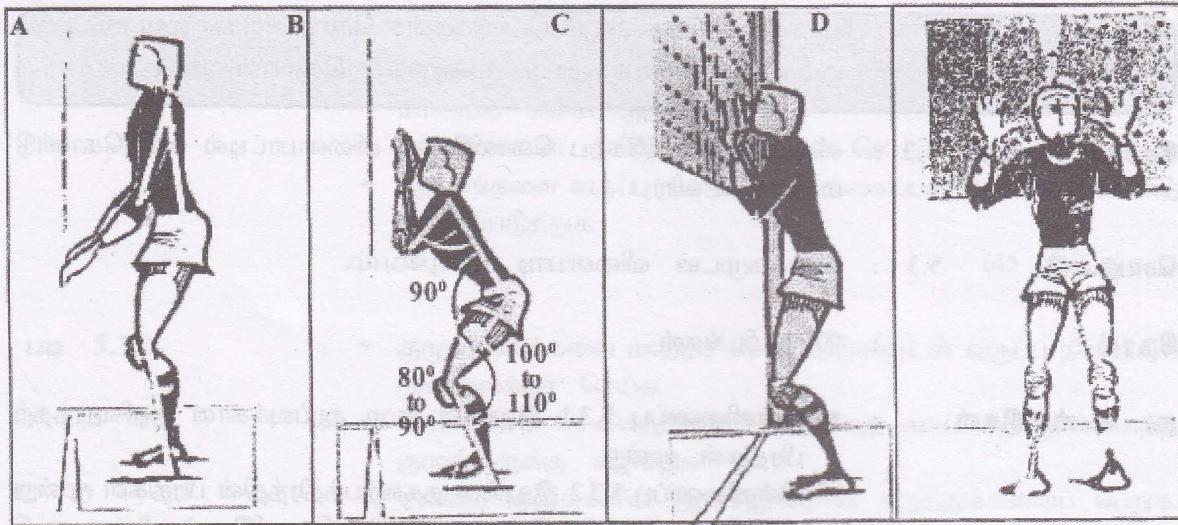
1. வலையின் இருப்புமும் மாணவர் இருவர் இருவராக முகம்நோக்கி நிற்பர். ஒரு மாணவனின் சமிக்கஞாக்கேற்ப வலையின் மேலால் கைகளை தொடுதல். வலையின் நீளத்திற்கு ஒரு முனையிலிருந்து மறுமுனை வரை சென்றவாறு இச்செயற்பாட்டைச் செய்ய வழிப்படுத்துக.



வலையின் உயரத்தை கூமார் 2 மீற்றர் அளவு கொள்க.



2. உருவில் காட்டியவாறு வலையின் எதிர்ப்பக்கத்தில் வலைக்கு மேலால் பந்தை ஏந்தியவாறு தாங்கியோன்றின் மேல் நிற்க மாணவன் ஒருவனை ஏற்பாடு செய்க. ஏனையோரை வரிசையில் நிறுத்தி ஒவ்வொருவராக மேலெழுந்து பந்தை ஸ்பரிசிக்கச் செய்க.



3. அறைதலைத் தடுப்பதற்கான ஆரம்ப மேய்நிலை

4. காதுகளுக்கு அருகாமையால் கைகளை மேலே கொண்டு சென்றவாறு மேலெழுந்து வலைக்கு மேலால் எதிர்த்திடலுக்குள் செலுத்துக.

5. அறைதலைத் தடுத்தபின் மீண்டும் நிலம் தொடும் போது உடலின் நிறையை இரு பாதங்களுக்கும் பகிர்க. கைகளை ஆரம்பிநிலைக்குக் கொண்டு வரச் செய்க.



(மூலம் 01)

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களில் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபோடு ஒய்வை உடனடியாக முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : விதமுறைகளுக்கேற்ப வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.

செயற்பாடு 5.3 : விளக்கமுடன் விளையாடி மகிழ்வோம்.

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிடுகள் :

- பின்னினைப்பு 5.3.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 5.3.2 இலுள்ள தகவங்பத்திரத்தின் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 5.3.3 இல் காணப்படும் வொலிபோல் விளையாட்டு மத்தியஸ்தத்தின்போது காட்டப்படும் சமிக்ஞைகளைக் கொண்ட பத்திரங்கள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 5.3.4 இலுள்ள ஆசிரியர் கையேடு விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமாக அடையாளமிடப்பட்ட, கம்பங்கள் வலையடினான நிடளைன்று
- வொலிபோல் பந்துகள்
- ஊதிகள்

கற்றல் - கற்பித்துச் செயற்பாடுகள்

படி 5.3.1 :

- பாடசாலை இல் வங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது கண்டுகளித்த வொலிபோல் விளையாட்டு நிகழ்வொன்றை ஞாபகத்திற்கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துக.
- அந்நிகழ்வின்போது மத்தியஸ்தர்கள் செயற்பட்ட விதம்பற்றி விணவுக்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படும் வண்ணம் கலந்துரையாட லொன்றை நடாத்துக.

- வொலிபோல் விளையாட்டில் வெவ்வேறு விதமுறைகள் உள்ளன என்பது,
- போட்டியை நடத்துவதற்கு மத்தியஸ்தர்கள் சிலர் அவசியம் என்பது,
- போட்டிகளைக் கட்டுப்பாட்டுதோம் நியாயமான முறையிலும் நடாத்த விதி முறைகள் அவசியம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.3.2 :

- வகுப்பு மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான தகவல் பத்திரத்துடன் ஏனைய உள்ளிடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குக.

- மைதானத்தில் தயார் செய்யப்பட்டுள்ள ஸ்தானங்களுக்கு மாணவர் களை அனுப்புக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து அவர்களை செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வசூப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்காக அவர்களைத் தயார்ப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.3.3

- குழுவாக்கங்களை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வசூப்பு நிலையில் முன்வைக்கக் கூடியது.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தியவாறு தொகுத்து வழங்குக.

- வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், அறைதல், தடுத்தல் என்பன மத்தியஸ்தம் செய்யப்படும்போது பின்னினைப்பு 5.3.4ல் உள்ள விதிகளின்படி நடைபெற வேண்டும் என்பது,
- வொலிபோல் விளையாட்டை மத்தியஸ்தம் வகிக்கும்போது பின்னினைப்பு 5.3.3ல் உள்ள கை சமிக்கங்களை உடனியாகிக்க வேண்டும் என்பது,
- வொலிபோல் விளையாட்டை மத்தியஸ்தம் செய்ய பிறதான நடவீர், இரண்டாம் நடவீர், புள்ளி பதிவோன், கோட்டு நடவீர்கள் என்போர் அவசியம் என்பது

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், அறைதல், தடுத்தல் போன்ற திறன்களை மத்தியஸ்தம் வகிப்பதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் விதிமுறைகளை விபரிப்பார்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப விளையாடுவதன் மூலம் நடநிலையான போட்டியோன்றை நடாத்த முடியும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப மத்தியஸ்தம் செய்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயலாற்றுவார்.
- நியாயத்திற்கும் விளையாட்டுப்பான்மைக்கும் மதிப்பளிப்பார்.

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

எந்தவொரு விளையாட்டும் நியாயமான முறையில் நடைபெற விதிமுறைகள் அவசியம். போட்டி மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்கு மாத்திரமன்றி நல்ல முறையில் விளையாடுவதற்கும் விதிமுறைகள் தொடர்பான அறிவைப் பெற்றிருப்பது மிக முக்கியம்.

- வொலிபோல் விளையாட்டுள் விதிகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.
- பனித்தல் தொடர்பான விதிகள்
- அறைதல் தொடர்பான விதிகள்
- தடுத்தல் தொடர்பான விதிகள்

- மேலேயுள்ள விதிகளில் உங்கள் குழுவுக்கான விதிகளில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தில் காணப்படும் விடயங்களை நன்கு ஆய்ந்து விளக்கம் பேறங்கள்.
- போட்டி மத்தியஸ்தர்களையும், அவர்களது கடமைக் கூறுகளையும் இனங்காணுங்கள்.
- விதிகளைப் பின்பற்றும் போது நடவேர்கள் வழங்கும் தீர்ப்புக்களை இனங்காணுங்கள்.
- அச்சந்தரப்பங்களில் உபயோகிக்கும் சமிக்ஞைகளை இனங்காணுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களையும் மாதிரிச் செயற்பாடுகளையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல் பத்திரம்

சென்பதிகம் வித்தியாலயத்தின் பொன்விழாக்கொண்டாட்ட நிகழ்ச்சிகளில் நடைபெற்ற ஆண்களுக்கான வொலிபோல் சுற்றுப் போட்டியின் இறுதிப்போட்டியின்போது நடைபெற்ற நிகழ்வுகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

நாமல்கம் அணியும் சென்பதிகம் அணியும் இறுதிப் போட்டிக்காகத் தெரிவாகியிருந்தன. பிரதம அதிதி சமூகம் தரும் வேளையில் குழுவுக்கு 12 பேர் வீதம் இரு அணிகளின் வீரர்களும் அவர்களோடு பிரதம நடுவர், இரண்டாம் நடுவர், புள்ளி பதிவோன், உதவிப் புள்ளி பதிவோன் மற்றும் கோட்டு நடுவர்கள் என்போர் அணிவகுத்து நின்றதைக் காணக்கூடியதாகவிருந்தது. பிரதம அதிதிக்கு அவர்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பின்னர் அணித்தலைவர்கள் அழைக்கப்பட்டு நாணயச் சுழற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது.

நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றிபெற்ற சென்பதிகம் அணித்தலைவர் ஆரம்ப பந்துப்பணிப்பைத் தெரிய, நாமல்கம் அணித்தலைவர் விளையாட்டுத்திடலில் தனக்குத் தேவையான பக்கத்தைப் பெற்றுக் கொண்டார். பின்னர் இரு அணிகளும் உடல் வெப்பமூட்டும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டன. வலையின் ஒரு முனையில் உயரமாக அமைக்கப்பட்டிருந்த விசேட இருக்கையில் பிரதம நடுவர் அமர்ந்திருக்க, அவருக்கு எதிரே திடலின் மறுமுனையிலுள்ள கம்பத்திற்கு சமீபமாக பிரதம நடுவரை நோக்கியவாறு இரண்டாவது நடுவர் நிலைகொண்டிருந்தார். புள்ளி பதிவோனும், உதவிப் புள்ளி பதிவோனும் பிரதம நடுவரை நோக்கியவாறு அவருக்கு எதிர்முனையில் தமக்கென ஒதுக்கப்பட்டிருந்த மேசைகளின் பின்னால் அமர்ந்திருந்தனர். நடுவர்களின் வலப்புற முனையில் கோடுகள் சந்திக்கும் இடங்களிலிருந்து சுமார் ஒரு மீற்றரிலும் கூடிய தூரத்தில் கேட்டு நடுவர்கள் நிலை கொண்டிருந்தன.

போட்டி நடைபெறும்போது பந்து பணித்தலுக்காகப் பிரதம நடுவர் ஊதி ஓலி எழுப்பி கைச் சைக்கிணையும் காட்டனார். அதேபோல் தவறுகள் நடைபெறும் எல்லா வேளைகளிலும் ஊதி ஓலியினால் விளையாட்டை இடைநிறுத்தி எதிரணிக்குப் புள்ளியொன்றுடன் பணித்தலையும் பெற்றுக்கொடுத்தார். இவ் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இரண்டாவது நடுவரும் கைச் சைக்கிணைகளைப் பயன்படுத்தியதுடன் அவசியமான வேளைகளில் ஊதி ஓலி எழுப்பியும் தீர்ப்புக்களை வழங்கினார். அதேபோல் கோட்டு நடுவர்களும் கொடிகளால் சமிக்காக்களைக் காட்டி போட்டி மத்தியஸ்தத்தில் ஒத்துழைப்பு வழங்கினர்.

பிரதம நடுவரின் சமிக்காக்களையைத் தொடர்ந்து வீரர்கள் திடலினுள் பிரவேசிக்க, அணிக்கு ஆறு போர் வீதம் ஏனைய வீரர்கள் இரண்டாவது நடுவருக்குச் சமீபமாக சுயாதீன பிரதேசத்திற்கு அப்பால் இருப்புறம் இடப்பட்டிருந்த இருக்கைகளில் அமர்ந்தனர். அனைவரும் தயார் நிலையில் உள்ளனராவென்பதை அவதானித்த பின்னர் பிரதம நடுவர் போட்டியை ஆரம்பிப்பதற்கான சமிக்காக்களையை வழங்கினார்.

வரிசையமைப்பு ஒழுங்குமுறைப் பத்திரத்தின்படி, ஆரம்பப் பணித்தலை சென்பதிகம் அணியின் 5ம் இலக்க வீரர் மேற்கொண்டபோது, அது நாமல்கம் அணியின் பக்கக்கோடான்றுக்கு சமீபமாக விழுந்தது. பிரதம நடுவர் சமிக்காக்களை மூலம் செனரத்கம் அணிக்குப் புள்ளியொன்றை வழங்கியதுடன் பணித்தலையும் மீண்டும் அவர்களுக்கே வழங்கினார்.

5ம் இலக்க வீரர் பந்தை மீண்டும் பணித்தபோது அது பின்பகுதிக் கோட்டைத் தொட்டவாறு திடலுக்கு வெளியே விழுந்ததால் பிரதம நடுவர் சமிக்ஞை வழங்கி புள்ளியோன்றுடன் பணிப்பையும் நாமல்கம் அணிக்கு வழங்கினார். நாமல்கம் அணியின் முதலாம் நிலையத்திலிருந்த 13ம் இலக்க வீரர் அடுத்த பணித்தலை மேற்கொள்ளத் தயாரானபோது பிரதம நடுவரோ வலம்புரியாக ஒரு நிலையம் இடம் மாறவேண்டுமெனவும், அதன்படி இண்டாம் நிலையத்திலிருந்த 3ம் இலக்க வீரர் யந்தைப் பணிக்கவேண்டுமெனவும் அறிவித்தார். தொடர்ந்து 3ம் இலக்க வீரர் பந்தைப் பணிக்க, பிரதம நடுவர் சமிக்ஞையின் மூலம் அடுத்த பணிப்பையும், புள்ளியோன்றையும் சென்பதிகம் அணிக்கு வழங்கியதுடன், பணித்தலின்போது பந்து கையிலிருந்து நமுவியிருக்கவில்லை எனவும் கையில் தங்கியிருந்த நிலையிலேயே அடிக்கப்பட்டது என்றும் கை சமிக்ஞையின் மூலம் தெரிவித்தார். சென்பதிகம் அணியினர் நிலையங்கள் மாறியபின், அவ்வணியின் 11ம் இலக்க வீரர் பிரதம நடுவரின் சமிக்ஞைக்கு முன்னரே பந்தைப் பணிக்க, நடுவர் போட்டியை இடைநிறுத்தி, நடுவரின் சமிக்ஞைக்குப் பின்னரே பந்து பணிக்கப்பட வேண்டுமென இரு அணிகளுக்கும் கூறியினர்ப் பந்து பணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தை மீண்டும் இலக்கம் 11க்கு வழங்கினார். அவர் நடுவரின் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து பந்தைப் பணிக்க, அது வலையின் மேல்நாடாவைத் தொட்டுச் சென்றபோதிலும் நாமல்கம் அணியினர் அதனைப் பெற்றனர். பின்னர் பின்வரிசை வீரரோருவர் தாக்கும் கோட்டை ஸ்பரிசித்தவாறு மேலெழுந்து அறைதலை மேற்கொள்ள பந்து சென்பதிகம் அணியின் பந்து தடுப்போரின் கைகளில்பட்டு திடலுக்கு வெளியே சென்று விழுந்தது. சமிக்ஞையின் மூலம் பிரதம நடுவர் போட்டியை நிறுத்தி, புள்ளியோன்றுடன் அடுத்த பணிப்பை சென்பதிகம் அணிக்கு வழங்கினார். பந்தை அறைந்த வீரர் தாக்கும் கோட்டை ஸ்பரிசித்தவாறு மேலெழுந்து அறைந்ததையும் சமிக்ஞையின் மூலம் தெரிவித்தார். சென்பதிகம் அணியின் 11ம் இலக்க வீரர் நடுவரின் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து பணிப்பதற்கென பந்தை மேலே வீசிய பின்னர் அதனைப் பணிக்க முடியாதனப்பதை உணர்ந்து பந்து தனது உடலைத் தொடாதவாறு கீழே விழச் செய்தார். மீண்டும் பந்தை பணிக்கவேன அவர்தயாராகிய போதும் 08 செக்கன்களுக்கு மேல் தாமதித்ததன் காரணமாக நடுவர் சமிக்ஞை வழங்கி நாமல்கம் அணிக்குப் புள்ளியோன்றுடன் பணித்தலையும் வழங்கினார்.

சென்பதிக அணி 8 புள்ளிகளைப் பெற்ற வேலையில் இரண்டாவது நடுவர் சமிக்ஞை வழங்கி இரு அணிகளுக்கும் 60 செக்கன்கள் (ஒரு நிமிடம்) நேர குறுகிய இடைவேளையைப் பெற்றுக்கொடுத்தார். அவ்வேளை வீரர்கள் அனைவரும் விளையாட்டுத் திடலை விட்டு வெளியே வந்தனர். மீண்டும் போட்டி ஆரம்பமாவதற்கான சமிக்ஞை கிடைத்தவுடன் வீரர்கள் விளையாட்டுத் திடலினுள் பிரவேசித்தனர். நாமல்கம் அணியின் 10ம் இலக்க வீரர் பிழையற பணிப்பை மேற்கொண்டதைத் தொடர்ந்து சென்பதிகம் அணியினர் அதனைப் பெற்று அறைவதற்கு ஏதுவாக உயர்தியபோது, பந்து வலையின் மேல் அவர்களது எல்லையைக் கடந்திருந்த நிலையில் அறையும் வீரன் எதிர்ப்பகுதிக்குள் கையைச் செலுத்தி வெற்றிகரமான அறைதலை மேற்கொண்டார். எனினும் அது விதியை மீறிய செயலை பிரதம நடுவர் சமிக்ஞையின் மூலம் அறிவித்து நாமல்கம் அணிக்குப் புள்ளியோன்றுடன் பணித்தலையும் பெற்றுக்கொடுத்தார். நாமல்கம் அணியின் 10ம் இலக்க வீரர் சமிக்ஞை வழங்கி சென்பதிகம் அணிக்குப் புள்ளியோன்றுடன் பணித்தலையும் வழங்கினார். சென்பதிகம் அணியின் 07ம் இலக்க வீரர் பணித்தலில் ஈடுபடும்போது, அதே அணியின் முன்வரிசை வீரர்கள் பணிப்பவரின் அசைவுகளையும், பந்தின் பிரயாணப் பாதையையும் எதிரணியிடமிருந்து மறைப்பதற்காக குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்து செயற்பட்டனர்.

பிரதம நடுவர் சமிக்ஞையின் மூலம் செயற்பட்டு புள்ளியொன்றுடன் அடுத்த பணிப்பையும் நாமல்கம அணிக்கு வழங்கியதுடன், அச்செய்கை தவறானது என்பதையும் சமிக்ஞையின் மூலம் வெளிப்படுத்தினார். நாமல்கம அணியின் 01ம் இலக்க வீரர் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து பணித்தலை மேற்கொண்டபோது, பந்து வலையில் பட்டு அவரது அணியின் பக்க திடலுக்குள்ளேயே விழுந்தது. பிரதம நடுவர் சமிக்ஞையின் மூலம் புள்ளியொன்றுடன் அடுத்த பணித்தலை சென்பதிகம அணியினருக்கு வழங்கினார். சென்பதிகம அணியின் 6ம் இலக்க வீரர் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து பந்தைப் பணிக்கவும், நாமல்கம அணி வீரரொருவர். வலையின் சமீபமாக நின்று, மேலெழுந்து அதனைத் தடுக்கவும் பிரதம நடுவர் அது தவறேன சமிக்ஞையின் மூலம் தெரிவித்து சென்பதிகம அணிக்கு மீண்டும் புள்ளியொன்றுடன் பணித்தலையும் பெற்றுக்கொடுத்தார். 10ம் இலக்க வீரரின் பணிப்பைப் பெற்ற நாமல்கம அணியினரின் அறைதலைத் தொடர்ந்து வந்து பந்து, சென்பதிக அணியின் தடுப்போர் கைகளில்பட்டுத் திடலுக்கு வெளியே சென்று விழுந்தது. பிரதம நடுவர் சமிக்ஞை வழங்கி புள்ளியொன்றுடன் பணித்தலை நாமல்கம அணியினருக்கு வழங்கினார். சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து நாமல்கம அணியின் 14ம் இலக்க வீரரால் பணிக்கப்பட்ட பந்தைப்பெற்ற சென்பதிகம அணியினர் அதனை அறைந்து அனுப்பியபோது, நாமல்கம பந்து தடுப்போரினால் தடுக்கப்பட சென்பதிகம அணியின் பிரதேசத்திற்குள் விழுந்தது. பிரதம நடுவர் சமிக்ஞையினாகப் புள்ளியொன்றையும், அடுத்த பணிப்பையும் நாமல்கம அணிக்குப் பெற்றுக்கொடுத்தார். நாமல்கம அணியின் 14ம் இலக்கம் மீண்டும் பந்தைப் பணிக்க அது விளையாட்டுத் திடலுக்கு வெளியே சென்று விழுந்தது. பிரதம நடுவர் சமிக்ஞை வழங்கி புள்ளியொன்றுடன் பணித்தலை சென்பதிகம அணிக்கு வழங்கினார். இச்சந்தரப்பத்தில் நாமல்கம அணித்தலைவர் குறுகிய இடைவேளையொன்றை இரண்டாம் நடுவரிடன் கேட்க, அவரின் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து பிரதம நடுவர் அனுமதியை சமிக்ஞை மூலம் வழங்கினார். 30 செக்கன்களின் பின்னர் மீண்டும் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து போட்டி ஆரம்பமாக, சென்பதிகம அணியின் 12ம் இலக்கத்தின் பணிப்பைப் பெற்ற நாமல்கம அணியின் வீரரொருவர் பந்தை அறைந்த போது கை வலையை ஸ்பரிசித்தது. பிரதம நடுவர் சமிக்ஞை வழங்கி புள்ளியொன்றுடன் அடுத்த பணித்தலை சென்பதிகம அணிக்கு வழங்கினார். சென்பதிகம அணியின் 4ம் இலக்க வீரரின் பணிப்பைப் பெற்ற நாமல்கம அணி வீரர்கள் மேற்கொண்ட அறைதலைத் தடுக்கும்போது சென்பதிகம வீரரொருவர் வலையை ஸ்பரிசித்ததாக இரண்டாம் நடுவர் சமிக்ஞை கொடுத்தார். அதனால் புள்ளியொன்றும் பந்து பணித்தலும் நாமல்கம அணியினருக்குக் கிடைத்தது.

நாமல்கம அணியின் 2ம் இலக்க வீரன் நடுவரின் சமிக்ஞைக்கு முன்னர் பந்தைப் பணித்ததன் காரணமாகப் புள்ளியொன்றுடன் அடுத்த பணித்தல் சென்பதிகம அணிக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. சென்பதிகம அணியின் 5ம் இலக்க வீரனின் பணிப்பைப் பெற்ற நாமல்கம அணியின் 2ம் இலக்க வீரன் அறைதலை மேற்கொண்ட போது, பந்து நிலம் தொடுமுன் மத்திய கோட்டைத் தாண்டி சென்பதிகம அணியின் பிரதேசத்தை ஸ்பரிசித்தார். முதலாம், இரண்டாம் நடுவர்கள் இருவரும் சமிக்ஞை வழங்கி புள்ளியொன்றுடன் பணித்தலையும் சென்பதிகம அணிக்குப் பெற்றுக் கொடுத்தனர். சென்பதிகம அணியின் 6ம் இலக்க வீரனின் பணித்தலைப் பெற்ற நாமல்கம வீரர்கள் அறைவதற்கென அதனை உயர்த்தி அறைவதற்குள் சென்பதிகம அணியினர் அவர்களது திடலுக்குள் கைகளைச் செலுத்தி தடுத்தனர். பிரதம நடுவர் சமிக்ஞை வழங்கி நாமல்கம அணிக்குப் புள்ளியொன்றுடன் பணித்தலையும் வழங்கினார். நாமல்கம அணியின் 13ம் இலக்க வீரனால் பணிக்கப்பட்ட பந்து உணர்தடியில் (அன்றனா)பட்டவாறு சென்று சென்பதிகம அணிக்குக் கிடைத்த போதும் பிரதம நடுவர் சமிக்ஞை செய்து புள்ளியொன்றுடன் பணித்தலை சென்பதிகம அணிக்கு வழங்கினார். அவ்வேளை நாமல்கம

அணியின் பயிற்றுவிப்போன் பிரதியீடு செய்வதற்கேன இரண்டாம் நடுவரிடன் அனுமதி கேட்டு நின்றார். எனவே இரண்டாம் நடுவரின் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து பிரதம் நடுவர் சமிக்ஞை வழங்க, பிரதியீடு செய்வதற்கான வாய்ப்பை இரண்டாம் நடுவர் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தார். புள்ளிபதிவோனும் அதனைப் பதிந்து கொண்டார். அவ்வேளையில் நாமல்கம் அணித்தலைவர் குறுகிய இடைவேளைக்கான அனுமதிகேட்க அதுவும் வழங்கப்பட்டது.

மீண்டும் போட்டி ஆரம்பித்தபோது சென்பதிகம் அணியின் 11ம் இலக்க வீரன் மேற்கொண்ட பணித்தலைப் பெற்ற நாமல்கம் அணியினர் அறைதலை மேற்கொண்டபோது, பந்து தடுப்பில் சென்பதிகம் அணியின் பின் வரிசை வீரரோருவரும் பங்கு கொண்டாரென இரண்டாம் நடுவர் சமிக்ஞை மூலம் தெரிவிக்க பிரதம் நடுவரும் நாமல்கம் அணிக்கு புள்ளியொன்றையும் அடுத்த பணிப்பையும் சமிக்ஞை மூலம் வழங்கினார். நாமல்கம் அணியின் 13ம் இலக்க வீரனின் பணிப்பு சென்பதிகம் அணியினரால் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. பணிப்பைப் பெற்று சென்பதிகம் அணியினர் பந்தை அறைவதற்கு, லிபரோ விபரா வீரரால் முன் வலயத்தில் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து வெற்றிகரமான அறைதலோன்று மேற்கொள்ளப்பட்ட போதிலும் பிரதம் நடுவர் சமிக்ஞை மூலம் புள்ளியொன்றையும் நாமல்கம் அணிக்குப் பெற்றுக் கொடுத்தார்.

இவ்வாறு போட்டி ஜந்து சுற்றுக்கள் வரை நடைபெற்றது. இரண்டாம், மூன்றாம், நான்காம் சுற்றுக்களுக்கான முதலாவது பணித்தல், மாறி மாறி மேற்கொள்ளப்பட்டது. 5ம் சுற்றுக்கான பணித்தல் மீண்டும் நாணயச் சூழ்சி மூலம் தீர்மானிக்கப்பட்டது. 15 புள்ளிகளோடு போட்டி முடிவடைந்தது அச்சுற்றின் விசேட தன்மையாகும். இதற்கு முன்னர் நடைபெற்ற சுற்றுக்களில் 25 புள்ளிகளில் போட்டி முடிவடைந்ததுடன், சில சுற்றுக்களில் 25 புள்ளிகளைக் கடந்த நிலையில் 2 புள்ளிகளால் வித்தியாசம் ஏற்படும்வரை போட்டி நடைபெற்றது.

நடுவர்களின் உத்தியோகபூர்வமான கைச் சமிக்ஞைகள்

1 பிரதம நடுவர்

2 இரண்டாவது நடுவர்

பந்து பணித்தலுக்கான அனுமதி

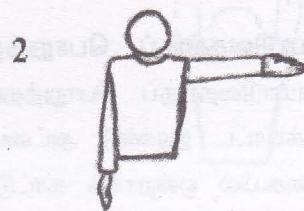
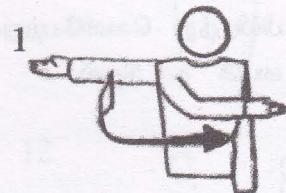
பணிக்கப்பட வேண்டிய திசையை

நோக்கிக் காட்டுதல்

பணித்தலுக்குரிய பக்கம்

பணிப்பை மீற்கொள்ளும் அனியினரின்

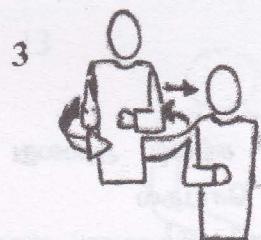
பக்கமாகக் கையை நீட்டுதல்



விளையாட்டுத் திடல் மாறுதல்

கைகளை முன்னாலும் பின்னாலும் வைத்து

உடலைச் சுற்றிச் சுழுங்குதல்

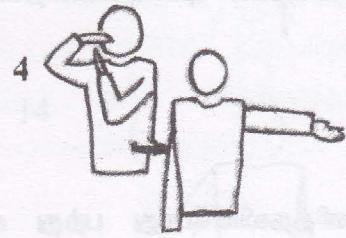


குறுகிய இடைவேளை

ஒரு கையின் விரல்களை நிலைக்குத்தாக மேல்

நோக்கி வைத்து மறுகையை அதன் மேல் ஓட்டவிலில்

வைத்தலும், விண்ணப்பித்த அனியைக் காட்டுதலும்.

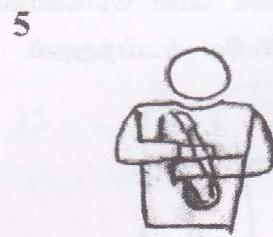


வீர பிரதியீடு

கைகளை முழங்கையில் மடித்தும், முன்னால்

கொண்டும் ஒன்றைச் சுற்றி ஒன்றை வட்டமாகக்

கொண்டு செல்லல்

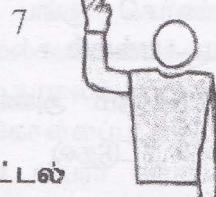


தவநான நடத்தைக்கான தண்டனை
தண்டனையாக மஞ்சள் நிற அட்டையைக் காட்டுதல் 6

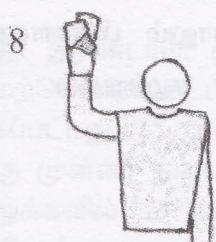


வெளியேற்றல்

போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு சிவப்பு நிற
அட்டையைக் காட்டுதல்



விளையாடுவதற்குப் பொறுத்தமற்றதை வெளிக்காட்டல்
விளையாடுவதற்குப் பொறுத்தமற்றதை
வெளிக்காட்ட இரண்டு அட்டைகளையும்
ஒரு கையில் ஒன்றாகக் காட்டுதல்

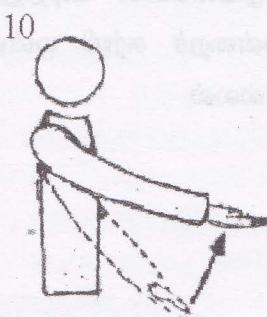


போட்டிச் சுற்றை அல்லது போட்டியை
நிறைவு செய்தல்
விரல்களை விரித்தவாறு கைகளிரண்டையும்
மார்பின்மேல் புள்ளியென்றின் வடிவில் வைத்தல்



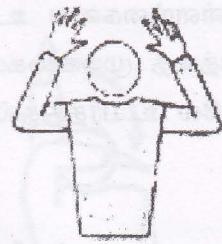
பணித்தலின்போது பந்து கையிலிருந்து
நழுவாதிருத்தல்

உள்ளங்கை மேல் நோக்கியவாறு கையை நீட்டி
ஒரளவு மேலே உயர்த்துதல்



11

பணித்தல் தாமதமாகுதல்
 உள்ளங்கைகளை முன்னால் கொண்டு
 கைகளை ஓரளவு மேலே உயர்த்துதல்



12

பந்து தடுப்பில் தவறு அல்லது மறைத்தல்
 உள்ளங்கைகளை முன்னால் தெரியுமாறு
 கைகளை நிலைக்குத்தாக மேலே உயர்த்துதல்



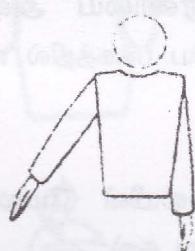
13

வரிசை அமைத்தல் ஒழுங்கு முறை
 அல்லது இடம் மாறுவதிலுள்ள தவறு
 ஆள்காட்டி விரலால் வட்டம் வரைவதுபோல்
 காட்டுதல்



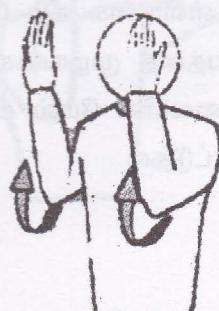
14

திடலின் உள்ளே பந்து நிலம்படுதல்
 புயத்தையும் விரல்களையும் நிலத்தை
 நேர்க்கிக் காட்டுதல்



15

திடலுக்கு வெளியே பந்து நிலம்படல்
 உள்ளங்கைகளை உட்புறமாகத் திருப்பி
 புயங்களை முழங்கைகளில் மடித்து
 நிலைக்குத்தாக வைத்தல்



பிழத்தல்

உள்ளங்கையை உட்புறமாகத் திருப்பிப்
புயத்தை முழங்கையில் மடித்து மெதுவாக
மேலே உயர்த்துதல்

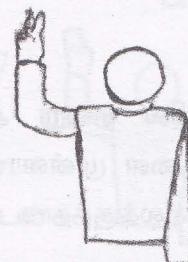
16



இருமுறை ஸ்பரிசித்தல்

உள்ளங்கையை முன்னோக்கியவாறு
இரு விரல்களை விரித்துக்காட்டுதல்

17



நான்கு முறை அடித்தல்

உள்ளங்கை முன்னோக்கியவாறு
நான்கு விரல்களை விரித்துக்காட்டுதல்

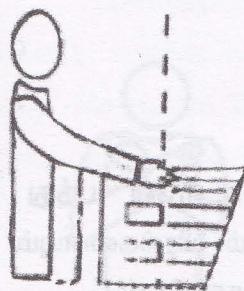
18



வீரர் வலையை ஸ்பரிசித்தல்

அல்லது பணிக்கப்பட்ட பந்து
குறிப்பிட்ட எல்லைகளுக்கூடாக
எதிரணியை அடையாதிருத்தல்
உரிய பக்கத்தில் வலையைக் காட்டுதல்

19

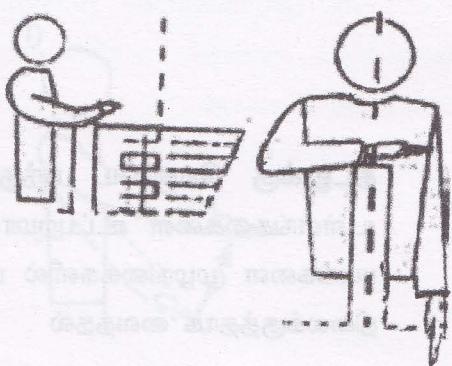


வலையின் மேலாக எதிர்புறத்தை

அடைதல்

உள்ளங்கை கீழ் நோக்கியவாறு
புயத்தை முழங்கையில் மடித்து
வலையின் மேல் கிடையாக வைத்துக்
காட்டுதல்

20



21



அறைதலின்போது ஏற்படும் தவறு
மேலே உயர்த்திய கையை முழங்கையில்
மடித்து, புயத்தை முன்புறமாகக் கீழே பதித்தல்

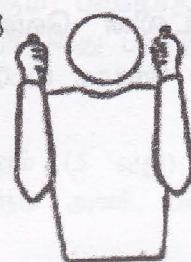
பின் வரிசை வீரர் தாக்கும் கோட்டை
ஸ்பரிசித்தவாறு அறைதல், லிபரோ வீரர்
அறைதல், எதிரணியின் பணித்தலுக்கு
அறைதல், முன்வலயத்தில் லிபரோ
வீரர் விரல்களால் உயர்த்திய பந்தை
வலையின் மேல் எதிர்புறம் அனுப்புதல்

22



எதிரணிக்குரிய பிரதேசத்தை ஸ்பரிசித்தல்
அல்லது வலையின் கீழாக எதிரணிக்குள்
பந்து செல்லல்
விரலை நீட்டி மத்திய/நடுக்கோட்டைக் காட்டுதல்

23



இரட்டைத் தவறு அல்லது
மீண்டும் பணித்தல்
இரு கைகளினதும் பெரு விரல்களை
நேராக மேலே உயர்த்தல்

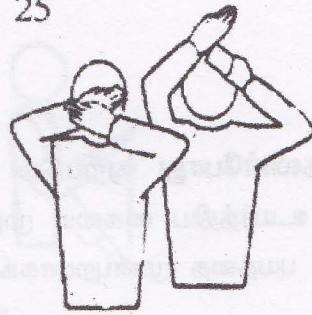
24



பந்து ஸ்பரிசித்தல்
ஒரு கையின் மேல் நோக்கிய விரல்களின்
மேல் மறு உள்ளங்கையை சொங்குத்தாகக்
கொண்டு விரல்களால் தடவுதல்

25

தாமதித்தலுக்கான எச்சரிக்கையும்
 தாமதித்தலுக்கான தண்டனையும்
 ஒரு கையின் மணிக்கட்டினறுகே மறு
 உள்ளங்கையை வைத்துக் காட்டுதல் (எச்சரிக்கை)

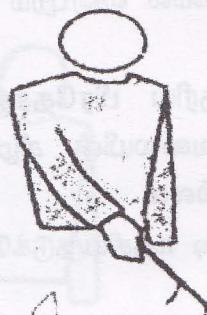


ஒரு கையின் மணிக்கட்டினறுகே மஞ்சள் நிற
 அட்டையைக் காட்டுதல் (தண்டனை)

கொடிகளின் மூலம் கோட்டு நடுவர்கள் காட்டும் சமிக்கஞகள்

பந்து திடலினுள் விழுதல்.
 கொடியைக் கீழ் நோக்கிக் காட்டுதல்

26



பந்து திடலின் வெளியே விழுதல்
 கொடியை நேராக மேலே உயர்த்துதல்

27



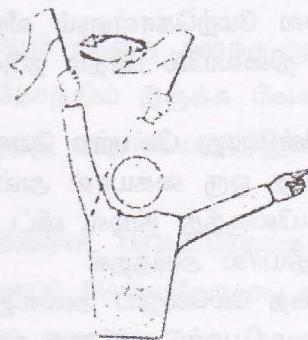
பந்தை ஸ்பரிசித்தல்
 ஒரு கையால் உயர்த்தப்பட்ட கொடியின்
 மேற்புறத்தை மறு உள்ளங்கையால் தடவுதல்

28



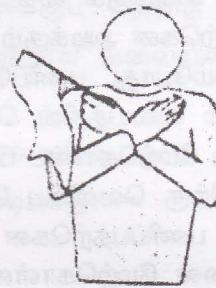
செல்லவேண்டிய பிரதேசத்திற்குப்
புறமாக பந்து செல்லல் அல்லது
பந்து பணிப்போனின் தவறுகள்
தலைக்கு மேலாக உயர்த்திக் கொடியை
அசைத்து உணர்கம்பை அல்லது பின்புறக்
கோட்டைக் காட்டுதல்

29



விளக்கமற்ற தீர்ப்பு
மார்பின் மேல் கைகளிரண்டையும்
புள்ளடியின் வடிவில் வைத்தல்

30



ஆசிரியர் கையேடு

பின்னினைப்பு 5.3.4

பணித்தல் தொடர்பான விதிகள்

திடலின் பின்வரிசையில், வலது முனையிலுள்ள வீரர் பணிக்கும் பிரதேசத்திலிருந்து விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்காகப் பந்தைத் திடலுக்குள் செலுத்துவது பணித்தலாகும்.

ஆரம்பப் பணிப்பு:

- முதலாவது சுற்றிலும், போட்டியைத் தீர்மானிக்கும் சுற்றிலும் (5 வது) நாணயச் சூழ்சியின் மூலம் ஆரம்ப பணித்தலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அணி, பணித்தலை மேற்கொள்ளும்.
- ஏனைய சுற்றுக்களில் முன்னைய சுற்றில் பணித்தலை முதலில் மேற்கொள்ளாத அணிக்கு முதல் பணிப்பு வழங்கப்படும்.
- வரிசைப்படுத்தல் ஒழுங்குமுறைப் பத்திரத்திலுள்ள ஒழுங்கு முறைக்கேற்ப பணித்தல் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.
- போட்டிச் சுற்றொன்றில் பணித்தலை மேற்கொண்ட பின்னர் அவதானத்திற் கொள்ள வேண்டியவை.
- பணித்தலை மேற்கொண்ட அணி வெற்றிபெறின் ஆரம்பத்தில் பணித்தலை மேற்கொண்டவரே மீண்டும் பந்தைப் பணிக்க வேண்டும்.
- பணித்தலைப் பெற்ற அணி வெற்றி பெறுமாயின் வீரர்கள் ஒரு நிலையம் இடம் மாற வேண்டும். முன்வரிசை வலது பக்கத்திலுள்ள வீரன், பின் வரிசை வலப்பக்க நிலையத்தையடைந்து பணித்தலை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பணித்தலுக்கான அனுமதி வழங்கல்

- பணித்தலை மேற்கொள்ளும் வீரன் பந்துடன் நிற்க, அணிகளிரண்டும் போட்டிக்காகத் தயாரான நிலையில் பிரதம நடுவர் பணித்தலுக்கான அனுமதியை வழங்குவார்.
- பணித்தலின்போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்களாவன:

 - பந்தை ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் மேலே ஏறிந்து அல்லது கையிலிருந்து நழுவ விட்ட பின்னர் ஒரு கையால் அல்லது புயத்தின் ஒரு பகுதியால் அடித்தல்
 - பந்தை மேலெல்லிய அல்லது கையிலிருந்து நழுவவிட ஒரு முறை மாத்திரமே அனுமதியுண்டு. பந்தை ஒரு சில தடவைகள் நிலத்தில் சொட்டிப்பிடிப்பதோ அல்லது கைக்குக் கை மாற்றுவதோ தவறான காரியமல்ல.
 - பணிப்பதற்கென அடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது மேலே பாய்ந்து பணிப்பதற்கென மேலெழும்போது. பணிப்போன் திடலின் எல்லைக்கோடுகளையோ அல்லது பணிக்கும் வலயத்தின் வெளியே உள்ள பிரதேசத்தையோ ஸ்பரிசிக்கக்கூடாது.
 - பணிப்பை மேற்கொண்ட பின்னர் திடலினுள் நிலம் தொடுவதோ அல்லது பணிக்கும் வலயத்திற்கு வெளியே செல்வதோ தவறன்று.
 - பந்தைப் பணிப்பதற்கென பிரதம நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பி 08 செக்கனுக்குள் பணித்தலை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
 - நடுவரின் ஊதி ஒலிக்கு முன்னர் பணித்தல் மேற்கொள்ளப்படின் அது நிராகரிக்கப்பட்டு மீண்டும் பணித்தலொன்று வழங்கப்படும்.

மறைத்தல் தொடர்பான விதிகள்

- பணித்தலை மேற்கொள்ளும் அணியின் வீரரொருவரால் அல்லது சில வீரர்களால் பணிப்போனின் செயல்களை அல்லது பந்தின் பிரயாணப் பாதையை எதிர்ணியினர் காணாதவாறு மறைத்தல் தவறானது.
- பணிக்கும் சமயம் அவ்வணியின் வீரரொருவர் அல்லது வீரர்கள் சிலர் கைகளை உயர்த்துவதன் மூலமோ, மேலே துள்ளுவதன் மூலமோ, பக்கத்திற்குப் பக்கம் செல்வதன் மூலமோ, அல்லது குழுவாக நிற்பதன் மூலமோ பணிக்கப்பட்ட பந்தின் பிரயாணப்பாதையை எதிர்ணியினர் காணாதிருப்பதற்கு வழிவகுத்தல் மறைத்தலாகக் கொள்ளப்படும்.

அறைதல் தொடர்பான விதி

- பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்ந்த எதிர்ணிக்குப் பந்தை அனுப்புவதற்கான எல்லா நடவடிக்கைகளும் அறைதல்களாகக் கொள்ளப்படும்.
- அறைதலின்போது ஐந்து விரல்களாலும் தெளிவாகப் பந்து அனுப்பப்படுதல் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் அதேவேளை, பந்தைப் பிடித்தல், ஏறிதல் என்பன தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.
- பந்து வலையின் உச்சியை முற்றாகக் கடப்பதன் மூலம் அல்லது தடுப்போரை ஸ்பரிசிப்பதன் மூலம் அறைதல் பூரணமடையும்.

அறைதலுக்கான வரையறைகள்

- முன்வரிசை விளையாட்டு வீரன் எந்த உயரத்திலும் பந்தை அடிக்க முடியுமாயினும், அடிக்கும்போது பந்து தமது விளையாட்டுப் பிரதேசத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- பின்வரிசை வீரன் முன்வலயத்தின் பிற்பகுதியிலிருந்து எந்த உயரத்திலுள்ள பந்தையும் அடிக்க முடியும்.
- அறைவதற்கென மேலெழும் சந்தர்ப்பத்தில் அவரின் பாதம்/பாதங்கள் அறையும் கோட்டைத் தொடவோ அதனைத் தாண்டி முன்னால் செல்லவோ கூடாது.
- எனினும் அடித்தபின் முன்வலயத்தில் நிலம்படுதல் தவறன்று.
- பின்வரிசை வீரர் முன்வலயத்திலிருந்து எதிரணிக்குப் பந்தை அடித்து அனுப்ப முடியுமாயினும் அடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்து முற்றாக வலையின் மேல் நாடாவை விடக் குறைந்த உயரத்தில் இருக்கவேண்டும்.
- எதிரணியின் பணிப்பொன்றை பந்து முற்றாக வலையின் மேல் நாடாவுக்கு மேல் இருக்கும்போது முன்வலயத்திலிருந்து அறைய முடியாது.

அறைதலின் தவறுகள்

- எதிரணியினரின் பந்தை அடித்தல்
- பந்து மைதானத்துக்கு வெளியே செல்ல அடித்தல்
- பின்வரிசை வீரராருவர் முன்வலயத்தினுள் பிரவேசித்து வலைக்கு மேலாக உள்ள பந்தை அறைந்து எதிரணிக்கு அனுப்புதல்
- எதிரணியின் பணிப்பொன்றை, பந்து முற்றாக வலைக்கு மேல் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அடித்து எதிரணிக்கு அனுப்புதல்
- விபரோ வீரன் முற்றாக வலையின் மேல் நாடாவுக்கு மேல் இருக்கும் பந்தை அறைந்து அனுப்புதல்
- விபரோ வீரரால் முன்வலயத்திலிருந்து விரல்களால் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்து முற்றாக வலையின் மேல் நாடாவுக்கு மேல் இருக்கும்போது அதே அணியைச் சேர்ந்த வேறொரு வீரரால் அடிக்கப்பட்டு எதிரணிக்குள் அனுப்பப்படுதல்.

தடுத்தல் தொடர்பான விதிகள்

- **தடுத்தல்**
விளையாட்டு வீரர்கள் எதிரணியிடமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேல் நாடாவை விட உயரமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் வலைக்கு அருகில் குறுக்கீடு செய்தல் தடுத்தல் எனக் கொள்ளப்படும். முன்வரிசை வீரர்களால் மாத்திரமே தடுத்தலில் ஈடுபட முடியும்.
- **தடுப்பதற்கு முயற்சித்தல்**
• பந்தைத் தொடாமல் அதனைத் தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ளும் முயற்சியே தடுப்பதற்கு முயற்சித்தலாகும்.

- தடுத்தல் பூரணமடைதல்
 - தடுப்பவரொருவர் பந்தை ஸ்பரிசித்த பின்னரே தடுத்தல் பூரணமடையும்.
- கூட்டாகத் தடுத்தல்
 - விளையாட்டு வீரர்கள் இருவர் அல்லது மூவர் ஒருவரோடு ஒருவர் நெருக்கமாக இணைந்து செயற்படுதல் கூட்டாகத்தடுத்தல் எனப்படுவதுடன், ஒருவர் பந்தை ஸ்பரிசிப்பதுடன் தடுத்தல் பூரணமடைகின்றது.
- தடுத்தவின்போது ஸ்பரிசித்தல்
 - தடுப்பவர்களில் ஒருவரை அல்லது ஒரு சிலரைப் பந்து ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவைகள் ஸ்பரிசித்தால் (வேகமாகவும், தொடர்ச்சியாகவும்) அது ஒருமுறை ஸ்பரிசித்ததாகக் கொள்ளப்படும்.
- எதிரணிக்குள் தடுத்தல்
 - எதிரணி வீரனுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படாதவாறு தடுப்போன் தனது கை/கைகளையும் புயத்தையும் வலையின் மேலால் எதிரணிக்குள் செலுத்தி தடுப்பதற்கு முயற்சிக்கலாம். எனினும் எதிரணி வீரர் பந்தை அடித்த பின்னரே தடுத்தல் நடைபெறவேண்டும்.
- தடுத்தபின் பந்தை அடித்தல்
 - தடுத்தவின் போது ஏற்படும் ஸ்பரிசம் பந்தை அடிப்பதாகக் கொள்ளப்படமாட்டாது. தடுத்தவின் பின் அவ்வணிக்கு மீண்டும் மூன்று முறை பந்தை அடித்து, எதிரணிக்கு அனுப்ப முடியும்.
 - தடுத்தபின் பந்தை முதலாவதாக அடிப்பதை அணியின் எந்தவொரு வீரனாலும் செய்யமுடியும். தடுப்பில் ஈடுபட்ட வீரர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.
- பணித்தலைத் தடுத்தல்
 - எதிரணியால் பணிக்கப்பட்ட பந்தைத் தடுப்பது தடைசெய்யப்பட்ட செயலாகும்.
- தடுத்தவின் தவறுகள்
 - எதிரணி வீரரொருவர் அடிக்கும்போது அல்லது அதற்கு முன்னர் எதிர்ப்பக்கத்திலுள்ள பந்தைத் தொடுதல்
 - பின் வரிசை வீரரொருவர் அல்லது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தல் அல்லது தடுப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கல்
 - எதிரணியினரின் பணிப்பைத் தடுத்தல்
 - தடுத்தபின் பந்து திடலைவிட்டு வெளியேறல்
 - உணர்த்திக்கு வெளியே எதிரணியினரின் பந்தைத் தடுத்தல்
 - லிபரோ வீரன் தனியாக அல்லது கூட்டாக தடுப்பதற்கு முயற்சி செய்தல்

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவோர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : திறன்களையும் நுட்பங்களையும் சரியாகப் பிரயோகித்தவாறு வலைபந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோர்.

செயற்பாடு 5.4 : ஒழுநூட்பங்களைப் பிரயோகிப்போம் வலைபந்து விளையாடுவோம்."

நீரம் : 120 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- பின்னினைப்பு 5.4.1 இல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னினைப்பு 5.4.2 இல் உள்ள வழி விளையாட்டு
- பின்னினைப்பு 5.4.3 இல் உள்ள ஆசிரியருக்கான கையேடு
- குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தலில் காணப்படும் உபகரணங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் நான்கு
- திடலை அடையாளமிடுவதற்கான பொருட்கள்

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 5.4.1 :

- ஏந்களேவே கற்ற வலைபந்தாட்டத் திறன்களை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவர்களை வழிப்படுத்துக.
- சுயாதீனமாக முன்வரும் மாணவர் சிலருக்கு அத்திறன்களைச் செய்துகாட்ட சுந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படும் வண்ணம் கல்துரையாடல் ஒன்றை நடத்துக.

பந்துப் பரிசுசெய்ம், பாதப்பரிசுசெய்ம், பந்தை அனுப்பும் திறன் என்பன வலைபந்து விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்களாகும் என்பது.

- உடற்றகைமையை விருத் தியாக குவதன் மூலம் விளையாட்டுத் திறன்களை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- விளையாட்டில் நிபுணத்துவமடைய திறன்கள், திறனுபாயங்கள் என்பன விருத்தியாக்கப்படல் வேண்டும் என்பது.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.2 :

- வகுப்பு மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாக்குக.
- குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், ஏனைய உள்ளிகேள் என்பவற்றை குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- சிறு குழுக்களைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களுக்கு அனுப்புக.

- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- சிறு குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க, குழுக்களைத் தயார்படுத்துக.

(50 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.3

- குழு ஆக்கங்களை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய் வதற் காக வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கிய பின் எல்லாக் குழுக்களையும் அதில் ஈடுபடுத்துக.
- வழி விளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கித் தொகுத்து வழங்குக.

- பின்வரும் 5.4.2இன் படி ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், பேற்றுக்கு எய்தல் என்பன வலைபந்தாட்டத்தில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தன என்பது,
- புந்தெப் பெறுவதற்கு ஆக்கிரமிக்கும் தீநின் மிகவும் முக்கியம் என்பது,
- ஆக்கிரமிப்பதற்கு வெவ்வேறு தீநனுபாயங்களைப் பிரயோகிக்க வாம் என்பது,
- தீநரணியினர் பந்து பெறுவதைத் தடுப்பதற்குக் காக்கும் தீநின் அவசியம் என்பது,
- காத்தலின்போது வீராங்கனையை, பந்தை, பிரதேசத்தை எனக் காக்கும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது மிகப் பயனுள்ளது என்பது,
- பீற்றுக்கு எய்யும்போது கைகள், பாதங்கள் என்பவற்றை முறையாகப் பிரயோகிப்பது அவசியம் என்பது,
- எய்தலின்போது தனிக்கரத்தால் இருக்கங்களால் எய்வதோடு பாதப் பயன்பாடும் முறையாக அமைய வேண்டும் என்பது,
- நட்பங்களைப் பிரயோகித்து வெவ்வேறு விதங்களில் விளையாடப் பயிற்சி பெறுவது வெற்றிக்கு வழிகோலும் என்பது.

- திறன்களைப் பயிலும்போது மூற்பத்தில் பந்தின்றியும், பின்னர் பந்துடனும் பயிலுவது கூடிய பயனளிக்கும் என்பது
- ஆக்கிரமிக்கும் திறனைச் சரியாகப் பயிலுவதன் மூலம் வீராங்கனைகள் குறிப்பிட்ட ஸ்தானத்திற்குத் துரிதமாகச் செல்ல முடியும் என்பது,
- காக்கும் திறனைச் சரியாகப் பயிலுவதன் மூலம் எதிரணி வீராங்கனைகள் குறிப்பிட்ட ஸ்தானத்திற்குத் துரிதமாகச் செல்வதைத் தடுக்க முடியும் என்பது.

(50 நிமிடங்கள்)

கணிப்பிட்டுக்கும் மதிப்பிட்டுக்டகுமான நியதிகள்

- வலைபந்து விளையாட்டின் வெவ்வேறு திறன்களைப் பெயரிடுவார்.
- திறன்கள், நுட்பங்கள் என்பவற்றைச் சரியாகப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் வலைபந்து விளையாட்டில் வெற்றியை உறுதிப்படுத்தலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு திறனுபாயங்களைச் செய்து காட்டுவார்.
- அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களைச் செயற்றிறநுட்டனும், பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் நிறைவேற்றுவார்.
- அன்றாட வாழ்வுப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் பொருத்தமான உபாயங்களைப் பிரயோகிப்பார்.

இணைப்பு 5.4.1

குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

நீங்கள் ஏந்கனவே கந்த வலைபந்து விளையாட்டின் திறன்களான பந்துப்பாவனை, பாதப்பாவனை, பந்துக்கட்டுப்பாடு என்பவற்றை மீண்டும் ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள். பூரணத்துவம் பெற்ற வலைபந்தாட்ட வீராங்கனையாவதற்குத் திறன்களை முறையாகப் பயிலுவேண்டும் என்பதை நீங்களும் ஏந்றுக்கொள்வீர்கள். போட்டியொன்றின்போது எல்லா வீராங்கனைகளும் பந்தைப் பெறுவதற்காக சுயாதீனமாக வேண்டியும், காக்க வேண்டியுமிருப்பதால் அவை தொடர்பில் சிறந்த பயிற்சியைப் பெறுவேண்டியது மிக முக்கியம்.

வலைபந்து விளையாட்டின் நான்கு திறன்கள் கீழே காணப்படுகின்றன

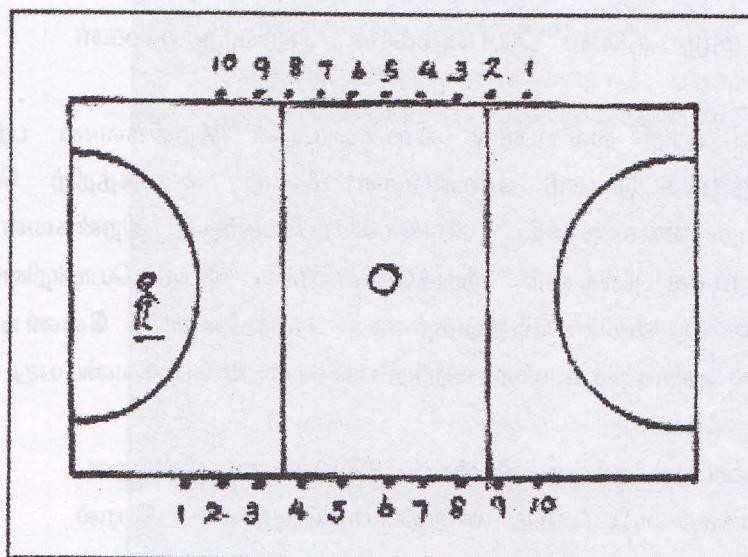
- எதிரணி வீராங்கனையிடமிருந்து சுயாதீனமாகிப் பந்தைப் பெறல்

- எதிரணி வீராங்கனையைக் காத்தல்
- இரு கரங்களாலும் தனிக்கரத்தாலும் பந்தை பேற்றுக்கு எய்தல்
- திறனுபாயங்களைப் பிரயோகித்து தமதனி வீராங்கனைகளிடையே பந்தைப் பறிமாறிக் கொள்ளல்
- பின்வருவனவற்றிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கப்பெறும் திறனில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் ஒன்றிணைந்து அத்திறனைப் பயிலுவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடோன்றைத் திட்டமிடுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர்கள் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் செயற்பாடுகள், ஆக்கங்கள் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 5.4.2

வழி விளையாட்டு (உப விளையாட்டு)

- வலைபந்தாட்டத் திடலைப் போட்டிக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.
- இரண்டு அணிகளாகும்.
- முகத்திற்கு முகம் நோக்கியவாறு பக்கக்கோடுகளில் மாணவர் நிறுத்தப்பட்டுள்ளனர்.
- மௌதானத்தின் மத்தியில் பந்து வைக்கப்பட்டுள்ளது.
- இரு அணிகளிலுமுள்ள வீராங்கனைகளுக்கு ஒழுங்கு முறையாக இலக்கங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.



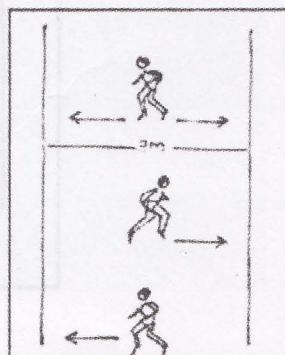
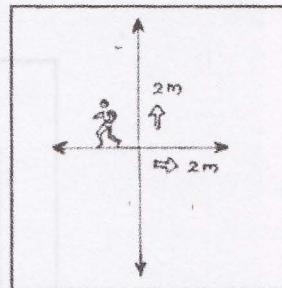
- ஆசிரியர் இலக்கமொன்றைச் சுத்தமாகக் கூறுவார்.
- இரு அணிகளிலுமுள்ள அவ் இலக்கத்தைக் கொண்ட வீராங்களைகள் ஒடிச்சென்று பந்தைப் பெற முயல வேண்டும்.
- பந்தைப் பெற்றவர் பக்கக் கோட்டிலுள்ள தமது அணியினருடன் முன்று விடுத்தம் அதனைப் பரிமாறியவாறு பேற்றுக் கம்பத்தையடைந்து, பேற்றுக்கு எய்தல் வேண்டும்.
- பந்தை பெறாத வீராங்களை, பந்தைக் கைப்பற்றிய வீராங்களையைக் காத்தல் வேண்டும். அவர் பந்தைக் கைப்பற்றினால் முன்னர் கூறியது போல் புள்ளியோன்றைப் பெற முயல வேண்டும்.
- பந்தைக் கைப்பற்றுவதற்கு இரண்டு புள்ளிகளும், வெற்றிகரமான எய்தலுக்கு ஒரு புள்ளியும் வழங்கப்படும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் போட்டியை நிறைவு செய்து கூடிய புள்ளிகளைப் பெற்ற அணிக்கு வெற்றியை வழங்கவேண்டும். வெற்றிகரமான எய்தலொன்றின் பின் பந்து மைதானத்தின் மத்தியில் வைக்கப்படல் வேண்டும்.

ஆசிரியர் கையேடு

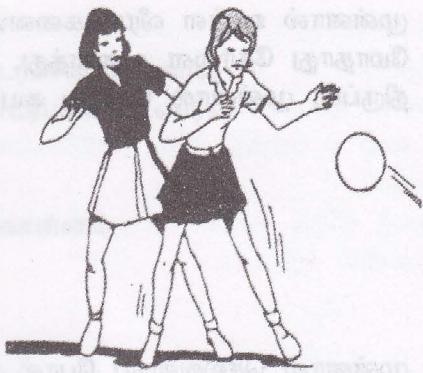
- வலைபந்து விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்கள் பிரதானமான முன்று பிரிவுகளைக் கொண்டன. அவைகளாவன;
 - அசைவுதிறன் - உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு தொடர்புடையது.
 - பந்துடனான திறன் - பந்துக் கட்டுப்பாட்டுடன் தொடர்புடையது.
 - வெளிப்படைத் திறன் - தனதும் ஏனைய வீராங்கனைகளினதும் நிலையங்கள் (ஸ்தானம்), கிடைக்கும் வாய்ப்புக்கள் தொடர்பான அறிவும் உணர்வும்
- வலைபந்து விளையாட்டில் ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், பேற்றுக்கு எய்தல் என்பவற்றிற்கு மேலேயுள்ள திறன்கள், அடிப்படையாக அமைகின்றன. எனவே நுட்பங்களைக் கற்பதற்கு முன்னர் மேற்படி திறன்களை விருத்தியாக்க வேண்டியுள்ளது.
- ஆக்கிரமிக்கும் திறன் - ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனைகளை சுயாதீனமாகும்போது எதிர்கொள்ள வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் முன்று உள்ளன.
- தன்னை நோக்கி வரும் பந்தைப் பெறச் செல்வதைத் தடுப்பதற்காக, தனக்கும் பந்துக்கும் இடையே பந்தை நோக்கியவாறு தடுப்பவர் நிலைகொள்ளல் (Intercept the thrown ball)
- தான் நகர்வதைத் தடுக்கவென தன்னை நோக்கியவாறு தடுப்பவர் நிற்றல் (Blocking)
- தன்னிடமுள்ள பந்தை அனுப்பும்போது, அவதானத்திற்குத் தடையாகத் தடுப்பவர் தன்னை நோக்கியவாறு நிற்றல் (Intercepting a pass)

ஆக்கிரமித்தலுக்கான செயற்பாடுகள்

- அசைவதற்கான இடத்தைப் பெறுமுகமாக கவடுகள் வைக்கும் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு ஒடுதல்
- அசையும் நிலைகளைச் சுடுதியாக மாற்றுதல். திசைகளை மாற்றியவாறு ஒடுதல் (இடப்பக்கமாக, வலப்பக்கமாக, முன்னால், பின்னால்)
- வேகமாக ஓடிச் சுடுதியாக நிற்றல்
- வேகத்தைக் கூட்டியும், குறைத்தும் ஒடல்
- நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்ய, உடலை முன்னாலும் பின்னாலும் அசைத்தல்
- தாங்கும் திறனை விருத்தியாக்க வெவ்வேறு வேகத்தில் தொடர்ச்சியாக ஒடல்
- அடையாளமிடப்பட்ட இரு கோடுகளுக்கிடையே நின்று, சமிக்ஞை கிடைத்தவுடன் தனது வலது புறமுள்ள கோட்டைக் கையால் தொட்டபின் மத்தியை அடைந்து, மீண்டும் இடது புறமுள்ளகோட்டைக் கையால் தொட்டு, பின் மத்திக்கு வருதல்



- உடற்சமநிலையைப் பேணியவாறு நிற்றல். வலது பக்கமாக முண்டத்தை மாத்திரம் வளைத்தல், இடது பக்கமாக முண்டத்தை மாத்திரம் வளைத்தல், பின்பு வலப்புறமாக முன்னால் செல்லல். இதனை இலக்கங்களுக்கேற்ப பந்தின்றி செய்வித்தல். முண்டத்தை அசைக்கும் இச்செயற்பாட்டை ஒரு தடவை அல்லது பல தடவைகள் செய்யலாம். இதனை இலக்கங்களுக்கேற்ப இடம், வலம் எனப் பந்துடன் செய்தல்



*	*	*	*	*
இ	இ	இ	இ	இ
இ	இ	இ	இ	இ

- முன்னாலும், பின்னாலும் ஒடும் திறனை வளர்ப்பதற்கு, சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப அடையாளத்தை நோக்கி ஒடி மீண்டும் நின்ற இடத்தை அடையப் பின்புறமாக ஒடல்

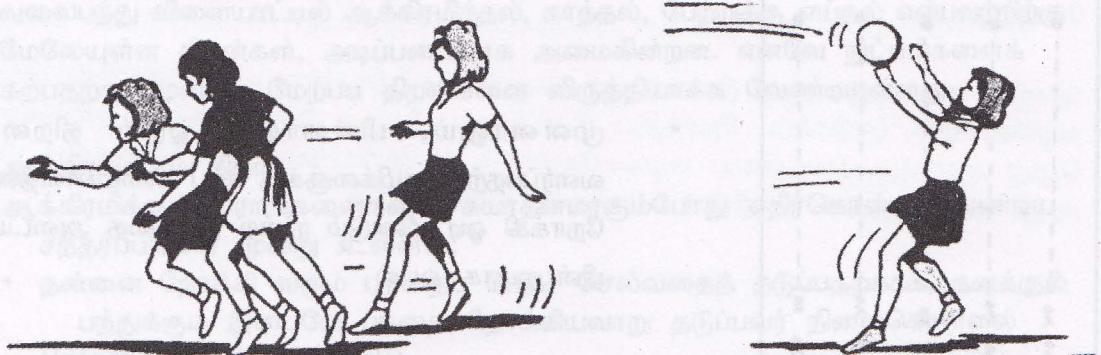
- ஆக்கிரமித்தலுக்கான செயற்பாடுகள்
- ஒரு பக்கம் கவடோன்றை வைத்தல். அப்பக்கமாக உடலை வளைத்தல். மறுபக்கம் கவடோன்று வைத்தல். அப்பக்கமாக உடலை வளைத்தல். முற்கவடு வைத்த பக்கமாக மீண்டும் கவடோன்று வைத்து வேகமாக மேலெழுதல். அவ்விதமாக மேலெழுந்து பந்தைப் பற்றல். பந்தைப் பெற விரும்பும் திசையைக் கை நீட்டிக்



- முன்னால் உள்ள வீராங்கனையின் உடலில் மோதாது தோனை வளைத்து, முன்டத்தைத் திருப்பி, முன்னால் சென்று சுயாதீனமாகுதல்



- முன்னால் செல்வதைப் போல் பாவனை செய்து பின்னால் செல்லல். அவ்விதம் சுயாதீனமாகிப் பந்தைப் பெறல்



- வேகமாக ஓடிச் சடுதியாக நிற்பதன் மூலம் எதிராளியை ஏய்த்து பந்தைப் பெறல்
- சுயாதீனமாவதையும், பந்து பெறுவதையும் இருவர் இருவராகச் செய்வித்தல்
- பந்து அனுப்புவதைத் தீர்மானித்தல், குறிப்பிட்ட ஸ்தானத்திற்கு அனுப்புதல், பந்தைப் பெறுதல் போன்ற செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாகச் செய்ய, அனுப்புவருக்கும், சுயாதீனமாகுவருக்குமிடையே உள்ள புரிந்துணர்வு விருத்தியாக்கப்பட வேண்டும்.



• காக்கும் திறன்

எதிரணியினரின் விளையாட்டு உபாயங்களில் நிச்சயமற்ற நிலையை ஏற்படுத்தவும், பந்தைத் தமிழ்ச்சாக்கிக் கொள்ளவும், காக்கும் வீராங்கனையொருவருக்கு அசைவுத்திறன், வெளிப்படைத்திறன் (Preceptual) நிலைமையை உணரல், (Peripheral vision) குழலைக் காணல்) என்பன அவசியமாகின்றன. எதிரணியினர் கோல் ஒன்றைப் பெறும் வாய்ப்பை மட்டுப்படுத்துவதும், தாமதிக்கச் செய்வதுமே காக்கும் வீராங்கனையின் நோக்கமாகும்.

இதனை

- விளையாட்டின் வேகத்தைக் குறைப்பதன் மூலம்
- மிகவும் செயற்றிறநுடன் எதிராளியைக் காப்பதன் மூலம்
- பந்து அனுப்புவதைத் தடுத்தவுடனேயே எதிராளியைக் காப்பதன் மூலம்
- எதிரணியினரின் விளையாட்டுப் பாணியை உடனடியாக விளங்கிக் கொள்வதன் மூலமும் நிறைவேற்ற முடியும்.

- வெளிப்படைத்திறன்
 - எதிராளி உடலைக் கையாணும் முறை தொடர்பான உணர்வு
 - வெளி மற்றும் நடைமுறை நிலவரங்கள் தொடர்பான உணர்வு
 - சுற்றுச் சூழலை இனங்காணல்
 - தயக்கமடையாதிருத்தல்
 - விளையாட்டு முறையை உடன் விளங்கிக் கொள்ளல்
- காத்தலுக்கான அசைவுத்திறன்
 - சரியாக நிலையப்படுதல்
 - செலுத்தலுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தப் பாய்தல்
 - பேற்றுக்கு எய்தலைக் காக்க நிலையப்படுதல்
 - வெற்றியடையாத எய்தலின் பின் திரும்பும் பந்தைக் கைப்பற்றல்
- காக்கும் வீராங்கனையொருவர் எப்பொழுதும் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஏதாவதொன்றில் ஈடுபட்டவராகக் காணப்படுவார்.
 - பந்து பெறுதலைத் தடுக்க எதிராளிக்கு சமீபமாக நின்று காத்தல்
 - பந்துடன் காணப்படும் வீராங்கனை அதனைச் செலுத்துவதையோ அல்லது பேற்றுக்கு எய்வதையோ தடுத்தல்
 - பந்தைப் பெற எதிராளி காவியாகவுள்ள இடத்தை அடைவதைத் தடுத்தல்
 - பந்துடன் நிற்கும் எதிராளி தான் விரும்பியவாறு அதனைச் செலுத்த அல்லது பேற்றுக்கு எய்த எடுக்கும் முயற்சியை தோல்வியுறச் செய்தல்
- காத்தலோடு தொடர்புடைய செயற்பாடுகள்
 - உடற் சமநிலையைப் பேணியவாறு ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனையின் பக்கமாகநிற்றல். பின்னர் ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனையின் அசைவுகளுக்கேற்ப செயற்படல். ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனையின் பக்கமாகவும், எதிரில் வரும் பந்தின் பக்கமாகவும்பார்வையைச் செலுத்துதல்
- இருவர் வீதம் எதிரெதிராக நிற்றல் பந்தைப் பற்றிய வீராங்கனையின் நிலந்தொட்ட பாதத்தை இனங்காணல். நிலந்தொட்ட பாதத்தை விருந்து 3 அடி தொலைவில் பந்தை நோக்கியவாறு நிற்றல். பந்து ஏறியும் திசைகளுக்கேற்ப கைகளை விரித்து மறித்தல். பந்தை உயரமாக ஏறிந்தால் மேலே பாய்தல். பந்தைக் கைப்பற்ற முயலல்.



வீராங்கனையைக் காத்தல்



பந்தைக் காத்தல்

- ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனை செல்லும் திசையை மறித்தல்

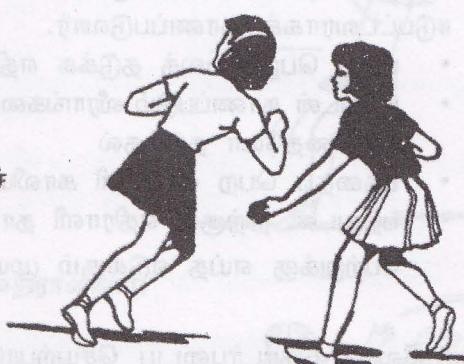
இதனை இலகுவாக்க பாதவிரல்களில் எழுந்து, உடலை உயர்த்தி இரு கரங்களையும் விரித்துத் தடுத்தல்

இருவர் வீதம் பந்தின்றியும், பந்துடனும் செயற் பாடுகளில் ஈடுபடல்



- காத்தல் அனுகூலமாக அமையாவிடின், மீண்டும் பந்தைப் பெற முயலுதல்.

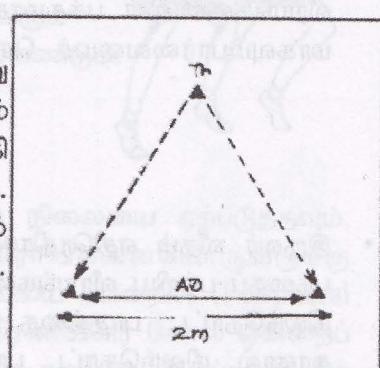
அவ்வீராங்கனை காலியான இடங்களை நோக்கிச் செல்வதைத் தடுத்தல்



ஆக்கிரமித்தலும் காத்தலும் - பயிற்சி அப்பியாசங்கள்

- மூவர் வீதம்

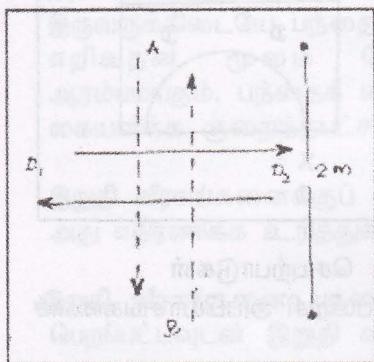
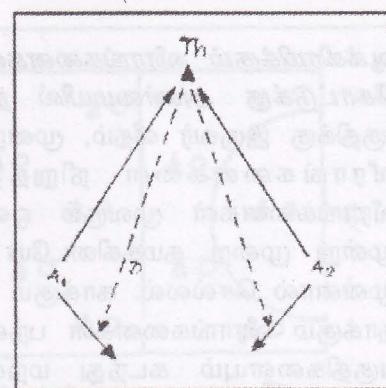
இரண்டு யீற்றர் இடைவெளியைக் கொண்ட மூன்று அடையாளங்களை முக்கோண வடிவில் இடுக. ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனை A, காக்கும் வீராங்கனை D யிடமிருந்து விலகி அடையாளங்களின் இருபக்கமாக ஓடிப் பந்தைப் பெறல். பெற்ற பந்தை அனுப்புவருக்கு செலுத்துதல். காக்கும் வீராங்கனை காக்கும் செயற் பாட்டைப் பயிலல். வீராங்கனைகள் இடம் மாறிப் பயிற்சியில் ஈடுபடல்



Th - ஏறிபவர்

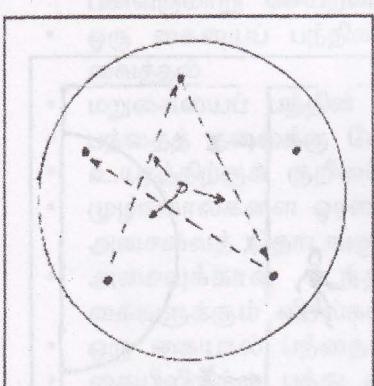
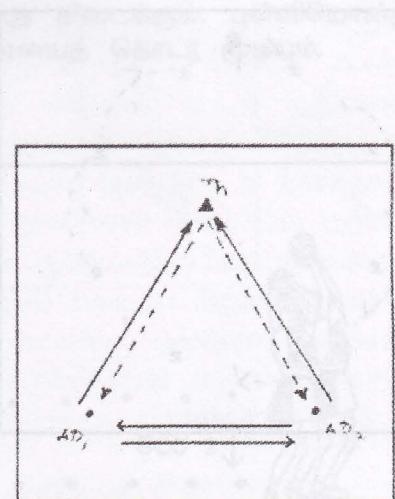
• நால்வர் வீதம்

A_1, A_2 என ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கணகள் இருவர். D காப்பவர். அனுப்புவர், ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கணகள் இருவருக்கும் மாறி மாறிப் பந்தை அனுப்புவார். அவர்கள் காப்பவரிடமிருந்து விலகிப் பந்தைப் பெற்று அனுப்புபவருக்குத் திருப்பி அனுப்புதல். காக்கும் வீராங்கண காக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்



• ஜவர் வீதம்

முதலாவது நிலையத்திலுள்ள ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கண சுயாதீனமாகி (விலகி)ப் பந்தைப் பெற்று மீண்டும் அனுப்புபவருக்குச் செலுத்துதல். இரண்டாவது நிலையத்தில் ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கண விலகி, முதலாவது நிலையத்திற்கு ஒடிச்சென்று பந்தைக் கைப்பற்றல். மீண்டும் முன்னரைப்போல் செயற்படுவர். இங்கு ஆக்கிரமிக்கும், காக்கும் அசைவுகள் முறையாக நடைபெற வேண்டும்.

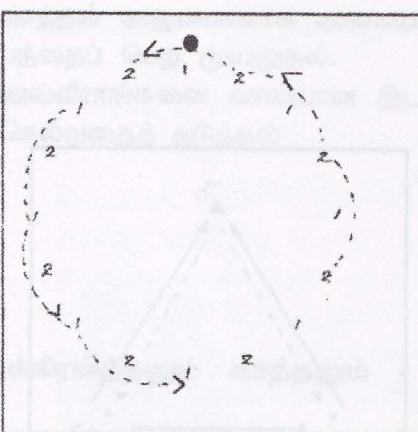
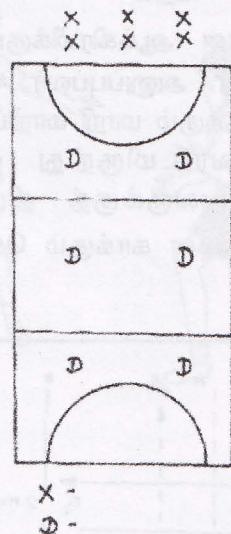


• அறுவர் வீதம்

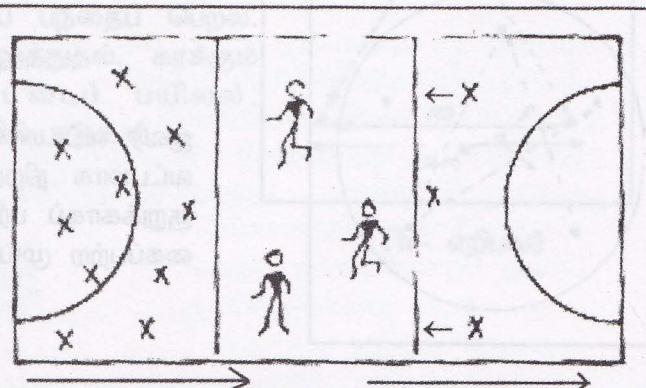
ஜவர் வட்டமாக நிற்பர். காப்பவர் மத்தியில் நிற்பார். வட்டமாக நிற்கும் ஜவரும் பந்தைத் தமக்கிடையே குறுக்காகப் பரிமாறிக் கொள்வர். காப்பவர் பந்தைக் கைப்பற்ற முயலல்

- ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனைகள் மூவர் வீதம் பேற்றுக் கோட்டுக்கு அண்மையில் நிறுத்தல்.

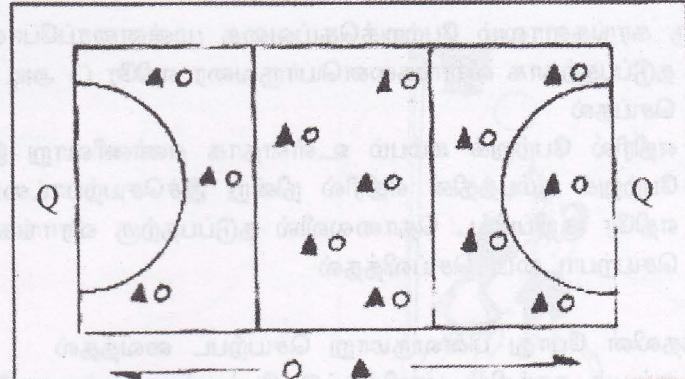
பகுதிக்கு இருவர் வீதம், மூன்று பகுதிகளிலும் காக்கும் வீராங்கனைகள் நிறுத்தல். ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனைகள் மூவரும் ஒவ்வொரு பகுதிக்குள்ளும் மூன்று முறை தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு மூன்னால் செல்லல். காக்கும் வீராங்கனைகள், மேற்படி தாக்கும் வீராங்கனைகள் பந்தை மாற்றியவாறு மூன்று பகுதிகளையும் கடந்து மற்றைய பேற்றுக்கோட்டை நோக்கி முன்னேறுவதைத் தடுத்தல். ஆக்கிரமித்தல், காத்தல் செயற்பாடுகளை எல்லா வீராங்கனைகளும் மாறி மாறிச் செய்தல்



- ஆக்கிரமித்தல், காத்தல் செயற்பாடுகள் இரண்டையும் கொண்ட பயிற்சி அப்பியாசங்களைச் செய்விக்க.
- வட்டமாக நிற்கும் வீராங்கனைகள் இல 1, இல 2 என ஒழுங்காக இலக்கங்களைப் பெறுவர். இலக்கம் 1ஐக் கொண்ட வீராங்கனைகளிடையே பந்து பரிமாறப்படும். இலக்கம் 2ஐக் கொண்டவர்கள் (குறிப்பிட்ட தூரத்திலிருந்து) பந்து பரிமாற்றலைத் தடுப்பதோடு, அதனைக் கைப்பற்றவும் முயலுதல். பந்து கீழே விழுந்தால் மற்றைய குழுவுக்குப் பந்து பரிமாறும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.
- பயிற்சி அப்பியாசங்களில் ஈடுபெடும்போது எதிர்பார்க்கப்படும் அசைவுகளைக் கைக்கொள்கின்றனரா என்பதை அவதானிக்கவும்.
- ஆக்கிரமித்தல், காத்தல் எண்பவற்றைப் பயிலுவதற்கான சிறு விளையாட்டுக்கள்.
- விளையாட்டுத் திடலின் மத்திய பிரதேசத்தில் வீராங்கனைகள் மூவர் நிற்பர். ஒரு பேற்றுப் பிரதேசத்திலிருந்து மறு பேற்றுப் பிரதேசத்தை நோக்கி, மத்திய பிரதேசத்தினுடோக ஏனைய வீராங்கனைகள் செல்வர். மத்திய பிரதேசத்திலுள்ள வீராங்கனைகள் மூவரும் தமது பிரதேசத்தி னுடோகச் செல்லும் வீராங்கனைகளைப் பிடிக்க முயலுவர். பிடிபடு வோர் மத்தியில் உள்ளோரோடு இணைவர். இறுதியாக எஞ்சும் மூவரும் வெற்றியாளர் களாக்க கொள்ளப்படுவர்.



- சம எண்ணிக்கையான வீராங்கனைகளைக் கொண்ட இரு அணிகளுக்கும், இரு அணிகளிலும் இரு வீராங்கனைகள் இறுதி வீராங்கனையாகச் செயற்படுவார். விளையாட்டுத் திடலின் இரு புறமுள்ள பேற்று வட்டத்திற்குள் அவர்கள் இருப்பர். ஏனையோர் திடல் முழுவதிலும் பரவி நிற்பர். இரு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் இருவருக்கிடையே பந்தை மேலே ஏறிவதன் மூலம் போட்டி ஆரம்பமாகும். பந்தைக் கைப்பற்றும் அணியினர் தமது இறுதி வீராங்கனைக்கு அதனைக் கையளிக்க குறைந்தபட்சம் நான்கு தடவைகளாவது பறிமாறிக் கொள்ள வேண்டும்.



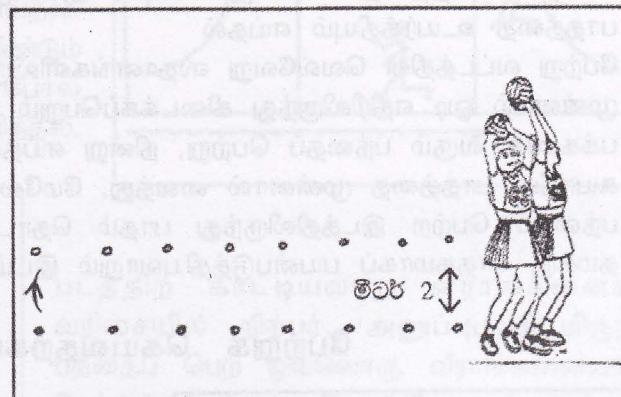
இறுதி வீராங்கனைக்குப் பந்தை நேரடியாக அனுப்ப முடியாது. பந்து கீழே விழுந்தால் அது எதிர்ணிக்க உரித்துடையதாகிவிடும். அவ்விடத்திலிருந்து போட்டி மீண்டும் தொடரும்.

இறுதி வீராங்கனை பந்தைப் பெறுவதோடு புள்ளியொன்று கிடைக்கும். புள்ளியொன்று பெறப்பட்டவுடன் இறுதி வீராங்கனையை மாற்றிப் போட்டியைத் தொடர முடியும்.

- பேற்றுக்கெய்வதற்கான செயற்பாடுகள்
- சுமார் 2 மீற்றர் இடைவெளி இருக்குமாறும், ஒருவரையொருவர் நோக்கியவாறும் மாணவிகளை நிறுத்தல். ஒரு வரிசையிலுள்ள மாணவிகளுக்குப் பந்துகள் சிலவற்றைப் பெற்றுக் கொடுத்தல். பாதுகங்களை விரும்பியவாறு வைத்துத் தயாராகுதல்.

ஆசிரியையின் சமிக்ஞைக்குப் பின்வருமாறு செயற்படல்

- எய்தலுக்கான சமிக்ஞைக்குப் பின்வருமாறு செயற்படல்
- ஒரு கையைப் பந்தின் பின்புறமாக வைத்தல்
- மறுகையைப் பந்தின் பக்கமாக வைத்தல்
- பந்தைத் தலைக்கு மேல் நெற்றிக்கு நேராக முன்னால் வைத்துக் கொள்ளல்.
- உயர்த்திற்குக் குறிவைத்தல்
- மூங்கால்களை ஓரளவு மடித்து, தளர்ந்த நிலையில் உடலைப் பதித்து எய்தலுக்கான அசைவைத் தொடங்குதல்
- அசைவுக்கான உந்தலை இரு குதிகால்களிலும் ஆரம்பித்து இடுப்புக்கூடாகக் கைகளுக்கும் விரல்களுக்கும் செலுத்துதல்
- ஒரு கையால் பந்தைக் கைவிடல்
- கையிலிருந்து பந்து விடுபடும்போது இரு கைகளும் சுயாதீனமாக இருத்தல்
- எதிர் வரிசை மாணவிகளும், பந்துகளைப் பெற்று சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப இவ்விதமாகச் செயற்படல்
- எல்லா மாணவிகளும் பங்குகொள்ளும் வண்ணம் இச்செயற்பாடுகளைப் பலமுறை செய்தல்

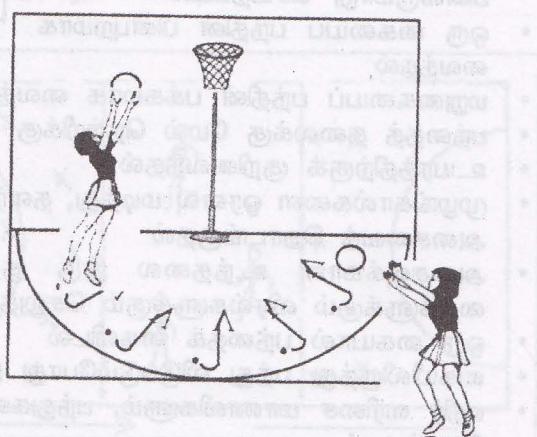
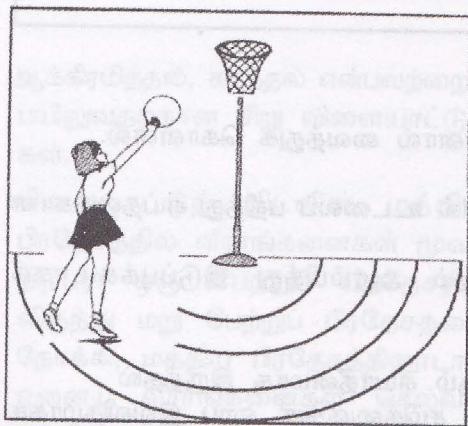


- இரு கரங்களாலும் பேற்றுக்கெய்வதை முன்னரைப்போல் செய்தல்
- தடுப்பதற்காக வீராங்கனையொருவரை எதிரே (3 அடி தூரம்) நிறுத்தி இச்செயற்பாட்டைச் செய்தல்
- எதிரில் பேற்றுக் கம்பம் உள்ளதாக எண்ணிவாறு இச்செயற்பாட்டை செய்தல்
- பேற்றுக் கம்பத்தின் எதிரில் நின்று இச்செயற்பாட்டை செய்வித்தல்
- எதிரே குறிப்பிட்ட தொலைவில் தடுப்பதற்கு வீராங்கனையொருவரை நிறுத்தி மேற்படி செயற்பாட்டை செய்வித்தல்

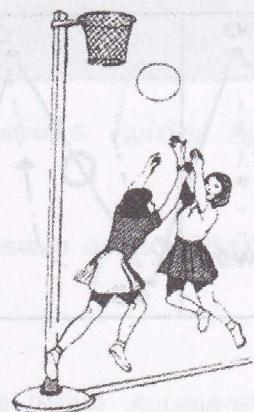
- எய்தலின் போது பின்வருமாறு செயற்பட வைத்தல்
 - எய்யும் கரத்தின் மணிக்கட்டு பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கியிருத்தல்
 - பேற்று வளையத்தில் பார்வையை செலுத்தி மிக அவதானமாக நிற்றல்
 - பந்தின் பயணப்பாதை பேற்று வளையத்தின் மேல் வளைவாக அமைதல்
 - உடன் தொடர்நிலையின்போது இரு கைவிரல்களும் நேராகக் கம்பத்தை நோக்கியவாறு இருத்தல்

- எய்தல் திறனைத் தனித்தனியாகப் பயிலுதல்
 - பேற்று வளையத்தை செங்குத்தாக அடையுமாறு எய்வதற்குப் பயிலல்.
 - நிலம் தோடும் பாதத்தை ஒரேயடியாக வைத்தும், சுயாதீன் பாதத்தைப் பின்னால் வைத்தும் உடல் நிறையை அதற்கு மாற்றியும், இரு கைகளால் பந்தை எய்தல்.
 - சுயாதீன் பாதத்தை வலப்புறமாகவும், இடப்புறமாகவும் வைத்தும், நிலம் தொட்ட பாதத்தை உயர்த்தியும் எய்தல்
 - பேற்று வட்டத்தின் வெவ்வேறு ஸ்தானங்களிலிருந்த எய்தல்
 - முன்னால் ஓடி எதிரிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் பந்தை நின்று எய்தல்
 - பக்கமாக வரும் பந்தைப் பெற்று, நின்று எய்தல்
 - சுயாதீன் பாதத்தை முன்னால் வைத்து, மேலே பாய்ந்து எய்தல்
 - பந்தைப் பெற்ற இடத்திலிருந்து பாதம் தொடர்பான விதியை மீறாதும், அதனைத் தமக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்தியவாறும் இடம் மாறிப் பந்தை எய்தல்

பேற்றுக் கெய்வதற்கான செயற்பாடுகள்



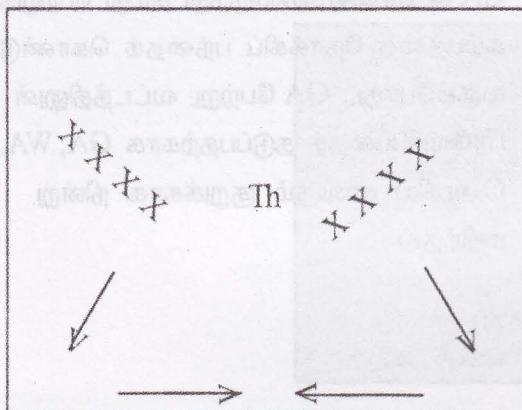
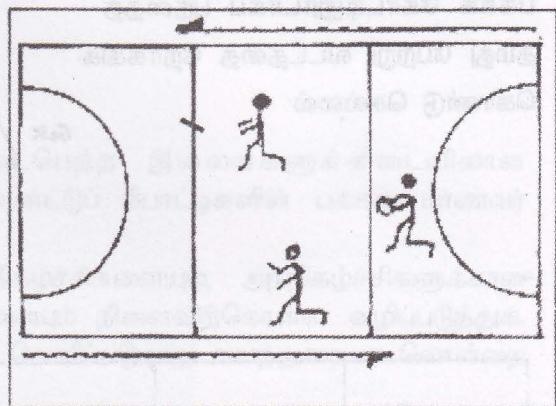
பேற்று வட்டத்தின் வெவ்வேறு ஸ்தானங்களி வெவ்வேறு ஸ்தானங்களிலிருந்து பேற்று விருந்து எய்வதற்கான பயிற்சியைப் பெறல் வட்டத்திற்குள் பிரவேசித்தலும், எய்தலும்



- சுயாதீன பாத்ததை முன்னால் வைத்து மேலே பாய்ந்து எய்தல் பயிலுதல்

- வீராங்கனைகள் மூவர் வீதம் ஒரு பேற்றுக் கம்பத்திலிருந்து மறு பேற்றுக் கம்பம் வரை பந்தைப் பரிமாறியவாறு சென்று, பேற்று வட்டத்தை அடைந்தவுடன் பேற்றுக்கு எய்தல். வெற்றிகரமான எய்தலைத் தொடர்ந்து மீண்டும் மற்றைய கம்பத்தை நோக்கி முன்னர் போல் செல்லல். அனைவருக்கும் சந்தர்ப்பமளித்தல்.

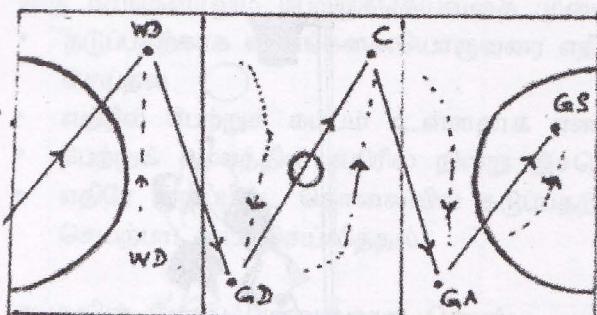
- தடுப்பவர் ஒருவரோடு எய்தலைப்



படத்திற் காட்டியவாறு வீராங்கனைகள் வரிசையில் நிற்பர். அனுப்புவரிடமிருந்து பந்தைப் பெற ஒவ்வொரு வீராங்கனையாகப் பேற்றுக்கம்பத்தை நோக்கி ஓடல். பந்தைப் பேற்று பேற்றுக்கு எய்தல். பக்கத்தை மாற்றி முன்னர் போல் படத்திற் காட்டியவாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்

• திறனுபாயங்கள்

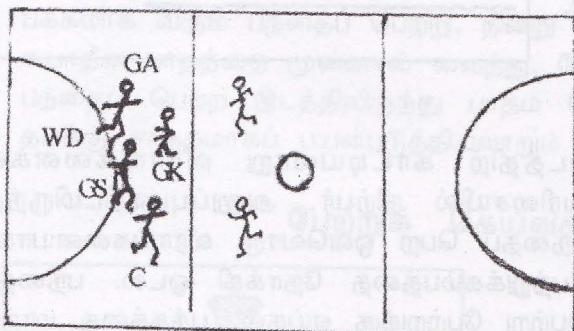
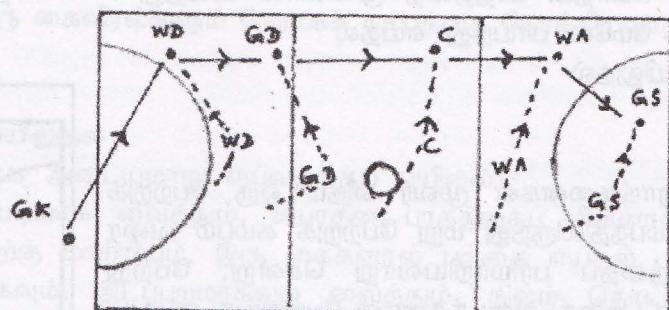
- விருத்தியாக்கிய விசேட திறன்களை விளையாட்டு உபாயமாகவும் பிரயோகிக்க வேண்டும்.
- உபாயங்களைப் பிரயோகிக்கும் திறனைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.
- எதிரணி வீராங்கனையை மிகைத்தவாறு முன்னால் செல்லக்கூடிய திறனை அடைய வேண்டும்.
- வெவ்வேறு விளையாட்டு முறைகளைக் கற்க வேண்டும்.
- விதிகளின் அனுகூலங்களைப் பயன்படுத்தி பந்து பரிமாறுதலையும் வீராங்கனைகளை நிலையப்படுத்தும் முறைகளையும் பயிற்சி பெற வேண்டும்.



GK யிலிருந்து சிக்சக் (zig zag) முறையில்
பந்தைத் தமது பேற்றுவட்டம் வரை
கொண்டு செல்லல்.

→ பந்து செல்லும் திசை
→ வீராங்கனையின் பாதை

பக்கக் கோட்டினுராடாகப் பந்தைத்
தமது பேற்று வட்டத்தை நோக்கிக்
கொண்டு செல்லல்



GA-ன் பிரதேசத்திலிருந்து தமது பேற்றுக்
கம்பத்தை நோக்கிப் பந்தைக் கொண்டு
வரும்போது, GA பேற்று வட்டத்தினுள்
பிரவேசியதைத் தடுப்பதற்காக GA, WA,
C ஆகிய மூவரும் குறுக்காக நின்று
மறித்தல்.

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடு களில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை தெளிவாக ஆய்ந்து ஆழமான அறிவைப் பெற செயற்படுவார்.

செயற்பாடு 6.1 : “மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துவோம்”

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

தர உள்ளீடுகள் : • பின்னினைப்பு 6.1.1 ல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவிழுத்தல் பிரதிகள் மூன்று
 • பின்னினைப்பு 6.1.2 இல் உள்ள ஆசிரியருக்கான கையேடு
 • டிமை தாள்கள்
 • மார்க்கர் பேணகள்

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்:

படி 6.1.1 : • பாடசாலையில் நடைபெற்ற இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் பக்கம் மாணவர் கவனத்தை ஈர்க்குக.
 • அங்கு நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகளையும், அந்நிகழ்ச்சிகளுக்கான மொதான அமைப்புகளையும் நினைவிற்கொள்ள வழிப்படுத்துக.
 • பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலோன்றை நடத்துக.

• இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறுகின்றன என்பது,
 • சில நிகழ்ச்சிகள் ஒட்டப்பாதைகளிலும், ஏனையவை அவற்றிற்கான விசேட பிரதேசங்களிலும் இடம்பெறுகின்றன என்பது,
 • மொதானத்திற்கு வெளியே வீதியோட்டம் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன என்பது,
 • இதன் பிரகாரம் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறுகின்றன என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.2 : • வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
 • ஆய்வுக்கான அறிவிழுத்தல்கள், டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேணகள் என்பவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 • வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
 • ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆய்த்தப்படுத்துக.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.3

- குழு ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு வகுப்பு நிலையில் தொகுத்து வழங்குக.

- பின்னிலைப்பு 6.1.2 இல் அடங்கியள்ள தகவல்களின்படி கவட்டு மௌதான நிகழ்ச்சிகள், நடைப்போட்டி, நாட்டுக்குக் குறுக்கான ஒடல், வீதி ஒட்டம், மலையோட்டம் என்பன மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் என சர்வதேச மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுச் சமீமளாம் வரைவிலக்கணப் படுத்தியுள்ளது என்பது.
- வரைவிலக்கணத்திற்கேந்ப மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை ஜூநு பிரிவுகளாக்கலாம் என்பது,
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின் தன்மைகளுக் கேற்ப அவைகளை வெவ்விவர முறைகளில் வகைப்படுத்தலாம் என்பது,
- கவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் கீழ் ஒட்ட நிகழ்ச்சிகளையும், மௌதான நிகழ்ச்சிகளின் கீழ் ஏறிதல், பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளையும் வகைப்படுத்தலாம் என்பது,
- பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை நிலைக்குத்து, கிடையான பாய்ச்சல்கள் என மீண்டும் வகைப்படுத்தலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்:

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் பெயரிடுவார்.
- நிகழ்ச்சிகளின் தன்மைக்கேந்ப மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளவார்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தி அட்டவணையொன்றைத் தயாரிப்பார்.
- பிரச்சினைகளைப் பகுப்பாய்வு செய்து தீர்ப்பார்.
- செயற்றிறஞுடன் செயலாற்றுவார்.

இணைப்பு 6.1.1

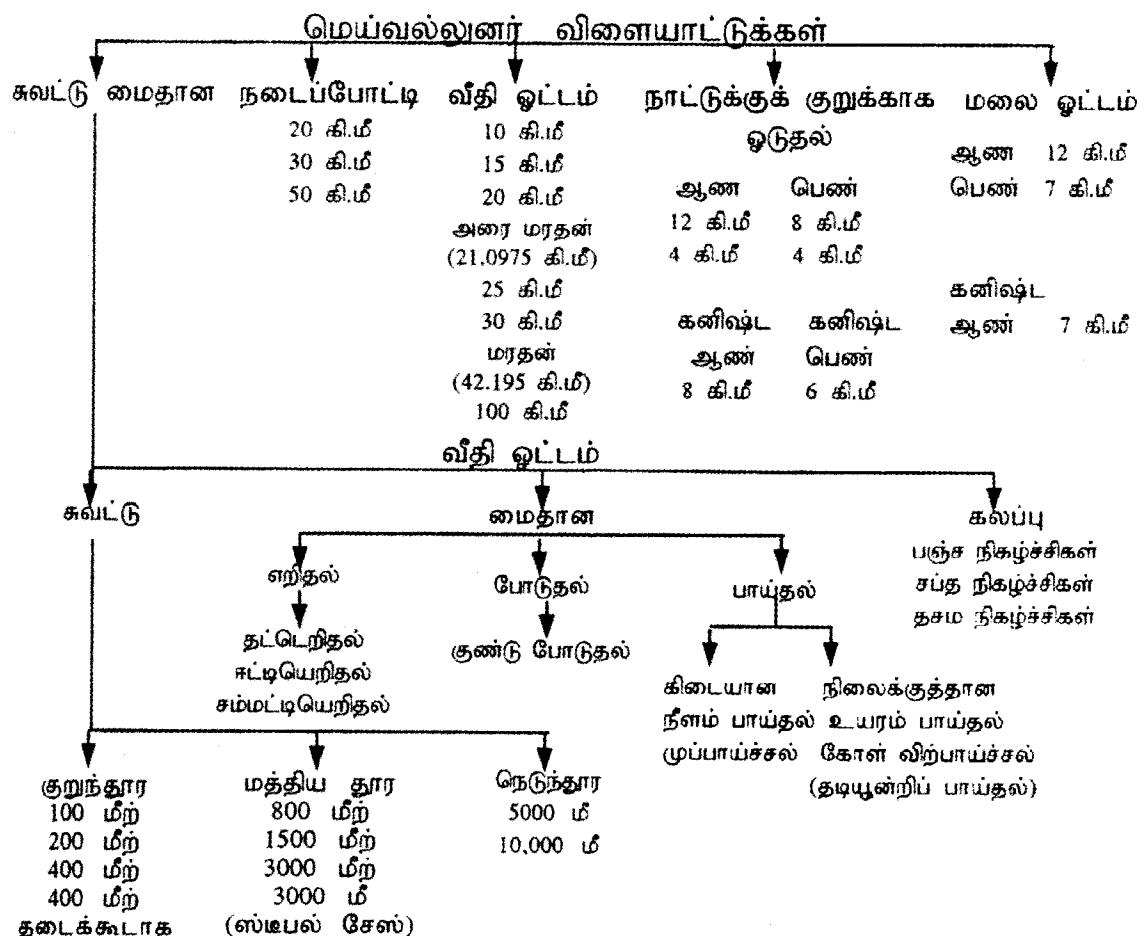
குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வெவ்வேறு விதங்களில் வகைப்படுத்தலாம் என்பது நீங்கள் அறிந்த விடயமாகும். மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தக்கூடிய போட்டிப் பிரிவுகள் மூன்று கீழே காணப்படுகின்றன.

- சுவட்டுப் போட்டிகள்
- மைதானப் போட்டிகள்
- வேறு போட்டிகள்
- உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் போட்டிப் பிரிவில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- குழுவின் ஏனைய அங்கத்தினருடன் கலந்துரையாடி அப்போட்டிகளில் அடங்கும் நிகழ்ச்சிகளை இனங்காணுங்கள்.
- அந்திகழ்ச்சிகளைக் காட்டும் பொறுத்தமான அட்டவணையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

இணைப்பு 6.1.2

ஆசிரியர் கையேடு



தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபோவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேஷ ஆழங்களை வாழக்கைச் செயற்பாடு களில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.2 : திறன்களை விருத்தியாக்கியவாறு நடைப்போட்டிகளில் பங்கு கொள்வார்.

செயற்பாடு 6.2 : “போட்டிக்கு நடப்போம்.”

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- பின்னினைப்பு 6.2.1 ல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 6.2.2 இல் உள்ள போட்டி நடைக்கான நுட்பமுறைகளின் விபரங்களைந்கிய பிரதி
- அடையாளமிடப்பட்ட மூன்று செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள்

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்:

படி 6.2.1 :

- வகுப்பு மாணவர்களைச் சோடிகளாக்கி, மைதான எல்லைக்குள் இருவரிருவராகப் போட்டிக்கு நடக்கச் செய்க.
- அதேபோல் சுயாதீனமாக ஓடச் செய்க.
- நடப்பதந்தும், ஒடுவதந்துமிடையே அவர்கள் காணும் வேறுபாடுகளை விணவுக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளியாகும் வண்ணம் கலந்துரையாட வொன்றை நடத்துக.
- நடத்தல் இயற்கையான அசைவுகளுக்குள் அடங்குகின்றது என்பது,
- நடத்தல், ஒடுதல் ஆகிய இரு செயற்பாடுகளிலும் பாதங்கள் வையப்படில் வேறுபாட்டைக் காணலாம் என்பது,
- ஒட்டத்தன்போது பாதங்களின்னும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அந்தாத்தில் உள்ளன என்பது,
- நடத்தலைப் போட்டிக்காகச் செய்யலாம் என்பது,
- சர்வீதைச் ரதியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நடைப்போட்டிகள் உள்ளன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.2 :

- வகுப்பை மூன்று குழுக்களாக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- குழுக்களைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களுக்கு அனுப்புக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபோத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆய்த்தப்படுத்துக.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.3

- குழு ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஸந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- முன் வைத்த குழுக்களுக்கு விரிவாக்கம் செய்வதற்கான ஸந்தர்ப்பத்தை முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூரவமான கருத்துக்களைப் பெறுக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கியின் ஏனைய குழுக்களையும் அதில் ஈடுபெடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- பின்னிலைப்பு 6.2.2 இல் உள்ள தகவல்களின்படி நடத்தலின் போது எல்லா ஸந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரு பாதம் நிலத்தைத் தொடும் வண்ணம் கவுகேள் வைக்கப்பட வேண்டியுள்ளது என்பது.
- தாங்கும் பாதம் நிலைக்குத்தாக வரும்போது முழங்காலை மடக்கக் கூடாதென்பது,
- பாத அசைவுகளின்போது (Leg movement), குதி (Heel), பாதமீடு (Ball), விரல் பகுதி (Toe) என்றவாறு அழப்பாதம் நிலத்தைத் தொட வேண்டும் என்பது,
- துள்ளாது, பாதங்களை மென்மையாக வைக்க வேண்டும் என்பது,
- கைகளின் செயற்பாட்டின்போது(Arm Action) தோள்கள் தளர்வான நிலையிலும், முழங்கைகள் 90^o கோணத்தில் அமையுமாறும் இயந்கக்யான அசைவை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பது,
- இடுப்பு அசைவின் போது (Hip Action) இடுப்பு மூட்டில் கூறந்து அசைவு ஏற்படுமாறு நடக்கவேண்டும் என்பது

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- நடத்தலின்போது பாதம் நிலத்தைத் தொடும் ஒழுங்கு முறையை விபரிப்பார்.
- சரியான நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப நடப்பதன் மூலம் கம்பீரமான தோற்றுத்தைப் பெறலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- சரியான நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப நடப்பார்.
- உடற்றுக்கைமையைப் பேண அப்பியாசங்களில் ஈடுபெடுவார்.
- அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிந்துடன் நிறைவேற்றுவார்.

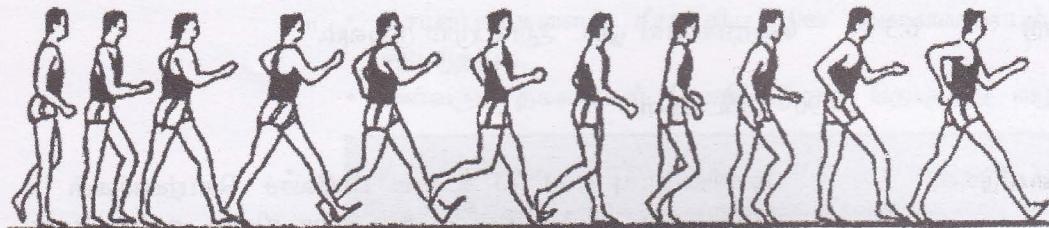
குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

நடத்தல் இயற்கையான அசைவுகளுக்குள் அடங்குவதுடன், இதனைப் போட்டியாகவும் நடத்தலாம். நடைப்போட்டியின்போது எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரு பாதம் நிலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டியதுடன், தாங்கும் பாதம் நிலைக்குத்து நிலையை அடையும் போது நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.

நடத்தலோடு தொடர்புடைய போட்டிச் செயற்பாடுகளை நீங்கள் உருவாக்க வேண்டியுள்ளது.

- உங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- பின்வரும் செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்கான செயற்பாட்டைத் தெரியுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து அசையற்பாட்டுக்கான ஆக்கங்களை உருவாக்குங்கள்.
- 10 சென்றி மீற்றார் தடிப்புள்ள கோட்டின் இரு புறமும் பாதங்களை வைத்து நடக்கும் முறையைக் கொண்ட நடைப்போட்டிச் செயற்பாடோன்று
- 10 சென்றி மீற்றார் தடிப்புள்ள கோட்டின் மேல் பாதங்களை வைத்து நடக்கும் முறையைக் கொண்ட நடைப்போட்டிச் செயற்பாடோன்று
- 10 சென்றி மீற்றார் தடிப்புள்ள கோட்டின் இரு புறமும் ‘சிக் சக’(ZIG ZAG) முறையில் பாதங்களை வைத்து நடக்கும் நடைப்போட்டி செயற்பாடோன்று
- செயற்பாடுகளை உருவாக்கும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்க.
- அடிப்பாதம் நிலத்தைத் தொடும் முறை
- நடக்கும்போது எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரு பாதம் நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருந்தல்
- தாங்கும் பாதம் நிலைக்குத்து நிலையை அடையும்போது முழங்கால் நேராக இருந்தல்
- கோள்களைத் தளர்வாக வைத்தவாறு கைகளை வீசுதல்
- முண்டம் நியிர்ந்த நிலையில் முன்னால் நேராக நோக்கியவாறு நடத்தல்
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

நடைப்போட்டியின் நுட்பத்திறன்கள் தொடர்பான விபரங்கள்



- நடக்கும்போது எல்லா வேளைகளிலும் ஒரு பாதம் நிலத்தோடு சமநிலையில் அமையுமாறு முன்னால் கவடுகள் வைக்கப்படும். தாங்கும் பாதம் நிலைக்குத்து நிலையை அடையும்போது மூங்கால் நேராக இருக்க வேண்டும்.

பாதங்களின் செயற்பாடு (Leg Movement)

- * பின் பாதத்தால் வேகமான உந்தலை ஏற்படுத்தல்
- * குதி → பாதமேடு → விரல்பகுதி எனப் பாதம் நிலத்தை ஸ்பரிசித்தல்
- * துள்ளாது இலகுவாகப் பாதங்களை வைத்தல்

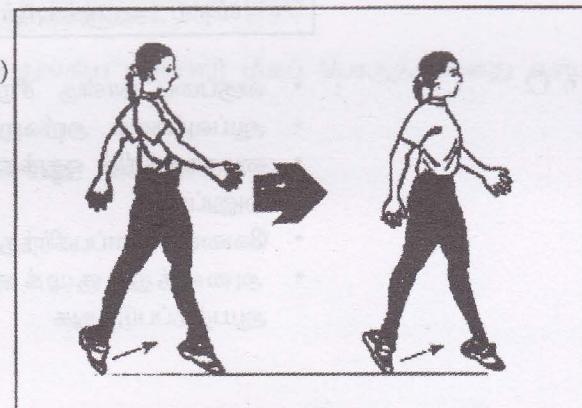
கைகளின் செயற்பாடு (Arm Action)

- * தோள்களைத் தளர்ந்த நிலையில் வைத்திருத்தல்
- * மூங்கைகளை 90° கோணம் அமையுமாறு வைத்திருத்தல்
- * கைகளை இயற்கையாக அசைத்தல்



இடுப்பு முட்டின் செயற்பாடு (Hip Action)

- * இடுப்பு முட்டில் மேல் கீழ் என மாறி மாறி அசைவு ஏற்படுமாறு நடத்தல்



தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபோவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.3 : திறங்களை வளர்த்தவாறு ஒட்டத்தில் ஈடுபோவார்.

செயற்பாடு 6.3 : “வெற்றிக்கான ஒட்ட ஆரம்பமும் முடிவும்.”

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிடுகள் :

- பின்னினைப்பு 6.3.1 ல் உள்ள பிரவேசச் செயற்பாடுகள்
- பின்னினைப்பு 6.3.2 இல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவியுத்தல்களின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னினைப்பு 6.3.3 இல் உள்ள ஆசிரியர் கையேடு
- மைதானத்தில் அடையாளமிடுவதற்கான சண்னாம்பு அல்லது ஏந்ற பொருள்

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்:

படி 6.3.1 :

- பின் இனைப்பு 6.3.1 ல் காணப்படும் பிரவேசச் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக
- பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கிக் கலந்துரையாடலோன்றை நடத்துக.

- பதுங்கிய புறப்பாட்டின் ஆயத்த நிலையில் “On Your Marks” உடலின் ஜந்து ஸ்தானங்கள் நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருக்கவேண்டும்.
- பதுங்கிய புறப்பாட்டிற்கு,
- ‘ஆயத்தம்’ “On Your Marks”
- ‘ஆரம்பம்’ “Set”
- ‘போ’ “Go” என மூன்று கட்டளைகள் உள்ளன என்பது,
- ‘ஆரம்ப நிலையிலை இரு கைகளும் நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருத்தல் கட்டாயம் என்பது,
- ‘ஒவ்வொரு கட்டளையின்போதும் மெய்நிலைகள் அமையும் விதம் ஆளுக்காள் வேறுபடும் என்பது.

படி 6.3.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக (15 நிமிடங்கள்)
- ஆய்வுக்கான அறிவியுத்தல்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக
- மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட நான்கு பகுதிகளுக்கும் குழுக்களை அனுப்புக
- வேலைகளைப்பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- அனைத்துக் குழுக்களையும் ஆக்கங்களை முன்வைக் க ஆயத்தப்படுத்துக

(45 நிமிடங்கள்)

படி 6.3.3

- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்ய முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலாவது சந்தர்ப்பத்தை வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கிய பின் அனைவரையும் அதில் ஈடுபோடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- பின்னினைப்பு 6.3.3 இல் உள்ள தகவல்களின்படி பதுங்கிய புறப்பாட்டை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம் என்பது.
- இப்பிரிவகளுக்கு அடிப்படையாக அமைவது ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முன், பின் பாதங்களின் அமைவிடத்திற்கான தூங்களாகும் என்பது.
- இப்புறப்பாட்டு மறைகளை
 - குறுகிய புறப்பாடு (Short start)
 - மத்திய புறப்பாடு (Medium start)
 - நீள புறப்பாடு (Elongated start) என்ப பிரிக்கலாம் என்பது.
- மத்திய புறப்பாடு (Medium) அனைக்குக்குப் பொருந்தும் என்பது.
- மிக வேகமாகப் புறப்படுவதற்கு தமக்கு மிகப் பொருந்துமான புறப்பாட்டைத் தெரிவி செய்ய வேண்டும் என்பது.
- குறுந்தா ஒட்டங்களில் பதுங்கியப்புறப்படுவது கட்டாயம் என்பது.
- ஒட்டவீரனின் முன்டத்தின் மேற்பகுதி முடிவுக்கொட்டின் உள்ளியிம்புன் அமையும் செங்குத்துத் தளத்தை அனுமதிப்போட்டு முடிவடையும் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பிட்டுக்கும் மதிப்பிட்டுக்குமான நியதிகள்

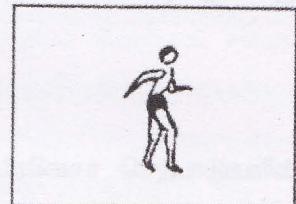
- பதுங்கிய புறப்பாட்டின் வகைகளைப் பெயரிடுவார்.
- வேகமான ஒட்டத்தில், விடுபோடுவதற்கு பதுங்கிய புறப்பாடு மிகப் பொருந்துமானது என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- பதுங்கிய புறப்பாட்டு வகைகளைச் செய்து காட்டுவார்.
- உடனடியாகத் துலங்குவார்.
- கட்டளைகளுக்கேற்ப செயலாற்றுவார்.

பிரவேச செயற்பாடுகள்

- இச்செயற்பாட்டுக்கென பிரவேசச் செயற்பாட்டுத் தொகுதிகள் இரண்டு முன்வைக்கப்பட்டுள்ள துடன் அவை முதலாம் இரண்டாம் நாட்களுக்கென பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.
- முதலாவது நாளுக்கான பிரவேசச் செயற்பாடுகள்
 - செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் வகுப்பை அமைத்துக்கொள்க.
 - பின்வரும் அப்பியாசங்களை ஒழுங்குமுறையாகச் செய்விக்குக.
 - நிற்கும் நிலையிலிருந்து பதுங்கும் நிலைவரை படிப்படியாக மாணவரை ஈடுபடுத்துக.

செயற்பாடு	கொடுக்கப்படும் அறிவுறுத்தல்கள்	உருக்கள்
-----------	--------------------------------	----------

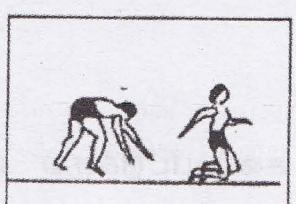
01 உடலின் இரண்டு ஸ்தானங்கள் நிலத்தைத் தொடும் நிலையில் இருந்து, கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு எழுந்து 20 மீற்றர் வரையிலான தூரம் ஓடவும்.



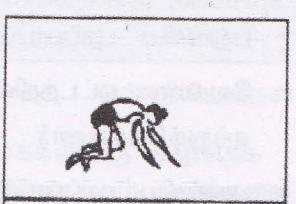
02 உடலின் மூன்று ஸ்தானங்கள் நிலத்தைத் தொடும் நிலையிலிருந்து, கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு எழுந்து 20 மீற்றர் வரையிலான தூரம் ஓடவும்.



03 உடலின் நான்கு ஸ்தானங்கள் நிலத்தைத் தொடும் நிலையிலிருந்து, கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு எழுந்து, 20 மீற்றர் வரையிலான தூரம் ஓடவும்.



04 உடலின் அறு ஸ்தானங்கள் நிலத்தைத் தொடும் நிலையிலிருந்து, கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக மிதித்தெழுந்து, 20 மீற்றர் வரையிலான தூரம் ஓடவும்.



05 உடலின் ஐந்து ஸ்தானங்கள் நிலத்தைத் தொடும் நிலையிலிருந்து, கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக மிதித்தெழுந்து, 20 மீற்றர் வரையிலான தூரம் ஓடவும்.



- இரண்டாம் நாளுக்கான பிரவேச செயற்பாடுகள்
 - செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் வகுப்பை அமைத்துக் கொள்க.
 - பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.
- வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளிலிருந்து சமிக்ஞைக்கு ஒடுதல் (Reaction Starts)

செயற்பாட்டின் ஆரம்பத்தில் மெய்நிலை

விளக்கம்

01



ஒடும் திசையை நோக்கியவாறு நின்று சமிக்ஞைக்கு ஒடுதல்

02



மல்லாந்து கிடந்த நிலையிலிருந்து, சமிக்ஞைக்கு எழுந்து முன்னால் ஓடல்

03



கால்களை மடக்கி அமர்ந்த நிலையிலிருந்து சமிக்ஞைக்கு எழுந்து முன்னால் ஓடல்

04



படத்திற்காட்டியவாறு அமர்ந்த நிலையிலிருந்து சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து முன்னால் ஓடல்

05



படத்திற்காட்டியவாறு அமர்ந்த நிலையிலிருந்து சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து முன்னால் ஓடல்

06



படத்தில் காட்டியவாறு உடலை வைத்திருந்து சமிக்ஞை கிடைத்தவுடன் முன்னால் ஓடல்

- சமிக்ஞை கிடைத்தவுடன் புறப்பட்டு சுமார் 15 தொடக்கம் 20 மீற்றர்கள் வரையிலான தூரம் ஓடுவது போதுமானது.

குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறைகள் முன்று உள்ளன. ஆயத்த நிலையில் பாதங்களை வைக்கும் நிலைகளுக்கிணங்கவே இம்முறைகளுக்குப் பெயர்களிடப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு நபரினதும் உடல் வாகுக்கேற்ப பொருத்தமான அளவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வது சிறந்தது. உடலின் வலுவான பாதத்தை முன்னால் வைப்பதே உசிதம் என்பது பலரின் கருத்தாகும்.

- மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
- பின்வரும் செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்களது குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

செயற்பாட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

- ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து ஒரு பாத அளவு தூரத்தில் முன்பாதத்தை வைத்து செய்யக்கூடிய பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறையொன்றை உருவாக்கவும்.
- ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து இண்டி பாத அளவு தூரத்தில் முன்பாதத்தை வைத்து செய்யக்கூடிய பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறையொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து முன்று பாத அளவு தூரத்தில் முன்பாதத்தை வைத்து செய்யக்கூடிய பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறையொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து 1 1/2 பாத அளவு தூரத்தில் முன்பாதத்தை வைத்து செய்யக்கூடிய பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறையொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- தலை, கைகள், பாதங்கள் தவிர்ந்த உடலின் ஏனைய பகுதி முடிவுக்கோட்டின் உள் விளிம்புடன் அமையும் செங்குத்துத் தளத்தை நெருங்குமாறு ஓட்டத்தை முடிக்கவும்.
- குழு அங்கத்தினர் ஒன்றிணைந்து கொடுக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களுக்கேற்ப செயற்பாடுகளைச் செய்யும் முறைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஒன்றாக செயற்பாட்டில் பலமுறை ஈடுபடுங்கள்.
- உங்களது ஆக்கங்களையும், செயற்பாடுகளையும் வசூப்பு நிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

ஆசிரியர் கையேடு

வேக ஒட்டப் போட்டிகள் அல்லது குறுந்தூர் ஒட்டப் போட்டிகளில் புறப்பாடு மிகப் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது. புறப்படுவதில் ஏற்படும் சிறு தாமதம் கூட போட்டியில் தோல்வியறுவதற்கு பெரும்பாலும் ஒரு காரணமாக அமையும்.

குறுந்தூர் ஒட்டப்போட்டிகளுக்கான புறப்பாடு ‘பதுங்கிய புறப்பாடு’ எனப்படுவதோடு ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முன்பாதத்திற்கும், பின் பாதத்திற்குமென வைக்கும் பாத அளவுகளின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப அது மீண்டும் மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. அதாவது, குறுகிய புறப்பாடு, மத்திய புறப்பாடு, நீள் புறப்பாடு என்பனவாகும். இக் கவடுகளுக்கிடையிலான தூரம் வெவ்வேறு பயிற்சியாளர்களால் வெவ்வேறு லிதமாகக் கணிக்கப்படுகின்றதெனினும் இது தொடர்பான மேலதிக விபரங்கள் உங்களுக்குப் பின்னால் தரப்படும்.

பதுங்கிய புறப்பாட்டின் “ஆயத்த” (on Your Marks) நிலையில் கைகள், ஒரு பாதத்தின் முழங்கால் மற்றும் இரு பாதங்களினதும் உட்பாத முற்பகுதிகள் என்பன நிலத்தை ஸ்பரிசித்து உடலைப் பதுங்கிய நிலையில் அதைத்துக் கொள்கின்றது. இங்கு உடலின் புவியீர்ப்பு மையம் தாழ்வாக அமையும். ‘ஆரம்ப’ (SET) நிலையில் புவியீர்ப்பு மையத்தை முன்னால் சிறிது உயர்த்தி வெடி ஒசையோடு (Go) புறப்படுவதற்கான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் புவியீர்ப்பு மையத்தைப் படிப்படியாக உயர்த்தி வேக அதிகரிப்பு பெறப்படுகின்றது.

புறப்பாட்டில் வலுவான பாதத்தை முன்னால் வைப்பதேன்?

இது தொடர்பாகப் பல கருத்து வேறுபாடுகளிருப்பினும் சாதகமாகக் கருத்துத் தெரிவிப்போர் பின்வருமாறு எடுத்துரைக்கின்றனர்.

புறப்பாட்டின்போது கூடிய தூரம் நீள்வது முற்பாதம் என்பதால், அதாவது கூடுதலாக மடக்கப்பட்டிருந்த கால் நீட்டப்படுவதால் கூடிய சக்தி பெறப்படுவதும், வலுவான பாதத்தை முன்னால் வைப்பதற்கு காரணமாக அமைகின்றது.

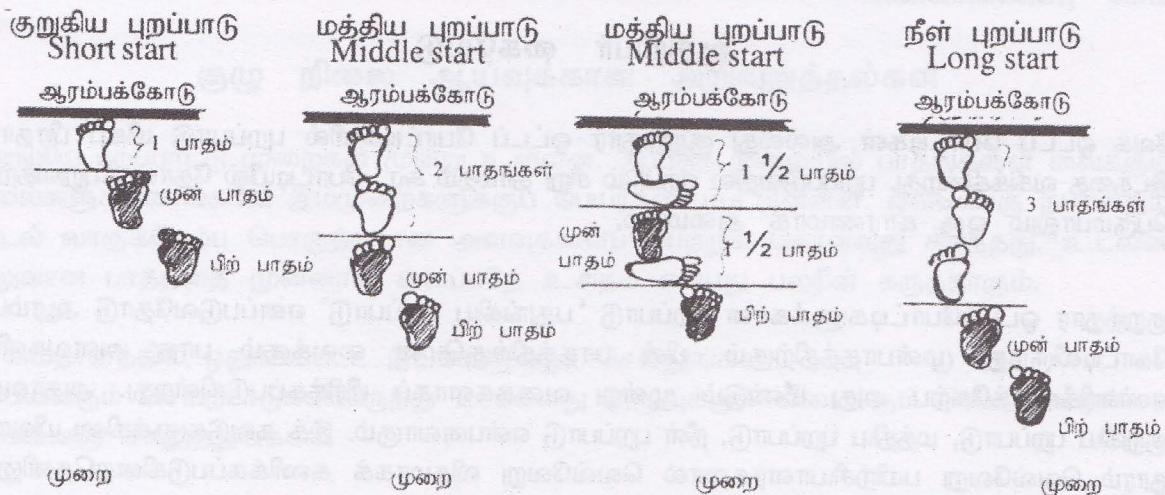
எனினும் வீரர்களின் தன்மைக்கேற்ப சிலவேளைகளில் இவை வேறுபடலாம்.

ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து முன், பின் பாதங்களை வைக்கும் முறைகளில், தூரங்களுக்கேற்ப பதுங்கிய புறப்பாடு மேலும் மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அவை,

- குறுகிய புறப்பாடு (Short start - Bullet Start)
- மத்திய புறப்பாடு (Meddle - Medium start)
- நீள் புறப்பாடு (Long Start - Elongated start)

இக்கவடுகளுக்கிடையிலான தூரம் தொடர்பான வெவ்வேறு புத்தகங்களில் வெவ்வேறு விளக்கங்கள் கொடுப்பக்கப்பட்டிருப்பினும், அவைகளில் மிகப் பிரபல்யமான முறைகள் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இங்கு மத்திய புறபாட்டுக்கு இரண்டும், குறுகிய புறப்பாடு நீள் புறப்பாடு என்பவற்றிற்கு ஒவ்வொன்று வீதமும் அளவிடும் முறைகள் தரப்பட்டுள்ளன.

- மாணவர் குழு ஆய்வில் ஈடுபடும்போது இவைகளைக் கவனத்திற் கொள்ளவும்.



தொடக்கக் கட்டைப் பாவனை பற்றிய விபரங்கள் 11 ம் தரத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதால் பதுங்கிய புறப்பாட்டில், ஒவ்வொரு கட்டளையின் போதும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன.

• ஆயத்தம் (One your marks)

- ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து உங்களுக்குப் பொருத்தமான அளவு சுவடுகளை வைத்து முன், பின் பாதங்களை வைக்கும் இடங்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- உங்களது வலுவான பாதத்தை முன்னால் வையுங்கள்.
- பிற்பாதத்தின் விரல்களை முற்பாதத்தின் குதிக்கு சமாந்தரமாக 3 அல்லது 4 அங்குலங்கள் பக்கமாக வைத்து நில்லுங்கள்.
- பிற்பாதத்தை மடித்து முழங்காலைக் கீழே வையுங்கள்.
- கைகளை நேராகவும், தோள்களின் அகலத்தை விட சிறிதளவு கூடுதலாக இருக்குமாறும் ஆரம்பக்கோட்டிற்கு மிகச் சமீபமாக வையுங்கள்.
- கைவிரல்களை வளைவாக நிலத்தில் வையுங்கள்.
- கழுத்துத் தசைநார்கள் தளரும் வண்ணம் கீழ் நோக்குங்கள்.

• ஆரம்பம் (Set Position)

- தோள்கள் ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து, சற்று முன்னால் செல்லுமாறு இடுப்புப் பகுதியை உயர்த்துங்கள்.
- முற்பாத முழங்கால் மூட்டு 90° கோணத்தையும், பிற்பாதம் 110° - 120° கோணத்தையும் அடையும்போது இடுப்புப் பகுதி உயர்வதை நிறுத்துங்கள்.
- நேராகவுள்ள கரங்களுக்கு முன்டத்தின் நிறையின் பெரும்பகுதியை மாற்றுங்கள்.
- பாதங்களை நிலத்தில் அழுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- அடுத்த சமிக்ஞையில் பூரண கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

• போ (Go - Drive out)

- ஓரேயடியாக இரு பாதங்களாலும் நிலத்தை அழுத்தி முன்னால் வாருங்கள்.
- துரிதமாக முன்னால் வரும் பிறபாதத்தால் குறுகிய கவடோன்றை ஆரம்பக்கோட்டிற்கு சமீபமாக வையுங்கள்.
- முன்னால் வரும் பாதத்திற்கு எதிரான கரத்தை சாதாரண ஒட்டத்தின்போது உள்ளதை விட சந்று வேகமாக வீசுங்கள்.
- கவட்டின் நீளம் படிப்படியாக அதிகரித்து சாதாரண ஒட்ட நிலையை அடையும்வரை முன்னால் ஒடுங்கள்.

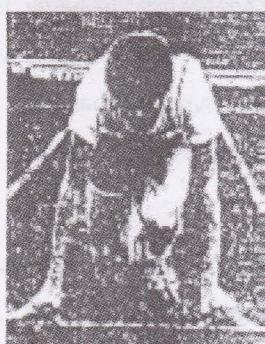
புறப்பாட்டின் மெய்நிலைகளைக் காட்டும் உருவங்கள்



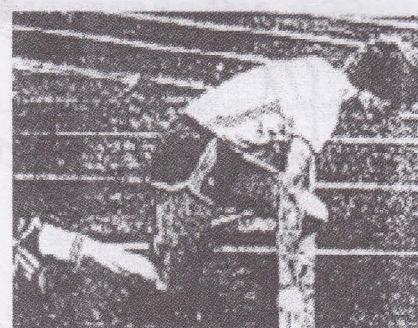
புறப்பாட்டுக்கான
கவடுகளை அளத்தல்



கவடுகளின் தூரம்
மாறாதவாறு கீழே
பதிதல்



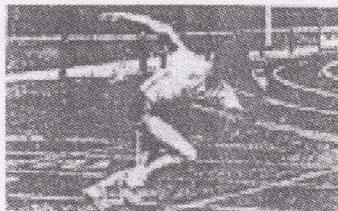
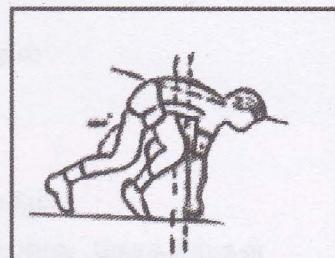
'இயந்த'
On your marks
நிலையில்
முன்புறத்
தோற்றும்



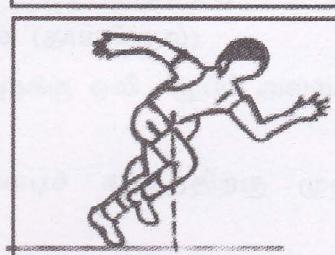
'இயத்த'
On your marks
நிலையில்
பக்கத் தோற்றும்



'ஆரம்ப' Set
நிலையில் உடல்
அமையும் பக்கத்
தோற்றும்



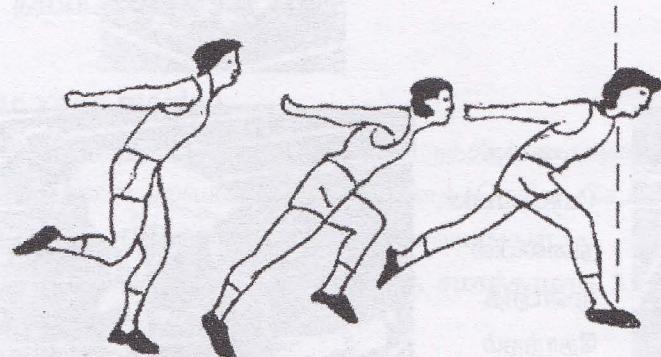
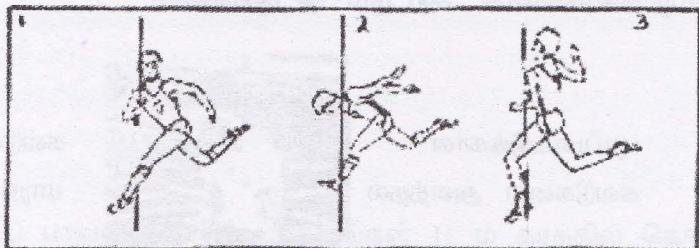
'போ' Go
நிலையில் முதலாவது



போட்டி முடிவின் நுட்பத்திறன்கள்

ஒட்ட வீரனின் முண்டம் (Torso) முடிவுக் கோட்டின் உள் விளிம்புடன் அமையும் செங்குத்துத் தளத்தை அடைவதன் மூலமே போட்டி முடிவடையும்.

- இங்கு தலை, கழுத்து, கைகள், பாதங்கள் என்பவற்றைத் தவிர்ந்த உடலின் பகுதியே முண்டம் (Torso) ஆகும்.



Finish Technique



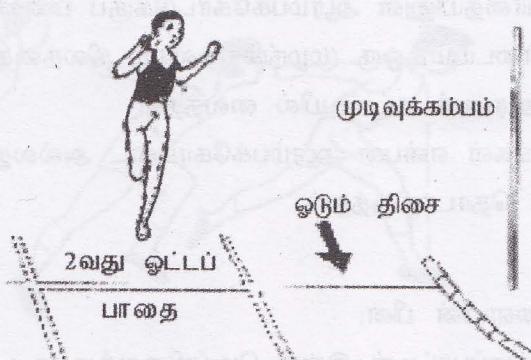
Finish Technique - Difference

குறுந்தூர் ஓட்டப் போட்டிகளுக்கான புறப்பாடு, முடிவு தொடர்பான விதிகள்

- பதுங்கிய புறப்பாடு
 - 400 மீற்றரும் அதற்குக் குறைந்த ஓட்டப்போட்டிகளுக்கும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
100 மீற்றர், 200 மீற்றர், 400 மீற்றர் போட்டிகள்
100 x 4 மீற்றர், 200 x 4 மீற்றர், 400 x 4 மீற்றர் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் முதலாவது ஓட்டவீரன்
100 மீற்றர் தடை, 110 மீற்றர் தடை, 400 மீற்றர் தடை ஆகிய போட்டிகள்
 - தொடக்கக் கட்டை கண்டிப்பாக உபயோகிக்கப்பட வேண்டும்.
 - கட்டளைகள் மூன்று - ஆயத்தம், ஆரம்பம், துப்பாக்கி ஒலி
- பதுங்கிய புறப்பாட்டில் பின்பற்றப்பட வேண்டிய படிமுறை,
 1. ‘ஆயத்தம்’ கட்டளையின் பின்:
 - i. போட்டியாளர் ஆரம்பக்கோட்டை நெருங்குதல்
 - ii. தனது ஓட்டப்பாதையினுள் ஆரம்பக்கோட்டுக்குப் பின்னால் நிலைகொள்ளல்
 - iii. கைகள் இரண்டையும், ஒரு முழங்காலையும் நிலத்தை ஸ்பரிசித்தவாறு வைத்தல்
 - iv. பாதங்களை ஆரம்பக் கட்டையில் வைத்தல்
 - v. கைகள், பாதங்கள் என்பன ஆரம்பக்கோட்டை அல்லது அதற்கு முன்னாலுள்ள பிரதேசத்தைத் தொடாதிருத்தல்
 2. ‘ஆரம்பம்’ கட்டளையின் பின்:
 - i. போட்டியாளர் புறப்பாட்டின் இறுதி மெய்நிலைக்கு உடனடியாக வருதல்
 - ii. கைகள் நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருத்தல்
 - iii. பாதங்கள் தொடக்கக்கட்டையைத் தொட்டவாறு இருத்தல்
- தவறான புறப்பாடு - False start
பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் தவறான புறப்பாடாகக் கொள்ளப்படும்.
 - i. ஆயத்தம், ஆரம்பம் ஆகிய கட்டளைகளின்பின் போதியளவு நேரத்திற்குள் போட்டியாளர் அதற்கான மெய்நிலைக்கு வராதிருத்தல் (தாமதித்தல்)
 - ii. ‘ஆயத்தம்’ கட்டளையின் பின் ஏனைய போட்டியாளர்களுக்கு ஒலி எழுப்பி அல்லது வேறு விதமாக இடைஞ்சலை ஏற்படுத்தல்
 - iii. புறப்பாட்டின் இறுதி நிலையை அடைந்தபின் வெடிச் சத்தத்திற்கு முன் புறப்படுவதற்கான அசைவுகளை மேற்கொள்ளல்

- தவநான புறப்பாட்டுக்கான தண்டனை முதல் தடவை - தவநான புறப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய போட்டியாளரை/ போட்டியாளர்களை எச்சரித்தல் இரண்டாம் தடவை - போட்டியாளர்களை எச்சரித்தல் ஒரு முறை மாத்திரமே விடுக்கப்படும். அதன் பின் தவநான புறப்பாட்டை மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு போட்டியாளரும் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.
- ஒட்டப்போட்டிகளில் முடிவைத் தீர்மானித்தல் போட்டியாளரின் முண்டப்பகுதி (Torso) முடிவுக் கோட்டின் ஒடும் திசைக்கு சமீபமாகவுள்ள விளிம்பின் தளத்தை அடைவது போட்டி முடிவாகக் கொள்ளப்படும்.
- வெந்றி பெந்தோரின் ஒழுங்குமுறையைத் தெரிதல் போட்டியாளர்களின் முண்டப்பகுதி முடிவுக்கோட்டின் உள் விளிம்புடன் அமையும் சொங்குத்துத் தளத்தை அடையும் வரிசைக்கிரமம் வெந்றியாளர்களைத் தெரியும் ஒழுங்கு முறையாகும்.

ஒட்டப்போட்டி முடிவு (The Finish)



முடிவுக்

கம்பம்

ஒட்டப் பாதைகள்

1.40 மீ

5 மீ

30 செ.மீ

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேஷ ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடு களில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.4 : திறந்களை விருத்தியாக்கியவாறு ஒட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவார்.

செயற்பாடு 6.4 : “ஒட்ட அப்பியாசங்கள் செய்வோம்”

நீரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிடுகள் :

- பின்னினைப்பு 6.4.1 ல் உள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
- பின்னினைப்பு 6.4.2 இல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவியுத்தல்களின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னினைப்பு 6.4.3 இல் உள்ள ஆசிரியருக்கான கையீடு
- விளையாட்டுத் திடலை அடையாளமிடுவதற்கான கண்ணாம்பு அல்லது பொருத்தமான பொருட்கள்

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்:

படி 6.4.1 :

- பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்ட கலந்துரையாடலோன்றை நடத்துக.

- ஒட்டத்தின்போது கைகளை அசைப்பது நடத்தலோடு ஒப்பிடும்போது வித்தியாசமானதும், கூடிய வேகத்தைக் கொண்டதுமாகும் என்பது,
- ஒட்டத்தின்போது பாதங்கள் இரண்டும் விண்ணில் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளது என்பது,
- வேகமாக ஓடும்போது பாதங்கள் முழுக்காலில் மேல் ஓாக்கியும், முன்னாலும் உயர்த்தப்படுகின்றது என்பது,
- ஒட்டத்தின்போது தாங்கும் பாதம் நிலத்தை வழுவாகத் தள்ளுகின்றது என்பது,
- சுவடுகளைத் துரிதமாகவும், நீளமாகவும் வைப்பதன் மூலம் ஒட்ட வேகத்தை அதிகரிக்கலாம் என்பது

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.4.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவியுத்தல்களைச் சிறு குழுக்களுக்க வழங்குக.
- திடலில் பொருத்தமான நான்கு ஸ்தானங்களுக்கு குழுக்களை அனுப்புக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

பாட 6.4.3

- ஆக்கங்களை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய ஏழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டநிக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அதில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிவருமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- பின்னினைப்பு 6.4.3ல் உள்ள தகவல்களின் பிரகாரம் ஒடும் குறுத்தை இயன்றளவு குறைந்த நேரத்தில் ஓடு முடிப்பிதை மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு ஒட்ட போட்டிகளின் நோக்கமாகும் என்பது,
- இதற்காக, சரியான நுட்பமுறைகளைப் பின்பற்றி ஒட்டத்தில் ஈடுபடுவேண்டும் என்பது,
- ஓட்டவேகம் = கவட்டின் நிலம் x கவடு வைக்கும் வேகம் என்பது,
- கவடொன்றின் நீளத்தை, மிதித்தெழும் தூரம் விண்ணில் செயற்படும் தூரம், நிலம்படும் தூரம் என வகைப்படுத்தலாம் என்பது,
- கவடு வைக்கும் வேகம், நபரின் வள்ளுக்கூடுத் தகைநார்களிலுள்ள தகைநார்களின் விகிதாசாரத்தினால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது என்பது
- பயிற்சியின் மூலம் ஓட்டவீரனின் கவடு வைக்கும் குறுத்தையும் கவடு வைக்கும் வேகத்தையும் அதிகரிக்கலாம் என்பது,
- இதற்காகக் கைக்கொள்ளும் செயற்பாட்டு வகையொன்றாக ஒட்ட அப்பியாசங்களைக் கொள்ளலாம் என்பது

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- குறுந்தூர் ஓட்டத்தின் நுட்பமுறைகளை விபரிப்பார்.
- நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப ஒடுவதன் மூலம் வேகத்தை அதிகரிக்கலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- ஓட்ட நுட்பமுறைகளை விருத்தியாக்க ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவார்.
- சரியான நுட்பமுறைப் பிரயோகத்தால் காரியங்களை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவார்.
- பயனுறுதியின்றி வகையில் காரியமாற்ற ஏனையோருக்கு உதவுவார்.

பிரவேச செயற்பாடு

- மாணவரை விளையாட்டுத்திடல் அல்லது வேறு பொருத்தமான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்க.
- அணைத்து மாணவர்களையும் சோடிகளாக்குக.
- அதில் ஒருவரை ஒடுபவராகவும், மற்றவரை ஒட்டத்தை அவதானிப்பவராகவும் நியமிக்குக.
- ஒடுபவர், மெதுவாகவும், நடுத்தர வேகத்திலும், வேகமாகவும் ஒடும்போது அவரது கைகள், கால்கள் என்பன அசையும் விதத்தையும் முண்டத்தின் அமைவையும் அவதானிப்பவர் அவதானிக்க வேண்டுமெனக் கூறுக.
- 1 1/2 நிமிடங்களின் பின் ஒடியவர் அவதானிப்பவராகவும், அவதானித்தவர் ஒடுபவராகவும் நியமிக்கப்பட்டு மேற்படி செயற்பாட்டை செய்ய வேண்டும்.
- கட்டளைகளுக்கேற்ப இச்செயற்பாட்டில் மாணவரைப் பங்குகொள்ளச் செய்க.
- மாணவரின் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துக.

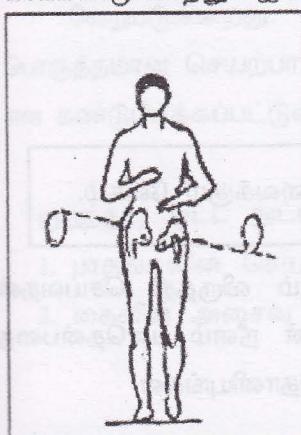
குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

ஒடும் தூரத்தை இயன்றவை குறைவான நேரத்தில் ஒடி முடிப்பதே மெய்வல்லுனர் விளையாட்டிலுள்ள ஒட்டப்போட்டிகளின் நோக்கமாகும். இதில் ஒட்டவீரனின் வேகம் முக்கியமான இடத்தை வகிக்கின்றது. ஒடுபவரின் வேகத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் இரண்டாகும்.

அதாவது, கவடுகள் வைக்கும் வேகம்/செக்கனுக்கு வைக்கப்படும் கவடுகளின் எண்ணிக்கையும், கவடுகளின் நீளமாகும்.

இவைகள் இரண்டினதும் அல்லது இவைகளில் ஒன்றின் குறைபாடு ஒட்டவேகத்தில் தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இத்தன்மைகளை உயர்மட்டத்தை அடையச் செய்வதன் மூலம் ஒட்ட வேகத்தை அதிகரிக்கலாம். அதற்காக ஒட்ட அப்பியாசங்களைப் பயன்படுத்த முடியும்.

ஒட்டத்தின்போது பாதமொன்றில் நடைபெறும் செயற்பாடு பின்வரும் உருவால் காட்டப்படுகின்றது. இங்கு பாதமானது,



- தாங்கும் சந்தர்ப்பமொன்றிலும்
- அசையும் சந்தர்ப்பமொன்றிலும் பங்கு கொள்கின்றதென்பது உங்களுக்கு விளங்கும்.
- வேக ஒட்டத்தில் இந்நிலைகள் மிகப் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றன.

ஒட்ட அப்பியாசங்களை நிர்மாணிக்கும்போது இவ்விரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் நீங்கள் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளதுடன் கைகளின் அசைவு, உடல் அமையும் விதம் என்பன தொடர்பாகவும் கவனஞ்சி செலுத்த வேண்டும்.

- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளுக்கிணங்க உங்கள் குழுவுக்கான செயற்பாட்டை நிர்மாணியுங்கள்.
- திடலில் குறிப்பிட்ட இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
- பின்வரும் செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் அவதானத்தைச் செலுத்துங்கள்.
 - குறுந்தூர் ஒட்டத்திற்கு மிகவும் அவசியமான, கைகளைச் சரியாக அசைக்கும் செயற்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடோன்று.
 - குறுந்தூர் ஒட்டத்தில் தாங்கும் பாதம் முழங்காலில் மடிந்து உடலின் பின்புறம் செல்வதை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடோன்று
 - குறுந்தூர் ஒட்டத்தில் முழங்கால்கள் முன்னால் தூக்கப்படும், கவடுகள் வைக்கும் வேகத்தை அதிகரிப்பதற்கான செயற்பாடோன்று.
- இச்செயற்பாட்டை உருவாக்கும் முறைகள் பற்றிக் குழு அங்கத்தினர்கள் இணைந்து கலந்துரையாடுங்கள்.
- உருவாக்கிய செயற்பாட்டில் பலமுறை ஈடுபடுங்கள்.
- உங்களுடைய செயற்பாட்டை ஓரிடத்திலிருந்து அல்லது முன்னால் நடந்தவாறு அல்லது ஒடியவாறு அல்லது ஸ்கிப் செய்தவாறு செய்யலாம் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 6.4.3

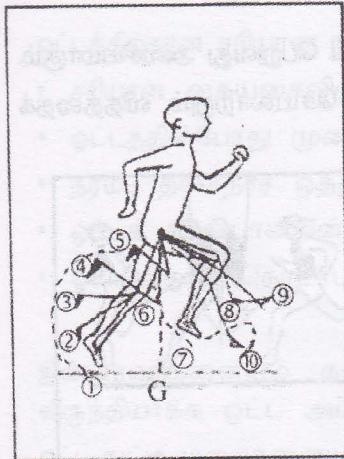
ஆசிரிர் கையேடு

மேய்வல்லுனர் விளையாட்டு ஒட்டப் போட்டிகளில் பிரதான நோக்கமாக அமைவது ஒடும் தூரத்தைக் குறைவான நேரத்தில் ஒடி முடிப்பதேயாகும். இதில் ஒட்டவர்னின் வேகம் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது.

ஒட்டவேகத்தைப் பின்வரும் முறையில் சுருக்கமாக விளக்கலாம்.

ஒட்டவேகம் = ஒடுபவரின் கவடோன்றின் நீளம் x கவடு வைக்கும் வேகம்.

இதன் பிரகாரம் இவ்விரு காரணிகளில் அல்லது இரண்டையும் விருத்தி செய்வதன் மூலம் ஒட்டவேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். கவடோன்றின் நீளம் யாதென்பதை முதலில் அறிந்துகொள்வோம். கீழேயுள்ள உருவை நன்கு அவதானியுங்கள்



1. மிதித்தெழும் தூரம் - மிதித்தெழும் சந்தர்ப்பத்தில் உடலின் புவியீர்ப்பு மையம் ஒடும் தளத்தில் அமைக்கும் செங்குத் துக்கும் மிதித்தெழும் பாத விரல் களுக்குமிடையே உள்ள தூரம்.
2. நிலந்தொடும் தூரம் - நிலம் தொட்ட பாத விரல்களுக் கும் புவியீர்ப்பு மையம் ஒடும் தளத்தில் அமைக்கும் செங்குத் துக்கும் இடையே உள்ள தூரம்
3. விண்ணல் செயற்படும் தூரம் - உடல் விண்ணில் பிரயாணம் செய்த தூரம் அல்லது புவியீர்ப்பு மையம் விண்ணில் பிரயாணம் செய்த தூரம்

இங்கு மிதித்தெழுதல் (Take off) சிறப்பாக நிகழ்ந்தால் விண்ணில் அசையும் தூரம் அதிகரிக்கும். பின்வரும் காரணிகள் இரண்டும் அதில் முக்கியத்துவம் வகிக்கின்றன.

- மிதித்தெழும் பாதத்தை வலுவடன் நிலத்தில் உதைப்பதும் அப்பாதத்தை நீட்டுதலும்

இங்கு நியூட்டனின் மூன்றாவது விதியின் பிரகாரம் எதிர்விளைவொன்று ஏற்படுவதால் நபர் முன்னால் தள்ளப்படுகின்றார்.

சுயாதீனமான பாதத்தின் முழங்காலை நன்றாக உயர்த்துதல்

அப்பொழுது அப்பாதத்தை முன்னால் வைக்கும் தூரம் அதிகரிக்கும்.

இனி நாம் கவருகள் வைக்கும் வேகம் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

இது பெரும்பாலும் நபரின் வன்கூட்டுத் தசைநார்களின் அளவைக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. வேகமாக இயங்கும் தசை நார்கள் (F.T.F) Fast Twitch Fibers மெதுவாக இயங்கும் தசைநார்கள் (S.T.F.) Slow Twitch Fibers என்பவற்றின் விகிதாசாரம் ஆனாலும் கால்வைக்கு வேறுபடுகின்றது.

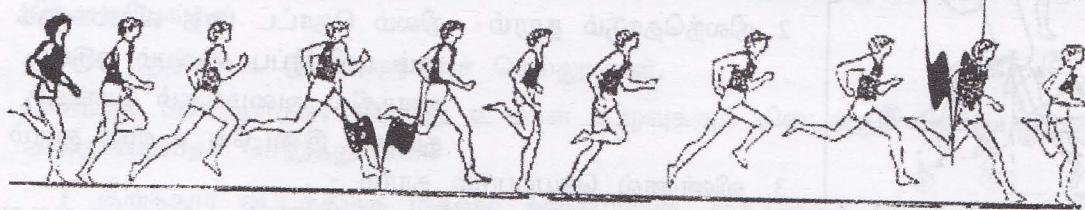
பொருத்தமான செயற்பாடுகளின் மூலம் கவரு வைக்கும் வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம் என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதை நோக்காகக் கொண்ட ஒட்ட அப்பியாசங்கள் உள்ளன.

குறுந்தூர் ஒட்ட நுட்பமுறைகளை ஆராயும்போது,

1. பாதங்களின் செயற்பாடு

2. கைகளின் அசைவு

3. தலை, முண்டம் என்பன அமையும் விதம் தொடர்பான அறிவைப் பெறுவது அவசியமாகும். குறுந்தார ஒட்டத்தின்போது உடலின் மேற்படி உறுப்புக்கள் செயலாற்றும் விதத்தைக் காட்டும் உருக்கள் கீழே காணப்படுகின்றன.



மிதிக்தெழுதல் விண்ணில் செயற்படல் நிலம்
தொடல்

A - B வரை ஒரு கவு

இங்கு பாதங்களின் செயற்பாடு பற்றி முதலில் கவனத்திற்கொள்வோம். ஒரு பாதத்தின் செயற்பாட்டைக் கவனிக்கும்போது இங்கு இரண்டு பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. அதாவது, அசையும் சந்தர்ப்பம்

இது பின்னால் அசையும் சந்தர்ப்பம், முன்னால் அசையும் சந்தர்ப்பமென இரண்டு பிரிவுகளைக் கொண்டது.

- பின்னால் அசையும் சந்தர்ப்பம் - பாதம் முழங்காலில் முழங்கு குதி வட்டமாக மேல் நோக்கியும், தொடை முன்னாலும் செல்லுதல்
- முன்னால் அசையும் சந்தர்ப்பம் - முழங்கால் மேல்நோக்கியும் தொடர்ந்து முன்னாலும் கீழ்நோக்கியும் பாதம் அசையும் சந்தர்ப்பம்
- தாங்கும் சந்தர்ப்பம் - இதுவும் முன், பின் என இரண்டு பிரிவுகளைக் கொண்டது.
- முன்னால் தாங்கும் சந்தர்ப்பம் - இது பாதம் நிலைம்தொட்ட இடத்திலிருந்து புவியீர்ப்பு மையக்கோடு வரை செல்லும்- இது மிகக் குறுகியது
- பின்னால் தாங்கும் சந்தர்ப்பம் - இங்கு புவியீர்ப்பு மையக்கோட்டைக் கடந்தவுடன் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டு உடல் முன்னாலும் மேல் நோக்கியும் தள்ளப்படல்

இனி நாம் கைளின் அசைவு நிகழும் முறையைப் பார்ப்போம்.

முழங்கை மூட்டை கமார் 90° கோணத்தில் வைத்து தோள் மூட்டில் முன்னாலும் பின்னாலும் அசைக்க வேண்டும்.

கைகள் முன்னால் வரும்போது முழங்கை மூட்டின் கோணத்தின் அளவு ஓரளவு குறைவதுடன் பின்னால் செல்லும்போது கோணத்தின் அளவு ஓரளவு அதிகரிக்கும்.

இனி, தலை, முண்டம் என்பன அமையும் விதத்தைப் பார்ப்போம்.

மேலேயுள்ள படத்தில் உள்ளது போல் தலையும், முண்டமும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்குமாறு முண்டத்தை முடிந்தவரை நேராக வைத்திருக்கவேண்டும்.

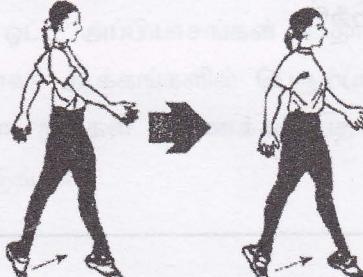
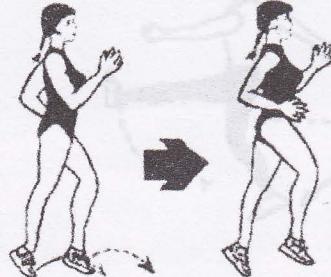
ஒட்டத்திற்கான சரியான நுட்பமுறைகளில் பின்வரும் காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

- சரியான கையசைவினாடாகப் பெறப்படும் சக்தி
- ஒட்டத்தின்பேர்து முண்டத்தை வைத்துக்கொள்ளும் முறை
- நரம்பு தசைநார் ஒத்திசைவு
- ஒட்டக் கவடோன்றின் சரியான அசைவும் சந்தமும்
- ஒட்டத்தோடு தொடர்புடைய தசைகளின் வலுவும் முட்டுக்களின் செயற்பாடும்



இக்காரணிகளையும் கவட்டிடைத்தூரம், கவடுகள் வைக்கும் வேகம் என்பவற்றையும் விருத்தியாகக் கூட்ட அப்பியாசங்கள் பயன்படுகின்றன.

ஒட்ட நுட்ப முறைகளையும் ஒட்டவேகத்தையும் விருத்தியாக்குவதற்கான ஒட்ட அப்பியாசங்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன. இவற்றில் பெரும்பாலானவை நீங்கள் தற்போது செய்யும் அப்பியாசங்களாகும்.

அப்பியாசத்தின் உரு	விளக்கம்
	Standing stationary arm swing <ul style="list-style-type: none"> • பாதங்களை ஒன்றாக ஓரிடத்தில் வைத்து, ஓரிடத்திலிருந்து வேகமாகக் கைகளை அசைத்தல் • முழங்கைகளை 90° அளவில் மடித்து வைத்திருத்தல்
	Straight Leg Shuffle <ul style="list-style-type: none"> • கால்களை நன்றாக நீட்டியும், நீளமான கவடுகள் வைத்தும், பாதமேட்டை நிலத்தில் வைத்து நடத்தல்
	Ankling <ul style="list-style-type: none"> • மிக நெருக்கமாக அடிகளை வைத்து வேகமாக நடத்தல் • பாத மேட்டுப் பகுதியை (ball) நிலத்தில் ஸ்பரிசித்தல்



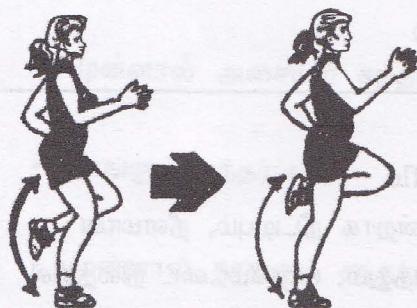
Running Balance

- உடலின் சமநிலையைப் பேணியவாறு ஒரிடத்தில் ஓடுதல்
- ஓட்டத்தின்போது அமையும் விதத்தில் கைகளை வைத்துக்கொள்ளல்



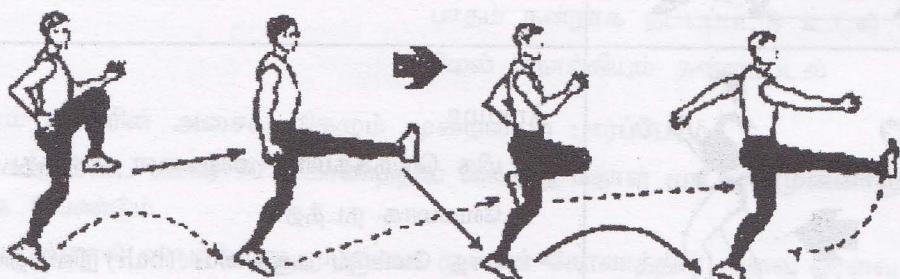
Ladder Speed Run

- ஏணியொன்றின் படிகளுக்கிடையே அடிகளை வைத்து ஒடுவதைப்போன்று முழங்கால்களை உயர்த்தி வேகமாக ஓடல்



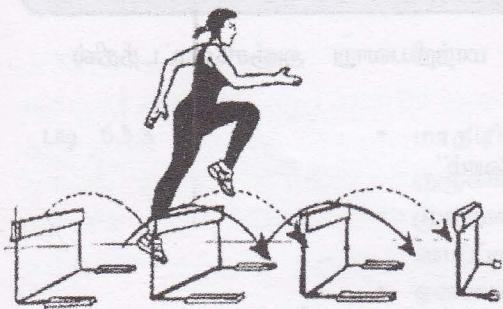
Butt - Kickers

- பாதங்களின் குதிப்பகுதி பிட்டத்தில் படும் வண்ணம் ஓடுதல்



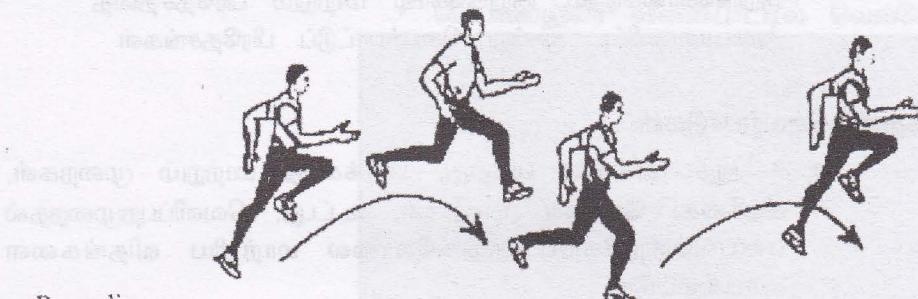
"B" Skips

- காலை முழங்காலில் நீட்டி ஸ்கிப் செய்தல்



Run Through

- உயரம் குறைந்த தடைகளுக்குடாக சந்தத் துடன் நிற்காமல் ஓடுதல்



Bounding

- தாங்கும் பாதத்தால் நிலத்தை உதைத்து பெளன்றிங் அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல்

இவ் ஒட்ட அப்பியாசங்கள் உதாரணங்கள் மட்டுமே.

மாணவர் ஆக்கங்களில் பெரும்பாலும் உங்களுக்கு நன்கு அறிமுகமான ஒட்ட அப்பியாசங்களை நீங்கள் காணக்கூடியதாகவிருக்கும். அவற்றின் உதவியுடனும் பின்னாட்டலில் ஈடுபடுங்கள்.

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுங்க விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடு களில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.5 : குறுங்கோலை முறையாக மாந்தியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.

செயற்பாடு 6.5 : ஒரேஅஞ்சலோடு அகமகிழ்வோம்”

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- பின்னினைப்பு 6.5.1 ல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவியறுத்தல் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 6.5.2 இல் உள்ள ஆசிரியருக்கான கையீடு
- குறுங்கோல்களும், குறுங்கோல் மாந்தும் பிரதேசத்தை அடையாளமிட்ட மூன்று செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள்

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்:

படி 6.5.1 :

- 9 ஆங் தரத்தில் பார்த்து, பார்க்காது மாந்தும் முறைகள், கீழ்க்கை, மேந்தை முறைகள், உட்புற, வெளிப்புறமுறைதல் என்பவற்றிற்கேற்ப குறுங்கோலை மாந்திய விதங்களை ஞாபகமுட்டுக்
- ஏழுமாநாகத் தெரிவிசெய்யப்பட்ட நான்கு மாணவர்களைக் கொண்டு அவைகளைச் செய்விக்குக்.
- மாணவரை வரிசையில் நிறுத்தி நடந்தும், ஓரிடத்தில் ஒடியவாறும் இம்முறைகளுக்கேற்ப குறுங்கோலை மாந்துச் செய்க.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்புழோறு கலந்துரையாடலொன்றை நடாத்துக்.

• அஞ்சலோட்டங்களின்போது குறுங்கோலை மாந்தும் வெவ்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது,

• ஒட்டவிரனின் வேகம் குறைவதை இயன்றவை குறைத்த நிலையில் குறுங்கோலை மாந்துவென்டும் என்பது,

• குறுங்கோலை மாந்தும் வெவ்வேறு முறைகளுக்கேற்ப ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நுட்பத்திறங்கள் உள்ளன என்பது,

• அஞ்சலோட்டப் போட்டியொன்றின் வெற்றிக்கு குறுங்கோல் மாந்தும் உயர்தரமாக அடைந்திருப்பது அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.5.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக்
- குழுக்களைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசதங்களுக்கு அனுப்புக்.
- ஆய்வுக்கான அறிவியறுத்தல்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக்

- வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபெடுத்துக.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

- படி 6.5.3 பார்த்து:**
- மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களை வழிப்படுத்துக.
 - முன்வைத்த குழுக்களுக்கு விரிவாக்கம் செய்யும் முதலாவது வாய்ப்பை வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுக.
 - செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அதில் ஈடுபெடுத்துக.
 - பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டில் வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சிகள் உள்ளன என்பது,
- குறுங்கோல் மாந்துவதில், 400 x 4 மீந்தர் போட்டிகளிலும் குறைந்த தூரத்தைக் கொண்ட போட்டிகளில் பார்க்காது மாந்துவும் முறையும், 400 x 4 மீந்தர் போட்டிகளிலும் அதனை விடக் கூடிய தூரத்தைக் கொண்ட போட்டிகளிலும் பார்த்து மாந்துவும் முறையும் கைக்கொள்ளப்படுகின்றது என்பது,
- உட்புற, வெளிப்புற, மாந்த முறைகள் இரண்டும் ஒரு குழுவினால் மாறி மாறிக் கைக்கொள்ளப்படுதல் கலப்பு மாந்துவும் என்பது,
- குறுங்கோல் மாந்த நுட்பமுறைகளை மேம்படுத்துவது போட்டியின் வெற்றிக்கு அவசியம் என்பது,
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுன் ஒட்டத்திற்கான சாதாரண விதிமுறைகளுக்கு மேலதிகமாக, அஞ்சலோட்டத்திற்கான விசேட விதிமுறைகளையும் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியம் என்பது,
- கடுமையான போட்டிகளின்போது அஞ்சலோட்டத்தில் வெவ்வேறு உபாயங்கள் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பிட்டுக்கும் மதிப்பிட்டுக்குமான நியதிகள்

- குறுங்கோல் மாந்துவும் நுட்பமுறைகளைப் பெயரிடுவார்.
- குறுங்கோலை மாந்தலின் பிழையற்ற தன்மையும், தரமும் வெற்றியை உறுதிப்படுத்துமென்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்
- குறுங்கோல் மாந்தலைப் பிழையின்றிச் செய்வார்.
- சவால்களை வெற்றிகொள்வதில் குழு உணர்வை வெளிப்படுத்துவார்.
- குழு அங்கத்தினரின் பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றுவார்

குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் அஞ்சலோட்டம் ஜனரஞ்சகமான நிகழ்ச்சியொன்றாகும். இந் நிகழ்ச்சியில் இரண்டு போட்டியாளர்களுக்கிடையே பிழையறக் குறுங்கோல் மாற்றப்படுவது போட்டியின் வெற்றிக்கு இன்றியமையாதது என்பது நீங்கள் அறிந்த விடயமாகும். குறுங்கோல் மாற்றுவதற்கென குறிப்பிட்ட பிரதேசமொன்றும் உண்டு.

- திடலில் அடையாளமிடப்பட்ட பிரதேசங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
- அதன் எல்லைக்கோடுகளை இனங்காணுங்கள்.
- முன்னைய பாடங்களில் பயின்ற குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- பின்வரும் குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் குறுங்கோல் மாற்றும் முறையில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.
 - பார்க்காது - கீழ்க்கை - வெளிப்புற மாற்றும்
 - பார்க்காது - கீழ்க்கை - உட்புற மாற்றும்
 - பார்த்து - மேற்கை - உட்புற மாற்றும்
- மேற்படி குறுங்கோல் மாற்றும் முறையை மேற்கொள்ளும் விதத்தைக் குழு அங்கத்தினர்கள் இணைந்து திட்டமிடுங்கள்.
- ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஒரு சில விடுத்தம் குறுங்கோல் மாற்றுங்கள்.
- நீங்கள் பயின்ற முறையை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆய்த்தப்படுத்துங்கள்.

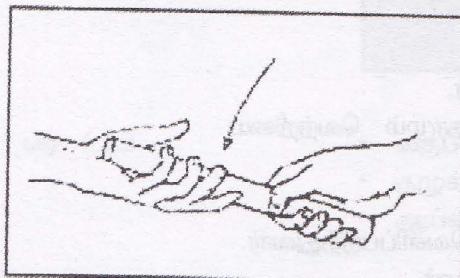
ஆசிரியர் கையேடு

குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகள்

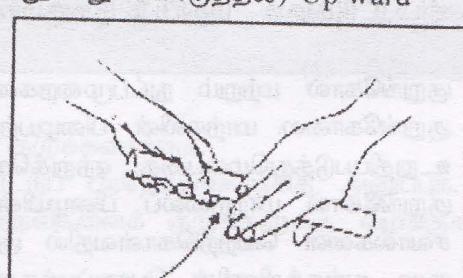
1. பெறுபவர், குறுங்கோலை நோக்குவது, நோக்காததன் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தல்

(அ) பார்த்து மாற்றுதல்	(ஆ) பார்க்காது மாற்றுதல்
------------------------	--------------------------
2. பெறுபவர் கையை வைத்திருக்கும் முறை, வழங்குபவர் குறுங்கோலை அசைக்கும் திசை என்பவற்றின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தல்.

(அ) மேற்கை (குறுங்கோலைக் கீழ்நோக்கிச் செல்லுமாறு கொடுத்தல்) Down ward	(ஆ) கீழ்க்கை (குறுங்கோலை மேல்நோக்கிச் செல்லுமாறு கொடுத்தல்) Up ward
---	---



(அ) மேற்கை



(ஆ) கீழ்க்கை

3. குறுங்கோல் மாற்றம் உடலின் எப்பக்கத்தால் நடைபெறுகிறதென்று அடிப்படையில் வகைப்படுத்தல்

(அ) உட்புற மாற்றம் (ஆ) வெளிப்புற மாற்றம் (இ) கலப்பு மாற்றம்

பார்த்து மாற்றுதல்

400 x 4 மீற்றர் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் இம்முறை கைகொள்ளப்படுகின்றது. குறுங்கோலுடன் வரும் வீரன் களைப்படைந்த நிலையில் வருவதால் குறுங்கோலைப் பெறுவதற்கு தலையை திரும்பி அவரை நோக்கியவாறும், முன்னால் மெதுவாக ஒழியவாறும் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வார். குறுங்கோல் கொடுத்தல், பெறுதல் என்பவற்றை இடது அல்லது வலது கையாள் மேற்கொள்ள முடியும். குறுங்கோல் பெறுவதை மேற்கை அல்லது கீழ்க்கை முறையால் நிறைவேற்ற முடியும்.

பார்க்காது மாற்றுதல்

100 x 4 மீற்றர் போன்ற குறுந்தூர் ஓட்டப்போட்டிகளில் கைக்கொள்ளப்படுகின்றது.

உட்புற மாற்றம்

குறுங்கோலுடன் வரும் வீரன் ஓட்டப்பாதையில் உட்புறமாக அதாவது இடப்பக்கம் சார்ந்தவராக ஒடி வருவார். குறுங்கோல் வலது கரத்தால் கொடுக்கப்படுவதுடன், பெறுவது இடது கரத்தால் அதாவது ஓட்டப்பாதையின் உட்புறமாக நிகழும். மேற்கை அல்லது கீழ்க்கை முறையில் குறுங்கோலை மாற்றலாம்.

வெளிப்புற மாற்றம்

குறுங்கோலுடன் வரும் வீரன் ஓட்டப்பாதையின் வெளிப்புறமாக அதாவது வலது பக்கம் சார்ந்தவராக ஒடி வருவார். குறுங்கோல் இடக்கரத்தால் கொடுக்கப்படுவதுடன், பெறுவது வலக் கரத்தால் அதாவது ஓட்டப்பாதையின் வெளிப்புறமாக நிகழும். மேற்கை அல்லது கீழ்க்கை முறையில் குறுங்கோலை மாற்றலாம்.

கலப்பு மாற்றம்

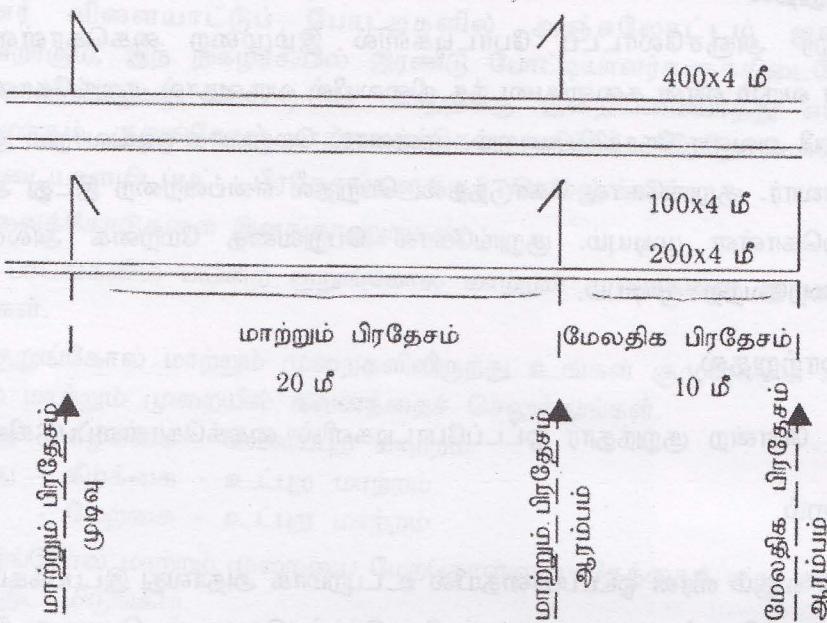
இது வெளிப்புற, உட்புற மாற்ற முறைகளின் கலப்பாகும். 100 x 4 மீற்றர் போட்டிகளில் கைக்கொள்ளப்படுகின்றது. முதலாவது ஓட்ட வீரன் வலது கரத்தால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை இரண்டாவது ஓட்ட வீரனின் இடது கரத்தில் கொடுப்பதும், அவர் இடது கரத்தில் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை மூன்றாவது வீரனின் வலது கரத்தில் கொடுப்பதும் தொடர்ந்து வலது கரத்தால் அவர் கொண்டு சென்று நான்காவது வீரனின் இடது கரத்தில்

கொடுப்பதும் இங்கு நடைபெறுகின்றது.

அஞ்சலோட்ட் நிகழ்ச்சிகளுக்கான விதிமுறைகள்

01. குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசம்

← ஒடும் திசை



02. குறுங்கோல்

குறுங்கோலின் நீளம் : 28 - 30 செ.மீ
 சுற்றாவு : 12 - 13 செ.மீ
 நிறை : 50 கிராம் (குறைந்தது)
 தன்மை : உட்புறம் துவாரம் உள்ளதாகவிருத்தல், அழுத்தமான மேற்பரப்பைக் கொண்டதாகவிருத்தல். உறுதியான பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருத்தல்

03. குறுங்கோல் கொண்டு செல்லல்

- i. போட்டி முழுவதும் சம்பூரணமாகக் கைகளால் கொண்டு செல்லப்படல் வேண்டும்
- ii. கைதவறின் தவறவிட்டவரே திரும்ப எடுக்க வேண்டும்.

04. குறுங்கோல் மாற்றுதல்

- i. மாற்றும் பிரதேசத்தினுள் மாத்திரமே குறுங்கோல் மாற்றப்படவேண்டும்.
- ii. இங்கு தீர்மானிக்கும் காரணி குறுங்கோலாகும். போட்டியாளரின் உடல் அல்லது உடற்பகுதி அல்ல.

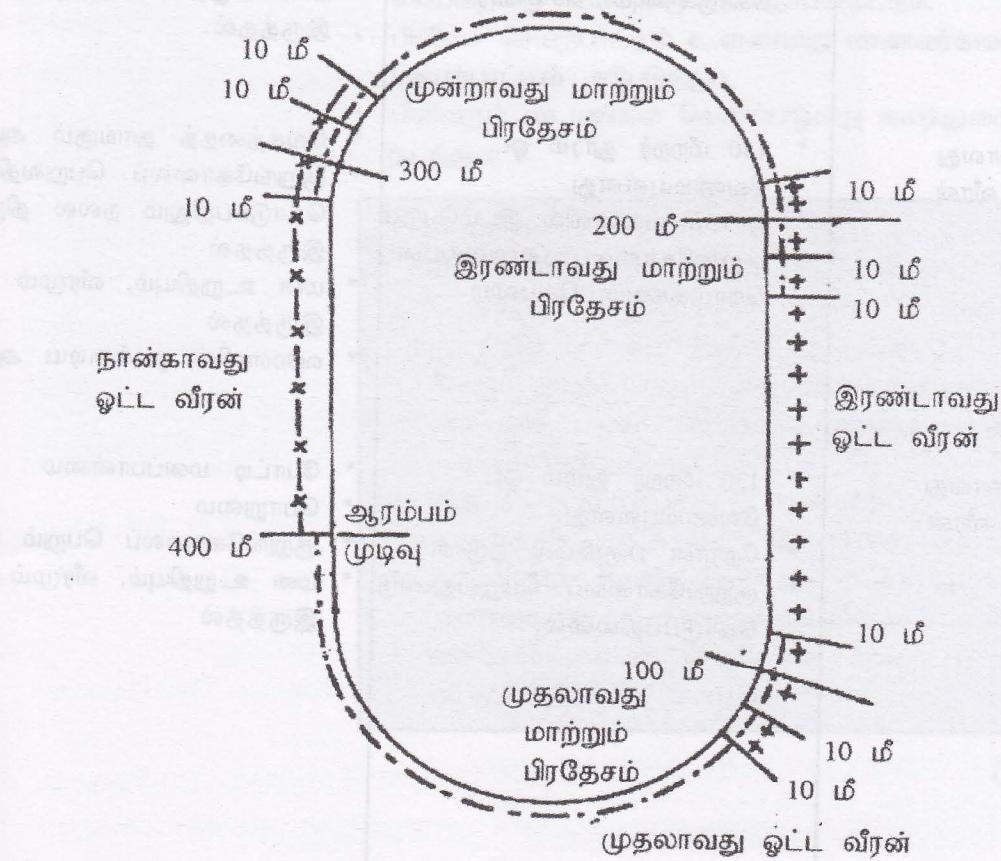
05. 100x4 மீற்றர் போட்டிகளில் போட்டி முடியம் வரை ஓட்டப் பாதைகளில் ஓட வேண்டும்

06. 400x4 மீற்றர் போட்டிகளில் ஒரு முழுச் சுற்றும் அடுத்துவரும் அரை வட்டமும் ஓட்டப்பாதைகளில் ஓடப்படவேண்டும்.

07. 400×4 மீற்றர் போட்டிகளில் முன்றாம் நான்காம் போட்டியாளர்கள் குறுங்கோலைப் பெற பின்வரும் முறையில் நிலையப்படல் வேண்டும்.
- * குறுங்கோலைடன் வரும் போட்டியாளர்கள் ஒட்டப்பாதையின் 200 மீற்றர் எல்லையைக் கடக்கும் ஓழுங்கு முறைக்கேற்ப குறுங்கோல் பெறவுள்ள போட்டியாளர்கள் ஒட்டப் பாதைகளில் நிற்கவேண்டும்.
08. குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்த வீரன் ஏனையோருக்குத் தடையாக இருக்கக் கூடாது. அனைத்து ஒட்டப்பாதைகளும் வெறுமையாகும் வரை தனது ஒட்டப்பதையில் இருக்க முயல வேண்டும்.
09. யாதாயினும் ஒரு சுற்றில் போட்டியிடும் குழு அங்கத்தினர்களுக்குப் பதிலாக அடுத்த சுற்றில் வேறு இரு போட்டியாளர்களை மட்டுமே மாற்றிட செய்ய முடியும். மாற்றிட செய்யும்போது வெளியாகும் போட்டியாளர்கள் இனிவரும் போட்டிகளில் பங்குகொள்ள முடியாது.

வழிகாட்டி - இல 02

100×4 மீற்றர் போட்டிகளில் உபாயங்களைக் கையாளுதல்



100 x 4 மீற்றர் போட்டியொன்றுக்கான வியூகத்தைத் திட்டமிடும்போது
கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

திட்ட வீரனின் நிலையம்	திட்ட வீரன் ஆற்றவேண்டிய விசேட கருமங்கள்	திட்டவீரனுக்கு இருக்கவேண்டிய பண்புகள்
முதலாவது ஒட்ட வீரன்	<ul style="list-style-type: none"> * 110 மீ தூரம் ஓடுவார். * ஒட்டமும், குறுங்கோல் கொடுத்தலும் வளைவில் இடம் பெறும். * பெறுதல் இல்லை. 	<ul style="list-style-type: none"> * சிறந்த அவதானத்துடன் இருத்தல் வேண்டும். * சிறந்த புறப்பாட்டைப் பெறக் கூடியவாறாக இருத்தல் * வளைவில் ஒடக்கூடிய ஆற்றல் * குறுங்கோலை வழங்கக்கூடிய ஆற்றல் * உடனடித் தீர்மானமெடுத்து செயலாற்றக்கூடிய தன்மை * எதிர்த்தாக்க வேகம் சிறந்த நிலையில் இருத்தல்
இரண்டாவது ஒட்ட வீரன்	<ul style="list-style-type: none"> * 130 மீற்றர் தூரம் ஒட வேண்டியுள்ளது. * நேரான பகுதியில் ஓடுவார். * குறுங்கோலைப் பெறுவதுடன் கொடுக்கவும் செய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> * வேகத்தைத் தாங்கும் ஆற்றல் * குறுங்கோலைப் பெறுவதிலும் கொடுப்பதிலும் நல்ல திறன் இருத்தல் * மன உறுதியும், வீரமும் இருத்தல்
மூன்றாவது ஒட்ட வீரன்	<ul style="list-style-type: none"> * 130 மீற்றர் தூரம் ஒட வேண்டியுள்ளது. * ஒட்டம் வளைவில் இடம் பெறும். * குறுங்கோலைப் பெறுவதுடன் கொடுக்கவும் செய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> * வேகத்தைத் தாங்கும் ஆற்றல் * குறுங்கோலைப் பெறுவதிலும் கொடுப்பதிலும் நல்ல திறன் இருத்தல் * மன உறுதியும், வீரமும் இருத்தல் * வளைவில் ஒடக்கூடிய ஆற்றல்
நான்காவது ஒட்ட வீரன்	<ul style="list-style-type: none"> * 130 மீற்றர் தூரம் ஒட வேண்டியுள்ளது. * நேரான பகுதியில் ஓடுவார். * குறுங்கோலைப் பெறுவதுண்டு கொடுப்பதில்லை. 	<ul style="list-style-type: none"> * போட்டி மனப்பான்மை * பொறுமை * குறுங்கோலைப் பெறும் திறன் * மன உறுதியும், வீரமும் இருத்தல்

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபோடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேஷ ஆழங்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.6 : விண்ணில் பாதங்களை மாற்றும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.

செயற்பாடு 6.6 : “ஹிச் கிக் முறையில் நீளம் பாய்வோம்.”

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- பின்னினைப்பு 6.6.1 ல் உள்ள பிரவேச செயற்பாடு
- பின்னினைப்பு 6.6.2 இல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் நான்கு பிரதிகள்
- பின்னினைப்பு 6.6.3 இல் உள்ள ஆசிரியருக்கான கையேடு
- நீளம் பாயும் திடல்
- 30 செ.மீ உயரமுள்ள பெட்டியொன்று

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்:

படி 6.6.1 :

- நீளம் பாய்தல் தொடர்பாக 8, 9ம் தரங்களில் கற்ற தொங்கும் முறை (Hang style) மிதக்கும் முறை (Sail technique) என்பவற்றை மாணவருக்கு ஞாபகமூட்டுகே.
- பிரவேச செயற்பாட்டில் உள்ளவாறு மாணவர்களை நீளம் பாயும் செயற்பாட்டில் ஈடுபோட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலொன்றை நடத்துக.

- தொலை தூரத்திற்குப் பாய்வது நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் மூலம் ஏதிர்பார்க்கப்படுகின்ற தெள்பது,
- வேகத்தை அதிகரிக்கும் போது பிரயாணம் செய்யும் தூரத்தின் அளவும் அதிகரிக்கும் என்பது,
- வேகம் அதிகரிக்கும்போது தூரமும் அதிகரிப்பதனால் விண்ணில் பாதம் மாற்றுவதை ஒரளவு நன்றாகச் செய்ய முடியும் என்பது,
- மிதித் தெழும் போது புவியீர்ப்பு மையத்தை உயர்த்தி மதித் தெழும் வேண்டும் என்பது,
- அவ்விதம் மேல் நோக்கிச் செல்லும்போது பாத அசைவுகளை இலகுவாகச் செய்யலாம் என்பது,
- கையசைவுகளின் ஒத்திசைவு மூலம் பாத அசைவைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

- பாட 6.6.2 :
- வகுப்பு மாணவரை மூன்று குழுக்களாக்குக்.
 - ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக்.
 - மைதானத்தில் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ள ஸ்தானங்களுக்கு சிறு குழுக்களை அனுப்புக்.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபோடுத்துக்.
 - ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்படுத்துக்.

(45 நிமிடங்கள்)

- பாட 6.6.3 :
- குழு ஆக்கங்களை மாதிரிகளுடன் முன்வைப்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வழங்குக்.
 - விரிவாக்கம் செய்ய முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலாவது சந்தர்ப்பத்தை வழங்குக்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுக்.
 - செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபோடுத்துக்.
 - பின்வரும் தகவல்கள் வெளிவருமாறு தொகுத்து வழங்குக்.

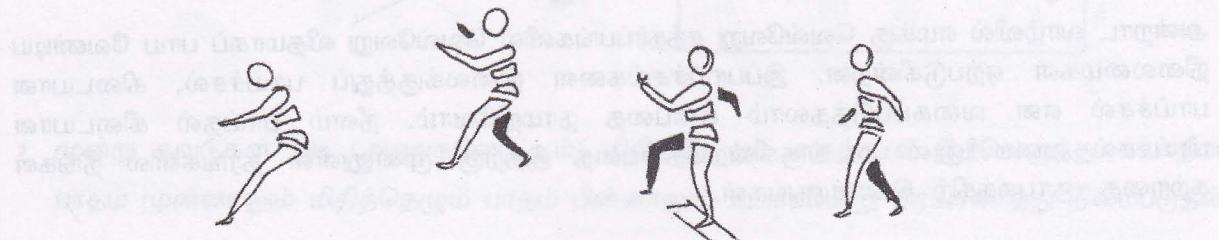
- விண்ணில் பாதம் மாந்றும் நுட்பமுறையைக் கைக்கொள் வதற்கு வேகமாக மிதித்தெழுந்து உயரே செல்ல வேண்டும் என்பது,
- மேற்படி நுட்பமுறைக்கு கைகள், பாதங்களின் சீரிய ஒத்திசைவு காணப்படவேண்டும் என்பது,
- இந்நுட்ப முறையில் முறையான பாத அலைவைப் பெற விண்ணில் கூடிய தூரம் செல்ல வேண்டும் என்பது,
- பாதங்களையும் கைக்களையும் முறையாக ஒத்திசைவுடன் இயக்கி கழலுவதன் மூலம் சம்பந்தமாக பேணலாம் என்பது,
- சம்பந்தமாக பேணுவதன் மூலம் சிறப்பாக நிலம்படலாம் என்பது,
- நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியொன்றில் விண்ணில் பாத மாந்றும் நுட்ப முறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெறலாம் என்பது,
- இந்நுட்ப முறையைப் பயிலும்போது விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக விசேட கவனமெடுக்க வேண்டுமென்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

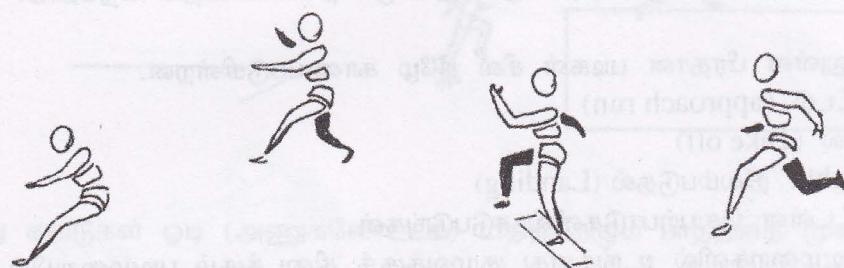
கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்:

- விண்ணில் பாதம் மாந்றும் நுட்பமுறையில் நீளம் பாய்வதை விபரிப்பார்.
- விண்ணில் பாதம் மாந்றும் (ரவைஹா முறை) சரியான நுட்பமுறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கூடிய தூரம் பாயலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- விண்ணில் பாத மாந்றும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.
- விழும் சந்தர்ப்பங்களில் பாதுகாப்பாக நிலம் படுவார்.
- பாதுகாப்பாக நிலம்படுவது தொடர்பில் ஏனையோருக்கும் உதவுவார்.

பிரவேச செயற்பாடு



- நடந்தவாறு அனுகி விண்ணில் பாத அசைவை மேற்கொண்டு நிலம்படுதல்



- அனுகலோட்டத்தைத் தொடர்ந்து மிதித்தெழுந்து விண்ணில் பாத அசைவை மேற்கொண்டு நிலம்படுதல்



- சுமார் 30 செ.மீ உயரமுள்ள பெட்டியொன்றின் மேலிருந்து விண்ணில் பாத அசைவை மேற்கொண்டவாறு பாய்தல்



- அனுகலோட்டத்தைத் தொடர்ந்து 30 செ.மீ உயரமுள்ள பெட்டியில் மேல் மிதித்தெழும் பாதத்தை வைத்து மிதித்தெழுந்து விண்ணில் பாத அசைவை மேற்கொண்டு நிலம்படுதல்.

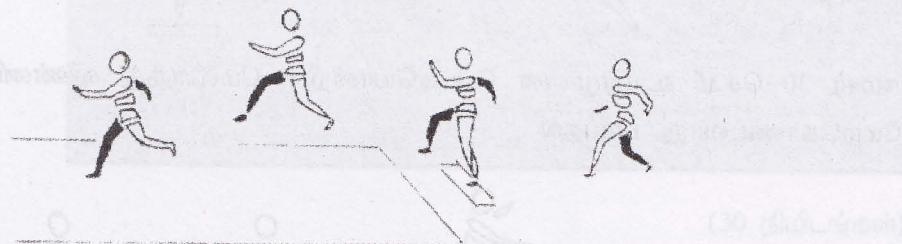
குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறு விதமாகப் பாய வேண்டிய நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன. இப்பாய்ச்சல்களை நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல், கிடையான பாய்ச்சல் என வகைப்படுத்தலாம் என்பதை நாமறிவோம். நீளம் பாய்தல் கிடையான பாய்ச்சல் வகையினுள் அடங்குகின்றதென்பதை இதற்கு முன்னுள்ள தரங்களில் நீங்கள் கற்றதை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.

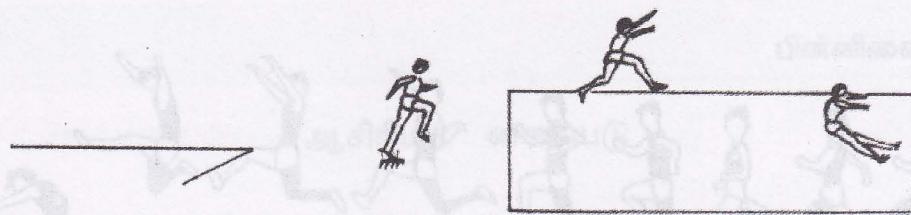
மெய்வல்லுனர் விளையாட்டில் பாயும் தூரத்தை அதிகரிக்க வெவ்வேறு நுட்பத்திறன்கள் பின்பற்றப்படுகின்றன என்பது யாவரும் அறிந்த விடயமாகும். நீளம் பாயும் நிகழ்ச்சியில் பாயும் தூரத்தை அதிகரிக்கப் பின்பற்றப்படும் நுட்பமுறையொன்றைக் கற்போம்.

- நீளம் பாய்தலிலுள்ள பிரதான படிகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.
 - அணுகலோட்டம் (approach run)
 - மிதித்தெழுதல் (Take off)
 - பறத்தல் (Flight), நிலம்படுதல் (Landing)
- கீழே காட்டப்பட்டன செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- மேலேயுள்ள படிமுறைகளில் உங்களது குழுவுக்குக் கிடைக்கும் படிமுறையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- இப்படிமுறைகளைச் செய்யப்படுத்தும் விதங்கள் பற்றிக் குழு அங்கத்தினர்கள் அனைவரும் இணைந்து கலந்துயரயாடுங்கள்.
- அனைவருமாகச் சேர்ந்து அச்செயற்பாடுகளைச் சில விடுத்தம் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களையும், செயற்பாடுகளையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

குழு 1

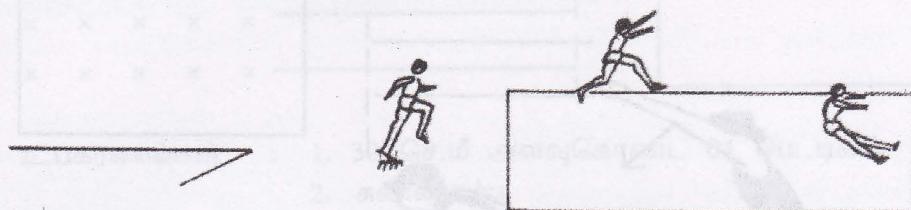


- முன்று கவுகேள் ஒடி மிதித்தெழும் பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து சுயாதீன பாதத்தால் நிலம்படுதல்



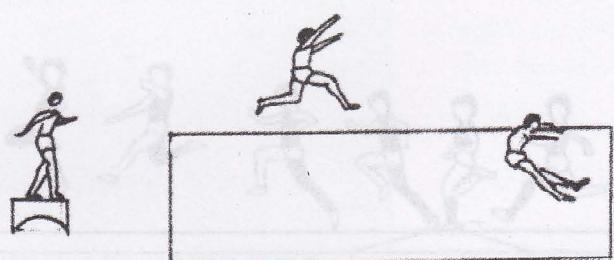
- முன்று கவடுகள் ஓடி (அணுகலோட்டம்) மிதித்தெழும் பாதத்தால் மேலெழுந்து சுயாதீன பாதம் முன்னாலும் மிதித்தெழும் பாதம் பின்னாலும் உள்ளவாறு பிரயாணித்து நிலம்படுதல்

குழு II

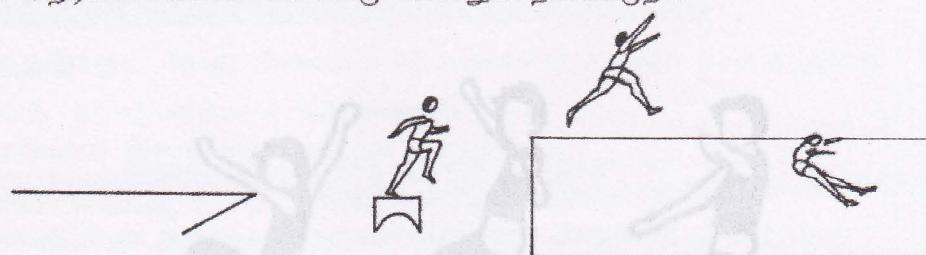


- முன்று கவடுகள் ஓடி (அணுகலோட்டம்) மிதித்தெழும் பாதத்தை முன்னால் கொண்டு செல்வதோடு, சுயாதீன பாதத்தை பின்புறமாக முழங்காலில் மடக்கிப் பிரயாணித்து நிலம்படல்

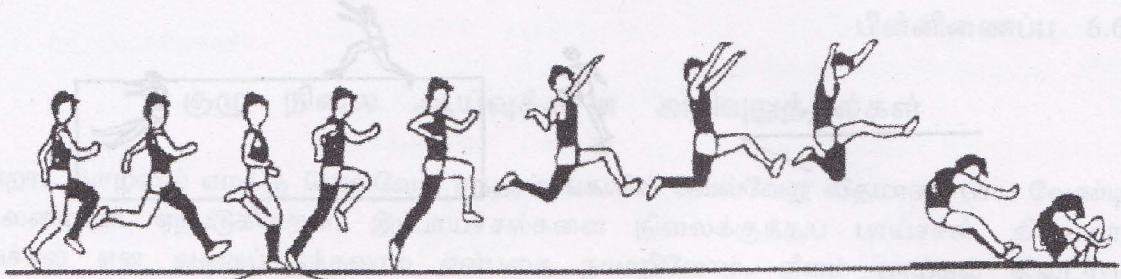
குழு III



- முன்று கவடுகள் ஓடி (அணுகலோட்டம்) மிதித்தெழுந்து, பாதங்களை விண்ணில் மாற்றியும், கைகளை எதிர்ப்பக்கமாகக் கொண்டு சென்றும் நிலம்படுதல்



- மிதித்தெழும் பாதத்தால் மேலெழுந்து விண்ணில் பாதங்களை மாற்றியும் கைகளைச் சுழற்றியும் உடலின் முன்பக்க நிறையை முன்னால் கொண்டும் நிலம்படுதல்



Approach

அணுகலோட்டம்

Take-off

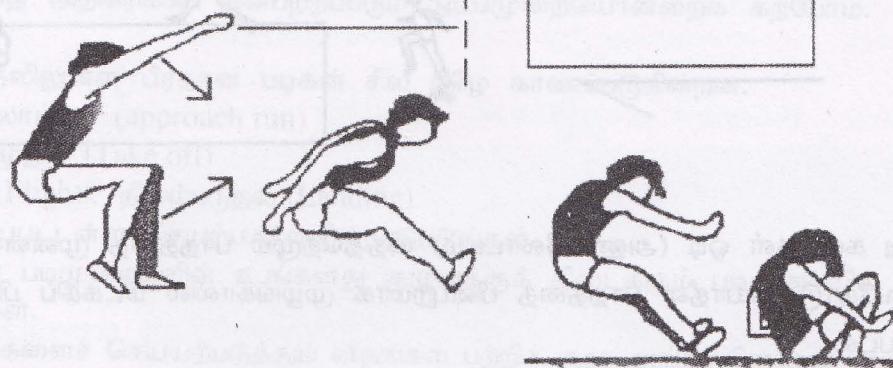
மிதித்தெழுதல்

Flight

பறத்தல்

Landing

நிலம்படல்



அணுகலோட்டம் மிதித்தெழுதல்

Flight-Hitchkick technique

பறத்தல்

Landing

நிலம்படல்



ஆசிரியர் கையேடு

செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் அமைப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

நீளம்பாய்தல் திடலின் நீளபக்கத்திலிருந்து பாய்வதற்காகத் திடலை அமைத்தல்.

x	x	x	x	x	x	x	x	-----
x	x	x	x	x	x	x	x	-----
x	x	x	x	x	x	x	x	-----
x	x	x	x	x	x	x	x	-----



தேவையான உபகரணங்கள் : 1. 30 செ.மீ அளவுகொண்ட 04 பெட்டிகள்
2. கண்ணாம்பு

தேர்ச்சி 8 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொறுத்தமான சுகாதார ரீதியிலோன உணவுகளை ஒட்டுகாள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு உணவுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வார்.

செயற்பாடு 8.1 : ஏதெல்லாட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்போம்.”

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

து உள்ளடுகள் : • பின்னினைப்பு 8.1.1 ல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் பிரதிகள் மூன்று
 • பின்னினைப்பு 8.1.2 இல் உள்ள ஆசிரியருக்கான கையேடு
 • டிமை தாள்கள்
 • மார்க்கர் பேணகள்

கந்தல் - கந்பித்தல் செயற்பாடுகள்:

படி 8.1.1 : • இலங்கையின் உணவுக் கலாச்சாரம் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக்.
 • பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்ட கலந்துரையாடலோன்றை மேற்கொள்க.

- இலங்கையில் சிறந்த உணவுக்கலாச்சாரமென்று இருந்த தந்கான ஆதாரங்கள் பூதன ஏடுகள், ஆவணங்கள் மூலமாகக் கிடைக்கின்றன என்பது,
- அன்று த்பாத அரிசி, குருக்கன், சாமை, திணை, கேழ்வுகு போன்ற தானியங்கள் உணவாகக் கொள்ளப்பட்டன என்பது,
- இநைச்சி, மீன், காய்கறி, கீரை, பழங்கள், என்பன உணவின் பிரதான பகுதியாக அமைந்தன என்பது,
- ஏழு கந்திகள், கீரை வகைகள் கலந்த சுண்டல், சாம்பர், குழு அரிசிக் கஞ்சி போன்ற கலப்பு உணவுகள் நிதழம் உணவாகக் கொள்ளப்பட்டன என்பது,
- உயர்ந்த ஊட்டப் பெறுமானங்களைக் கொண்ட பயறு, பால், நெய் போன்ற உணவு பதார்த்தங்கள் கலக்கப்பட்ட சோறு மக்ளால் பெரிதும் விழும்பப்பட்டன என்பது.
- இவ்விதமான சிறந்த உணவுப் பழக்கம் மற்றும் எளிய வாழ்க்கை முறை என்பன காரணமாக ஊட்டப் பிரச்சினைகள் குறைவாகக் காணப்பட்டன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.2 : • மாணவர்களை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
 • ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேணகள் என்பவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 • வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
 • ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்படுத்துக.

(50 நிமிடங்கள்)

- படி 8.1.3 : • குழு ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குக.
• விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக் களுக்கு முதலில் பெற்றுக் கொடுக்க.
• ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவுக.
• இணைப்பு 8.1.2 இலுள்ள விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

(55 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- ஊட்டக் குறைபாட்டின் தீய விளைவுகளை விளக்குவார்.
- சிறந்த உணவுப் பழக்கங்களின் மூலம் நோய்களைக் குறைக்கலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு நபர்களுக்கான உணவு வேளைகளைத் தயாரிப்பார்.
- தொடர்பு சாதனங்களின் பொருத்தமற்ற ஆதிக்கங்களுக்கெதிராகச் செயற்படுவார்.
- ஏனையோரின் ஆலோசனைகள், ஒத்துழைப்பு என்பவற்றை வரவேற்பதுடன் அவர்களுக்கு உதவவும் செய்வார்.

பின்னிணைப்பு 8.1.1

குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

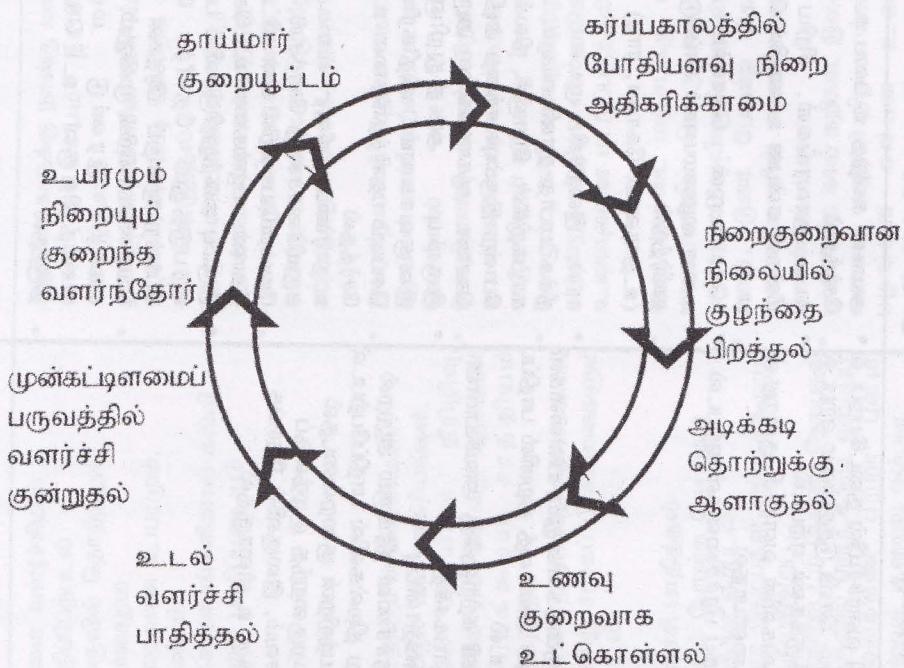
உடலின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான ஊட்டச் சத்துக்களை உணவின் மூலம் பெற்றுக் கொள்வதே ஊட்டத்தேவை என்பது நாமறிந்த விடயமாகும். எமது நல்வாழ்வில் ஊட்டச்சத்துகள் பெரும்பங்கினை வகிக்கின்றன. ஊட்டச்சத்துக்களை முறையாகப் பெறாவிடின் பலவிதமான ஊட்டப் பிரச்சினைகள் தோன்றும். முன்று ஊட்டப் பிரச்சினைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- புரதக் கலோரிக் குறைபாடு
- அதி ஊட்டம்
- நுண் ஊட்டக் குறைபாடு
- மேலேயுள்ள ஊட்டக் குறைபாட்டுப் பிரச்சினைகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் பிரச்சினையைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து அப்பிரச்சினை தொடர்பான புத்திஜீவிகளின் கலந்துரையாட வொன்றுக்குத் தேவையான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
- தகவல் சேகரிக்கும் போது பின்வரும் விடயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
 - அந்நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
 - அந்நிலையை இனங்காண்பதற்கான அறிகுறிகள்
 - ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைக்க நாம் செய்யக்கூடியவை (எமது பங்களிப்பு)
 - இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரத்தின் மூலம் பெறக்கூடிய மாதிரிகள்
 - வெவ்வேறு வகுப்பினருக்கு உணவு வேளை தயாரிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை.
 - ஊட்டப் பிரச்சினையில் தொடர்பு சாதனங்களின் ஆதிக்கம்.

କ୍ଷୁଦ୍ର ଶିରିଯାରୁକକାଣ ଲମ୍ବିକାଟିଛି (ନେକାଯାଟି)

பிழக்கினை	ஈட்டாக குறைபாட்டுக்கான காரணம்	குறைபாட்டு அடையாளங்களுக்கான அறிநுகிழங்கள்	நலவழி விலை ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்	ஈட்டப் பிழக்கினைக்காலைக் குறைப்பதற்குச் செய்யக்கூடியதை
பிழக்குதாாட்டுக் குறைபாட்டுக்கான பிழக்கினை	<ul style="list-style-type: none"> பிழக்குதாாட்டுக் குறைபாடு விழுதுயான உணவுக் குறைபாடு விழுதுயான உணவுகளும் நோய்க்குறை 	<ul style="list-style-type: none"> அயாணி துணைப்பாடு தொண்ண வெளிப்புமாக விழுதுதல் (தொண்ணக் கழுதல்) தொண்ண பின் உடைமும் சீக்கம் நுரையை பின் உடைமும் அஞ் வெளியே தெரியாது. நுரைய் மாற்றம் ஏற்படும் விழுதுவதில் சிரமம் ஏற்படல் 	<ul style="list-style-type: none"> உயிரி வளர்க்கிழவில் தனி விற்பாடு ஊனம் கெவி டுக்கின்மை ஏற்படல் வாக்குகள் ஏற்படல் பாநங்களின் வளர்க்கி குன்றுதல் நுரையை பின் உடைமும் சீக்கம் சமுகப் பிழக்கினைகள் ஏற்படல் 	<ul style="list-style-type: none"> அயாணி கலந்த உபயை உணவில் குறைப்பதற்கு கேர்த்தல் கட்டி தாவைங்கள், சிறிய கடல் மீன்கள் என்பதை உணவில் சேர்க்கப்படல் ‘கொப்பட்ஜன்’ கொண்ட உணவு காலனா வழக்கமாகச் சமயிடுவதற்கு தெரித்தல் (உதாரணம்: கோவா, ராபு) ஈல், இரைக்சி, பூட்டை, தோல் நீக்கப்படாத தானியங்கள், பச்சைக் காப்பகிள்கள், போஞ்சி, நிலக்கடலை விரைவாக இருப்பதற்கு அதிவரைக் கொண்ட ஆகாரங்களை அநுந்தநல் இரும்பு அத் துறிந்து சூலை குலுவாக வழங்கி கூலை விரைவாக வழங்குவதற்கு அவசியமான கலவீ கற்றுக்கூடு அவசியமான குருபக்கத்தி பிழக்கானியு பிழக்கினை நீர்க்கும் ஆற்றல் போன்ற திறுநீர்களில் யாதிலீழுபால் கோண்டு குறைவதற்கு குறைநிறுத்தும் குறைநீர்த்து குறைநீரை பிழக்கு உள்ளாதுதல் நீரைக்காலை கீழ்த்தல், உணவு பிழக்கும், இலகுவில் நோயக நூக்கு உள்ளாதுதல்
எல்லாப் பிழக்கினை காலை	<ul style="list-style-type: none"> போசகை அம்புத்தமான குறை மான அறிகி, பினையான உணவுப் பழக்கங்கள் அலைத் துப்பிழக்கினைகளுக்கும் காரணமாகும். 	<ul style="list-style-type: none"> போசகை அம்புத்தமான குறை மான அறிகி, பினையான உணவுப் பழக்கங்கள் அலைத் துப்பிழக்கினைகளுக்கும் காரணமாகும். 	<ul style="list-style-type: none"> நலவழி விலை ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் 	<ul style="list-style-type: none"> அயாணி கலந்த உபயை உணவில் குறைப்பதற்கு கேர்த்தல் கட்டி தாவைங்கள், சிறிய கடல் மீன்கள் என்பதை உணவில் சேர்க்கப்படல் ‘கொப்பட்ஜன்’ கொண்ட உணவு காலனா வழக்கமாகச் சமயிடுவதற்கு தெரித்தல் (உதாரணம்: கோவா, ராபு) ஈல், இரைக்சி, பூட்டை, தோல் நீக்கப்படாத தானியங்கள், பச்சைக் காப்பகிள்கள், போஞ்சி, நிலக்கடலை விரைவாக இருப்பதற்கு அதிவரைக் கொண்ட ஆகாரங்களை அநுந்தநல் இரும்பு அத் துறிந்து சூலை விரைவாக வழங்கி கூலை விரைவாக வழங்குவதற்கு அவசியமான கலவீ குறைக்கும் அவசியமான குருபக்கத்தி பிழக்கானியு பிழக்கினை நீர்க்கும் ஆற்றல் போன்ற திறுநீர்களில் யாதிலீழுபால் கோண்டு குறைநிறுத்தும் குறைநீர்த்து குறைநீரை பிழக்கு உள்ளாதுதல் நீரைக்காலை கீழ்த்தல், உணவு பிழக்கும், இலகுவில் நோயக நூக்கு உள்ளாதுதல்

ஊட்டக் குறைபாட்டின் தீங்கு வட்டம்



- இலங்கையின் உணவுக் கலாச்சாரத்தினுரோடாகப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய முன் மாதிரிகள்
 - இயற்கையான உணவுகளுக்கு முக்கியத்தும் வழங்குகதல்
 - ஆரோக்கியமான குழலை அமைத்துக்கொள்ளல்
 - பாலுட்டும் போது சிகிவுடன் தூண்டற்பேறுடன் கூடிய தொடர்பு ஏற்படல்
 - உணவுப் பாதுகாப்பும், பூரணத்துவமும்(உணவுப் பாதுகாப்பு முறைகளினுரோடாகத் தரமும், தேவையான அளவும் கொண்ட உணவைத் தொடர்ச்சியாகப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை எமது முதாதையினரால் கைக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.)
 - பாலும், உணவுகளும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படல்
 - உணவுப் பதார்த்தங்களை ஒன்றுடன் ஒன்று கலத்தலும் வீண்விரயம் செய்யாதிருத்தலும்.
 - வெவ்வேறு உணவுகளைத் தயாரிக்கும் வெவ்வேறு முறைகளினால் உணவில் தரத்தையும் உருசியையும் ஏற்படுத்துதல்
- உதாரணம் :** என்னு, பயற்றம் வித்து போன்ற உலர்ந்த தானியங்களை வழுமையாக உணவில் சேர்த்தல்

**வாழ்வின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உணவு தயாரிக்கும்போது
கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள்**

விசேட பருவங்கள்

தேவைகள்

- முதல் நான்கு மாதங்களின் பின் இரண்டு வருடங்கள் வரை
 - தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாக, மேலதிக உணவுகள் பெற்றுக் கொடுத்தல்
 - முளை வளர்ச்சியின் 75% இக்காலகட்டத்தில் நடை பெறுவதால் அதற்குப் பொறுத்தமான வகையில் உணவைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
 - குறைந்த கால இடைவெளிகளில் சுகாதாரமான உணவைக் கொடுத்தல்

- முன் பாடசாலைப் பருவம்
 - செயற்பாடுகளில் அதிகமாக சட்டுபடும் காலப்பகுதி யாகையால் எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெற்றுக் கொடுப்பது மிக அவசியம்

- முன் கட்டிளமைப்பருவம்
 - தேவையான கலோரிப் பெறுமானத்திற்கேற்ற உணவைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
 - வளர்ச்சி அதிகரிப்பு ஏற்படும் காலப்பகுதியாகையால் போதியளவு புரதம் வழங்கப்படல்
 - கல்சியம், இரும்பு, அயமன், விட்டமின் A மற்றும் விட்டமின் B12 கொண்ட உணவுகளைத் தேவையான அளவு பெற்றுக் கொடுத்தல்

- கர்ப்பினித் தாய்மார்
 - போதியளவு புரதம், காபோவைதரேற்றுடன், இரும்பு, கல்சியம், அயமன் உட்பட போதியளவு கனியுப்புக் களும் உட்கொள்ளல்

- பாலுட்டும் தாய்மார்
 - சாதாரண உணவு வேளைகளுக்கு மேலதிகமாக உணவு வேளையொன்று வழங்கப்படல்
 - இரும்பு, கல்சியம் கொண்ட உணவைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்

- விளையாட்டு வீரர்
 - ஆண், பெண் வேறுபாடு, பங்கு கொள்ளும் நிகழ்ச்சி என்பவற்றிற்குப் பொறுத்தமான உணவைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்

- இளம் யுவதிகளும் பெண்களும்
 - தாயாவதற்கு வேண்டிய வளர்ச்சி ஏற்பட பெண்கள் தேவைக்கேற்றவாறு போதியளவு உணவைப் பெறல்
 - இரும்பு, கல்சியம் கொண்ட உணவைப் பெறல்

நீரிழிவு நோயாளருக்கான உணவு வேளைகள்

காலை உணவு	மதிய உணவு	இரவு உணவு	முற்பகல் 10 மணி மாலை தேவீர்
• சிவப்பு அறிசிச்சோறு பாற்சோறு கடலை பயறு குரக்கன் சிவப்புப் பச்சை அறிசி மா கலந்த இடியப்பம் பிட்டு	• சிவப்பு அறிசிச்சோறு இலையும் நாரும் கொண்ட காய்கறி கோழி இறைச்சி மீன் கோழி இறைச்சி கூரக்கன் சிவப்பு அறிசி மா கலந்த இடியப்பம் போதியளவு பழங்கள் கொண்ட காய்கறிகள் போதியளவு பழங்கள்	• சிவப்பு அறிசிச்சோறு மீன் கூரக்கன் சிவப்பு அறிசி மா கலந்த இடியப்பம் பிட்டு ரோட்டி இலையும் நாரும் கொண்ட காய்கறிகள் போதியளவு பழங்கள்	• குரக்கன் கிறீம் க்ரெக்கர் போன்ற சீனி அற்ற பிஸ்கட் சீனியற்ற தேவீர்
• போதியளவு பழங்கள்			

தேர்ச்சி 9 : உடலின் மகோன்தை தன்மையை சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் விளைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டும் 9.1 : உடலின் நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புள்ள தொகுதிகளின் மகோன்னத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.

செயற்பாடு 9.1 : “விந்தை மிக்க உடலைப் பாதுகாப்போம்.”

ஒரும் : 120 நிமிடங்கள்

தர உள்ளடுகள் :

- பின்னினைப்பு 9.1.1 ல் உள்ள குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் பிரதிகள் நான்கு
- மனித உடற்நோகுதிகளைக் காட்டும் விசாலமான படமொன்று
- பின்னினைப்பு 9.1.2 இல் உள்ள ஆசிரியருக்கான கையேடு
- டிமை தாள்கள்
- மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கந்பித்தல் செயற்பாடுகள்:

படி 9.1.1 :

- எதிர்பாராத நிகழ்வொன்றினால் திடீரெனப் பயந்த சந்தர்ப்ப மொன்றை ஞாபகத்திற்கொள்ளுமாறு மாணவர்களுக்குக் கூறுக.
- அந்நிலையில் எம்மில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களைப் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- மாணவர் கறும் விடயங்களைக் கரும்பலகையில்/வெள்ளைப் பலகையில் எழுதக.
- பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்ட கலந்துரையாடலொன்றை நடத்துக.

- திடீரெனப் பயப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உடலில் பின்வரும் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம் என்பது,
- கவாச வேகம் அதிகரித்தல்
- நாடித்துடிப்பு வேகம் அதிகரித்தல்
- அதிகமாக வியர்த்தல்
- சிறநீர்க் கழிக்கவேண்டிய தேவை ஏற்படல்
- மலம் கழிக்கவேண்டிய தேவை ஏற்படல்
- இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உயிரைப் பாதுகாக்க, குருதி சுந்தரோட்டத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி உட்பட அதிக தொகுதிகளின் செயற்பாடுகள் தேவைக்கேற்றவாறு மாற்றமடைந் து அவசியமான குழலை உடலில் ஏற்படுத்திக் கொள்வது விந்தையிக்க செயல் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

- படி 9.1.2 :
- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
 - ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள் என்பவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
 - ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(50 நிமிடங்கள்)

- படி 9.1.3 :
- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குக.
 - விரிவாக்கும் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவுக.
 - பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- நல்வாழ்வின் நிமித்தம் உடற்நோகுத்திகள் பின்னினைப்பு 9.1.2ல் உள்ளவாறு விந்தைமிக்க மகோன்னத நிலையில் அமைந்துள்ளன என்பது.

(55 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- தொகுதிகளின் விந்தைகளை விபரிப்பார்.
- சிறந்த வாழ்க்கை முறை மூலம் தொகுதிகளின் மகோன்னத தன்மையைப் பாதுகாக்கலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- தொகுதிகளின் வரிப்படங்களைப் பிழையின்றிக் கீறுவார்.
- ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- காரண காரியங்களை விளங்கிச் செயலாற்றுவார்.

குழு நிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

செயற்றிறஞ்சுடைய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேன அமைந்துள்ள உடலின் வெவ்வேறு தொகுதிகளினதும், உறுப்புக்களினதும் அற்புதமான இணைந்த செயற்பாடுகள் பற்றி ஏற்கனவே நீங்கள் கற்றவற்றை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை சிறப்பான முறையில் செயற்படுத்த உதவும் தொகுதிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- உணவுச் சமிபாட்டுத்தொகுதி
- கவாசத்தொகுதி
- குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி
- கழிவுகற்றற் தொகுதி
- மேலேயுள்ள தொகுதிகளில் உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கப்பெற்றுள்ள தொகுதியில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அனைவரும் ஒன்றிணைந்து அத்தொகுதியின் வரிப்படத்தைக் கீழங்கள்.
- தொகுதி பற்றிய பின்வரும் தகவல்களைக் குழு அங்கத்தினர்கள் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தொகுதியின் விந்தையிக்க செயற்பாடு
 - தொகுதியின் மகோன்னத்தில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்
 - ஆரோக்கியமாக வாழ இம் மகோன்னத் தன்மைகளைப் பாதுகாக்கவேன செய்யக் கூடியவை
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேணகள் என்பவற்றை உபயோகித்து மேற்படி தகவல்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்கான அறிக்கையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

ஆசிரியருக்கான வழிகாட்டி

- உடலின் நிலவுகைக்கென உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி, கவாசத்தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழிவுகற்றற் தொகுதி என்பன விந்தையான முறையில் ஆக்கப்பட்டுள்ளன என்பது.
- எம்மால் உட்கொள்ளப்படும் கடினமான உணவுகளைச் சமிபாட்டையச் செய்து அகத்துறிஞ் சலை இலகுவாக்குவதற்கென உணவு சமிபாட்டுத்தொகுதி அற்புதமான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பது.
- சமிபாட்டுத்தொகுதியின் மகோன்னத்தைக் காட்டுவதற்குப் பின்வரும் விடயங்களை முன்வைக்கலாம்.
 - சமிபாட்டை இலகுவாக்குவதற்கென உணவைச் சிறு துண்டுகளாக்கவும், அரைக்கவும், வாய்க்குழியில் வெவ்வேறு விதமாக, வெவ்வேறு வகையான பற்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.
 - சிறு துகள்களாக மாற்றப்பட்ட உணவு சமிபாட்டையவும், விழுங்குவதை இலகுவாக்கவும் சீதத்தைக் கொண்ட உமிழ்நீரைச் சுரப்பதற்கென வாய்க்குழியினுள் மூன்று சோடி உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் அமைந்துள்ளன.
 - சமிபாட்டில் உதவும் தயலின் என்ற நொதியம் உமிழ்நீரில் அடங்கியிருத்தல்

- சிறு துகள்களாக மாற்றப்பட்ட உணவைக் கலப்பதற்கும், விழுங்குவதை இலகுவாக்கு வதற்குமென வாய்க்குழியினுள் எலும்பற்ற நாக்கு அமைந்திருத்தல்
- தொண்டைத் தசைகளின் ஒத்திசைவின் காரணமாக குரல்வளையின் பின்னாலுள்ள களத்தினுள் உணவு செலுத்தப்படல்
- களத்தினுள்ள தசைகளினால் ஏற்படுத்தப்படும் சுற்றுச்சுருக்கு அசைவின் காரணமாக உணவு இரைப்பையை நோக்கிக் கடத்தப்படல்.
- பாதியளவு சமிபாட்டைந்த உணவைத் தங்க வைக்கவும், அதனைக் கலக்கவும் ஏற்ற தசைமயமான பையாக இரைப்பை அமைந்திருத்தல்.
- உணவுச் சமிபாட்டுக்கான வெவ்வேறு சுரப்புக்களைக்(நொதியங்கள்) கொண்ட இரைப்பைச் சாறு சுரக்கப்படல்.
- இரைப்பையை அடைந்த உணவு மீண்டும் களத்தினுள் பிரவேசிப்பதைத் தடுக்க, இரைப்பை வாயிலில் இதயத்துக்குரிய இறுக்கி என்ற வால்வு அமைந்திருத்தல்
- இரைப்பைச்கவர் அமிலத்தால் தாக்கப்படுவதைத் தடுக்க, இரைப்பைச் சாற்றிலுள்ள சீதம் இரைப்பைச் சுவருக்கும் அமிலத்திற்குமிடையே கவசமாகச் செயற்படல்
- சமிபாட்டைந்த உணவு (இரைப்பைப்பாகு) முன் சிறுகுடலினுள் பிரவேசிப்பதற்கென குடல்வாய் இறுக்கி திறத்தல்
- உணவை மேலும் சமிபாட்டையச் செய்வதற்காக முன்சிறு குடலில் பித்தப் பையிலிருந்து வரும் பித்தமும், சதையத்திலிருந்து வரும் சதையச்சாறும் உணவுப்பாகுடன் கேருதல்
- சமிபாட்டைந்த உணவு பூரணமாக அகத்துறிஞ்சப்படுவதற்கு ஏற்றவாறு சிறுகுடலின் பரப்பை அதிகரிக்க ஏராளமான சடைமுளைகள் அங்கு காணப்படல்
- சமிபாட்டைந்த உணவு நேர்குடலினுடாகச் சென்று குத்ததின் மூலம் மலமாக வெளி யேற்றப்படல்
- பின்வரும் நோய்களின் காரணமாக உணவுப்பாதையின் மகோன்னதம் பாதிக்கப் படுகின்றது.
 - கைக்கட்டு - உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் தொற்றுடைதல்
 - கெஸ்ட்ரைஸ் - * குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளாமை
 - * அமிலம், கொழும்பு, மிளகாய் கொண்ட உணவுகளை அதிகமாக உண்ணல்
 - * புகைபிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைப் பொருட் பாவனை மற்றும் சில மருந்து வகைகளை அதிகமாகப் பாவித்தல்
 - * மன உளச்சலும் இந்நோய்க்குக் காரணமாக அமையலாம்.
 - பித்தப்பையில் கல் - பித்தப்பை தொடர்பான உண்டாதல்
 - குடல்வளரி அலர்ச்சி - குடல் வளரி தொற்றின் காரணமாக வீங்குதல்
 - புழு நோய்கள் - அம்பய்சீஸ் (சிறுகுடல், பெருங்குடலில்)
 - * போதியளவு நீர் அருந்தாமை
 - * உணவில் நார்ப்பொருட்களைக் குறைவாகச் சேர்த்தல்
 - * குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலங்கழிக்காமை
 - அர்சஸ் - மலச்சிக்கல் காரணமாக

- கவாசத்தொகுதியின் மகோன்னதத்தைக் காட்ட பின்வரும் விடயங்களை முன்வைக்கலாம்.
- வெளிப்புற வளியிலுள்ள O₂வாயுவைக் குருதியில் அடங்கியுள்ள சமோகுளோபினுக்குக் கொண்டு செல்லவும், CO₂வாயுவை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கும் ஏற்றவாறு நாசி வெளிப்புறமாகத் திறந்திருத்தல்
- வெளியிலிருந்து வரும் வளியை உடல் வெப்பநிலைக்குச் சமமாக வெப்பமாக்கவும், பிற பொருட்கள் உட்டசெல்வதைத் தடுக்கவும் முக்குக்குழியினுள் சீதமென்சவ்வுகளும், மயிரும் காணப்படுதல்
- உட்கொள்ளும் உணவு வாதனாளியினுள் பிரவேசிப்பதைத் தடுக்க முச்சுக்குழல்வாய் முடி கவாசப்பாதையை முடுதல்
- ஒலி எழுப்ப ஏற்றவாறு குரல்வளையின் காணப்படும் நாண்கள் அதிருதல்
- கவாசப்பைகளில் நடைபெறும் வாயுப்பரிமாற்ற செயற்பாட்டிற்கு ஏற்ற வகையில் ஏராளமான மயிர்த்துளைக்குழாய்களைக் கொண்ட எண்ணிலடங்காத வளிச் சிற்றறைகள் காணப்படுதல்.
- உட்கவாசம் மூலம் வளியை உள்ளெடுக்க, பழுவிடைத் தகைகளின் கருக்கத்தால் விலா எலும்புகள் வெளிப்புறமாக விரிவடைந்தும், பிரிமென்றுகடு கீழ்நோக்கி வளைந்தும் நெஞ்சறையின் கனவளவு அதிகரித்தல்
- வெளிச்கவாசத்தின் மூலம் அநாவசிய வளியை வெளியேற்ற விலா எழும்புகளும், பிரிமென்றுகடும் முன்னைய நிலையை அடைந்து நெஞ்சறையின் கனவளவைக் குறைத்தல்
- விளையாட்டுக்கள் போன்ற செயற்பாடுகளின்போது மேலதிக் O₂வைப் பெற ஆழமாகவும் வேகமாகவும் கவாசிப்பதற்குத் தன்னாட்சி நரம்புத் திரட்டுக்களின் செயற்பாடு
- வளியில் காணப்படும் தூக், பற்றியா போன்ற தீங்குண்டாக்கும் காரணிகளை உடலிலிருந்து வெளியேற்றவேண ஒட்டித் தங்கவைக்கக்கூடிய வகையில் கவாசப்பாதையின் உட்புற மேலணியில் ஒட்டும் தன்மையுள்ள மென்சவ்வு காணப்படுவதும், அவ்வகையான தீங்குதரம் காரணிகளைத் தும்மல் மூலம் வெளியேற்றக் காரணமாக அமையும் பிசிரிகளின் அலைகளை ஒத்த அசைவும்.
- உட்கவாச, வெளிச்கவாசச் செயற்பாடுகளினால் ஏற்படும் உராய்வைத் தடுக்க, கவாசப்பைகளைச் சுற்றி மென்சவ்வு இடைப்பாயம் காணப்படுதல்
- பின்வரும் நோய்களின் காரணமாக கவாசத்தொகுதியின் மகோன்னதம் பாதிக்கப் படுகின்றது.
 - தடிமனும், பீனிசமும் (நாசிப் பிரதேசம்)
 - தொண்டைக்கரப்பன் (தொண்டைப் பிரதேசம்)
 - நூஸ்த்மா (முச்சுக்குழற் சுவர்கள் தொடர்பான)
 - முச்சுக்குழல் அழற்சி (புரோங்கையிற்றீஸ்)
 - நியூமோனியா, சயரோகம் (கவாசப்பைகள் தொடர்பான)
 - நுரையீரல் புற்றுநோய்

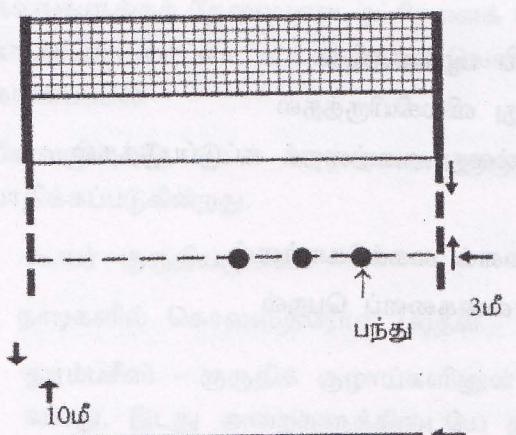
- குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதியின் மகோன்னத்தைக் காட்டுவதற்குப் பின்வரும் விடயங்களை முன்வைக்கலாம்.
- குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் செயற்பாடு எது கட்டுப்பாட்டினாலன்றி, தன்னாட்சி நரம்புகளின் கட்டுப்பாட்டில் நடைபெறுகின்றது.
- குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதியினால் பின்வருவன கொண்டு செல்லப்படுகின்றன.
 - கலங்களுக்குத் தேவையான போசணையும், ஒட்சிசனும்
 - இழையங்களுக்கு அவசியமான ஒமோன்கள்
 - கலங்களில் உண்டாகும் கழிவுப்பொருட்கள் வெளியேற்றப்படல்
- உடல் வெப்பநிலையைப் பேணல்
- குருதிப் பெருக்கின்போது, குருதி வெளியேறலைத் தடுக்கவென குருதி உறைதல்
- உடல் முழுவதும் குருதியை அனுப்பக்கூடிய வலிமை மிக்க பம்பியாகத் தொழிற்படும். இதயத்தினுள், தொகுதிச் சுற்றோட்டம், கவாசச் சுற்றோட்டம் ஆகிய இரு சுற்றோட்டங்களையும் மேற்கொள்வதற்கென இரண்டு பம்பிகள் காணப்படுதல்
- குருதி இதயத்திலிருந்து கலங்களுக்கு நாடிகள் மூலமும், கலங்களிலிருந்து இதயத்திற்கு நாளங்கள் மூலமும் கொண்டு செல்லப்படல்
- கலங்களாக இக்குருதிக் கலன்கள் அவைகளுக்குக் குருதியை வழங்கவும் கலங்களிலிருந்து குருதியைப் பெறவும், மெல்லிய மயிர்த்துளைக் குழாய் வலைப்பின்னமாக அமைந்திருத்தல்
- தீதயக்கலங்களுக்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்கள், ஒட்சிசன் என்பவற்றைத் தொடர்ச்சியாக வழங்கவென முடியுறு நாடிகள் அமைந்திருத்தல்
- பம்பியாகத் தொழிற்படும் இதயத்தில் ஒரு திசையில் மாத்திரம் குருதி செல்வதற்கு வசதியாக முக்கூர்வால்வு, இருக்கர் வால்வு, அரைமதி வால்வுகள் என வால்வுகள் அமைந்திருத்தல்
- குருதியில் காணப்படும் வெண்குருதி சிறுதுணிக்கைகள் உடலினுட் பிரவேசிக்கும் நோய்க்கிருமிகளை அழித்தல்
- கலங்களுக்குத் தேவையான ஒட்சிசனைக் கொண்டு செல்வதற்கும், அங்கு உற்பத்தியாகும் காபனீரோட்சைட்டை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்குமென குருதியில் ஈமோகுளோபின் காணப்படல்
- பின்வரும் நோய்கள் காரணமாக குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதியின் மகோன்னதம் பாதிக்கப்படுகின்றது.
 - உயர் குருதியமுக்கம்
 - நாடிகளில் கொலஸ்திரோல் படிதல்
 - தூரம்பசீஸ் - குருதிக் குழாய்களினுள் குருதி கட்டியாகித் தடை ஏற்படுத்தல்
 - வலது, இடது அறைகளுக்கிடையே துவாரம் ஏற்படல்

கழிவகற்றற் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைக்காட்ட பின்வரும் விடயங்களை முன்வைக்கலாம்.

- சிறு நீரகங்களின் தொழிற்பாட்டுக்கான குருதி சிறுநீரகநாடி, சிறுநீரக நாளம் என்ற விசேட குருதிக்கலன்களினால் வழங்கப்படல்.
- கழிவகற்றற் செயற்பாட்டிற்காக சிறுநீரகத்திகள் என்ற அமைப்புக்கள் ஏராளமாகக் காணப்படல்
- சிறுநீர் வடிகட்டலை மேற்கொள்ளவென மயிர்த்துளைக்குழாய் வலைப்பின்னலைக் கொண்ட கலன்கோளங்கள் காணப்படல்
- கலன்கோளங்களினுடாகச் செல்லும் குருதி வடிகட்டப்பட்டு கழிவுகள் வேறாக்கப்படல்
- கலன்கோளங்களினால் வடிகட்டப்பட்ட கலன்கோள் வடிதிரவத்திலிருந்து அவசியமான பதார்த்தங்கள் மீள உறிஞ்சப்பட ஏனையவை சிறுநீராக வெளியேற்றப்படல்
- சிறுநீரவடிகட்டலினுடாக உடற்பாய்மத்தின் அளவு கட்டுப்படத்தப்படுவதால் அமிலம், காரம் என்பவற்றின் சமநிலையும், அயன் கடத்தலும் பேணப்படுகின்றது.
- பின்வரும் நோய்களின் காரணமாக கழிவகற்றற் தொகுதியின் (சிறுநீரகங்கள்) மகோன்னதம் பாதிக்கப்படுகின்றது.
 - சிறுநீரகங்கள், சிறுநீரப்பை என்பவற்றில் கல் உண்டாதல்
 - சிறுநீரகக் கட்டிகள்
 - சிறுநீரகங்கள் செயற்படாமை
 - சிறுநீரகம் வீங்குதல் - பற்றியாத் தொற்றலால்
- தொகுதிகளின் விந்தைமிக்க தன்மையை (மகோன்னதத் தன்மை) பேறுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு
 - சிறந்த உணவுப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றல்
 - தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
 - உயரத்திற்கேற்ப நிறையைப் பேணல்
 - செயற்றிறனுடைய வாழ்க்கை முறைக்குப் பழக்கப்படல்.
 - மதுபானம், போதைப் பொருட்களிலிருந்து விலகியிருத்தல்
 - மன அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபடல் அல்லது அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தல்
 - போதியளவு ஓய்வும் உறக்கழும்
 - உகப்பான சுகாதாரப்பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கோள்ளல்
 - தேவைக்கேற்றவாறு வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல்

**கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை
விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவி**

- 1.0 மதிப்பீட்டுக்கான சந்தர்ப்பம் : 2 ஆந் தவணை, கருவி 01
- 2.0 அடங்கவேண்டிய தேர்ச்சி மட்டம் : 5.1, 6.3 க்கான தேர்ச்சி மட்டங்கள்
- 3.0 அடங்கவேண்டிய விடய உள்ளடக்கம் : தேர்ச்சி மட்டங்கள் 5.1, 6.3க்கான விடய உள்ளடக்கங்கள்
- 4.0 கருவியின் தன்மை : பிரயோகச் செயற்பாடுகள்
- 5.0 கருவியின் நோக்கம் : உடற்றகைமையை விருத்தியாக்கி செயற்றிற னுடைய வாழ்வுக்கு இயைவடைதல்
- 6.0 கருவியைச் செயற்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் :
- ஆசிரியருக்கான ஆலோசனைகள் :
- மதிப்பீட்டுக்கான விடய உள்ளடக்கங்களையும், மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகளையும் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவர்களுக்கு அறியத் தருக.
 - இது பிரயோகச் செயற்பாடுகளைக் கொண்ட மதிப்பீடு என்பதைத் தெரிவிக்குக்.
 - பிரயோக செயற்பாட்டுக்காகப் பின்வரும் செயற்பாட்டை அல்லது வேறு பொருத்தமான தொரு செயற்பாட்டைப் பயன்படுத்தலாம்.
 - பிரயோக செயற்பாடுகளின்போது எதிர்பார்க் கும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுகின்ற னரா என்பதை அவதானித்து தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னுட்டலையும் முன்னுட்டலையும் பெற்றுக்கொடுக்க.



வொலிபோல் வலை அல்லது கயிறொன்று மாணவிகளுக்கான உயரம் 1.70 மீற்றர் மாணவர்களுக்கான உயரம் 1.90 மீற்றர்

- உங்கள் பாடசாலையின் வளங்களுக்கேற்ப பொருத்தமான இடப்பிரமாணத்தில் வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு விளையாட்டுப் பிரதேசத்தை அமைத்துக்கொள்க.
- குழு அங்கத்தினர்களை ஆரம்பக்கோட்டுக்குப் பின்னால் நிறுத்துக்.
- பதுங்கிய புறப்பாட்டிற்கான கட்டளையை இடுக.
- ஒவ்வொரு மாணவனினதும் பதுங்கிய புறப்பாட்டிற்கான கொண்ணிலைகளை அவதானிக்குக்.
- கட்டளைகளுக்கேற்ப புறப்பட்டு, உருவில் காட்டப் பட்டள்ளவாறு 10 மீற்றர் தூரத்தில் அடையாளமிடப் பட்ட தாக்கும் (அறையும்) கோட்டை நோக்கி ஓடச்செய்க.
- தாக்கும் கோட்டின் மேல் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தை எடுத்து மேலே பாய்ந்து கைகளைத் தலைக்கு மேல் கொண்டு சென்று எதிரிலுள்ள வலை அல்லது கயிற்றுக்கு மேலால் எதிர்த்திடவினுள் (Bounce) பட்டுத் தெரித்துச் செல்லுமாறு செலுத்துதல்
- இங்கு பின்வரும் கொண்ணிலைகளில் கவனஞ்செலுத்துக்
 - வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைவதற்கான அணுகுதல்
 - மேலெழுதல்
 - விண்ணில் உடற்சமநிலையைப் பேணுவதோடு பந்தைத் தலைக்கு மேலால் எதிர்த் திடவினுள் தெரித்துச் செல்லுமாறு செலுத்துதல்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது எதிர்பார்க்கும் இலக்கை நோக்கி மாணவர்களைக் கொண்டு செல்வதில் கவனஞ்செலுத்துக்.
- கொடுக்கப்பட்டுள்ள நியதிகளின்படி புள்ளிகளை வழங்கி மாணவர் முன் னேற்றம் பற்றிக் கலந்துரையாடவும். தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாராட்டவும் செய்க.

மாணவர்களுக்கான

அறிவுறுத்தல்கள்

- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள மதிப்பீட்டுக்கான விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பான ஆரம்ப விளக் கத்தை ஆசிரிய/ஆசிரியையுடன் கலந்துரையாடிப் பெற்றுக் கொள்க.
- பிரயோக செயற்பாட்டின்போது புறப்பாட்டின் ஆயத்தநிலை, ஆரம்ப நிலையுடன் விடுபடும் நிலையையும் செய்து காட்டுக்.
- அறைவதற்கு அணுகுதல், மேலெழுதல், முண்டத்தின் சமநிலையைப் பேணியபடி விண்ணில் பந்தை நிலத்தை நோக்கிச் செலுத்துதல் ஆகிய செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்க.
- இச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆசிரிய/ஆசிரியையுடன் அடிக்கடி கலந்துரையாடி அவசியமான வழிகாட்டலைப் பெற்றுக் கொள்க.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்	மாணவனின்/மாணவியின் பெயர்						
• பதுங்கிய புறப்பாட்டின் ஆயத்த நிலையைச் சரியாகச் செய்தல்							
• ஆரம்ப நிலையைச் சரியாகச் செய்தல்							
• விடுபடும் நிலையைச் சரியாகச் செய்தல்							
• அறைதலூக்கு அணுகுதல், மேலெழுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்தல்							
• விண்ணில் சமநிலை பேணியவாறு பந்தைப் பிழையற நிலத்தில் அறைதல்							

A, B, C, D என்றவாறு நிபுணத்துவ மட்டங்களைக் குறிக்க.

- A - மிக நன்றி
- B - நன்றி
- C - சாதாரணம்
- D - விருத்தியடைய வேண்டும்.

**கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை
விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவி**

- 1.0 மதிப்பீட்டுக்கான சந்தர்ப்பம் : 2 ஆந் தவணை, கருவி 02
- 2.0 அடங்கவேண்டிய தேர்ச்சி மட்டம் : 8.1, 9.1 க்கான தேர்ச்சி மட்டங்கள்
- 3.0 அடங்கவேண்டிய விடய உள்ளடக்கம் : தேர்ச்சி மட்டங்கள் 8.1, 9.1க்கான விடய உள்ளடக்கங்கள்
- 4.0 கருவியின் தன்மை : தகவல் ஆய்வு
- 5.0 கருவியின் நோக்கம் : தமது பிரதேசத்தின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்காணல் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கான வேலைத் திட்டங்களைத் திட்டமிடல் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகச் செயலாற்றல் சிந்திக்கும் ஆற்றல், சமுகத்திறங்கள் என்பவற்றை விருத்தியாக்கல்
- 6.0 கருவியைச் செயற்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்**
ஆசிரியருக்கான ஆலோசனைகள் :
- மதிப்பீட்டுக்கான விடய உள்ளடக்கங்களையும், மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகளையும் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவர்களுக்கு அறியத் தருக.
 - பிரதேசத்தின் தகுதி வாய்ந்த வளவாளர்களின் உதவி, வழிகாட்டல் மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து மதிப் பீட்டுக்கு உட்படுத்தப்படுமென்பதை அறியத் தருக.
 - இம்மதிப்பீடு குழுச்செயற்பாடாக மேற்கொள்ளப் பட வேண்டுமென்பதைத் தெரிவுக்குக்.
 - மாணவர்களைத் தேவைக்கேற்றவாறு சிறு குழுக்களாக்குக.
 - குழுத்தலைவன்/தலைவியைத் தெரியும் பொறுப்பைக் குழுக்களுக்கே வழங்குக.
 - பாடசாலை அமைந்துள்ள பிரதேசத்திலுள்ள சுகாதார சேவைக் காரியாலயத்தில் பணியாற்றும் சுகாதார சேவைப் பணிப்பாளர், சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொதுசன சுகாதாரப் பரிசோதகர், குடும்ப சுகாதார சேவகி ஆகியோரில் தகவல்களை இலகு வாகப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியவர்களை முறையாகச் சந்திப்பதற்கு மாணவர்களுக்கு வழி காட்டுக.

- அவர்களை அனுகிப் பின்வரும் ஊட்டப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரிக்க வழிப்படுத்துக.
 - புரதக் கலோரிக் குறைபாடு
 - அயங் குறைபாடு
 - இரும்புக் குறைபாடு
 - விட்டமின் குறைபாடு
 - அதியூட்டம்
- தமது பிரதேசத்தில் மேற்படி ஊட்டப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிய அறிவுறுத்துக.
- மாணவர் இனங்கண்ட ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்குப் பிரதேசத்தில் செயற்படுத்தக்கூடிய வேலைத்திட்டமொன்றைப் பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் திட்டமிட ஆலோசனை வழங்குக.
 - நோக்கம்
 - ஊட்டப் பிரச்சினைகள்
 - அவ்வூட்டப் பிரச்சினை உடலில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்
 - பிரச்சினைகளைக் குறைக்க முன்வக்கும் யோசனைகள்/உத்திகள் (Strategies)
 - அவை தொடர்பான உதவி ஒத்தாசைகளைப் பெற வேண்டிய சேவைகள், நிலையங்கள், வளவாளர்கள்
- மாணவர் ஆக்கங்களை அடிக்கடி அவதானித்து எதிர்பார்க்கும் இலக்கை அடைய அவர்களை வழிப்படுத்துக.
- கொடுக்கப்பட்டுள்ள நியதிகளின்படி புள்ளி வழங்கி மாணவர் முன்னேற்றம் பற்றிக் கலந்துரையாடவும், தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாராட்டவும் செய்க.

மாணவர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள மதிப்பீட்டுக்கான விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பான ஆரம்ப விளக்கத்தை ஆசிரிய/ஆசிரியையுடன் கலந்துரையாடிப் பெற்றுக் கொள்க.
- உங்களில் பொருத்தமான ஒருவரைத் தலைவராகத் தெரிவு செய்து கொள்க.

- உங்கள் பிரதேச சுகாதார சேவையோடு தொடர்புள்ள தகுதி வாய்ந்த அதிகாரியொருவரை, ஆசிரியரின்/ஆசிரியையின் வழிகாட்டல் மூலம் சந்தித்து, உங்கள் பிரதேசத்தில் பின்வரும் ஊட்டப் பிரச்சினைகளின் தற்போதைய நிலை பற்றிக் கலந்துரையாட அவசிய தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
- புரதக்கலோரிக் குறைபாடு
- அயங்க குறைபாடு
- இரும்பு குறைபாடு
- விட்டமின் குறைபாடு
- அதிஊட்டம்
- உமது பிரதேசத்தில் மேற்படி ஊட்டப்பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளை ஆராய்ந்து முன்வைக்குக்
- மேற்படி ஊட்டக் குறைபாடுகள் உடலின் மகோன்னத் தன்மையில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளைத் தெளிவு படுத்துக்
- உங்களால் இனங்காணப்பட்ட ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்குச் செயற்படுத்தக்கூடிய வேலைத்திட்டமொன்றைப் பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் திட்டமிடுக்
 - நோக்கம்
 - ஊட்டப்பிரச்சினைகள்
 - அவ்யூட்டப்பிரச்சினைகள் உடலில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்
 - பிரச்சினைகளைக் குறைக்க முன்வைக்கும் யோசனைகள்/உத்திகள்
 - அவை தொடர்பான உதவி ஒத்தாசைகளைப் பெறுவேண்டிய சேவைகள், நிலையங்கள், வளவாளர்கள்
- அடிக்கடி ஆசிரிய/ஆசிரியையைச் சந்தித்துத் தேவையான ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டலையும் பெற்றுக்கொள்க

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்	குழு 1	குழு 2	குழு 3	குழு 4	குழு 5
• தகவல் சேகரிப்பதில் காட்டும் திறன்					
• தகவல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்தல்					
• குழுநிலைத்திறன்					
• வேலைத்திட்டத்தின் பொருத்தப்பாடு					
• ஆக்கத்திறன்					

A, B, C, D என்றவாறு நிபுணத்துவ மட்டங்களைக் குறிக்க.

- A - மிக நன்றி
- B - நன்றி
- C - சாதாரணம்
- D - விருத்தியடைய வேண்டும்.

முன்றாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	நேரம் (நிமிட.)
5. விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஒய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.5 விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைபந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 5.6 திறன்களையும், உத்திகளையும் சரியாகப் பிரயோகித்தவாறு காற்பந்து விளையாட்டில் பங்கு கொள்வார். 5.7 விதிமுறைகளுக்கேற்ப காற்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 5.8 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார்.	120 90 90 45
6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆழ்ந்தகளை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.7 “ஸ்ரெடல்” முறையில் உயரம் பாய்வார். 6.8. நேரான முறையில் குண்டெறிவார். 6.9 சுழற்சி முறையில் தட்டெறிவார்.	90 120 120
7. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்த மானி சுகாதா தீதியிலான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றை ஆராய்வார். 7.2 விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கியை வாக விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	90
10. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின் போது சரியான தீர்மானங்களை எடுத்து உள்த தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.	10.1 விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு உள்தத்தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.	45
11. நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறை கூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 விபத்துக்களைத் தவிர்த்தவாறு நல்வாழ்வை மேற்கொள்வார். 11.2 சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு முதலுதவி வழங்குவார்.	90 45
13. அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	13.1 சுழக அறைகூவல்களை இனங்களிடு, வெற்றிகரமாக அவற்றை எதிர்கொள்ள செயலாற்றுவார். 13.2 இயற்கை அளர்த்தங்களின்போது முதலுதவி வழங்குவார்.	90 120

**முன்றாம் தவணைக்கான
தொடர் செயற்பாடுகள்**

தேர்ச்சி 5.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஒய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவோ.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.5 : விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைபந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.

செயற்பாடு 5.5 : கட்டுப்பாட்டுடன் வலைபந்து விளையாடுவோம்.

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- பின்னினைப்பு 5.5.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னினைப்பு 5.5.2 இலுள்ள வலைபந்தாட்டப் போட்டி யொன்றில் நிகழ்ந்த சம்பவங்களின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னினைப்பு 5.5.3 இல் காணப்படும் ஆசிரியருக்கான கையேடு
- பின்வரும் உபகரணங்களைக் கொண்ட செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் நான்கு
 - அடையாளமிடப்பட்ட வலைபந்தாட்டத்திடல்
 - வலைபந்துகள்
 - பேற்றுக் கம்பம்
 - ஊதி, நிறுத்தற் கடிகாரங்கள்
 - வலைபந்தாட்ட புள்ளி பதிவுப் பத்திரங்கள்
 - அடையாளமிடுவதற்கு அவசியமான சுண்ணாம்பு அல்லது ஏற்ற உபகரணம்

கற்றல் - கற்பித்தற செயற்பாடுகள்

படி 5.5.1 :

- பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது அல்லது வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் வலைபந்தாட்டப் போட்டி யொன்றைக் கண்டுகளித்த சந்தர்ப்பமொன்றை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துக.
- அச்சந்தர் ப்பத்தில் மாணவர் அவதானித்தவைகளைக் கேட்டறிக்
- பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்ட கலந்துரையாடல் ஒன்றைக் கொண்டு நடத்துக.
 - வலைபந்தாட்டத்தில் விதிமுறைகள் உள்ளன என்பது,
 - வலைபந்தாட்டத்தை விதிமுறைகளுக்கேற்ப விளையாட வேண்டும் என்பது,
 - விதிமுறைகளை ஒழுங்காகப் பிஸ்பற்றுவதன் மூலம் “விளையாட்டு ஒழுக்கம்” என்றியாயமான போட்டி” எனபவற்றின் எண்ணக்கருக்களை விருத்தியாக்கலாம் என்பது,
 - நவேர்களின் அறிவுறுத்தல்களை செவிமட்டுப்பதும் அதற்கேற்ப செயற்படுவதும் மிக முக்கியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

(மொத்தம் 15)

பாடு 5.5.2	<ul style="list-style-type: none"> • வகுப்பை நான்கு சிறுகுழுக்களாக்குக. • ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தந் படிவங்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக. • சிறு குழுக்களைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களுக்கு அனுப்புக. • வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆயவில் ஈடுபோடுத்துக. • ஆக்கங்களை முன்வைக்க சிறு குழுக்களைத் தயார் படுத்துக.
(65 நிமிடங்கள்)	
பாடு 5.5.3	<ul style="list-style-type: none"> • மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் குழு ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சிறு குழுக்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக. • விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக. • ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக. • பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கியவாறு தொகுத்து வழங்குக.
(40 நிமிடங்கள்)	<ul style="list-style-type: none"> • பின்னினைப்பு 5.5.2 இன்படி வேலைபந்தாட்ட விதி முறைகள் பிரதானமாகப் பின்வரும் காரணிகளை உள்ளடக்கியதாக உள்ளன என்பது, • போட்டியைத் தொடங்குதல் • உரிய பிரதேங்கள் தொடர்பான விதிகள் • பந்து தொடர்பான விதிகள் • பாதங்கள் தொடர்பான விதிகள் • புள்ளி பெறுதல் தொடர்பான விதிகள் • தடுத்தல் தொடர்பான விதிகள் • உடல் மோதுகை தொடர்பான விதிகள் • வைலை பந்தாட்டத்தில் ஏற்படும் தப்புகளுக்குப் பின்வரும் தண்டனைகள் வழங்கப்படுகின்றன என்பது, • சுயாதீன் ஏறிகை (Free pass) • தண்டனை ஏறிகை அல்லது எய்தல் (Penalty pass or Shot) • உள்ளெறிகை (Throw - in) • இருவருக்கிடையே பந்தை மேலெழிதல் (Toss up) • மத்தியஸ்தம் வகிப்பதில் நடுவர்கள் கவனங் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் பின்வருமாறு என்பது, • போட்டி தொடங்குமுன் நிலைமைகளை அவதானித்தல் • மத்தியஸ்தம் செய்யவேண்டிய பிரதேசத்தைத் தெரிதல் • மத்தியஸ்தம் செய்வதில் கையாளும் கைச்சமிக்ஞை களை (Hand signals) கவனத்திற் கொள்ளல் • வைலைபந்தாட்டப் போட்டி சாதாரண நிலையில் (Fair play) நடைபெற விதிமுறைகள் பின்பற்றப்படலும், நடுநிலையிலான மத்தியஸ்தமும் அவசியம் என்பது

(40 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- வலைப்பந்தாட்டத்தில் தண்டனை பெறக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப ஒழுகுவதும், நடுவரின் தீர்ப்புக்கு மதிப்பளிப்பதும் வீராங்கனைகள் அனுசரிக்க வேண்டிய கடமைப்பாடுகள் என்பதனை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- விதிகளைப் பின்பற்றி முறையாக வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியை மத்தியஸ்தம் செய்வார்.
- அன்றாட வாழ்வில் நேரமுகாமைத்துவத்தைக் கடைப்பிடிப்பார்.
- விதிகளுக்கு மதிப்பளித்தவாறு வாழ்வார்.

பின்னினைப்பு 5.5.1

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியோன்றின்போது வீராங்கனைகளினால் நிகழும் தவறுகளுக்கு மத்தியஸ்தர்கள் வழங்கும் நான்கு வகையான தண்டனைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- சுயாதீன எறிகை (Free pass)
- தண்டனை எறிகை அல்லது எய்தல் (Penalty pass or Shot)
- உள்ளேறிகை (Throw - in)
- இருவருக்கிடையே பந்தை மேலெறிதல் (Toss up)
- மேற்படி தண்டனை வகைகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தண்டனை வகையில் கவனங் செலுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர்கள் இணைந்து வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியோடு தொடர்புள்ள சம்பவத்தை நன்கு வாசியுங்கள்.
- உங்கள் குழுவுக்குரிய தண்டனையை வழங்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களுக்கான உதாரணங்களை அச்சம்பவத்திலிருந்து தெரிந்து, குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர்கள் இணைந்து அந்நிகழ்வுகளைச் செய்து காட்ட பயிற்சி பெறுங்கள்.
- நடுவருக்குரிய பொறுப்புக்களையும் கை சமிக்ஞைகளையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களையும் மாதிரிச் செயற்பாடுகளையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

வலைபந்தாட்டப்போட்டி தொடர்பான சம்பவம்

அகில இலங்கைப் பாடசாலைகளுக்கிடையிலான வலைபந்தாட்ட கற்றுப் போட்டியில் 15 வயதின் கீழ் பெண்களுக்கான ஆரம்பச் கற்றுப் போட்டியோன்று நடைபெற்ற விதம் பற்றிய விபரம் கீழே காணப்படுகின்றது. குமாரி வித்தியாலயமும், டிகிரி வித்தியாலயமும் இப்போட்டியில் பங்குகொண்ட பாடசாலைகளாகும். குமாரி வித்தியாலய மாணவிகள் சிவப்பு நிற சீருடையுடனும், டிகிரி வித்தியாலய மாணவிகள் நீல நிற சீருடையுடனும் காணப்பட்டனர். எனவே, அப்பாடசாலைகளை சிவப்பு அணியினர், நீல அணியினர் என அழைப்போம்.

போட்டிக்கான உத்தியோகத்தர் குழுவில் நடுவர்கள் இருவரும், புள்ளி பதிவோர் இருவரும், நேரங்கணிப்பாளர் ஒருவரும் காணப்பட்டனர்.

போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்னர் வலைபந்தாட்ட மைதானத்தின் அடையாளங்கள், பேற்றுக் கம்பங்கள், பந்துகள் என்பன நடுவர்கள் இருவராலும் பரிசீலிக்கப்பட்டன. புள்ளி பதிவோரும், நேரங்கணிப்பாளரும் மைதானத்திற்கு வெளியே மத்திய பகுதியை சமீபித்தவாறு நிலைகொண்டிருந்தனர். அம் மூவருக்கும் நடுவர்கள் ஏதோ அறிவுறுத்தல்களை வழங்கினர்.

நடுவர்களின் ஊதி ஒலியைத் தொடர்ந்து இரு அணியினரும் மைதானத்திற்கு சமீபமாக வந்தனர். அணித் தலைவர்களுடன் மிகவும் கழுகமாக நடுவர்கள் கலந்துரையாட அவர்களது கருத்துக்களைப் பெற்ற பின், தலைவர்கள் இருவரும் நாணச் சூழ்சி செய்து முடிவுகளை நடுவர்களுக்கு அறிவித்தனர். நடுவர்களும் நாணயச் சூழ்சி மூலம் தமக்குரிய பிரதேசங்களைத் தெரிவிசெய்து கொண்டனர். மைதானத்தின் வலது புறம் A நடுவரும் இடது புறம் B நடுவரும் நிலைகொண்டனர். நடுவரொருவர் ஊதி ஒலி எழுப்பி அணிகளிரண்டையும் மைதானத்துக்குள் வரவழைத்து அவரவர்களுக்குரிய இடங்களுக்குச் செல்லுமாறு பணித்தார். முதலாவது மத்திய ஏறிகை (Centre Pass) சிவப்பு அணிக்குக் கிடைத்திருந்தது. வீராங்கனைகள் சரியான இடங்களில் நிலைகொண்டுள்ளாராவென நடுவர் அவதானித்தார்.

நேரங்கணிப்பாளரும், புள்ளிபதிவோரும் தயார்நிலையில் உள்ளனரா என்பதை அவதானித்து நடுவர் ஊதியின் நீண்ட ஒலியினால் போட்டியைத் தொடக்கி வைத்தார். முதலாவது மத்திய ஏறிகையை சிவப்பு WA பெற்று அதனை சிவப்பு GA க்கு அனுப்பினார். அவர் பந்தைப் பெற்று நிலம் தொட்ட பாதத்தை நிலத்தினாடாக இழுத்தார். A நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பி எதிரணிக்கு சுயாதீன் ஏறிகையொன்றைப் பெற்றுக்கொடுத்தார். போட்டி மீண்டும் ஆரம்பமாகியது. பந்தைப் பெற்ற நீல C அதனைத் தமது GAக்கு அனுப்பினார். அவர் பேற்றுக் கம்பத்தினருகே நின்ற நீல GS க்கு அனுப்பினார். அவர் பந்தைப் பெற்றுக் கம்பத்திற்கு எய்வதற்கு ஆயத்தமான நிலையில் சிவப்பு GD சுமார் ஒரு அடி தூரத்தில் மிக சமீபமாக நின்று எய்தலைத் தடுத்தார். B நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பினர். சிவப்பு GD ஜப் பின்னால் நிறுத்தி நீல GS க்கு மீண்டும் எய்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தைப்

பெற்றுக் கொடுத்தார். எய்தல் சாதகமாக அமைந்தது. B நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பி புள்ளியோன்று பெறப்பட்டதை அறிவித்தார். B நடுவரின் ஊதி ஒலியைத் தொடர்ந்து நீல அணி இரண்டாவது மத்திய ஏறிகையை (Centre pass) அனுப்பியது. அம்மத்திய ஏறிகையை நீல GA திடலின் அடுத்த பகுதியில் (பேற்றுப் பிரதேசம்) பாதத்தை வைத்துப் பெற்றுக் கொண்டார். B நடுவர் ஒலி எழுப்பினார். சிவப்பு GD பந்தைப் பெற்று சிவப்பு WA க்கு அனுப்பினார். நீல WD, 3 அடிகளை விடக்கூடிய தூரத்தில் நின்று பந்தை மறித்தார். சிவப்பு WA பந்தை அனுப்பும் முயற்சியில் அதிக நேரம் பந்தைக் கையில் வைத்திருந்தார். B நடுவர் ஒலி எழுப்பினார். நீல அணிக்குப் பந்து அனுப்பும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. நீல C அனுப்பிய பந்தை இரு அணிகளினதும் GA, GD என்போர் ஒன்றாகப் பற்றிக் கொண்டனர்.

உடனடியாகச் செயற்பட்ட B நடுவர் அவ் வீராங்கனைகள் இருவருக்கிடையே பந்தை மேலே ஏறிந்து போட்டியைத் தொடர்ந்தார். பந்தைப் பெற்ற நீல GA பேற்று வட்டத்தினுள் இருந்த நீல GS க்குப் பந்தை அனுப்ப, அவர் அதனைப் பேற்றுக்குள் செலுத்தினார். புள்ளியோன்று பெறப்பட்டதை ஊதி ஒலி மூலம் B நடுவர் அறிவித்தார். B நடுவெலரின் ஊதி ஒலியைத் தொடர்ந்து முன்றாவது மத்திய ஏறிகையை சிவப்பு GA பெற முயலுகையில், நீல GD வேண்டுமென்றே அவரைத் தள்ளினார். உடனடியாக ஊதி ஒலி எழுப்பிய A நடுவர் போட்டியை நிறுத்தி நீல GD ஜூப் பின்னால் நிறுத்தி சிவப்பு அணிக்குப் பந்தைப் பெற்றுக்கொடுத்தார். சிவப்பு WA தமது அணியின் GA க்கு பந்தை அனுப்ப, அவர் அதை சிவப்பு GS க்கு மிக சம்பாக நின்று (கைக்குக்கை மாற்றி) பரிமாறினார். A நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பினார். நீல அணியின் GK தனது பகுதியிலிருந்து செலுத்திய பந்தை அடுத்த பகுதியில் நின்ற நீல GS பெற்றுக் கொண்டார். B நடுவர் ஒலி எழுப்பினார். சிவப்பு அணியினர் பந்தைப் பெற்றுத் தமது அணியினரிடையே பரிமாற்றியவாறு பேற்றுக் கம்பத்தினருகே நின்ற சிவப்பு GS இடம் பந்தைக் கொடுக்க அவர் அதனைப் பேற்றை நோக்கி எய்தார். பந்து பேற்றுக் கம்பத்தில் மோதித் திரும்பிய போது நீல GK பந்தை அடித்தார். அது மைதானத்திற்கு வெளியே சென்று விழுந்து நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பினார். சிவப்பு அணிக்கு உள்ளெறிகையோன்று கிடைத்தது. சிவப்பு CA மேலே பாய்ந்து பெற்றுக் கொண்ட பந்தைப் பேற்றுக் கெய்தார். நடுவெலரின் ஊதி ஒலியினால் புள்ளியோன்று பதியப்பட்டது. மத்திய ஏறிகைக்காக பந்து கொண்டுசெல் லப்பட்டு போது, நேரங்கணிப்பாளரால் நடுவர்களுக்கு நேரம் அறிவிக்கப்பட, நீண்ட ஒலி எழுப்பி நடுவர் இடவேளைக்காக விளையாட்டை நிறுத்தினார்.

3 நிமிட நேர முடிவில், நீண்ட ஊதி ஒலியைத் தொடர்ந்து வீராங்கனைகள் தமது நிலையங்களை அடைந்தனர். இடவேளையின் பின்னர் போட்டியை ஊதி ஒலி மூலம் தொடக்கியவர் A நடுவராவார். அவருடைய சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து நீல அணி நான்காவது மத்திய ஏறிகையை செலுத்தியது. நீல WA பந்தைப் பற்றியவாறு கீழே விழுந்தார். எனினும் அவர் முழங்காலில் இருந்தவாறே தமது அணியின் வேறொரு வீராங்கனைக்குப் பந்தை அனுப்பினார். A நடுவெலரின் ஊதி ஒலித்தது. பின்னர் சிவப்பு WD அவ்விடத்திலிருந்து சிவப்பு C க்குப் பந்தை அனுப்பினார். சிவப்பு C தமது அணி வீராங்கனைக்கு அதனை அனுப்ப முயலுகையில் உரளவு மேலே சென்ற பந்தை மீண்டும் அவரே பிடித்தார். A நடுவெலரின் ஊதி ஒலித்தது. நீல WD பந்தைப் பெற்று நீல C க்கு செலுத்தினார். பந்தைப் பெறும் முயற்சியில் அவர் பந்துடன் ஒரு கவடு முன்னால் ஓடினார். A நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பினார். சிவப்பு அணியின் WA பந்தைப் பெற்று பேற்று வட்டத்தினுள் ஏறிய, அங்கிருந்த சிவப்பு GS சாதகமான எய்தலை மேற்கொண்டார்.

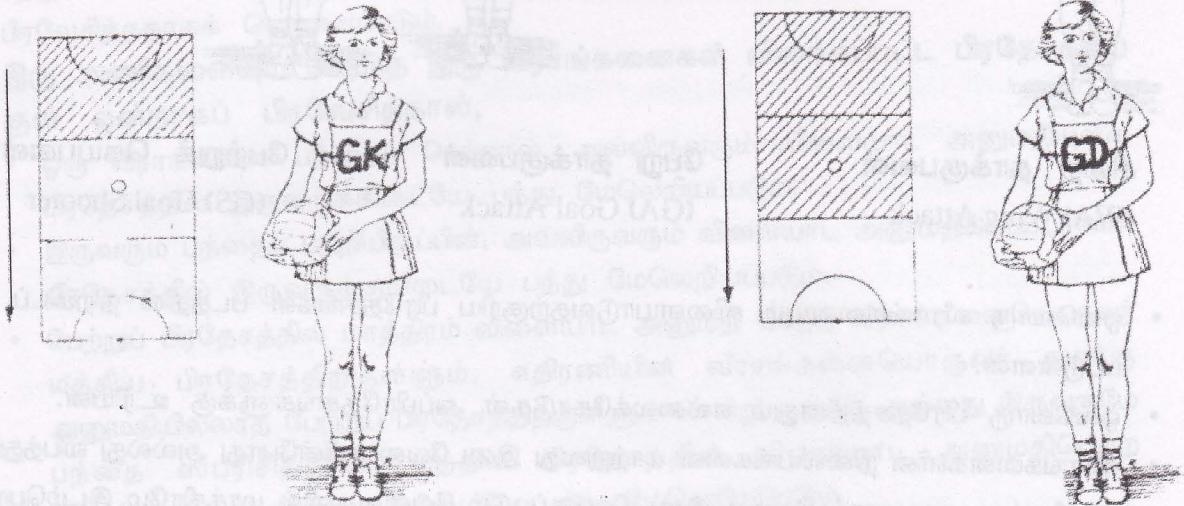
புள்ளிக்காக ஊதி ஒலித்தது. B நடுவர் ஓலி எழுப்பி ஜங்காவது மத்திய ஏறிகையை சிவப்பு அணிக்கு வழங்கினார். சிவப்பு GA மத்திய ஏறிகையைத் தவறவிட பந்து மௌதானத்திற்கு வெளியே விழுந்தது. B நடுவரின் ஊதி ஒலித்தது. நீல GD பந்தை நீல C க்கும் அதனை அவர் பேற்று வட்டத்தினுள் இருந்த GA க்கும் பரிமாறியதன் மூலம் பேற்றுக்கு எய்யக்கூடிய வாய்ப்பு அவர்களுக்குக் கிடைத்தது. எய்தல் சாதகமாக அமைந்ததை A நடுவரின் ஊதி ஒலியும், சமிக்ஞையும் வெளிப்படுத்தியது. ஆறாவது மத்திய ஏறிகை நீல C யினால் நீல GD க்கு செலுத்தப்பட்டது. அவர் நிலத்தில் உருட்டி நீல WA க்குப் பந்தை அனுப்பினார். A நடுவரின் ஊதி ஒலித்தது. பந்து சிவப்பு அணிக்குக் கிடைத்தது. சிவப்பு C யினால் அனுப்பப்பட்ட பந்தைப் பேற்று வட்டப் பிரதேசத்தைத் தொட்டவாறு சிவப்பு WA பெற்றார். B நடுவரின் ஊதி ஒலித்தது. தொடர்ந்து நீல GK பந்து பறிமாறும் வாய்ப்பைப் பெற்றார். அவர் ஏறிந்த பந்தை நீல C பற்றும்போது, சிவப்பு WA அவருடைய உடலில் மோதி நீல C யின் மேல் விழுந்தார். A நடுவரின் ஊதி அலறியது. நடுவர் பொறுமையுடன் சிவப்பு WAஐப் பின்னால் நிறுத்தி நீல அணிக்குப் பந்தைப் பெற்றுக்கொடுத்தார். நீல C பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கி ஒடிய நீல GA க்குப் பந்தை அனுப்ப, நீல GA அதனைப் பெற்று எய்தலைச் சாதகமாக நிறைவேற்றார். A நடுவரின் ஊதி ஒலியினால் புள்ளி பதியப்பட்டது. அடுத்த மத்திய ஏறிகைக்கென வீராங்கனைகள் தமது நிலையங்களை அடைந்தனர். அவ்வேளை ஸ்ராங்களியாளர் நடுவரை அணுகி உரிய நேரம் முடிவடைந்ததை அறிவித்தார். தொடர்ந்து A நடுவரின் நீண்ட ஊதி ஒலியினால் போட்டி முடிவடைந்தது. பதிவுகளில் காணப்பட்ட புள்ளிகளின் அடிப்படையில் வெற்றிபெற்ற அணி தெரிவாகியது.

இரு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் ஒருவருக்கொருவர் நட்புடன் கைகொடுத்த வண்ணமும், நடுவர்களுக்கு நன்றி தெரிவித்த வண்ணமும் சமுகமாக மௌதானத்தை விட்டு வெளியேறினர்.

நடுவர்கள் இருவரும் தமக்குரிய பகுதிகளில் முறையாக மத்தியஸ்தம் வகித்தும், மத்தியஸ்தத்தின் தரத்தைத் தொடர்ச்சியாகப் பேணியும் போட்டியைச் சிறப்பாகக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்தனர் என்பது அனைவரினதும் அபிப்பிராயமாக அமைந்தது.

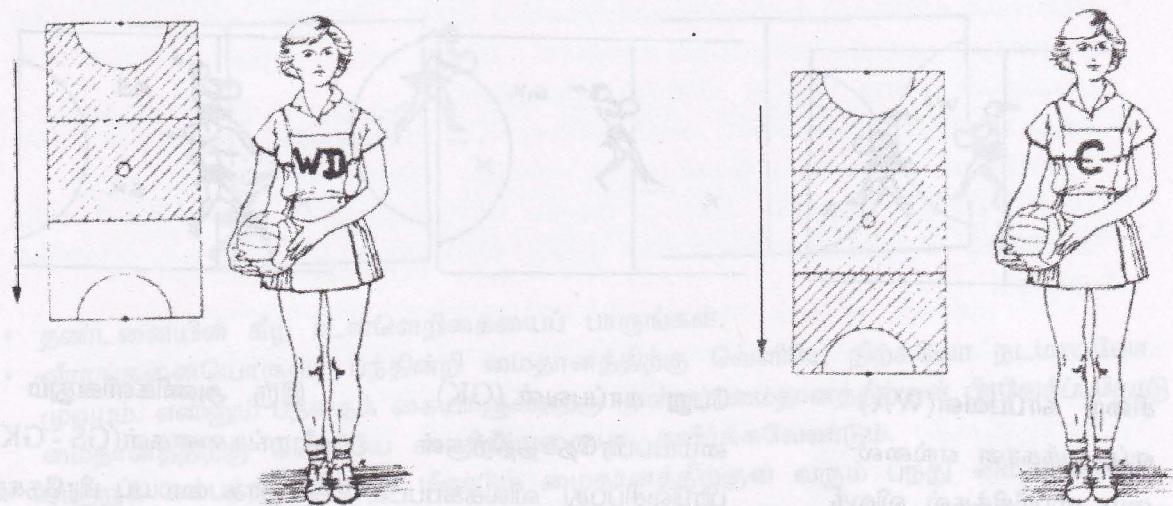
ஆசிரியருக்கான கையேடு

- வலைபந்தாட்டத்தில் பின்வரும் விதிமுறைகளும் அடங்கியுள்ளன. (விதிமுறைகளின் முதலாவது பகுதி 9ஆந் தரத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.)
- 8ஆவது விதி - வீராங்கணகளுக்கான பிரதேசங்கள்
- ஒவ்வொரு வீராங்கணகளுக்கும் உரிய பிரதேசங்கள் படத்திற்காட்டியவாறு அமையும்.



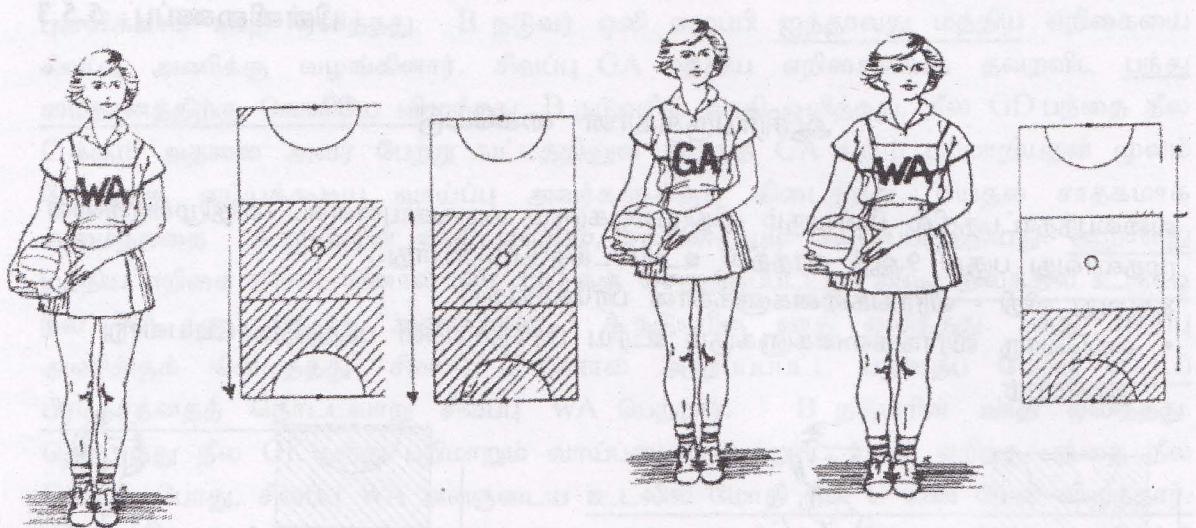
பேறு காப்பவள் (GK) Goal Keeper

பேறு தடுப்பவள் (GD) Goal Defence



சிறை காப்பவள் (WD) Wing Defence

மத்தியிலிருப்பவள் (C) Centre

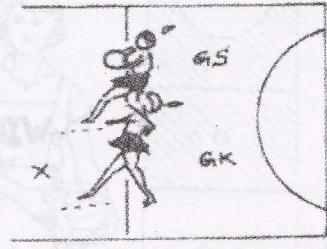
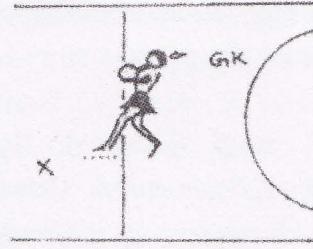
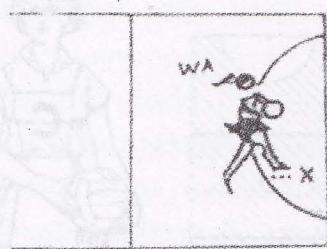


**சிறை தாக்குபவள்
(WA) Wing Attack**

**பேறு தாக்குபவள்
(GA) Goal Attack**

**பேற்றுக் கெய்பவள்
(GS) Goal Shooter**

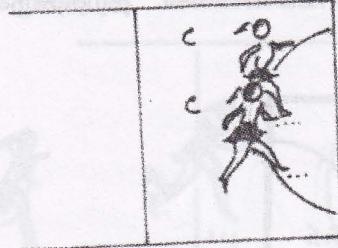
- ஓவ்வொரு வீராங்கனையும் விளையாடுவதற்குரிய பிரதேசங்கள் படத்தில் நிறமிடப் பட்டுள்ளன.
- ஓவ்வொரு பிரதேசத்தினதும் எல்லைக்கோடுகள் அப்பிரதேசங்களுக்கு உரியன.
- வீராங்கனைகளின் நிலையங்களை மாற்றுவது இடைவேளையின்போது அல்லது விபத்து, ககவினம் காரணமாகப் போட்டி இடைநிறுத்தப்படும் வேளைகளில் மாத்திரமே இடம்பெற வேண்டும்.
- ஒன்று விதி விலக்கப்பட்ட பிரதேசங்கள்.



சிறை காப்பவள்(WA)
எய்தலுக்கான எல்லை
யை ஸ்பரிசித்தல் விலக்
கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள்
செல்வதாக அமையும்.

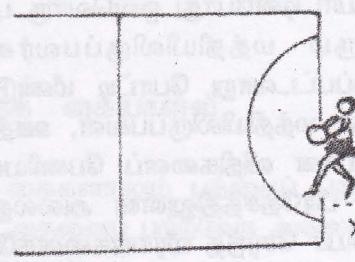
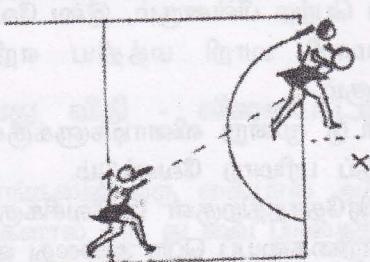
பேறு காப்பவள் (GK)
மையப்பிரதேசத்திற்குள்
பிரவேசிப்பது விலக்கப்பட்ட
பிரதேசத்திற்குள் செல்வதாக திற்குள் பிரவேசிப்பது
அமையும்.

**இரு அணிகளினதும்
வீராங்கனைகள்(GS - GK)**
ஒன்றாக மையப் பிரதேசத்
பிரதேசத்திற்குள் செல்வதாக திற்குள் பிரவேசிப்பது
விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்
குள்செல்வதாக அமையும்.



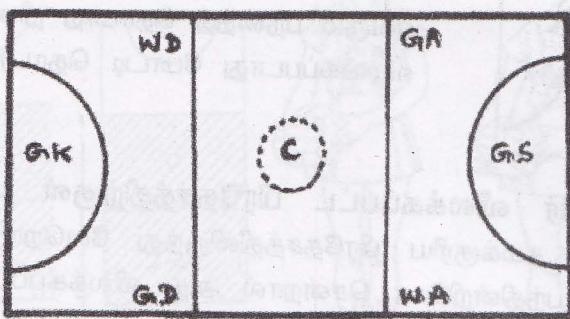
இரு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் இருவர், விலக் கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் ஒன்றாகப் பிரவேசித்தால் எவரும் பந்தைத் தொடாத நிலையில் தண்டனை வழங்கப்படாது போட்டி தொடர்ந்து நடைபெறும்.

- வீராங்கனையொருவர் விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசித்தால் வீராங்கனையொருவர் தமக்குரிய பிரதேசத்திலிருந்து வேறொரு பிரதேசத்திற்குள் பந்தூடனோ அல்லது பந்தின்றியோ சென்றால் அது விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசித்தாகக் கொள்ளப்படும்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த இரு வீராங்கனைகள் விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் ஒன்றாகப் பிரவேசித்தால்,
 - ஒரு வீராங்கனை பந்தைப் பெற்றால், அவ்விருவரும் விளையாட அனுமதியுள்ள பிரதேசத்தில் இருவருக்கிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.
 - இருவரும் பந்தைப் பற்றியிருப்பின், அவ்விருவரும் விளையாட அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள பிரதேசத்தில் இருவருக்குமிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.
 - பேற்றுப் பிரதேசத்தில் மாத்திரம் விளையாட அனுமதி பெற்ற வீராங்கனையொருவர் மத்திய பிரதேசத்திற்குள்ளும், எதிரணியின் வீராங்கனையொருவர் தமக்கு அனுமதியில்லாத பேற்றுப் பிரதேசத்திற்குள்ளும் சென்று ஒருவர் அல்லது இருவருமே பந்தை ஸ்பரிசித்தால், மத்திய பிரதேசத்தில் விளையாட அனுமதிபெற்ற வீராங்கனைகள் இருவருக்கிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.
 - விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்தை உடலுறுப்புக்கள் ஸ்பரிசிக்காதவாறு அங்குள்ள பந்தை நோக்கி வளையவோ, அல்லது பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளவோ முடியும்.
- 10ஆவது விதி - மைதானத்தைவிட்டு வெளியேறல்



- தண்டனையின் கீழ் உள்ளூறிகையைப் பாருங்கள்.
- வீராங்கனையொருவர் பந்தின்றி மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்கவோ நடமாடவோ முடியும். எனினும் பந்தைக் கையாளுவதற்கு முன்னர் மைதானத்திற்குள் பிரவேசிப்பதோடு மைதானத்திற்கு வெளியே ஸ்பரிசிப்பதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.
- பேற்றுக் கம்பத்தில் மோதி மீண்டும் மைதானத்திற்குள் வரும் பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியேறிய பந்தாகக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.
- பந்தை மீண்டும் வருவதற்கு அல்லது உள்ளூறிகையை நிறைவேற்றுவதற்கென மைதானத்தை விட்டு வெளியேறும் வீராங்கனையை மீண்டும் மைதானத்திற்குள் நேரடியாகப் பிரவேசிக்க அனுமதிக்க வேண்டும்.

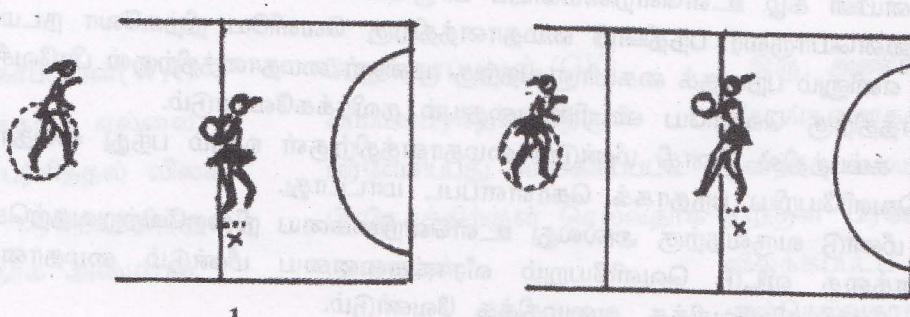
- 11ஆவது விதி - போட்டி தொடங்கும்போது வீராங்கனைகள் தரித்திருக்க வேண்டிய நிலையங்கள்.

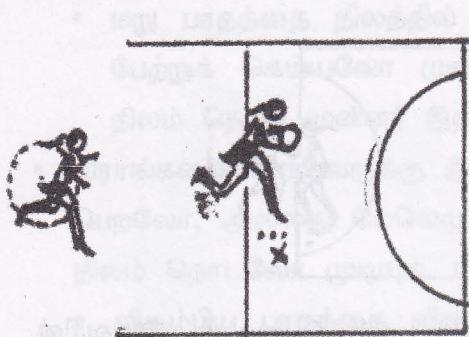


- பந்துடன் மத்தியிலிருப்பவள் இரு பாதங்களும் மத்திய வட்டத்தினுள் இருக்குமாறு நிலைகொள்ள வேண்டும். மத்திய வட்டத்தின் கோடுகள் அப்பகுதிக்கு உறியதாகும்.
- ஏதிரணியின் மத்தியிலிருப்பவள் மத்திய பிரதேசத்திலேயே இருக்க வேண்டும். எனினும் அப்பிரதேசத்தினுள் அவர் சுதந்திரமாக நடமாட முடியும்.
- ஏனைய வீராங்கனைகள் தமக்குரிய பிரதேசங்களில் இருக்கவேண்டுமெனினும், அப்பிரதேசத்தில் சுதந்திரமாக நடமாட முடியும்.
- போட்டி தொடங்குவதற்கான ஊதி ஒலி ஒலிக்கும் வரை ஏனைய எந்தவொரு வீராங்கனையும் மத்திய பிரதேசத்திற்குள் நுழைய அனுமதியில்லை.

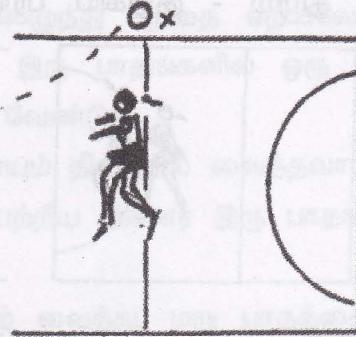
• 12ஆவது விதி - போட்டி தொடங்கல்

- போட்டியைத் தொடங்குவதற்கோ அல்லது மீண்டும் ஆரம்பிப்பதற்கோ நடவர்கள் ஊதி ஒலி எழுப்ப வேண்டும்.
- ஊதி ஒலியைத் தொடர்ந்து மத்தியிலிருப்பவளினால் அனுப்பப்படும் தொடக்க ஏறிகையும், மீண்டும் போட்டியை ஆரம்பிக்க மத்தியிலிருந்து ஏறியப்படும் ஏறிகையும் மத்திய ஏறிகைகளாகும்.
- விளையாட்டின்போது ஒவ்வொரு புள்ளிகளைப் பெற்ற பின்னரும், இடைவேளையின் பின்னரும் மத்தியிலிருப்பவர்களினால் மாறி மாறி மத்திய ஏறிகைகள் பரிமாறப்பட்டவாறு போட்டி மீண்டும் தொடங்கும்.
- பந்துடன் மத்தியிலிருப்பவள், ஊதி ஒலிக்கப்பட்டு முன்று வினாடிகளுக்குள் பாதம் தொடர்பான விதிகளைப் பேணியவாறு பந்தைப் பரிமாற வேண்டும்.
- மத்திய பிரதேசத்திலுள்ள அல்லது மத்திய பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசிக்கும் அதே அணியைச் சேர்ந்த வீராங்கனைகளே மத்திய ஏறிகையைப் பெற அல்லது ஸ்பரிசிக்க முடியும்.





3



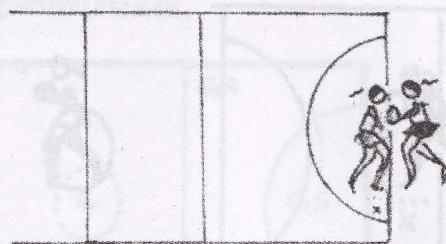
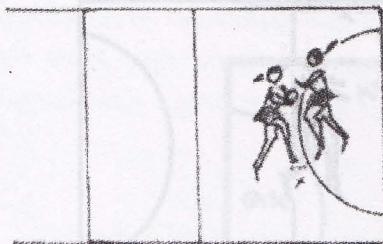
4

மத்திய ஏறிகையின்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள்

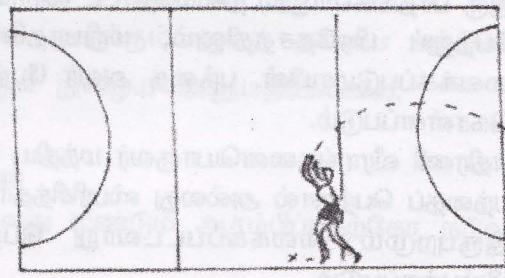
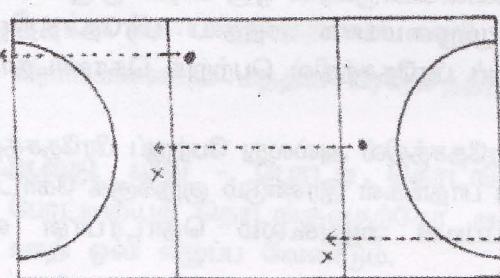
- மத்திய ஏறிகையைப் பெற்ற அணியின் வீராங்கனையொருவர், மத்திய பிரதேசத்தை ஸ்பரிசிக்காத பந்தை பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பெற்றுக்கொண்டால், பந்து கோட்டைக் கடந்த இடத்திற்கு மிக நெருக்கமாக பேற்றுப் பிரதேசத்தில் எதிரணிக்கு சுயாதீன் ஏறிகையொன்று வழங்கப்படும்.
- இரு பாதங்களாலும் நிலம்தொட்ட வீராங்கனையொருவரின் ஒரு பாதம் முழுமையாக பேற்றுப் பிரதேசத்திலும், மறுபாதம் முழுமையாக மத்திய பிரதேசத்திலும் வைக்கப்படுமாயின், பந்தை அவர் பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பெற்றுக் கொண்டதாகக் கொள்ளப்படும்.
- எதிரணி வீராங்கனையொருவர் மத்திய பிரதேசத்தில் அல்லது பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பந்தைப் பெற்றால் அல்லது ஸ்பரிசித்தால் பாதங்கள் இரண்டும் குறுக்குக் கோட்டின் இருப்பும் வைக்கப்பட்டவாறு பெறப்படின் அனுகலம் தொடர்பான விதி பின்பற்றப்படும்.
- மத்திய ஏறிகையின்போது பந்து எவ்வரையும் ஸ்பரிசிக்காது மத்திய பிரதேசத்தின் பக்கக்கோடுகளைக் கடந்து வெளியேறுமாயின், பந்து வெளியேறிய இடத்திலிருந்து எதிரணிக்கு உள்ளெறிகையொன்று வழங்கப்படும்.

- 13ஆவது விதி - விளையாட்டில் பந்தைக் கையாளல்
- வீராங்கனை ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்ற முடியும்.
- கைகளால் ஒரு தடவை பந்தைத் தட்டியின் அதனைப் பற்றவோ அல்லது நேரடியாக வேறொரு வீராங்கனைக்கு அனுப்பவோ முடியும்.
- பந்தைத் தன்வசமாக்க, தன்னை நோக்கி அதனை இழுக்க முடியும்.
- பந்து விளையாட்டிலுள்ள போது, திடலின் வெளியே உள்ள யாதாயினுமொன்றில் அல்லது யாதாயினுமொருவரில் பந்தோ வீராங்கனையோ மோதாதவாறு மைதானத்தின் உள்ளே மேலே பாய்ந்து வெளியே உள்ள பந்தை விளையாட முடியும்.
- பந்தைத் தன்வசமாக்கிக்கொண்ட வீராங்கனை மூன்று வினாடிகளுக்குள் அதனை விளையாட்டில் உட்படுத்த அல்லது பேற்றுக்கு எய்ய வேண்டும்.

• அனுப்பும் தூரம் - குறுகிய பரிமாற்றம்



- திடலினுள் பந்து பரிமாற்றப்படும்போது அனுப்புபவர் பெறுபவர் இருவரின் கைகளுக்கிடையில் மூன்றாவது வீராங்கனையொருவர் செல்லக்கூடிய அளவு இடம் இருக்கவேண்டும்.
- உள்ளெறிகையில் - பந்தைப் பரிமாறும் சந்தர்ப்பத்தில் அனுப்புபவரினதும் பெறுபவரினதும் கைகளுக்கிடையே மூன்றாவது வீராங்கனையொருவர் தலையிட்டு செயற்படக்கூடிய அளவு இடமிருக்க வேண்டும்.
- முன்றிலொரு பகுதிக்கூடாக பந்தை அனுப்புதல்**
படத்திற் காட்டியவாறு பந்து அனுப்பப்படல் முன்றிலொரு பகுதிக்கூடாக அனுப்பப் பட்டதாகக் கொள்ளப்படும்.



- மைதானத்தின் முன்றிலொரு பகுதியை, அப்பகுதி வீராங்கனைகள் தொடாதவாறு கடந்து செல்லும் வண்ணம் பந்தை அனுப்ப முடியாது.
- மைதானத்தின் முன்றிலொரு பகுதிக்குள் பந்தைத் தன்வசமாக்கிக்கொண்ட வீராங்கனையொருவர் அதனை அனுப்பும்போது அடுத்த பகுதிக்குள் பாதத்தை வைத்தாலும் அது பந்து பெறப்பட்ட பகுதியிலிருந்து அனுப்பப்பட்ட ஏறிகையாகவே கொள்ளப்படும்.
- 14ஆவது விதி - பாதப் பயன்பாடு (பாதங்களைக் கையாஞ்சுதல்)**

- வீராங்கனையொருவர் திடலில் ஒரு பாதத்தை வைத்துப் பந்தைப் பற்றிய பின்னர், அல்லது பந்தைப் பற்ற மேலெழுந்து ஒரு பாதத்தால் நிலம்தொட்ட பின்னர்,
- மறுபாதத்தை விரும்பிய திசையில் வைத்து, முதலில் வைத்த பாதத்தை உயர்த்தி மீண்டும் கீழே வைப்பதற்கு முன்னர் பந்தை ஏறியவோ அல்லது பேற்றுக் கெய்யவோ முடியும்.
- மறுபாதத்தை விரும்பிய திசையில் விருப்பமான தடவைகள் வைத்து முதலில் வைத்த பாதத்தில் சுழல அனுதியுண்டு.
- முதலில் நிலம்தொட்ட பாதத்தை உயர்த்தி அடுத்த பாதத்திற்குப் பாய்ந்து மீண்டும் மேலெழுந்து இரு பாதங்களில் ஒன்றையேனும் நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்னர் ஏறிய அல்லது பேற்றுக்கெய்ய முடியும்.

- மறு பாதத்தை நிலத்தில் வைத்து மேலெழுந்து பந்தை ஏறியவோ அல்லது பேற்றுக் கெய்யவோ முடியும். எனினும் இரு பாதங்களில் ஒரு பாதமேலூம் நிலம் தொடு முன்னர் இதனைச் செய்ய வேண்டும்.
 - வீராங்கனையொருவருக்கு இரு பாதங்களையும் நிலத்தில் வைத்தவாறு பந்தைப் பெறவோ, அல்லது மேலெழுந்து பந்தைப் பற்றிய பின்னர் இரு பாதங்களாலும் நிலம் தொடவோ முடியும். பின்னர்,
 - விரும்பிய பாதத்தை விரும்பிய திசையில் வைத்து, மறு பாதத்தை உயர்த்தி அதனை மீண்டும் நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்னர் பந்தை ஏறியவோ அல்லது எய்யவோ முடியும்.
 - விரும்பிய பாதத்தை விரும்பிய திசையில் விரும்பிய தடவைகள் நிலத்தில் வைத்து, மறு பாதத்தால் ஈழல் முடியும். அவருக்கு அப்பாதத்தை உயர்த்த முடியும். ஆனால் மீண்டும் அதனைக் கீழே வைப்பதற்கு முன்னர் பந்தை ஏறிய அல்லது எய்ய வேண்டும்.
 - இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து விரும்பிய பாதத்தால் நிலம்தொட முடியும். எனினும் மறுபாதத்தை நிலத்தில் வைக்குமுன்னர் பந்தை ஏறிய அல்லது எய்ய வேண்டும்.
 - விரும்பிய பாதத்தால் கவடோன்று வைத்து மேலெழுந்து இரு பாதங்களில் ஒரு பாதத்தையேனும் நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்னர் பந்தை ஏறிய அல்லது எய்ய வேண்டும்.
- 15ஆவது விதி - கோல் ஒன்றைப் பெறல் (புள்ளியொன்று பெறல்)
- பேற்றுக்கெய்யவள் அல்லது ஆக்கிரமிப்பவள் பேற்று வட்டப் பிரதேச எல்லைக்குள் எப்பகுதியிலிருந்தும் ஏறிவதன் மூலமோ அல்லது கையால் அடிப்பதன் மூலமோ பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்தினுடாகப் பந்தைச் செலுத்துவது புள்ளியொன்றைப் பெறுவதாக அமையும்.
 - பந்தை எய்யும்போது எதிரணியின் காக்கும் வீராங்கனைகளினால் அதனைத் திசை திருப்பும் முயற்சியில் பந்து வளையத்தினுடாகச் சென்றால் அதுவும் புள்ளியொன்றாகக் கொள்ளப்படும்.
 - பேற்றுக்கெய்யவளுக்கு அல்லது ஆக்கிரமிப்பவளுக்குத் தண்டனை எய்கையொன்று பேற்று வட்டத்தினுள் வழங்கப்பட்ட நிலையில் இடைவேளைக்காக அல்லது போட்டியை நிறுத்துவதற்காக ஒவிய எழுப்பப்படும் தண்டனையை நிறைவேற்ற முடியும்.
 - பந்தைப் பெற்றுக்கொண்ட அல்லது பற்றிக்கொண்டதிலிருந்து முன்று வினாடிக்குள் பேற்றுக்கெய்ய வேண்டும்.
 - பாதம் தொடர்பான விதி பின்பற்றப்படவேண்டும்.

- 16ஆவது விதி - இடையூறு விளைவித்தல்



- பந்துடனுள்ள வீராங்கனையை உரிய தூரத்தை விட 0.9 மீற் (3அடி) குறைந்த தூரத்திலிருந்து மறிப்பது இடையூறு விளைவிப்பதாகும்.
- பந்துடனுள்ள வீராங்கனையின் நிலம்பட்ட பாதத்திலிருந்து காக்கும் வீராங்கனையின் சமீபமாகவுள்ள பாதம் இருக்கவேண்டிய 0.9மீற்றர் (3அடி) தூரமே உரிய தூரமாகும்.
- ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனை பந்தைப் பற்றிய பின்னர் இரு பாதங்களாலும் நிலம்தொட்டால், காக்கும் வீராங்கனையின் சமீபமாகவுள்ள பாதத்திற்கும், ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனை பந்தை ஏறிவதற்கு நிலையப்படுத்திய பாதத்திற்குமிடையே உள்ள தூரம் உரிய தூரமாகக் கொள்ளப்படும்.
- பாதங்களிரண்டையும் ஒன்றாக வைத்திருந்தால் அல்லது பந்தை ஏறிவதற்கென இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்தால் அவருடைய மிகச் சமீபமாகவுள்ள பாதத்திலிருந்து காக்கும் வீராங்கனையின் மிகச் சமீபமாகவுள்ள பாதம் வரையிலான தூரமே உரிய தூரமாகக் கொள்ளப்பட வேண்டும்

- 17ஆவது விதி - உடல் மோதுகை

- எந் தவொரு வீராங்கனையும் வேண்டுமென்றோ அல்லது அவசரத்தி லோ எதிரினில் வீராங்கனையின் விளையாட்டுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் வண்ணம் அவருடைய உடலில் மோதுதல் ஆகாது.



- மோதுதலுக்கான தண்டனையின் கீழ் பார்க்கவும்.



- 18ஆவது விதி - சாதாரண விதிகள் (தண்டனை வழங்கல்)
 - வலைபந்தாட்டத்தில் இழைக்கப்படும் தவறுகளுக்குப் பின்வரும் தண்டனைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

• சுயாதீன ஏறிகை	-	Free pass
• தண்டனை ஏறிகையும், எய்தலும்	-	Penalty pass or Penalty Shoot
• உள்ளெறிகை	-	Throw in
• இருவருக்கிடையே மேலெறிதல்	-	Toss up
 - சுயாதீன ஏறிகை

பந்துடனுள்ள வீராங்கனையினால் மைதானத்தினுள் இழைக்கப்படும் தவறுகள் காரணமாக எதிரணிக்கு சுயாதீன ஏறிகை வழங்கப்படுகின்றது. அப்பிரதோசத்தில் விளையாட உரித்துடைய எந்தவொரு வீராங்கனைக்கும், தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து அவ் ஏறிகையைப் பெற முடியும்.
 - தண்டனை ஏறிகையும், எய்தலும்

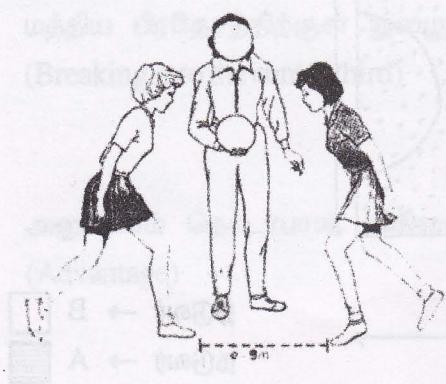
இடையூறு விளைவிப்பதற்கும், உடல் மோதுகைக்கும் தண்டனை ஏறிகை அல்லது தண்டனை எய்தல் தவறு நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்து எதிரணிக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கப் படும். அத்தவறைச் செய்த வீராங்கனை பந்தை ஏறியும் வீராங்கனையின் பின்னால் நிற்பதோடு ஏறிபவரின் கையிலிருந்து பந்து விடுபடும் வரை விளையாட்டில் பங்கேற்க முயலக்கூடாது.
 - உள்ளெறிகை

மைதானத்தை விட்டும் பந்து வெளியே சென்றால், வெளியே செல்வதற்கு முன்னர் இறுதியாகப் பந்தை ஸ்பரிசித்த வீராங்கனையின் எதிரணிக்கு உள்ளெறிகையொன்று வழங்கப்படும். பந்து மைதானத்தை விட்டு கோட்டை ஊடறுத்துச் சென்ற இடமென நடுவர்களால் காட்டப்படுமிடத்தில், கோட்டுக்கு மிக அண்மையில் ஆணால் கோட்டை ஸ்பரிசிக்காதவாறு மைதானத்தின் வெளியே நின்று ஏனைய அனைத்து வீராங்கனைகளும் மைதானத்தின் உள்ளே இருக்கும் நிலையில் முன்று வினாடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிய வேண்டும். பந்து கையிலிருந்து விடுபட்ட பின்னரே அவர் மைதானத்திற்குள் பிரவேசிக்க முடியும்.
 - இருவருக்கிடையில் மேலெறிதல்

இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தைப் பற்றியிருத்தல், இருவர் ஒன்றாகத் தவறிமூத்தல், மற்றும் அவசர நிலைமைகளில் போட்டி இடைநிறுத்தப்பட்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படும் போதும் பந்து எவ்வளியினருக்குரியது எனத் தீர்மானிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களிலும், இரு அணிகளினதும் இரு வீராங்கனைகளுக்கிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.

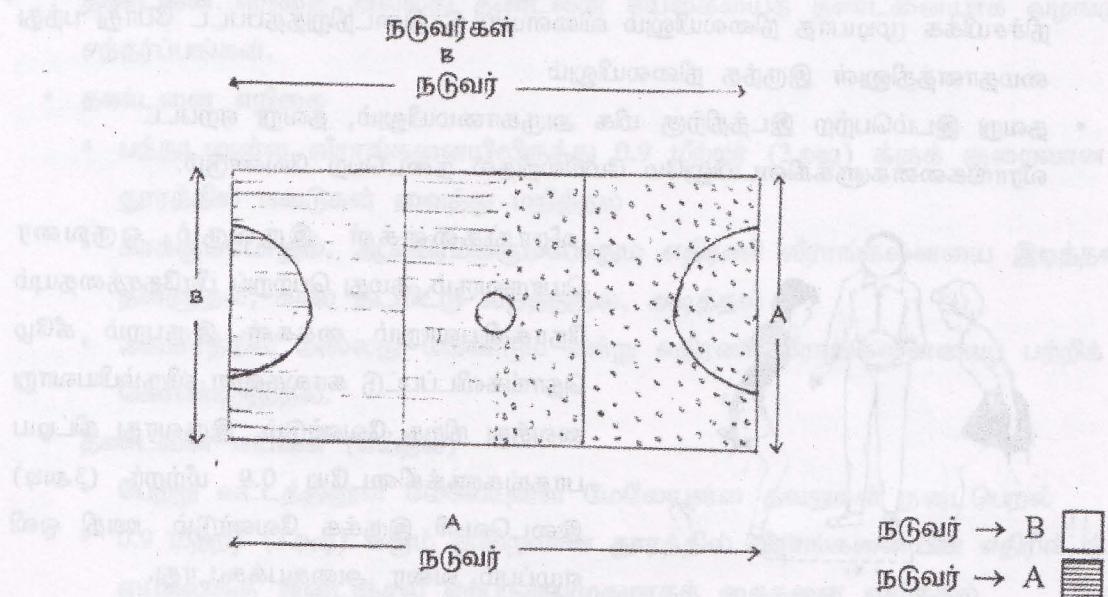
- சியாத்தோ ஏறிகை தண்டனையாக வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களாவன:
 - பாதங்கள் தொடர்பாக ஏற்படக்கூடிய தவறுகள்
 - பந்தைக் கைப்பற்றிய வீராங்கனை நிலம்பட்ட பாதத்தை நிலத்தினாடாக இழுத்தல் அல்லது வழுக்கிச் செல்லல்.
 - ஏதாவதோரு பாதத்தால் துள்ளுதல்
 - ஒரு சில பலகூள் வைத்தல்
 - பந்தைக் கையிலிருந்து விடுவிக்காது இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து இரு பாதங்களாலும் நிலம்படல்
- பந்தைக் கையானும் போது நிகழும் தவறுகள்
 - பந்தை உருட்டி அனுப்புதல்
 - பந்தை மேலே ஏறிந்து மீண்டும் பிடித்தல்
 - மைதானத்தில் கிடந்தவாறு அல்லது முழங்காளிலிருந்து பந்தை அனுப்புதல்
 - முன்று விண்ணத்துக்கு மேல் பந்தை வைத்திருத்தல்
 - பந்தை விண்ணயாட்டில் ஈடுபடுத்திய பின்னர் வேறொரு வீராங்கனை ஸ்பரிசிக்கு முன்னர் அதனை விண்ணயாடல்
 - பந்து பரிமாற்றத்தின்போது இருவருக்கிடையே உள்ள இடைவெளி குறைவாக இருந்தல் (Short pass)
 - மத்திய பிரதேசத்தை ஸ்பரிசிக்காது மத்திய ஏறிகையைப் பெறுதலும், ஊதி ஒலிக்கும் (முன்னர் மத்திய பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசித்தலும். (breaking)
 - வீராங்கனைகள் தமக்கு உரித்தல்லாத பகுதிக்குள் பிரவேசித்தல் (off side)
 - மைதானத்தின் மூன்றிலொரு பகுதிக்கு மேலால் பந்தை அனுப்புதல் (over a third)
 - பந்தைப் பற்றும்போது பேற்றுக் கம்பங்களை ஆதாரமாகக் கொள்ளல்.
- தண்டனை ஏறிகை அல்லது தண்டனை எய்கையைத் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்.
- தண்டனை ஏறிகை
 - பந்துடனுள்ள வீராங்கனையிலிருந்து 0.9 மீற்றர் (3அடி) க்குக் குறைவான தூரத்தில் கவடுகள் வைத்து மறிந்தல்
 - காக்கும்போதும், ஆக்கிரமிக்கும்போதும் எதிரணி வீராங்கனையை இடித்தல், தள்ளுதல், கால் தடுபிட்டு விழ்த்துதல், அடித்தல்
 - அவசரத்தில் அல்லது வேண்டும் என்று எதிரணி வீராங்கனையைப் பற்றிக் கொண்டிருத்தல்.
- தண்டனை எய்கை (எய்தல்)
 - பேற்று வட்டத்தினுள் மேலேயுள்ள மேலேயுள்ள தவறுகள் நடைபெறல்
 - 0.9 மீற்றர் (3அடி) க்கும் குறைவான தூரத்தில் வீராங்கனையின் எதிரில் நின்ற எய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துமுகமாகக் கைகளை விரித்தல்.

- பக்கத்தில் நினரு பந்தை அடித்தல், பந்தின் மேல் ஒரு கையை அல்லது இரு கைகளையும் வைத்தல்
- எய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துமுகமாக காக்கும் வீராங்கனைகள் பேற்றுக் கம்பத்தை அசைத்தல்
- உள்ளெறிகையைத் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்
- மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தைப் பந்து ஸ்பரிசித்தல் அல்லது யாதாயினுமொரு பொருளைப் பந்து ஸ்பரிசித்தல்
- மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தை, அல்லது பொருளை அல்லது நபரை ஸ்பரிசித்தவாறுள்ள வீராங்கனையொருவர் பந்தைப் பிடித்தல்
- பந்தை ஸ்பரிசித்தவாறுள்ள வீராங்கனை மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தை ஸ்பரிசித்தல்
- இருவருக்கிடையில் பந்தை மேலெறிதல் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்
 - இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தைப் பற்றியிருத்தல்
 - இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே அனுப்புதல்
 - இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் தமக்கு விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் ஒன்றாகப் பிரவேசிப்பதும், ஒருவர் அல்லது இருவரும் பந்தைப் பெறுதல் அல்லது ஸ்பரிசித்தல்
 - இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் விளையாட்டுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படும் வண்ணம் மோதிக்கொள்ளல்
 - பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றினார் என்பதை நடுவர்களால் தீர்மானிக்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில்
 - விபத்தொன்றின் பின்னர், எவருடைய கையில் பந்திருந்தது என்பதை நடுவர்களால் நிச்சயிக்க முடியாத நிலையிலும் விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்பட்ட போது பந்து மைதானத்தினுள் இருந்த நிலையிலும்
 - தவறு இடம்பெற்ற இடத்திற்கு மிக அருகாமையிலும், தவறு ஏற்பட்ட வீராங்கனைகளுக்கிடையிலுமே மேலெறிதல் நடைபெற வேண்டும்.

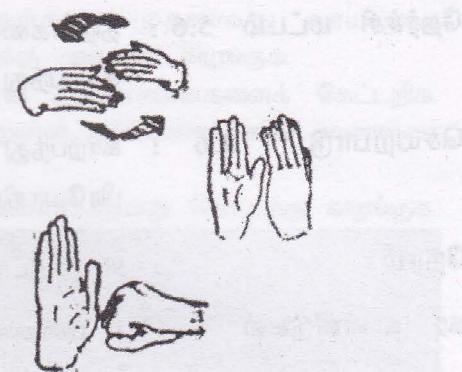


வீராங்கனைகள் இருவரும் ஒருவரை யொருவரும், தமது பெற்றுப் பிரதேசத்தையும் நோக்கியவாறும் கைகள் இருபுறம் கீழே தொங்கவிடப்பட்டு கால்களை விரும்பியவாறு வைத்து நிற்க வேண்டும். இருவரது கிட்டிய பாதங்களுக்கிடையே 0.9 மீற்றர் (3அடி) இடைவெளி இருக்க வேண்டும். ஊதி ஒலி எழுப்பும் வரை அசையக்கூடாது.

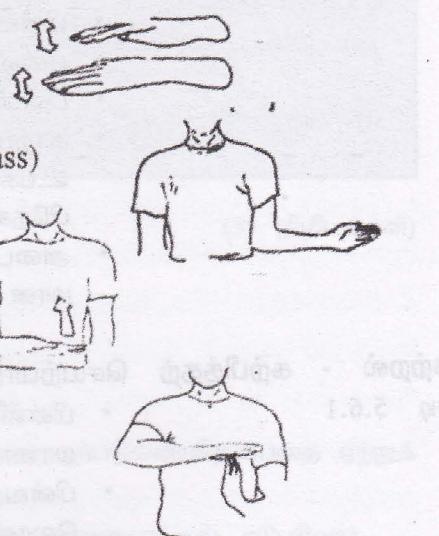
- உயரம் குறைந்த வீராங்கனை சாதாரணமாக நிற்கும் நிலையில் அவருடைய தோள் மட்டத்திலிருந்து சிறிது பதிவாக இரண்டு வீராங்கனைகளுக்குமிடையே சரியான மத்தியில் பந்தை வைத்திருந்து ஊதியை ஊதியவாறு இரண்டு அடிகளை விட உயரச் செல்லாதவாறு, நடுவர் பந்தை மேலே எறிய வேண்டும்.
- போட்டியோன்று தொடங்குவதற்கு முன்னர் பின்வருபவைகளை பர்சித்துப் பார்ப்பது நடுவர்களின் பொறுப்பாகும்.
 - உபகரணங்கள் - மைதானம், கம்பங்கள், பந்துகள்
 - வீராங்கனைகள் - வீராங்கனைகளை இனங்காண்பதற்கான நிலையங்களின் பெயர்கள், நகம் நன்றாக வெட்டப்பட்டிருத்தல், ஆபரணங்கள் அகற்றப்பட்டுள்ளனவா என்பன.
 - விளையாட்டுக்கோ, அல்லது மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்கோ இடையூறு ஏற்படாதவாறு மைதானத்தை சுற்றி 3 மீற்றர் அகலத்திற்கு சுயாதீன பிரதேசம் அமைக்கப் பெற்றிருத்தல்.
 - விளையாட்டை நடாத்திச் செல்லவும், தீர்மானங்கள் எடுக்கவும் நடுவர்கள் இருவர் இருத்தல். ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகமாகிக்கொள்ளல்
 - தலைவர்கள் இருவரும் நாணயச் சுழற்சியின் மூலம் தேவையான முடிவுகளை யெடுத்து, அவைகளை நடுவர்களுக்கும் புள்ளி பதிவோருக்கும் தெரியப்படுத்துதல்
 - நடுவர்கள் தமக்குரிய பகுதிகளை நாணயச் சுழற்சி மூலம் தீர்மானித்தல்.
 - போட்டி நேரம் முழுவதும் தமக்குரிய பகுதியில் கடமையாற்றல்.
 - நேரங்கணிப்பாளரும் புள்ளிபதிவோரும் தயார்நிலையில் உள்ளனராவென்பதை அவதானித்தல்
 - வீராங்கனைகள் தமக்குரிய நிலையங்களில் தரித்துள்ளனராவென அவதானித்தல்
 - மத்தியஸ்தம் வகிக்கும்போது நடுவர்கள் இருவரும் தமக்குரிய பகுதிகளைப் பின்வருமாறு தெரிவிசெய்ய வேண்டும்.



- மத்தியஸ்தம் வகிக்கும்போது கொடுக்கப்படும் தீர்ப்புகளை மேலும் தெளிவாக வழங்க பின்வரும் சமிக்ஞைகள் பயன்படுத்தப்படும்.



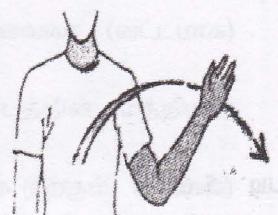
- பாத அசைவுக்கு (Stepping)
 - இடைவெளி குறைவுக்கு (Short pass)
 - உடல் மோதுகை (personal contact)



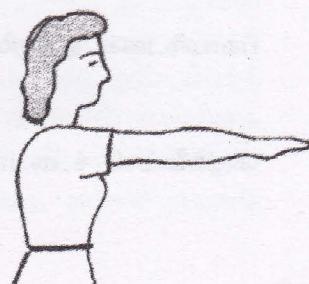
- இடையூறு ஏற்படுத்தும்போது (Obstruction) உள்ளங்கைகளை முன்னால் நீட்டுதல்



- மூன்றிலொரு பகுதிக்கு மேலால் அனுப்புதல் (Over a third)
 - உரித்தல்லாத பிரதேசம் (Off side)
 - மத்திய பிரதேசத்திற்குள் நுழைதல் (Breaking into the center third)



- அனுகலம் தொடர்பான விதியைப் பின்பற்றல் (Advantage)



தேர்ச்சி 5.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களிச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.6 : திறன்களையும் உத்திகளையும் சரியாகப் பிரயோகித்தவாறு காற்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொள்வார்.

செயற்பாடு 5.6 : காற்பந்து விளையாட்டில் திறன்களையும் உத்திகளையும் பிரயோகிப்போம்.

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

- தர உள்ளிடுகள் :**
- பின்னினைப்பு 5.6.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
 - பின்னினைப்பு 5.6.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் முன்று
 - பின்னினைப்பு 5.6.3 இலுள்ள விளையாட்டு
 - பின்னினைப்பு 5.6.4 இலுள்ள தகவல் பத்திரம்
 - பின்னினைப்பு 5.6.5 இலுள்ள அப்பியாசங்கள்
 - காற்பந்துகள், கொடிகள், கூம்பகங்கள் அல்லது மாதிரி உபகரணங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட செயற்பாட்டுப் பிதேசங்கள் முன்று
 - அடையாளமிடுவதற்கான சண்ணாம்பு அல்லது பொருத்த மான பொருளொன்று

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 5.6.1 : பின்னினைப்பு 5.6.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துக

- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாட வொன்றை மேற்கொள்க.
- காற்பந்து விளையாட்டில் யல திறன்கள் உள்ளன என்பது.
- காற்பந்து விளையாட்டில் வெவ்வேறு உத்திகள் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பது,
- காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்களைத் தனியாகவோ குழுவாகவோ விருத்தியாக்கலாம் என்பது,
- அனைத்து உடற்றுக்கையைகளும் காற்பந்து விளையாட்டுக்கு அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.6.2 :

- மாணவரை முன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும் ஏனைய உள்ளிடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 5.6.3

- குழுவாக்கங்களை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வசூல்பாரில் முன்வைக்கக் கூடியது.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனையோரின் ஆக்கப்புவு ஆலோசனைகளைக் கேட்டறிக்.
- பின்னினைப்பு 5.6.5 இலுள்ள அப்பியாசங்களில் மாணவரை ஈடுபெடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- பாதங்களின் வெவ்வேறு பக்கங்களினால் பந்தை உதைக்க முடியும் என்பது,
- தலையால் அடித்து பந்தை முன்னால், பின்னால், உயர், மற்றும் பக்கங்களுக்கு அனுப்பலாம் என்பது,
- பந்தை டிரிபில் (Dribble) செய்வதன் மூலம் தாக்குதல் இலகுவாகின்றது என்பது,
- விளையாட்டின்போது பந்தை சரியான இலக்குக்கு அனுப்ப வேண்டும் என்பது,
- உத்திகள் விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டதாக அமைய வேண்டும் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- காந்பந்து விளையாட்டின் திறன்களைப் பெயரிடுவார்.
- காந்பந்து விளையாட்டின் மூலம் மகிழ்வும் திருப்தியும் ஏந்படுகின்றதென்பதை ஏந்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு உகரணங்களைப் பயன்படுத்தி காந்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபெடுவார்.
- கூடிய பயனைப் பெற குழுவாக்கச் செயற்படுவார்.
- வேலைகளை இலகுவாக்க உத்திகளைக் கைக்கொள்வார்.

பின்னினைப்பு 5.6.1

பிரவேசச் செயற்பாடுகள்

- தேவையான அளவு கொண்ட வட்டமான பிரதேசமொன்றில் மாணவரை (வட்டமாக) நிறுத்துக.
- எழுமாறாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட மூன்று மாணவர்களை வட்டத்தின் மத்தியில் சுதந்திரமாக்கச் செயற்பட விடுக.
- கைகள் தவிர்ந்த உடலின் ஏனைய விரும்பிய பகுதிகளால் வட்டமாக நிற்கும் மாணவர் பரிமாறிக்கொள்ளும் பந்தைப் பெற முயலுமாறு மத்தியிலுள்ள மாணவருக்கு அறிவுறுத்துக.
- மத்தியிலுள்ள மாணவளைஞருவன் பந்தைப் பெற்றால், வட்டத்திலிருந்து கடைசியாகப் பந்தைச் செலுத்திய மாணவனுடன் இடம் மாற்க செய்க.
- இச்செயற்பாட்டைப் பத்து நிமிடங்கள் வரை செய்விக்குக.
- மாணவர் தொகை அதிகமாயின் இரண்டு வட்டங்களில் இச்செயற்பாட்டைச் செய்விக்குக.

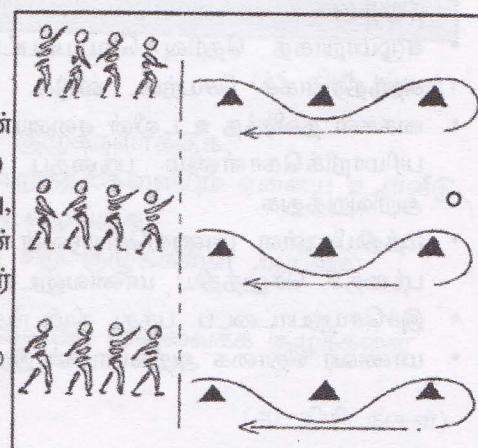
குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

காற்பந்து ஒன்றறை மணிநேரம் விளையாடும் விளையாட்டாகும். இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடும் விளையாட்டு வீரர்களில் வேகம், தாங்கும்திறன், மற்றும் ஒத்திசைவு போன்ற உடற்றகைமைகள் அதிகமதிகம் விருத்தியாக்க வேண்டியுள்ளது. இங்கு சரியான தொழில்நுட்பம், உத்திகளைப் பிரயோகித்தல், என்பன விளையாட்டின் வெற்றியில் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன.

- காற்பந்து விளையாட்டின் முன்று திறன்கள் கீழே காணப்படுகின்றன.
- பந்தை ஓரளவு தூரம் பாதுங்களால் கொண்டு செல்லல் (Dribbling).
- ஒருவருக்கொருவர் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்காகப் பாதுத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளைப் பயன்படுத்தியவாறு அதனைக் குறுகிய தூரத்திற்கு உதைத்து அனுப்புதல் (Kicks)
- பந்தைத் தலையால் அடித்தல் (Heading)
- உங்களுக்குக் கிடைக்கும் தகவல் பத்திரத்தை ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்குக் கிடைக்கும் திறனை அவதானத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- அத்திறன்களைச் செயற்படுத்துவது பற்றிய விபரங்களைக் குழு அங்கத்தினர்கள் இணைந்து கலந்துரையாடுங்கள்.
- அத்திறன்களை ஒரு சில முறைகள் செய்து பாருங்கள்.
- அத்திறன்களைப் பயிலுவதற்கான செயற்பாடுகள் இரண்டினை உருவாக்குங்கள்.
- அனைவரும் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களையும் மாதிரிச் செயற்பாடுகளையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

விளையாட்டு

- காட்டப்பட்டுள்ளவாறு செயற்பாட்டுப் பிரதேசத் தைத் தயார்படுத்துக.
- ஆசிரியரின் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து அணியின் முன்னாலுள்ள வீரன் பந்தை டிரிபில் (Dribble) செய்தவாறு, எதிரிலுள்ள தடைகளுக்கூடாக சென்று, இறுதித் தடையைக் கடந்தவுடன் தமது அணியின் இரண்டாவது வீரனுக்குப் பந்தைக் கொடுத்த பின்னர் அணியின் பின்னால் சென்று நிற்றல்.
- ஏனையோரும் இவ்விதமாகச் செயற்பட, முதலில் நிறைவு செய்த அணியினர் வெற்றி பெறுவர்.



தகவல் பத்திரம்

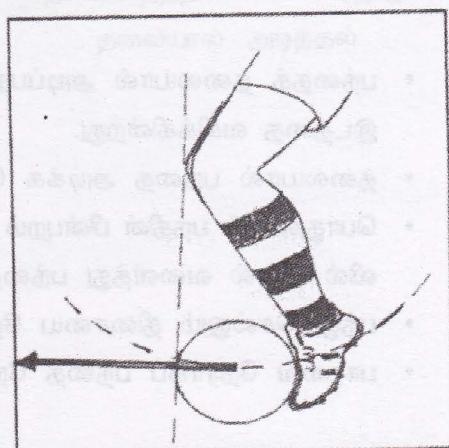
உட்பாத அடி

- தலை : பந்துக்கு நேர் மேலாக இருத்தல்
- சுயாதீன பாதம்: ஓரளவு முழங்காலில் மடக்கப்பட்ட பாதத்தை பந்திலிருந்து சமார் 8-10 செ.மீ தூரத்தில் அதற்கு சமாந்தரமாக வையுங்கள்.
- கைகள் : உடலின் சமநிலை பேணப்படும் வண்ணம் அதன் இரு புறம் வையுங்கள்.
- விளையாடும் பாதம் : இடுப்பினால் பக்கத்திற்குத் திரும்பி சுயாதீன பாதத்தோடு 90° கோணம் ஏற்படு மாறுள்ள பாதத்தினால் பந்தை அடிக்கும்போது, முழங்காலினால் அதனைப் பின்புறம் கொண்டு, பந்தின் மத்திய பகுதிக்கு பாதத்தின் உட்புறத்தால் அடிக்கவும்.



முற்பாத அடி

- தலை : பந்துக்கு நேர் மேலாக இருத்தல்
- சுயாதீன பாதம்: பந்து செல்லும் திசையை நோக்கி ஓரளவு முழங்காலில் மடக்கியவாறுள்ள பாதத்தை பந்திலிருந்து சமார் 8 - 10 செ.மீ தூரத்தில் அதற்கு சமாந்தரமாக வையுங்கள்.
- கைகள் : உடலின் சமநிலை பேணும் வண்ணம் வலு குறைந்த கையை முன்னாலும், மற்றதைப் பின்னாலும் உடலின் இருபுறமும் வையுங்கள்.
- விளையாடும் பாதம் : கணுக்காலினால் பாதத்தைப் பின்புறம் நீட்டியும் இடுப்பினால் அதனை முன்னால் கொண்டும் பாதத்தின் முற்புறத்தால் பந்தின் மத்திய பகுதியை அடிக்கவும்.



உட்புற முற்பாத அடி

- தலை : பந்தை நோக்கி ஒரு சில கவடுகள் வளைவாக ஒடி வருக.
- சுயாதீன பாதம்: பந்திலிருந்து சமார் 8-10 செ.மீ தூரத்தில் வையுங்கள்.
- விளையாடும் பாதம் : பாதத்தின் உட்பக்கமாகப் பெருவிரலுக்கு அண்மிய பகுதியினால் அடிக்கப் படும்.

முழங்காலினால் மடக்கப்பட்ட பாதத்தை இடுப்பினால் பிண்புறம் கொண்டு அடிக்கும்போது, வேகமாக முன்னால் கொண்டுவருவதோடு, பந்தின் அடிப் பகுதிக்கு வேகமாக அடித்தல். உடன் தொடர்நிலையில் பாதம் பந்துடன் முன்னே செல்லும்.

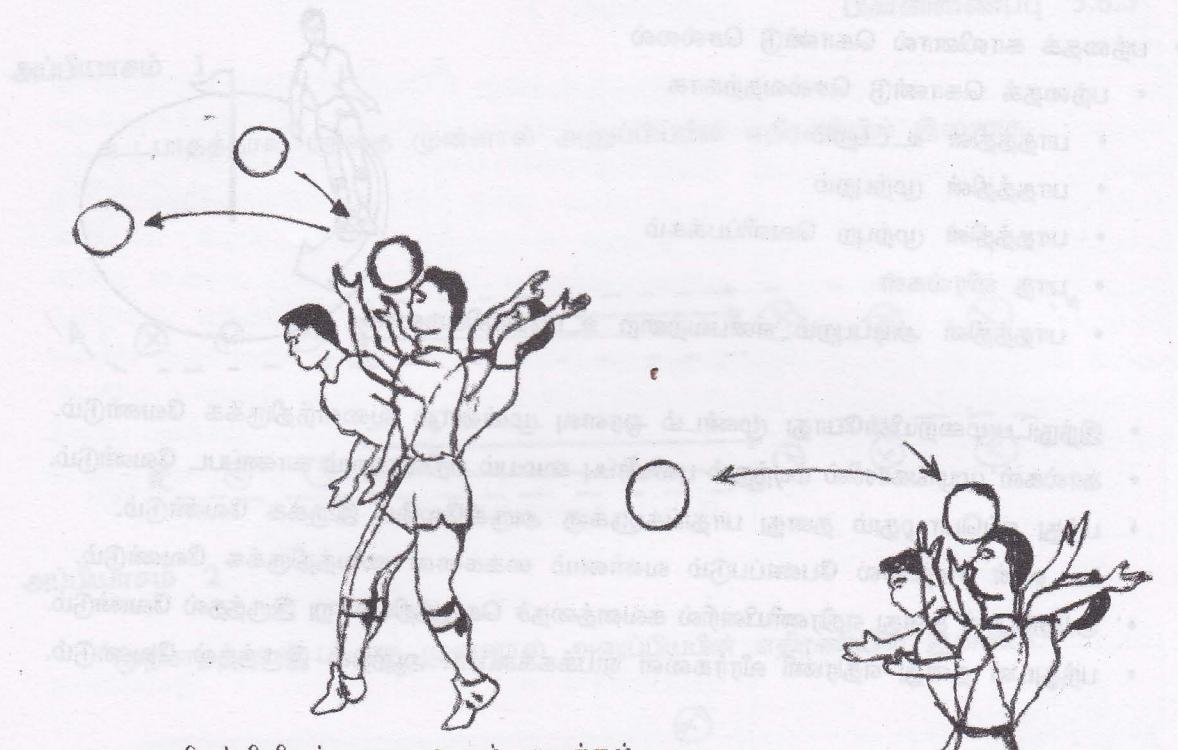


தலையால் அடித்தல்

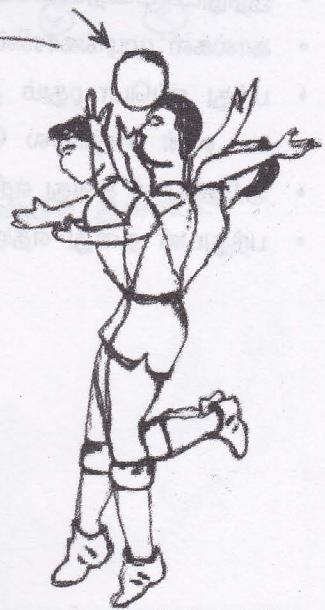
பந்தை தலையால் அடிக்கும் முறைகள் பல உள்ளன.

- ஓரிடத்திலிருந்து தலையால் அடித்தல்
- மேலே பாய்ந்து தலையால் அடித்தல்

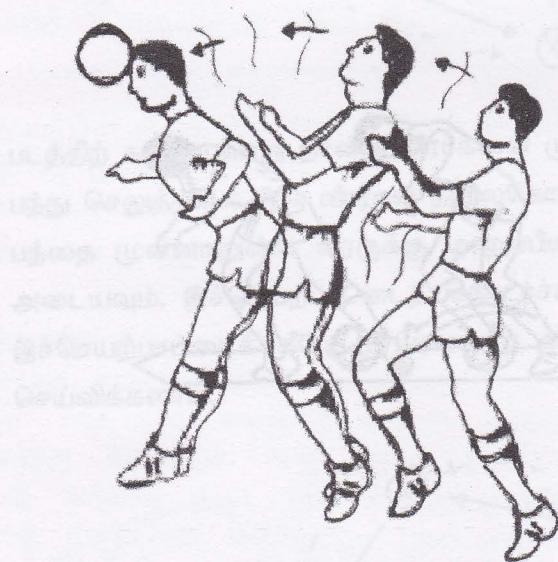
- பந்தைத் தலையால் அடிப்பதில் விளையாட்டு வீரனின் சமநிலை மிகப் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது.
- தலையால் பந்தை அடிக்க நெற்றி பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- பொதுவாகப் பந்தின் பிண்புறம் வீரன் நிலையப்பட வேண்டும். உடலின் மேற்பகுதியை வில் போல் வளைத்து பந்தைத் தலையால் அடிக்க வேண்டும்.
- பந்து செல்லும் திசையை நோக்கி உடல் கொண்டு செல்லப்படல் வேண்டும்.
- பார்வை நேராகப் பந்தை நோக்கியவாறு இருத்தல் வேண்டும்.



ஒரிடத்திலிருந்து தலையால் அடித்தல்

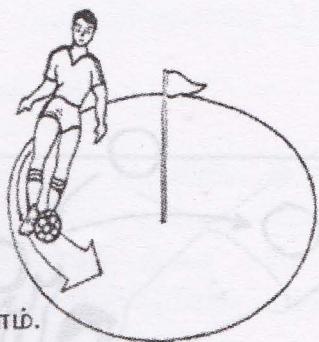


தனிப்பாதத்தால் மேலெழுந்து தலையால் அடித்தல்

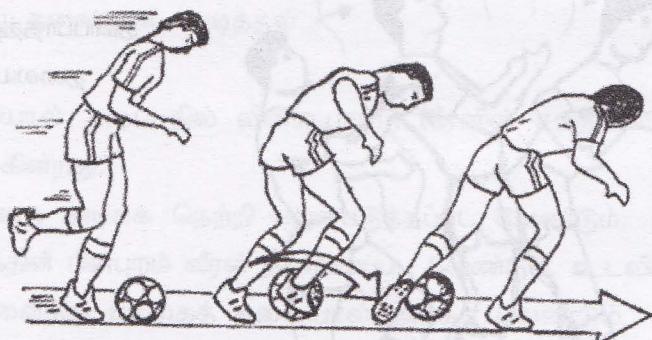


இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து தலையால் அடித்தல்

- பந்தைக் காலினால் கொண்டு செல்லல்
- பந்தைக் கொண்டு செல்வதற்காக
 - பாதத்தின் உட்புறம்
 - பாதத்தின் முற்புறம்
 - பாதத்தின் முற்புற வெளிப்பக்கம்
 - பாத விரல்கள்
 - பாதத்தின் அடிப்புறம் என்பவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

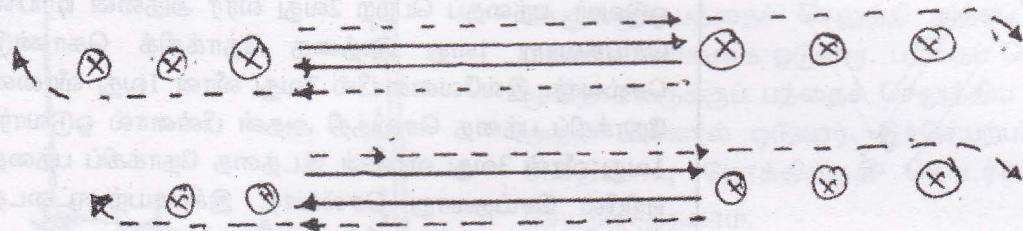


- இந்நுட்பமுறையின்போது முண்டம் ஓரளவு முன்னால் வளைந்திருக்க வேண்டும்.
- கால்கள் முழுங்காலில் மழிந்தும் புவியீர்ப்பு மையம் பதிவாகவும் காணப்பட வேண்டும்.
- பந்து எப்பொழுதும் தனது பாதங்களுக்கு அருகிலேயே இருக்க வேண்டும்.
- உடலின் சமநிலை பேணப்படும் வண்ணம் கைகளை வைத்திருக்க வேண்டும்.
- அதேபோல் தனது எதிரணியினரில் கவனத்தைச் செலுத்தியவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- பந்துடன் தனது எதிரணி வீரர்களை ஏயக்கக்கூடிய ஆற்றல் இருத்தல் வேண்டும்.



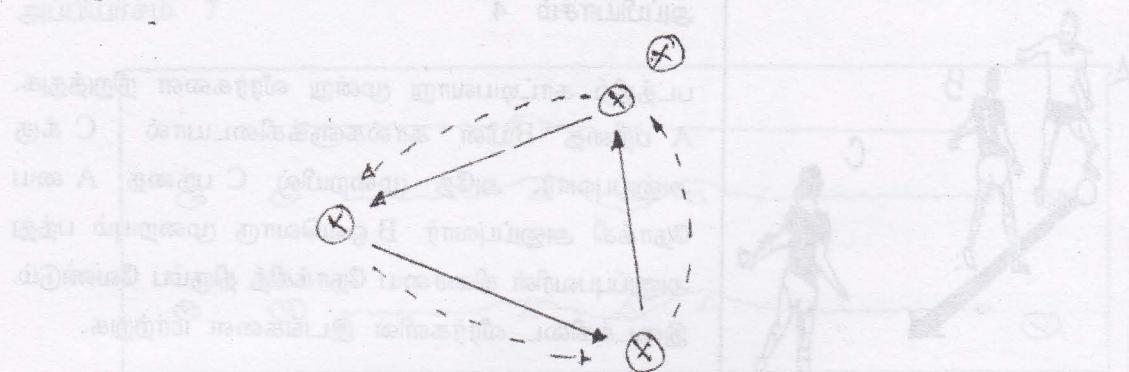
அப்பியாசம் 1

உட்பாதத்தால் பந்தை முன்னால் அனுப்பியபின் எதிரணியில் இணைக.

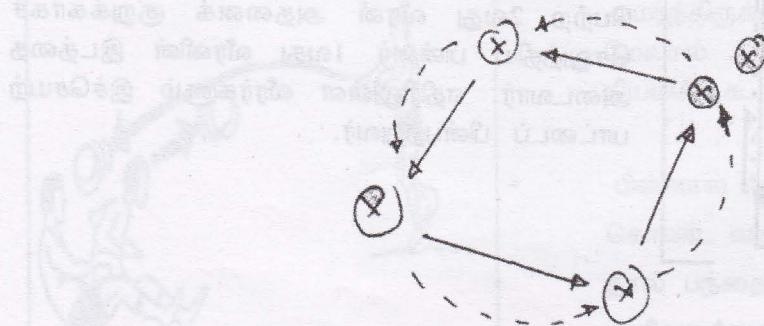


அப்பியாசம் 2

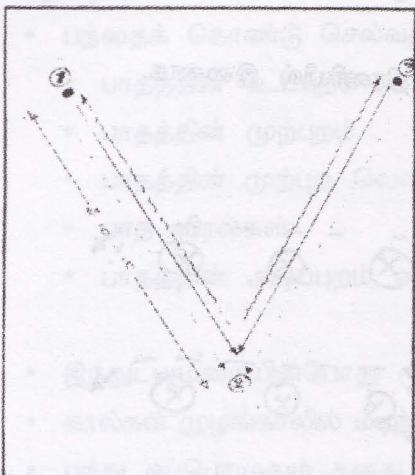
முற்பாதத்தால் பந்தை முன்னால் அனுப்பியபின் எதிரணியில் இணைக.



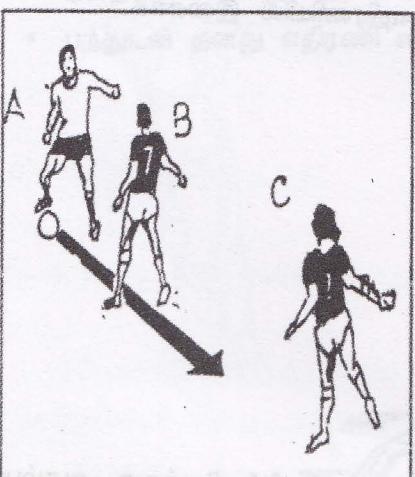
படத்திற் காட்டியவாறு நான்கு வீரர்களை முக்கோண வடிவில் நிறுத்துக. ஆரம்பப் பந்து செலுத்தலை இரு வீரர்கள் நிலைகொண்டுள்ள இடத்திலிருந்த ஆரம்பிக்கவும். பந்தை முன்னாலுள்ள வீரருக்கு அனுப்பிய பின்னர் அவருடைய இடத்தை அடையவும். இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ச்சியாக சில நிமிட நேரம் செய்விக்குக். இச்செயற்பாட்டைக் கீழே காட்டியவாறு ஐந்து வீரர்களைக் கொண்டும் செய்விக்கலாம்.



அப்பியாசம் 3

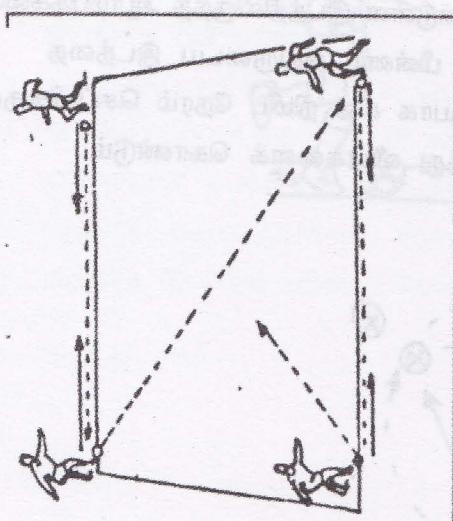


படத்திற்காட்டியவாறு 1ம், 2ம், 3ம் வீரர்கள் முக்கோண வடிவில் நிறுத்தப்படுவர். 1ம், 3ம் வீரர்களுக்குப் பந்துகள் வழங்கப்படும். 2வது வீரர் பந்தின்றி நிற்பார். 1வது வீரன் 2வது வீரனை நோக்கிப் பந்தை மெதுவாகச் செலுத்திய பின்னர் அதன் பின்னால் ஒடுவார். பந்தைப் பெற்ற 2வது வீரர் அதனை டிரிபில் செய்தவாறு 1வது இத்தை நோக்கிக் கொண்டு செல்வார். இவ்வேளையில் 3வது வீரன் 1வது வீரனை நோக்கிப் பந்தை செலுத்தி அதன் பின்னால் ஒடுவார். 1வது வீரன் 3வது வீரனின் இடத்தை நோக்கிப் பந்தை டிரிபில் செய்தவாறு செல்வார். இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ச்சியாக செய்விக்குக.



அப்பியாசம் 4

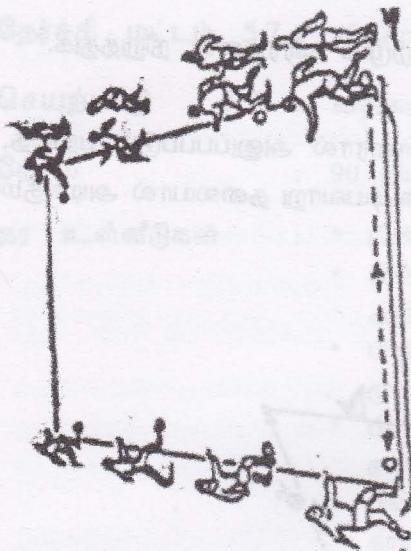
படத்திற் காட்டியவாறு மூன்று வீரர்களை நிறுத்துக். A பந்தை Bயின் கால்களுக்கிடையால் C க்கு அனுப்புவார். அதே முறையில் C பந்தை A யை நோக்கி அனுப்புவார். B ஒவ்வொரு முறையும் பந்து அனுப்புவரின் திசையை நோக்கித் திரும்ப வேண்டும். இடைக்கிடை வீரர்களின் இடங்களை மாற்றுக.



அப்பியாசம் 5

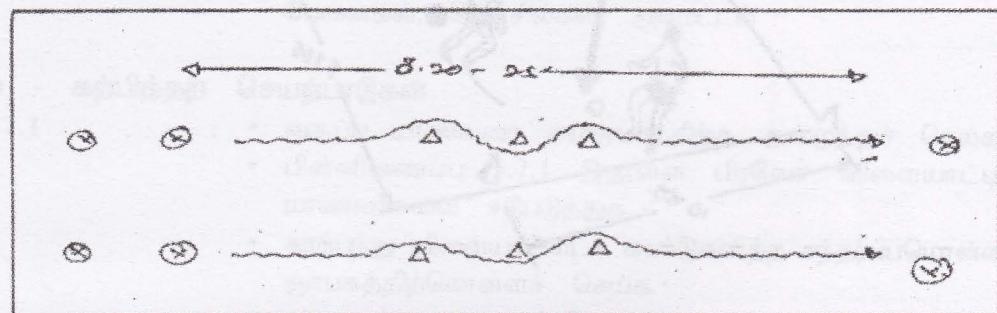
1வது வீரன், 2வது வீரனை நோக்கிப் பந்தைச் செலுத்துவதுடன், அதன் பின்னால் ஒடிச்சென்று 2வது வீரனின் இடத்தை அடைவார். பந்தைப் பெற்ற 2வது வீரன் அதனைக் குறுக்காகச் செலுத்திய பின்னர் 1வது வீரனின் இடத்தை அடைவார். எதிரிலுள்ள வீரர்களும் இச்செயற் பாட்டைப் பின்பற்றுவர்.

அப்பியாசம் 6



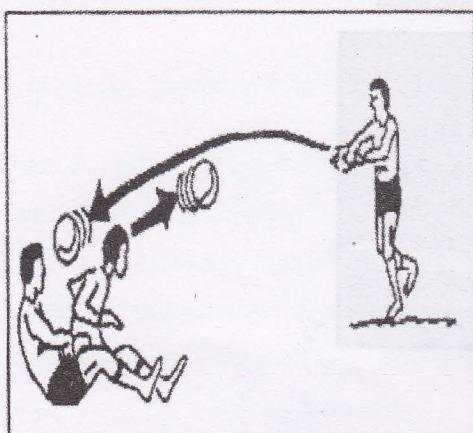
ஒரு அணியில் மூன்று பேர் அடங்குவர். பல அணிகள் ஒரே தடவையில் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடலாம். பந்து பிரயாணிக்கும் தூரத்தை கூமார் 10 மீ - 15 மீ ஆகக் கொள்க. இருவராக நிற்கும், பக்கத்திலுள்ள ஒருவர் எதிரிலுள்ள வீரனுக்குப் பந்தைச் செலுத்தி அதன் அதன் பின்னால் வேகமாக ஒடுவார். பந்தைப் பெறுவர் மூன்றாமவருக்குப் பந்தைச் செலுத்திய பின்னர் அதன் பின்னால் ஒடுவார். இச்செயற்பாட்டைப் போதியளவு நேரத்திற்குத் தொடர்ச்சியாகச் செயற்படுத்தலாம்.

அப்பியாசம் 7



ஒரு அணியில் மூவர் இருப்பர். படத்திற் காட்டியவாறு முதலாமவர் பந்தை டிரிபில் செய்தவாறு மூன்னால் சென்று எதிர் முனையிலுள்ளவரிடம் ஓப்படைப்பார். அவரும் இச்செயற்பாட்டைப் பின்பற்றி எதிரிலுள்ளவரிடம் பந்தை ஓப்படைப்பார். தொடர்ச்சியாக இச்செயற்பாட்டைக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குச் செய்யலாம்.

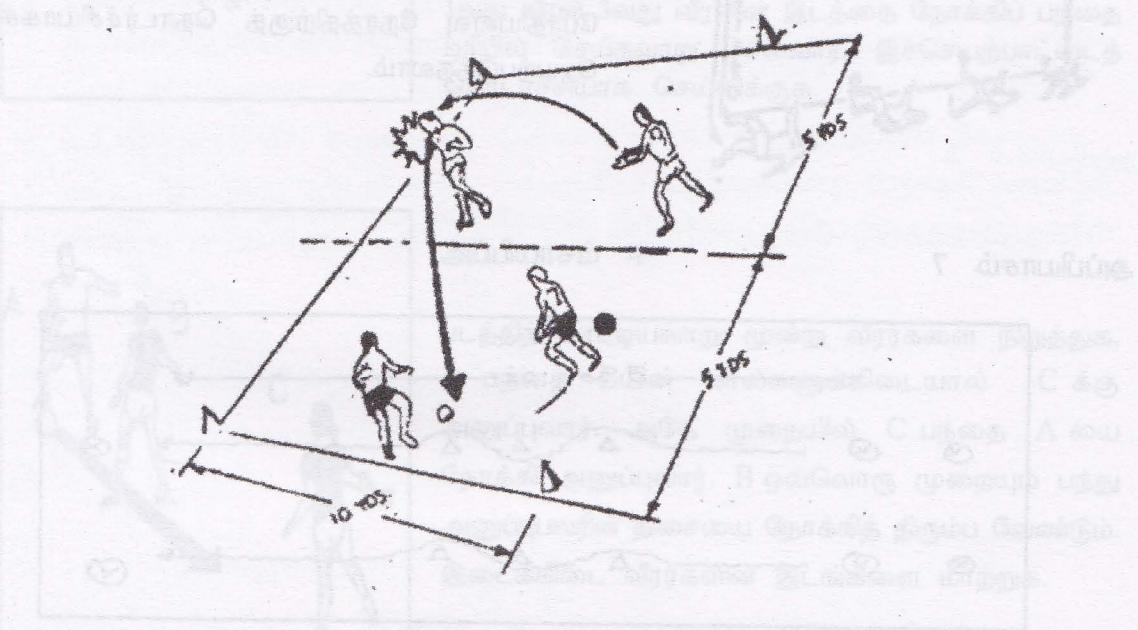
அப்பியாசம் 8



- 6 - 10 மீற்றர் வரையிலான தூரத்தில் அமர்ந்திருக்கும் வீரரை நோக்கிப் பந்தை மேலால் அனுப்ப உதவியாளரொராகுவரை நியமிக்குக்.
- பின்னால் வளைத்த முண்டத்தை மூன்னால் கொண்ட வருவதோடு, நெற்றியின் மேற்புறத் தால் பந்தை அடிக்குமாறு அவ்வீரனுக்கு அறிவுறுத்துக்.

அப்பியாசம் 9

- படத்திற்காட்டியவாறு மத்தியகோட்டின் இரு புறமும் வீரர்களை நிறுத்துக்.
 - மத்திய கோட்டிற்கு அருகே நிற்கும் உதவியாளரால் அனுப்பப்படும் பந்தை, எதிரணி பேற்றுக்கம்பங்களுக்கூடாகச் செல்லக்கூடியவாறு தலையால் அடிக்குமாறு அறிவுறுத்துக்.



தேர்ச்சி 5.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களைச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபோட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவோர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.7 : விதமுறைகளுக்கேற்ப காற்பந்து விளையாடி மகிழ்வடைவார்.

செயற்பாடு 5.7 : விதிகளுக்கு மதிப்பளித்து காற்பந்து விளையாடுவோம்.

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- பின்னினைப்பு 5.7.1 இலுள்ள பிரவேச விளையாட்டு
- பின்னினைப்பு 5.7.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 5.7.3 இலுள்ள தகவற் பத்திரத்தின் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 5.7.4 இலுள்ள நடுவர்களின் உத்தியோகபூர்வ சமிக்ஞைகள்
- பின்னினைப்பு 5.7.5 இலுள்ள ஆசிரியர் கையேடு
- காற்பந்துகள், ஊதி
- மைதானத்தை அடையாளமிடுவதற்கான சுண்ணாம்பு, கூம்பகங்கள் (cones) அல்லது ஏந்ற உபகரணங்கள்.
- கடதாசிகள், அப்பியாசப் புத்தகங்கள், நூல், கத்தரிக்கோல்கள், பேனைகள், பெங்சில்கள், அடிமட்டம்

கற்றல் - கற்பித்தற செயற்பாடுகள்

படி 5.7.1 :

- வகுப்பு மாணவரை மைதானத்திற்கு அழைத்துச் செல்க.
- பின்னினைப்பு 5.7.1 இலுள்ள பிரவேச விளையாட்டில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துக.
- காற்பந்து விளையாட்டைக் கண்டுகளித்த ஸ்தரப்பமொன்றை ஞாபகத்திற்கொள்ளச் செய்க.
- மாணவர் அனுபவத்தினாடாகக் கண்டறிந்த காற்பந்து போட்டியொன்றில் விளையாட்டு வீரர்கள் மைதானத்தில் மேந்கொண்ட தவறுகளை (பிழை) ஞாபகத்திற் கொள்ளச் செய்க.
- காற்பந்து போட்டியொன்றின்போது நடுவர்களால் கொடுக்கப் படும் தீர்ப்புக்களையும், அவர்களது சமிக்ஞைகளையும் நினைவிற் கொள்ளச் செய்க.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாட லொன்றை மேந்கொள்க.

- காற்பந்து விளையாட்டில் சில வீரர்கள் தவறிமூக்கின்ற னர் (பிழையான முறையில் நடந்து கொள்கின்றனர்) என்பது,
- காற்பந்து விளையாட்டில் ஏந்படும்/ஏந்படுத்தப்படும் தவறுகளைச் சிறிய தவறுகள், பாதுரமன் தவறுகள் என வகைப்படுத்தலாம் என்பது,
- நடுவர்கள் தீர்ப்புகளை வழங்க வெவ்வேறு சமிக்ஞைகளை உபயோகப்படுத்துகின்றனர் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.7.2

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- கண்டாய் வகுக்கான அறிவுறுத்தற்பத்திரங்கள், தகவற் பத்திரங்கள் என்பவற்றுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளைச் சிறு குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபோடுத்துக.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க சிறு குழுக்களை ஆயத்தப் படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 5.7.3

- மாதிரிகளுடன் குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான ஆலோசனைகளைக் கேட்டுகிக்
- கீழேயுள்ள தகவல்கள் வெளிப்படுமோறு தொகுத்து வழங்குக.
- காந்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபோடும்போது பின்னினைப்பு 5.7.4 இலுள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பது,
- போட்டிக்கென குறிப்பிட்ட நேரவரை உள்ளது என்பது,
- மைதானத்தின் அளவீடுகள், உபகரணங்கள் என்பவை தொடர்பாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பிரமாணங்கள் உள்ளன என்பது,
- நடுவர்களுக்கு ஓராளமான பொறுப்புக்கள் உள்ளன என்பது,
- தன்னாலும் சரியாக மத்தியஸ்தம் வகிக்க முடியும் என்பது,
- காந்பந்து விளையாட்டில் ஒழுக்கம் கட்டுமையாகப் பேணப்பட வேண்டும் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- காந்பந்து விளையாட்டிற்கான மைதானம், விளையாட்டு உபகரணங்கள் என்பவற்றின் சரியான அளவுகளைக் கூறுவார்.
- நியாயபூர்வமான போட்டிக்கும், விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கும் விதிமுறைகள் அவசியம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- காந்பந்து விளையாட்டின் நடுவர்கள் சமிக்ஞைகளைச் செய்து காட்டுவார்.
- விதிமுறைகளைப் பேணுவார்.
- சரியான தீர்மானங்களை எடுப்பார்.

பிரவேச விளையாட்டு

- வகுப்பு மாணவரை பொருத்தமான வகையில் அணிகளாக்குக.
- சுமார் 20 x 20 மீற்றர் அளவுகொண்ட விளையாட்டுத் திடலில் 1 மீற்றர் அகலத்தில் பேற்று எல்லைகளை (கோல் எல்லைகள்) அடையாளமிடுக.
- ஆசிரியரின் சமிக்ஞைக்கு இரு அடிப்போட்டி (Two Tap Game) மைத் தொடங்குக.
- ஒரு போட்டியாளருக்கு இரு தடவைகள் மத்திரமே பந்தை ஸ்பரிசிக்க முடியும் என்பதையும் முன்றாவது தடவையில் பந்து வேறொருவருக்கு (Pass) அனுப்பப்பட வேண்டும் என்பதையும் தெரிவிக்குக.
- முன்றை விடக்கூடிய தடவைகள் பந்து ஸ்பரிசிக்கப்படுமாயின் எதிரணிக்கு பந்து வழங்கப்பட்டு, அவ்வணி வீரரொருவர் பாதத்தால் அடிப்பதன் மூலம் போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பிக்குக.
- ஊதி ஒலியைப் பின்பற்றியவாறு போட்டியிடவேண்டும் என்பதைத் தெரிவிக்குக.
- பந்தைத் தலையால் அடிக்கலாம். ஆனால் கைகளால் தொடமுடியாது.
- விளையாட்டுத் திடலின் எல்லைகளைத் தாண்டிச் செல்லும் பந்து, எல்லை தாண்டிய இடத்திலிருந்து எதிரணி வீரரொருவரின் பாத அடியினால் (Kick) மீண்டும் போட்டியில் ஈடுபடுத்தப்படும்.
- போட்டியாளர்களைக் கைகளால் இழுத்தல், கால்களால் தடுக்கி விழச் செய்தல் (Tackling), தள்ளுதல், ஆபத்தான முறையில் விளையாடுதல் போன்றவை விதிமுறை களை மீறிய செயல்களைவும், அவைகளுக்குத் தண்டனைகள் வழங்கப்படுமெனவும் தெரியப்படுத்துக.
- மேற்படி விடயங்களைக் கருத்திற்கொண்டு போட்டியை மத்தியஸ்தம் வகிக்க முடிந்த மாணவர்களுக்கு மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வழங்குக.
- 10 நிமிட நேரவரைக்குள் கூடிய புள்ளிகளைப் பெறும் அணிக்கு வெற்றியை வழங்குக.

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

எல்லா விளையாட்டுக்களுக்கும் விதிமுறைகள் உள்ளன. அதேபோல் காற்பந்து விளையாட்டுக்களை தனித்துவமான விதிமுறைகள் உள்ளன. காற்பந்து விளையாட்டில் ஏற்படுத்தப்படும் தவறுகளுக்கு ஏற்ற தண்டனைகள் வழங்கப்படுவதை நாம் கண்டுள்ளோம். அவ்வேளைகளில் நடுவர்களால் விதவிதமான சமிக்ஞைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நடுவர்களின் தீர்ப்புகளுக்கு மதிப்பளித்து விதிமுறைகளுக்கேற்ப விளையாடுவது சிறந்த காற்பந்து வீரனாவதற்கு வழிவகுக்கின்றது.

- காற்பந்து விளையாட்டில் விதிமுறைகள் காணப்படும் முன்று சந்தர்ப்பங்கள் கீழே காணப்படுகின்றன.
- மைதானத்தின் அளவுகள், உபகரணங்கள், நேரம்
- விளையாடும்போது பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள்
- போட்டி மத்தியஸ்தமும், சமிக்ஞைகளும்

- கொடுக்கப்படும் தகவல் பத்திரத்தை நன்கு வாசிக்கவும்.
- உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் நன்கு கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் ஒன்று கூடி அவைபற்றிய விபரங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக இணைந்து ஏற்ற தகவல்களைக் கொண்ட அட்டவணையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைத்த தலைப்பையொத்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களையும், மாதிரிச் செயற்பாடுகளையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

பின்னணைப்பு 5.7.3

தகவல் பத்திரம்

மகவெலிகம் மகா வித்தியாலயம், சோமபுர வித்தியாலயம் என்பவற்றிற்கிடையே நடைபெற்ற வருடாந்த காற்பந்துப் போட்டியில் அறிவிப்பாளருக்கும் புகழ் பெற்ற காற்பந்தாட்ட விரரொருவருக்குமிடையே நடைபெற்ற உரையாடல் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

- அறிவிப்பாளர்**
- மகவெலிகம் மகா வித்தியாலயம், சோமபுர வித்தியாலயம் என்பற்றிற்கிடையே நடைபெறவுள்ள வருடாந்த காற்பந்துப் போட்டி இன்னும் சொற்ப நேரத்தில் ஆரம்பமாகவுள்ளது. இவ்வேளையில் எம்மோடு தொடர்பு கொண்டுள்ள புகழ் பெற்ற காற்பந்து வீரரும், நடுவரும் அதேபோல் பயிற்சியாளராக நீண்ட அனுபவமுள்ள திருவாளர் பிரசன்ன வீரமன் அவர்களை எமது அலைவரிசையின் சார்பாக அன்புடன் வரவேற்கிறேன்.

 - ஆம், இப்போது இரு அணிகளினதும் வீரர்கள் மைதானத்தினுள் பிரவேசிக்கின்றனர். மகவெலிகம் அணியினர் சிவப்பு நிறச் சீருடையுடனும், சோமபுர அணியினர் வெள்ளை நிறச் சீருடையுடனும் காணப்படுகின்றனர்.

திருவாளர் வீரமன் அவர்களே, சர்வதேசப் போட்டியோன்றை நடாத்துவதற்கேற்ற விளையாட்டு மைதானமொன்றின் சாதாரண அளவுகளைவிடக் குறைந்த அளவில் இம்மைதானம் காணப்படுவதை உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவருவதோடு, அது தொடர்பான உங்கள் கருத்தை அறியவும் விரும்புகின்றேன்

திரு. வீரமன் - • ஆம். சர்வதேச போட்டியொன்றிற்கான மைதானத்தின் நீளமானது குறைந்தது 100மீ (110 மார்) ஆகவும் கூடியது 110 மீ.(120 மார்) ஆகவும் இருப்பதோடு. அகலம் குறைந்தது 64மீ (70 மார்) ஆகவும் கூடியது 75 மீ (80 மார்) ஆகவும் அமைய வேண்டும். எனினும், எமது இடவசதிகளுக்கேற்ப 90மீ - 120 மீ (100 மார் - 130 மார்) நீளமும், 45 மீ - 90 மீ (50 மார் - 100 மார்) அகலமும் கொண்ட நாற்கதுர வடிவிலான மைதானத்தில் போட்டிகளை நடாத்தலாம்.

அறிவிப்பாளர் - • பந்தைப் பற்றி யாதாயினும் கூற முடியுமாயின்...

திரு. வீரமன் - • பந்து கோளவடிவில் அமைவது அவசியம். அதேபோல் தோல் அல்லது வேறொரு பொருத்தமான பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதன் கற்றளவு சாதாரணமாக 70செ. மீற்றராக இருக்க வேண்டும். பந்தின் நிறை பற்றிக் கூறுவதாயின் 450 கிராம் (16 அவுண்ஸ்)ஜூ விட கூடாமலும், 410 கிராம் (14 அவுண்ஸ்)ஜூ விடக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

அறிவிப்பாளர் - • இப்பொழுது போட்டி ஆரம்பமாகிவிட்டது. மகவெலிகம் அணியினர் கடுமையாகத் தாக்கக்கூடிய விழுக்மொன்றைப் பின்பற்றியவாறு பந்தை முன்னால் கொண்டு செல்வதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. ஆம். திரு. வீரமன் அவர்களே, நேயர்கள் தெரிந்து கொள்வதற்காக, காற்பந்து போட்டியொன்றை நடத்துவதற்கான நேரவரைகளை உங்களால் கூற முடியுமா?

திரு. வீரமன் - • ஆம். ஏற்கனவே இது தொடர்பான முடிவுகள், பங்குபற்றும் அணிகள், நடுவர்களினால் ஒரு முகமாக எடுக்கப்படாத பட்சத்தில், போட்டி யோன்று 45. நிமிடங்களைக் கொண்ட இரண்டு பகுதிகளாக நடைபேறும். அவைகளுக்கிடையே 15 நிமிடங்களுக்கு மேற்படாதவாறு இடைவேளையொன்று வழங்கப்படும். சிலவேளைகளில் பங்கு கொள்ளும் 11 வீரர்களாலும் போட்டி நேரம் வீணாடிக்கப்படுகின்றது. இவைளைகளில் வீணாகிய கால அளவு நடுவரின் விருப்பப்படி போட்டிக்கான நேரத்துடன் சேர்க்கப்படும்.

அறிவிப்பாளர் - • இச்சந்தரப்பத்தில் உங்களது கவனத்தை வேறொரு பக்கம் திருப்ப விரும்புகின்றேன். விளையாடும்போது வீரர்கள் பின்பற்றவேண்டிய விதிமுறைகள் பற்றி விளக்கமளிப்பீர்களானால்...

திரு. வீரமன் - • காற்பந்து விளையாட்டில் அனைத்து வீரர்களும் நடுவர்களின் தீர்ப்புகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்க வேண்டும். எனினும் போட்டி யோன்றின் போது பலவிதமான தவறுகள் இழைக்கப்படுகின்றன. பொதுவாக இழைக்கப்படும் சில தவறுகளை இப்படிக் கூறலாம்.

- எதிரணி வீரரோருவரைக் காலால் உடைத்தல் அல்லது உடைக்க எத்தனித்தல்
- எதிரணி வீரரோருவரைக் கால்களால் தடுக்கி விழுச் செய்தல் அல்லது அதற்கு எத்தனித்தல்
- எதிரணி வீரரோருவரின் மேல் பாய்தல்
- எதிரணி வீரரோருவரைத் தாக்குதல்
- எதிரணி வீரரை அடித்தல் அல்லது அடிக்க முற்படல்
- எதிரணி வீரரைத் தள்ளுதல், கைகளால் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளல்
- எதிரணி வீரரை நோக்கித் துப்புதல்
- பேற்றுக் காவலர் தலிரந்த ஏனைய வீரர்கள் பந்தை வேண்டுமென்றே கைகளால் தொடுதல்

இவ்வகையான அனேக தவறுகளுக்கு நடுவர், எதிரணிக்கு சுயாதீன நேரடி உடை (DIRECT FREE KICK) யொன்றை வழங்குவார். ஆனால், தண்டனைப் பிரதேசத்தில் இவ்வகையான தவறுகள் இழைக்கப்படும்போது எதிரணிக்கு தண்டனை உடையொன்றை வழங்கத் தயங்கமாட்டார்.

அறிவிப்பாளர் - • இப்பொழுது மகவெலிகம் வித்தியாலய 10ஆம் இலக்க வீரர் மிக வேகமாகப் பந்தை முன்னால் கொண்டு செல்கின்றார். ஆம், பந்தை வேகமாக அடிக்கின்றார். பேற்றுக் காவலரால் அதனைத் தடுக்க முடியவில்லை. இப்பொழுது மகவெலிகம் அணி 1 - 0 கோல் விகிதாசாரத்தில் முன்னணி வகிக்கின்றது. 10ஆம் இலக்க வீரரைச் சூழ்ந்து ஏனைய வீரர்கள் பாராட்டுத் தெரிவிப்பதை இப்பொழுது காணமுடிகின்றது. இடைவேளைக்கு இன்னும் சுமார் ஒரு நிமிட நேரம் மாத்திரமே உள்ளது, ஆம். இப்பொழுது நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பி இடைவேளையென சமிக்ஞையின் மூலம் அறிவிக்கின்றார்.

அறிவிப்பாளர் - • திரு. வீரமன் அவர்களே, போட்டி முழுவதும் நடுவர்களால் பல்வேறு சமிக்ஞைகள் காட்டப்பட்டதை நாம் காணக்கூடியதாகவிருந்தது. ஒரு நடுவர் என்ற வகையில் இச்சமிக்ஞைகள் பற்றி எமக்கு யாதாயினும் தெரிவிக்க முடியுமா?

திரு. வீரமன் - • பொதுவாக போட்டியொன்றில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளைத் தெரிவிக்க வேண நடுவர் பலவகையான சமிக்ஞைகளைப் பயன்படுத்துவார். சமிக்ஞைகளால் தெரிவிக்கும் விடயங்களை் வாயால் கூறுவது இயலாத காரியம். போட்டியொன்றை அவதானிப்பதன் மூலமும் இச்சமிக்ஞைகள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறமுடியுமாயினும், இதனைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கும் நேயர்களுக்காக இவ்விளக்கத்தை தருகின்றேன்.

- நேரில் சுயாத்தீ உதை (Indirect Free Kick) க்காக நடுவர் ஒரு கரத்தை உயர்த்தியவாறு பந்தை எதிரணிக்கு வழங்குவார். அடிக்கப்பட்ட பந்தை வெற்றாரு வீரர் ஸ்பரிசித்த பின்னரே அவர் கையைக் கீழே விடுவார்.
- கோல் ஒன்றைப் பெற்றவுடன் நடுவர் ஊதி ஒலி எழுப்பியவாறு மைதானத்தின் மத்தியை நோக்கி இரு கரங்களையும் நீட்டுவார்.
- எச்சரிக்கை விடுக்கும் போது மஞ்சள் நிற அட்டையை உயர்த்தி வீரருக்குக் காட்டுவதோடு, அவரின் இலக்கத்தையும் குறித்துக் கொள்வார்.
- மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றுவதாயின் தவறிமூத்த வீரருக்கு சிவப்பு நிற அட்டையை உயர்த்திக் காட்டுவார். அவர் மைதானத்தை விட்டு வெளியேறும் வரை போட்டி மீண்டும் தொடங்கப்பட மாட்டாது.
- நேரடி சுயாத்தீ உதைக்காக (direct Free kick) எதிரணியின் பிரதேசத்தை நோக்கி ஒரு கரத்தை நீட்டுவதோடு, ஊதி ஒலியும் எழுப்புவார். இவ்வகையான சமிக்ஞங்கள் தாம் பொதுவாக நடுவர் களால் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

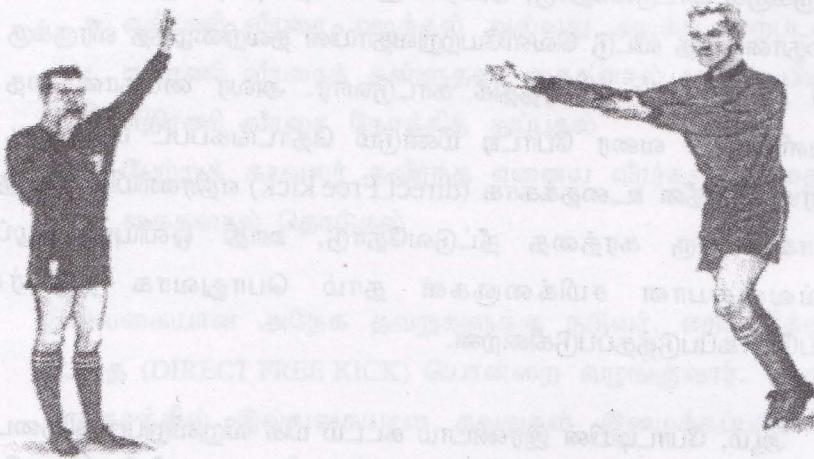
அறிவிப்பாளர் - • ஆம், போட்டியின் இரண்டாம் கட்டம் மிக விறுவிறுப்பாக நடைபெறுவதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. சோம்புர அணியினர் மகவெலிகம் அணியின் பேற்றை நோக்கிப் பல தடவைகள் பந்தைச் செலுத்தினராயினும், அவ்வணியின் பேற்றுக்காவலர் அசங்க விராஜின் திறமையினால் அவைபேற்றுக்குள் செல்வது தடுக்கப்பட்டன. போட்டி முடிவடைய இன்னும் சொற்ப நேரமே உள்ளது. இன்றைய தினம் இப்போட்டியைக் கண்டுகளிக்க வந்துள்ள எமக்குப் பெறுமதியான பல தகவல்களை வழங்கிய புகழ்பெற்ற காற்பந்து வீரர் திருவாளர் பிரசனன் வீரமன் அவர்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். அனைவருக்கும் நன்றி.

திரு. வீரமன் - • நன்றி.

அறிவிப்பாளர் - • இப்பொழுது போட்டி முடிவடைகின்றது. கோல் 1 - 0 என்ற முறையில் மகவெலிகம் வித்தியாலயம் வெற்றிபெறுகின்றது. எனவே 2006ம் ஆண்டு வருடாந்த வித்தியாலங்களுக்கிடையிலான காற்பந்துப் போட்டியில் முதலாமிடத்தை மகவெலிகம் வித்தியாலயம் பெற்றுக் கொள்கின்றது. இதுவரை எம்முடன் தொடர்புகொண்ட ரசிகர்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றிகள்.

பின்னினைப்பு 5.7.4

நடுவர் சமிக்ஞைகள் (Referee Signals)



Indirect free kick

நெரில் சுயாத்தி உதை

Advantage

அனுகூலம்



Direct free kick

நேரடி சுயாத்தின் உடை



Sending off

வெளியேற்றல்



Caution

സംസ്കാര പരമ്പര

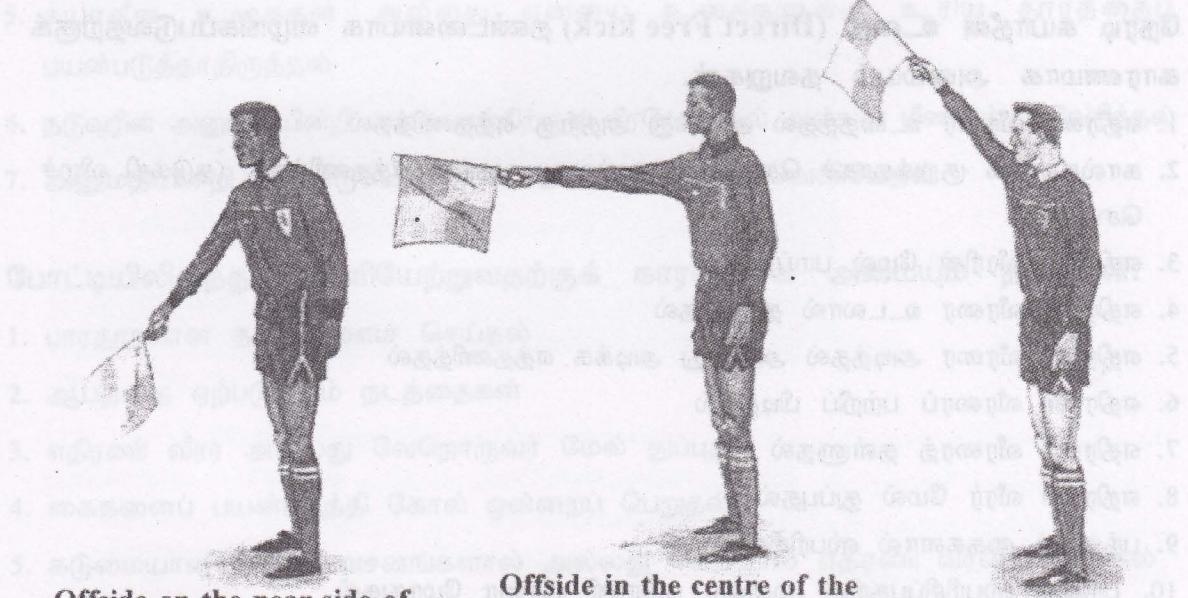
உதவி நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள் (Assistant Referee Signals)



Substitution
பிரதியீடு

Offside
உரித்தல்லாத பிரதேசத்தை
அடைதல்

Throw - in
உள்ளெறிகை



**Offside on the near side of
the field**

உரித்தல்லாத
பிரதேசத்தை அடைதல்
திடலின் சமீபமாக

**Offside in the centre of the
field**

உரித்தல்லாத
பிரதேசத்தை அடைதல்
திடலின் மத்தியில்

**Offside on the far side
of the field**

உரித்தல்லாத
பிரதேசத்தை
அடைதல் திடலின்
தொலைவான
பிரதேசத்தில்

ஆசிரியர் கையேடு

**காற்பந்து விதிகளும் முறைகளும்
பந்து**

- கோளவழிலானது.
- தோலினால் அல்லது வேறு பொருத்தமான பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருத்தல்
- சுற்றளவு : 68 செ.மீ - 70 செ.மீ (27" - 28")
- நிறை : 410 கிராம் - 450 கிராம் (14அடி - 16அடி)

விளையாட்டு வீரர் எண்ணிக்கை

- வீரர்களின் எண்ணிக்கை கூடியது 11 பேர்கள்.
- பதினொரு வீரர்களில் ஒருவர் பேற்றுக்காவலராவார்.
- வீரர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்தது 07 பேர்
- மேலதிக வீரர்கள் 3 - 7 வரை சுற்றுப் போட்டிகளுக்கேற்ப.

காலம்

- 45 நிமிடங்களைக் கொண்ட இரு கட்டடங்கள்
- இடைவேளைக்கான நேரத்தை 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கக்கூடாது.

நேரடி சுயாத்தீ உடை (Direct Free kick) தண்டனையாக வழங்கப்படுவதற்குக் காரணமாக அமையும் தவறுகள்.

1. எதிரணி வீரரை உடைத்தல் அல்லது அதற்கு எத்தனித்தல்
2. கால்களைக் குறுக்காகச் செலுத்தல் அல்லது அதற்கு எத்தனித்தல் (தடுக்கி விழச் செய்தல்)
3. எதிரணி வீரரின் மேல் பாய்தல்
4. எதிரணி வீரரை உடலால் தாக்குதல்
5. எதிரணி வீரரை அடித்தல் அல்லது அடிக்க எத்தனித்தல்
6. எதிரணி வீரரைப் பற்றிப் பிடித்தல்
7. எதிரணி வீரரைத் தள்ளுதல்
8. எதிரணி வீரர் மேல் துப்புதல்
9. பந்தைக் கைகளால் ஸ்பரிசித்தல்
10. பந்தை ஸ்பரிசிப்பதற்கு முன்னர் எதிரணி வீரரை மோதுதல்

தண்டனை உடை

- போட்டி நடந்துகொண்டிருக்கும்போது விளையாட்டு வீரரோருவர் தமக்குரிய தண்டனைப் பிரதேசத்தில் மேற்படி பத்துத் தவறுகளில் ஒன்றைச் செய்வாராயின், எதிரணிக்கு தண்டனை உடையொன்று வழங்கப்படும்.

நேரில் சுயாதீன் உதை (Indirect Free kick) தண்டனையாக வழங்கப்படுவதற் கான காரணமாக அமையும் தவறுகள்.

1. பேற்றுக் காவலனால் அனுப்பப்பட்ட பந்தை வேறொருவர் ஸ்பரிசிக்கு முன்னர் மீண்டும் பேற்றுக்காவலன் ஸ்பரிசித்தல்
2. ஒரு அணியின் வீரன், பந்தை வேண்டுமென்றே தமது பேற்றுக்காவலனுக்கு அனுப்புதல்
3. தமதனி வீரரால் அனுப்பப்பட்ட உள்ளெறிகையைப் பேற்றுக் காவலன் பெறல்.
4. விபத்து ஏற்படக்கூடியவாறு விளையாடுதல்
5. எதிரணி வீரரின் விளையாட்டைக் குழப்புதல்
6. தன்வசமுள்ள பந்தைப் பேற்றுக்காவலன் மீண்டும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்த எடுக்கும் முயற்சிக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தல்
7. உரித்தல்லாத பிரதேசத்திற்குள் பேற்றுக்காவலன் பந்துடன் பிரவேசித்தல்

ஏனைய தவறுகள் (Offences)

1. விளையாட்டுப் பான்மையை மீறிய நடத்தைகள்
2. சொற்களால் அல்லது நடத்தையினாலான முறையற்ற செயல்கள்
3. விதிமுறைகளை மீறல்
4. போட்டி மீண்டும் ஆரம்பமாவதில் தாமதம் ஏற்படுத்துதல்
5. சுயாதீன் உதைகள் அல்லது ஏனைய உதைகளுக்கு உரிய தூரத்தைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்
6. நடுவரின் அனுமதியின்றி மைதானத்திற்குள் பிரவேசித்தல் அல்லது மீண்டும் பிரவேசித்தல்
7. அனுமதியின்றி வேண்டுமென்றே மைதானத்திலிருந்து வெளியேறல்

போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்குக் காரணமாக அமையும் தவறுகள்.

1. பாரதூரமான தவறுகளைச் செய்தல்
2. ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் நடத்தைகள்
3. எதிரணி வீரர் அல்லது வேறொருவர் மேல் துப்புதல்
4. கைகளைப் பயன்படுத்தி கோல் ஒன்றைப் பெறுதல்
5. கடுமையான கூடாத வசனங்களால் அல்லது செயலால் எதிரணி வீரரை இகழ்தல்
6. தொடர்ந்து இருமுறை தவறிமூழ்த்தல்

தேர்ச்சி 5.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபோட்டு ஒய்வை உபயோகமான முறையில் பெலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.8 : வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.

செயற்பாடு 5.8 : திசையறிகருவிகளைப் பயன்படுத்திப் பாதைகள் வரைவோம்.

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிடுகள் :

- பின்னினைப்பு 5.8.1 இல் காணப்படும் குழு ஆய்வுக்கான அறிவியறுத்தற் படிவங்களின் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 5.8.2 இல் காணப்படும் வரைபடத்தின் பிரதிகள் மூன்று
- வனத்திலுள்ள நீர்வீழ்ச்சியொன்றின் படம்
- திசையறிகருவிகள்
- காகிதத் தாள்கள்
- பென்சில்கள்

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 5.8.1 :

- முன்னைய தரங்களில் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்ட அனுபவங்களை ஞாபகழுத்துக்
- வணந்திரத்திலுள்ள நீர்வீழ்ச்சியொன்றின் படத்தைக் காட்டி மாணவர்களுள் ஏற்படும் உணர்வுகளை விணவுக்
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமோறு கல்ந்துரையாட வொன்றைக் கொண்டு நடத்துக.

- வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் ஏராளமாக உள்ளன என்பது,
- இவற்றில் ஈடுபோட்டு ககமகிழ்வடையலாம் என்பது,
- இச்செயற்பாடுகளினால் இயந்கையை அனுபவிக்கலாம் என்பது,
- வன ஆராய்ச்சிக்கான பாதைகளை முன்னரை வரைந்து கொள்வது பாதுகாப்பு முறைகளில் ஒன்று என்பது,
- இதற்கென திசையறிகருவியை உபயோகிப்பது அறிவியல் நியான மறை என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.8.2 :

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக்
- ஆய்வு அறிவியறுத்தல்கள் உட்பட ஏனைய உள்ளிடுகளை குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் குறிப்பிட்ட மார்க்கமொன்றைப் பெற்றுக் கொடுக்குக.
- (உ+ம் பாடசாலைப் பிரதான வாசலிலிருந்து மாணவர் விடுதி வரை)
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க அனைத்து குழுக்களையும் ஆயத்தப்படுத்துக.

(25 நிமிடங்கள்)

படி 5.8.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன் வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கப்புரவமான கருத்துக்களை விளிப் பெறுக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- திசையறிகருவி மூலம் வரைபடங்களை வரையவும், வாசிக்கவும் முடியும் என்பது,
- வடக்கிலிருந்து தெற்குக்குள்ள கோணங்களின் அடிப்படையில் திசை எண் கணிக்கப்படுகின்றது என்பது,
- விசேட இடங்களை இனங்காண்பதற்காக நியம (அங்கீரிக்கப்பட்ட) குறியீடுகள் உள்ளன என்பது,
- இவ்வகையான வரைபடங்களை உருவாக்குவது அன்றாட வாழ்வுக்கும் உபயோகமாகும் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- விசேட இடங்களை இனங்காண்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் அடையாளங்களைப் பெயரிடுவார்.
- உத்திசை வரைபடம் மூலம் சரியான பாதையைக் கண்டுகொள்ளலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு பாதை வரைபுகள், அடையாளங்கள் என்பவற்றை உருவாக்குவார்.
- குழுநிலையில் சுழுக்காகச் செயற்படுவார்.
- திட்டமிட்டுச் செயலாற்றுவார்.

பின்னினைப்பு 5.8.1

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

நாம் குரங்கிலிருந்து தோன்றியவர்கள் என்பதைப் பரிணாமவாதம் நிருபித்துள்ளது. நாம் தற்பொழுது வீடுகளில் வசித்தாலும் வனங்கள் அல்லது இயந்கைச் சூழல் எமக்கு உரிமையாவை என்பது இதிலிருந்து விளங்குகின்றது. ஆகவே இயந்கைக்கு மதிப்பளிக்கவும், அதற்கேற்ப செயலாற்றவும் நாம் எப்பொழுதும் தயாராக இருக்க வேண்டும். இயந்கையின் செளந்தர்யமான குழலை அனுபவிக்க வேண்டுமெனில், எழில்மிகு கானகத்திற்குள் செல்ல வேண்டும். கானகத்தின் அமைதியும், தனிமையும், பயங்கர சூழ்நிலையும் உண்மையிலேயே செளந்தர்யமானவை தாம். வனத்தினுள் பாதைகளைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள எவ்வுமில்லை. கானகத்தினுள் பிரயாணம் செய்யும் அதே பாதையால் திரும்பி வருவதற்குப் பயணம் செய்யும் பாதையைப் படமாக வரைந்து கொள்வது உகந்ததொரு முறையாகும். அதனை மிகத் துள்ளியமாக நிறைவேற்ற திசையறி கருவிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

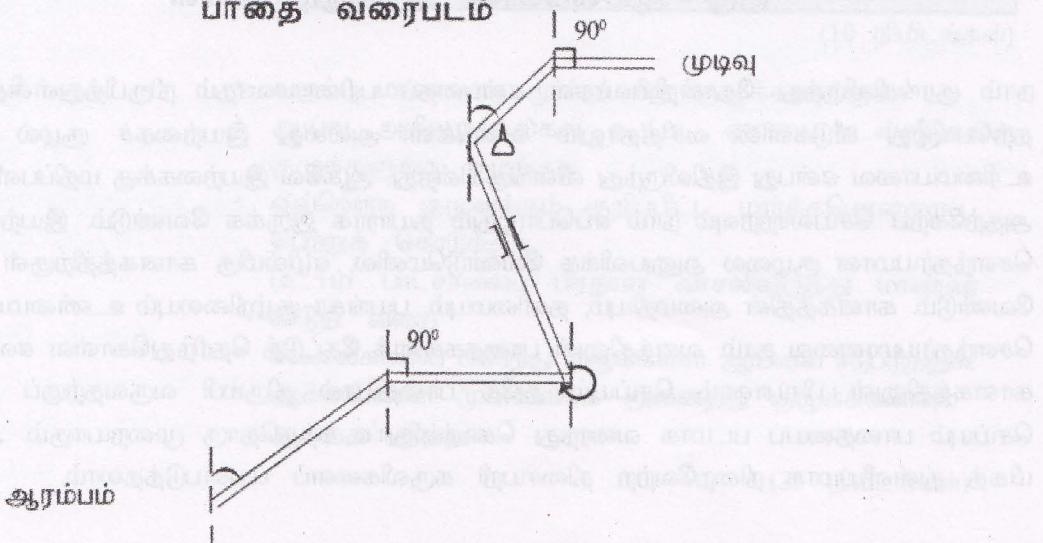
இச்செயற்பாட்டிற்கான பயிற்சியைப் பெற எமது படசாலையிலுள்ள பாதைகளின் உத்தேச வரைபடமொன்றை நிர்மாணிப்போம். அதற்காக திசையறிகருவியொன்றையும் உபயோகிப்போம்.

ஆசிரியரால் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பாதையின் உத்தேச வரைபடத்தைத் திசையறி கருவியின் பயன்பாட்டுடன் உமது குழு வரைய வேண்டியுள்ளது.

- உங்கள் பாடசாலையில் அல்லது சுற்று வட்டத்திலுள்ள பாதைகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.
- வகுப்பிலிருந்து விளையாட்டு மைதானத்திற்கான பாதை
- வகுப்பிலிருந்து விஞ்ஞானகூடத்திற்கான பாதை
- வகுப்பிலிருந்து உணவகத்திற்கான பாதை
- உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் பாதையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- வரைபடம் கீறுவதற்கு அவசியமான பேணகள், பெண்சில்கள், தாள்கள், திசையறிகருவி என்பவற்றைத் தயார்செய்து கொள்ளுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து பின்னினைப்பில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வரைபடத்தை அவதானியுங்கள்.
- பாதை வரைபடம் வரைவது தொடர்பான விபரங்களைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- திசையறி கருவிப் பயன்பாட்டுடன் பாதை வரைபடம் தயாரிக்கும்:போது, வளைவுகளில் திரும்பும் ஓவ்வொரு இடங்களினதும் கோணத்தைக் குறிப்பிடும் முறையை அறிய முயலுங்கள். (உதாரணம்: வடக்கிலிருந்து தெற்கிற்கு எத்தனை பாகை போன்ற)
- உங்கள் பிரயாணப் பாதையில் நீங்கள் காணும் விசேட இடங்களான பாலங்கள், வாய்க்கால்கள், வேலிகள், வணக்கஸ்தலங்கள் போன்றவற்றை இனங்காண்பதற்காக வெவ்வேறு குறியீடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- குழுவாகப் பிரயாணத்தில் ஈடுபட்டு, கொடுக்கப்பட்ட வேலையை நிறைவேற்றிய பின்னர் வகுப்புக்குத் திரும்புங்கள்.
- உங்கள் கண்டாய்வுகளையும், பாதை வரை படத்தையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

பின்னினைப்பு 5.8.2

பாதை வரைபடம்



தேர்ச்சி 6.0 : மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேஷ ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செய்தபாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.7 : ஸ்ரெடல் முறையில் உயரம் பாய்வார்.

செயற்பாடு 6.7 : ஸ்ரெடல் முறையில் உயரம் பாய்வோம்.

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- பின்னினைப்பு 6.7.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டின் பிரதி ஒன்று
- பின்னினைப்பு 6.7.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னினைப்பு 6.7.3 இலுள்ள தகவற் பத்திரம்
- பின்னினைப்பு 6.7.4 இலுள்ள ஸ்ரெடல் நுட்பமுறையைக் காட்டும் வரைபடம்
- பின்னினைப்பு 6.7.5 இலுள்ள செயற்பாட்டுப் பிரதேசம்

கற்றல் - கற்பித்தற செயற்பாடுகள்

படி 6.7.1 :

- 8ஆம், 9ஆந் தரங்களில் உயரம் பாய்தல் தொடர்பாகக் கற்ற செயற்பாடுகளை ஞாபகத்திற்கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துக.
- ஸ்ரெடல் முறையில் உயரம் பாயும் நுட்பமுறையைக் கொண்ட வரிப்படத்தை மாணவர்களுக்குக் காட்டுகே.
- மாணவரைப் பிரவேசச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாட வொன்றை மேற்கொள்க.

- கூடிய உயரத்தைப் பாய்வதற்குக் கூடிய வலுவள்ள பாதத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது,
- கைகளை வீசி, அதன் வலுவைப் பிரயோகித்துக் கூடிய உயரத்தைப் பாயலாம் என்பது,
- ஒடி அனுகி மேலெழுவதுன் மூலம் கூடிய உயரத்தைக் கடக்கலாம் என்பது,
- உயரம் பாய்தலின்போது இடது பாதத்தால் மிதித் தெழுப்பவர்கள் ஒரு பக்கத்தாலும் வலது பாதத்தால் மிதித்தெழுப்பவர்கள் மறுபக்கத்தாலும் அனுகவீண்டும் என்பது,
- உயரம் பாய்தல் போட்டிகளில் கூடிய உயரம் பாய்வது ஏதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என்பது,
- இதந்கென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நுட்பமுறைகள் உள்ளன என்பது,
- இந்நுட்பமுறைகளைப் பயிலுவதன் மூலம் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெறவாம் என்பது,
- ஸ்ரெடல் நுட்பமுறையில் உயரம் பாய்தலில் படிமுறைகள் பல உள்ளன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.7.2

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களை அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளை ஒப்படைத்து ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க அவர்களைத் தயார்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 6.7.3

- குழுவாக்கங்களை மாதிரிகளுடன் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் அளிக்குக.
- விரிவாக்கம் செய்தவற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கழுவுமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக்.
- சீராக்கம் செய்யப்பட்ட செயற்பாட்டில் அனைத்து மாணவரையும் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிவருமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளில் ஸ்ரெடல் முறையும் ஒன்று என்பது,
- இந்நுட்பமுறையில் கீழள்ளவாறு நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன என்பது,
- அணுகலோட்டம்
- மேலெழுதல்/மிதித்தெழுதல்
- குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டல்
- நிலம்தொடல்
- பின்னினைப்பு 6.6.3இலுள்ள தகவல் பத்திரத்தில் உள்ளவாறு அப்படிமுறைகள் செயற்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பது,
- உடல் அவையவங்களைக் கிரமமாக ஒன்றினைத்துச் செயற்படுவதன் மூலம் கூடிய உயரத்திற்கு உடலைக் கொண்டு செல்லாம் என்பது,
- புவியிரப்பு மையத்தைப் பதிவாக வைத்து வேகமாக மேலெழுவதன் மூலம் கூடிய உயரத்தைப் பாயலாம் என்பது,
- புவியிரப்பு மையத்தை முடிந்த வரை குறுக்குச் சட்டத்திற்கு அண்மையில் கொண்டு செல்வதன் மூலம் இம்முறையில் கூடிய பயனை அடையலாம் என்று,
- பளைாப் நுட்பமுறைக்கு முன்னர் உலகில் பெரும்பான்மையோரினால் பின்பற்றப்பட்ட முறை ஸ்ரெடல் நுட்பமுறை என்பது,
- சரியான ஸ்ரெடல் நுட்பமுறை மூலம் உயர் பெறுபேற்றைப் பெறலாம் என்பது,
- போட்டிகளின்போது விதிமுறைகளுக்கேற்ப உயரம் பாயவேண்டும் என்பது,
- பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின்போது விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதில் விசேட கவனமெடுக்கவேண்டும் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

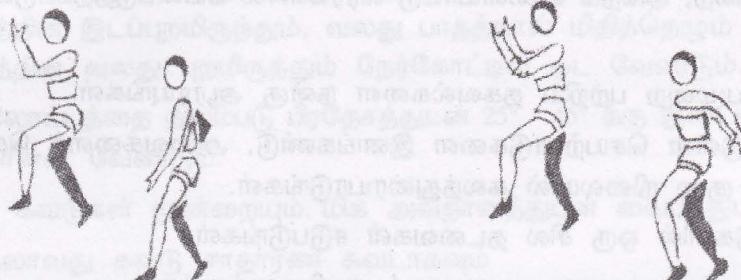
கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- உயரம் பாய்தலில் ஸ்ரெடல் நுட்பமுறையை விபரிப்பார்.
- நுட்பமுறையைச் சரியாகப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கூடிய உயரத்தைப் பாயலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- சரியான ஸ்ரெடல் நுட்பமுறையில் உயரம் பாய்வார்.
- அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் சரியாகப் பாயவும் நிலம்படவும் செய்வார்.
- சரியாகவும் முறையாகவும் காரியமாற்றுவார்.

பின்னினைப்பு 6.7.1

பிரவேசச் செயற்பாடுகள்

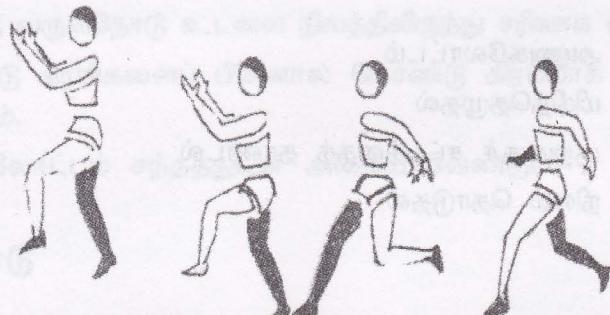
1.



• பாதங்களின் வலுவை மாத்திரம் பிரயோகித்து மேலே பாய்தல்

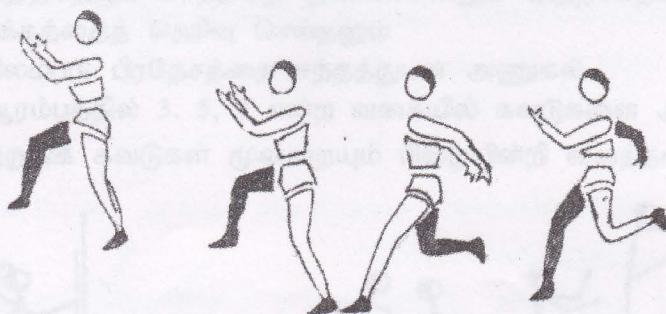
• கைகளை வீசி வலுவைப் பெற்றவாறு மேலே பாய்தல்

3.



• ஒடி வந்து வலுக்குறைந்த பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து மேலே பாய்தல்

4.



• ஒடி வந்து வலுமிக்க பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து மேலே பாய்தல்

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

இயற்கைச் செயற்பாடொன்றாகிய பாய்தல், அன்றாட காரியங்களை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றிக் கொள்ள மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும். இப்பாய்தல்களை நிலைக்குத்தாக செய்வதைப் போன்று சில வேளைகளில் கிடையாகவும் செய்யவேண்டியுள்ளது.

அன்றாட வாழ்க்கை நிகழ்வுகளில் போன்று போட்டிக்காகவும் பாய்தல் மேற்கொள்ளப் படுகின்றது. போட்டிக்காக நிகழ்த்தப்படும் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்களில் உயரம் பாய்தல் பிரபல்யம் வாய்ந்த மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியொன்றாகும். உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளில் ஸ்ரெடல் நுட்பமுறை, அநேக விளையாட்டு வீரர்களால் பயன்படுத்தப்படும் முறையாகும்.

- ஸ்ரெடல் நுட்பமுறை பற்றிய தகவல்களை நன்கு ஆராயுங்கள்.
- கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு, அவைகளைச் செயற்படுத்தும் முறைகளைக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளில் ஒரு சில தடவைகள் ஈடுபடுங்கள்.
- விபத்துக்கள் ஏற்படாதவாறு கவனமாகக் காரியமாற்றுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றை மாதிரிச் செயற்பாடுகளோடு வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

A குழு	- அணுகலோட்டம்
B குழு	- மிதித்தெழுதல்
C குழு	- குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டல்
D குழு	- நிலம் தொடுதல்

தகவல் பத்திரம்

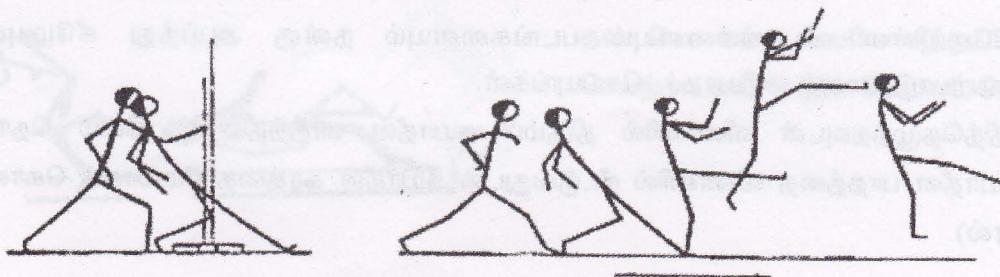
ஸ்ரெடல் நுட்பமுறையில் உயரம் பாய்வதில் நான்கு படிமுறைகள் அடங்குகின்றன. அந்நான்கு படிகளையும் செயற்படுத்தும் விதங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டன. அத்தோடு அப்படிமுறைகளைப் பயிலுவதற்கான செயற்பாடொன்றும் அடங்கியுள்ளது.

1. அணுகலோட்டம்

- அணுகலோட்டத்திற்கான கவடுகளை 3, 5, 7, 9, 11 என்ற வகையில் ஒற்றை எண்ணிக்கை கொண்டதாக அமைத்துக் கொள்ளலாம்.
- அணுகலோட்டத்தின்போது இடது பாதத்தால் மிதித்தெழும் வீரர்கள் நிலம்படு பிரதேசத்தின் இடப்புறமிருந்தும், வலது பாதத்தால் மிதித்தெழும் வீரர்கள் நிலம்படு பிரதேசத்தின் வலது புறமிருந்தும் நேர்கோட்டில் ஓட வேண்டும்.
- அணுகலோட்டத்தை நிலம்படு பிரதேசத்துடன் 25° - 45° க்கு இடைப்பட்ட கோணத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- இறுதிக் கவடுகள் முன்றையும் மிக அவதானத்துடன் வைப்பதுடன் அதில்,
 - முதலாவது கவடு சாதாரண கவடாகவும்
 - இரண்டாவது கவடு நீண்ட கவடாகவும்
 - இறுதிக்கவடு குறுகிய கவடாகவும் வைக்கப்படவேண்டும்.
- இறுதிக் கவட்டில் சுயாதீன பாதத்தை மடக்கி புவியீர்ப்பு மையத்தைப் பதிவாகக் கொண்டு வருவதோடு உடலை நிலத்திலிருந்து சரிவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- அத்தோடு கரங்களைப் பின்னால் கொண்டு கிரமமாக முன்னால் கொண்டுவர வேண்டும்.
- அணுகலோட்டம் சந்தத்துடன் அமைய வேண்டும்.

செயற்பாடு

- மேலேயுள்ள விபரங்களையும் படங்களையும் நான்கு ஆய்ந்து கீழேயுள்ள செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்யுங்கள்.
 - மிதித்தெழும் பாதத்தை இனங்காணலும் அதற்கேற்ப அணுகுவதற்கான பக்கத்தைத் தெரிவு செய்தலும்
 - நிலம்படு பிரதேசத்தை சந்தத்துடன் அணுகல்
 - ஆரம்பத்தில் 3, 5, 7 என்ற வகையில் கவடுகளை அதிகரித்தவாறு செய்தல்
 - இறுதிக் கவடுகள் முன்றையும் பிழையின்றி வைத்தல்

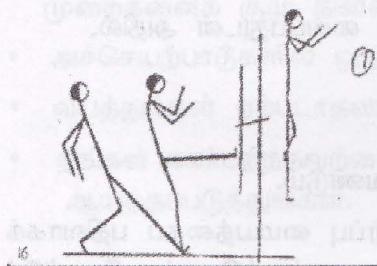


2. மிதித்தெழுதல்

- மிதித்தெழுதலில் மிதித்தெழும்பாதம் ஒடிய திசையை நோக்கியவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- சுயாதீன் பாதத்தை வீசி, முன்னால் மேல் நோக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும்.
- நிலத்திலிருந்து எழும் வேளையில், மிதித்தெழும் பாதத்தை நீட்டி புவியீர்ப்பு மையத்தை மேல் நோக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும்.
- மிதித்தெழுவதில், ஒட்டத்தின்போது பெற்ற வலுவையும், கைகளை வீசுவதன் மூலம் பெறும் வலுவையும் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- இறுதியாக உடற்சமநிலை பேணியவாறு பாதத்தின் முற்பகுதியால் மேலேழ வேண்டும்.
- மிதித்தெழும் கோணம் கிடையாக 60° - 65° களுக்கு இடைப்பட்டதாக அமைய வேண்டும்.

செயற்பாடு

- மேலேயுள்ள விபரங்களையும் படங்களையும் நன்கு ஆய்ந்து கீழேயுள்ள செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்யுங்கள்.



- அணுகலோட்டத்தின் முடிவில் மிதித்தெழுந்து, சுயாதீன் பாதத்தை வீசி மேலே கொண்டு வரல்
- மிதித்தெழுந்து பின் உடலை நிலைக்குத்தாக மேலே கொண்டு வரல்
- மிதித்தெழுந்து பின் அதே பாதத்தால் நிலம் தொடுதல்

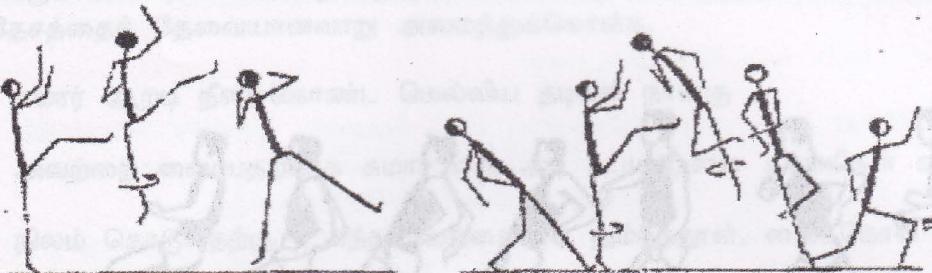
3. குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டல்

- குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டும்போது ஆரம்பத்தில் சுயாதீன் பாதமும் அப் பக்கமுள்ள கையும் சட்டத்தைக் கடக்க வேண்டும்.
- புவியீர்ப்பு மையத்தை முடிந்தவரை குறுக்குச் சட்டத்திற்கு அண்மையில் கொண்டு செலவதற்கேற்றவாறு உடலை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நிலைக்குத்து அச்சில் உடல் சூழல்வதற்காக மிதித்தெழும் பாதத்தால் வெளிப்புறமாக வலு பிரயோகிக்கப்பட வேண்டும். (இதற்கு இடைப்பின் செயற்பாடு அவசியம்)

செயற்பாடு

- மேலேயுள்ள விபரங்களையும் படங்களையும் நன்கு ஆய்ந்து கீழேயுள்ள செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்யுங்கள்.
- மிதித்தெழுந்தவுடன் விண்ணில் திரும்பி சுயாதீன் பாதத்தினால் நிலம் தொடல் (சுயாதீன் பாதத்தை விண்ணில் நீட்டுவதுடன் சுயாதீன் கரத்தை மேலாகக் கொண்டு வரல்)

- மிதித்தெழுந்ததைத் தொடர்ந்து விண்ணில் கழன்று அனுகிய திசையை நோக்கியவாறு நிலம்தொடல்
- மிதித்தெழுந்த பின்னர் மிதித்தெழுந்த பாதத்தை சுயாதீன் பாதத்தைச் சுற்றிப் பிணைத்தும் இடுப்பை முற்புறம் கழற்றியும் சுயாதீன் பாதத்தால் நிலம்தொடல்



4. நிலம் தொடல்

- விபத்துக்கள் ஏற்படாதவாறு நிலம் தொட வேண்டும்.
- எனவே உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளைப் பின்பற்றியவாறு நிலம்தொட வேண்டும்.
- இதற்காக உடலின் நிறைகூடிய பெரிய தசைகள் முதலில் நிலம்தொட வேண்டும்.
- பின்னர் நிறைகுறைந்த சிறிய தசைகளும், உறுப்புக்களும் கிரமமாக நிலம் தொட வேண்டும்.
- இதற்காகச் செலவிடும் நேரம் நியம அளவில் அமைய வேண்டும்.
- தலை, கழுத்து என்பன விபத்திற்குள்ளாகாதவாறு எச்சரிக்கையுடன் நிலம் தொட வேண்டும்.

செயற்பாடு

- மேலேயுள்ள விபரங்களையும் படங்களையும் நன்கு ஆய்ந்து கீழேயுள்ள செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்யுங்கள்.



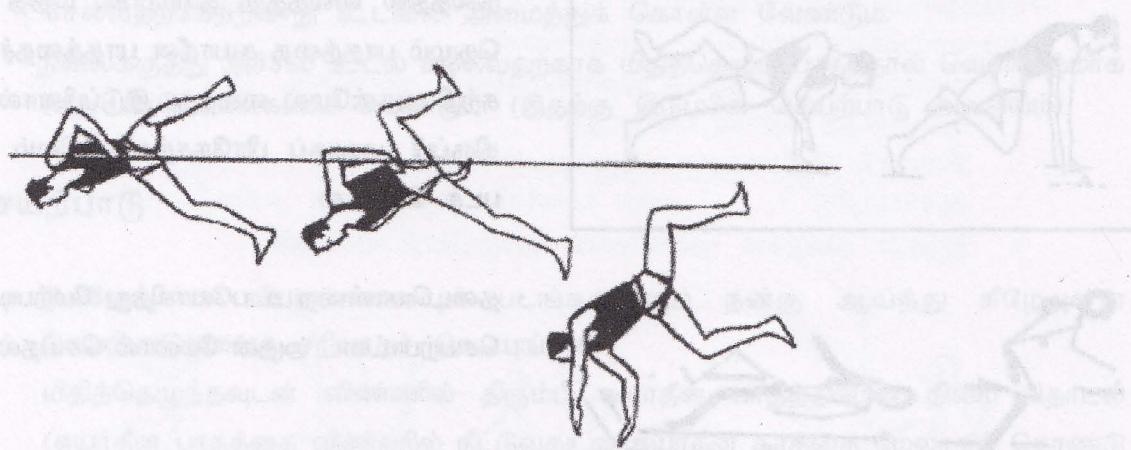
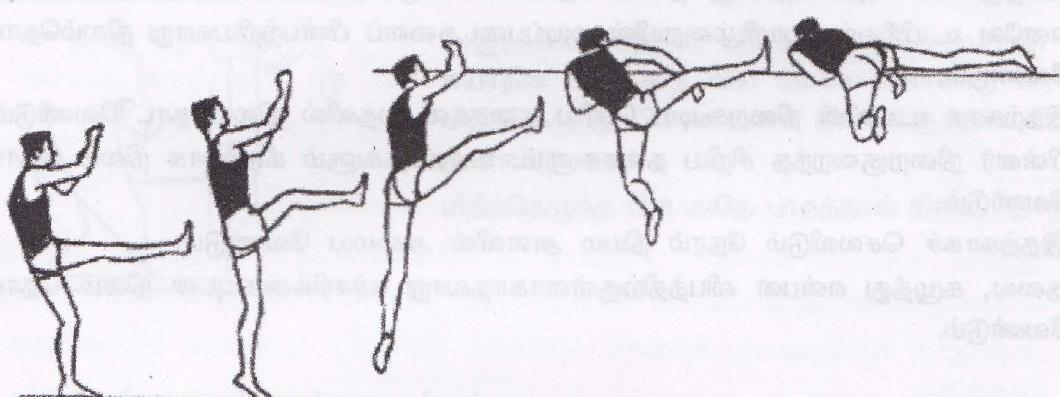
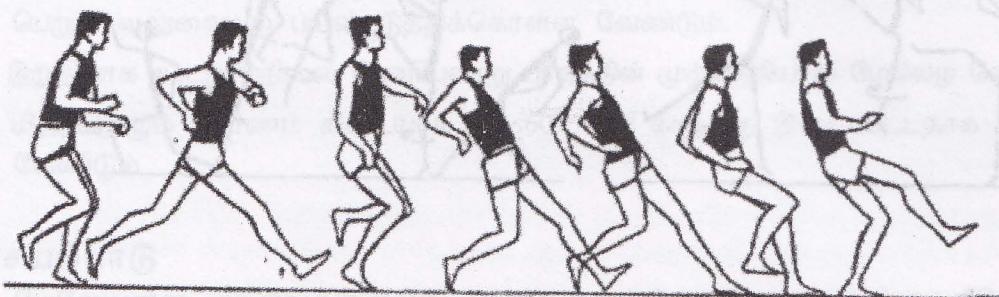
- படத்திற்காட்டியவாறு கைகளை நிலத்தில் வைத்துத் தயாராகி, மிதித் தெழும் பாதத்தை சுயாதீன் பாதத்தைச் சுற்றி அதன்மேல் வைத்து, இடுப்பினால் திருப்பி முதுகுப் பிரதேசத்தை நிலம் படச் செய்தல்



- தடையொன்றை உபயோகித்து மேற்படி செயற்பாட்டை அதன் மேலால் செய்தல்

பின்னிணைப்பு 6.7.4

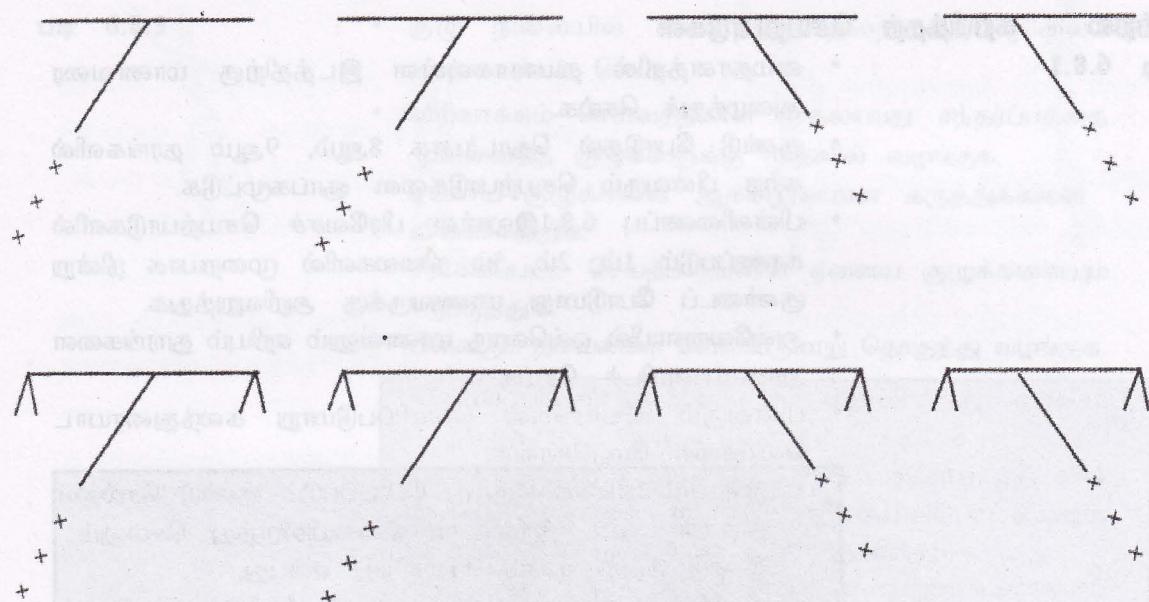
“ஸ்ரெடல்” நுட்பமுறை



செயற்பாட்டுப் பிரதேசம்

பின்வரும் உபகரணங்களைத் தேவைக்கேற்றவாறு பயன்படுத்தி செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்தைத் தேவையானவாறு அமைத்துக்கொள்க.

- சுமார் ஆறுடி நீளம்கொண்ட மெல்லிய தடிகள் நான்கு
- அவற்றை வைப்பதற்காக சுமார் ஒரு அடி உயரமான தாங்கிகள் எட்டு
- நிலம் தொடுவெதற்கு உகந்த மெத்தைகள், தும்புத்தூள், வைக்கோல் அல்லது மணற்றிடல்
- உயரம் பாய்தற் கம்பங்கள் இரண்டு
- இலாஸ்டிக் பட்டியொன்று (குறுக்குச் சட்டமாகப் பயன்படுத்துவதற்கு)



தாங்கிகளின் மேல் வைக்கப்பட்டுள்ள குறுக்குச் சட்டங்கள்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட அழற்றகளை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.8 : நேரான முறையில் குண்டைப் போடுவார்.

செயற்பாடு 6.8 : நேரான முறையில் குண்டைத் தூரத்திற்கு போடுவோம்.

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

- தர உள்ளிடுகள் :**
- பின்னினைப்பு 6.8.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
 - பின்னினைப்பு 6.8.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவியறுத்தல்களின் பிரதிகள் மூன்று
 - பின்னினைப்பு 6.8.3 இலுள்ள தகவற் பத்திரத்தின் பிரதிகள் மூன்று
 - குண்டைகள், குண்டின் அளவான மென்பந்துகள், பாரம் குறைவான மென்மையான மேற்பரப்பைக் கொண்ட கந்தகள் சில என்பவற்றைக் கொண்டுள்ள மூன்று செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள்.
 - திடலை அடையாளமிடுவதற்கு கண்ணாம்பு
 - அளவு நாடா

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 6.8.1 :

- மைதானத்தில் தயாராகவுள்ள இடத்திற்கு மாணவரை அழைத்துச் செல்க.
- குண்டு போடுதல் தொடர்பாக 8ஆம், 9ஆம் தரங்களில் கற்ற பின்வரும் செயற்பாடுகளை ஞாபகமுட்டுக்.
- பின்னினைப்பு 6.8.1இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடுகளில் காணப்படும் 1ம், 2ம், 3ம் நிலைகளில் முறையாக நின்று குண்டைப் போடுமாறு மாணவருக்கு அறிவியறுத்துக்.
- அவ்வேளையில் ஒவ்வொரு மாணவனும் ஏறியும் தூரங்களை அடையாளமிடச் செய்க.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாட லொன்றை மேற்கொள்க.

- முதலம் நிலையிலிருந்து போடப்படும் குண்டு செல்லும் தூரத்தை விட இரண்டாம் நிலையிலிருந்து செல்லும் குண்டு கூடிய தூரம் செல்கிறது என்பது,
- உடலை முழங்காவில் மடித்து மீண்டும் மேலே கொண்டு வருவதனாலும், உடலைப் பக்கமாகத் திருப்பி மீண்டும் திருப்புவதாலும் கூடிய வலுவைப் பிரயோகிக்கலாம் என்பது,
- உடலின் செயற்பாடும், கைகளின் செயற்பாடும் முறையாக இணைவது அதிக தூரம் குண்டு செல்வதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது என்பது,
- குண்டைக் கூடிய தூரம் பிரயோகிக்கச் செய்வதே குண்டெறிதல் நிகழ்ச்சியின் நோக்கமாகும் என்பது,

பகுதியினர் முறை குறிப்பு	<ul style="list-style-type: none"> • இதந்கென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நுட்பமுறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது, • இந்நுட்பமுறைகளைப் பயிலுவதன் மூலம் ஒருவர் குண்டு போடும் தூரத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம் என்பது.
---------------------------------	--

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.8.2

- மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களை அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்களின் ஆக்கங்களுக்கு மேலதிகமாக தகவல் பத்திரம் 1ல் காணப்படும் செயற்பாடுகளையும் கட்டி யெழுப்புவதற்குத் தேவையான குறிப்புகளை அவர்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்க.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 6.8.3

- குழு நிலையில் கண்டறிந்தவற்றை வசூப்புநிலையில் முன்வைக்கக் கூடியது.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது சந்தர்ப்பத்தை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவி அறிக.
- சீராக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளில் ஏனைய குழுக்களையும் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிவருமாறு தொகுத்து வழங்குக.

பகுதியினர் முறை குறிப்பு	<ul style="list-style-type: none"> • குண்டுபோடுதல் வட்டமொன்றிலிருந்து ஏறியும் நிகழ்ச்சியொன்றாகும் என்பது, • வட்டத்தினுள் செய்யக்கூடிய உடற்செயற்பாடுகளின் மூலம் குண்டைத் தூரத்திற்குப் போடக்கூடிய வகையில் நுட்பமுறை அமைந்துள்ளது என்பது, • நேரான முறை, சுழந்தி முறை என ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட இரு நுட்பமுறைகள் குண்டுபோடுவில் கைக் கொள்ளப்படுகின்றன என்பது, • மாணவர்களால் இங்கு பயிலப்பட்டது நேரான முறை என்பது, • குண்டு போடுதல் தொடர்பான விதிமுறைகளை அறிந்திருப்பது அவசியம் என்பது, • நுட்பமுறைகளின் பயன்பாட்டைப் பயின்தியின் மூலம் விருத்தி செய்ய வேண்டும் என்பது, • பயின்திகளின்போது பாதுகாப்பு தொடர்பாகக்கூடிய கவனமெடுக்க வேண்டும் என்பது
---------------------------------	---

(45 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- குண்டு போடுதலில் நேரான நுட்பமுறையை விபரிப்பார்.
- நுட்பமுறையை முறையாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குண்டைக் கூழிய தூரத்திற்குப் போடலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப குண்டை சரியாகப் போடுவார்.
- ஏச்சரிக்கையுடன் உடபகரணங்களைக் கையாள்வார்.
- செயற்பாடுகளின்போது சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வார்.

பின்னினைப்பு 6.8.1

பிரவேசச் செயற்பாடுகள்



கூடு 1

கூடு 2



கூடு 3

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

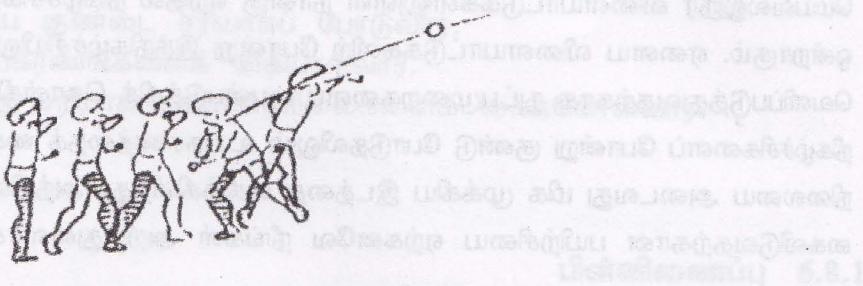
மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள நான்கு ஏறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் குண்டு போடுதலும் ஒன்றாகும். ஏனைய விளையாட்டுக்களிற் போன்று இந்நிகழ்ச்சியிலும் உயர்மட்டத் திறனை வெளிப்படுத்துவதற்காக நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். ஏனைய ஏறிதல் நிகழ்ச்சிகளைப் போன்று குண்டு போடுதலிலும் உபகரணத்தைக் கைவிட முன்னர் அதற்கான நிலையை அடைவது மிக முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. அந்நிலையிலிருந்து குண்டைக் கைவிடுவதற்கான பயிற்சியை ஏற்கனவே நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள்.

உங்கள் குழுவுக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்தில் குண்டின் அளவுள்ள மென்பந்துகள் சில வைக்கப்பட்டுள்ளன. அத்தோடு சமார் 2 1/2 மீற்றர் இடைவெளியைக் கொண்ட சமாந்தரக் கோடுகள் இரண்டும் அடையாளமிடப்பட்டுள்ளன. பந்துகளைப் பயன்படுத்தி அவ் எல்லைக்குள்ளிருந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் சிலவற்றை நீங்கள் உருவாக்கவேண்டியுள்ளது.

- தகவல் பத்திரத்திலுள்ள செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ்சு செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்தின் முதலாவது பகுதியிலுள்ள செயற்பாட்டை நன்கு அவதானியுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்துவது தொடர்பான விபரங்களைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் ஒன்றாக சில தடவைகள் அச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்தின் II ஆம் பகுதியிலுள்ள செயற்பாடுகளிலிரும் ஈடுபடுங்கள்.
- தகவற்பத்திரம் IIIஐ நன்கு அவதானித்து குண்டுபோடுதலிலுள்ள விதிமுறைகளையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது உங்களது பாதுகாப்பில் மட்டுமன்றி ஏனையோரின் பாதுகாப்பிலும் ஈச்சரிக்கையுடன் இருங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்கள், கண்டாய்வுகள் என்பவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

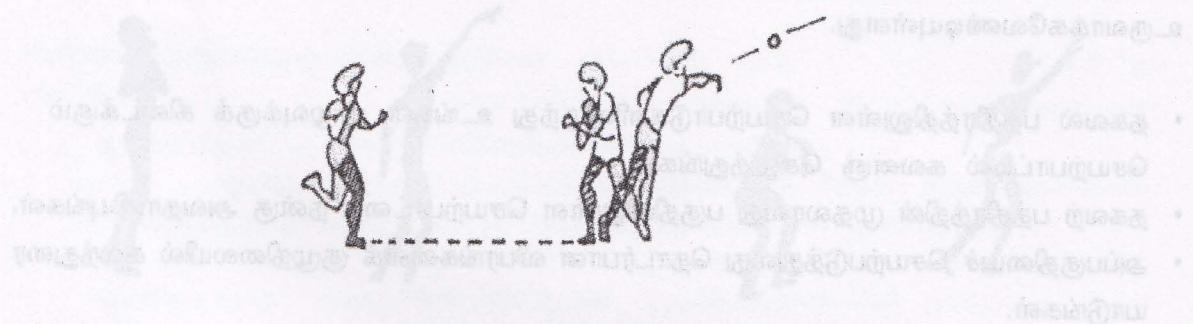
தகவற்பத்திரம் - இலக்கம் 1

எறியும் செயற்பாடுகள்



உரு 1 - குண்டு போடும் திசையில் சில கவுகேள் நடந்து, வலுநிலையை அடைந்து குண்டைப் போடுதல்

குண்டைப் போடுதல் என்றால் குண்டையை ஏதாவது நிலையில் நடைபெற்று விடுவதைக் கூறுவதாக அடிக்கடி பல்கலைக் கழகங்களில் பயிற்சி போட்டு வருகிறது. முன்வரையில் குண்டைப் போடுதல் என்றால் குண்டையை ஏதாவது நிலையில் நடைபெற்று விடுவதைக் கூறுவதாக அடிக்கடி பல்கலைக் கழகங்களில் பயிற்சி போட்டு வருகிறது.



உரு 2 - சில கவுகேள் ஒடி வலு நிலையை அடைந்து குண்டைப்-போடுதல்

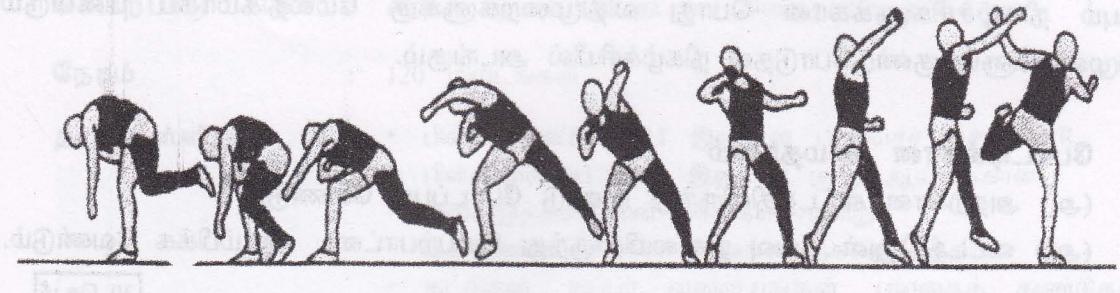
குண்டைப் போடுதல் என்றால் குண்டையை ஏதாவது நிலையில் நடைபெற்று விடுவதைக் கூறுவதாக அடிக்கடி பல்கலைக் கழகங்களில் பயிற்சி போட்டு வருகிறது.



உரு 3 - பின்புறமாக சில கவுகேள் வைத்து வலு நிலையை அடைந்து குண்டைப் போடுதல்

தகவற்பத்திரம் - இலக்கம் 2

கண்டு போடுதல் - நேரான நுட்பமுறை



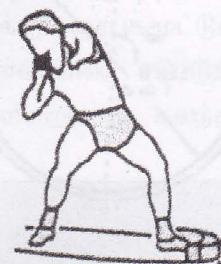
தயாராகுதல்

வழுக்குதல்

போடுதல்

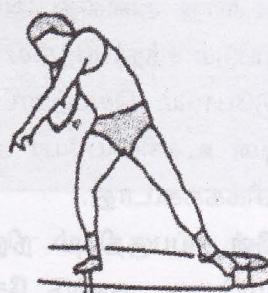
உடன்தொடர்நிலை

கண்டு போடும் நுட்பமுறையைக் கற்கும் படிமுறைகள்

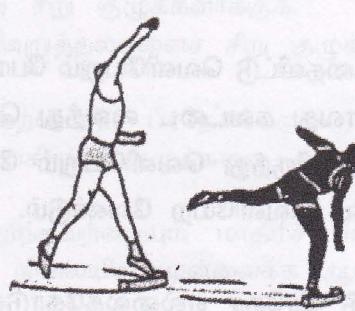
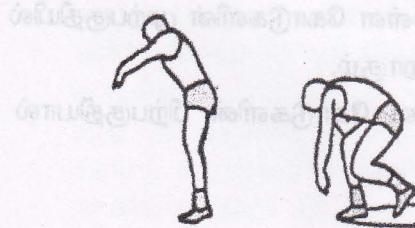


(a) கவடோன்றை முன்னால் வைத்து ஏறிதல்

(b) வலு நிலையிலிருந்து ஏறிதல்



(c) பின்புறமாக வலுக்குதல்



(d) ஆரம்பநிலை

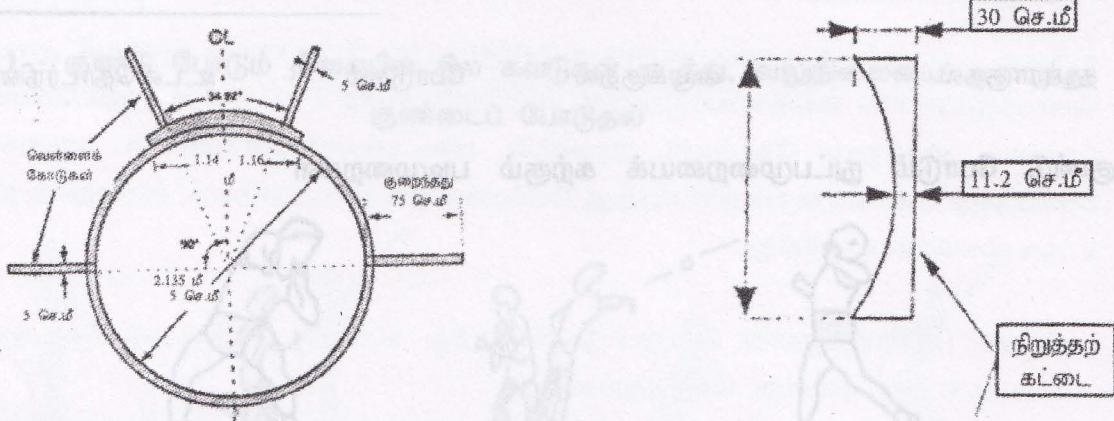
(e) கைவிடலும் உடன்தொடர் நிலையும்
தகவற்பத்திரம் - இலக்கம் 3

குண்டு போடுதல் விதிமுறைகள்

எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொது விதிமுறைகளுக்கு மேலதிகமாகப் பின்வரும் விதிமுறைகளும் குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியில் அடங்கும்.

01. போட்டிக்கான மைதானம்

- (அ) அதற்கான வட்டத்திலிருந்து குண்டு போடப்பட வேண்டும்.
- (ஆ) வட்டத்தினுள் ஓய்வு நிலையிலிருந்து செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



- 02. i. தோளிலிருந்து ஒரு கையால் குண்டு போடப்பட வேண்டும்.
- ii. போடுவதற்கான தொடக்கநிலையில் போட்டியாளரின் கழுத்தை அல்லது தாடையைத் தொட்டவாறு அல்லது அவைகளுக்கு அண்மையில் குண்டு இருக்க வேண்டும்.
- iii. போடப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் குண்டைத் தாங்கும் கரத்தைக் கீழே கொண்டுவரக்கூடாது.
- iv. குண்டுபோடும் செயற்பாட்டின்போது உடலின் எப்பகுதியும் வட்டத்தின் இரும்புத் தகட்டின் உச்சியையோ அல்லது வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ள பிரதேசத்தையோ ஸ்பரிசிக்கக்கூடாது.
- v. உடலின் எப்பகுதியும் நிறுத்தற்கட்டையின் மேற்புறத்தை ஸ்பரிசிக்கக்கூடாது.
- vi. போடும்போது, குண்டு தோள்மட்டத்தின் பின்னால் செல்லக்கூடாது.

- 03. i. வட்டத்தைவிட்டு வெளியேறும் போது அதன் இருபுறமுள்ள கோடுகளின் முற்பகுதியில் முதலாவது கவட்டை வைத்து வெளியேறுவது தவறாகும்.
- ii. வட்டத்திலிருந்து வெளியேறும் போது இரு புறமுள்ள கோடுகளின் பிற்பகுதியால் மட்டுமே வெளியேற வேண்டும்.

- 04. நிலம்படு பிரதேச எல்லைக்கோடுகளின் உட்புற விளிம்புகளிலிருந்து சம்பூரணமாக உள்ளே குண்டு நிலம்பட வேண்டும்.

- 05. குண்டு நிலம்படும் வரை போட்டியாளர் வட்டத்தை விட்டும் வெளியேற முடியாது.

தேசிய 6.0 : மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேஷ ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேசிய மட்டம் 6.9 : சுழந்தி முறையில் தட்டெறிதல்

செயற்பாடு 6.9 : சுழந்தி முறையில் தட்டை வெகுதூரம் ஏற்கோம்.

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

- தர உள்ளடக்கள் :**
- பின்னினைப்பு 6.9.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
 - பின்னினைப்பு 6.9.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் மூன்று
 - பின்னினைப்பு 6.9.3 இலுள்ள தகவந் பத்திரம்
 - தட்டுகள், நப்பர் வளையங்கள், பலகைத் துண்டுகள் என்பனவற்றுடனான மூன்று செயற்பாட்டுப் பிதேசங்கள்
 - திடலை அடையாளமிடுவதற்கு கண்ணாம்பு

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

- படி 6.9.1 :**
- தட்டெறிதல் தொடர்பாக 8ஆம், 9ஆந் தரங்களில் கற்ற செயற்பாடுகளை மாணவருக்கு ஞாபகமூட்டுக்
 - பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.
 - பின்வரும் விடயங்கள் வெளிவருமாறு கலந்துரையாட லொன்றை நடத்துக.

- தட்டெறிதல் வட்டமொன்றிலிருந்து ஆற்றப்படும் நிகழ்ச்சியொன்றாகும் என்பது,
- உபகரணத்தை வெகுதூரம் ஏறிவதைத் தட்டெறிதலின் நோக்கம் என்பது,
- தட்டெறியும் வட்டத்தினுள் சில தடவைகள் கழுவன்று ஏறிவதன் மூலம் உபகரணத்தை நீண்ட துரும் வீசுவதற்கான வேகத்தைப் பேறலாம் என்பது,
- இந்நட்புமுறையைப் பயிலுவதன் மூலம் தட்டெறியும் தூரத்தைக் கூட்டலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

- படி 6.9.2 :**
- மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக்
 - ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களைச் சிறு குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - அவர்களைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களுக்கு அனுப்புக.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்தக.
 - குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றையும், மாதிரிச் செயற்பாடுகளையும் வதுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தைப் படுத்துக.

(60 நிமிடங்கள்)

பாட 6.9.3

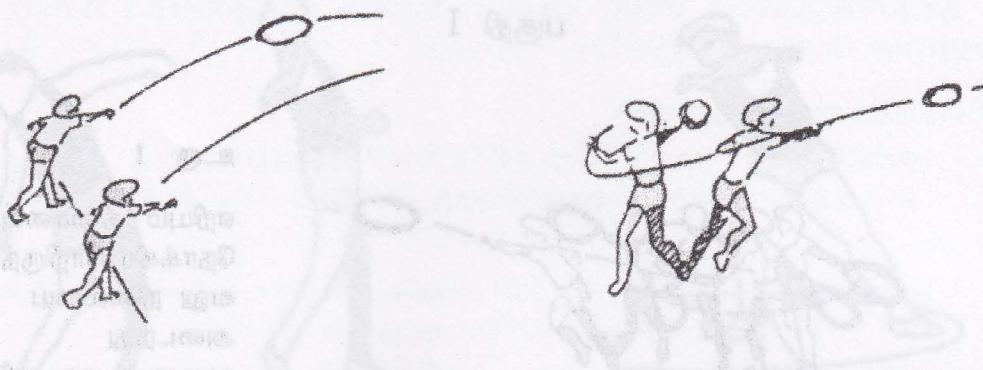
- மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் ஆக்கங்களை வசூப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது சந்தர்ப்பத்தை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கப்புரவமான கருத்துக்களை வினவிப் பெறுக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைத்துக் குழுக்களையும் அதில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.
 - வட்டத்தினுள் கூறுவதன் மூலம் நண்ட தூரம் தட்டை ஏறிவதற்கேற்ற வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இந்நுட்பமுறை, கூறுசீ முறை என வழங்கப்படுகின்றது.
 - நுட்பமுறையைப் படிப்படியாகப் பயின்று பின்னர் முழுமையாகப் பயிலுவது கூடிய பலனை அளிக்கும் என்பது.
 - இந்திக்ஷதியைப் பயிலுவதற்கு மென்மையான வளையங்கள், பலகைத் துண்டுகள் போன்ற மாதிரி உபகரணங்களைப் பாவிப்பது அவசியம் என்பது.
 - தட்டெறிவதற்கு, அது தொடர்பான விதிமுறைகள் பற்றிய அறிவைப் பெற்றிருப்பது அவசியம் என்பது.
 - பயின்சீச் செயற்பாடுகளின்போது பாதுகாப்புத் தொடர்பாக எச்சரிக்கையுடையிருப்பது மிக முக்கியம் என்பது.

(45 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- தட்டெறிதலில், கூறுந்று ஏறியும் முறையின் படிகளை விபரிப்பார்.
- நுட்பமுறைகளைச் சரியாகப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் கூடிய தூரம் தட்டை ஏறியலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- நுட்பமுறைகளுக்கேந்ப சரியான முறையில் தட்டெறிவார்.
- கூடிய பயனைப் பெறவென சரியான நுட்பமுறைகளைக் கைக்கொள்வார்.
- எச்சரிக்கையுடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

பிரவேச செயற்பாடு



உரு 1

எறியும் திசையை நோக்கியவாறு நின்று ஒரு பாதத்தை முன்னால் வைத்து வளையத்தை எறிதல்

உரு 2

எறியும் திசைக்கு எதிரான திசையை நோக்கியவாறிருந்து திரும்பி வளையத்தை எறிதல்

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

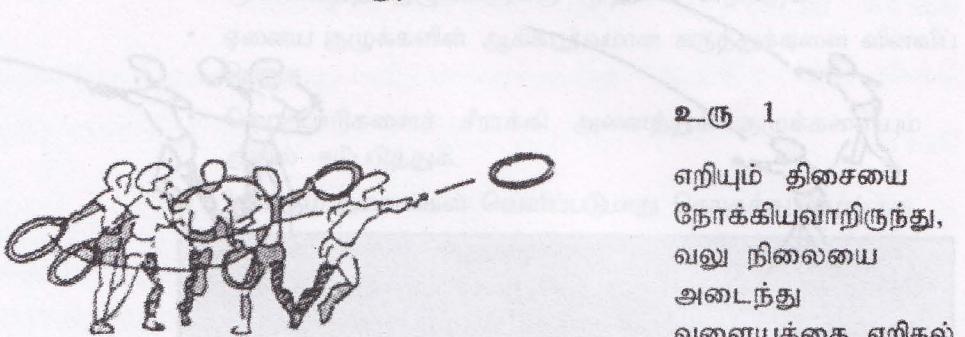
மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள நான்கு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் தட்டெறிதலும் ஒன்றாகும். தொலைதூரத்திற்கு உபகரணத்தை ஏறிவது இந்நிகழ்ச்சியின் நோக்கமாகும். இதற்கென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நுடேமுறையொன்று பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இந்நுட்ப முறையில் வலு நிலையிலிருந்து ஏறிவதற்கான பயிற்சியை நீங்கள் ஏற்கனவே கற்றுள்ளீர்கள். வலு நிலைக்கு வருவதற்கு முன்னருள்ள நிலைகளுக்கான வெவ்வேறு அப்பியாசங்களை எம்மால் நிர்மாணிக்க முடியும்.

உங்கள் குழுவுக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்தில் வெவ்வேறு அளவுகளில் மென்மையான வளையங்கள் சில வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவ்வளையங்களைப் பயன்படுத்தி செயற்பாடுகளை நீங்கள் உருவாக்க வேண்டியுள்ளது.

- தகவற் பத்திரத்தின் Iவது பகுதியிலுள்ள செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டை நன்கு அவதானியுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்துவது தொடர்பான விபரங்களைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து சில தடவைகள் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தின் IIஆம் பகுதியிலுள்ள செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுங்கள்.
- தகவல் பத்திரம் III இலுள்ள விதிமுறைகளையும் அவதானியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது தனது பாதுகாப்பில் மாத்திரமன்றி ஏனையோரின் பாதுகாப்பிலும் கவனஞ் செலுத்தியவாறு பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்கள், வெளிப்பாடுகள் என்பவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

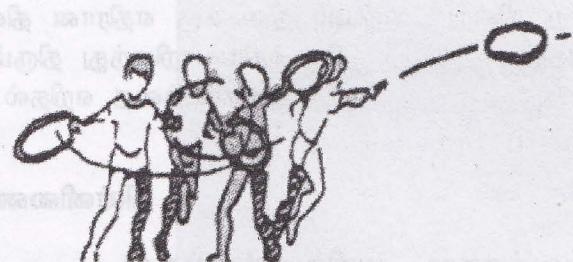
தகவல் பத்திரம்

பகுதி I



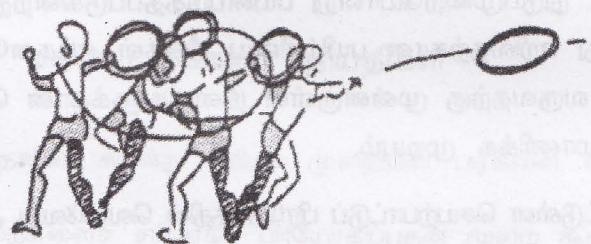
உரு 1

எறியும் திசையை
நோக்கியவாறிருந்து,
வலு நிலையை
அடைந்து
வளையத்தை ஏறிதல்



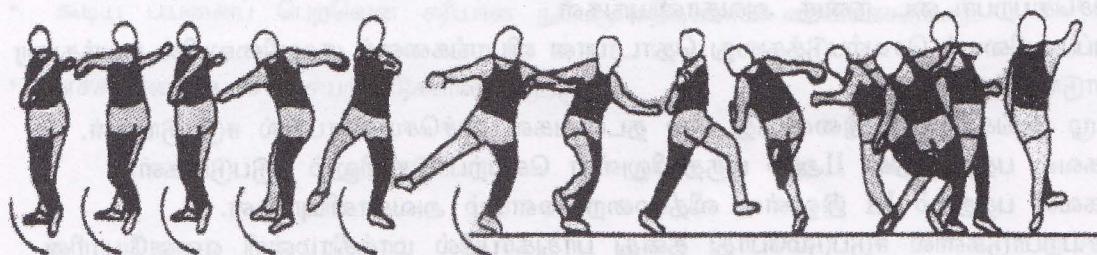
உரு 2

எறியும் திசையிலிருந்து
 90° திரும் பியிருந்த
நிலையிலிருந்து வலு
நிலையை அடைந்து
வளையத்தை ஏறிதல்



உரு 3

எறியும் திசைக்கு
முதுகைக் காட்டிய
வாறு நின்றிருந்து
வலுநிலையை
அடைந்து வளையத்
தை ஏறிதல்



அசைத்தல்

திரும்புதல்

எறிதல்

தட்டெறிதல் நுட்பமுறையைப் பயிலும் படிமுறைகள்

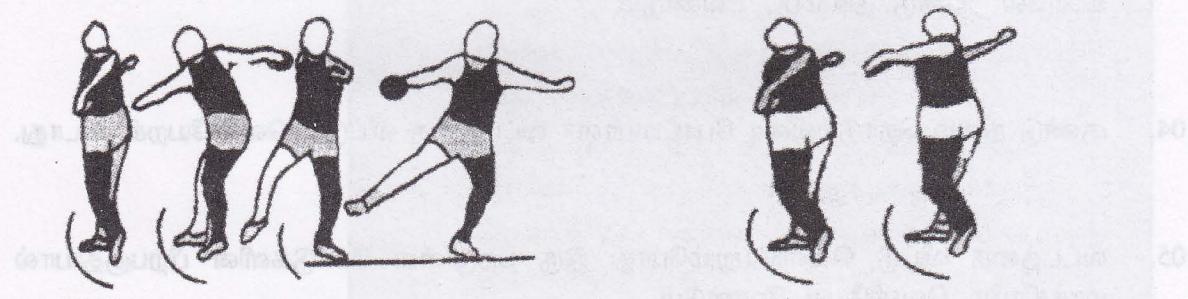


(a) கவடோன்றை முன்னால் வைத்து நின்று ஏறிதல்

(b) வலு நிலையிலிருந்து ஏறிதல்



(c) உடலைச் சுழற்றி ஏறியும் திசைக்குத் திரும்புதல்



(d) திரும்புவதற்கு முன்னாலுள்ள நிலைகள்

(e) தொடக்க நிலையும் அசைத்தலும்

பகுதி III

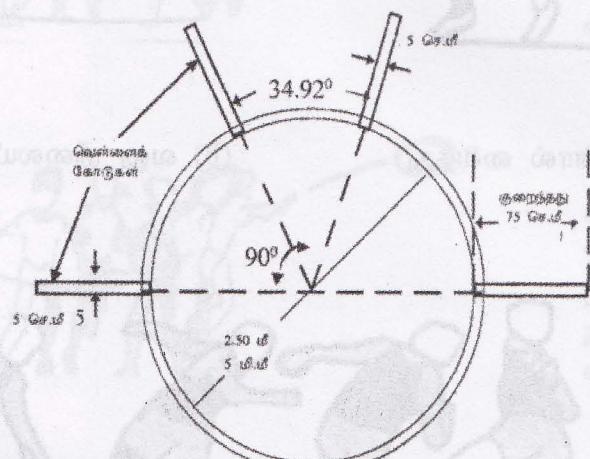
கோடுகளும் பாதையில் போட்டுள்ள விதிமுறைகள் 6.9.3

தட்டெறிதலுக்கான விதிமுறைகள்

எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொது விதிமுறைகளுக்கு மேலதிகமாகப் பின்வரும் விதிமுறைகளும் தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சியில் அடங்கும்.

01. போட்டிக்கான மைதானம்

- அதற்கான வட்டத்திலிருந்து தட்டெறிதல் வேண்டும்.
- வட்டத்தினுள் ஒய்வு நிலையிலிருந்து செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



- தட்டெறியும் செயற்பாட்டின்போது உடலின் எப்பகுதியும் வட்டத்தின் இரும்புத் தகட்டின் உச்சியையோ அல்லது வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ள பிரதேசத்தையோ ஸ்பரிசிக்கக் கூடாது.
- நிலம்படு பிரதேச எல்லைக் கோடுகளின் உட்புற விளிம்புகளிலிருந்து சம்பூரணமாக உள்ளே குண்டு நிலம்பட வேண்டும்.
- குண்டு நிலம் தொடும்வரை போட்டியாளர் வட்டத்தை விட்டும் வெளியேறக் கூடாது.
- வட்டத்தை விட்டு வெளியேறும்போது இரு புறமுள்ள கோடுகளின் பிற்பகுதியால் மாத்திரமே வெளியேற வேண்டும்.

தேசிய 7.0 : விளையாட்டின் சட்டத்திடங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற் கேற்ப விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.

தேசிய மட்டம் 7.1 : விளையாட்டுச் சட்டத்திடங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றை ஆராய்வார்.

செயற்பாடு 7.1 : விளையாட்டு விதிகளும் முறைகளும்

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிடுகள் :

- பின்னினைப்பு 7.1.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னினைப்பு 7.1.2 இலுள்ள தகவு பத்திரத்தின் பிரதிகள் நான்கு
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேணகள்

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 7.1.1 :

- இலங்கையில் தந்போது விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள், அவ் விளையாட்டுக்களோடு சம்பந்தப்பட்ட தேசிய, சர்வதேச கட்டுப்பாட்டுச் சபைகள் என்பன தொடர்பாக மாணவரிடம் வினவுக்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தியவாறு கலந்துரையாடலை மேற்கொள்க.

- மெய்வல்லந்த விளையாட்டு, வொலிபோல, வைல பந்து, காந்பந்து, கூடைப்பந்து, ஓராக்கி, கிரிக்கட் உட்பட ஏராளமான விளையாட்டுக்கள் இலங்கையில் விளையாடப்படுகின்றன என்பது.
- இவ் எல்லா விளையாட்டுக்களுக்கும் தேசிய, சர்வதேச கட்டுப்பாட்டுச் சபைகள் உள்ளன என்பது,
- புதிய விதிகளை உருவாக்குவது உட்பட, விளையாட்டின் அபிவிருத்தியோடு தொடர்புடைய பணிகளை வழிநடத்துவது இவ் ஸ்தானங்களினால் மேற் கொள்ளப்படும் செயற்பாடுகளாகும்.
- விளையாட்டு வீர்கள், பயிற்றுவிப்பாளர்கள், மத்தியஸ்தர்கள் போன்னோருக்கான பயிற்சி வேலைத் திட்டங்களை ஒழுங்கமைப்பதைப் போன்று ஒழுக்கத்தை மீறும் நபர்களுக்கெதிராக நடவடிக்கை களும் இவ் ஸ்தானங்களினால் எடுக்கப்படுகின்றன என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.2

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேணகள் என்பவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

01. ஒப்பாக்கல்

(45 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத் துகும்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனையோரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை விளைக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிவருமாறு தொகுத்து வழங்குக.
 - போட்டியென்று நியாயபூர்வமாக (Fair Game) நடைபெற சுட்டிடங்கள்/விதிமுறைகள் ஒவ்வொரு எண்ணியம் என்பது,
 - வெவ்வேறு தெய்வங்களை முந்படுத்தி ஒவிம்பிக் போட்டிகள் தொடங்கின என்பது,
 - நான்கு வருடங்களுக்கொருமுறை ஒவிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன என்பது,
 - பின்னினைப்பு 7.1.2 இவள்ளவாறு ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் விதிமுறைகள் உள்ளன என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- ஒவிம்பிக் விளையாட்டின் பரவலை விளக்குவார்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றைப் பின்பற்றிச் செயற்படுவதன் மூலம் சமூக இயைவாக்கமடையலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வரைபுகள், அட்டவணைகள் என்பவற்றைத் தயாரிப்பார்.
- தகவல்களை ஆக்கபூர்வமான முறையில் சேகரிப்பார்.
- பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடந்திறனை வெளிக்காட்டுவார்.

05

(கோட்டை 01)

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

நாம் சிறுபிராயம் முதல் வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு இரசனையையும் மகிழ்வையும் பெற்றோம். நாம் சிறு பிள்ளைகளாக இருக்கும்போது (ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களைவிட ஒழுக்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்களையே பெரிதும் விரும்பினோம் என்பதை நினைவு கூறலாம். ஒழுக்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் விதிகள் பிரதான இடத்தை வகிக்கும் அதேவேளை ஒழுக்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்களில் முறைகள் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றன. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சர்வதேசக் களியாட்டமாக ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவைக் கொள்ளலாம்.

- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒலிம்பிக் விழா தோட்ர்பான ஆய்வில் நீங்கள் ஈடுபோட வேண்டியுள்ளது. எனவே, கீழே காணப்படும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- பின்வரும் தலைப்புகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ்சு செலுத்துங்கள்.
 - விளையாட்டு விதிமுறைகள்
 - விளையாட்டு விதிமுறைகளின் தேவை
 - ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரவல்
 - விளையாட்டு விதிமுறைகள் எமது நல்வாழ்வில் தாக்கமேற்படுத்தும் முறைகள்
- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள விடயங்களை நன்கு வாசித்து, உங்களுக்கான பகுதியில் கவனஞ்சு செலுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து உங்கள் தலைப்புக்கான விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அனைவரும் ஒன்றாக தகவல்களைச் சேகரித்தும், டிமை கடதாசி, மார்க்கர் பேணகளை உபயோகித்தும் ஆக்கபூர்வமான அறிக்கையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

- விதிகள்

விளையாட்டு விதிகள் என்பதனால் கருதப்படுவது யாதெனில் நியாயபூர்வமாக (Fair game) விளையாட்டை நடாத்துவதற்காக சர்வதேச, தேசிய கட்டுப்பாட்டுச் சபைகளினால் உருவாக்கப்பட்டு அனுமதிக்கப்பட வரையறைகளாகும்.

- காலாகாலமாகப் பின்பற்றப்படும் பொது வரவேற்றைப்பெற்ற காரணிகளே முறைகளாகும். உதாரணம்: விளையாட்டில் பங்கேற்றல் எண்ணக்கரு

- விளையாட்டு விதிமுறைகளின் தேவைகளாவன:

- விளையாட்டின் விழுவிழுப்பைப் பேணுவதற்கு
- விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு
- பிரத்திமீயக பண்புகளை விருத்தியாக்குவதற்கு
- விபத்து, இடர்களைத் தவிர்ப்பதற்கு
- விளையாட்டுவீரர் உரிமைகளைக் காப்பதற்கு
- பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு
- போட்டியாளர்கள், பார்வையாளர்கள் உட்பட அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பதற்கு
- நியாயபூர்வமான (சாதாரண) விளையாட்டுக்கு

ஒவிம்பிக் விளையாட்டின் பரவல்

- முதலாவது ஒவிம்பிக் விளையாட்டு கி.மு. 776இல் கிரேக்க நாட்டின் ‘எதென்ஸ்’ நகருக்கு அண்மையில் ஆரம்பமாகியது.
- ஆந்து தினங்கள் நடைபெற்ற இவ்விழா பிரதானமாக மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், மல்யுத்தம் போன்ற சில விளையாட்டுக்களுக்கு மட்டும்படித்தப்பட்டிருந்தது.
- வெற்றியாளர்களுக்குப் பரிசாக ஒவில் இலைகளிலான கிரீடம் அணிவிக்கப்பட்டதுடன், அதனாடாக விளையாட்டின் உயர் நோக்கங்களைப் பாதுகாப்பதற்கு வழிவகுக்கப் பட்டிருந்தது.
- வெற்றியாளர்கள் எல்லா நாடுகளாலும் கொரவத்துடன் வரவேற்கப்பட்டது.
- ஒவிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் நடைபெற்ற காலங்களில் யுத்தங்கள் நிறுத்தப்பட்டு விளையாட்டுக்கு மதிப்பளிக்கப்படல்
- கி.பி. 394 இல் தியோடோஸில் (Theodosius) என்ற சக்கரவர்த்தியால் ஒவிம்பிக் விளையாட்டு தடைசெய்யப்படல்
- கி.பி. 1896இல் பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த பியரே டெ குபென் (Pierre de Coubeltein) என்பவரால் நவீன ஒவிம்பிக் போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பிப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படல்
- உலக நாடுகளுக்கிடையில் உகப்பான தொடர்புகளையும், சர்வதேச சமாதானத்தையும், ஒவிம்பிக் விளையாட்டின் மூலம் விருத்தியாக்க வகை செய்தல்

- அத்தோடு ஒலிம்பிக் விளையாட்டினுடோக,
 - மனித சூல நன்மை
 - சர்வதேச புரிந்துணர்வு
 - நாடுகளில் ஜனநாயகம்
 - பின்பற்றுவோரின் உகப்பான தன்மை
- போன்ற அங்கங்களையும் விருத்தியாக்க எதிர்பார்க்கபடுகின்றது.
- ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் அரசியல், நாடுகளின் ஆதிக்கம் என்பன புகுதல், மற்றும் இலாபம் தேடும் இயக்கமாக மாறுதல் போன்றவற்றைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படல்
 - தற்காலத்தில் நடைபெறும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மிகப் பிரமாண்டமான விழாவாகவும், உலகக் களியாட்டமாகவும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக் காணப்படல்
 - ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் மூலம் உலகப் பிரஜை தொடர்பான எண்ணக்கருதோன்றுதல்
 - விளையாட்டு விதிமுறைகள் மானிட நல்வாழ்வில் தாக்கமேற்படுத்தும் விதம்
 - விதிமுறைகளை விளங்கிக்கொள்ளலும், பின்பற்றலும்
 - வளங்களை பாதுகாத்தலும், முறையாகப் பேணலும்
 - உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தல்
 - குழு உணர்வுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்
 - மனப்பாங்குகள், இரசனை தொடர்பான ஆற்றல்கள் உட்பட வாழ்க்கைத் திறன்களை, விருத்தியாக்குதல்
 - பிறர் உரிமைகள், சுதந்திரம் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்தல் (ஜனநாயகவாதியாகுதல்)
 - பிறநுடனான நற்தொடர்புகள், எம்முடைய பொறுப்புகள் தொடர்பாக உணர்வுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்
 - தனது ஆற்றல்களில் உயர்மட்டத்தை நெருங்க வாய்ப்புக் கிடைத்தல்
 - குழுவின் தீர்மானங்களுக்கு இனங்குதலும், பெரும்பான்மையின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தலும்
 - கருத்து வெளிப்பாட்டுச் சுதந்திரம்

தேர்ச்சி 7.0 : விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற் கேற்ப விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.2 : விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற் கேற்ப விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்பு நல்கு வார்.

செயற்பாடு 7.2 : விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பில் நியாயமான பங்களிப்பு

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- * பின்னினைப்பு 7.2.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் நான்கு
- * பின்னினைப்பு 7.2.2 இலுள்ள தகவங் பத்திரத்தின் பிரதிகள் நான்கு
- * டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 7.2.1 :

- * கீழேயுள்ள வினாவை மாணவரிடம் வினவி அவர்கள் தரும் விடைகளைக் கேட்டிருக்
- * மாணவரின் கற்றற் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாகக்கிக் கொள்ள ஒத்தாசை புரியும் பாடசாலையிலுள்ள நபர்களையும் வேறு நிறுவனங்களையும் பெயரிடுக.
- * மாணவர்கள் வழங்கும் விடைகளைக் கரும்பலகை/ வெள்ளைப் பலகையில் குறிப்பிடுகே.
- * பின்வரும் விடையங்களை வெளிப்படுத்தியவாறு கண்துரையாடலை மேற்கொள்க.

- * பாடசாலை அதிபர், பிரதி அதிபர்கள், உப அதிபர்கள், பகுதித் தலைவர்கள் உட்பட ஏனைய ஆசிரிய ஆசிரியைகள் மற்றும் எழுதுவிளைஞர்கள், சிற்றுழியர்கள் போன்றோர் மாணவரின் கல்விச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக்கும் பாடசாலையின் நோக்கத்தை அடைவதில் பங்களிப்பு வழங்கு கின்றனர் என்பது,
- * பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்கம், பழைய மாணவர் சங்கம் என்பனவும் இதில் ஒத்துழைப்பு வழங்கு கின்றன என்பது,
- * பாடசாலை ஒழுங்காற்றுக்குழு, மாணவர் தலைவர்கள், பாடசாலை விளையாட்டுக்குழு உட்பட அங்குள்ள வெவ்வேறு குழுக்கள், சங்கங்கள் என்பனவும் இக்காரியத்தை இலகுவாக்குவதில் பங்களிப்பு வழங்குகின்றன.

(10 நிமிடங்கள்)

- படி 7.2.2** : • வகுப்பு மாணவரை நான்கு சிறுகுழுக்களாக்குக.
 • ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், ஏனைய உள்ளீடுகள் என்பவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 • வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபோடுத்துக.
 • ஆக்கங்களை முன்வைப்பதற்காக குழுக்களை ஆயத்தப் படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

- படி 7.2.3** :

 - குழுவாக்கங்களை வசூல்பு நிலையில் முன்வைக்கக் கூடியது.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - ஏனையோரின் ஆக்கப்புவமான கருத்துக்களைக் கேட்டநிக.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுமொழு தொகுத்து வழங்குக.

- பின்னினைப்பு 7.2.2 இலுள்ள தகவல்களின் பிரகாரம் ஒழுங்கமைப்பு, பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பு மற்றும் அங்குள்ள பணிகள் என்பதற்கை விளக்கலாம் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- ஒழுங்கமைப்பின் பொது இலட்சணங்களை விபரிப்பார்.
 - பாடசாலை துல்லது சமூகத்திலுள்ள பணிகளை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்று, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் அவசியம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
 - வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டமொன்றை உருவாக்குவார்.
 - தலைமைத்துவப் பண்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.
 - ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்கு செவிமடுப்பார்.

குழநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

யாதாயினுமொரு காரியத்தை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்ற வெவ்வேறு நபர்களின், குழுக்களின் உதவி ஒத்தாசைகளைப் பெறுவது மிக முக்கியம். இலங்கையிலுள்ள பாடசாலைகளிலும் அவசியமான காரியங்களை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவேன வெவ்வேறு நபர்களிடம் பொறுப்புக்கள் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டுள்ளன. பாடசாலை முகாமைத்துவக்குழு, பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்கம், பழைய மாணவர் சங்கம், பாடசாலை கூட்டுறவுச் சங்கம், பாடசாலை சுகாதாரச் சங்கம், பாடசாலை விளையாட்டுக் குழு என்பவற்றை இதற்கான உதாரணங்களாகக் கொள்ளலாம்.

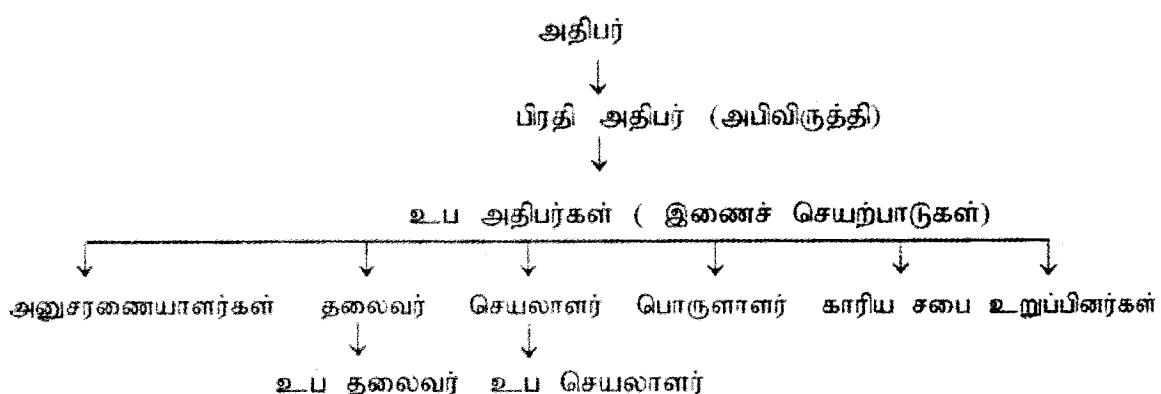
இதன்படி பாடசாலை விளையாட்டுக் குழுவின் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக நீங்கள் ஆய்வு செய்யவேண்டியுள்ளது.

- கீழேயுள்ள தலைப்புகளில் உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைத்துள்ள தலைப்பில் கவனஞ்செலுத்துங்கள்.
 - இல்ல விளையாட்டுப்போட்டி ஒழுங்கமைப்பு
 - வருடாந்த பாடசாலை உடற்கல்விச் வேலைத்திட்ட ஒழுங்கமைப்பு
 - உடல் நல வேலைத்திட்ட ஒழுங்கமைப்பு
 - விளையாட்டுத்தினம், விளையாட்டு வீரர் மதிப்பீடு உட்பட வேறும் செயற்றிட்டங்களின் ஒழுங்கமைப்பு
- தகவல் பத்திரத்தைக் கவனமாக ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் ஒன்றிணைந்து கருப்பொருளுக்கு ஏற்புடைய பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - நோக்கம்
 - எதிர்பார்க்கப்படும் செயற்பாட்டில் ஒத்துழைப்பு வழங்குவோரும் அவர்களாது பதவிகளும்
 - அந் நபர்களிடம் ஒப்படைக்கப்படும் பொறுப்புக்கள்.
- மேலேயுள்ள தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு “‘ஒழுங்கமைப்பு’ என்பது யாதென்ற கருத்தை முன்வையுங்கள்.
- மேலேயுள்ள தகவல்களினுராடாகப் பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பு அமைந்துள்ள விதத்தை அட்டவணை மூலம் அல்லது நீங்கள் விரும்பும் வேறொரு முறையில் காட்டுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

- **இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப்போட்டி**
 - இலங்கையிலுள்ள பாடசாலைகளின் வருடாந்த நிகழ்ச்சி நிரலிலுள்ள பிரதான அங்கமாகும்.
 - வெவ்வேறு விளையாட்டுப் போட்டிகளின் மூலம் பாடசாலையிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களையும் ஏதோ ஒரு வகையில் பங்குகொள்ளச் செய்வதும் அதனாடாக சிறார்களின் பல்வேறு திறன்களை வெளிக்காட்ட வாய்ப்பளிப்பதும் ஆர்வத்துடன் கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடத் தூண்டுகின்றது.
 - ஒவ்வொரு இல்லங்களிலும் இல்லத் தலைவர், தலைவி, விளையாட்டுத் தலைவர், தலைவி எனக் காரியமாற்ற வேண்டியுள்ளதால் தலைமைத்துவம் வகிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றது.
 - பின்பற்றல் மற்றும் பாடசாலைச் சமூகத்தின் சம்பிரதாயங்கள் என்பவற்றிற்கு இணங்கிச் செயற்படும் ஆற்றல் இதனாடாகக் கிடைக்கின்றது.
- **வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம்**
 - படசாலையின் குறிக்கோள்களில் ஒன்றாகிய வருடம் பூராவும் செயற்படுத்தப்படும் விளையாட்டுக்கள், இணைச் செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் முறையாகத் திட்டமிட்டு செயற்படுத்தக்கூடிய வகையில் வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் ஒழுங்கமைக்கப்படல் வேண்டும்.
 - வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்ட ஒழுங்கமைப்பில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள், பயிற்சி முகாம்கள், விளையாட்டுத்தினம், சாரணர் இயக்க செயற்பாடுகள், முதலுதவி தொடர்பான செயற்பாடுகள் போன்ற அனைத்து செயற்பாடுகளும் திட்டமிடப்படல் வேண்டும்.
- **உடல் நல வேலைத்திட்டம்**
 - மாணவரின் உடல் உள விருத்திக்காகவும், அன்றைய தினக் கற்றற் செயற்பாடுகளை ஊக்கத்துடனும், பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் மேற்கொள்ளக்கூடிய வகையிலும் இவ் வேலைத்திட்டம் ஒழுங்கமைக்கப்படல் வேண்டும்.
 - கற்றற் செயற்பாடுகளின்போது ஏற்படும் போட்டி நிலைமைகளின் விளைவாக மாணவரில் ஏற்படும் உள்நெரிக்கிடையைக் கட்டுப்படுத்தவும், உடற்றுகைமைகளை விருத்தியாக்கவும் இவ்வேலைத்திட்டம் உதவுகின்றது.
 - கூட்டாகச் செயற்படல், பெரும்பாலானோரின் பங்களிப்பு, தனிநபர் திறன்களை வெளியாக்கல், ஆடுஞ்சைப் பண்பு விருத்தி போன்றவைகளை விருத்தியாக்கவும், விளையாட்டு வீரர், வீராங்களைகளை ஊக்குவிக்கவும் உற்சாகமுட்டவும் ஏற்ற வகையில் வேலைத்திட்டம் ஒழுங்கமைக்கப்படல் வேண்டும்.

- உதவி ஒத்தாசை புரிவோர்
 - மேலேயுள்ள அனைத்து வேலைத்திட்டங்களும் பாடசாலை விளையாட்டுக் குழுவின் செயற்பாடுகளாகும்.
 - அனுசரணையாளர்கள், தலைவர், உப தலைவர்கள், செயலாளர், உப செயலாளர், பொருளாளர்; நிருபர்கள், காரியசபை உறுப்பினர் போன்ற நிர்வாகிகள் விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பில் அடங்குவர்.
 - பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பில் நிர்வாகிகளின் பொறுப்புக்களாவன:
 - பாடசாலைக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுக்களை இனங்காணல்
 - ஒவ்வொரு செயற்பாட்டுக்குமான பொறுப்பாசிரியர்களை அதிபருடன் கலந்தாலோசித்துத் தெரிவு செய்தல்
 - ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் விருத்தி செய்வதற்கான மார்க்கங்களைத் திட்டமிடல்
 - தேவையான நிதி வசதிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
 - இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒழுங்கமைத்தல்
 - சுகநல் வேலைத்திட்டத்தை ஒழுங்கமைத்தல்
 - உடற்கல்வி தினம், வர்ஷம் வழங்கும் விழா என்பவற்றை ஒழுங்கமைத்தல்
 - பாடசாலை விளையாட்டுக்களை விருத்தி செய்வதற்கான வேறும் செயற்பாடு களைத் திட்டமிடல்
- பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பு விழுகம்



- அடையவேண்டிய நோக்கத்தை வெற்றிகரமாக்கிக்கொள்ளுமுகமாக வளங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையில் பயன்படுத்தும் பொருளாதார அல்லது சமூக ஒன்றியத்தை ஒழுங்கமைப்பாகக் கொள்ளலாம்.
- ஒழுங்கமைப்பின் விசேட பண்புகளாவன:
 - குறிக்கோள்கள் நோக்கங்கள் இருத்தல்
 - அந்நோக்கங்களை நிறைவேற்றுவதற்கான வழிவகைகள் இருத்தல்
 - வழிவகைகளைச் செயற்படுத்த அவசியமானவர்கள் (முகாமையாளர்கள்) இருத்தல்
 - ஆற்றப்படும் வேலைகளை மதிப்பீடு செய்தல்

தேர்ச்சி 10.0 : செயற்பாடுகளில் சரியான தீர்மானங்களையெடுத்து உள்ளத் தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1: விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு உள்ளத் தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 10.1 : “கவனமாக இருப்போம் - உடனடியாகத் துலங்குவோம்.”

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிகேள் :

- பின்னினைப்பு 10.1.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
- பின்னினைப்பு 10.1.2 இலுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் மூன்று பிரதிகள்
- அடையாளமிடுவதற்கான பொருள் (சண்ணாம்பு/பூச்சு)

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 10.1.1 :

- பாடசாலையில் அல்லது வீட்டில் குழுவாக விளையாட்க்கூடிய விளையாட்டுக்களை ஞாபகப்படுத்துக.
- பிரவேசச் செயற்பாட்டில் ஈடுபட மாணவருக்கு சந்தர்ப்பம் அளிக்குக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிவருமாறு கலந்துரையாட லொன்றை மேற்கொள்க.
- பிரவேச செயற்பாட்டில் வெற்றிபெற,

- மிகக் கவனத்துடன் இருக்கவேண்டியிருந்தது என்பது
- மிக விரைவாகவும், சரியாகவும் குழுவமைக்க வேண்டியிருந்தது என்பது,
- மேற்படி காரணிகளின் இறுதிப் பெறுபோற சரியான துலங்களை உடனடியாக வெளிக்காட்டுவதனக் கொள்ளலாம் என்பது,
- உடனடியாகத் துலங்குவதற்கு உள்ளத்தகைமை அவசியம் என்பது

(10 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.2 :

- வகுப்பை மூன்று குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுவாக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க துவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(20 நிமிடங்கள்)

ஷ 10.1.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பமளிக்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கழுவுமான கருத்துக்களை விளைவிடுக.
- கீழேயுள்ள தகவல்கள் வெளிவருமாறு தொகுத்து வழங்குக.

<ul style="list-style-type: none">• உடனடியாகத் துலங்குவதன் அடிப்படையில் வெற்றி தோல்வியைத் தீர்மானிக்கும் பல்வேறு சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்கலாம் என்பது,• ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களிலும் கூட உடனடியாகத் துலங்குவது அந்தியாவசியமயினும் அதன் வெற்றிநுட்பத்தினங்களின் தன்மையில் தங்கியுள்ளது என்பது,• சைமன் சொல்கிறார் (symon Says), மானிட முடிச்சு தலைவனைத் தேவுல் போன்ற விளையாட்க்களும் உள்தகையமயினால் வெற்றி பெறக் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்களாகும் என்பது,• செஸ், தாம் போன்ற ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் வெற்றிபெற உள்தகைமை மிக முக்கியம் என்பது,• இளம் பிராயம் முதல் உள்தகைமையைப் பேணுவது சமூக வாழ்வையும், தனிப்பார் வாழ்வையும் வெற்றிகர மாக்கிக்கொள்ள உதவும்.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- உள்தகைமையின் காரணமாக வெற்றி தோல்வி தீர்மானிக்கப்படும் விளையாட்டுக்களைப் பெயரிடுவார்.
- உள நெருக்கிடையைக் குறைக்க விளையாட்டைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- உள்தகைமையினால் வெற்றி தோல்வி தீர்மானிக்கப்படும் விளையாட்டுக்களை உருவாக்குவார்.
- ஏனையோருடன் பயனுள்ள வகையில் தொடர்படுவார்.
- விளக்கத்துடன் உடடியாகத் துலங்குவார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

(எழுத்துக்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப குழுவமைத்தல்)

- வகுப்பு மாணவர்களை வட்டமாக நிறுத்துக.
 - ஒருவர் பின்னால் ஒருவர் செல்லக்கூடியவாறு ஒரு திசையில் திருப்புக.
 - மாணவர்களை வட்டமாகச் செல்லவிட்டு, நகரமொன்றின் பெயரை உரக்கக் கூறுக. (உரக்கக் கூறுவதற்குப் பதிலாக நகரத்தின் பெயரைக் கொண்ட அட்டையைக் காட்டவும் முடியும்)
 - ஆசிரியர் உரக்கக்கூறும் நகரத்தின் பெயரில் அடங்கும் எழுத்துக்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப (தமிழ்/ஆங்கிலம்/சிங்களம்) குழுக்களை அமைக்க அறிவுறுத்துக.
 - சரியாகக் குழுவமைக்கும் மாணவர்கள் வெற்றி பெறுவர் எனத் தெரிவிக்குக.
 - இவ்விதமாகப் பலமுறை இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- (இவ்விளையாட்டில் நகரங்களின் பெயர்களுக்குப் பதிலாக கிராமங்கள், பழங்கள், பூக்கள், நாடுகள், புத்தகங்கள் என்பவற்றின் பெயர்களையும் உபயோகிக்கலாம்.)

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

நாம் பாடசாலையில் கற்ற விளையாட்டுக்களை விட வேறும் விளையாட்டுக்களில், ஒய்வு நேரங்களிலும், பாடசாலை விட்ட பின்பும் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து ஈடுபடுவதுண்டு. அவ்வகையான விளையாட்டுக்களின் வெற்றி வெவ்வேறு காரணிகளால் தீர்மானிக்கப் படுகின்றன. அதாவது கூடிய புள்ளிகளைப் பெற்ற அணி, குறைவாக ஆட்டமிழந்த அணி... என்ற வகையில்,

உடனடித் துலங்கலை வெளிக்காட்டக்கூடிய விளையாட்டுக்களை உருவாக்கக்கூடிய சில முறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.

- ஓட்டத்தோடு தொடர்புள்ள உடன் துலங்களை வெளிக்காட்டும் விளையாட்டோன்று
- செயற்பாடுகளோடு தொடர்புள்ள உடன் துலங்கலை வெளிக்காட்டும் விளையாட்டோன்று
- வசனங்களோடு தொடர்புள்ள உடன் துலங்கலை வெளிக்காட்டும் விளையாட்டோன்று
- உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் விளையாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் ஒன்று கூட விளையாட்டை உருவாக்கும் முறைகளை ஆராய்ந்து செயற்படுத்துங்கள்.
- விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான பெயரொன்றை இடுங்கள்.
- குழுவாக விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களையும், கண்டுபிடிப்பையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 11.0 : நல்வாழின் நிமித்தம் அணுகவெல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 11.1: விபத்துக்களைத் தவிர்ந்து நல்வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

செயற்பாடு 11.1 : விபத்துக்களைத் தவிர்ப்போம் நலமாக வாழவோம்.

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரு உள்ளீடுகள் :

- பின்னினைப்பு 11.1.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தங் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னினைப்பு 11.1.2 இலுள்ள தகவு பத்திரப் பிரதிகள் மூன்று
- டிமை தாள்கள், பார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கற்பித்தற செயற்பாடுகள்

படி 11.1.1 :

- உமது அல்லது உமது நண்பர் ஒருவருக்கு விளையாட்டின் போது ஏந்பட்ட விபத்தொன்றை ஞபகத்திற் கொள்க.
- அச்சந்தர்ப்பத்தில் எதிர்கொண்ட அசௌகரிய நிலைமைகள் யாவை? போன்ற வினாக்களினுடோக மாணவரின் கவனத்தைப் பெறுக.
- பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கிய கலந்துரையாட வொன்றைக் கொண்டு நடத்துக.

- விபத்துக்களின் காரணமாகப் பின்வரும் அசௌகரிய நிலைமைகள் ஏந்படுகின்றன என்பது,
- உடல் வேதனை ஏந்படும் என்பது,
- செயற்றிந்து குறைவடையும் என்பது,
- உடலுறுப்புக்களின் தோற்றும் மாறும் என்பது,
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான ஈந்தர்ப்பங்கள் இழக்கப்படுகின்றன என்பது,
- உளத்திற்கில் பின்னடைவு ஏந்படும் என்பது,
- கற்றுந் செயற்பாடுகள் பாதிப்படையும் என்பது,
- அநாவசிய செலவுகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும் என்பது,
- பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படையும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 11.1.2 :

- வசுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்படுத்துக. ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

பாட 11.1.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டுக் கொள்ள.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.
 - எமது வாழ்வில் வெவ்வேறு விபத்துக்களை ஏதிர்கொள்ள வேண்டியன்று என்பது.
 - இவ் விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு அல்லது ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைக் குறைப்பதற்கு, நாம் விளக்கம் பெற்றோராக இருக்க வேண்டும் என்பது.
 - பின்னிலைப்பு 11.1.2இல் உள்ள காரணங்களுக்கேற்ப விபத்துக்களைப் பிரதானமாக உடலின் வெளிப்படும் ஏற்படுபவை, உடலின் உட்படும் ஏற்படுபவை என வகைப்படுத்தலாம் என்பது.
 - உராய்வுக்காயம், வெட்டுக்காயம், கிழிவுக்காயம், துகளுக்காயம், நீர்க்கொப்புளங்கள் என்பவற்றை உடலின் வெளிப்படுமாக ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களாகக் கொள்ளலாம் என்பது.
 - எலுமிக்கள், தகைகள், இழையங்கள், மூட்டுக்கள் என்பவற்றில் ஏற்படும் காயங்களை உடலின் உட்படும் ஏற்படும் விபத்துக்களாகக் கொள்ளலாம் என்பது.
 - இவ்வகை விபத்துக்களுக்கான முதலுதவியில் போது RICE பின்பந்தப்படுகின்றது என்பது.
 - விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன என்பது.
 - விபத்துக்களின் மூலம் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைக் குறைப்பதற்கு அல்லது தவிர்ப்பதற்குப் பின்னிலைப்பு 11.1.2 இல் உள்ளவாறு செய்தபாடு வேண்டும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பிட்டு மதிப்பிட்டுக்கான நியதிகள்

- விபத்து வகைகளைப் பெயரிடுவார்.
- நல்வாழ்விற்காக விபத்துக்களைத் தவிர்ந்து கொள்வது அவசியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- விபத்துக்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கான வழிவகைகளை உருவாக்குவார்.
- விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- தகவல்களைச் சேகரித்து ஆக்கபூர்வமாக முன்வைப்பார்.

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

அண்றாட வாழ்வில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நாம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு அல்லது அவைகளினால் ஏற்படக்கூடிய தீமைகளைக் குறைப்பதற்கு அவை பற்றிய விபரங்களை அறிந்திருப்பது மிக அவசியமாகும். நாம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் விபத்துக்களை உடலின் உட்புறம் ஏற்படக்கூடியவை எனவும் உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படக்கூடியவை எனவும் வகைப்படுத்தலாம்.

- சில வகையான விபத்துக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
- உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
- எலும்புகள் தொடுப்பிழையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள்
- மூட்டுக்கள், தசை தொடர்பான விபத்துக்கள்
- இவ்விபத்துக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் விபத்துக்களில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தை நன்கு ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் ஒன்றிணைந்து உங்களுக்கான விபத்துக்கள் பற்றிய விபரங்களைப் பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் ஆராய்ந்து அறிக்கையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
 - சம்பந்தப்பட்ட விபத்துக்களுக்கு உதாரணங்கள்
 - இவ் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
 - இவற்றிற்கு வழங்கவேண்டிய முதலுதவி
 - இவ்விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள அல்லது ஏற்படக்கூடிய தங்குகளைக் குறைக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல் பத்திரம்

விபத்துக்களுக்கான உதாரணங்கள்

• உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள்

- உராய்வு - தோலின் மேற்புறம் ஏற்படும் ஆழமற்ற காயங்கள்
- வெட்டு - தோலின் மேற்புறத்திலிருந்து உடலின் உட்புறம் வரை ஏற்படும்.
- கிழிவு - மென்மையான இழையங்கள் கிழிதல்
- துளை - உடலின் வெளிப்புறத்திலும், உட்புறத்திலும் குருதிப் பெருக்கு ஏற்படும்.
- நீர்க் கொப்புளங்கள்- தோலின் மேற்புறம் ஏற்படும்.

மேலேயுள்ள நிலைமைகளில்,

- குருதிப் பெருக்கு ஏற்படும் இடத்தில் அழுத்தம் கொடுத்தல்
- காயத்தை உயர்த்தி வைத்தல்
- குருதிப் பெருக்கை நிறுத்த பனிக்கட்டி (ஜூஸ்) உபயோகித்தல்
- காயத்திற்கேற்ப பந்தனமிடல் (பன்டேஜ்)
- நீர்க் கொப்புளங்களைச் சுத்தமான ஊசியால் உடைத்து முடுதல்

• எலும்புகள் தொடர்பான விபத்துக்கள்

எலும்பு உடைதல் அல்லது வெடித்தல் எலும்பு முறிவாகக் கொள்ளப்படும். எலும்பு முறிவில் பல வகை உண்டு. அவைகளாவன;

- முடிய முறிவு - வெளியே தெரியாதவாறு எலும்பு முறிதல் அல்லது வெடித்தல்
- திறந்த முறிவு - எலும்பின் பகுதி வெளியே தெண்படும். குருதிப்பெருக்கு ஏற்படும்.
- சிக்கல் முறிவு - தசை மற்றும் உள்ளநுப்புக்களும் பாதிப்படையும்.
- நொருங்கிய முறிவு - எலும்பு பல துண்டுகளாக முறிதல்

இவ்வகையான சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்குவதில் பின்வரும் நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

- மட்டைகள் அல்லது பொருத்தமான பொருட்களை வைத்து அசையாதவாறு கட்டுப்போடவும்.
- குருதிப்பெருக்கு இடுப்பின் நிறுத்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கவும்.
- உடனடியாக வைத்திய உதவி பெறவும்.

• தொடுப்பிழையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள்

எழும்புகள் ஒன்றூடனொன்று தொடுப்பிழையங்களினால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இத்தொடுப்பிழையங்கள் கிழிதல், அறுதல் அல்லது நொருங்குதல் தொடுப்பிழைய விபத்துக்களாகும். ஒரு முட்டைச் சுற்றியிருக்கும் இழையங்கள் நசிதல், அல்லது நொறுங்குதலால் ஈருக்கு ஏற்படும்.

மேலேயுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்கப்படும்போது RICE முறையைப் பின்பற்றுவது பொறுத்தமாகும்.

Rest	- விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தை ஓய்வாக வைத்தல்
Ice	- காயத்தைச் சுற்றி பனிக்கட்டி வைத்தல் (குளிர்ச்சி ஏற்படுத்தல்)
Compression	- அழுத்தத்தைக் கொடுத்தல்
Elevation	- அவ்விடத்தை ஓரளவு உயர்த்தி வைத்தல்

• முட்டுகள் தொடர்பான விபத்துக்கள்

முட்டுக்களிலுள்ள எலும்புகள் தம் நிலைகளிலிருந்து விலகுதல் எலும்பிடப்பெயர்வு ஆகும். விரல்கள், மணிக்கட்டுகள், முழங்கைகள், முழங்கால்கள், தோள்கள், கணுக்கால் போன்ற இடங்களில் ஏற்படலாம்.

- நோயாளியை ஓய்வாக வைத்தல்
- முட்டை அசைக்காதிருத்தல்
- பனிக்கட்டி வைத்தல் (குளிர்ச்சி ஏற்படுத்தல்)
- வைத்திய உதவி பெறல்

• தசை தொடர்பான விபத்துக்கள்

- தசை வீங்குதல் - விளையாட்டு வீரரோருவர் அல்லது உபகரணமொன்று மோதுதல் காரணமாக ஏற்படும்.
- தசை கிழிதல் - தேவைக்கதிகமாக தசை இழுபடுதலால் ஏற்படும்.
- தசை இழுபடுதல் - தசை கூடுதலாக இழுபடுதலால் ஏற்படும்
- தசைப்பிடிப்பு/ தசைக் களைப்பு - இலக்டிக் அமிலத்தின் தேக்கம், அதிகளவு கணியுப்பு இழக்கப்படல், நீரின் அளவு குறைவடைதல்

மேலேயுள்ள நிலைமைகளில் முதலுதவி வழங்கும்போது RICE முறையைப் பின்பற்றுங்கள்.

- தசைப்பிடிப்பின்போது அப்பிரதேசத்தை அழுத்திவிடல் (மசாஜ் செய்தல்) பாதங்களில் இந்நிலைமை ஏற்படும்போது அப்பாதத்தை நேராக வைத்து பெருவிரலால் மேலே இழுதல் அல்லது உட்புறமாகத் தள்ளுதல்

- விபத்துகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
 - முறையான தயார்நிலையை அடையாது செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
 - உபகரணங்களைப் பிழையான முறையில் கையாண்தல்
 - தரமற்ற உபகரணங்களையும் மைதானத்தையும் உபயோகித்தல்
 - நேரடியாக மோதுதல்
 - அதிகக் களைப்படைதல்
 - கவனமின்மை
 - தகைமைக் குறைபாடு
 - மிகையான பயிற்சி
 - விதிமுறைகளை உதாசீனப்படுத்தல்
 - பொருத்தமற்ற உடைகள்
- விபத்துக்களைத் தவிர்க்க அல்லது ஏற்படும் தீங்குகளைக் குறைக்க ஆற்றவேண்டியவை
 - எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றல்
 - சரியான விளக்கம் பெற்றிருத்தல்
 - ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நடைமுறைகளைப் பின்பற்றல்
 - தேவைக்கேற்றவாறு பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பாவித்தல்
 - செயற்பாடுகளின்போது அவதானமாக இருத்தல்
 - பொருத்தமான ஆடைகள், பாதனிகள் என்பவற்றை அணிதல்
 - முறையாகத் தயார்நிலையை அடைதல்
 - ஊட்ட நிலைமைகளை நல்ல நிலையில் பேணல்

தேர்ச்சி 11.0 : நல்வாழின் நிமித்தம் அறைகுவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டும் 11.2: சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு முதலுதவி வழங்குவார்.

செயற்பாடு 11.2 : முதலுதவி வழங்கி மகிழ்வட்டவோம்.

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிடுகேள் :

- பின்னினைப்பு 11.2.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
- பின்னினைப்பு 11.2.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பிரதிகள் மூன்று
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 11.2.1 :

- சுய விருப்புடன் முன்வரும் மூன்று மாணவர்களைக் கொண்டு பிரவேசச் செயற்பாட்டை நடத்துக் காட்டச் செய்க.
- பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கிய கலந்துரையாட லொன்றை கொண்டு நடத்துக.

- மேற்படி சம்பவம் திமர் விபத்துக்குக் காரணமாக அமைந்தது என்பது,
- வெவ்வேறு காரணங்களால் திமர் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது,
- கவனமின்மை, பிழையாக செயலாற்றல் என்பன விபத்துக்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன என்பது,
- இவ்வகையான விபத்துக்கள் காரணமாக வெவ்வேறு அசெளக்ரிய நிலைமைகளுக்கு ஆளாகவேண்டியுள்ளது என்பது,
- வித்துக்குள்ளாணோருக்குப் பிழரின் உதவிகள் தேவைப்படுகின்றன என்பது,
- திமர் விபத்துக்குள்ளாணோருக்கு உதவி ஒத்தாசை புரிவது ஏனையோரின் கடமை என்பது,
- அவசரகால நிலைமைகளில் வழங்கப்படும் உதவிகள் முதலுதவியென அழைக்கப்படுகின்றது என்பது.

(05 நிமிடங்கள்)

படி 11.2.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளிடு களையும் அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வெலைகளைப் பகிற்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

பாட 11.2.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு முதலில் வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டநிக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- பின்னிலைப்பு 11.2.3 இல் அடங்கியிருள்ள தகவல்களின்படி
- பல வகையான விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
- இவ்விபத்துக்களின்போது முறையாக முதலுதவி வழங்கப்படுவது மிக முக்கியம் என்பது.
- முதலுதவி என்பது திறர் விபத்துக்களின்போது அல்லது ககவினத்தின்போது வைத்திய உதவி பெறப்படும் கந்தாடலிலுள்ள பொருட்களைப் பயன்படுத்தி அடிப்படை விதிகளுக்கேற்ப தேர்ச்சியிடன் வழங்கப்படும் உதவிகளாகும்.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- முதலுதவி வழங்குபவருக்கான குணாதிசயங்களை விபரிப்பார்.
- முதலுதவி தொடர்பான திறன்களை விருத்திசெய்வது முக்கியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- முதலுதவிப் பெட்டியினுள் அடங்கவேண்டிய பொருட்களின் பெயர்ப்பட்டியலைத் தயாரிப்பார்.
- ஒந்றுமையாக செயலாற்றவார்.
- சரியான முடிவுகளைப்பார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

ஒருவர் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டபின் கவனக்குறைவுடன் தோலை வீதியில் வீசி ஏறிகின்றார். உரையாடியவாறு அவ்வழியால் வரும் இருவரில், ஒருவர் அவ் வாழைப்பழத் தோலில் வழுக்கிக் கீழே விழுகின்றார். மற்றவர் குழப்பமடைந்து அலருகின்றார்.

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

விபத்தில் சிக்கிக்கொண்டோரின் உயிரைக் காக்க எமக்கொரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்குமாயின் அதனால் நாமடையும் மகிழ்ச்சி அளப்பரியது. எனவே முதலுதவி தொடர்பான அறிவைப் பெற்றிருப்பது மிக முக்கியம்.

தேர்ச்சி பெற்ற முதலுதவி வழங்குவோனாவதற்கு அறிந்திருக்க வேண்டிய அடிப்படை விடயங்களைக் கொண்ட தலைப்புகள் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- முதலுதவி என்பதன் மூலம் கருதப்படுவதும், முதலுதவி அளிப்போரின் குணாதிசயங்களும்.
- முதலுதவி அளிப்பதற்கான
 - (a) அடிப்படை விதிகள்
 - (b) விசேட சந்தர்ப்பங்கள்
- முதலுதவிப் பெட்டியின் அமைப்பும் அதில் அடங்கவேண்டியவைகளும்.

மேலேயுள்ள தலைப்புகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

- தகவல் பத்திரத்தை நன்கு வாசிக்கவும்.
- உங்கள் தலைப்புக்கான பகுதியில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து அப்பகுதிகள் தொடர்பான மேலும் விபரங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அது தலைப்புகளின் கீழ் அறியவேண்டிய அனைத்துக் காரணங்களையும் உள்ளடக்கிய அறிக்கையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

- முதலுதவி

திங்கள் விபத்துக்களின்போது அல்லது சுகவீனத்தின்போது வைத்திய உதவி பெறப்படுமேன் சுற்றாடவிலூள்ள பொருட்களைப் பயன்படுத்தி ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட அடிப்படை விதிகளுக்கேற்ப சிறந்த தேர்ச்சியிடன் வழங்கப்படும் உதவி முதலுதவியாகும்.

- முதலுதவி வழங்குவோனின் குணாதிசயங்கள்

- முதலுதவிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான விளக்கம் பெற்றிருத்தல்
- இடத்திற்கு ஏற்றவாறு செயற்படக்கூடிய தன்மை
- உடனடித் தீர்வுகள் எடுக்கக்கூடிய ஆற்றல்
- உளத்துணிவு
- நேயாளியை அமைதிப்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல்
- தலைமைத்துவம்
- அவசரப்படாமை
- பொறுமை
- கருணை
- குளறுபடியின்றிக் காரியமாற்றல்
- சுறுசுறுப்பு

முதலுதவி வழங்கும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய அடிப்படைத் தேவைகள்

- முதலுதவி அளிப்பதன் நோக்கம்
- உயிரைப் பாதுகாத்தல்
- நிலைமை மேலும் மோசமாவதைத் தடுத்தல்
- குணமடைய உதவுதல்
- முதலுதவி அளிப்பதற்கான அடிப்படை விதிகள்
 - A - Airway - தடையற்ற சுவாசப்பாதை
 - B - Breathing - சீரான சுவாசம்
 - C - Circulation - சீரான குருதிச் சுற்றோட்டம்

- அதிர்ச்சி
 - அதிர்ச்சிக்குள்ளானவரின் அடையாளங்களும் நடத்தைகளும்
 - உடல் வெளிறல், உட்புறத்தோல் கருமையாகுதல், குளிர் உணர்வு வெளிப்படல், தோல் ஈரலிப்பாகவும் ஒட்டும் தன்மை கொண்டதாகவும் காணப்படல்
 - உட்சவாச, வெளிச்சவாச வேகம் அதிகரித்துக் காணப்படல் ஆழமற்ற உள், வெளிச்சவாசம் நடைபெறல்
 - குழப்பமான, பொறுமையற்ற சவாசம் காணப்படல்
 - கடும் தாகம், நோயற்ற தன்மை, குமட்டல் மற்றும் வாந்தி ஏற்படக்கூடிய தன்மை என்பன காணப்படலாம்.
 - சுய உணர்வற்ற நிலை ஏற்படலாம். உடனடி நிவாரணம் பெறப்படாவிடின் மரணம் சம்பவிக்கலாம்.
 - நாடித்துடிப்பு கூடிக்குறையும்.
 - அதிர்ச்சி ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்
 - உடற்பாய்மம் பெருமளவு இழக்கப்படல்
 - உதாரணம்:** அதிக குருதிப்பெருக்கு, வயிற்றோட்டம், வாந்தி, ஏரிதல்
 - கடுமையான வேதனை
 - பயம்
- முதலுதவி
 - அதிர்ச்சிக்குக் காரணமான நிகழ்வுக்கு நிவாரணம் வழங்குக.

உதாரணம்: குருதிப்பெருக்கை நிறுத்தல்

மின் தொடர்பிலிருந்து விடுவித்தல்



- தலை பதிவாக உள்ளவாறு பாதங்களை உயர்த்தி வைத்தல்
- உடல் வெப்பத்தைப் பேணுமுகமாக உகந்த போர்த்தியால் போர்த்துதல்
- அதிர்ச்சிக்குள்ளானவருக்கு எதனையும் பருகவோ அருந்தவோ கொடுக்கக்கூடாது.
- ஒவ்வொரு முன்று நிமிடத்திற்கொருமுறையும் நோயாளியின் நாடித்துடிப்பு, சவாசம் என்பவற்றைப் பரிசோதித்தல்
- நீர்கற்றல்
 - உடல் நிறையின் சுமார் 60 வீதம் நீராகும். இதிலிருந்து சுமார் 5 - 10 வீதம் வரை இழக்கப்படல் நீர்கற்றலாகும். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின்போது உடல் நிறையின் 3 வீதத்தை விட அதிகளவில் நீர் இழக்கப்படுதல் நீர்கற்றலாகக் கொள்ளப்படும்.

- உடலின் உட்புற வெளிப்புறக் கலங்களுக்கிடையே எந்தோமும் நீர் பரிமாற்றப்பட்டவாறு உடலின் உடனடிச் சமநிலை பேணப்படுகின்றது. நீர் வெளியேற்றத்தின்போது ஆரம்பத்தில் வெளிப்புறக் கலங்களிலிருந்து நீர் இழக்கப் படுகின்றது. இவ்விழப்பை ஈடுசெய்ய உட்புறக் கலங்களி லிருந்து வெளிப்புறக்கலங்களுக்கு நீர் கடத்தப்படுகின்றது. இது உட்புறச் செயற்பாடுகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் வேறும் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன.
- நீரகற்றலின் தீயவிளைவுகள்
 - குருதியின் கனவளவு குறையும் (குருதியிலுள்ள நீரின் அளவு குறைவதால் ஏற்படுகின்றது.)
 - குருதியின் கனவளவு குறைவதால் இதயத்தின் செயற்றிறங் பாதிப்புறும்.
 - இதனால் ஒட்சிசன் விநியோகம் குறையும்.
 - இது செயலாற்றலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
 - வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்படும்.
 - தசைவரட்சியடையும்.
 - சிறுநீர் உற்பத்தி குறையும்.
- முதலுதவி
 - நோயாளியை சௌகரியமாக வைத்தல்
 - வயிற்றோட்டத்திற்கு ஆளானவருக்கு அடிக்கடி தேவையான அளவு ஜீவனிக் கலவை, இளநீர், வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி போன்றவற்றை அருந்தக் கொடுத்தல்
 - வழைமையை விடக்கூடிய அளவு பானங்களைக் கொடுத்தல் (நோயாளியின் விருப்பு, தேவையைக் கவனத்திற்கொள்க.)
 - அரிசிக் கஞ்சி, வறுத்த அரிசிக்கஞ்சி, பொரிக்கஞ்சி,
 - சூப், மோர், யோகட் பானம் என்பன்.

வாயினூடாக நீரேற்றல் கணியுப்புக்கலவை (ஜீவனி)

- நீரகற்றலுக்கெதிராகக் கூடிய பயனையளிக்கும் முதலுதவியானது வாயினூடாக நீரேற்றும் கணியுப்புக் கலவையைக் கொடுப்பதாகும்.
- பொதியில் காணப்படும் அறிவுறுத்தல்களை நன்கு வாசித்து கலக்கவேண்டிய நீரின் அளவைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
- அவ் அறிவுறுத்தல்களின்படி தயாரிக்கப்பட்ட கலவையை 24 மணித்தியாலத்திற்குள் உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஜீவனி கலவையைப் பருக்கொடுக்கும் முறை

- இரண்டு வயதிற்குற்பட்ட குழந்தைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்களுக்கொருமுறை தேக்கரண்டு ஒன்று வீதம் கொடுக்கவும்.
 - வளர்ந்த குழந்தைக்கு வேளைக்கு சிறிதளவு வீதம் அடிக்கடி கொடுக்கவும்.
 - குழந்தை வாந்தியெடுப்பின் 10 நிமிடத்திற்கொருமுறை சிறிதளவு வீதம் மீண்டும் கொடுக்கவும்.
 - ஜீவனி கிடைக்காதுவிடின் சுத்தமான நீரைக் கொடுக்கவும்.
 - உணவைப் பிசைந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி கொடுக்கவும்.
 - தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தையாயின் அடிக்கடி பாலுட்டவும்.
- விளையாட்டு வீரனாயின் விளையாட்டிலிருந்து அப்புறப்படுத்தவும்.
 - குளிர்ச்சியான நிழலான இடத்திற்கு கொண்டு செல்லவும்.
 - உடலைக் குளிர்ந்தால் நனைக்கவும்.
 - சுய நினைவு இருப்பின் நீர் அல்லது வேறு பானங்களைப் பருக்க கொடுக்கவும்.
- விளையாட்டின்போது நீர்கற்றல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
 - குழல் வெப்பம்
 - வளிமண்டல நீரின் அடர்த்தி
 - விளையாட்டில் ஈடுபடும் கால அளவு
 - விளையாட்டின் வேகம்/துரிதம்
 - அணியும் ஆடை அணிகள்
- முச்சுத்தினரைல்
சுவாசத்தொகுதியின் செயற்பாட்டில் ஏற்படும் தடை அல்லது வேறு காரணங்களால் உடல் இழையங்களுக்குத் தேவையான அளவு ஒட்சிசன் கிடைக்கப் பெறாமையால் ஏற்படுகின்றது.
 - முச்சுத்தினரைல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
 - நச்ச வாயுவைச் சுவாசித்தல்
 - முக்கையும் வாயையும் அடைத்தல்/அழுத்துதல்
 - கழுத்து இறுகுதல்
 - நாக்குத் தொண்டையினுள் சிக்கிக்கொள்ளல்
 - சுவாசப்பாதை பிறபொருட்களால் அடைபடல்
 - சுவாசப் பைகளினுள் (நுரையீரல்கள்) நீர்/குருதி/ வாந்தி போன்றன செல்லுதல்
 - மார்பு, வயிறு வெளிப்புறத்தால் நசிக்கப்படல்/அழுத்தப்படல்
 - முளைக்குப் பாதிப்புகள் ஏற்படல்

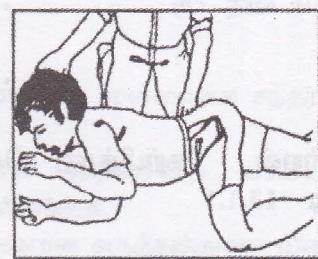
- முச்சுத்தினறலுக்கான அறிகுறிகள்
- சுவாசவேகம் கூடிக் குறைதல்
- நாக்கு, உதடுகள், நகம் என்பன நீலமாகுதல்
- கண்ணின் கதிராளிகள் விசாலமாகுதல்
- சுயநினைவை இழுத்தல்

நீரைப் பாதை செய்ய



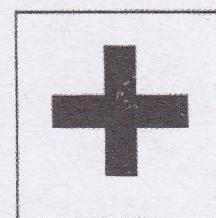
• முதலுதவி

- சுவாசப்பாதையைத் திறத்தல்
- சுவாசப்பாதையில் அடைப்புகள் இருப்பின் அகற்றுதல்
- அவசியமாயின் செயற்கைச் சுவாசம் அளித்தல்
- பாதுகாப்புக் கொண்ணிலையில் கிடத்துதல் (சரிவாகக் குப்புற)
- A, B, C, ஜ் அவதானித்தபின் வைத்திய உதவியை நாடல்



• முதலுதவிப் பெட்டி பராமரிப்பின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவை.

- பெட்டியை இனங்காண்பதற்கான அடையாளம் இருத்தல்
- இலகுவில் திறக்கக்கூடியதாக இருத்தல்
- அறைகளைக் கொண்டதாகவிருத்தல்
- இலகுவாக எடுத்துச் செல்லக்கூடியதாக இருத்தல்
- உள்ளேயுள்ள பொருட்களின் பெயர்ப்பட்டியல் வெளியே ஒட்டிக் காட்சிப்படுத்தப்படல்
- முறையான பராமரிப்பை உறுதிப்படுத்தல்



• முதலுதவிப் பெட்டியினுள் அடங்கவேண்டியவை

- | | | |
|---------------|------------------------|-----------------------------|
| • கட்டுந்துணி | • கறியுப்பு | • வலி நிவாரண தைலம்/பாம் |
| • பிளேவின் | • கத்தரிக்கோஸ் | • சுத்தமான துண்டுத் துணிகள் |
| • பரசிற்றமோல் | • ஸ்பிற்றிற் | • பிளாஸ்டர் |
| • ஜீவனி | • இடுக்கி/குறடு | • மட்டைகள் |
| • பஞ்ச | • முககோணக் கட்டுந்துணி | • குஞக்கோஸ் |
| • கோஸ் | | |

தேசிய 13.0 : அங்றாட வாழ்வில் சுந்திக்கும் இடைப்புறுகளை வெந்திகர மாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேசிய மட்டம் 13.1: சமூக அறைக்கூவல்களை இனங்கண்டு அவற்றை வெந்திகர மாக எதிர்கொள்ளக் காரியமாற்றுவார்.

செயற்பாடு 13.1 : அறைக்கூவல்களை வெந்திகொள்வோம்

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

தர உள்ளடீகள் :

- பின்னினைப்பு 13.1.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் நான்கு பிரதிகள்
- பின்னினைப்பு 13.1.2 இலுள்ள தகவங் பத்திரப் பிரதிகள் நான்கு
- கட்டுந்துணி, முக்கோணக் கட்டுந்துணி என்பவற்றின் படங்கள்.
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள்

படி 13.1.1 :

- 2004 டிசம்பர் 26ஆங் திகதி இலங்கையைத் தாக்கிய சனாமிப் பெரும் அலைகளை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துக.
- அதன் தாக்கம் ஏந்படுத்திய பயங்கர விளைவுகள் பந்திய விபரங்களை மாணவரிடம் வினவுக்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிவருமாறு கலந்துரையாட வொன்றைக் கொண்டு நடத்துக.

- இயந்கையின் தீவர் மாற்றத்தால் சனாமிப் பெரும் அலைகள் ஏந்படுகின்றன என்பது,
- சனாமி இயந்கை விபத்தாயினும் அதனால் ஏந்பட்ட விளைவுகள் மேலும் பல பாரிய விபத்துகளுக்குக் காரணமாக ஆமைந்தன என்பது,
- இதன் காரணமாக வீடுகள், மரங்கள் என்பன உடைந்து விழுதல், வாகனங்கள் பிரநுதல், நீரில் மூழ்குதல் போன்ற எதிர்பாராத பல அன்றதங்கள் ஏந்பட்டன என்பது,
- இந்திலைமையின் காரணமாக ஏந்பட்ட பாதுகாப்பற்ற குழந்தை பலவிதமான துன்புறுத்தல்கள், வன்முறைகள் என்பவற்றிற்கு வழிகோழியது என்பது,
- அன்றாட வாழ்விலும் அநேக சவால் நிலைமைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது என்பது,
- பின்வரும் விபத்துக்களில் கூடிய கவனங் செலுத்த வேண்டியுள்ளது என்பது,
- வீட்டு விபத்துக்கள்
- வீதி விபத்துக்கள்

- இயற்கை விபத்துக்கள்
- விவசாய இரசாயனம் பொருட்களினால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
- விலங்குகளினால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
- தொழில் நியிலோன் விபத்துக்கள்
- பாலியல் விபத்துக்கள்

(15 நிமிடங்கள்)

பாட 13.1.2

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளிடு கணையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபெடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

பாட 13.1.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கப்பிரவுமான கருத்துக்களை விணவிப் பெறுக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிவருமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- வாழ்வின் அநேக நிலைமைகளைச் சவால்களாகக் கொள்ளலாம் என்பது,
- வெள்வேறு குழல்களிலும், வாழ்விலும் வெள்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் சவால்களை ஏதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது என்பது,
- விளாக்கமின்மை
- கவனமின்மை
- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமை
- போதைப் பொருட் பாவகனை
- பாதுகாப்பற்ற குழல் போன்றவை ஆயத்தான் நிலைமைகளை உண்டாக்கும் பிரதான அடிப்படைக் காரணங்களில் சில என்பது,
- சவால்களைத் தவிர்க்கவும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைக் குறைக்கவும் விளக்கம் பெற்றிருந்தல் மற்றும் அனைவருடு பங்களிப்பு என்பன மிக முக்கியம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்

- சவால்களாக அமையும் விபத்துக்களைப் பெயரிடுவார்.
- விளக்கம் பெற்றிருத்தல், பாதுகாப்பாக நடந்துகொள்ளல் என்பவற்றின் மூலம் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- விபத்துக்களைத் தவிர்க்கவும், குறைக்கவும் நடவடிக்கையெடுப்பார்.
- உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவுவார்.
- அவசரகால நிலைமைகளில் பிறருக்கு உதவி செய்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

பின்னினைப்பு 13.1.1

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளவேண்டிய தடைகளைச் சரியாக இனங்கள்டு அவைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளப் பயிற்சி பெறுவது மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வுக்கு மிகவும் முக்கியமாகும். வாழ்வின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் எதிர்கொள்ளும் இவ்வாறான இடையூறுகளை அறைக்கவல்கள்/சவால்களாகக் கொள்ளலாம். விபத்துக்களையும் அறைக்கவல்களாகக் கொள்ளலாம்.

- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விபத்துக்கள் தொடர்பான தகவல்பத்திரத்தை நன்கு வாசியுங்கள்.
- கீழேயுள்ள விபத்துக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் விபத்துக்களில் கவனஞ் செலுத்துவங்கள்.
 - வீட்டிலும் பெருந்தெருக்களிலும் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
 - இயற்கை விபத்துக்களும், தொழில் ரீதியான விபத்துக்களும்
 - விலங்குகளாலும், விவசாய இரசாயனப் பொருட்களாலும் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
 - பாலியற் துண்டிரயோகமும், துண்புறுத்தல்களும்
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து கொடுக்கப்பட்ட விடையத்திற்கான தகவல்களைக் கீழேயுள்ள தலைப்புகளின் கீழ் சேகரியுங்கள்.
 - விபத்துக்களின் தன்மை
 - தவிர்ப்பதற்கு அல்லது ஏற்படும் தீங்குகளைக் குறைப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்
 - வழங்கவேண்டிய முதலுதவி அல்லது ஆலோசனைகள்
- அனைவரும் ஒன்றாகத் தகவல்களைச் சேகரித்து, காட்சிப்படுத்துவதற்கான கவர்ப்பத்திரிகை ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் கண்டாய்வுகளையும் முடிவுகளையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

விபத்தின் வகை		விபத்துக்களின் தன்மையும் குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்குவதன்டிய முதலுதவி அல்லது ஆலோசனைகள்
2. சாலை விபத்துக்கள் (எதி விபத்து)	* உலகில் ஒவ்வொரு 40 செக்கன் கடங்கும் ஒரு சாலை விபத்து ஏற்படுகின்றதேன அறியப்படுகின்றன. * பாதசாரிகள், சுற்றிகள், கைக்கிளி டீட்பெர் போன்றோர் பாதிக்கப்படுவதன் வாக்ஞங்கள் மற்றும் ஏனைய உடனடிகளும் பாதிப்பதுள்ளாகின்றன. * சார்த்திகள் தவறாகள் பெரும் பாலான விபத்துக்களுக்குக் காரணமாக அனுமதின்றன.	* விதிகளுக்கான சட்டங்களைப் பின்பற்றப் பயிலல் * பாதசாரிகளுக்கான பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றல் * வினாயாட அல்லது வேறு காரியங்களுக்காக பெருந்தெருக்கலைப் பயன்படுத்துதல் * விதிப் பயன்படுத்தல் பாதுகாப்பு உதவுகளை உபயோகித்தல் * சாலைகளின் தவறாகள் பெரும் பாலான விபத்துக்களுக்குக் காரணமாக அனுமதின்றன. * பாதசாரிகளின் தவறாகளை ஏற்படும் விபத்துக்கள் - வாக்ஞங்களின் மோசாதல் - வீதியில் வழக்கி விழுதல் - கிடங்குங்களுக்குள் விழுதல் * சாலை வித்துக்களினால் உருப்படுக் காயம் முதல் மரணம் வரை ஏற்படவாய்.	* போந்தெருக்கள்/சாலை விபத்தின்மேழு விபத்தின் தன்மையை இனங்களுடு ஏற்படுத்தவிக்கொடுக்க வேண்டும். * விரைவாத்து ஏற்பட்டுள்ளவர்கள் ஆயத்து நிலையில் உள்ளவர்கள் (குறுதி பெருக்கத் தடை செய்ய) * சுழங்கு முறை: * உயிரிடத்து ஏற்பட்டு, சென்கியமான நிலையில் கிடத்தி செயற்கைச் சலாச மனித்து பின்னர் வைத்திய உதவி பெற வகை செய்தல் * மொட்டார் கைக்கிளில் பிரபானம் கேம்பும் போது தலைக்கவசம் அணிதல் * விதிக்குக் குறுக்காகச் செல்லும்போது மஞ்சள் கோட்டை உபயோகித்தல் * மஞ்சள் கோட்டை தந்திரப்பங்களில் பாகையின் இரு முற நன்கு தெரியும் இடங்களில் இரு புற்றநையும் நன்கு அவதாரித்தப்பீண் பாகையைக் கடத்தல் * சாலை வித்துக்களினால் பொருள் பொருள் பாகையைப்பிலிருந்து விலகியிருத்தல் * சாலையை உபயோகிப்போர் மதுபானம், போனதப் பொருள் பாகையைப்பிலிருந்து விலகியிருத்தல் * விதிபிளிஸ் குப்பை கூலங்களைப் போடாதிருத்தல் * இரு ஜீரங்களில் நடந்து செல்லுவோர் வெளிச்சத்தை உபயோகித்தல் அனுப்புதல்

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தனிமையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது நடவடிக்கைகள்	வழங்குவதையும் முதலூக்கி அலோசனைகள்
3. இயந்தக விபத்துக்கள்/ அனர்த்தங்கள்/ உதாரணங்களும்	<ul style="list-style-type: none"> * இயந்தகவின் தீவிர மாற்றங்கள், நினோட்கால மாற்றங்கள், நற்றும் விளையான மானோட்டச் செய்வாருகளின் காரணமாக மாற்றும் பாதுகாப்பு முறைகளைக் கைக்கொள்வதைன் முலாங்களும் ஏற்பாட்கூடிய ஆபத்து· நிலைமைகளைக் குறைக்கவோம். * உதாரணங்கள்: * கணமிழி * காட்டுத்தீ * எழிமுலை வேடத்தீல் * வெள்ளப்பெருக்கு * குறைவிலி * அமுல் காற்று * புமிக்கி 	<ul style="list-style-type: none"> * இயந்தக அனர்த்தங்களைத் தவிர்ப்பது இயலாத காரியமாகும். * எனினும் விளையான மாற்றும் பாதுகாப்பு முறைகளைக் கைக்கொள்வதைன் முலாங்களும் ஏற்பாட்கூடிய ஆபத்து· நிலைமை குறைக்கவோம். * உதாரணங்கள்: * பலமான காரியகளைக்கொண்ட விடுகேளை அனுமதித்தல் * காரியம் விட்டுச் சுலபாக விடுகேள்விக்கக் கூடிய மரங் செங்களை அகற்றுதல் வெள்ளப்பெருக்கு: * நீர் கிடைவதோக வழந்து செல்லக்கூடியவாறு வழியிடமத்தல் * தாந்தி பிரதீசங்கள், ஆற்றங்கள் போன்கள், கட்டாதிருத்தல் விடுகேளைக் கட்டாதிருத்தல் * விடுகேளை உறிஞ்சுகைக் கட்டுதல் * மன்றங்களிப்போக கட்டுப்புத்தல் மனச் சீரிவிட: * சரிவகளில் வேடுப்பு ஏற்பாடல் நிலைம் பதித்தல் * மரங்கள் முப்படியாக சுதால் உயர்த்திலுள்ள கங்கள் உருண்டு கட்டுதல் * நிலம் இடம்பெயருல் கட்டுதல் * கட்டாந்திர அல்லது வளைப் பாவனையுடோனி கட்டுத் தோகுதினிய அனுமதித்தல் * நீர் வழங்கு செல்வதற்காறா வாய்க்கால தோகுதினிய அனுமதித்தல் * மன்றங்களில் ஆபத்து நிலை, வெள்ளேயி குழல் யாற்றங்களை இனங்களுடு ஆபத்து நிலங்களை விட்டும் அகலுதல் * எச்சரித்துக்கூடிய ஆபத்து நிலை, வெள்ளேயி குழல் யாற்றங்களை இடநகருக்கு செல்லல் * மானுட் நடவடிக்கைகள் இயற்கைச் சுலபாக்கம் உருவாக்கம் உறுப்புதல் * சமநிலைமையாக மாதிரிகளை நிலைமையாக கொண்டுபட்டு 	<ul style="list-style-type: none"> * ஏனைய விபத்துக்களைப் போன்று உரப்புக்காக்க கொடுக்கும் மரணம் சமபவித்தல் வன்றயிலான வெள்வேலை நாத்திலான பிரதிப்பளை நோரிடும். * மேறேயுள்ள வெள்வேலை நிலைமைகளுக்கேற்ப முறங்கப்பட வேண்டியது அவசியம். * சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு, புமிபதிக்கி போன்ற இடர்களில் சிகிச்சோரின் உயிர் கலாச்சுக்காக அனுத்துச் செல்லுவும் தேவையான வெள்ளப்பெருக்கு அங்குகள் உத்திகள் மற்றும் முறைகள் தொடர்பான அறிவைப் பெற்றிருப்பது மிக முக்கியம். * அனர்த்த முதாகைத்துவும் தொடர்பான வேலைத்திடங்களைச் செய்வதுதே வேண்டும்.

விப்தநிக் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்குவேண்டிய அளவு அல்லது ஆலோசனைகள்
* கனமி	<p>கட்டிளாடியில் ஏற்படும் புறியதிர்ச்சி காரணமாக உ. ஸ்டாகும் பிரமாணத்துடன் அவைகள் நிவந்தனத் தோக்கி வருவது கணமி நினைவாகும்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * இவ்வருத்தநினை ஏற்படக்கூடிய நிகு கதனைக் குறைப்பதற்கு, * கட்டிளாடியை பிரதேசங்களில் குடியிருப்பைத்த தவிர்த்தல். * கட்டிளாடியில் ஏற்படும் புறியதிர்ச்சி தொடர்பாக எச்சரிக்கையைப்பற்றுதல். * விபத்து தொடர்பான அறிவித்தல் கிணாத்த விடன் யாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்லுதல். * கட்டோருக் குடியிருப்பாளருக்கு உடனடியாக அறிவித்தல் * கனமி அனுரத்த முகாணமத்தும் தொடர்பான வேணுவத்திடங்களை முன்கூட்டியே தயாரித்துவிட அதன் மூலம் மக்களை விழிப்பட்டுவிட. 	

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்கலேன்று முதலூகி அல்லது ஆலோசனைகள்	
4. விவங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்	* பாம்பி திண்டுவதால் உடனில் விலைம் பிரதானம் செய்துகொண்டு விடுவதால் அதனில் விவரம் கொடுக்கலாம்.	* காட்டுப் பிரதேசங்களில் அல்லது இருபு நேரங்களில் பாயணம் செய்யப்போது (பாம்புகளிலிருந்து பாதுகாப்புப்போது) மாதுகாப்புக்கான பாதுகாப்பிகளை அனுகிறல் * வெளிச்சும் தரும் உபகரணங்களை மொத்த செல்லல் * பொல்லி அல்லது தட்டிய வைத்திடுத்தல் * கால்களை நிலத்தில் நன்றாக ஊன்றி நடத்தல் * விடுஞ் வாயில்களைப் பாம்பி உட்புக முடியாத வாறு உயர்த்தி அமைத்தல் * படிக்கைக்கு செல்லுமுன் பேத்தல், தலையெலை, படுக்கை விரிப்பு போன்றவற்றை பரிசுத்தல் * பாதுகாப்புடன் நித்தினரை கொள்ளல் * சுவர்களில் மூற்றுச்சு இடல்	* பாம்பி திண்டுதல் * பாம்புபை இனங்களான தீண்டிய இடத்தை சுவர்க்காரமிட்டுக் கழுதல் * நோயாளிகளை பூப்ளாக வைத்தல் நோயாளிகளை அமைத்தியுடுத்தி பயத்தைக் குறைத்தல் * காப்பு போதியம் போன்றவற்றை அகற்றுதல் * வெதுனையைக் குறையச்சுருகான வில்லைகளைக் கொடுத்தல். * உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடல்	* நாய்கள், புதைகளால் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக் களைத் தவிர்ப்பதற்கு குடும் நீரை விசரங்கூடிய நோய்க்கான தட்டுப் பழுந்தை உரிப் பயதில் பெற்றுக்கொடுத்தல் * நூயகள் கண்டபடி தீரிவைத்தத் தடுத்தல் * வளர்ப்பு கிருகங்களின் நடத்தைகளில் கவுண்மாயிறுத்தல் * வளர்ப்பு மிருகங்களைக் குழந்தைகளின் நெருக்கத்திலிருந்து விலச்சி வைத்தல் வளர்ப்பு மிருகங்களைச் சுத்திமாக வைத்திடுத்தல்

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அவசதி நடவடிக்கைகள்	வழங்குவதோடுய முதலூதவி அவ்வகை ஆலோசனைகள்
5. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களை விபத்துக்கள் இரு வகையானது:	<ul style="list-style-type: none"> * விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள் எப்படும் விபத்துக்கள் அடைகள் என்ன யாத்தானமால் அறியும் தலைவர்களுக்கும் கேட்க விவசாய விபத்துக்கள் ஏற்படும் விவசாய பொருட்களை உற்படும் கொள்வதால் ஏற்படும் விவசாய விபத்துக்கள். * விவசாய இரசாயனப் பொருட்களை உற்படும் கொள்வதால் ஏற்படும் விவசாய விபத்துக்கள். * விவசாய பாலங்களை ஏற்படும் விபத்துக்கள். * பாதுகாப்பு நன்மைகளைப் பின்பற்றாமல் விவசாயகளின் அதைவுகளைப் பெற சம்பாகவள்ளா காலங்களில் இரசாயனப் பதார்த்தங்களைப் பயிர்களுக்கு உபயோகித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> * விவசாய இரசாயனப் பாலங்களைப் பொருட்களுக்கும் அறியும் தலைவர்களுக்கும் கலைஞர்களுக்கும் விவசாய விவசாய விபத்துக்களை விவசாயக கலைஞர்களுக்கும் கொள்வதால் ஏற்படும் விவசாய விபத்துக்கள். * விவசாய விவசாயப் யயிர்களுக்குத் தெளிக்கும் போது கலைஞர்களைப் பகுதித்திற்கொள்ள வேண்டும். * விவசாயக் கலைஞர்களைப் பகுதித்திற்கொள்ள வேண்டும். * வேண்டும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல் * விவசாயகளின் அனைவுகளைப் பெறுவதற்கு சம்பாகவள்ளில் காலங்களில் பொருட்கள் பாலியது தவிர்க்கப்படும் வேண்டும். * விவசாயப் பொருட்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> * நஞ்சுடப்பால், பாதிக்கப்பட்டவைச் சுத்தமாகக் கொண்டும். * பாதிக்கப்பட்டவை நீக்க வேண்டும். * உட்கொள்ள நஞ்சை இனங்களை வேண்டும். * பாதிக்கப்பட்டவை உடனடியாக வைத்திய உதவிகளுக் குறைபடும். * பாதிக்கப்பட்டவை உடனடியாக வைக்க வேண்டும்.

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உத்தரவுணர்வும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது நடவடிக்கைகள்	வழங்குவதேனுடைய முதலுக்கு அல்லது ஆலோசனைகள்
6. தொழில் நியிலான விபத்துக்கள்.	<ul style="list-style-type: none"> * நக்கப்பொடுத்தன் உடலினுள் செலவு செலவு விடுதியிலிருந்து விடுதிகளை வழங்குதல் * தோலிறுதாக வாயிறுதாக * கவாசத்திறுதாக * இயந்தி, உபகரணப் பாலுணரையின்போது ஏற்படும் விபத்துக்கள் * உடலுறுப்புக்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> * தொழிற்மாதுகாப்புச் சட்டத்தின் விதிமுறைகளுக்கு கௌற்று தொழிலாளர்களுக்கு வசதிகளை வழங்குதல் * இரசாயனப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தல் * பாதுகாப்பு அனைத்தினரை உபயோகித்தல் * இரசாயனப் பொருட் பாலுணரைக்காகப் பயன்படுத்துப்பட்ட கொள்களை போன்றவற்றை நீர்நினைகளில் கழுவதற்கும், அனுவக்களை அள்ளடி காரியங்களில் உபயோகித்தலும் தவிர்க்கப்படல் * இயந்தி, உபகரணங்களைக் கவனமாகக் கூடுதான் * தரமான இயந்தி உபயோகித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> * நஞ்சுட்டப்பால், * நஞ்சுப்பட் உடைக்களைக் கவனத்துறை நஞ்சுப்பட் இடங்களிலிருப்பின் சவர்க்காரர் குழுநூல் கழுதல் பாதிக்கப்பட்டவரின் பட உணர்களை நக்குதல் * கைத்திலிருந்து உதவியை உடனடியாக நாடல் வேறு வித்துக்களினிடையில் அவற்றிற் கேற்றுவாறு செயற்பால்
7. பாலியற் சுற்பிரயோகமும் துண்புறுத்தல் களம்	<ul style="list-style-type: none"> * கைக்குழங்குவிலிருந்து உத்தியோர் வைர் பாலியல் தின்பிரயோகம் / துண்புறுத்தல் வசனமுறைக்கு உள்ளாகவாம். * தொகு முறையில் விரிசுக்கல் * தகாத முறையில் அனுவைத்தல், உத்தியல் * வேர்களுக்காக வேர்க்கேள் * விருப்பமுறை வசிப்புகளைச் செய்து வேலியில் ரிபியூக்கிடுதல் * அவ்விதம் அனுபவிக்கு வேர்க்கேள் * துண்புறுத்தல் கைக்குழுக்கு செல்வதைத் தகாத முறையில் அனுவைத்தல், முத்தமிழ், ஸ்ரீரஷித்தல் சுன்னாற்றிந்து இடமளிக்கா திருத்தல் * பிழுவின் உணர்வுகளைத் தூண்டுக்கூடிய உடைகள் அனுவைத்துறை, சம்பாஷனாக்களில் உடுப்புவதையும் தவிர்த்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> * பயணங்கர்களைப் பாதுகாப்படுன் மேற்கொள்ளல் * வீட்டுல் தனியாக இருக்கும்போது செரிக்கையிடல் இருந்தல் * அவசர நிலைமைகளின் நிகழ்வுகளை வெளிப்படுத்தி நிவோர்களும் போகல். * ஆலோசனை வழங்கும் சேவையை நடாத்துதல் 	

தேர்ச்சி 13.0 : அண்றாட வாழ்வில் சுந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகர மாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 13.2: இயற்கை விபத்துக்களின்போது முதலுதவி வழங்குவார்.

செயற்பாடு 13.2 : இடர்களை விசுவாசத்துடன் எதிர்கொள்வோம்.

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

தர உள்ளிடுகள் :

- பின்னினைப்பு 13.2.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் ஜந்து பிரதிகள்
- பின்னினைப்பு 13.2.2 இலுள்ள தகவற் பத்திரப் பிரதிகள் ஜந்து
- கட்டுந்துணி, முக்கோணக் கட்டுந்துணி, வெவ்வேறு அளவுகளிலான மட்டைகள், அல்லது ஏங்க பொருட்கள், பஞ்ச, கத்தரிக்கோல், சவர்க்காரம்
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கற்பித்தற செயற்பாடுகள்

படி 13.2.1 :

- இலங்கையில் சமீபத்தில் ஏற்பட்ட இயற்கை அனர்த்தங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக்
- அவ்வாறான அனர்த்தமொன்று ஏற்பட்ட இடத்தில் மாணவர்கள் இருக்க நேரிடின், அவர்கள் ஆந்றுவேண்டிய பணிகள் பற்றி விசாரிக்க.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிவருமாறு கலந்துரையாட வொன்றைக் கொண்டு நடத்துக.

- சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு, வரட்சி, இடு மின்னல் தாக்குதல், சூரியன், கழங்காங்கு, சிறியளவில்லை பூமியதிர்ச்சி, மண்சரிவு போன்றவை சமீபகாலங்களில் நிகழ்ந்த இயற்கை அனர்த்தங்கள் சிலவாகும் என்பது,
- நிகழ்வுகளைச் சரியாகக் கணித்து தனதும் விபத்துக் குள்ளீடினாலும் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த காரிய மாற்ற வேண்டும் என்பது,
- ஏற்பட்ட சேதங்களை இனங்கள்ட பின்னர் பின்வரும் முறையில் செய்யப்பட வேண்டும் என்பது,
- ஏணையோரின் உதவி ஒத்தாசைகளைப் பெறல்
- காயங்கள் அல்லது சேதங்கள் மேலும் அதிகரிக்காத வாறு செயலாந்தால்
- குணமடைய ஒத்தாசை புரிதல்
- உயிர்களைப் பாதுகாக்கச் செயலாற்றல்

(15 நிமிடங்கள்)

படி 13.2.2

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவெழுத்தல்கள், பிரயோகச் செயற் பாட்டுப் பிரதிகள் உட்பட ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிற்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்படுத்துக.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 13.2.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஈந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக் கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவிப் பெறுக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிவருமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- அன்றத்தத்தின் பின்னர் உள்ள நிலைமையை நன்கு விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்பது,
- நிகழ்வுகளை அவதானித்தவர்களிடம் விசாரித்து நிலைமையை அறிந்து கொள்ளலாம் என்பது,
- அன்றத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டோரின் நிலைமைகளை சரியாகக் கணிக்கவேண்டும் என்பது,
- சுய நினைவற்றோர், ஆபத்தான நிலையில் உள்ளவர்கள் என்போரைப் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பது,
- பாதுகாப்பற்ற இடங்களிலுள்ளோரை அப்பறபடுத்தும் பணியின்போது தமது பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்ய வேண்டும் என்பது,
- சுவாசிப்பதில் சிரமபடுவோர் இருப்பின் சுவாசப்பாதையிலுள்ள அடைப்புகளை நீக்கியியின் அவர்களைச் சௌகரியமான நிலையில் கிடத்த வேண்டும் என்பது,
- அவசியமான வேளைகளில் செயற்கை சுவாசமளிக்க வேண்டும் என்பது,
- நினைவிழந்து காணப்படுவோரை சௌகரியமான நிலையில் படுக்கவைத்த பின்னர் வைத்திய உதவியை உடனடியாகப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும் என்பது,
- குருதிப்பெறுக்குள்ளோரின் குருதிப்பெறுக்கை தடைசெய்ய ஆவன செய்ய வேண்டும் என்பது,
- முறிவு ஏந்திடுவேன் இடங்களை அசைபாதவாறு மட்டு வைத்துக்கட்டி வைத்திய உதவிக்காக அழுத்துச் செல்வ வேண்டும் என்பது,
- கீழையுள்ள நிலையங்களுடன் உடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டும் என்பது,
- அருகிலுள்ள பொலிஸ் நிலையம் அல்லது தொலைபேசி எண் 119இங்கு

- இடரமுகாமைத்துவ நிறுவனங்களுக்கு
- உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய எல்லா நிறுவனங்களுக்கும், நபர்களுக்கும்.
- முதலுதவி வழங்கும்போது பின்னினைப்பு 13.2.2 இலுள்ள விபரங்களின் பிரகாரம் செய்ந்தபடி வேண்டும் என்பது (பிரஹோகச் செய்ந்தபாட்டுப் பயிற்சியை மாணவருக்குப் பெற்றுக்கொடுக்க ஆசிரியர்/ஆசிரியைகள் உரிய நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும்.)

(நகல் நிலை 0)

(45 நிமிடங்கள்)

கணிப்பிட்டு மதிப்பிட்டுக்கான நியதிகள்

- முதலுதவி முறைகளைப் பெயரிட்டு விபரிப்பார்.
- விபத்து நிலைமைகளில் சரியான முடிவுகளை எடுப்பதன் மூலம் முதலுதவியைச் சரியாகச் செய்யலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- சேதங்களை இனங்கள்டு முறையான முதலுதவியை வழங்குவார்.
- அவசரகால நிலைமைகளில் பிறருக்கு உதவி செய்வார்.
- பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடநிறைனை வெளிக்காட்டி பிறரின் உதவி ஒத்தாசையைப் பெற்றுக்கொள்வார்.

பின்னினைப்பு 13.2.1

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

அன்றாடம் ஊடகங்களினால் அறிவிக்கப்படும் விபத்துக்கள் தொடர்பான செய்திகள் எமது உள்ளத்தை உருக்குகின்றன. சனாமிப் பெரும் அலைகள், குறாவளி, பூமியதிர்ச்சி, வெள்ளப் பெருக்கு, மண்சரிவு போன்றவற்றால் ஏற்படும் இயந்கை அழிவுகள், உயிர்ச்சேதங்கள் பற்றிய தகவல்கள் எமது நாட்டில் மாத்திரமன்றி உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் வெளிவருகின்றன. இச்சம்பவங்களினால் பாதிப்புறவோருக்கு உதவ முடியுமாயின் அதனால் ஏற்படும் மனதிறைவுக்கு அளவுதான் உண்டா? வெவ்வேறு வகையான விபத்துக்களினால் ஏற்படும் விளைவுகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- மூச்சுத் திணையல்
- மின்சாரம் தாக்கி நினைவிழுத்தல்
- எலும்பு முறிவும் குருதிப்பெருக்கும்
- பாம்பு தீண்டுதல்

- மேலேயுள்ள அவசரகால நிலைமைகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் அவதானத்தைச் செலுத்துங்கள்.

- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து பிரயோகச் செயற்பாட்டுக் கையேட்டை நன்கு ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- முதலுதவி வழங்குவதற்கான அடிப்படை விதிகளுக்கேற்ப நீங்கள் செயலாற்றும் முறைகள் பற்றிய விபரங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- செயலாற்ற முடிவெடுத்த செயற்பாடுகளின் படிமுறைகளைக் குழுநிலையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.
- உங்களுடைய பிரயோகச் செயற்பாட்டை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப் படுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 13.2.2

பிரயோகச் செயற்பாட்டுக்கான கையேடு

முச்சத்தினரைல்

பின்வரும் நிலைமைகளில் முச்சத்தினரைல் ஏற்படலாம்.

- சுனாமிப் பெரும் அலை, வெள்ளப்பெருக்கு நீரோட்டத்தில் சிக்குதல்
- மண்சரிவில் சிக்குதல்
- சேறு போன்றவை சுவாசப்பாதையை அடைத்தல்

இந்நிலைமைகளில் பிறபொருட்கள் அல்லது சளி தொண்டையை அடைப்பதனால் சுவாசப்பாதை தடைப்படுகின்றது. எனவே உயிர்க்காப்புக்கான அடிப்படை உதவிகளைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். (Basic Life Support)

உயிர்க் காப்புக்கான அடிப்படை உதவிகள்

- சுவாசப்பாதையை அடைத்துள்ள பிறபொருட்களை அகற்றுங்கள்.
- தலையை பின்புறமாக சரித்து, கீழ்த்தாடையை முடிந்தவரை முன்னால் உயர்த்தி சுவாசப்பாதையைத் திறவுங்கள்.
- கானுதல், உணருதல், செவிமடுத்தல் மூலமாக சுவாசம் நடைபெறுவதை உறுதிப் படுத்துங்கள்.
- சுவாசிப்பதில் சிரமமமிருப்பதாகத் தோன்றின் செயற்கை சுவாசமளிக்கவும்.

செயற்கைச் சுவாசமளித்தல்



- விபத்துக்குள்ளானவரின் தலையைப் பின்புறமாக சரித்து, மூக்குத் துவாரங்களை அழுத்திப் பிடிக்கவும். முச்சை நன்றாக உள்ளெடுத்து, விபத்துக்குள்ளானவரின் வாய் சம்பூரணமாக மூடும் வண்ணம் அவரின் வாயில் வாயை வைத்து, நூரையீரல்களினுள் வளி செல்லு மாறு வேகமாக ஊதவும்.

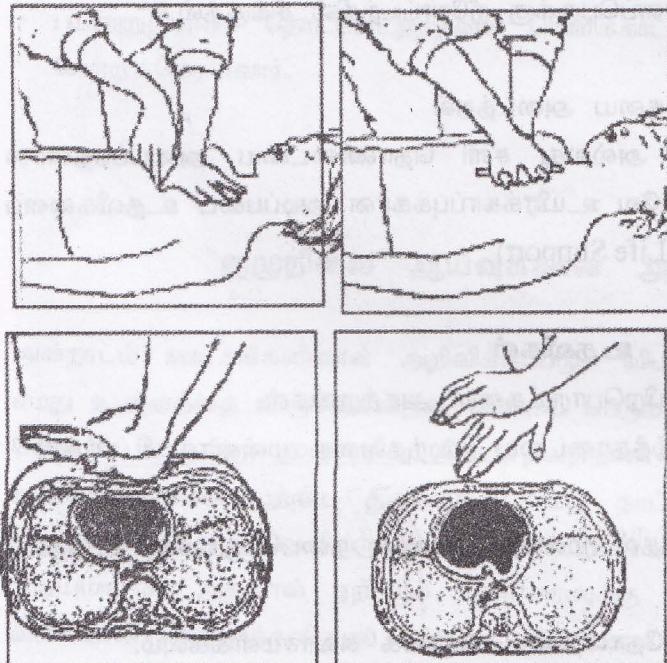
(சிறு குழந்தைகளாயின் முக்கு, வாய் இரண்டும் மூடும் வண்ணடம் வாயை வைக்க வேண்டும்.) நிமிடத்திற்கு 16 - 12 வரையிலான தடவைகள் சுவாசிக்கும் சாதாரண நிலையை அடையும் வரை ஊத வேண்டும்.



- உட்கவாசம், வெளிச்சுவாசம் என்பன சாதாரண நிலை அடைந்தவுடன், சௌகரியமான நிலையில் (குப்புற, சரிந்தவாறு) கிடத்தவும். செயற்கை சுவாசம் வழங்கும்போது வாய்கள் நேரடியாகத் தொடர்புபடுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக சுத்தமான கைக் குட்டை அல்லது துணித்துண்டை

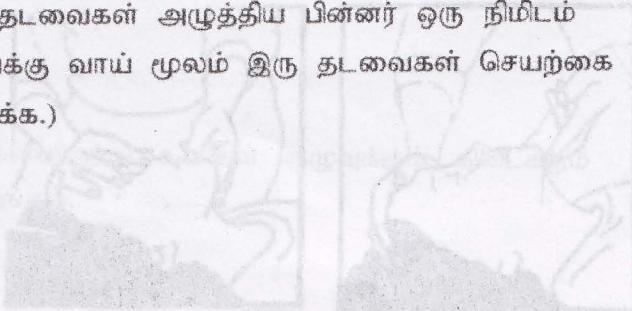
நோயாளியின் வாயில் வைக்க வேண்டும். (படத்தைப் பார்க்க.)

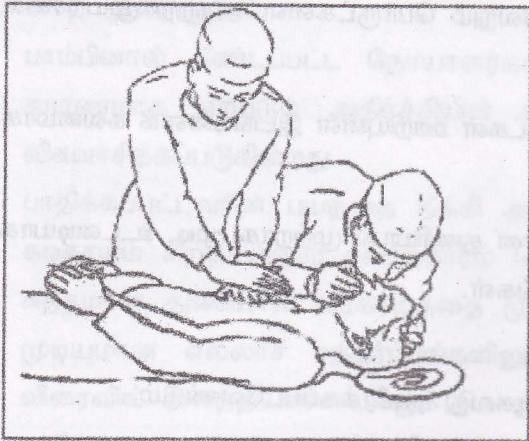
வெளிப்புற இதய அழுத்தம் கொடுத்தல்



நாடித்துடிப்பு நிற்கும் சமயத்தில் வெளிப்புற இதய அழுத்தம் கொடுக்கப்படவேண்டும். மார்பு முள்ளந்தண்டெழும்புகளுக்கிடையே இதயப்பகுதியை சந்தத்துடன் அழுத்துதல் வெளிப்புற இதய அழுத்தமாகும். தொடக்கத்தில் நோயாளியைப் படத்திற் காட்டியவாறு சமதளத்தில் கிடத்தவும். முதலுதவி வழங்குபவர் நோயாளியின் ஒரு பக்கமாக மூழங்காலிலிருந்து மார்பின் கீழ்ப்புற மத்திய பிரதேசத்தில் உள்ளங்கையை வைத்து மற்றைய உள்ளங்கையை அதன்மேல் வைத்து

அழுத்த வேண்டும். இருவர் இணைந்து செயற்கை சுவாசத்தோடு இதய அழுத்தத்தையும் இலகுவாக வழங்கலாம். மார்பை 15 தடவைகள் அழுத்திய பின்னர் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். மீண்டும் வாய்க்கு வாய் மூலம் இரு தடவைகள் செயற்கை சுவாசமளிக்கவும். (படங்களைப் பார்க்க.)





மிக முக்கியம்:

- நன்கு பயிற்சிபெற்ற ஒருவரே வெளிப்புற இதய அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.
- குருதிச் சுற்றோட்டம் சீராகியவுடன் சௌகரியமான நிலையில் கிடத்தவும்.
- வைத்திய உதவி பெற்றுக் கொடுக்கவும்.

மின்னதிர்ச்சியினால் நினைவிழுத்தல்

இடி மின்னல் தாக்குதல், வீடுகள் உடைந்து விழுவதால் அல்லது உடைந்து விழுந்துள்ள மின் கம்பிகளுடன் தொடர்புறுதல், அல்லது வேறு விதங்களில் மின்சாரம் தாக்குவதால் இந்நிலை ஏற்படலாம்.

- முதலுதவி வழங்குபவர் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயலாற்ற வேண்டியதோரு சந்தர்ப்பம் இதுவாகும். ஓரம்பத்திலேயே முதன்மை ஆளியை (Main Switch) செயலிழக்கச் செய்ய வேண்டும்.
- மின்னோட்டத்தைத் துண்டிக்க முடியாத நிலையில் உலர்ந்த போருளான்றின் மேல் நின்று(மரக்குற்றி, வாங்கு, காகிதக் கற்றை போன்ற) உலர்ந்த தடி அல்லது ஏற்ற உபகரணமொன்றால் விபத்துக்குள்ளான நபருடனான மின்தொடர்பை அகற்றவும்.
- விபத்துக்குள்ளானவரை மின்தொடர்பிலிருந்து பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்தவும்.
- நோயாளி அதிர்ச்சிக்குள்ளாகியிருப்பின் அவருடைய பய உணர்வை நீக்கி, ஏரி காயங்கள் உள்ளனவா என அவதானியுங்கள். அதிர்ச்சிக்கான முதலுதவியை வழங்குங்கள்.
- எரிகாயங்களிருப்பின் அதற்கான முதலுதவியைப் பெற்றுக்கொடுங்கள்.

எரிகாயங்களின்போது:

- பாரிய எரிகாயங்களின்போது உடற்பாய்மம் (Tissue fluid) மிக விரைவாக இழக்கப்படுவது அதிர்ச்சிக்கும் தொற்றலுக்கும் காரணமாக அமையலாம்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை உடற்னடியாக விபத்திலிருந்து மீட்கவும்.
- எரிந்த இடங்களை உடற்னாயகக் குளிரவைக்கவும். 10 நிமிடங்கள் வரை அல்லது வேதனை குறையும் வரை எரிந்த இடத்தைத் தூயநீரினுள் வைப்பதன் மூலம் குளிரவைக்க முடியும்.
- எரிந்த இடங்கள் வீங்குவதற்கு முன்னர் இறுக்கமான உடைகள். மோதிரம், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை விரைவாக அப்புறப்படுத்தவும்.

- உடலில் ஒட்டியுள்ள உடைகளை அல்லது வேறும் பொருட்களை அகற்ற முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- கொதி திரவங்கள் அல்லது இரசாயனப் பொருட்கள் ஹரியுள்ள இடங்களைக் கவனமாக வெட்டி அகற்றுவங்கள்.
- சுத்தமான கைகளால் ஏரிகாயங்களை சுத்தமான துணியால் முற்றாக மூடி, உடனடியாக வைத்திய உதவிக்காகக் கொண்டு செல்லுவங்கள்.

கவனத்திற் கொள்ளவேண்டியவை:

- காயத்தின் மேல் எண்ணேய வகைகள் புகவது தவிர்க்கப்படவேண்டும்.
- காயத்தின் மேல் நேரடியாகப் பஞ்சை உபயோகிக்கூடாது.
- ஒட்டக்கூடிய பொருட்களைக்கொண்டு காயங்களை முடக்கூடாது.
- கொப்புளங்களை உடைக்கக்கூடாது.

எலும்பு முறிவு

எலும்பு முறிவுகளின்போது சிலவேளைகளில் எலும்பு முறிந்துள்ளதை உடனடியாகக் கண்டுகொள்ள முடியாதிருக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் தோலைத் துளைத்தவாறு எலும்பின் பகுதியைன்று வெளியே தென்படலாம். எலும்பு முறிந்துள்ளதை இலகுவாக இனங்காண முடியாத சந்தர்ப்பங்களில், அடையாளங்களின் மூலம் இனங்காணவேண்டி யேற்படலாம்.

முறிவை இனங்காணப்பதற்கான அடையாளங்கள்

- காயப்பட்ட இடம் அசையும்போது வேதனை தோன்றும்.
- காயப்பட்ட இடத்தை மெதுவாக அழுத்தும்போது வேதனை ஏற்படும்.
- காயப்பட்ட இடத்தை அசைக்க முடியாது.
- தோற்றுத்தில் வித்தியாசமும் வேதனையும்.

முதலுதவி

- திறந்த முறிவாயின் காயத்திற்கான முதலுதவியை முதலில் வழங்கவும். ஆனால் உடைந்த எலும்பை அசைக்கக்கூடாது. வெளிக் குருதிப்பெருக்குக்கான முதலுதவியை வழங்கவும்.
- காயத்திற்கான நிவாரணம் வழங்கியின், முறிந்த இடத்தை மட்டை அல்லது ஏற்ற உபகரணத்தை வைத்து அசையாதவாறு கட்டவும்.
- கூடிய விரைவில் வைத்திய உதவி பெற்றுக்கொடுக்கவும்.
- தோலைத் துளைக்காதவாறு ஏற்படும் தனி முறிவு அல்லது முடிய முறிவு ஏற்பட்டுள்ள இடத்தை அசைக்க வேண்டாம்.
- முறிந்த இடத்தை மட்டை வைத்து அல்லது அணைவைத்து ஓய்வில் (அசையாது) வைக்கவும். இதனால் வேதனை குறையும்.
- காயப்பட்டவரை வைத்தியசாலைக்குக்கொண்டு செல்லும்போது மிக அவதானமாகச் செயற்பட வேண்டும். தவறின் நோய்நிலைமை மேலும் மோசடையலாம்.

பாம்பு தீண்டுதல்

- பாம்பினால் தீண்டப்பட்ட நோயாளர்களில் பெரும்பாலானோர் அதிகரித்த பயத்தின் காரணமாக ஏற்படும் அதிர்ச்சியின் காரணமாக உயிராபத்திற்குள்ளாகின்றனரென விகவாசிக்கப்படுகின்றது.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் பயத்தை நீக்கி அமைதிப்படுத்தவும்.
- கடிகாயம் சிறிதாயினும் சவர்க்காரம் கொண்டு ஒடும் நீரில் நன்றாகக் கழுவவும்.
- சுத்தமான துணியால் கடிகாயத்தை முடிக்கட்டவும்.
- முடியுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தீண்டிய பாம்பை இனங்கண்டபின் கூடிய விரைவில் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை:

- கடிகாயத்தில் வாயைவைத்து உறிஞ்சுதல்
- குருதியடக்குவடமிடல்

மேற்படி எல்லா விபத்து நிலைகளிலும் அதிகரித்த பயம் காரணமாக அதிர்ச்சி ஏற்படலாம்.

அதிர்ச்சியை இனங்காணக்கூடிய அறிகுறிகளையும் அதற்கான முதலுதவியையும் அறிய,

- தேர்ச்சி மட்டம் 11.2 இலுள்ள இணைப்பு 11.2.3 இலுள்ள தகவல் பத்திரத்தைப் பாருங்கள்.

நோயாளரைக் கொண்டுசெல்லல்

மேலேயுள்ள அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் நோயாளர்களைப் பாதுகாப்புடன் வேரிடங்களுக்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டியுள்ளது. எனவே அம்முறைகளைப் பயிலுங்கள்.

நடக்கமுடிந்த அல்லது நோண்டியவாறு நகரமுடிந்த நோயாளர்களுக்கு உதவுதல்

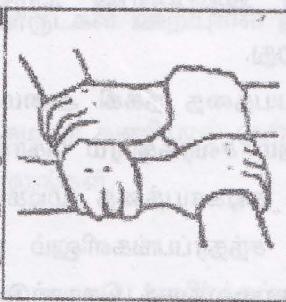
- காயப்பட்டவரின், காயமுள்ள பக்கத்தில் நில்லுங்கள்.
- காயப்பட்டவரின் கையை உங்கள் தோள்களுக்கு மேலால் கொண்டு, அவரது மணிக்கட்டை இறுக்கமாகப் பற்றிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய மறுகையை அவருடைய பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று மறுகையின் கீழால் செலுத்துக.
- அக்கையினால் நோயாளியின் முன்கையை இறுக்கமாகப் பற்றியவாறு நடப்பதற்கு உதவுங்கள்.



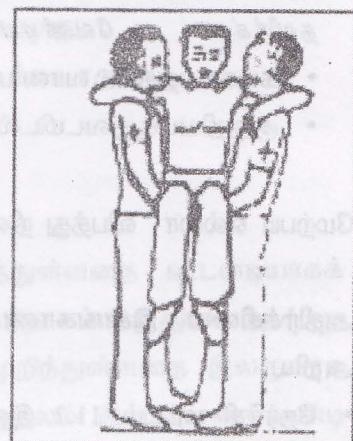
இன்னொருவருடன் சேர்ந்து சுயநினைவுள்ள ஒருவரைத் தூக்கிச் செல்லும் முறை

1. படத்திற் காட்டியவாறு கைகளைப் பிடித்து

காயப்பட்டவர் அமருவதற்கான ஆசன மொன்றை அமைக்கவும். மூன்று கைகளால் அமைக்கப்படும் ஆசனம் கடுமையாகக் காயப்பட்ட ஒருவரைத் தாங்கிப் பிடிப்பதற்கு ஒரு கையைப் பயன்படுத்த உதவும்.



2. காயப்பட்டவர் உங்கள் கைகளில் அமர்ந்து தோள்களைப் பற்றிக்கொள்வார்.



காயப்பட்ட ஒருவரைத் தனியாகக் கொண்டு செல்லும் முறை

- கீழே குனிந்து உங்கள் இரு கைகளாலும் அவருடைய தோள்களைப் பற்றிப் பிடியுங்கள்.
- இலகுவான ஒரே அசைவில் அவரை முன்னால் தள்ளுவதன் மூலம் அமரும் நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.



- இந்நிலையை அடைந்த காயப்பட்டவரை உங்கள் முழங்கால்களினால் தாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- அவரின் கைகளுக்கிடையால் உங்கள் கையைச் செலுத்தி அவருடைய முன் கையை உங்கள் இரு கைகளாலும் இறுக்கமாகப் பற்றிப் பிடியுங்கள். பின்னர் அவரை உயர்த்தி பாதுகாப்பான இடத்திற்கு இழுத்துச் செல்லுங்கள்.
- தேவையான முதலுதவியை வழங்குங்கள்.



போர்த்தியை தூக்கும் கட்டிலாக உபயோகிக்கும் முறை

போர்த்தியைத் தூக்கும் கட்டிலாக உபயோகிக்க 4 அல்லது 6 பேர் தேவை.

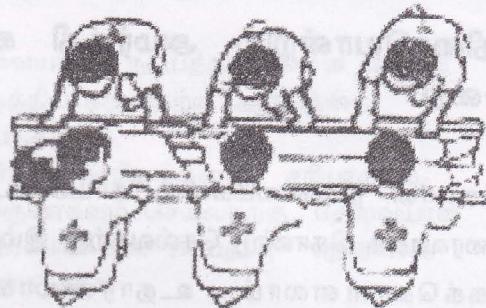
காயப்பட்டவரைப் போர்த்தியில் கிடத்துங்கள்.

1. போர்த்தியின் இரு பக்கங்களையும் இறுக்கமாக சுருட்டுங்கள்.



4.0 மூவர் தூக்கல்

2. எதிர்ப்பக்கங்களில் ஒருவரையொருவர் நோக்கிய வாறு முழங்காலில் அமர்ந்து, சுருட்டப்பட்ட ஓரங்களை இறுக்கமாகப் பற்றுங்கள். ஒரே கட்டளைக்கு அணைவரும் மெதுவாக எழவேண்டும்.

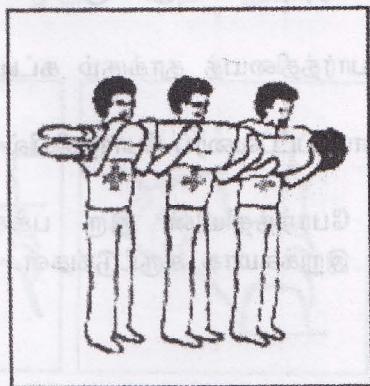


மூவர் தூக்கல்

- உதவியாளர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாக வழங்குங்கள். ஒவ்வொரு அசைவுக்குமான கட்டளைகளைத் தெளிவாக இடுங்கள். காயப்பட்டவரைக் கொண்டு செல்லும் இடத்தை ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.
1. காயப்பட்டவரின் ஒரே பக்கத்தில், அவருக்குச் சமீபமாக மூவரும் ஒற்றை முழங்காலில் அமருங்கள்.
-
2. காயப்பட்டவரின் உடம்புக்குக் கீழாக மறுபக்கம் செல்லும் வண்ணம் கைகளைச் செலுத்துங்கள். கழுத்தைத் தாங்குவதற்கு ஒரு கை பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். இலகுவாக, மெதுவாக அவரை உங்கள் முழங்கால்களுக்கு உயர்த்துங்கள். மூவரும் ஒரே சீராக உயர்த்த வேண்டும். இனி உங்கள் உடம்பை நோக்கி அவரைத் திருப்புங்கள்.
-
- 227

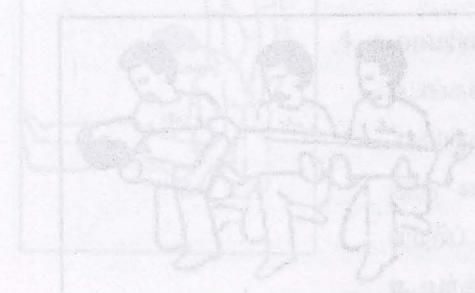
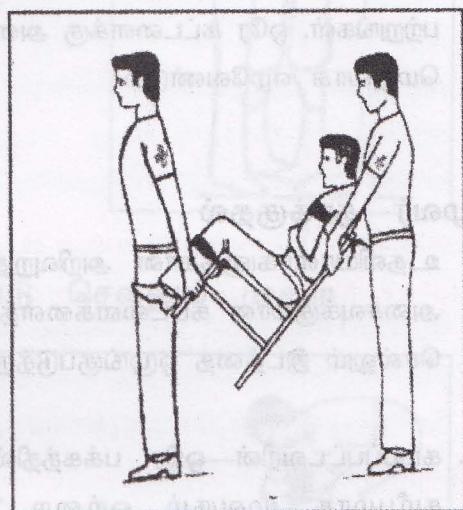
காய்ப்பட்டவரை கொண்டு செல்லும் முறை

3. மூவரும் ஒரே சீராக எழுந்திருங்கள். ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட இடத்திற்குத் தூக்கிச் சென்று முன்னரைப் போன்று மெதுவாக அவரைக் கீழே வையுங்கள்.



கதிரையொன்றில் அமர்த்தி காய்ப்பட்டவரைக் கொண்டு செல்லும் முறை

சிக்கலர்ன் நிலைமைகளில் காய்ப்பட்ட ஒருவரை விரைவாகக் கொண்டு செல்வதற்கு இம்முறையைக் கைக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக குறுகிய வழியினுடாக அல்லது குறுகிய படிவரிசையினுடாக மேலே அல்லது கீழே கொண்டு செல்ல இம்முறை உகந்தது. நோயாளி தன்னை ஒரே நிலையில் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியாத பட்சத்தில் மார்பைக் கதிரையின் பின்புறத்துடன் சேர்த்து துவாய் அல்லது போர்த்தியினால் கட்டவும். இன்னுமொரு துணியால் அவருடைய கால்களைக் கதிரைக் கால்களுடன் சேர்த்துக் கட்டவும்.

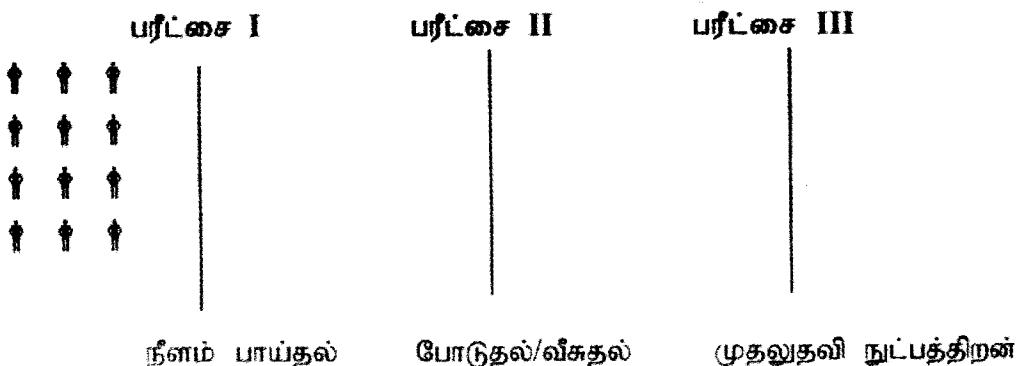


5. காய்ப்பட்ட முறையை வெளியிடுவது

**கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை
விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவி**

- 1.0 மதிப்பீட்டுக்கான சந்தர்ப்பம் :** 3 ஆந் தவணை, கருவி 01
- 2.0 அடங்கவேண்டிய தேர்ச்சி மட்டம் :** 6.6, 6.8, 6.9, 11.2 க்கான தேர்ச்சி மட்டங்கள்
- 3.0 அடங்கவேண்டிய விடய உள்ளடக்கம் :** 6.6, 6.8, 6.9, 11.2 க்கான விடய உள்ளடக்கங்கள்
- 4.0 கருவியின் தன்மை :** பிரயோகச் செயற்பாடுகள்
- 5.0 கருவியின் நோக்கம் :**
 - விளையாட்டு நுட்பத்திறன்களை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துதல்.
 - அன்றாட காரியங்களைச் சரியாகவும், இலகுவாகவும் செய்வதற்கு, தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தல், எறிதலைப் பயன்படுத்தல்
 - விபத்துக்குள்ளானவரைப் பாதுகாப்பாகக் கொண்டு செல்லும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கல்
- 6.0 கருவியைச் செயற்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் :**
- ஆசிரியருக்கான ஆலோசனைகள் :**
 - வகுப்பு மாணவரை வரிசைக்கு ஜூவர் வீதம் நிறுத்துவகள்.
 - உரிய நுட்பத்திறன்களை ஒவ்வொரு வரிசையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய வழிப் படுத்துவகள்.
 - ஒவ்வொரு மாணவனை/மாணவியையும் தனித்தனியாக மதிப்பிட்டு, முன்னூட்டல் பின்னூட்டலை வழங்கி எதிர்பார்க்கும் நோக்கத்தை அடைவதில் அக்கரை செலுத்துவகள்.
 - ஒரே பர்ட்சையில் மூன்று மதிப்பீடுகள் செய்வதற்கேற்றவாறு மைதானத்தைத் தயார் படுத்துவகள். இதற்காக,
 - ஐந்து கவுகேள் வைத்து நீளம் பாய்தல்
 - குண்டு/தட்டு அல்லது ஈட்டியெறிதல்
 - முதலுதவி வழங்குவோர் விபத்துக்குள்ளான வரைக் கொண்டு செல்லல்
 - உத்தேச நியதிகளினாடாகப் புள்ளி வழங்கி முன்னேற்றங்கள் பற்றி மாணவருடன் கலந்துரையாடுவகள்.

பர்ட்செக்கான செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள்



மாணவர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

- மாணவர்கள் அனைவரும் குழுவுக்கு ஜவர் வீதம் முதலாவது பர்ட்செக்காகத் தயார் செய்யப் பட்டுள்ள இடத்தில் வரிசையாக நில்லுங்கள்.
- பின்னர் இரண்டாம் மூன்றாம் பர்ட்செகளில் குழுவாகப் பங்குகொள்ளுங்கள்.
- ஆசிரியரின் /ஆசிரியையின் கட்டளைகளுக் கேற்ப திறன்கைளச் செய்யுங்கள்.
- இச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆசிரிய/ ஆசிரியையுடன் அடிக்கடி கலந்துரையாடி அவசியமான வழிகாட்டலைப் பெற்றுக் கொள்க.

- பர்ட்செ i -**
- ஜந்து கவடுகள் ஒடி நீளம் பாய்தல்
 - இச் செயற்பாட்டில், பின்வரும் திறன்களில் கவனஞ்செலுத்துங்கள்.
 - அனுகுதல்
 - மிதித்தெழுதல்
 - விண்ணில் செயற்படல்
 - நிலம் தொடுதல்

- பர்ட்செ ii -**
- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள உபகரணத் தை உரிய நூட்பமுறைகளுக்கேற்ப ஓரிடத்தி விருந்து எறியுங்கள்/போடுங்கள்.
(Standing Throw)
 - இச் செயற்பாடுகளின் போது பின்வரும் திறன்களில் கவனஞ்செலுத்துங்கள்.
 - உபகரணத்தைப் பற்றல்
 - வேகத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
 - கைவிடல்
 - உடன் தொடர்நிலை

- பர்ட்சை iii -
- விளையாட்டின் போது ஏற்படும் திடீர் விபத்தொன்றை ஞாபகத்திற்கொள்ளுங்கள்.
 - குழுவிலுள்ள ஒருவரை விபத்திற்குள்ளான வராகக் கொள்ளுங்கள்.
 - விபத்துக்குள்ளானவரை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல் லும் முறையைச் சரியாகவும், ஆக்கழுரவமான முறையிலும் செய்து காட்டுங்கள்.
 - இதற்கு விரும்பிய, உகந்த முறை யொன்றைக் கைக்கொள்வதும், வேறு உபகரணங்களைப் பாவிப்பதும் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்	மாணவனின்/மாணவியின் பெயர்					
• பாய்தல்						
• எறிதல்/போடுதல்						
• முதலுதவி நூட்பமுறை						
• உரிய தகவல்களை விளங்கிக் கொள்ளலும் பின்பற்றலும்						
• பர்ட்சையில் ஆர்வத்துடன் பங்குபற்றல்						

A, B, C, D என்றவாறு நிபுணத்துவ மட்டங்களைக் குறிக்க.

- A - மிக நன்று
- B - நன்று
- C - சாதாரணம்
- D - விருத்தியடைய வேண்டும்.

**கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை
விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவி**

- 1.0 மதிப்பீட்டுக்கான சந்தர்ப்பம் :** 3 ஆந் தவணை, கருவி 02
- 2.0 அடங்கவேண்டிய தேர்ச்சி மட்டம் :** 7.1, 13.1 க்கான தேர்ச்சி மட்டங்கள்
- 3.0 அடங்கவேண்டிய விடய உள்ளடக்கம் :** 7.1, 13.1 க்கான விடய உள்ளடக்கங்கள்
- 4.0 கருவியின் தன்மை :** வேலைத்திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்தல்
- 5.0 கருவியின் நோக்கம் :**
 - முகாமைத்துவ திறன்விருத்தி
 - செயற்பாடுகளை விளக்கத்துடன் ஆற்றக்கூடிய திறனை விருத்தி யாக்கல்
 - என்ன வெளிக்காட்டுந்திறனை விருத்தியாக்கல்
- 6.0 கருவியைச் செயற்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் :** ஆசிரியருக்கான ஆலோசனைகள் :
- மாணவரை 6 - 8 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - செயற்பாட்டின் ஆரம்பத்தில் மதிப்பீட்டுக்கான விடய விபரங்களை அவர்களுக்குத் தெரியப் படுத்துங்கள்.
 - இதுவொரு குழுச்செயற்பாடு என்பதை அறியத்தாருங்கள்.
 - குழுத் தலைவர்களை தெரிவுசெய்யும் வாய்ப்பை அவர்களுக்கே வழங்குங்கள்.
 - இலங்கைப் பாடசாலைகளிலுள்ள ஆரம்பப் பிரிவுகளில் “பாடசாலைக் குடும்பம்” என்ற எண்ணைக்கரு செயற்படுத்தப்படுவதையும், இக் குடும்பங்கள் இணைந்து வெவ்வேறு வேலைத் திட்டங்களை திட்டமிட்டு செயற்படுத்தி வருவதையும் அவர்களுக்கு அறியத் தாருங்கள்.
 - அவ்வகையான வேலைத்திட்டமொன்றாக ஆரம்பப்பிரிவின் 4ஆம், 5ஆந் தர மாணவர் களுக்கான விளையாட்டுத் தினமொன்றின் ஒழுங்கமைப்பைத் திட்டமிடுவதே குழுக்களிடம் ஒப்படைக்கப்படவுள்ள காரியமென்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - அதில் பின்வரும் தகவல்கள் அடங்க வேண்டு மென்பதை அறியத்தாருங்கள்.

- சிறார்களிடையே உருவாக்க எதிர்பார்க்கும் உள் சமூகப் பண்புகள்.
- வயதிற்கேற்ற செயற்பாடுகள்
- தேவையான வளங்கள், நபர்கள், குழுக்கள்
- செயற்படுத்துவதில் எதிர்கொள்ளவேண்டிய சவால்கள்
- சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான ஆலோசனைகள்.
- மாணவர் செயற்பாடுகளை அடிக்கடி அவதானித்து எதிர்பார்க்கும் இலக்கை அடைய வழிகாட்டுங்கள்.

- உத்தேச நியதிகளினாடாகப் புள்ளிகளை வழங்கி முன்னேற்றங்கள் பற்றி மாணவருடன் கலந்துரையாடுவதுடன் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாராட்டவும் செய்யுங்கள்.

மாணவர்களுக்கான

அறிவிறுத்தல்கள்

- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள மதிப்பிட்டுக்கான விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பான ஆரம்ப விளக்கத்தை ஆசிரிய/ஆசிரியையுடன் கலந்துரையாடிப் பெற்றுக் கொள்க.
- மிகப் பொருத்தமான ஒருவரைத் தலைவராக/தலைவியாகத் தெரிவு செய்துகொள்ளுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து விளையாட்டுத் தினமொன்றை ஒழுங்கமைப்பது தொடர்பான விபரங்களைக் கலந்துரையாடுக.
- உங்கள் பாடசாலையும் அதனுடன் தொடர்புடைய ஏனைய சில பாடசாலைகளும் கலந்துகொள்ளும் மு.ப. 8.30 - 12.00 மணி வரை நடைபெறவுள்ள விளையாட்டுத்தின நிகழ்ச்சிகளைத் திட்ட மிடுங்கள். அதில் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பான தகவல்கள் அடங்கவேண்டு மென்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
 - சிறார்களிடையே வெளிப்படுத்த எதிர்பார்க்கப் படும் உள் சமூகப் பண்புகள்
 - வயதிற்கேற்ற செயற்பாடுகள்
 - தேவையான வளவாளர்கள், குழுக்கள், உட்பட ஏனைய வளங்கள்.
 - செயற்பாட்டின்போது எதிர்கொள்ள நேரிடும் சவால்கள்.
 - சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான ஆலோசனைகள்.
 - நிகழ்ச்சி நிரல் (Programme)

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியநிகள்	குழு 1	குழு 2	குழு 3	குழு 4	குழு 5
• விளையாட்டுத் தினத்தின் நோக்கத்தை விளங்கிக் கொள்ளல்					
• தேவையான வளங்களை விபரமாகத் தெரிந்து கொள்ளல்					
• நிகழ்ச்சி நிரலின் அமைப்பும் ஒழுங்கு முறையும்					
• குழுநிலைத் திறன்/ ஆற்றல்					
• சவால்களுக்கான தீர்வுகள்					

A, B, C, D என்றவாறு நிபுணத்துவ மட்டங்களைக் குறிக்க.

- A - மிக நன்று
- B - நன்று
- C - சாதாரணம்
- D - விருத்தியடைய வேண்டும்.

