

உடற்கல்வியும் விளையாட்டுக்களும்

உடற்கல்வி பரிசைகளும் அளவீடுகளும்



224205

உடற்கல்வி விளையாட்டு ஆசிரியர் கல்விப் பாட நெறி

வழக்கானர்	ஓவியா கமலே
நூலாக்கக் குழு	டபின்யூ.கே.ஜி. வலிவிற்ற சினேகலதா சென்நாயக்கா ஸ்ரீ.எல்.எஸ். சம்சங்க சமனவதா ஞமாரி அபயனோன் பி.டி.எம். ராஜபக்ள தி.ம. தேவேந்திரன்
பதிய்யாசிரியர்	உ. நவரட்ஜேம்
கிட்டியம்	ஸ்ரீ.எம். மகிந்தரதன்
தளக்கோலம்	ர. சிவராஜா எ. எஸ். முகம்மது சாதிக்
பாடதெறி அபிவிந்தி	கே. ஏ. பியதிஸ்வ
பாடதெறித் தயாரிப்பு	ஆர். பி. ஏ. ஜயசேஸ்
பணிப்பு	கலாநிதி எஸ்.டி.எல். அமரகுணசேகர

k.kingie



கடற்கல்வி
பரிசீசகஞம்
அளவீடுகஞம்

தொலைக்கல்வித்துறை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

உடற்கல்வியும் விளையாட்டுக்களும்	224
உடற்கல்வியும் விளையாட்டுக்களும் 2	2242
உடற்கல்வி பரிசொதனும் அளவிற்கும்	224205

பொருளாடக்கம்

பக்கம்

0.0 அறிமுகம்.....	3
1.0 குறிக்கோள்கள்.....	3
2.0 முற்சோதனை.....	4

பகுதி 1

3.0 உடற்கல்வி பரிசொதனினதும், அளவீடுகளினதும் தன்மைகள்.....	4
--	---

பகுதி 11

4.0 உடற்கல்வி பரிசொதனை ஒழுங்கமைத்தல்.....	10
---	----

பகுதி 111

5.0 உடற்தகைமைப் பரிசொதன்.....	14
6.0 பொழுப்பு.....	30
7.0 பிற்சோதனை.....	31
8.0 ஒப்படை.....	32
9.0 விடைகள்.....	33

0.0 அறிமுகம்

உடற்கல்வி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் நீங்கள் பலவேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல கோணங்களில் மாணவரை மதிப்பீடு செய்வதில் ஈடுபடுவீர்கள். இங்கு நாம் மதிப்பீடு என்பது ஏதாவது ஒரு செயலின் தன்மை அல்லது மட்டத்தினை அளப்பதாகும். இது இங்கு முழுமை பெறும். மதிப்பீட்டை பிறிதொரு நோக்கில் நோக்கினால் அது மாணவரது அவதானம் தன்மை செய்வினை தொடர்பான அளவுகோலாகும். அத்துடன் ஆசிரியரது கற்பித்தவின் வெற்றியை அளப்பதும் எனலாம். இதற்காக ஏதாவது ஒரு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்பதனை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

இம் மொடியுலின் மூலம் பர்ட்சைகளும் அளவீடுகளும் தொடர்பான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்வீர்கள். இம் மொடியூல் மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு எழுதப்பட்டுள்ளது.

- அவையாவன:-
- i. பர்ட்சைகளினதும் அளவீடுகளினதும் தன்மை
 - ii. பர்ட்சை வகைகள்
 - iii. பர்ட்சை ஒழுங்கமைப்பு

இம் மொடியூலைக் கற்பதனால் என்ன குறிக்கோள்களை நாம் அடையப் போகின்றோம் என்பதனைத் தொடர்ந்து பார்ப்போம்.

1.0 குறிக்கோள்கள்

இம் மொடியூலைக் கற்கும் நீங்கள் பின்வரும் குறிக்கோள்களை டைவீர்கள்.

- * பர்ட்சைகளும் அளவீடுகளும் தொடர்பான அறிவைப் பெறுதல்
- * இவை பலவேறு வகைப்பட்டவை என்பதை உணர்தல்.
- * செயற்பாடுகளை பர்ட்சித்து அளவிடும் திறமையைப் பெறுதல்.
- * பர்ட்சைகளையும் அளவீடுகளையும் ஆக்கும் ஆற்றலைப் பெறுதல்.
- * உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளில் பர்ட்சைகளும் அளவீடுகளும் உள்ளடக்கப்படுவதால் கல்விப் பெறுமானத்தைக் கூட்ட முடியும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

இம்மொடியுலைக் கற்பதன் நோக்கத்தினை அறிந்துகொண்ட நீங்கள் இதனைக் கற்பதற்கு சிறந்த ஊடகத்தைப் பெறுவதற்காகப் பின்வரும் முற்சோதனைக்கு விடையளியுங்கள்.

2.0 முற்சோதனை

கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுக்கள் சரியாயின் “V” என்ற அடையாளத்தையும் பிழையாயின் “X” என்ற அடையாளத்தையும் எதிரே உள்ள கூட்டில் இடுக.

- ‘சாண்’ அளவீட்டு முறை பண்ணையை காலத்தில் நடைமுறையில் இருந்தது.

- அளவீட்டிற்கான பல்வேறு அளவீட்டு முறைகளைக் கையாளலாம்.

- பண்ணையை காலத்தில் தமது நிழலை அளப்பதன் மூலம் நேரத்தைக் கணித்தனர்.

- குழலில் உள்ள எந்த ஒரு பொருளையும் அளவிட முடியும்.

- பல்வேறு தன்மையுடையோரினால் தயாரிக்கப்படும் அளவீட்டு முறைகள் ஒத்த தன்மையுடையதாயிருக்கும்.

உங்கள் விடைகளை இம்மொடியுலை இருதியில் உள்ள விடையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும்.

முற்சோதனை மூலம் அனுபவம் பெற்று நீங்கள் தற்போது பகுதி 1 இல் பர்ட்சைக்கும் அளவீட்டிற்கும் இருக்க வேண்டிய தன்மைகள் பற்றிக் கற்க ஆயத்தமாகுங்கள்.

பகுதி 1

3.0 உடற்கல்வி பர்ட்சைகளினதும் அளவீடுகளினதும் தன்மைகள்

உடற்கல்வி தொடர்பான பர்ட்சைகளும், அளவீடுகளும் பற்றிய தன்மைகளைக் கற்க முதல் இதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி நோக்குவோம்.

3.1 உடற்கல்விப் பரிட்சைகள், அளவீடுகளின் முக்கியத்துவம்

இம் மொடியூலைப் பற்றிய அறிமுகத்திலே பரிட்சைகள், அளவீடுகள், மூலம் மதிப்பீடொன்றைச் செய்ய முடியும் எனக் குறிப்பிடப்பட்டி ருந்ததை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏதாவது ஒரு செயற்பாடு அல்லது நிகழ்ச்சியின் பெறுமதி பெறுமான ரீதியாகவும் இயல்பாகவும் கணிக்கப்படுவது மதிப்பீடாகும். அளவீடு என்பது அளப்பதாகும். அளவீடு தொடர்பாகக் கையாளப்படும் பரிட்சைகளை ‘அளவீடு’ என அறிமுகப்படுத்துவோம். மாணவரது உடல், உள் ரீதியான திறமைகள் ஒருவருக் கொருவர் வேறுபட்டதாகும், ஒருவர் கூடிய திறமையைக் காட்டும் போது இன்னுமொருவர் குறைந்திருப்பார். ஒவ்வொருவருடைய ஆற்றல், திறமை மட்டங்களை அறிந்து ஆசிரியர் அனைவருக்கும் பொருந்தும் வகையில் செயற் பாடுகளை ஆக்க வேண்டும். இதற்காக மதிப்பீடு, அளவீடு ஆசியவற்றின் நுட்பமுறைகள் உங்களுக்குப் பயன்படும். இதில் பெற்றுக்கொண்ட கருக்களின் அடிப்படையில் பொதுவான ஒரு மதிப்பீட்டுத்திட்டத்தையும் செயற்பாட்டுக் கோவையையும் தயார் செய்து கொள்ள முடியும்.

பரிட்சைகள், அளவீடுகள் பற்றி நீங்கள் பார்க்கும்போது அது ஒரு இலக்கை மட்டும் நோக்கமாகக் கொண்டது மட்டுமல்ல என்பதை உணர்வீர்கள்.

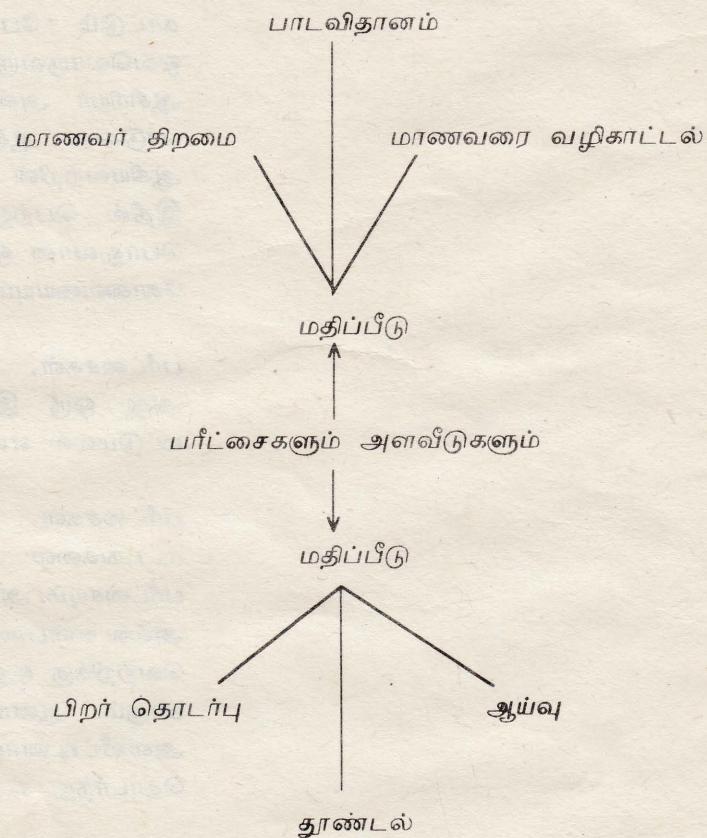
பரிட்சைகள், அளவீடுகள் மூலம் மாணவரது திறமை மட்டங்களை ஆசிரியர் அறிந்துகொள்ளலாம். எனினும் பரிட்சையும், அளவீடும், கற்பித்தலுக்கான மாற்று நடவடிக்கை அல்ல என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். கற்பித்தலின் வெற்றிக்கு உறுதுணையாக நிற்பதே பரிட்சையும் மதிப்பீடு மாகும். ஆனால் கற்பித்தலை அளப்பது பரிட்சையினாலும் அளவீட்டினாலுமேயாகும். இதனது முக்கியத்துவம் தொடர்ந்து கூறப்பட்டுள்ளது.

- * தனிப்பட்ட ஒருவருக்காக உடற்கல்வி செயற்திட்டத்தைத் திட்டமிடல்.
- * மாணவரது வளர்ச்சி நிலையை அளத்தல்.
- * கற்பித்ததை மதிப்பிடல்.
- * கற்பித்தலை உபாயமாகப் பயன்படுத்தல்.
- * தொடரும் செயற்பாடுகளுக்கு அடித்தளமாக அமைதல்.
- * உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளுடன் கிட்டிய தொடர்பை ஏற்படுத்துதல்.
- * ஒவ்வொருவரது சுய, விசேட தேவைகளைக் கவனத்திற்கெடுத்தல்.
- * மாணவரது உள், உடல் இயக்கங்கள் தொடர்பான தன்மைகளுக்கேற்ப குழுக்களாகப் பிரித்தல்.

* பங்கு பெற வைப்பதை தூண்டுவதற்கான உபாயமாகப் பயன்படுத்தல்.

* பர்ட்சைகள், பெறுபேறுகள், குறிப்புகளுக்கான அட்டவணையைத் தயார் செய்தல்.

பொதுவாக நோக்கும் போது உடற்கல்விக்கு மட்டுமல்ல எந்தவொரு கல்விச் செயற்பாடுகளிலும் பர்ட்சையும், அளவீடும் அமையப்பெறும் முறை பற்றிச் சுருக்கமாக இங்கே தரப்பட்டுள்ளது.



இவ்வட்டவணை மேல், கீழ் பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும் முறையைப் பாருங்கள்.

மேற்பகுதியில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று பர்ட்சைகளினாலும், அளவீடுகளினாலும் செய்யப்படும் மதிப்பீடு மாணவரது திறமையை அறிந்துகொள்ளவும், மாணவரை வழிகாட்டுவதற்காகப் பாடவிதானம் தொடர்பான கணிப்பையும் பெறவாம். தனிப்பட்ட ஒருவரது விருத்தியையும், மாணவரை ஊக்கப்படுத்தவும் ஆய்வு செய்யவும் தயார் செய்வதற்கும் இப் பகுதி விளங்க வைக்கின்றது.

உடற்கல்விப் பர்ட்சைகளும், அளவீடுகளும் தொடர்பாகக் கற்ற நாம் இப்போது இவற்றின் இயல்புகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

3.2 பர்ட்சைகளும் அளவிடுகளும் இயல்துகளும்

பர்ட்சை ஒழுங்கு செய்யும்போது வழிகாட்டப்பட வேண்டிய விதிகள் பல உண்டு. ஒரு பர்ட்சையினாலோ, இரு பர்ட்சைகளினாலோ பெறப்படும் பெறுபேறு நம்பகமானதல்ல. விதிகளுக்கேற்ப பின்பற்றல் வேண்டும். சில விதிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. ஏற்புடைமை
2. நம்பகம்
3. புறவயம்
4. எளிமை
5. தரம்
6. இருவழி உத்தி
7. தொழில்சார் வழிகாட்டல்

3.2.1 ஏற்புடைமை

ஏற்புடைமை என்பது ஏதாவது ஒரு பர்ட்சையை நடத்தும்போது தான் எதிர் பார்ப்பதனை அளவிடலாமா என அறிவதாகும். உதாரணமாக பட்மின்றன் விளையாட்டில் ஒந்றையர் ஆட்டத் திறமையை பர்ட்சிக்க வேண்டுமாயின் விளையாட்டு வீரர்களை சழற்சி அடிப்படையில் ஈடுபடுத்தல் வேண்டும். இதன் பெறுபேறுகளுக்கமைய அவர்களது திறமைகளை நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். கூடிய புள்ளி பெற்றவரைத் தெரிவதன் மூலம் பர்ட்சையின் ஏற்புடைமையை உணரலாம். இதே போல கூடைப்பந்து விளையாட்டிலும் உதாரணம் ஒன்றைப் பார்ப்போம்.

விளையாட்டு வீரர் குழுவொன்றை பர்ட்சையில் ஈடுபடுத்துக. பின்பு குழுக்களாக போட்டியில் ஈடுபடுத்துக. இவ்வேளை கூடைப்பந்தாட்டத்தில் சிறந்த பயிற்றுவிப்பாளர்கள் மூலம் இவர்களது திறன், திறமை ஆகியவற்றிற்குப் புள்ளி வழங்குக. முதல் பர்ட்சையில் பெற்ற புள்ளிகளும், பயிற்றுவிப்பாளர்களினால் வழங்கப்பட்ட புள்ளிகளும் ஒத்த தன்மையினைப் பெற்றிருப்பின் அப் பர்ட்சை ஏற்புடைமையுடையது எனக் கருதலாம்.

3.2.2 நம்பகரமானது.

பர்ட்சைகளில் ஈடுபடும் விளையாட்டு வீரர்கள் வேறு சந்தர்ப்பங்களில் அப் பர்ட்சைக்குத் தோற்றும் போது ஏலவே பெற்ற புள்ளிகளுக்குச் சமமான புள்ளி பெறப்படுவதை நாம் நம்பகரமான பர்ட்சை எனலாம். புள்ளி பெறும் தன்மை எவ்வேளையிலும் மாறாதிருக்க

வேண்டும் என்பது இதிலிருந்து புலப்படுகின்றது. உதாரணமாக ஆண்டு ஒன்பது மாணவர்களுக்கு பட்மின்ரன் திறன் ஒன்று பரீட்சிக்கப்படுகிறது என எடுத்துக்கொள்வோம். ஒரு வாரகால இடைவேளையின் பின்பு அதே போதனா சிரியரால் அதே மாணவர்களுக்கு அதே திறன் பரீட்சிக்கப்பட்டு ஏலவே பெற்ற புள்ளிகளுடன் இப்போது எடுத்த புள்ளிகள் பெரும்பாலும் சமமாக இருப்பின் முதற் பரீட்சை நம்பகரமானது எனலாம். இரு பரீட்சைகளுக்கிடையிலான காலத்தில் திறன் தொடர்பான பயிற்சியில் ஈடுபட சந்தர்ப்பம் வழங்கலாகாது என்பதனை மனதில் கொள்க.

3.2.3 புறவயம்

பெரும்பாலும் நம்பகரமானதற்கு ஒத்ததாகும். எனினும் இந்த புறவயத்தன்மையின் தாக்கம் பங்குபற்றும் குழுவின் தன்மையைப் பொறுத்து அமையும். ஒரு பரீட்சை ஒரு திறனை மதிப்பிடவே பரீட்சிக்கப்பட்டது எனக் கொள்வோம். பரீட்சையில் பலர் இத்திறனுக்காக வேறு பரீட்சை முறையில் மதிப்பிடப்பட்டனர். இப் பரீட்சைகள் யாவும் ஒத்த தன்மை வாய்ந்தவையாக அல்லது பெரும்பாலும் ஒத்ததன்மை வாய்ந்தவையாக இருத்தல் வேண்டும். இப் பரீட்சைப் பெறுபேற்று அட்டவணையைப் பார்க்கும் போது அனைவரது, புள்ளிகளும் பெரும்பாலும் ஒத்திருப்பின் அது புறவயத் தன்மை எனலாம்.

3.2.4 எளிமை

உடற்கல்விப் பரீட்சைகள் இலகுவாக, விரைவாக நிறைவடையச் செய்யத்தக்கதாக அமைந்திருத்தல் வேண்டும். எந்த ஒரு பரீட்சையும் பல்வேறு பரீட்சை முறைகளைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். பரீட்சைகள் யாவும் நெகிழிவற்று மேற்கொண்ட திறனை மையமாக வைத்தே அமைந்திருத்தல் வேண்டும். ஒரு பரீட்சையில் பல்வேறு திறன்கள் பரீட்சிக்கப்பட்டால் அது இலகுவானதல்ல. சிக்கலான பரீட்சைகள் மூலம் பெறப்படும் பெறுபேற்று அட்டவணைகள் நம்பகரமான ஏற்படுத்ததன்மை குறைந்தவையாகும்.

3.2.5 நியமம்

நியமம் என்பது பெற்ற புள்ளியின் எல்லையாகும். நியமம் பரீட்சையை அர்த்தமுடையதாக்கின்றது. உதாரணமாக விளையாட்டு வீரர் ஒருவரினால் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளி ஒத்த தன்மையை குழுவின் புள்ளியும் சமமாதல் எப்படி என்பதை அறிதல் அவசியமாகும். இதற்காக நியமச் சக்கரத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். நியமச் சக்கரத்தைப் பற்றி நீங்கள் இதுவரையில் கற்றிருப்பீர்கள். வயது,

உயரம், நிறை இவற்றிற்கொப்ப திறன்களின் அளவுகள் உடற்கல்வியில் அடக்கிக்கொள்ளலாம்.

3.2.6 இருவழி யுக்தி

இரு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பர்ட்சகர்களினால் எதாவது ஒரு நிகழ்வினை (உதாரணம் உடற்கல்வி) பர்ட்சிக்கும் போது அங்கு திறமைகள் அளக்கப்படுகின்றன. ஒரு பர்ட்சகரினால் பெறப்பட்ட சாதனை அட்டவணை பெரும்பாலும் சமமாக இருப்பின் அப் பர்ட்சை இரு வழியுக்தி தொடர்புடையதாகும்.

3.2.7 தொழில்சார் வழி காட்டல்

பல்வேறுபட்ட குழுக்களுக்கு பல்வேறு இடங்களில் வேறுபட்ட நேரங்களில் பர்ட்சை நடைபெறும் பர்ட்சகரும் வேறுபட்ட தன்மை வாய்ந்தவர்கள். எனினும் பர்ட்சை, பர்ட்சை நடத்துதல், புள்ளி வழங்குதல், மதிப்பீடு செய்தல் ஆகியவை ஒத்திருத்தல் வேண்டும். உடற்கல்வி தொடர்பான பர்ட்சைகள் திட்டமிடும்போது மேற்கூறியவைகள் பற்றிய மாறாக கொள்கை கடைப்பிடி கூப்பட வேண்டும்.

இம் மொடியுலின் பகுதி ஐக் கற்று முடிந்துள்ளீர்கள். உங்களுக்கு இப்பகுதி எந்தளவு விளங்கியுள்ளது என்பதை அறிய இச்சோதனைக்கு விடையளியுங்கள்.

சௌவையார்த்தல் 1

அடைப்புக்குள் இருக்கும் சரியான சொல்லைத் தெரிவு செய்து இடைவெளி நிரப்புக.

1. மதிப்பீடு என்ற செயற்பாடு ஆகும்.
(பெறுமதி, அளத்தல், அனுமானித்தல், யூதித்தல்)
2. அளப்பதற்கு அவசியமாகும்.
(தராச, அவதானிப்பு, அளவுகோல்)
3. உடற்கல்வி ஆசிரியர் கூடைப்பந்து விளையாட்டி ற்காக பர்ட்சை ஒன்றை நடாத்தினார். விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாட்டி ஸ்டூப்டிருக்கும் பொழுது அவர்களது திறமைகளை மூவர் அளவிட்டனர். இப் பர்ட்சைகள் இரண்டிலும் பெற்ற புள்ளிகள் பெரும்பாலும் ஒத்திருந்தன.
(ஏற்புடைமை, நம்பகரமானது, புறவயம்)

4. சக்தியை அளவிட உடற்கல்வி ஆசிரியர் தனது மாணவர்களுக்கு பர்ட்சை ஒன்றினை முன்வைத்தார். மீண்டும் அதே குழுவிற்கு ஒரு வாரத்தின் பின்பு அதே பர்ட்சையை நடாத்தினார். முன்பு பெற்ற பெறுபேறும் இரண்டாவதும் ஒத்திருந்தது. இதிலிருந்து இது என்பதாகும்.

(புறவயம், ஏற்படுடைமை, நம்பகரமானது)

5. சிறந்த வழிகாட்டலுக்கு அடிப்படையாய் இருக்கவேண்டியது என்பதாகும். (நடைமுறை, புள்ளி வழங்கல், மதிப்பீடு) (வேறுபட்ட தன்மை, தொடர் முறை) (ஆட்சி, விமர்சனம், ஏற்றல்)

உங்கள் விடைகளை இம் மொடியூலின் இறுதியில் தரப்பட்டுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும்.

செவ்வைபார்த்தல் 1 ஜி வெற்றிகரமாக முடித்த நீங்கள் இப்போது 11 ம் பகுதிக்குப் பிரவேசிக்கின்றீர்கள். இங்கே உடற்கல்வி பர்ட்சையை எவ்விதம் ஒழுங்கு செய்யலாம் என்பதனைக் கற்பிரீர்கள்.

பகுதி 11

4.0 உடற்கல்விப் பர்ட்சைகளை ஒழுங்கமைத்தல்

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அனுபவ ரீதியாக ஏற்று திருப்தியடைவர். அத் திருப்தியினால் அவரின் திறமையை வளர்க்க இது பெரிதும் உதவும் என்பதனை தொழில்சார் கல்வி மொடியூலில் மூலம் கற்றிருப்பிரீர்கள். அவரின் திறமை மட்டத்தினை அறியவும், அவரது மனம் பூரிக்கவும், மதிப்பீட்டை வாழ்த்தவும் இதனை ஏற்பதன் மூலம் திருப்தியடையவும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்க வழியமைக்க வேண்டும். அத்துடன் மதிப்பீட்டை மிகவும் கவனத்தோடு ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும்.

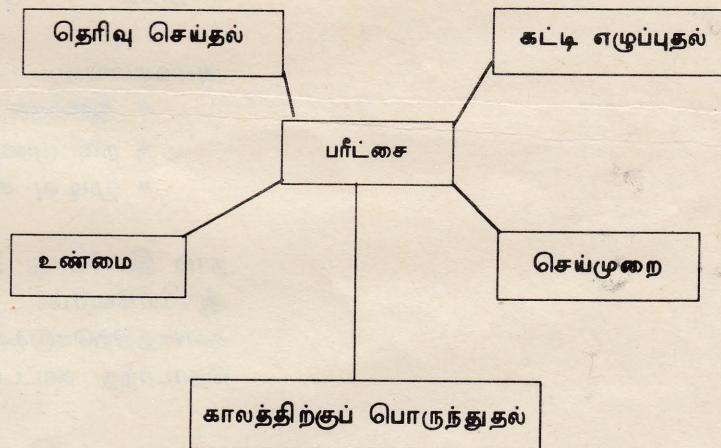
ஒழுங்கமைத்தவில் உள்ள பொதுவான அடிப்படைக் கொள்கைகள் பற்றி முகாமைத்துவம் என்ற மொடியூலில் நீங்கள் கற்றிருப்பிரீர்கள். இவற்றைச் சாதகமாக்கிக்கொண்டு பர்ட்சை ஒழுங்கமைப்புப் பற்றிக் கற்போம்.

பர்ட்சையை ஒழுங்கமைக்கும்போது பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை அளிக்க வேண்டும்.

1. பர்ட்சையில் அளவிட முனைவது எதனை?
2. வேறுபட்ட கால இடைவேளைகளில் பர்ட்சிப்பதாயின் அக்காலத்தின் அளவு எவ்வளவு? (உதாரணம்:- கிழமை, மாதம், வருடம்)
3. இப் பர்ட்சை பல பர்ட்சகர்களினால் நடாத்தப்படும்போது செலவிடப்படும் காலம்?
4. பர்ட்சைக்குரிய குழுவிடம் நீர் எதிர்பார்க்கும் நோக்கம் பொருத்தமானதா?
5. வேறு விடயங்கள் பெறுபேற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்துமா? (உதாரணம்:- நேரம், வெப்பம், நிலம், உணவு)
6. தேவையான உத்தியோகத்தர், நேரம், இடம், உபகரணங்கள் தேவையா? தேவையான அளவு?

இவ்விடயங்களைக் கற்ற நீங்கள் உடற்தகைமைகளைப் பர்ட்சிக்கும் முறைகளைப் பாருங்கள்.

மேலே காட்டப்பட்ட வினாக்களுக்கு விடை அளிக்கப் பின்வருவனவற்றைக் கறபோம். பர்ட்சை ஒன்றினை ஏற்பாடு செய்யும் போது கவனத்திற்கெடுக்க வேண்டிய விருத்திகள் காட்டப்பட்டுள்ளன.



பர்ட்சையை ஒழுங்கமைக்கும்போது பின்வருவனவற்றை முறையே கையாள்வது மிகவும் உசிதமானது.

தெரிவு செய்தல்

பர்ட்சைக்காகப் பொருத்தமான பர்ட்சையைத் தெரிவு செய்யும் ஆற்றலை உடற் கல்வி ஆசிரியர் உடையவராய் இருத்தல் வேண்டும். தெரிவு செய்யப்பட்ட பர்ட்சை நலிவுடையதாயின் நீங்கள் அளவிட என்னிய விடயம் வெற்றிபெற மாட்டாது.

கட்டி எழுப்புதல்

பர்ட்சை ஒன்றினை அமைக்கத் தெரிந்த ஆசிரியரினால் அதனைக் கட்டி யெழுப்புதல் இலகுவாகும். விசேஷமாக பர்ட்சையினை கட்டி எழுப்பும்போது அது செய்முறையாக செயற்படக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

உண்மை

தான் அளவிட உள்ள விடயம் சரியாக அளவிடப்படுகிறதா என அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

காலம்

காலத்திற்கேற்ப பர்ட்சைகள் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். பர்ட்சகர்கள் பலர் இருப்பினும் பெறுபேறுகள் மாறாதிருக்க வேண்டும்.

செய்முறை

வாய்மொழி மூல, எழுத்து மூல பர்ட்சைகள் மட்டுமல்லாது அப் பர்ட்சை செய்முறையாகவும் அமைய வேண்டும்.

உடற்கல்விப் பர்ட்சை ஒன்றினை ஆயத்தம் செய்யும்போது பின்வரும் முன்று விடயங்களிலும் எமது அவதானத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

அவையாவன:-

- * ஆயத்தம்.
- * நடைமுறைப்படுத்தல்.
- * முடிவு காணல்.

நாம் இப்போது இவை ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாக ஆராய்வோம். அத் தலைப்புக்கள் தொடர்பாகக் கவனத்திற்கெடுக்க வேண்டிய பிரதான விடயங்கள் சில தொடர்ந்து காட்டப்பட்டுள்ளது.

ஆயத்தம்

- * பர்ட்சைக்கு முன்பு செய்யப்பட வேண்டியது.
- * பர்ட்சை ஒழுங்கமைக்கும் அடிப்படை.
- * பர்ட்சைகளின் ஆக்கம்
- * மாணவர் வயது
- * மாணவர், மாணவியர் தன்மை
- * மாணவர் தொகை

- * உபகரணம்
- * மைதான அமைப்பு
- * வளவாளர்கள்
- * பர்ட்சையின் நோக்கங்களும், சூறிக்கோளும்
- * குழு ஒழுங்கமைப்பு
- * புள்ளிப் பதிவு
- * எழுத்து அறிவுரை

நடைமுறைப்படித்தல்

1. கொண்டு நடாத்துதல்
2. தேவையான விடயங்களை விளங்க வைத்தல்
3. பர்ட்சையின் தன்மையும், அளவிட எதிர்பார்க்கும் திறன்பற்றியும் அறிய வைத்தல்.
4. குழுவாகப் பிரித்தல்
5. குழுக்களை இனங்கான நிறுங்கள் அல்லது சின்னங்கள் வழங்குதல்
6. குழு அங்கத்தினர் யாவர்க்கும் ஒரே சந்தர்ப்பத்திலே அறிவுரை வழங்கல்
7. ஒழுங்கமைத்துவைகளை செயற்படுத்தலும், முகாமையும்.
8. வேறு உபகரணங்கள்
9. ஆரம்பம், முடிவு இவற்றிற்கான சமிக்கானகளை செய்தல்
10. பல நுட்ப முறைகளைப் பாவித்தல்.

முடிவுகாணல்

1. பெறுபேறுகளைப் பெறுதல்.
2. பெறுபேறுகளைப் பதிதல்.
3. பெறுபேற்றை அறிவித்தல்.
4. பெறுபேறுகளுக்கமைய குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
5. பர்ட்சை நலிவாயின் அதனை அறிந்துகொள்ளல்.
6. அவசியமானவற்றை மறுபரிசீலனை செய்தல்.
7. பர்ட்சையின் நிலையை முன்னேற்ற நடநவடி க்கை எடுத்தல்.

பின்வரும் வாக்கியங்களை வாசித்து அவை ‘சரியாயின் “√” எனவும் பிழையாயின் “X” எனவும் எதிரே’ உள்ள கூட்டில் குறிக்கவும்.

1. பர்ட்சை ஒன்றினை ஆக்கும் திறன் ஆசிரியர் ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டியதொன்றாகும்.

2. பர்ட்சை ஒன்று நலிவாயின் நாம் எதிர்பார்ப்பதனை அடைய முடியாது.

3. செய்முறைப் பர்ட்சையாயின் அளவீடு சிறப்பாயமையும்.

4. பல பர்ட்சகர்களினால் பர்ட்சை நடாத்தப்படும்போது பெறுபேறு வேறுபடும்.

5. காலத்திற்கமைய பர்ட்சைகளை நடாத்த வேண்டும்.

உங்கள் விடைகளை இம்மொடியுலின் இறுதியில் தரப்பட்டுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும்.

நீங்கள் உடற்கல்வி பர்ட்சைகளும் அளவீடும் தொடர்பான தன்மைகளையும், ஒழுங்கமைத்தல் முறையினையும் கற்றுள்ளீர்கள். தொழில்சார் கல்வியினுடைக் புள்ளி வழங்குதல் தொடர்பான காரணங்களை அறிந்திருப்பீர்கள். அதனை வகைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உடற்கல்விப் பர்ட்சைப் பெறுபேறுகளுக்கு புள்ளி வழங்கும் போது இவ்வறிவைப் பயன்படுத்துங்கள். இப்போது உடற்கல்விப் பர்ட்சை என்றால் என்ன என்பதை அறிந்துகொள்வோம்.

பகுதி 111

5.0 உடற் தகைமைப் பர்ட்சைகள்

சக்தியை அளவிடல்
பின் வரும் விளையாட்டுச் செயற் பாடுகளை
ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

- * பாரம் தூக்குதல்
- * மற்போர்
- * குண்டுபோடுதல்
- * குறுந்தூரப் புறப்பாடு
- * துவிச்சக்கரவண்டி மிதித்தல்.
- * ஓடம் வலித்தல்.

விளையாட்டு வீரன் பாரம் தூக்கும்போது அவ்வுபகரணத்தில் ஏதேனுமொரு விசையைப் பிரயோகிப்பார். குண்டுபோடும்போது குண்டி லோ, துவிச்சக்கர வண்டி ஓடும்போது, அதன் மிதியிலோ, விசையைப் பிரயோகிப்பார். மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்து செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டு வீரனால் விசை பிரயோகிக்கப்படுமென்பது வெளிப்படை.

எதாவது ஒரு தடை அல்லது எதிர் விசைவு அல்லது எதிர் திசையில் விசையை பிரயோகிப்பது தொடர்பாக ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய திறமையை சக்தி எனக் கூறலாம். இதனை 3 பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

அவையாவன:

1. உச்சசக்தி
2. திடீர் சக்தி
3. தாங்கும் சக்தி

ஒருவரினால் எதாவதொரு தடையை எதிர் த்து பிரயோகிக்கப்படும் உச்ச விசையை அவரது உச்ச சக்தி எனலாம். விளையாட்டில் பாரம் தூக்குதல், மற்போர் ஆகியவை உச்ச சக்தியைப் பிரயோகிப்பது தொடர்பான விசேட தன்மை வாய்ந்தவையாகும்.

எதாவது ஒரு தடைக்கு எதிராக வேகத்துடன் பிரயோகிக்கும் விசையை நாம் திடீர் சக்தி எனக் கூறலாம். பாயும் நிகழ்ச்சியில் மிதித்தெழும் சந்தர்ப்பமும், குறுந்தூர விரைவோட்டத்தில் உந்திச் செல்லும் சந்தர்ப்பமும் திடீர் சக்தி தொடர்பாக வெளிக்காட்டுகின்றன.

கணைப்பின்றி கூடிய நேரம் எதாவது தடையொன்றிற்கு எதிராக விசையைத் தொடர்ந்து பிரயோகிக்கும் திறமை, தாங்கும் சக்தியாகும். நீச்சல், ஓட்டம், வலித்தல், சைக்கிள் ஓட்டம் போன்றவை இச் சக்தி தொடர்பாக வெளிக்காட்டுகிறது.

சக்தி என்றால் என்ன என்பதனை அறிந்து கொண்ட நாம் இதனை அளக்கும் பர்ட்சை தொடர்பாகக் கற்போம்.

1. மேலே உயர்தலுக்கான பர்ட்சை
நோக்கம்:- எச்ச சக்தியை அளவிடல்

பர்ட்சையின் தகைமூலம்:- ஆண்களுக்கே இப் பர்ட்சை மிகப் பொருத்தமானது.

தேவையான உபகரணங்கள்:- இரு கைகளாலும் தூக்குகையில் கால் விரல்கள் நிலத்தில் படாதிருக்கும் உயரத்தில் உருண்டையான குறுக்குக் கம்பம்.

பாரம் தூக்கும் உபகரணம்:- $2\frac{1}{2}$ இறா, 5 இறா, 10 இறா.

25 இறா அளவான பாரத் தட்டுக்கள்

(இப் பாரத் தட்டுக்கள் இல்லாதவிடத்து இப் பர்ட்சைக்குப் பொருந்தும் வகையிலான உபகரணங்களை ஆக்ஷிக்கொள்ள வேண்டும்.)

(இப் பாரத் தட்டுக்களை விளையாட்டு வீரனின் இடுப்பில் தொங்கவிடுவதற் கான நூற்கயிறு (படத்தைப் பார்க்கவும்)

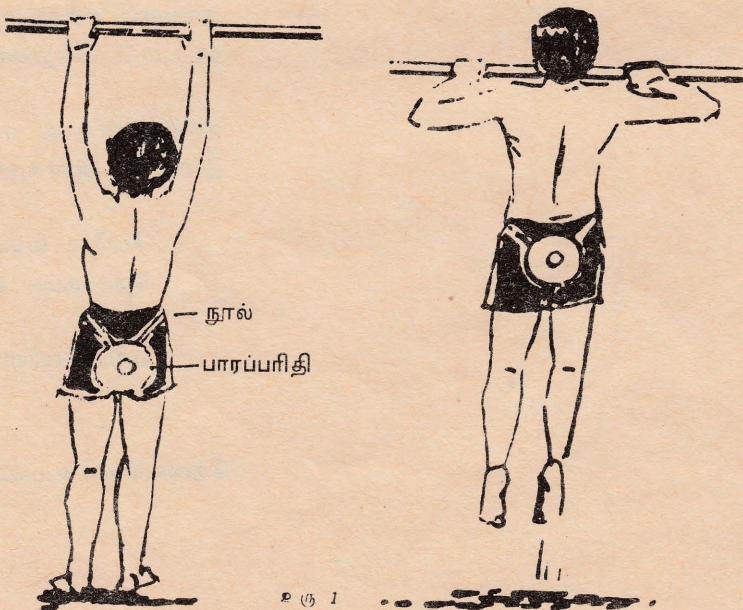
கதிரை

யரிட்சை முறை

1ம் படி முறை முதலாம் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு 2 இறாத்தல் தட்டை நூற் கயிற்றினால் இடையுடன் இணைத்தல்.

2ம் படி முறை கதிரையைக் குறுக்குக் கம்பத்துக்குக் கீழே வைத்து அதன் மீது ஏறல். இரு கைகளாலும் குறுக்குக் கம்பத்தில் தூங்குதல். (உள்ளங்கை முன்னே பார்த்த வண்ணம்)

3ம் படி முறை கதிரையை அப்புறப்படுத்தல். பின்னையின் கைகள் இரண்டும் குறுக்குக் கம்பத்திற்கு செங்கத்தாகத் தூங்கச் செய்தல்.
(இம் படத்தைப் பார்க்குக)



ivம் படிமுறை பிள்ளையின் நாடி குறுக்குக் கம்பத்திற்கு குறிப்பிட்ட வேளைக்கு இருக்கும் வண்ணம் கைகளின் துணையுடன் மேலே உடலை உயர்த்துக.

vம் படிமுறை இரு கைகளும் குறுக்குக் கம்பத்தில் இருக்கும் வேளை உயர்த்திய உடலை கீழ் நோக்கிக் கொண்டு வரல். இவ் வேளை உதவி யாளனின் அப்புறப்படுத்திய கதிரையை முன்பு வைத்த இடத்தில் வைத்தல். பிள்ளை பாதுங்கள் இரண்டையும் கதிரை மீது வைத்தல்.

iv ம் படிமுறை கதிரையில் இருந்து கீழே இறங்குதல்.

இவ்விதமாக $2\frac{1}{2}$ இறாத்தல் பாரத்தட்டை இலகுவாகப் பிள்ளை உயர்த்தியிருப்பின் அவரினது விழுப்பத்திற்கொப்ப பாரத்தைக் கூட்டி (பாரத்தட்டுக்களைப் பார்க்கவும்) அவரால் உயர்த்தவல்ல உச்ச பாரம் எவ்வளவு என அறிந்துகொள்ளல்.

விசேட அறிவுறுத்தல்

* விளையாட்டு வீரன் உடலை மேலே உயர்த்தும் போது உடல் செங்குத்தாக இருக்க வேண்டியதுடன், உடலை உந்தி எழுதலைத் தடுக்க வேண்டும்.

* உடல் மேலே உயரும் போது கால்கள் நன்றாக நீட்டப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

புள்ளி வழங்கல்

பிள்ளையினால் உயர்த்தப்படும் மேலதிக உச்சப்பாரம், அவரது உடற்பாரத்தால் பிரிக்கும்போது வரும் புள்ளியே அவரது புள்ளியாகும். இவ்வாறான பர்த்சையினால் மாணவர் பெற்றுக் கொண்ட புள்ளியை அர்த்தமுடையதாக்குதல் தொடர்பாக அறிவுடன், தகைமையை வகைப்படுத்தி பதிவேட்டில் ஒழுங்காக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

(2) குந்தி எழும்புதல்
பரிட்சை (sit ups)

நோக்கம் :
பரிட்சையின் தகைமை:-
அவசிய உபகரணங்கள்:-

உச்ச சக்தியை அளவிடல்
இரு பாலாருக்கும் பொருந்தும்.
பாரம் தூக்கும் உபகரணங்கள்,
பலவேறு நிறையடைய
நிறைத்தட்டுக்கள் (இந்த
பாரத்தட்டுக்கள் கிடைக்காத
படசத்தில் பரிட்சையைப்
பொறுத்து தேவையான பார
உபகரணங்களைச் செய்தல்
வேண்டும்.

பரிட்சை முறை

1ம் படி முறை

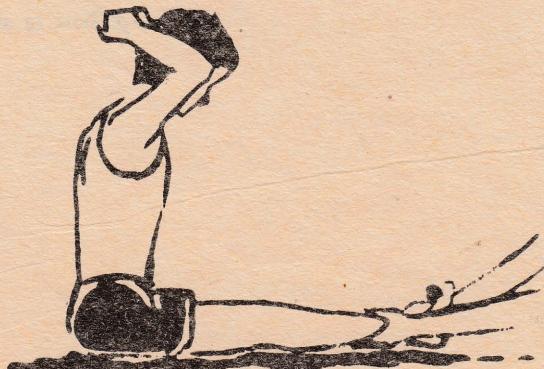
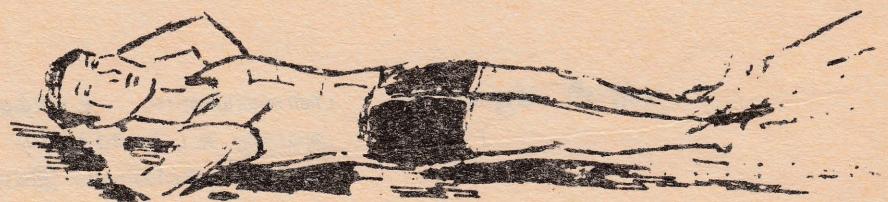
மேலே பார்த்த வண்ணம் நிலத்தில்
சரிதல் (1ம் படத்தைப் பார்க்கவும்.)

2ம் படி முறை

தேர்ந்தெடுத்த பார அளவினை
கழுத்தின் பின்பக்கம் இருக்கும்
வகையில் இரண்டு கைகளாலும்
பிடித்துக்கொள்க.
(2ம் படத்தைப் பார்க்கவும்)

3ம் படி முறை

3ம் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு
உதவியாளன் கால்கள் இரண்டையும்
பிடித்துக் கொள்ளல். உடல் சரிந்து
நிமிரும்போது முழங்கால்கள்
நீட்டியவாறு இருத்தல் வேண்டும்.



4ம் படிமுறை

மாணவருக்கும் பொருந்தும் வகையில்
உச்ச அளவினதாக பாரத் தட்டை
படிமுறை ஒன்றில் இருந்து மீண்டும்
பர்ட் சிக்குக. இம்முறையில்
மாணவர் உயர்த்தக்கூடிய உச்ச
நிறையை அறிந்துகொள்க.

விசேட அறிவுறுத்தல்கள்:

மாணவரால் உச்ச நிறையை நிமிர்த்தி முடிந்தவுடன்
பாரத்தட்டு உதவியாளால் அகற்றப்பட வேண்டும்.

புள்ளி வழங்குதல்

மேலே காட்டப்பட்ட மேலே உயர்த்தும் பர்ட்சையே
பர்ட்சையாகும்.

கிடைப்பாய்ச்சலின் பரிட்சை:

நோக்கம்:

தீஸர் சக்தியை அளவிடல்

தகைமை

இஞ்சுபாலாருக்கும்

தேவையான உடாகரணங்கள்: மீற்றர் கோல், வெண்கட்டி,
12அடி உயரமான சுவர்.

பரிட்சை முறை:

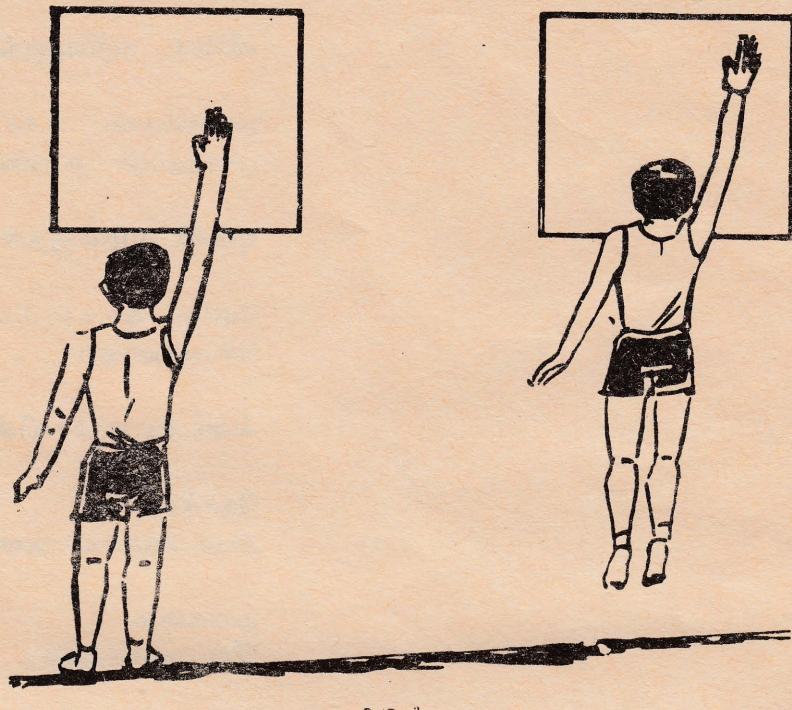
1ம் படிமுறை மாணவரின் குதிக்கால் சுவரின்
அருகாமையில் இருக்கும் வண்ணம் நிற்றல்.
(3ம் படத்தைப் பார்க்கவும்) அவரின்
கையில் ஒரு வெண்கட்டி த் துண்டைக்
கொடுக்கவும்.

2ம் படிமுறை பாதம் நிலத்துடன் இருக்கும் போது,
குதிகாலை உயர்த்தாது கைகளை
முடிந்தளவு உயர்த்தி சுவரில்
வெண்கட்டி யால் அடையாளம் இடுவர்.

3ம் படிமுறை செங்குத்தாக முடிந்தளவு உயரப்பாய்ந்து
ஏற்கனவே இட்ட புள்ளிக்கு மேலாக உச்ச
உயரத்தில் சுவரில் இன்னுமொரு
அடையாளம் இடுவர். 3ம் படத்தைப்
பார்க்கவும்.

புள்ளி பொறுதல்

முன்னெணய புள்ளிக்கும், இரண்டாவதாக இட்ட புள்ளிக்கும் இடைப்பட்ட தூரத்தை சிட்டிய சென்றி மீற்றில் அளக்குக் கூடும். இவ் அளவு அவரது புள்ளியாகும்.



வ.ஏ. 3

4. நின்று நீளம் பாய்தல் பரிட்சை

நோக்கம் :-
தகைமை

தேவையான உபகரணங்கள்; சிறிய சமதரை. அதிலே அடையாளம் இடக்கூடிய ஏதாவது ஒரு பொருள்.

திடீர் சக்தியை அளவிடல் ஆன், பெண் இருபாலாருக்கும் பொருந்தும்.

(உதாரணம்: சீமேந்து நிலமாயின் வெண்கட்டி)
அளவை நாடா.

பரிட்சை முறை

இம் படி முறை தரையில் ஆரம்ப கோடைஞ்சை அடையாளமிடுக. மாணவர் கோட்டிற்குப் பின்னே இருகால்களையும் சமாந்தரமாக வைத்துக்கொண்டு நிற்பார். (படம் 4ஐப் பார்க்கவும்)



முறை 4

இம் படி முறை முழங்காவில் கால்களை மடித்து கைகளை நன்றாக வீசி முடிந்தவுடு முன்னே பாய்தல்.

புள்ளி பெறுதல்

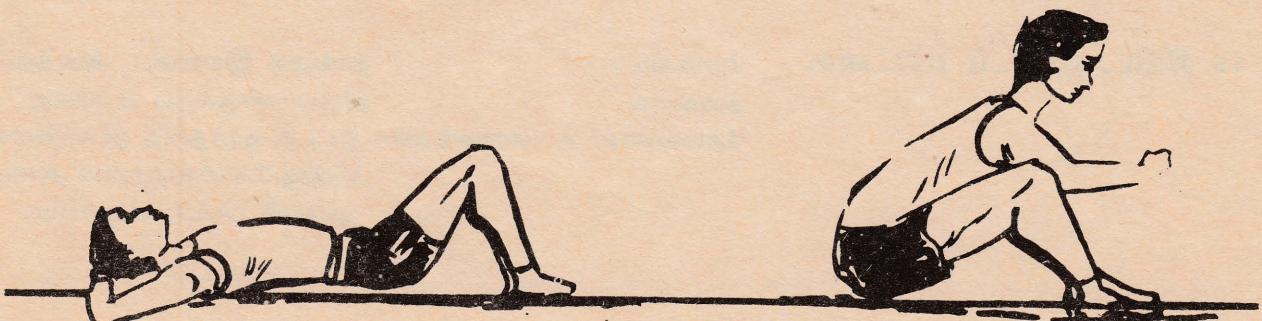
ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து மாணவன் நிலம் தொட்ட கிட்டிய குதிக்கால் புள்ளில் இருந்து அளந்த தூரமே மாணவனது புள்ளியாகும். மாணவனுக்கு மூன்று எத்தனங்கள் கொடுத்துச் சிறந்ததைப் பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

5. இருந்து எழும்புதல் (sit up) (முழங்காலை மடித்து)

நோக்கம்: சக்தியின் தாங்கும் இயல்பை அளத்தல்
தகைமை: இருபாலாருக்கும்.

பாட்டை முறை

இம் படி முறை: நிலத்தில் சாய்ந்து காலை நீட்டி நிலத்தில் இருந்து முழங்காலை மடித்து குதிக் காலை உடம்பிற்குக் கிட்ட கொண்டு வருக. (படம் 5ஐப் பார்க்கவும்)



முறை 5

2ம் படி முறை :- கழுத்தைப் பின்பக்கமாக வைத்து,
கைவிரல்களை ஒன்றுடன் ஒன்று
பின்னிக் கொள்க.

3ம் படி முறை உடலை உயரத்தூக்கி வலது முழங்கை
இடது முழங்காலுக்கும் இடது முழங்கை
வலது முழங்காலுக்கும் அசைத்து முட்டச்
செய்யவும். படம் 5ஐப் பார்க்கவும்.
முடிந்தளவு கூடிய தடவைகள் செய்யவும்.

புள்ளி பெறுதல்

செயற்பாட்டினைச் செய்யும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை
மாணவரின் புள்ளிகளாகும்.

விசேட அறிவுறுத்தல்

பாதங்கள் முழுமையாக நிலத்தில் பதிந்த வண்ணம்
இருப்பதுடன், இரு பாதங்களுக்குமிடையே 12 செ.மீ
இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையின்
ஆரம்பத்திலும் 1ம் படி முறையில் இரு கைகளும் பின்பக்கமாக
நிலத்துடன் தொட்ட வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

சக்தியை அளவிடல் தொடர்பாக கற்ற நாம் இப்போதுதாங்கும்
இயல்பினை அளக்கும் பர்ட்சை பற்றி பார்ப்போம்.

தாங்கும் இயல்பும் அது தொடர்பான பர்ட்சையும்

எதாவது செயற்பாடு ஒன்றினை களைப்பின்றி நீண்ட
நேரம் செய்யும் ஆற்றல் அல்லது திறமையைத் தாங்கும்
இயல்பு எனலாம். வகுப்பில் உள்ள மாணவர்கள்
குழுவொன்றிற்கு நீண்ட தூர ஓட்டம் ஓட விட்டால் சிலர்
கணைப்பின்றி ஓடுவதையும், சிலர் மிகுந்த களைப்படுதன்
ஓடுவதையும் அவதானித்திருப்பீர்கள். களைப்படைந்த
மாணவரின் தாங்குமியல்பு மட்டத்தினை அறிந்துகொள்ளலாம்.
வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களது தாங்கும் இயல்பு மட்டம்
வித்தியாசப்பட்டதாகும். தாங்கும் இயல்பிற்கான அளவிடை
அளக்கும் பர்ட்சை தொடர்பாகக் கற்போம்.

12 நிமிட ஓட்டப் பர்ட்சை:

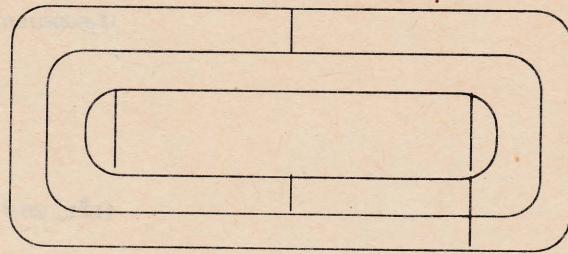
நோக்கம் :-

தகைமை:

தேவையான உபகரணங்கள்:- ஓட்டத் தூரத்தை இலகுவாக
அறிந்துகொள்வதற்காக அடை
யாளமிடப்பட்டமைதானம்.

தாங்கும் இயல்பை அளத்தல்

இருபாலாருக்கும் உகந்தது.



கு 6

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மைதானம் அடையாள மிடப்பட்டி ருந்தால் ஓட்டத்தாரத்தை இலகுவில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

உடகரணங்கள்:- நிறுத்தக் கடி காரம் ஊதி, அடைளமிடச்சுடிய பொருட்கள்.

பரிட்சை முறை

சமிக்ஞைக்கு மாணவர் அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டி ற்கு பின்னே நின்று ஓட்டத்தை ஆரம்பிப்பர். 12 நிமிடம் வரை தம்மால் முடிந்தளவு தூரத்தை ஓடுவர். குறிப்பிட்ட முழு நேரத்துள் ஓடுவதற்குக் கடி னமாயின் நடந்தும் கூடிய தூரத்தை முடிக்கலாம். 12 நிமிடங்களின் பின்பு ஊதியின் மூலம் சமிக்ஞை செய்யப்படும். அவ்வேளை ஓடுவர்கள் தாம் நிற்கும் இடத்தில் நிற்க வேண்டும். அவ்விடத்தில் நிற்கும் நிலையை உதவியாளர் நின்ற இடத்தை அடையாளமிடுவார்.

புள்ளி பெறுதல்

மாணவர்கள் காலால் சென்ற முழுத் தூரமும் அவர்களது புள்ளியாகக் கணிக்கப்படும்.

விசேட அறிவுறுத்தல்

மாணவர்களது வயதினாடிப்படையில் நேரத்தை 12 நிமிடத்திற்குப் பதிலாக 6,8,10 நிமிடங்களாகவும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஹாவாட் பரிட்சை

நோக்கம் :

தாங்கும் இயல்பினை அளத்தல்

தகைமை :

இரு பாலருக்கும் பொருந்தும்.

தேவையான உபகரணங்கள் : இருபது அங்குல நீளமான வாங்கு, நிறுத்தற கடிகாரம் (அல்லது செக்கன் கம்பியுடனான மணிக்கூடு)

பர்ட்சை முறை

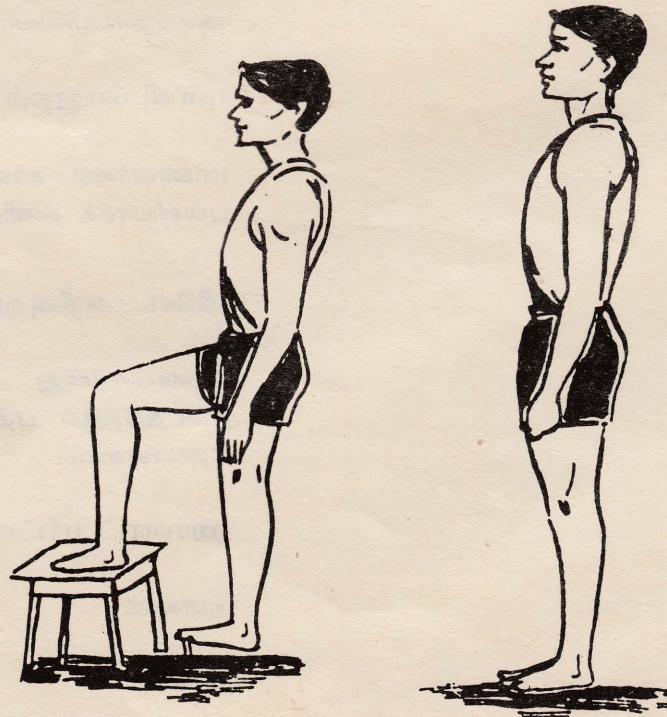
1ம் படிமுறை : வாங்கொன்றை மாணவருக்கு முன்னே வைத்து அதனருகே அதனைப் பார்த்த வண்ணம் நிற்றல். சமிக்ஞைக்கு ஒரு பாதத்தினை வாங்கின் மேல் வைத்து ஏறல். இறங்குதல் (6ம் படத்தினைப் பார்க்குக)

2ம் படிமுறை : ஒரு காலை முதலும், மற்றைய காலை அதன் பின்பும் வாங்கின் மேல் வைத்து பின்பு கீழே இறங்குதல்.

விசேட அறிவுறுத்தல்

இப் பர்ட்சையின் போது நிமிடத்திற்கு முப்பது (30) தடவைகள் வாங்கின் மேலும், 30 தடவைகள் நிலத்திலும் பாதங்கள் பட வேண்டும். வாங்கின் மேல் ஏறும் போது விளையாட்டு வீரனின் உடல் செங்குத்தாக இருக்க வேண்டும்.

3ம் படிமுறை : இச் செயற்பாட்டினை ஐந்து நிமிடங்களுக்குச் செய்யவும்.



4ம் படிமுறை : 5 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டில் மாணவர் ஈடுபட்ட பின்பு நிலத்தில் இருந்தல் வேண்டும்.

5ம் படிமுறை: செயற்பாடு முடிவடைந்த பின்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒன்றரை (1- $\frac{1}{2}$) நிமிடத்திற்கும், இரண்டு நிமிடத்திற்கும்.. இரண்டரை நிமிடத்திற்கும் (2- $\frac{1}{2}$) மூன்று நிமிடத்திற்கும், மூன்றரை நிமிடத்திற்கும் (3 - $\frac{3}{2}$) இடைப்பட்ட வேளையில் இதயத் துடிப்பின் எண்ணிக்கையைத் தனித்தனியே கணக்கிடல் வேண்டும்.

புள்ளி பெறுதல்

பின்வரும் முறைப்படி கணக்கிட்டு புள்ளி பெறப்படும்.

$$\text{புள்ளி} = \frac{\text{செயற்பாடு செய்த நேரம்} \times 100}{2 \times \text{சுயநிலை அடையும்போது இதயத் துடிப்பு}$$

புள்ளி பெற்றுக் கொடுத்தல் தொடர்பாக உதாரணம் ஒன்றினைப் பார்ப்போம்.

மாணவர்கள் 5 நிமிடத்தில் அல்லது 300 செக்கன்களுக்கு இச் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டதாக எண்ணிக் கொள்வோம்.

அவர்களுடைய இதயத்துடிப்பு 1 - $\frac{1}{2}$ நிமிடத்தில் 83ம் 2-

$\frac{2}{2}$ நிமிடங்களில் 67ம்,, 3 - $\frac{1}{2}$ நிமிடங்களில் 50மாக இருந்தது.

அவர்களுடைய புள்ளியினைக் கணக்கிடுவோம்.

செயற்பாட்டு நேரம் = 5 நிமிடம்(300 செக்கன்)

இதயத் துடிப்பின் மொத்த எண்ணிக்கை = $83 + 67 + 50 = 200$

$$\text{புள்ளி} = \frac{\text{செய்கை நேரம்} \times 100}{2 \times \text{இதயத்துடிப்பின் மொத்த எண்ணிக்கை}}$$

$$= \frac{300 \times 100}{200 \times 2}$$

$$= 75$$

வேகத்திற்கும் வேகம் தொடர்பான பரிட்சையும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு தனது உடல் அல்லது அதன் ஒரு பகுதியின் அசைவின் திறமை மிக முக்கியமானது. உடலின் அல்லது ஒரு பகுதியின் அசைவின் கதியை நாம் அவரது வேகம் எனலாம்.

அப்போ நாம் அவ் வேகத்தை எவ்விதம் அளவிடலாம் எனக் கற்போம்.

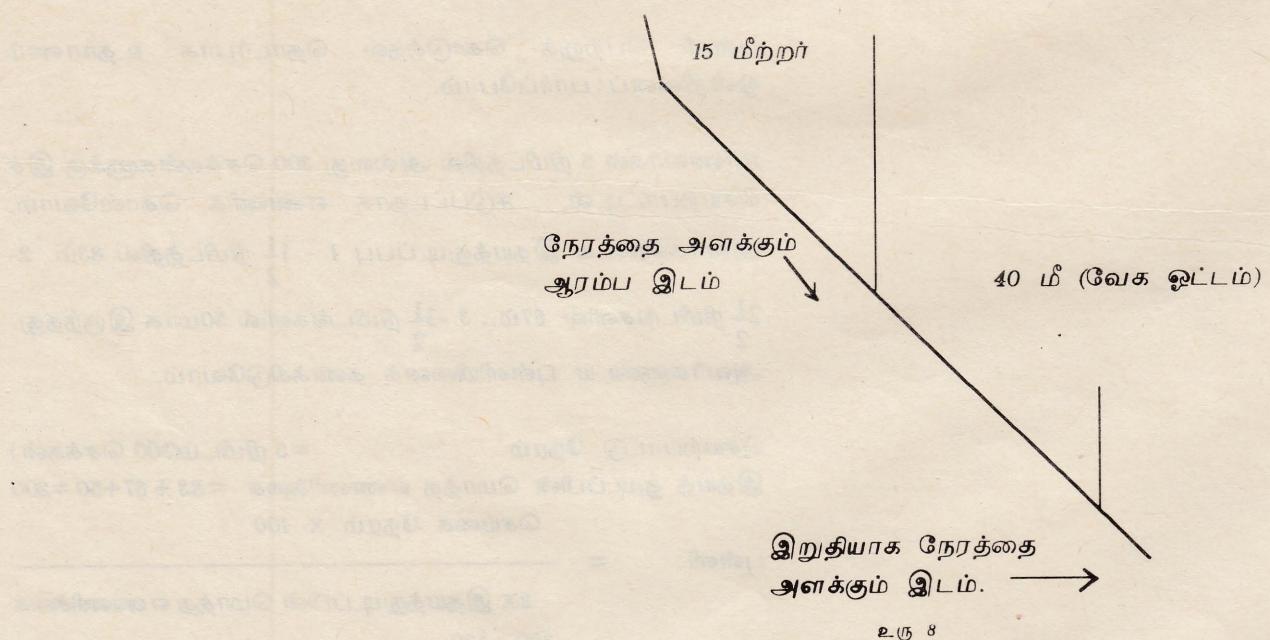
40 மீற்றர் வேக ஓட்டம் பரிட்சை

நோக்கம்: வேகத்தை அளத்தல்
தகைமை: இருபாலாருக்கும்.

தேவையான உபகரணங்கள்:-

ஒரு நிறுத்தம் கடிகாரம், 55 மீற்றர் ஓடவல்ல பொருத்தமான நேரான ஓட்டச்சவு, இச் சவு படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு அடையாளமிடப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

(ஒன்று சேரல் இடம்)



1ம் படிமுறை : மாணவர் ஆரம்பக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிற்பர். போதனாசிரியரின் சமிக்ஞைகளுக்கு ஒப்ப அவர் வேகமாக முன்னே ஓட ஆரம்பிப்பார்.

2ம் படிமுறை : 15 மீற்றர் தூரத்தில் நிற்கும் உதவியாளனே ஒடுபவர் கடந்ததும் அவர் தனது உயர்ந்திருந்த கையைக் கீழே விடுவார். 40 மீற்றர் முடி வில் நிற்கும் நேரக் கணிப்பாளர் அச் சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப தனது நிறுத்தற் கடி காரத்தை இயக்குவார்.

3ம் படிமுறை: மாணவர் 40 மீற்றர் ஓடி முடிந்ததும் நிறுத்தற் கடி காரம் நிறுத்துப்படும்.

புள்ளி ஒத்த வயது மாணவ குழுக்களைப் பரிட்சைக்கு பங்கு பெற வைத்து 40 மீற்றர் ஓடி முடிக்க எடுக்கும் நேரத்திற்கொப்ப புள்ளியை வழங்குவதற்காக மாற்றீடு அட்டவணை ஒன்றினை ஆக்குக.

இரே தன்மை வாய்ந்த மாணவர்களை ஈடுபடுத்தி பெற்ற பரிட்சை புள்ளிகளை மாற்றீடு செய்யும் முறை ஒன்று அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளது.

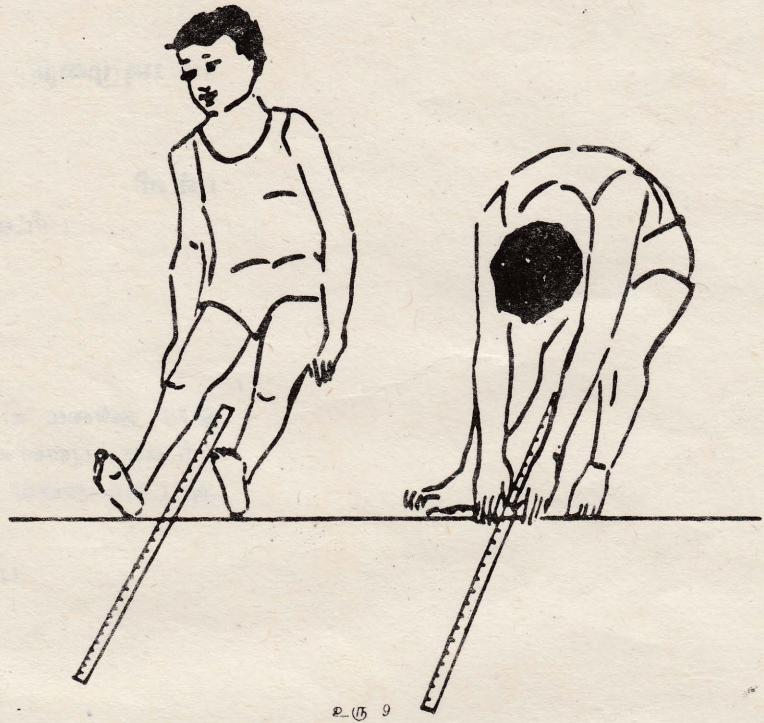
புள்ளி	நேரம்
100	7.4
90	7.7
80	7.9
70	8.1
60	8.3
50	8.4
40	8.6
30	8.8
20	9.4
10	9.8

பரிட்சை முறை

1ம் படிமுறை நிலத்தில் நேர்கோடு ஒன்றை வரையுங்கள். மீற்றர் கோல் ஒன்றில் 40 சென்றி மீற்றர் அடையாளமிட்டு ஏலவே கீறப்பட்ட கோட்டில் 40 சென்றி மீற்றர் அமையும் வண்ணம் கோலைக் கோட்டின் மேல் குறுக்காக வைக்குக.

2ம் படிமுறை மாணவரின் பாதுங்கள் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு கோவிள் மேல் வைத்து நிலத்தில் இருப்பர். பாதுங்களுக்கிடையே இடைவெளி 15 செ.மீ அளவு இருக்க வேண்டியதுடன், குதிகால் நிலத்தில் வரையப்பட்ட கோட்டிற்குச் சமமாயிருத்தல் வேண்டும்.

ம் பழுதை: பாதங்கள் நேராக இருக்கும் போது முண்டத்தை இயன்றவு முன்னால் வளைக்கும் மாணவர் கோலை தமது கைவிரல்களால் தொடுவர் (படத்தைப் பார்க்கவும்.)



சுரு 9

புள்ளி பெறுதல் :

மாணவரின் விரல்களினால் மீற்றர் கோவில் அடையாளமிட்ட சென்றி மீற்றர் அளவு அவரது பரிட்சைப் புள்ளியாகும்.

விசேட அறிவுரை :

விளையாட்டு வீரனின் முன்னே வளைகையில் முழங்கால் உயரா வண்ணம் உதவியாளர் முழங்கால்களைப் பிடித்துக்கொள்ளலாம்.

துரிதமும் துரிதத்தை அளப்பதற்கான பரிட்சைகளும் :
உடல்நிலை அல்லது அசைவு திடீர் என மாற்றம் அடையும் திறமையைத் துரிதம் எனலாம். துரிதத்தை அளக்கும் பரிட்சையினைப் பற்றி நாம் தொடர்ந்து கண்போம்.

தடைகளினுடாக ஒடும் பரிசீலனை:

நோக்கம் :

துரிதத்தினை அளத்தல்.

தகைமை :

இருபாலாருக்கும் பொருந்தும்.

தேவையான பொருட்கள் : 4 சிறிய கதிரைகள், நிறுத்தற் கடி காரம், கதிரைகளைப் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வைக்குக.



முக 10

பரிசீலனை முறை

ஆரம்பக் கோட்டிற்குப் பின்னே நின்றுகொண்டிருக்கும் விளையாட்டு வீரன் சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப கதிரைகளுக்கூடாக முன்னே நோக்கி ஓடி பின்பு திரும்பி அதேவிதமாக ஓடி வருவார்.

ஆரம்பக் கோட்டைத் தாண்டுவார்.

புள்ளி பெறுதல் :

இந்த ஓட்டத் தூரத்தை ஒடுவதற்கு மாணவரினால் செலவிடப்படும் நேரத்திற்கேற்ப புள்ளி அட்டவணை ஒன்றைத் தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

விளையாட்டு ஒன்றிற்காக தயார் செய்யப்பட்ட புள்ளியிடும் பதிலேடு ஒன்றைக் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.

	விளையாட்டு வீரனின் பெயர்						
திறமை							
காத்தல்							
பந்தை அனுப்புதல்							
தனதாக்கல்							
குழு உணர்வு							
மொத்தப் புள்ளி							

புள்ளி முறை : - 5 மிகத் திறமை

4 திறமை

3 சாதாரணம்

2 குறைவு

1 மிகக் குறைவு

6.0 பொழுத்துப்பு

மதிப்பீடு என்றால் ஒரு செயல் ஒன்றினை அல்லது நிகழ்வு ஒன்றின் பெறுமானம் எண்ணிக்கை, குணவியல்பு என விமர்சிக்கலாம். அளவீட்டிற்காக பர்ட்சையின் போது அளவைக் கோல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மாணவரது உடல், உள் இயல்புகளுக்கும் அவர்களது திறமை மட்டங்களுக்கும் பொருந்தும் வகையில் செயற்பாடுகளை ஆக்கிக்கொள்வதற்கு மதிப்பீடும், அளவீடும் என்ற நுட்பத்தினை உபயோகிக்கலாம். மதிப்பீடும், அளவீடும் ஒன்றல்ல. பர்ட்சையினதும் அளவீட்டினதும் செயற்பாட்டினை ஒழுங்கு செய்வதற்கும், கற்றல் வெற்றியளிப்பதற்கும் இது பெரிதும் உதவுகின்றது. பர்ட்சை ஒன்றினை ஆயத்தப்படுத்தும்போது பல விடயங்களை கவனத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தன் திறமையை ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையைப் பெறுவார். அதனால் மதிப்பீட்டை மிகச் சிறந்த முறையில் ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும். பர்ட்சை ஒன்றினை ஒழுங்கு செய்யும்போது பர்ட்சையில் எதனை அளிக்க உள்ளோம் என்பதை எதிர்பார்த்து, பெறும் பெறுபேறு எவ்வளவு தூரத்திற்கு அக்காலத்திற்குப் பொருத்தமானது என்பதும் பலவேறு தன்மை கொண்ட பர்ட்சகர்களினால் நடாத்தப்படும் பர்ட்சைகளில் காலம், பர்ட்சை முறைகள்.

தன்மைகள் ஆகியவை வெளிச் சக்திகளினால் மாற்றம் ஏற்படுத்தப்படுமா என கவனத்திற் கொள்ளல் வேண்டும்.

பர்ட்சை ஒன்றினை ஒழுங்கமைக்கும் போது பர்ட்சையைத் தெரிவு செய்தல், கட்டி எழுப்புதல், புறவயத் தன்மை, காலம், செய்முறை என்பவற்றில் எமது கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். செயற்பாடுகளின் போது ஆயத்தம் நடைமுறைப்படுத்தல் ஆகியவற்றின்போது செய்ய வேண்டிய விடயங்களை மனதில் கொள்ளல் வேண்டும்.

உடற்கல்வியில் உடற்தகைமைப் பர்ட்சைகள் சில பின்வருமாறு:

சக்தியை அளவிடும் பர்ட்சை
தாங்கும் இயல்பை அளவிடும் பர்ட்சை
வேகத்தை அளவிடும் பர்ட்சை
நெகிழும் தன்மையை அளவிடும் பர்ட்சை
துரிதத்தை அளவிடும் பர்ட்சை

இந்த உதாரணங்களை மனதிற் கொண்டு உங்களால் பர்ட்சை ஒன்றினை மேற்கொள்ளும் அறிவினைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

7.0 பிற்சோதனை

- i. பின்வரும் வாக்கியங்களில் ஏற்ற சொல்லைத் தெரிவு செய்து இடைவெளிகளை நிரப்புக.
தாங்கும் இயல்பு, நெகிழும் தன்மை, துரிதம், சக்தி.
- ii. தடையொன்றினை அல்லது எதிர்த்தாக்கம் ஒன்றிற்காக எதிர்த்து ஒருவரிடம் இருந்து செலுத்தப்படும் விசைத் திறமையை அவரது எனலாம்.
- iii. உடலை எவ்வளவு தூரம் வளைக்கலாம், நீட்டலாம் என்பவற்றினை அளப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.
- iv. என்றால் உடல் நிலையை அல்லது உறுப்பை அல்லது உறுப்புகளை வேறு திசைக்குத் திடீர் என விரைவாக அசைப்பதாகும்.

02-இடது பக்கம் உள்ள வசனங்களையும் வல்து பக்கம் இருப்பவைகளையும் கருத்துப் பொருந்தும் வகையில் கோட்டு இணைக்குக.

1. ஏதாவது பர்ட்சையோன்றின் மூலம் நம்பகரமானது எதிர்பார்ப்பது அளக்கப்பட்டதான் அறிவது
2. பர்ட்சையோன்றில் தோற்றிய விளையாட்டு வீரர்கள், பிறிதொரு பர்ட்சையிலும் தோற்றி அதே சம அளவான புள்ளிகளைப் பெறுவது எளிமை
3. பல பர்ட்சைகளினால் பெறப்பட்ட புள்ளி அட்டவணை பெறும்பாலும் ஒத்திருப்பது ஏற்றுமை
4. உடற்கல்விப் பர்ட்சைகள் மிகவும் இலகுவானவை. இருவழி உக்கி
5. பெற்ற புள்ளியினை நியமமானது புறவுயம்
6. பல பர்ட்சைகளினால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பர்ட்சைகள் மூலம் எதிர்பார்த்த திறமையை அளத்தல். தகைமை வழிகாட்டல்
7. பல்வேறு குழுக்கள், பல்வேறு இடங்களில் வேறுபட்ட நேரங்களில் வேறுபட்ட தன்மை வாய்ந்தவர்களால் பர்ட்சிக்கப்பட்டு மதிப்பீடுகள் ஒத்திருப்பது. நியமம்

உங்கள் விடைகளை இம்மொடியுள்ள இறுதியில் தரப்பட்டுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும்.

இப்பொது நீங்கள் மொடியுள்ள கற்று முடித்து விடும் அதனை வெற்றிகரமாகக் கூறினால்கிணற்றிகளால் எனப் பரிசீலிப்பதற்காகப் பின்வரும் ஒப்பாக கருளி உங்களுக்குமிழைய ஒப்படைக்கு விடை எழுதிப்பிராந்திய தொலைக்காலி நிலையத்தில் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

8.0 ஒப்படைகள்

ஒப்படை - 1

1. பர்ட்சையோன்றினை ஒழுங்கமைக்கும்போது கைக்கொள்ள வேண்டிய விடங்களைக் கூறுக.
11. அதில் மூன்றினை விளக்குக.

ஓப்படை - 2

பார்ட்செயோன்றினை ஒழுங்கமைக்கும் போது ஆயத்தம், நடைமுறைப்படுத்தல் முடிவு போன்ற விடயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். இவற்றுள் மிக முக்கியமாக கவனத்திற்கொடுக்க வேண்டிய தலைப்பு யாது?

ஓப்படை - 3

தாங்கம் இயல்பினை அளப்பதற்காக நீர் செய்யக்கூடிய பார்ட்செயோன்றினை விளக்குக.

9.0 விடைகள்

முற்சோதனை

1. ✓
2. ✓
3. ✓
4. ✓
5. X

செவ்வைபார்த்தல் 1

1. பெறமதியை அளத்தல்
2. அளவு கோல்
3. ஏற்புடைமை
4. நம்பகரமானது
5. நடைமுறைப் புள்ளி வழங்கல் மதிப்பீடு

செவ்வைபார்த்தல் 2

1. ✓
2. ✓
3. ✓
4. X
5. ✓

மிற்சோதனை

1. சக்தி 2. தாங்கும் இயல்பு 3. நெகிழும் தன்மை 4. துரிதம்.
2. 1. ஏற்புடைமை
2. நம்பகரமானது
3. புறவயம்
4. எளிமை
5. நியமம்
6. இருவழி உக்தி
7. தகைமை வழிகாட்டல்

குறிப்பு

ஒவ்வொரு காலத்திலும் நூல்களின் மேல் குறிப்புகள் எழுதப்பட்டிருப்பது கணக்காக அதை விவரிதிசெய்து விட விரும்புகிறேன். எனவே இந்த நூலிலும் குறிப்புகள் எழுதப்பட்டிருப்பதை விவரிதிசெய்து விட விரும்புகிறேன்.

ஒவ்வொரு காலத்திலும் நூல்களின் மேல் குறிப்புகள் எழுதப்பட்டிருப்பது கணக்காக அதை விவரிதிசெய்து விட விரும்புகிறேன்.

போக வேண்டும் சொல்ல

V a மூலக்கூறு

V s

V t

V u

V v

V w

V x

V y

V z

V

வேண்டும்

குறிப்பு

குறிப்பு

ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி