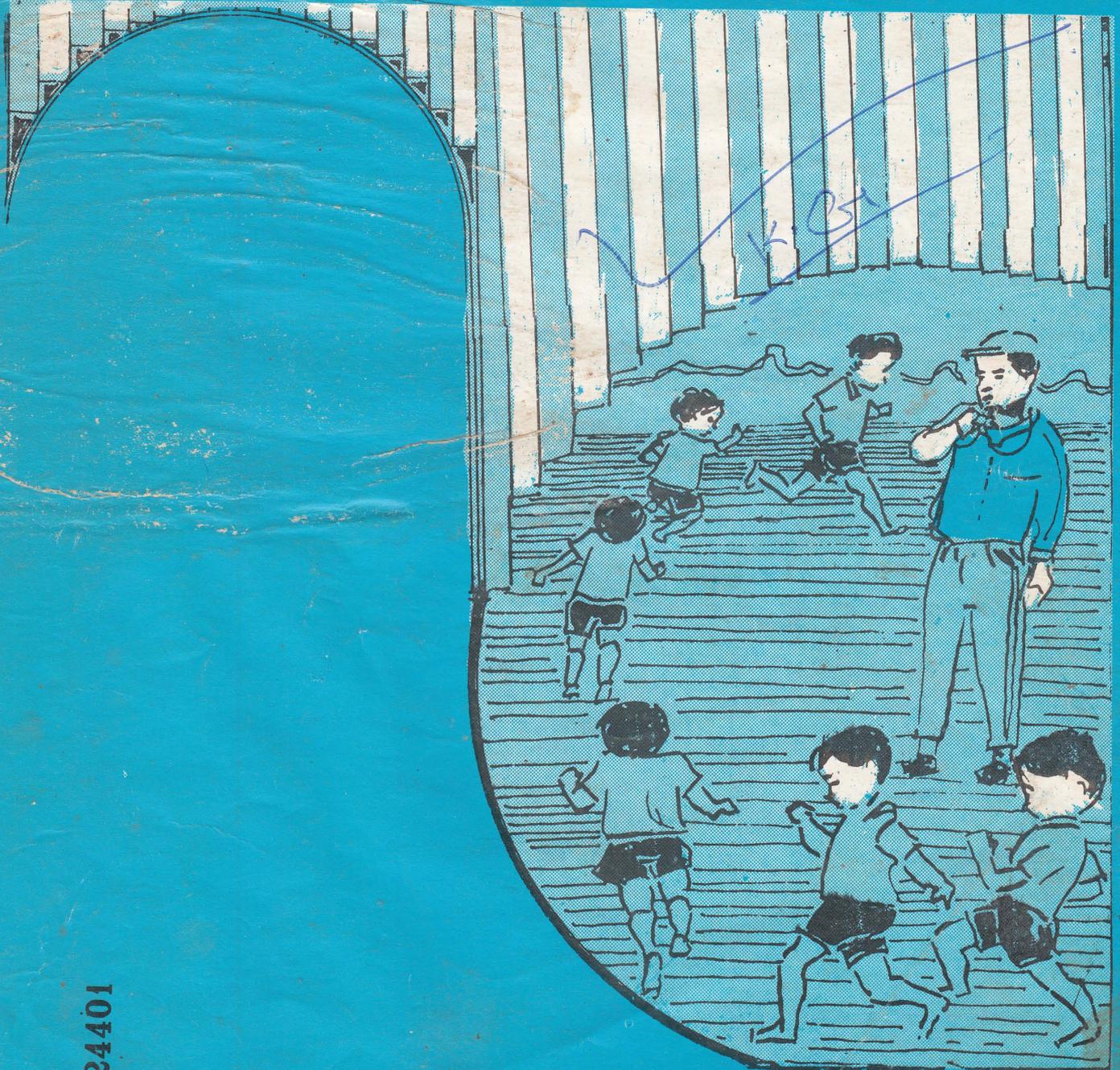


விளையாட்டுக்களும் உடற்கல்வியும்

உடற்கல்வி கற்பித்தல் முறைகள்



224401

விளையாட்டு உடற்கல்வியும் ஆசிரியர்கல்விப்பாடநெறி

எழுத்தாளர்	-	ஸ்ரீகலதா நேனநாயக்க
பாடப்பதிப்பாசிரியர்கள்	-	டபிள்யு. கே. பி. வெலிவிட்ட கே. ர. சி. பி. சரத்சந்திர ஒலிவியா. கமகே மஹிந்த ராஜபக்ஷ சுமனலதா குமாரி அபயகோன்
தளக்கோளம்	-	வோல்டன் விக்ரமசிங்க
மொழியாக்கம்	-	எம். ஜே. எம். அஸ்றர்
திட்டம்	-	ஷம்பா உல்லுவிஸ்கேவா ஏ. சிவராஜா
பாடநெறி அபிவிருத்தி	-	கே. ர. பியதிஸ்ஸ
பாட ஆக்கம்	-	ஆர். பி. ஏ. ஜயசேகர
மேற்பார்வை/ பணிப்பு	-	கலாநிதி எஸ். பி. எல். அமரகுணசேகர

K. Guclapala Singam

1682/5



உடற்கல்வி
கற்பித்தல் முறைகள்

தொலைக்கல்வித்துறை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

உள்ளடக்கம்	பக்கம்
0.0 அறிமுகம்	3
1.0 குறிக்கோள்கள்	4
2.0 முற்சோதனை	4
பகுதி 1	
3.0 உடற்கல்வி கற்றல், கற்பித்தல் எனப்படுவது யாது	7
பகுதி II	
4.0 உடற்கல்வி கற்பித்தலுக்கான வழிகாட்டிக்கொள்கைகள்	12
பகுதி III	
5.0 உடற்கல்வியை கற்பிப்பதற்கான பிரவேசம் ...	16
பகுதி 4	
6.0 பாடம் திட்டமிடுதல்	26
பகுதி 5	
7.0 செயற்பாடுகளைக் கற்பிக்கும் முறை	32
8.0 பொழிப்பு	44
9.0 பிற்சோதனை	46
10.0 ஒப்படைகள்	48
11.0 விடைகள்	49

0.0 அறிமுகம்

நீங்கள் இவ்வளவு காலமும் கற்ற தொழில்சார் கல்வியும் உடற்கல்வியும் என்ற மொடியூல் மூலம் சிறுபிள்ளையின் இயல்புகளையும் அவர்களின் வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் பற்றி நன்கு விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். ஆசிரியர் என்ற முறையில் நீங்கள் பெற்றுள்ள அனுபவம் அக் கல்விக்கு உதவியாக இருக்குமென்பதில் சந்தேகமில்லை.

தாயின் கரங்களைப் பற்றியவாறு பாடசாலைக்குள் பிரவேசிக்கும் குழந்தை நாளடைவில் பாடசாலைச் சூழலுக்கு தன்னைப் பழக்கிக் கொள்வதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அவர்கள் பற்றிய விடயங்களில் ஈடுபட்டு பொறுப்புக்களைக் கற்கின்றனர். சுயமாகக் கருத்து வெளியிடுவதற்கும் பல்வேறு நிலைகளில் துலங்கவும் சுயநீர்மமாக இயங்கவும் கூடிய திறமையை அவர்கள் பெறுவர். அனுபவங்கள் பலவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியபல வாய்ப்புக்கள் அவனுக்குக் கிடைக்கின்றன.

அவனுக்கும் சில அனுபவங்கள் கல்வியுடாகவே கிடைக்கின்றன. இக்கல்வி அனுபவத்துக்கும் அவனுக்கும் இடையில் தொடர்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய நபர் ஒருவர் இருக்கிறார். அவர்களுள் கற்றல் அனுபவத்தை அவனுடன் தொடர்புபடுத்தும் முக்கியமான நபர் ஆசிரியராவார். பிள்ளை படியாக முன்னேறும் போது ஆசிரியர் எப்போதும் புதிய சவால்களை முன்வைத்து அவனை முன்னேற்றப் பாதையில் இட்டுச் செல்லவேண்டும் இதற்கு உடற்கல்வி பெரிதும் துணை புரிகின்றபடியால் உங்களின் பொறுப்பு மகத்தானது.

அந்தப் பாரிய பொறுப்பைச் செவ்வனே நிறைவேற்ற வேண்டுமாயின் நீங்கள் எப்போதும் நவீன முறைகள், நவீன அறிவு, நவீன தொழில் நுட்பம் முதலியவற்றால் நவீனத்துவம் உடையவராக இருத்தல் வேண்டும். நெகிழ்வையும் பல தரப்பட்ட தன்மையையும் எதிர்பார்க்கும் பிள்ளையைக் தூண்டக்கூடிய முறையில் முன் வைப்பதற்கு தேவையான செயற்பாடுகளையும் கற்பிக்கும் முறைகளையும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது இன்றியமையாதது.

இந்த மொடியூலின் நோக்கமே உங்களை அந்த நிலையில் வைத்திருக்கவேண்டும் என்பதே.

இந்த மொடியூல் ஐந்து பிரிவுகளைக் கொண்டது. அவை. உடற்கல்வியைக் கற்றல்

கற்பித்தல்

உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் அடிப்படைகள்

உடற்கல்வியைக் கற்பிப்பதற்குப் பிரவேசித்தல்.

பாடத்தைத் திட்டமிடல் செயற்பாடுகளைக் கற்பிக்கும் முறைகள் என்பனவாகும். இந்த மொடியூலைக் கற்றபின் உங்களுக்கு பயனுறு முறையில் கற்பித்தல் கருமத்தில் ஈடுபடமுடியும்.

1.0 குறிக்கோள்கள்

இந்த மொடியூலைக் கற்பதனால் உங்களுக்கு உடற்கல்வியைக் கற்றல், கற்பித்தல் தொடர்பான எண்ணக்கருவை உணர்ந்து கொள்ளமுடியும்.

- ★ கற்பித்தலின் பல்வேறு முறைகளை விளங்கிக் கொள்ளவும்
- ★ கற்பித்தலுக்குத் தேவையான பல செயல் முறைகளையறிந்து கொள்ளவும்
- ★ கல்விக் கொள்கைகளுக்கு ஏற்ற முறையில் கற்பித்தல் மாதிரிகளை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளும் திறமையைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் முடியும்.

மொடியூலைக் கற்பதற்கு முன் நீங்கள் கீழ்க்காணும் முற்சோதனைக்கு விடைகளைச் சமர்ப்பிக்க முயலுங்கள்.

2.0 முற்சோதனை

1. கல்விக் கல்லூரியில் உடற் கல்விக்கான பயிற்சியைப் பெற்றுக்கொண்ட ஒரு ஆசிரிய மாணவர் ஆசிரியப் பயிற்சிக்காகப் பின் தங்கிய ஒரு சிறு பாடசாலைக்கு அனுப்பப்பட்டார். இவ்வாசிரிய மாணவனைப் பற்றி அதிபர் சமர்ப்பித்த அறிக்கையில் பின்வருவன அடங்கியிருந்தன. "இவரது முயற்சியின் காரணமாக இவ்வருடம் எமது பாடசாலை மாகாணப் போட்டிகளில் வெற்றியீட்டியது.

அவர் கற்பித்த வகுப்பு மாணவருக்கும், ஏனைய மாணவருக்கும் இடையில் நடத்தை மாற்றங்களில் வேறுபாட்டைக் காண முடிந்தது. அவர்களிடம் முன்பை விடவும் தன்னம்பிக்கையுடன் முன் வருதல்,

பொறுப்புக்களையேற்றல், தலைமைத்துவத்தையேற்றல், முதலிய தன்மைகளைக் காண முடிந்தது. இதிலிருந்து நாம் பின்வருவற்றை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

1. இவ் வாசிரியர் அதிபரோடு இணங்கிப் போகிறாரா.

2. மாணவரின் உடற்பயிற்சித் திறனில் விருத்தியேற்பட்டுள்ளது.

3. மாணவரின் அறிவு மட்டம் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது.

4. மாணவரிடம் சுயமான வளர்ச்சியேற்பட்டுள்ளது.

2. “சேர் ; நாங்கள் உதைபந்தாட்டம் விளையாடுவோமா?

இல்லை சார்; நாங்கள் கிரிக்கெட் விளையாடுவோமா?
“நிமல்; உதை பந்தை எடுத்துக் கொண்டு வாரும்”
மாணவர் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கின்றனர்.

“சேர்; விளையாட்டுப் போட்டி நெருங்குகிறதல்லவா?

“ஆ! அஞ்சல் ஓட்டக் குழு வாருங்கள். நீளம் பாய்வோர் பாயுமிடத்துக்குப் போங்கள்.

“சேர்; நாங்கள்?

“நீங்கள் போய் உதை பந்து விளையாடுவது தானே; தொல்லை தராமல்.

ஒரு பாடசாலை மைதானத்தில் ஆசிரியருக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையில் நடைபெற்ற ஒரு உரையாடலே இங்கு தரப்பட்டது. இதிலிருந்து நாம் விளங்கிக்கொள்வது என்னவெனில்,

ஆசிரியர்,

1. மாணவர்களின் வேண்டுகோளுக்கு மதிப்பளித்தார்.

2. பாடத்துக்கு ஆயத்தமின்றி இருந்தார்.

3. போட்டிக்கான பயிற்சிகளுக்கு முக்கியத்தும் கொடுத்தார்.

4. பாடத்தில் பல தன்மை உருவாகச் செய்தார்.

ஒரு பிரபல்யம் வாய்ந்த கல்லூரியில் "ரகர்" பயிற்சியாளர். "ரகர்" விளையாடுவோருக்குச் சிறந்த முறையில் அதைக் கற்பித்தார். மாணவர்களும் ஒருவருக்கொருவர் போட்டி போட்டுக்கொண்டு தமது திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டனர். இவர்கள் ஒரு திறமைவாய்ந்த குழுவாக எல்லாப் போட்டிகளிலும் வெற்றியீட்டினர். ஆனாலும் அந்த எல்லாப் போட்டிகளும் குழப்பமான நிலையேயே முடிவுற்றது. இக் குழுவின் பயிற்சியாளர் அல்லது தலைவர் தமது குழுவைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை. இப்படியான ஒரு நிலை ஏற்படக் காரணமென்ன?

1. போட்டியைப் பார்வையிட வந்த தமது பக்க ஆதரவாளர்கள் அதிக உணர்சி வசப்பட்டிருந்தமை.
2. எதிர்த்தரப்பு குழு தமது குழுவை விட அதிக சக்திவாய்ந்ததாகவும், உறுதியானதாகவும் இருந்தமை.
3. விளையாட்டைப் பற்றிய நிடிணத்துவம் கிடைக்கப் பெற்ற போதிலும் விழுமியம் பற்றிய பயிற்சி பெறாமை.
4. உபாயமுறைகள் மூலமாக வெற்றி பெறுவதற்கு நன்கு பயிற்சி பெற்றிருந்தமை.

பாடசாலையில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி நடைபெற ஏற்பாடாகியிருந்தது. அதிபர் அதற்கான செயற்குழு ஒன்றை அமைத்தார். நடைபெற வேண்டிய கருமங்களை விளக்கினார். போட்டி நடைபெற வேண்டிய திகதியும் நிர்ணயிக்கப்பட்டது. எழுத்து வேலைகள் தயார் செய்யப்படுகின்றன. இதிலிருந்து நாம் விளங்கிக் கொள்வன:-

1. ஆசிரியர் குழுவிலுள்ள அனைவருக்கும் பொறுப்புக்கள் பகிரப்படவேண்டும்.
2. செயற்குழு அங்கத்தவர்களை ஏதாவதொரு கருமத்திலீடுபடச் செய்தல்.
3. ஏதாவதொரு வேலை சிறந்த முறையில் நடைபெற முன் ஆயத்தங்கள் இருப்பது அவசியம்.
4. ஆசிரியர்களின் ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

உங்களது விடைகளை மொடியிலின் இறுதியிலுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிடுக.

3.0 உடற்கல்வி கற்றல் கற்பித்தல் எனப்படுவது யாது?

கற்பித்தல் ஒரு கலையாகும். அதையொரு கலையாகவோ, தொழில்நுட்பமாகவோ கொண்டாலும் அது வழமையான ஒரு மனித நடத்தையாகும். தொடர்பாடல் ஊடகமாகும். ஒரு பாடவிதானத்தின் இலக்கை வகுப்பறையில் அடையச் செய்வது ஆசிரியரின் திறமையிலே தங்கியுள்ளது. ஒவ்வொரு உடற்கல்விச் செயல்களுக்கேற்ப கற்பிக்கும் முறைகளும் வெவ்வேறுபட்டவையாகும். அதிலுள்ள விசேடங்கள் எப்படிப்பட்ட போதும் கற்பித்தல் செயல்களின் பொது இலட்சணம் பின்வருமாறு:-

1. ஆயத்தம்
2. முன்வைத்தல்
3. உறிஞ்சுவதை இலகுவாக்கல்
4. உறுதிப்படுத்தல்
5. மதிப்பீடு செய்தல்
6. பின்னூட்டல்

கற்றலும் கற்பித்தலும் ஒன்றோடொன்று பிணைக்கப்பட்ட ஒரு தொடர்ச்சியான செயலாகும். முறைசார் கல்வியில் தொழில் ரீதியாக கற்பித்தலில் ஈடுபடும் ஆசிரியரும் கற்றுக் கொள்ள ஆயத்தமாக வரும் மாணவர் கூட்டமும் உண்டு. இந்த இரட்டைச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக நீங்கள் தொழில்சார் கல்வி மொடியூலில் கற்றுள்ளீர்கள்.

இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளல் அவசியம். உடற்கல்வி மூலம் நடைபெறும் அசைவுக் கற்றல் பற்றி முன் சொன்ன மொடியூல் மூலம் கற்ற கல்வியை அடித்தளமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

அசைவுக் கற்றல் என்பது யாது?

உடற்கல்வி, செயற்பாடுகள் மூலம் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் ஒரு கல்வி முறையொன்று உங்களுக்குத் தெரியும். ஆசிரியர் மூலம் கொடுக்கப்படும் கற்றல் சந்தர்ப்பங்கள் பல்வேறு அசைவுகள் மூலம் துலங்கல்களைக் காட்டுதல் என்ற

வகையில் உடற்கல்வியில் கற்றல், கற்பித்தல் கருமங்கள் நடைபெறுகின்றன.

ஃ துலங்கல் நரம்புத் தொகுதியில் கற்றற் சக்தி காரணமாக இலகுவாகின்றது என்பதை நாம் அறிவோம். பரம்பரையாலும் தேடிப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறையாலும் பெறப்படும் (உள்ளூணர்வு மூலம் கற்றல்) அசைவு நிகழ்கிறது. சிறந்த விளையாட்டு வீரர்கள் தேடிக்கொண்ட கற்றலை வளர்த்துக்கொண்டவர்களாவர். உடலியற் செயற்பாடுகளில் தசை நார்கள் வளர்க்கப்பட்ட அசைவு திறனைக் காட்டும் தடைக்கு விகித சமனாகும். விருத்தியடையும் அளவு செயற்படுத்தப்பட்ட அசைவு அளவின் எண்ணிக்கை மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மிக எளிது; அசைவின் போது அலகுகள் சிலவே செயற்படுகின்றன. ஒவ்வொரு அசைவு அலகின் அனைத்து தசை நார்களின் அனைத்தும் அல்லது எதுவும் அற்ற அசைவு உரிய முறையில் சுருண்டுவிடும் அசைவு தீவிரம் அடையும் போது அசைவு அலகுகள் பல உயர் பட்சமாக சுருண்டுவிடும்.

அசைவுத் திறன்களைக் கற்பிக்கும்போது பயிற்சியையும் புத்தியையும் செயற்படுத்த வேண்டியது அவசியம். கற்றல் விரைவானதாகவும் உறுதியானதாகவும் அமைய அவை பற்றிய விளக்கம் அவசியம் இதற்காக வாய் மொழிப் போதனைகள் வெளிப்படுத்தல், படங்கள் ஆகிய கட்டில சாதனங்கள் பயனுள்ள திறன் ஒன்றைக் கற்பிக்கும் போது கூடிய கவனம் தேவை. அதனைப் பல முறை செய்வதன் மூலம் இயல்பான தொன்றாக மாறிவிடும். அதேபோன்று உடலியற் பயனும் கிடைக்கும். ஆரம்ப கட்டத்தில் குறிப்பாக அடிப்படை ஆரம்ப கட்டத்தில் பிள்ளை அறிவு பெற்றுக் கொள்ளும் ஒரே மார்க்கம் அசைவாகும். அசைவின் மூலம் பெறும் அனுபவத்தினூடாக பிள்ளை விளக்கத்தைப் பெறுகின்றது. விவேக வளர்ச்சிக்கான பிள்ளைகளுக்கு அனேக அசைவுச் செயற்பாடுகள் தேவைப்படுகின்றன. முனையில் தசை நார்களுக்கு இடையில் தொடர்பும் வளர்ச்சியும் இதனால் ஏற்படும்.

உடற்கல்வியைக் கற்பிப்பதன் பிரதான குறிக்கோள்கள் . சில பின்வரு மாறு;

ஃ கற்றல் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஊட்டமளித்தல்

ஃ அறிவைத் திறன்களாக மாற்றுதல்.

ஃ பொருள் கூறுவதற்குத் தகவல் சேகரிப்பதில் உதவல்.

ஃ மனப்பாங்குகளை உருவாக்குதல்

ஃ ஆக்கத் திறனை வளர்த்தல்.

இப்போது நாம் இக் குறிக்கோள்கள் பற்றிச் சுருக்கமாகக் கற்போம்.

கற்றல் சந்தர்ப்பங்களுக்கு
ஊட்டமளித்தல்

கற்றலுக்கான தடைகளை நீக்குவதே ஆசிரியர்களின் பிரதான கடமை. இது தொடர்பாக "வீசென்டர் பல்கலைக்கழத்தின் கலாநிதி லிபில் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார். " கற்றல் நடவடிக்கைகளில் மனித சுபாவங்கள் பல தரப்பட்டவை. மாணவர் தேவையும் பல தரப்பட்டன. இப் பல தன்மைக்குப் பொருத்தமான விதத்தில் சமது கற்பித்தல் முறைகளையும், விதிகளையும் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ளல்.

அறிவைத் திறன்களாக மாற்றுதல்:-

இது உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் மூலம் அதிக அளவில் நடைபெறுகின்றது. பிரயோகச் செயற்பாடுகள் மூலம் பெறப்படும் அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு என்பன நிலையானவை. ஆற்றல்களுக்குரிய சித்தாந்தங்கள் விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப அறிவு, ஆகியவற்றை உறுதிப்படுத்துதல் சிறப்பாக நடைபெறும். கற்பிக்கும் அனைத்தும் பயன்பாட்டுப் பெறுமதீ உடையதாக இருத்தல் வேண்டும். இத் தேவைக்காக நாம் கற்பிக்கும் செயற்பாடுகள் அதனை விட கூடுதலான திறன்களின் பக்கம் திருப்புவதற்குவழி காட்டுவதாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளை குறைந்த வழிகாட்டலூடாக மேலதிக மொன்றை உறிஞ்சிக் கொள்ளும்போது ஆசிரியருக்கு உயர்மட்டத் திருப்தி கிடைக்கிறது.

மனப்பாங்குகளை வளர்த்தல்:-

பிள்ளைகள் வாழ்க்கை பற்றிய மனப்பாங்குகளின் பாதியை வளர்ந்தோர் மூலமாகவும் சில மனப்பாங்குகள் ஒவ்வொருவரிடமிருந்தும் ஏனையவற்றை ஊடகங்களில் இருந்தும் உருவாக்கிக்கொள்கின்றனர். மாணவர்களிடம் காணப்படும் இந்நிலைமை உடற்கல்வி ஆசிரியருக்கு ஒரு சவாலாகும். மாணவர்களிடமுள்ள விரும்பத்தகாதவற்றை விடுத்து புதிய மனப்பாங்குகளை உருவாக்குவதும் தமது கற்பித்தல் மூலமாக நடைபெறவேண்டும். உடற்செயற்பாடுகளுக்காக அனேக பேற்றோரிடமிருந்தும் வளர்ந்தோரிடமிருந்தும் கிடைக்காத தூண்டுதலை ஆசிரியர்

மாணவரிடத்தே ஏற்படுத்த வேண்டும். ஆசிரியரின் முன்
மாதிரியும் ஆற்றலும் முழுமையாக மனப்பாங்கான
உருவாக்குவதில் பயனுடையது. ஆக்கத்திறனை வளர்த்தல்:-

ஆக்கத்திறனை வளர்த்தல்:-

இத் தேவைக்காக உடற்கல்வி மூலம் சந்தர்ப்பங்களை
வழங்க முடியும். பிள்ளைகளின் ஆற்றல் மட்டம், இயல்பு
என்பவற்றைச் சரியாகத் தீர்மானிக்க அளவீட்டு அலகு
ஒன்று எம்மிடமில்லை. நாம் கற்பித்தலை அவர்களின்
ஆக்கத்திறனைத் தட்டியெழுப்பக் கூடியதாகவும்,
முன்னேற்றத்தில் ஈடுபடுத்தக்கூடியதாகவும் உருவாக்குதல்
அவசியம்.

நாம் பயன்படுத்தும் மதிப்பீட்டு முறைகள் மாணவரின்
ஆக்கத் திறனுக்கு அச்சமுறத்துவதாக இருந்தல் கூடாது.
ஆரம்ப கட்டம் முதல் முதிர்ச்சியுடன் உருவாகும் அசைவு;
விருத்திக்குப் பொருத்தமான முறையில்
உடற்செயற்பாடுகளை மிகக் கவனமாக வழங்குவதன்
மூலம் அதில் நிபுணத்துவம் பெற முடியும். அதன் மூலம்
மாணவர்கள் நீண்ட உயிர்வாழ்வுக்கு அவசியமான
தகுதியையும், ஆரோக்கியத்தையும் ஏற்படுத்திக்
கொள்வதற்கான தேவையான மனப்பாங்கையும் திறனையும்
ஏற்படுத்திக் கொள்வர்.

3.3 உடற்கல்வியைக் கற்பித்தல் என்பது யாது என்பதை
அறிந்து கொள்வோம்:-

கற்பித்தல் எனும் சொல்லை நீங்கள் கேட்கும்போது
உங்களுக்குப் பாடசாலை ஞாபகம் வரும். எனினும்
கற்பித்தல் பாடசாலைக்கு மட்டும் வரையறுக்கப்பட்டதல்ல
என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். கற்பித்தல் பிள்ளைகளிடம்
மாற்றங்களையேற்படுத்துகின்றது. அவை வாழும் பௌதீக
மானுட சூழலுக்கும் அவனுக்குமிடையில் தொடர்ச்சியாக
ஏற்படும் இடைத்தாக்கங்களினால் அவன் கற்றுக்
கொள்கிறான். ஆசிரியரின் செல்வாக்கின்றி நடைபெறும்
கற்றல் செயற்பாடுகள் உள. எனவே விரும்பத் தக்க
நடவடிக்கைகளை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான
முறையில் சூழலை அமைக்க வேண்டிய நிலை
ஆசிரியருக்குண்டாகும். உடற்கல்வி அசைவினால்
வழங்கப்படுவதாலும், மாணவரின் இயல்பான ஆசையாக
இருப்பதாலும் பல தரப்பட்ட கற்பித்தல் சந்தர்ப்பங்களை
உருவாக்கல் ஆசிரியரின் முக்கிய கடமையாகும். மாணவர்கள்
பல்வேறு அசைவுகளில் ஈடுபடும்போது அவர்களிடம்
உட்பொதிந்துள்ள இயல்பான நடத்தைகள் தானாக
வெளிப்படும். மாணவர்களை இனங்காண்பதற்கு ஏனைய
ஆசிரியருக்குக் கிடைக்காத வாய்ப்புக்கள் உங்களுக்குக்

கிடைக்கலாம். எனவே வேலைத்திட்டங்களைத் திட்டமிடுவதற்கும் அவற்றைச் செயற்படுத்துவதற்கும் மாணவர் பற்றிய விளக்கம் உங்களிடம் உண்டு

செவ்வை பார்த்தல்

கீழ்க்காணும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் "✓" என்றும் பிழையாயின் "✗" என்றும் வாக்கியத்தின் எதிரேயுள்ள கூட்டினுள் அடையாளமிடுங்கள்.

1. கற்பித்தல் ஒரு கலையாகும். இயல்பான மனித நடத்தையாகும்.
2. கற்றல் கற்பித்தலை விட முக்கியமாகும்.
3. கலைத்திட்டமொன்றின் நோக்கம் நிறைவேறுவது ஆசிரியரின் சாமர்த்தியத்திலேயே தங்கியுள்ளது.
4. கற்பித்தலை கற்றலிருந்து வேறுபடுத்த முடியும்.
5. அசைவுத் திறமைகளைக் கற்பதற்கு பயிற்சி மட்டும் போதாது.
6. கற்றல் பாடசாலையிலே நடைபெறும்.
7. கற்பித்தலைப் பற்றிய அவதானக் குறைவு கற்றல் தோல்வியடைவதற்குக் காரணமாகும்.
8. கற்றலுக்குரிய தடைகளை அகற்றுவது ஆசிரியரின் கடமையாகும்.
9. ஆசிரியர் தனது திட்டப்படி கற்பித்தலை நடத்த வேண்டும்.
10. கற்பித்தல் கருமங்கள் பிள்ளையின் ஆக்கபூர்வமான திறமைகளுக்கு வாய்ப்புக்கள் வழங்கக்கூடிய வகையில் அமையவேண்டும்.

உங்கள் விடைகளை மொடியூலின் இறுதியிலுள்ள விடைகளோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். நீங்கள் உடற்கல்வியைக் கற்பித்தல் என்றால் என்னவென்பதை விளங்கிக் கொண்டீர்கள்.

உடற்கல்வி கற்பித்தல் வழிகாட்டற் கோட்பாடுகள் என்னவென்பதை நாங்கள் இப்போது விளங்கிக் கொள்வோம்.

4.0 உடற்கல்வி கற்பித்தலின் வழிகாட்டிக் கொள்கை

- ஃ கற்றல் சந்தர்ப்பங்களில் கற்பவர்களிடம் உள்ள எதிர்ப்பார்ப்புக்களின் இயல்புகளையும் தூண்டல்களையும் உணர்ந்து தனது கற்பித்தல் செயல்முறைகளைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காகப் பயனுள்ள சுய முயற்சியை ஈடுபடுத்தக் கூடிய செயல்களை வழங்க வேண்டும்.
- ஃ கற்றல் சந்தர்ப்பங்களில் கற்பவற்றை நன்கு அவதானித்து அனுபவமூலம் மாணவர் பெறும் பயனைப் பற்றி ஆசிரியர் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஃ உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளை மாணவர் முன்வைக்கும் போது “கெஸ்டேர்ல்” கொள்கைக்கு இணங்க முழுமையாகக் கற்பிக்க வேண்டும். முழுமையைக் கற்பித்த பின் பிரிவுகளைக் கற்பித்தலினால் முழுமையான பகுதிகளை, முழுமையான முறையில் கற்பிக்கலாம்.
- ஃ கற்றலின்போது முன்னேற்றம் உண்டாவது கல்வியின் துலங்கலின்போது. பெற்றாக் கொண்ட பழக்கம், திறமைகள், வாழ்க்கையை நல்லபடியாக அமைத்துக் கொள்ளப்பெருதவியாக இருக்கும். அதே போன்று வினைத்திறனுடையதும் உடல் மானசீக ஆற்றல்களையும் பெற்றுக்கொள்ள உதவும். பிள்ளைக்கு அன்போடு வழிகாட்டல் வேண்டும். முடிவெடுப்பதற்கும் அவனுக்கும் சுதந்திரம் கொடுக்கவேண்டும்.
- ஃ கற்றல் மனிதனதும் சமூகத்தினதும் தேவைகளைப் பூரணப்படுத்தும் ஒரு மார்க்கமாகும். சமூக விழுமியங்கள் நிலைகள் என்பவற்றுக்கு ஏற்ப சிறந்ததொரு பின்னணியை அமைத்துக் கொள்ளல் அவசியம்.

4.1 உடற்கல்வியைக் கற்பித்தல் சந்தர்ப்பங்களைத் திட்டமிடும் போது பின்வருவனவற்றைக் கவனத்தில் கொள்வது அவசியம்.

* தூண்டல்

* காலம்

- * கற்பவரின் வசதிகளும் உபகரணங்களும்
- * கற்றுக் கொள்ளும் சூழல் * காலநிலை
- * ஆசிரிய அனுபவங்கள்.

இது உடற்கல்வியைப் பாதிக்கும் ஒரு முக்கிய காரணியாகும். கற்பவரின் தேவைகள், இயல்புகள், தீவிரத்தன்மைக்கு ஏற்ப கற்பதற்கான ஊக்குவித்தல் இடம் பெறும். கற்பித்தல் சாதனங்கள், அட்டவணைகள், குறிப்புகள், பாடங்கள், வெளிப்பாடுகள், அவதானம் முதலியனவும் வேறு புறக் காரணங்களும் உள்வாரியான ஊக்குவித்தலும் கூடுதலான முன்னேற்றத்துக்கு உதவியாக அமையும்.

குறிக்கோளை அடைவதனை நெருங்கும் தூண்டுதல் தீவிரமடையும். இதன் மூலம் பிள்ளையிடம் உண்டாகும் முன்னேற்றம் மீண்டும் முயலுவதற்கு விருப்பத்தையுண்டாக்கும். புற ஊக்கிகளில் பிள்ளைக்கிருக்கும் இயற்கையான ஆர்வம் இதற்கு ஒரு உதவியாக இருக்கும். உடற்கல்வியில் ஊக்குவித்தலுக்கு அடித்தளமாக அமைந்திருப்பது மாணவரின் பல்வேறு தேவைகளாகும். அவ்வாறான பல்வேறு தேவைகளில் சிலவற்றைப் பின்வருமாறு அறிவோம்:-

- ஃ பொழுது போக்கு
- ஃ ஏதாவதொரு விளையாட்டில் காட்டும் விசேட ஈடுபாட்டுக்கு நண்பர்களோடு இருப்பதற்கு
- ஃ தலைவராக இருப்பதற்கு
- ஃ மற்றவருக்கு தனது திறமையைக் காட்ட
- ஃ பிறரின் கவனத்தை ஈர்க்க
- ஃ ஆசிரியரைப் பின்பற்ற
- ஃ தான் மிக விரும்பும் விளையாட்டு வீரரைப் போல இருப்பதற்கு
- ஃ வகுப்பறையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு
- ஃ பிறரின் பாராட்டைப் பெறுவதற்கு
- ஃ ஆசிரியரைக் கோபமூட்ட

ஃ மற்றவர்களில் இருந்து வேறாக இருக்க.

ஃ தான் திறமையுள்ளவன் என்பதைக் காட்ட

ஃ மற்றவர்கள் நன்மை ஏளனம் செய்கின்றனர் என்பதைக் காட்ட. உயர்ந்த ஊக்குவித்தலைப் பெற, மாணவரின் வகுப்பு மட்டத்திலிருந்து கற்பிப்பதை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

கற்பவர்களின் நிலை

உடற்குறைபாடு, மனவெழுச்சி, அமைதியற்ற நிலை மோசமான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள், உடலுறுப்பு; சாராத அம்சங்கள் கற்றலைப் பின் தங்க வைக்கும் காரணிகளாகும். கற்பவர்கள், கற்பதற்கேற்ற ஒரு நிலை இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் சரியான கற்பித்தல் நடைபெறும்.

கற்றுக் கொள்ளும் சூழல்

கற்பிக்கும் செயலுக்கும், பொருத்தமான சூழல் அமையாவிட்டால் கற்றல் ஒழுங்காக நடைபெறாது சூழல் பொருத்தமாக அமைதல் கற்றலையும், கற்பித்தலையும் எளிதாக்கும் டுத்துணர்ச்சியை ஊட்டும்.

ஆசிரிய அனுபவம்

தன்னம்பிக்கை பயனுள்ள கற்பித்தலுக்கு இன்றியமையாததாகும். பாடத்தைப் பற்றிய அறிவு, கற்பித்தலிலுள்ள தன்னம்பிக்கையை உருவாக்க அவசியம் பல்வேறுபட்ட அனுபவங்களினால் மிகச் சிறந்ததொரு தன்னம்பிக்கையை உருவாக்க முடியும். அதன் மூலம் ஆசிரியர் செய்யும் செயற்பாடுகள் மாணவரின் ஆர்வத்துக்கும் தேவைக்கும் இணக்கமானதாக இருத்தல் வேண்டும். கற்கும் முறைகள், அளவு வேகம் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும் பரந்த சமுதாயத்தில் உண்டாகின்ற வித்தியாசங்கள் வளர்ச்சிப் போக்குகளுக்கு ஏற்ப உருவாகும் வேறுபாடுகளும் உள. ஆசிரியர் இவ்வேறுபாடுகள், ஒத்த தன்மைகள் முதலியவற்றை விளங்கிக் கொண்டு தனது வேலைத் திட்டத்தை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காலம்

கற்பிக்க ஆயத்தமாகும் விடயம், கற்பிக்க உள்ள நேரத்துக்கு போதியதாக இருக்கவேண்டும். குறிப்பிட்ட அக்காலத்தில் பயனுள்ளதாக அமைத்துக் கொள்ளல் ஒரு திறமையுள்ள ஆசிரியரின் கெட்டித்தனமாகும்.

வசதிகளும் உபகரணங்களும்

உடற்கல்விப் பாடத்துக்கு தேவையான வசதிகளையும் உபகரணங்களையும் ஆயத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் கற்றல், கற்பித்தல் ஆசிரிய இரு செயல்களும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ளதாகவும் நன்கு பயனுள்ளதாகவும் இயங்கும்.

காலநிலை

காலநிலை உடற்கல்விப் பாடத்தை வெகுவாகப் பாதிப்பதனால் காலநிலைக்கேற்ப கற்பித்தல் விடயங்களை அமைத்துக்கொள்வதன் மூலம் நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளமுடியும்.

நீங்கள் கற்றல், கற்பித்தல் பற்றி அறிந்து கொண்டீர்கள். கற்பித்தல் பயனுடையதாக இருப்பதற்கு சிறந்த ஒழுங்கமைப்பும் முன் ஆயத்தமும் இருக்கவேண்டும் நாம் கற்பித்தலுக்கு பிரவேசிக்க எவ்வாறு ஆயத்தப்படுத்த வேண்டுமென்பதை நோக்குவோம்.

செவ்வைபார்த்தல்-11

இல 1 கூட்டில் சிறப்பான கற்பித்தலுக்கான முக்கியமானமான விடயங்களும் 2 ஆம் கூட்டில் அதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளின் தன்மையும் தரப்பட்டுள்ளது. பொருத்தமான கூடுகளை இணைக்கவும்.

1. கற்பவருள் இருக்கும் எதிர்பார்ப்புகளின் தன்மையையும் ஊக்குவிப்பையும் அறிந்து கொள்ளுதல்.	1. மாணவர்களின் அபிலாஷைகளுடனும் தேவைகளுடனும் ஒத்துப் போகும் செயற்பாடுகள்.
2. அனுபவத்தின் மூலம் மாணவர் பெறும் பயன்பற்றி விளங்குதல்.	2. மாற்றங்களுக்கும், பொதுமைப்பாடுகளுக்கும் ஏற்ற விதத்திலான செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கிய வேலைத்திட்டங்களை தயாரித்தல்.
3. கற்கும் முறை, திறந்த சமூகம் விருத்திக்கோலம் என்பவற்றிற்கேற்ப ஏற்படும் மாற்றத்தை விளங்கிக் கொள்ளல்.	3. அர்த்தமுள்ள சுயநெறிப்படுத்தலைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் செயற்பாடுகள்
4. கற்பதற்கு இருக்கும் நேரம் பற்றிய விளக்கம்.	4. தனது கற்றலுக்கு ஏற்றவாறு சூழலை அமைத்துக் கொள்ளல்.
5. கற்கும் சூழலை விளங்கிக் கொள்ளல்.	5. மாணவர்கள் முழு நேரத்தையும் உச்ச அளவில் பயன்படுத்தும் செயற்பாடுகள்.

உங்களது விடைகளை மொழியலின் இறுதிரிலுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிடுக.

5.0 உடற்கல்வியைக் கற்பிப்பதற்கான பிரவேசம்

கற்பித்தல் ஒரு கலையென்பதை நாமறிவோம். அப்படியாயின் கற்பித்தலுக்கு பிரவேசித்தலும், கலையம்சம் பொருந்தியதாக இருத்தல் அவசியம். அதை கலையம்சம் பொருந்தியதா என்பது முன் கூடியமுறையில் தங்கியுள்ளது. கற்பித்தலென்பது ஒரு இலேசான எளிய காரியமன்று. தான் கற்பிக்கப்போகும் விடயத்தை அதேபோன்று கற்பவர்க்கு பெற்றுக் கொடுத்தலுக்கு பெரும் பிரயாசைப்பட வேண்டும். அந்த பிரயாசை இரு பிரிவாகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. அவையாவன,

அ

ஆ

திட்டமிடுதல்

முன்வைத்தல்

திட்டமிடுதல் இரண்டு பிரிவுகளைக் கொண்டது.

அ - 1 தனிப்பட்ட ஆயத்தம்

அ- 1 தொழில் நுட்ப ஆயத்தம்

அ - 1 தனிப்பட்ட ஆயத்தம்

கற்பித்தலின் வெற்றியானது ஆசிரியரின் ஆளுமையில் தங்கியுள்ளது. எனவே அவர் வகுப்புக்கு தயார் நிலையிலேயே செல்ல வேண்டும். அவரிடம் காணப்பட வேண்டிய தனிப்பட்ட பண்டுகளை பின்வருமாறு காட்டலாம்.

- * பொருத்தமான உடை
- * விஞ்ஞான ரீதியான தொனி
- * ஒழுக்கமுடைமை
- * நகைச்சுவையுடைமை
- * திறன்களை வெளிப்படுத்தும் மாற்றம்
- * முன்மாதிரியாக இருத்தல்.

நீங்கள் ஆசிரியரின் பங்கு எனும் மொடியூலில் ஆசிரியருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகளை விபரமாக கற்றீர்கள். அதனை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

A - 2 தொழில் நுட்ப ஆயத்தம்

- ஃ கற்பிக்கும் பாடங்கள் - வெவ்வேறு முறையில் அமைத்துக் கொள்ளல் குறிப்புப் போன்று எழுதிக் கொள்ளல், ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளல்/ பொருத்தமான முறையில் மாற்றக்கூடிய ஆற்றல்.
- ஃ கற்பித்தல் சாதனங்கள் - உபகரணங்கள், விளையாட்டு மைதானம் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்ளல்.
- ஃ விருப்பறையைக் கையாளுதல் - காட்சி யொன்றை மனதில் உருவாக்கிக்கொள்ளுதல்.

B முன்வைத்தல்

உடற்கல்வி கற்பித்தலை முன்வைக்கும் போது எதிர்ப்பார்க்கப்பட்ட குறிக்கோள்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக அநேக காரணிகளின் தொடர்பு காணப்பட வேண்டும். அவற்றை உப தலைப்புகளின் கீழ் பின்வருமாறு விளக்கலாம்.

- * எளிமையிலிருந்து சிக்கார்த்த மட்டத்துக்கு
- * தெரிந்ததில் இருந்து தெரியாதவற்றுக்கு
- * மிகவேகமானதாகவோ மிக மெதுவானதாகவோ இல்லாமை
- * மாணவர் அறிவுக்கு பொருந்துதல்
- * பிரச்சினைக்குரிய சந்தர்ப்பங்களில் சிந்திப்பதற்கு மாணவர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- * விருத்தியான தொழில் நுட்ப அறிவும் உபகரணப்பயன்பாடும்.
- * செயற்பாட்டுப் பகுதிகளின் பெறுமதியை விளங்கச் செய்தல்.

ஆ - 1 கற்பித்தல் முறை

கற்றல் சந்தர்ப்பங்களை மாணவர்களுக்கு முன்வைப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் செயல்முறை கற்பித்தல் எனப்படும். இது நிலையான முறை அன்று. நிலையான பாங்கு ஒன்று இல்லை. முறைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கான பூரணசுதந்திரம் ஆசிரியருக்கு உண்டு. கற்பித்தல் கருமமானது முறைசார்ந்த, முறைசாராதவை என இருவகைப்படும். இவை இரண்டு முறைகளுக்கும்

பயன்படுத்தப்படும். பொதுவாக கற்பித்தல் முறைகள் பின்வருமாறு ஏதாவது ஒரு செயற்பாடு பயனுறு முறையில் கற்பிக்கப்பட முறைசார்ந்த, முறை சாரா விதங்களிலும் ஏனைய கற்பித்தல் முறைகளும் பயன்படுத்தப்படவேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

**கற்பித்தல் முறைகள்
பின்வரு மாறு**

1. வாய்மூல முறை - செயற்பாட்டைத் தெளிவாக விபரித்தல்
2. கட்டளை முறை - செயற்பாட்டுக்காக கட்டளை பிறப்பித்தல்.
3. பின்பற்றல்என - ஆட்களை பொருளை, சம்பவமொன்றைப் பின்பற்றுதல்
4. வெளிப்படுத்துதல் முறை - ஏதாவது செயற்பா டொன்றை செய்து காட்டுதல்.
5. பாத்திர நடிப்பு முறை- ஏதாவதொரு பாத்திரத்தை நடித்துக்காட்டுதல்.
6. சுயபரிட்சை முறை - தமது ஆற்றலை செயற்பாட்டில் பயன்படுத்தி அறிந்து கொள்ளுதல்.
7. அவதானிப்பு முறை - யாராவது செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டுள்ளதை பார்த்திருத்தல்
8. கலந்துரையாடல் முறை - கலந்துரையாடல் மூலம் அறிந்து கொள்ளுதல்.
9. கலந்துரையாடல் முறை - கலந்துரையாடல் மூலம் அறிந்து கொள்ளுதல்
10. எண்ணேற்றப்படி முறை - படிமுறையாக விருத்தி செய்து கற்பித்தல்
11. கண்ட முறை - முழுமையை ஒரு துண்டாக எடுத்து கற்பித்தல்.

12. முழுமை முறை ? முழுமையானதாக கற்பித்தல்
13. மேற்பார்வை-ஆசிரியர் மதிப்பீடு - பிழைகளைத் திருத்துதல்.
14. மதிப்பீட்டுமுறை - திறன்களை மதிப்பிடல் பாராட்டுதல்
15. ஆய்வு முறை - உரிய அசைவுகளைத் தமது ஆற்றலுக்கு ஏற்ப உருவாக்குதல்.

கற்பித்தல் முறைகளைப் பயன்படுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் பின்வருமாறு

1. கற்பிக்க வேண்டிய விடயம்
2. மாணவர் அனுபவங்கள்
3. சந்தர்ப்பம்
4. கற்பித்தல் சாதனங்களும், உபகரணங்களும்
5. கற்பித்தலுக்கான காலம்
6. விஞ்ஞானக் கொள்கைகள்

ஆ - 2 கற்பித்தல் உபகரணங்கள்

கற்பிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் சாதனங்கள், உபகரணங்கள் எனப்படும். கற்பித்தல் உபகரணங்களை பின்வரும் குறிப்பின் மூலம் விளங்கிக்கொள்க.

சமூகம்; சமூக செயற்திட்டங்கள்
போட்டிகள், மைதானங்களைப்
பார்வையீடல், சமூகசேவைகள்
ஆகியன.

இணைப்பாட
விதானச்சாரணர்
பாசறை அமைத்தல்
பாத யாத்திரை. இளைஞர்
சேவை நடவடிக்கைகள்,
பிரசையாவதற்கான
பயிற்சிகள் கண்காட்சிகள்
ஆகியன.

கற்பித்தல் உபகரணங்கள்

கட்டில் சாதனங்கள்
அட்டவணைகள் உருக்கள்
படங்கள் சுவரொட்டிகள்,
டிகைப்படங்கள் மாதிரிகள்,
சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள்
காட்சிப் பொருட்கள்
வெளிப்பாடுகள்

விளையாட்டு உபகரணங்கள்
பந்துகள், மட்டைகள், வலைகள்,
பாய்தல் வீசுதல், ஓட்ட
உபகரணங்கள் பிரதியீட்டுப்
பண்டங்கள்.

ஆ. 3. வகுப்பு ஒருங்கமைப்பில் பின்வரும் அம்சங்கள்
முக்கியமானவை

1. மாணவரைச் சூரியனுக்கு நேர்த்திசையில்
வைத்திருத்தல்.
2. உயரம் குறைந்த மாணவர்களை முன்
வரிசையில் வைத்தல்.
4. 10 - 15 பேர் ஒரு குழுவாக ஒருவரின்
ஒருவராக வரிசையாக நிற்கச் செய்து குழுவின்
வரவை அறிவித்தல்.

இந்த முறையைப் பயன்படுத்திய போதிலும் நேரத்தை
சேமிக்கக்கூடிய முறையில் அனைவரினதும் வரவை
இலகுவாகக் குறித்துக் கொள்ளக் கூடிய முறையைப்
பயன்படுத்துவது நல்லது.

பி 5. பாதுகாப்பு நடவடிக்கை

செயற்பாடுகளைப் போலவே, உபகரணம், மைதானப்பயன்பாடு என்பது தொடர்பாக பாதுகாப்பு முறைகள் பற்றி கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

பி. 6 வகுப்புக் கட்டுப்பாடு

சிறப்பான கற்பித்தலுக்கு ஆசிரியர் வினைத்திறனுடன் வகுப்பறையை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அது வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடு எனப்படும் வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடானது மாணவரிடம் ஒன்று உள்ள ஆசிரியருக்கான பயத்தின் அடிப்படையிலன்றி நம்பிக்கையும் சக்தியும் அடிப்படையில் ஏற்பட வேண்டும். வகுப்பறைக் கட்டுப்பாட்டுக்கு அவசியமான அம்சங்கள் பின்வருமாறு குறிப்பைப் பார்க்கவும்.

ஆயத்தம் - குறிப்பு, மைதானம், உபகரணம் பாடத்தின் தலைமை, ஆசிரியரிடம் இருத்தல் தமது கருத்துக்களில் நெகிழ்வு குறித்த நேரத்தில் வகுப்புக்குவருதல் மாணவர் கீழ்ப்படிவைப் பாதுகாத்தல். ஆசிரியருக்குப் பொருத்தமான உடை பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் தனது உயர்தர ஆற்றலை மாணவரிடம் பயன்படுத்தல் ஏளனத் தன்மை அற்று இருத்தல். சுய கட்டுப்பாடு ஊதுகுழல் பயன்பாட்டை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல்.

வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடு

மாணவர் தொகை மாணவர் வரவேண்டிய பொதுவான நேரத்தை காட்டுதல் திரும்பவகுப்பறைக்கு செல்ல போதிய கால அவகாசம் வழங்கல். மாணவர் உடை பொருத்தமானதாயிருத்தல் வகுப்பறை ஒழுங்கு செயற்பாடுகளுக்கு பொருத்தமாய் இருத்தல். மாணவர் முன்னேற்றங்களை இனங்கண்டு உயர்ந்த சாதனங்களுக்கு கணிப்புக்கொடுத்தல். மாணவர் கருத்துக்களை கவனத்தில் கொள்ளல்.

பி 7 கற்பித்தலுக்காக செயற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல். வினைத்திறன் கொண்ட ஆசிரியரின் ஆற்றலாகும். செயற்பாடுகளைத் தெரியும்போது

* இயற்கை ஆற்றல், விருப்புத் தேவைகள்

- * ஆரோக்கிய நிலைமை
- * ஆண், பெண் பாகுபாடு
- * மாணவர் தொகை
- * விளையாட்டுப் பிரதேசமும் ஏனைய வளங்களும்
- * உபகரணங்களும் பிரதியிட்டு உபகரணங்களும்
- * நேரம்
- * காலநிலையும் புவியியல் நிலையும்.
- * தலைமைத்துவம், பின்பற்றல் என்பவற்றை விருத்தி செய்தல்.
- * கல்வி எதிர்ப்பார்ப்புக்கள்
- * மாணவர் முன்னேற்றம்

ஆகிய விடயங்களில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். செயற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்யும் போது மாணவர் வயதெல்லைக்குரிய குண இயல்புகளில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். வயதெல்லைக்கேற்ப குண இயல்புகளை இனங்காண வேண்டும்.

வயதெல்லை

மாணவரின் குணவியல்புகள்

6 - 8

உடல்வளர்ச்சி மெதுவாக ஏற்பட்டு விரைவாக மாற்றமடையும்.

உடற்பயிற்சிகளுக்கு தசையந்திர முறையான சமநிலையையும் அடிப்படைத்திறன்களும் விருத்தி அடையும்.

ஒத்துழைப்பு ஓரளவு ஏற்படும்.

தனிநபர் தன்மை குறையும் தான உணர்வு விருத்தி அடைந்து உள்ளது துரத்திப்பிடிக்கும் விளையாட்டுகளுக்கு விருப்பம் உபகரண பயன்பாட்டை விரும்புவர்.

6 - 8 வயதினருக்கு பொருத்தமான

செயற்பாடுகள்.

கதைகளுடாக விளையாட்டு, தாள அசைவு கண்டுபிடித்தல் பாங்கான விளையாட்டு, தைரியத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கும் விளையாட்டு பிரதிபலிப்பு அபிநயம், நடித்துக்காட்டலை உள்ளடக்கிய செயற்பாடு, அஞ்சல் ஓட்டம் ஆரம்ப தசை நார்ப்பயிற்சி, மெய் வல்லுனர் நிகழ்ச்சியும் என்பன

அடிப்படைத் திறன்களுக்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகளாகும். இவ் வயதெல்லைக்குரிய செயற்பாட்டுக்கான மொத்த காலத்தை பின்வரும் வீத அடிப்படையில் பயன்படுத்த முடியும்.

விளையாட்டுக்கள், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் என்பன பொருத்தமாகும்.

வயதெல்லை

குணவியல்டுகள்

13 - 15 விரைவான வளர்ச்சி
களைப்டுக்கு ஈடு கொடுப்பர்
விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலுண்டு
கூடிய கவனம்
மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதில்
பலவீனம்
குழு விருப்பமதிகம்
தான் ஒருவருக்கு சொந்தம் என்ற உணர்வு
அதிகமாகும்.
கௌரவம் பற்றிய உணர்வுண்டு
ஆண்கள் பெண்களுக்கு இடையில்
பருவமடைவதற்கான
மாற்றம் தென்படும்
சமூகத் தொடர்பை விரும்புவர்
எதிர்ப்பால் விருப்பம்
வளர்ந்தோர் அறிவுரைகளை
அலட்சியப்படுத்துதல்
வீரச் செயல்களுக்கும் வெட்கத்துக்கும் விருப்பம்
வளர்ந்த மாணவரின் தலைமைத்துவத்தை
விரும்புவர்
வீரர்களை மதிக்க விரும்புவர்
பெற்றோரின் அறிவுரைகளை
அலட்சியப்படுத்துவர்
குறிப்பிட்ட சில விளையாட்டுக்களை விரும்புவர்

13 - 15 வயதினருக்குச் பொருத்தமான செயற்பாடுகள்

குழுவிளையாட்டுக்கள், சிறப்பாக
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்,
இல்லப்போட்டிகள், முறையான பயிற்சி, நல்ல
தலைமைத்துவத்திற்குரிய செயற்பாடுகள்.
பிற கணிப்டுடைய செயற்பாடுகள், வளர்ந்தோர்
பருவத்து வாழ்க்கைக்கும் பொருந்தக்கூடிய
பொழுதுபோக்குகள் விளையாட்டுக்கள்
பொருத்தமானவை

16 - 18

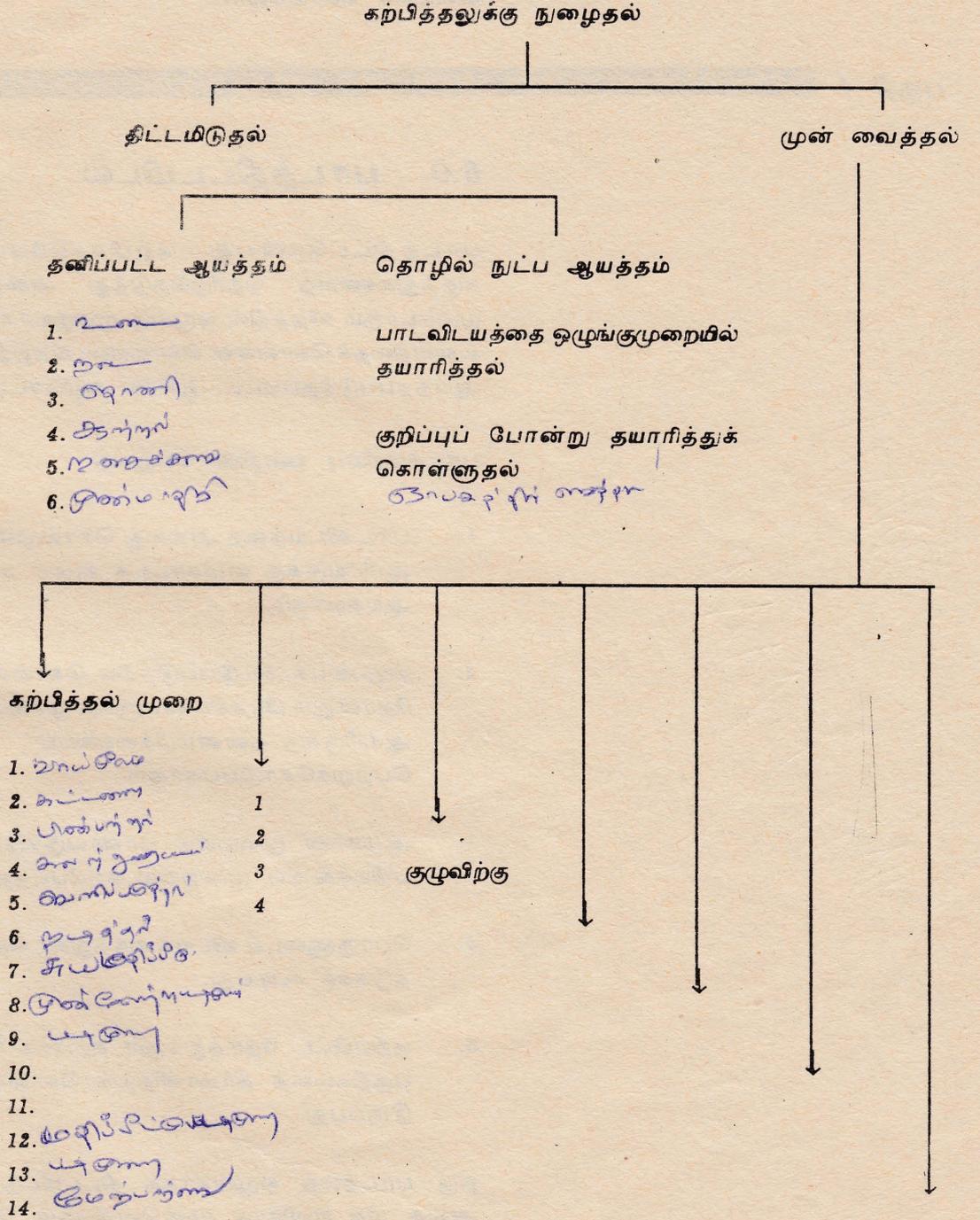
வளர்ச்சி வேகம் குறைவு;
 வேகத்தையும் சக்தியையும் ஈடுகொடுக்கும்
 மாற்றம்
 சமநிலையாக வளர்ச்சியடையும்.
 உடற்கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கிக் கொள்ள
 முடியும்.
 கவனமும், பொருளுடையதாக விளக்கமும்
 உண்டு
 மன வெழுச்சிகளை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த
 முடியும்.
 நட்பு அதிகம்
 வெட்கம் கண்டுபிடிப்பு ஆற்றல் என்பது அதிகம்
 போட்டித் தன்மை வளர்ந்திருக்கும்
 வீரர்களை மதிக்கவும் ஏனையோரை
 மதிப்பிடவும் முடியும்.

விசேட பயிற்சிகளை விரும்புவர்
 வாழ்க்கையில் விருப்புகளும் எதிர்ப்பார்ப்புகளும்
 உண்டு.

16 - 18 வயதினருக்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள்.

குழுப்போட்டிகள், இல்லப் போட்டிகள்,
 மெய்வல்லுனர் போட்டிகள், ஜிம்னாஸ்டிக்
 செயற்பாடுகள், முறையில் பயிற்சிகள் (நியாயம்,
 பிழையின்மை, தீர்ப்பு ஆசிரிய முன் மாதிரி)

மாணவர் உடற்கல்வி மொடியூலில் நீங்கள்
 கற்றவற்றை இங்கு ஞாபகப்படுத்திக்
 கொள்ளுவது பயனுடையது நீங்கள் பகுதி
 111ன் மூலம் உடற்கல்விப் பாடத்தைக்
 கற்பிப்பதற்கு நுழைவதற்குத் தேவையான
 காரணங்கள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றீர்கள்.
 நீங்கள் பெற்ற அறிவை ஞாபகத்தில்
 வைத்திருப்பதற்காக பின்வரும் குறிப்பைப்
 பூரணப்படுத்துங்கள்.



மொடியூலின் இறுதலில் தரப்பட்டுள்ள
விடைகளுடன் உமது விடையை
ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.

பாடத்திட்டம் கற்பித்தலுக்கு நுழைவதற்கு இன்றியமையாத அம்சமாகும். அதை எவ்வாறு அமைக்க வேண்டுமென்பதை விளங்கிக் கொள்வோம்.

பகுதி 4

6.0 பாடத்திட்டமிடல்

பாடத்திட்டமென்பது கற்பிக்கப்போகும் விடயக் கருத்துக்களைத் தெரிந்தெடுத்து அதை முன்னேற்ற முண்டாகும் விதத்தில் ஒழுங்கு முறையாகத் தயார்படுத்தி உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் விதத்தில் கற்பிப்பதற்கு ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட ஆசிரிய வழிகாட்டியாகும்.

பாடக்குறிப்பு ஒன்றின் பெறுமதி

1. பாட விடயத்தை அல்லது சொல்முறையைக் கற்பிக்க ஆசிரியருக்கு வழிகாட்டக் கூடிய சக்தி மிக்க ஆயுதமாகும்.
2. வகுப்பைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவும் அடிக்கடி தோன்றும் பிரச்சினைகளுக்கு முகங் கொடுப்பதற்கும் ஆசிரியருக்கு தன்னம்பிக்கையைப் பெற்றுக்கொடுப்பதாகும்.
3. ஆழமான முறையில் மாணவருக்கு உள்ளத்தில் பதியக்கூடிய முறையில் கற்பிப்பதற்கு உதவுவது.
4. பொருளுடைய விடயக் கருத்துக்கு வெளியே செல்வது தடுக்கக் கூடியது.
5. குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் கற்பிக்க வேண்டிய பகுதிகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ள உதவியாக இருப்பது.

ஒரு பாடத்தை ஒழுங்காகத் திட்டமிட்டுக் கொண்டால் அதை மிக எளிதாக முன்னெடுத்தும் செல்ல முடியும். திட்டமொன்று இல்லாதிருப்பின்

* ஆசிரியரின் தன்னம்பிக்கை குன்றி விடும்

* ஆசிரிய மாணவத்தொடர்பு பலவீனமடையும்

- * கற்பித்தல் தோல்வியில் முடியும்.
- * கற்றலும் தோல்வியில் முடியும்.

நாளாந்தம் பாடக்குறிப்பு திட்டமிடாதிருப்பின் எவ்வளவு திறமையுள்ள ஆசிரியராக இருப்பினும் கற்பித்தலுக்கு முன் தான் கற்பிக்கப் போகும் விடயம் அது சம்பந்தப்பட்ட பௌதிக வளங்களைப் பயன்படுத்தும் முறை, மாணவர் துலங்களால் உண்டாகும் பிரச்சினைகள் பற்றி யோசித்து திட்டமொன்றை வகுக்காவிடில் கற்பித்தல் வெற்றிகரமாக அமையாது.

டீதிய ஒருவர் சிறப்பாகவும் விபரமாகவும் பாடக்குறிப்பை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

தேர்ச்சி பெற்றபின் பாடக்குறிப்பு இல்லாமல் செல்லும்போது கற்பிக்கப்போகும் பிரதான விடயத்தைப் பற்றியாவது வழிகாட்டியாகக் குறித்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்படியும் இல்லாதவிடத்து மனதிலாவது பதியவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பாடக்குறிப்புக்கள் தயார் செய்யும் போது கட்டாயமாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் வருமாறு,

1. பாடக்குறிப்பின் உள்ளடக்கம் சிறப்பான குறிக்கோள்களை நோக்கி அமைத்திருக்கவேண்டும்.
2. தெரிவு செய்யும் செயல் முறைகள் வயதெல்லைக்குப் பொருத்தமாக அமைவதோடு அவர்களுக்குப் பயனுள்ளதாகவும் இருத்தல் அவசியம்.
3. தயார் செய்து கெர்ணட குறிப்புகுகள் தேவையான சமயங்களில் மாற்றியமைக்கக்கூடிய விதத்தில் நெகிழ்வுள்ளதாக இருத்தல்
4. பாடத்துக்குள், பாடத்துக்குப் பாடம் விருத்தியடைந்து செல்வதாக இருத்தல் வேண்டும்.

பாடக் குறிப்புக்கள் இரண்டு வகையாவன,

அவை:-

1. சாதாரண பாடக்குறிப்பு
2. விசேட பாடக்குறிப்பு

சாதாரண பாடக்குறிப்பு நாளாந்தம் வகுப்பில் எல்லோருக்குமேற்ற முறையில் தயார் செய்யப்பட்டது. சாதாரண பாடக்குறிப்புகளில் கற்பித்தல் விடயங்கள் விசேடமாகப் பின்வருவன போன்று வகைப்படுத்தப்படும்.

1. ஆரம்பச் செயல் முறைகள்
2. தகமை விருத்திச் செயல் முறைகள்
3. திறமைகள் வளர்க்கும் செயல்முறைகள்
4. பொழுதுபோக்குச் செயல் முறைகள்

1. ஆரம்பச் செயல் முறைகள்

மாணவரைச் செயல்முறைகளில் ஈடுபடுத்த முன் உடம்பை அதற்காகத் தயார் செய்யவேண்டும். தசைகள் இழுபடல், கிழிதல், டிரளூதல் மூட்டுகளில் உண்டாகும் உபாதைகள் முதலியவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள உடம்பு உஷ்ணமாகும்வரை சிறு அசைவுகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்தல் வேண்டும். எல்லாப் பிழைகளும் ஒரே முறையில் ஈடுபடக் கூடிய எளிய பல் வகைப்பட்ட செயல்கள், பாய்தல், பின்பற்றுதல் என்பன அதற்கேற்றவையாகும். இதற்காக முழுநேரத்தில் 1/8 பங்கை செலவிடுவது போதுமானது அதிக சந்தர்பங்களில் முறைசாராத வகுப்பில் கட்டளை, வாய்மொழியான பின்பற்றல், நடித்தல், சுய பரீட்சை ஆகிய முறைகள் உபயோகிக்க வேண்டியேற்படும்.

2. தகைமை விருத்தி செயல் முறைகள்

இச் செயல் முறையில் இருக்கும் விஞ்ஞான பெறுமானங்கள் காரணமாக இது பாடத்துக்கு இன்றியமையாத ஒரு பகுதியாகும்.

பிரிவு	காலம்
1. வரவு பதிதல், மாணவரைப் பரீட்சித்தல்	2 நிமிடம்
2. ஆரம்பச் செயற்பாடுகள்	3 நிமிடம்
3. தகைமையை வளர்க்கும் செயற்பாடுகள்	8 நிமிடம்
4. திறமைகளை வளர்த்தல்	15 நிமிடம்
5. பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகள்	8 நிமிடம்
6. மதிப்பீடு	2 நிமிடம்
7. கலைதல், வகுப்பறைக்குச் செல்ல ஆயத்தம்	2 நிமிடம்

இந் நேரம் இறுக்கமானகட்டாயமான தொன்றன்று, ஆசிரியருக்குத் தேவையான முறையில் மாற்றிக் கொள்ள முடியுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும். நாளாந்தம் வகுப்பில் கற்பிக்குமுன் வரிசையாக நிறுத்தி, வரவைப் பதிதல், உடை, தலைமயிர், நகம் போன்றவற்றை பரீட்சித்தல். செயற்பாடுகளில் ஈடுபட அவர்கள் தகுதியானவர்களா? என்று பார்த்துத் தகுதியற்ற மாணவருக்கு சமயத்துக்கு ஏற்றவாறு வேறு ஏதாவது வேலையொன்றை ஒப்படைக்க வேண்டும் பாடம் முடிவடைந்ததும் மாணவரை வரிசையாக வகுப்புக்கு அனுப்புவதோடு உபயோகித்த உபகரணங்களை மாணவரைக் கொண்டே அவ்விடங்களில் வைக்கவேண்டும். தலைவரின் கீழ் ஒழுங்காக வகுப்பறைக்கு அனுப்ப வேண்டும். பாடக்குறிப்பில் குறிப்பிட்ட பகுதியில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் 2 நிமிடத்தை இதற்காகக் செலவழியுங்கள்.

உதைபந்து விளையாட்டுக்கான விசேட பாடமொன்றின் போது ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் செலவிட வேண்டிய நேரமும் செயற்பாடும் மாதிரியாகக் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளது.

மெதுவாக ஓடல், வேகமாக ஓடல், ஓடும் போது இரு கைகளையும் முன், பின் இருபக்கம் மேல், கீழ் வட்டமாக சுழற்றும், சுதந்திரமான ஒரு இடத்தில் நின்று கொண்டு மாற்றி மாற்றி கால்களை முன், பின் வட்டமாக சுழற்றல், இழப்பை வளைக்கும் பயிற்சி, உயரம் பாயும் பயற்சிகள்.

1 மணி - திறமைகளைப் பயிற்றுவித்தல்

மாணவரை அரைவட்டமாக நிறுத்தி ஆசிரியர் பல்வேறு திறமைகளைச் செய்து காட்டல்.

திறமைகள்; இரு கால்களாலும் உதைபந்து நிலத்தில் உருட்டிக் கொண்டே செல்லல்.

வகுப்பமைவு; பாதத்தின் உட்பக்கத்தால் பந்தைக் கொண்டு செல்லல்.

நேரான பாதையில் பந்தைப் டிரட்டிக் கொண்டு செல்லல்.

மாணவர் எதிர் த் தரப்பினருக்கு அகப்படாமல் பந்தைக் கொண்டு செல்லல்

ஆசிரியர் பந்தை அவ்வாறு கொண்டு சென்று குறிப்பிட்ட இலக்குக்கு அடித்தல்.

திறமைக்கான பயிற்சி

வகுப்பிலுள்ள மாணவரின் தொகைக்கேற்ப ஒரு குழுவுக்கு ஆறுபேர் இருக்கும் படியாகப் பிரித்தல். ஒரு குழுவுக்கு ஒரு பந்து என்ற வகையில் பகிர்தல் ஒவ்வொரு திறமைகளையும் பயிற்றுவித்தல் ஆசிரியர் அவதானித்தல், பிழைகளைத் தடுத்தல்.

20 நிமிட - உப விளையாட்டு

குழுவின் தலைவர் பின்னால் நிற்கிறார் (படத்தில் உள்ளபடி) மாணவர் வரிசையாக நிற்கின்றனர். குழுக்களுக்கு 15 யாருக்கு முன்னால் இலக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளது. முதலில் தலைவர் பந்தைக் காலால் கொண்டு சென்று இலக்கைச் சுற்றிவந்து, மீண்டும் தனது குழுவின் இரண்டாவது ஆளுக்குப் பந்தைக் கொடுப்பார். பின் அவர் தனது குழுவின் இரண்டாவது ஆளுக்குப் பந்தைக் கொடுப்பார். அதே போன்று இரண்டாமவர் பந்தை இலக்கைச் சுற்றிக் கொண்டுபோய் முன்போலவே பின்வரிசையில் இரண்டாவது ஆளுக்கு பந்தை ஒப்படைத்து விட்டு தனது அணியின் பின்னால் போய் நின்று கொள்வார். இப்படியாக அணியிலுள்ள அனைவரும் செய்யவேண்டும். முதலில் முடிசிற அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

20 நிமிட அவதானித்தல்

ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள தடைகளுக்கு மத்தியில் ஒவ்வொரு வீரரும் பந்தைக் கொண்டு சென்று முடிய எடுக்கும் நேரத்தைக் கணித்தல்.

5 நிமிட (பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கான தேக அப்பியாசங்கள் செய்தல் கூடுதல் - நாம் அந்த திறன்களின் முன்னேற்றம் பலவீனங்களையும் அளவளாவல், கலைந்து போதல்.

நீங்கள் இப்போது விசேட பாடக்குறிப்புகள் பற்றி நன்கு விளங்கியிருப்பீர்கள்.

சாதாரண ஒரு பாடத்தின் மாதிரி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதை நீங்கள் நன்கு அவதானியுங்கள். நீங்கள் பகுதி 4 இல் பாடத்தைத் திட்டமிடுதல் பற்றிக் கற்றீர்கள்.

நீங்கள் அறிந்தவற்றை மேலும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள பின்வரும் விபரங்களைக் கொண்டு பாடக் குறிப்பொன்றைத் தயாரியுங்கள். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மாதிரியைப் பயன்படுத்துங்கள். 6ம் ஆண்டு மாலை மாணவியருக்கென நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள விளையாட்டின் திறன்கள்

இரண்டைக் கற்பிக்க பாடக்குறிப்பொன்றைத் தயார்
செய்யுங்கள் நேரம் 40 நிமிடம்

செவ்வைபார்த்தல் - 4

செயற்பாடு கள்	நேரம்	செயற்பாடு களின் விபரம்		வகுப்பொழுங்கு	கட்டளை	வேறு அம்சங்கள்
		ஆசிரியர் செயல்	மாணவன் செயல்			

இச் செவ்வை பார்த்தலுக்கான உங்களின் விடைகளை உங்கள் தொலைக்கல்வி நிலையப் போதனாசிரியரிடம் காட்டி உங்கள் அறிவை இன்னும் விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் இந்த மொடியூலின் பகுதி 5 ஐக் கற்க ஆயத்தமாக இருக்கிறீர்கள். இதற்கான முன்னறிவை நீங்கள் பெற்றிருக்கிறீர்கள். ஆரம்ப உயர் பயிற்சிக்கல்வி பிற்போட்ட ஆரம்ப நிலை உடற்பயிற்சி ஆகிய மொடியூல்கள் மூலம் நீங்கள் தெரிந்து கொண்டவற்றையும் ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நாம் பகுதி 5 இன் மூலம் உடற்கல்விப் பாடத்தை கற்பிக்கும் செயற்பாடுகளையும் கற்பிக்கும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகளையும் விளங்கிக் கொண்டோம். என்றாலும் ஏதாவதொரு கற்பித்தல் முறை அதற்காகவுள்ள ஏற்கப்பட்ட முறை ஒன்று என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வேறு முறைகளைப் பின்பற்றும் போது மாணவரின் மட்டம் பௌதிக வளங்கள், ஆசிரியரின் செயற்திறன் ஆகியவற்றைக் கொண்டு மிக எளிதாக சாதாரண முறைகளைக் கைக் கொள்ள முடியும்.

7.0 செயற்பாடுகளும் கற்பிக்கும் முறைகளும்

இயற்கையான செயற்பாடுகள்	இயற்கையாக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகள்	செயற்கையான செயற்பாடுகள்
நடத்துதல் ஓடுதல் பாய்தல் வீசுதல் பிடித்தல் தள்ளுதல் இழுத்தல் ஏறுதல் நுழைதல் தவழுதல் தொங்குதல் சுழற்றுதல்	நீந்துதல் குதித்தல் முப்பாய்ச்சல் கயிறு இழுத்தல் பக்கம்பக்கமாக பாய்தல் கெலாப் செய்தல் புரளுதல் முறையின்றிச் சாய்தல் வழக்குதல் காலால் உதைத்தல் குறி வைத்தல்	கலில் தனித் தேகப்பயிற்சிகள் யோகாசனப் பயிற்சி தாளமுறைத் தேகப்பயிற்சி ஜிம்னாஸ்டிக் தேகப்பயிற்சி பாதுகாப்புச் செயன்முறைகள் பாரம் தூக்குதல் விளையாட்டு பிரதான விளையாட்டு சிறிய விளையாட்டு துணை விளையாட்டுக்கள் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு அணி நடை நீந்துதல்- நீர் விளையாட்டுக்கள்

முன் சொன்ன அட்டவணையைக் கொண்டு இயற்கையான செயற்பாடுகள் என்பது உங்களுக்கு விளங்கியிருக்கும் இயற்கையாக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளென்பது உடம்பில் அவசியத்துக்கும் அன்றாட வாழ்க்கைத் தேவையில் உண்டாகும் சவால்களுக்கும் துலங்கலைக் காட்டுவதன் விளைவாக உருவாக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளாகும். செயற்கை செயற்பாடுகள் என்பது பல்வேறு ஆசைகள், தேவைகள் ஏற்ப உடற்திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக உருவாக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளாகும். நாங்கள் இப்போது செயற்கைச் செயற்பாடுகளைக் கற்பிக்கும் முறை பற்றி அறிவோம்.

“கலில்” தனி தேகப் பயிற்சி

உடல் விருத்திக்கான சுதந்திரமான பயிற்சிகளை, இலேசான விளையாட்டு உபகரணங்கள் பாவித்துச் செய்யும் பயிற்சிகள் இதனுள் அடங்கும். இவ்வப்பியாசங்கள் முதலில் ஆரம்ப நிலை மாணவருக்காக செயற்படுத்தப்படுகின்றன. பெரும்பாலும் இவ்வப்பியாசங்களின் உதவியோடு நடனங்கள், அசைவுகண்டு பிடிப்புகள், அவர்களுக்கு

காட்டப்படுகின்றன. முறையாகப் பின் ஆரம்ப நிலைகளில் செயற்படுத்தப்படுவதுடன் முறையற்ற விதத்திலும் செயற்படுத்தலாம். முறையாக உடற்பயிற்சிகளைக் கற்பித்த பின் முறையாகவே மாணவர்கள் சுயாதீனமாக, வேகமாக உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட முடியும். முறையான உடற்பயிற்சிக்காக வகுப்பை ஒழுங்கு செய்யும் போது சாதாரணமாக விருப்பொழுங்க தனி வரிசையாக ஆரம்பிக்கவேண்டும். அதற்காக ஆசிரியர் கட்டளையுடனான மாணவரின் செயல்கள் வருமாறு:-

ஆசிரியர் செயல்

மாணவர் செயல்

1. எனக்கு முன்னால் தனிவரிசை அமைக்குக.

1. மாணவர்கள் தமது வலப்பக்கம் தன்னை விடக் குட்டையான பிள்ளையும், இடப்பக்கம் தன்னைவிட உயரமான பிள்ளையும் இருக்குமாறு ஆசிரியருக்கு முகங் காட்டி தனி வரிசையாக நின்றல், இலகுவாக நின்றல்.

2. நிமிர்ந்து நில்

2. மாணவர் நிமிர்ந்து நின்றல்.

3. இடப்பக்கம் பார்த்து வரிசை அமைக்குக.

3. மாணவர் தலையை மட்டும் வலப்பக்கம் திருப்பி தமது வரிசையை ஒழுங்குபடுத்துவர், முன்னால் இருப்பவர் முன்பக்கம் பார்த்து நிற்பார்.

4. முன்னோக்கு

4. மாணவர் தலையை முன்னோக்கி திருப்பி நேராக நிற்பார்.

5. வலப்பக்கத்திலிருந்து நாலாக எண்ணுக. (தனக்குத் தேவையானவரிசைக் கேற்ப முன்றோ நாலோ எனக் கட்டளை இடமுடியும்.)

5. வலதின் முன்னால் நிற்பவரிடமிருந்து தொடங்கி ஒவ்வொரு மாணவனும் 1, 2, 3, 4 என எண்ணுதல் (எண்ணும்போது சத்தமாக உரத்துச் சொல்வதும் வரிசை அசையாது நேராக நிமிர்ந்து நிற்பதும் அவசியமாகும்.)

6. இலக் 1 ல் இருந்து இடத்தில் இல. 2 இரண்டு அடிகள் இல. 3 அடிகள் இல. 4 நான்கு அடிகள் கலைந்து செல் 1, 2, 3, 4, 5 குறிப்பு மாணவர்கள்

6. 1ம் இலக்கத்தைச் சொன்ன மாணவர் அவ்விடத்திலேயே அசையாது நிற்பார். 2ம் இலக்கத்தைச் சொன்ன வரிகள் கட்டளைகள் 1க்கும் இரண்டுக்கும் இரண்டு அடிகள் தனது இடதுகாலை முன் வைப்பார். முன்னே செல்பவர் 8ம் இலக்கத்தினர். பின் காலை

(இடதுகாலை) வலது காலுக்கு அருகில் வைத்து அசையாது நிற்பர். இவ்வாறு 3, 4 இலக்கங்களைக் கூறியோர் முன்னுக்கு வருவர். 8ம் இலக்கத்தைக் கூறியோர் 4ம் இலக்கத்திலும் 4ம் இலக்கத்தைக் கூறியோர் 5ஆம் இலக்கத்திலும் தரிப்பர்.

7. இடம்திரும்பி வலது பக்கத் தலைவர் தலையை அசைக்காமல் வைத்திருக்க ஏனையோர் கைத்தூரத்துக்கு குறுக்கு வரிசைகளை அமைப்பர். வரிசை இமைக்கும் இன்னொரு முறையையும் பார்ப்போம். குழுமும்முன்றாக எண்ணுக. முன்போல் கட்டளையிடுதல் என்றாலும் 4 ம் இலக்கத்துக்கு முன்னாலும் பின்னாலும் செய்க எனக் கட்டளை பிறப்பிக்க வேண்டும்.

7. பின்னர் அவர்கள் வலதுக்குத் திரும்பி கைத்தூரத்துக்கு ஒவ்வொருவரினதும் பின்னால் சமீபிப்பர். மாணவர் இருவரிசையாக நிற்பர் இவ்வாறு

இங்கு மாணவர் பின்வரும் முறையில் முன்னாலும் பின்னாலும் செல்வர்.

வரிசை அமைக்கும் போது முன் மாதிரியான இரண்டு முறைகள் இங்கு காணப்படுகின்றன. பல்வேறுமுறைகளில் வரிசைகளை அமைத்துக் கொள்ளமுடியும். வரிசை பிரிந்தபின் ஒரே வரிசைக்குக் கொண்டுவர கட்டளை கொடுக்கப்படவேண்டும். அக்கட்டளைக்கு ஒரே சமயத்தில் கட்டுப்பட்டு நடக்கப் பயிற்சியளிக்கவேண்டும். நாங்கள் இப்போது உடற் பயிற்சி யொன்றைக் கவனிக்கும் விதமொன்றை அவதானிப்போம். மாணவர் அனைவரும் தமதுவரிசையில் இலகுவாய் நிற்பர். அனைவரும் ஆசிரியரின் பார்வையில் தென்படுமாறு மாணவரின் அரைவாசியை இடது அல்லது வலதுபக்கமாகத் திருப்ப வேண்டும். இக் குறியீட்டைப் பாருங்கள்.

(X) ஆசிரியர்

படிமுறை 1

இலகுவாய் நிற்பர் (கட்டளைபடிடன் சிறிது விளக்கமாக) ஆசிரியர் மாணவரை முகம் நோக்கி நின்று தேகப்பயிற்சிகளைச் செய்து காட்டுவர். மாணவர் வலப்பக்கமாக உடற்பயிற்சிகளைத் தொடங்குவதாயின் ஆசிரியர் இடப்பக்கமாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். மாணவர் இடப்பக்கமாகத் தொடங்குவதாயின் ஆசிரியர் வலப்பக்கமாகத் தொடங்க வேண்டும். உடற்பயிற்சியின் ஒவ்வொரு நிலையையும் அவதானித்து அவர்கள் அதை நன்கு புரிந்து விளங்கிக்கொள்ளும் வரையில் ஆசிரியர் அந்நிலையிலேயே நிற்க வேண்டும்.

படிமுறை 2

மாணவரைக் “கவனமாக நிற்கும் நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். உடற்பயிற்சியைப் பற்றிய சிறு விளக்கத்தைக் கொடுத்து கட்டளையிடுங்கள். பிழையான நிலைகளைத் திருத்துங்கள். உ - ம்; இரு கைகளையும் விரித்து இரு கரங்களையும் தூர வாக்கி வைத்தல், பாய்தல், கை, கால்களை நெருக்கமாக வைத்தல்.

ஆசிரிய செயல்

மாணவர் செயல்

கட்டளை

1. கவனமாக நில்

மாணவர் கவனமாக நிற்கல்

2. இரு கைகளையும் விரித்துக் கால்களையும் தூரமாகி வைத்துப் பாய்தல்.

மாணவர் கைகள், கால்களைத் தூரமாகி வைத்துப் பாய்தல்.

இப்போது கால்களை நெருக்கமாக வைத்துப் பாய்

மாணவரும் கால்களை நெருக்கமாக வைத்துப் பாய்தல்.

விளக்கமான ஒரு கட்டளை கொடுத்தபின் இலக்கத்துக் கேற்ப கட்டளை கொடுங்கள். தேகப் பயிற்சியைக் கற்பிக்கு முன் கீழ்க்காணும் விடயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

1. மாணவருக்கிடையில் போதுமான அளவு இடைவெளியிருத்தல்.
2. சிறிது நேரம் ஒவ்வொரு நிலையையும் ஆசிரியர் செய்து காட்டல்.
3. ஆசிரியர் செய்து காட்டிய பின் இலக்கங்களுக்கு கேற்ப மாணவர் அப்பியாச நிலைகளை மாற்றல்
4. பிழைகளைத் திருத்தல்
5. உடலியற் பலாபலன்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக உடற்பயிற்சிகளை தாள முறையோடு பல முறை செய்தல். ‘கெலிஸ்ட்’ வின் தேகப் பயிற்சிகளை கற்பிக்கும் முறைகளை அறிந்து கொண்ட நீங்கள் இப்போது யோகாப்பியாசம் கற்பிக்கும் முறைகளையும் அறிந்துகொள்ளச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது.

3. தாள முறையான பயிற்சி

இப்பயிற்சிகளை முறை சார்ந்த முறையில் கற்பிக்க வேண்டும். இப்பயிற்சிகள் பாரம்பரிய நடனம், கிராமிய நடனம், தாள முறையில் ஜிம்னாஸ்டிக் உடற்பயிற்சி, இந்தியன் கிளிப்ஸ், வளையல், தடிகள் போன்ற உபகரணங்களைப் பாவித்து செய்யும் செயல்களாகும். தேகப் பயிற்சி கற்பிக்கும் போது முன்னேற்ற பகுதி முறை செயல்களாகும். தேகப் பயிற்சி கற்பிக்கும் போது முன்னேற்ற முழுமை முறைமை ஏற்றது இங்கு செயற்பாடுகளை படிமுறைகளில் கற்பிக்க வேண்டும். முறையாக முறையற்ற விதத்தில் மாணவர்களை வைத்து பயிற்சிகளைக் கற்பித்ததில் முறைசார்ந்த முறையில் கற்பிக்க வேண்டும். ஆசிரியருக்கு தேகாப்பியாசங்களைத் தாள முறைப்படி செய்து காட்டக்கூடிய திறமை இருக்க வேண்டும். எளிய இலேசான அசைவுகளில் இருந்து ஆரம்பித்து சிக்கார்ந்த அசைவு வரையும் கற்பிக்கவேண்டும். முதலில் கால் அசைவுகளையும் பின்னர் அத்தோடு தொடர்புடைய அசைவுகளையும் கற்பிக்கவேண்டும்.

உ - ம்

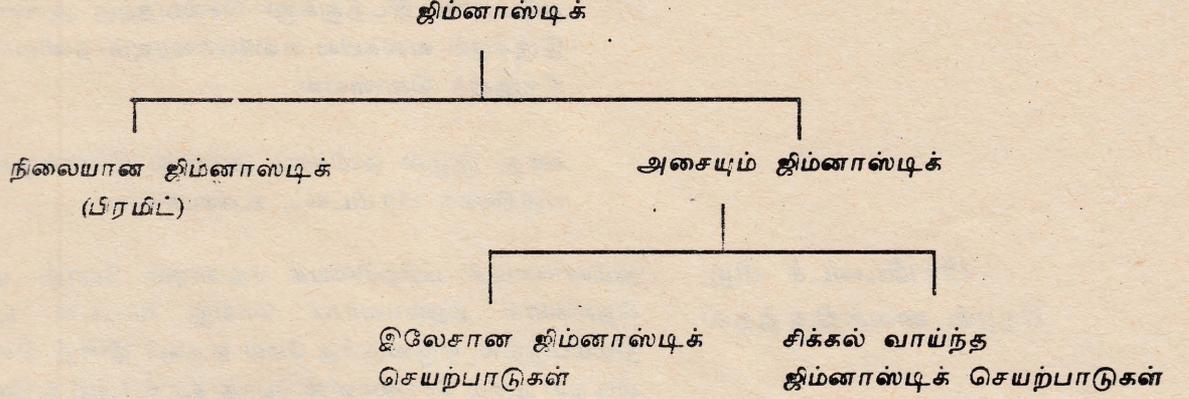
தேகப்பயிற்சி :- ஒரு காலை முன்னே வைத்தல், இரு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டல் கைகளை மடித்து உயரத் தூக்கல், மீண்டும் முன்னே வைத்தல், கைகளை முன்னே நீட்டல், பாதத்தை மற்றப் பாதத்தினருகே கொண்டு வருதல், இருகைகளையும் இருபக்கத்தில் வைத்தல், இதே போன்று மற்றக் காலினாலும் தேகப் பயிற்சி செய்தல்.

ஆசிரிய செயல்	மாணவர் செயல்
* ஆசிரியர் செய்து காட்டல் கவனமாக நில் ஆசிரியர் கட்டளை இடல்.	மாணவர் இலகுவாய் நின்றல்
* இரு கைகளை இடுப்பில் வைத்து மேலே பாய்ந்து வலதுகாலை முன் வைத்தல்	இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து மேலே பாய்ந்து வலதுகாலை முன் வைப்பர்.
* மேலே பாய்ந்து வலது காலை முழங்காலில் மடித்து பின் மேலே தூக்கு	மேலே பாய்ந்து வலது காலை முன்னே தூக்குவர்.

நாம் இப்போது ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாட்டைக் கற்பிக்கும் முறையைப் பார்ப்போம்.

4. ஜிம்னாஸ்டிக்

இவை கய சோதனைச் செயற்பாடுகளாகும். தமது உடலைத் தமக்கே கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளும் திறனை அளவிட முடியும். சக்தி, அசைவுத்திறன், அண்மை புத்திபூர்வ தன்மை ஈடுகொடுத்தல், எதிர்நடத்தை அவதானம் வேகம், என்பன முன்னேறும் ஜிம்னாஸ்டிக் கீழ்வரும் முறையில் வகைப்படுத்தப்படும்.



ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகள் ஆரம்ப கட்டத்தில் கல்வி ஜிம்னாஸ்டிக் எனக் கற்பிக்கப்பட்டது. செயற்பாடுகள் மேற்சொன்ன ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகளுக்கு அடிப்படையாக உள்ளது. ஜிம்னாஸ்டிக் கற்பிக்கையில் பாதுகாப்புப் பற்றி கூடிய கவனம் செலுத்தப்படவேண்டும். நன்கு கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய காரணிகள் பின்வருமாறு:

1. உபகரணத்தை பரிசீலித்தல்
2. மெத்தை தேவையான அளவில் இருத்தல்
3. உதவியாளர்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல்
4. முதலுதவி உபகரணத் தொகுதியைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
5. சௌகரிய மான உடை (குண்டூசி) காப்பூசி, இல்லாமல்.
6. விளையாட்டு வீரர்களின் ஆபரணங்களை அகற்றுதல்.
7. வெளிச்சம் விளையாடுவோரின் முகத்துக்கு நேரடியாக விழுவதைத் தவிர்த்தல்.

பிரமிட் கற்பித்தலில் பலமுள்ள, பருமனான பிள்ளைகள் கீழ் வரிசையில், நடுத்தர மாணவர்கள் மத்தியிலும் பாரமற்ற மாணவர் மேல் எல்லையிலும் இருக்கும்படி ஈடுபடுத்துக.

- * ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் தொடர்புபட்ட பகுதியைக் கற்பித்தல்
தனக்குரிய இடத்துக்குச் செல்வதற்கு அண்மையாக இருக்கும் வகையில் எல்லோரையும் தனிவரிசையில் நிறுத்திக் கொள்ளல்.
- * ஊது சூழல் ஒலிக்கும் அல்லது இசைக்கும் பகுதி பகுதியாக பிரமிட்டை உண்டாக்கல்.

பிரமிட்டைச் சிறு நேரம் வைத்திருத்தல்

ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சியைக் கற்பிக்கும் போது ஆசிரியர் தெளிவாக திறமையாகச் செய்து காட்டல், டிரள்தல், நிலம்படுதல், ஒருவருக்கு மேல் ஒருவர் நின்று கொள்ளல், மடிதல் ஆகிய செயல்களின் போது உடல் பற்றி உன்னிப்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஒரு மாணவரையாவது தனியே பயிற்சிகளில் ஈடுபட அனுமதிக்கலாகாது. ஆசிரியரின் அல்லது உதவியாளரின் மேற்பார்வை அவசியம். நன்கு பயிற்றப்பட்டபின் தலைவரின் கீழ் பயிற்சி பெறவேண்டும். இச் செயற்பாடுகளை மாணவர் மிக விரும்புவதாக அவர்கள் தமது விருப்பப்படி சுதந்திரமாக பயிற்சி செய்வர். எனவே வகுப்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி அவதானமாக இருக்கவேண்டும். கீழ்க்காணும் பாதுகாப்புச் செயல் முறைகளுள் பாரம் தூக்குவதற்கும் உரிய செயல் முறைகள் கற்பித்தல், மேற் சொன்ன ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகளைக் கற்பித்த விதத்திலேயே சொல்லப்படவேண்டும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

5. பாதுகாப்புச் செயற்பாடுகள்

மல்டித்தம், குத்துச்சண்டை, கராட்டே, ஜுடோ ஆகிய பாதுகாப்பு முறைகள் உள்ளடக்கிய செயற்பாடுகள் இப்பிரிவுக்குள் அடங்கும். இச் செயற்பாடுகள் கற்பிக்கப்படுவது ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகள் கற்பிப்பது போன்று கண்டிப்பாக ஆசிரியரின் மேற்பார்வையின் கீழ்நடைபெற வேண்டும். இதுவும் சொன்ன கற்பித்தல் முறைப்படி நடைபெற வேண்டும்.

6. பாரந்தூக்குதல்

இச் செயற்பாடும் பாதுகாப்புச் செயற்பாடுகள் ஜிம்னாஸ்டிக் ஆகியன கற்பிப்பது போன்று கற்பிக்கப்படவேண்டும்.

7. விளையாட்டு

விளையாட்டு சிறுவிளையாட்டு, உபவிளையாட்டு பிரதான விளையாட்டு என வகுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அவை பற்றிய மொடியூல் மூலம் நீங்கள் கற்றிருப்பீர்கள். நாம் முதலில் சிறு விளையாட்டு கற்பிக்கும் முறைகள்பற்றி ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

விளையாட்டைக் கற்பதற்கு முன் ஆசிரியர்

ஃ மைதானத்தில் நிலைகளைக் குறித்தல்

ஃ தேவைக்கேற்ற முறையில் உபகரணங்கள்
தேடிக்கொள்ளல்

ஃ பாதுகாப்புக்கான நடவடிக்கைகள் என்பன பற்றி
தேடிப்பார்த்தல் வேண்டும்.

கற்பித்தலில் வகுப்பைத் தேவையான ஒவ்வொரு அமைப்புக்குக் கொண்டு வந்து விளையாட்டின் பெயரையும் விளையாட்டையும் பற்றி நன்கு விளக்குக.

பின் ஒரு குழுவை எடுத்து விளையாட்டைச் செய்து காட்டுங்கள். விளையாட்டு குழுக்களுக்கு இடையில் நடைபெறுவதாயின் எல்லாக் குழுக்களுக்கும் சமமான அளவு மாணவர் இருக்கத் தக்கதாக பிரியுங்கள். விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றாத மாணவர் இருப்பின் அவர்களை மத்தியஸ்தம் செய்ய உதவ அல்லது எல்லைகளாகப் பயன்படுத்துங்கள் அதற்குரிய சட்டவிதிகளை எளிதாக்கி உபயோகிக்காதீர்கள். நீதியாக நேர்மையாக விளையாடுவதற்குத் தேவையான தீர்மானங்கள் எடுங்கள். ஒழுக்கம் பாதுகாப்பு என்பவற்றைப் பேணுங்கள்.

உப விளையாட்டு

கற்பித்தலில் முன் சொன்னவைகளைப் பின்பற்றுங்கள். இங்கு திறன்களை அதிகரித்தல் முக்கிய குறிக்கோள் ஆதலின் அது பற்றிக் கூடிய அவதானமெடுத்து அதற்கேற்ப விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

பிரதான விளையாட்டு

கற்பித்தலுக்கு முழுமைபகுதி, ஒருமை முறை ஏற்றது. விளையாட்டின் பெயர், வரலாறு, விளையாட்டு மைதானம், வீரர்களின் எண்ணிக்கை, விளையாட்டின் குறிக்கோள், முதலியனபற்றி சுருக்கமான விபரமொன்றைக் கொடுத்தல் வேண்டும். கற்பித்தல் உபகரணங்களைப் பாவியுங்கள். பிரதான விளையாட்டில் விளையாட்டு தொடர்பான திறன்கள் கற்பிக்கப்பட்ட பின்னரே கற்பித்தல் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். விசேட பாடமொன்றில் திறமைகளைக் கற்பித்தல் சம்பந்தமாக இம் மொடியூலில் இருந்து கற்றவை உங்களுக்கு நினைவில் இருக்குமென நினைக்கிறேன். அதை ரூபாகத்திலிருந்து வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். திறன்களை ஒவ்வொன்றாக வாய்மொழி வெளிப்படுத்தல் அவதானம், கட்சி முன்னேற்றம் படிமுறை பகுதி முழுமை மேற்பார்வை மதிப்பீட்டு முறைகளைப் பாவித்துக் கற்பியுங்கள். செய்து காட்டலை மிகவும் விளக்கமாகவும் பிழையின்றியும் செய்யுங்கள். ஆசிரியர் செய்து காட்டாவிடின் பிழையின்றிச் செய்து காட்டக்கூடிய ஒருவரைப் பயன்படுத்த

வேண்டும். திறனின் பக்க முன்பக்க பின்பக்கத் தோற்றங்களை மாணவர் அவதானிக்க வாய்ப்புக்களை செய்து காட்டலின் மூலம் கொடுங்கள். திறமையான மாணவரைக் கொண்டு செய்வித்தலின் பின் பயின்ற அப்பியாசங்களின் மூலம் பயிற்சி செய்யுங்கள். பின் உப விளையாட்டின் மூலம் திறன்களை விளையாட்டுக்கு பிரதியீட்டு செய்யக்கூடிய திறன்களை விளையாட்டுக்கு பிரதியீட்டு செய்யக்கூடிய முறையிலும் ஏற்ற விதிமுறைகள் செயற்படும் முறையிலும் கற்பிக்க முயலுங்கள். ஏற்ற முறையில் உப விளையாட்டாக அமையுங்கள். பிரதான விளையாட்டைக் கற்பிக்கையில் பிரதான கற்பித்தல் அலகை ஒருங்கமைக்கும் ஒரு மாதிரியைக் கீழே தந்துள்ளோம். இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அலகுகளை உப பிரிவுகளாக வகுத்துக் கற்பிக்க வேண்டியேற்படும்.

- * விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான உடற்திறன் (உ + ம் ஒரே இடத்திலிருந்து மேல்பக்கம் பாய்தல், நிலம் படல், புரளுதல் ஆகியன)
- * உபகரணங்களைக் கையாளுவதற்கான பயிற்சி (பல்வேறு பயிற்சிகளின் மூலம் உபகரணங்களை உடம்பின் ஒரு பகுதியாக உபயோகிக்கும் பயிற்சி)
- * உபகரணங்களுடனான திறன்கள் (விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான உபகரணங்களை பிடித்தல், வீசல், அடித்தல், தடுத்தல், கொண்டு செல்லல், முதலிய திறன்கள்.)
- * பயிற்சி அப்பியாசம் (விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான பல்வேறுபட்ட அப்பியாசங்களின் பயிற்சி)
- * உபவிளையாட்டு (விளையாட்டில் சந்தர்ப்பங்களை உள்ளடக்கிய விளையாட்டுக்கள்)
- * முழுமையான விளையாட்டு

பிரதான அலகு உப பிரிவுகளாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ள ஒரு மாதிரியைப் பாருங்கள்.

மாதிரி:- * உபகரணங்களுடனான திறன்

* பந்தைப் பணிபுடிச்செய்தல் -

* பந்தை உயர்த்துதல்

* பந்தை அடித்தல்

* அடியைத் தடுத்தல்

சுரப்பந்தாட்டம்

- * திறன்கள் மீண்டும் உபபிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட வேண்டிவரும்
- * நேராகத் தன்னை நோக்கி வரும் பந்தை உயர்த்தல்
- * வலது பக்கத்தால் வரும் பந்தை உயர்த்துதல்
- * முன்னால் வரும் பந்தை உயர்த்தல்

மாதிரி 2 பயிற்சி அப்பியாசம்:- திறன்களைப் பயிற்றுவித்தலின் இரண்டுரண்டுப் பேராக அல்லது அதற்குக் கூடிய எண்ணிக்கையுள்ளவர்களுக்கு பயிற்சிக்காக அப்பியாசம் கொடுக்க வேண்டும். இப்பயிற்சிகள் இலேசானவைகளிலிருந்து ஆரம்பித்து சிக்கார்ந்தவைகளுக்கு முன்னேற்றப்படி முறையாக பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். கற்பித்த திறன்கள்;

ஹொக்கீ மட்டையால் பந்தைக் கொண்டு செல்லல். குறியீடு செய்திருக்கும் சுருள் கோட்டின் மேல் பந்தைக் கொண்டு செல்லல். வைக்கப்பட்டிருக்கும் தடைகளுக்கிடையில் பந்தைக் கொண்டு செல்லல். இவ்வாறு ஏதாவதொரு விளையாட்டைக் கற்பிக்கும் போது விசேட திறன்களில் ஒழுங்குமுறை உண்டாகுமாறு தொகுத்துக் கற்பிக்க வேண்டும். திறமையான அடிப்படை அசைவை நன்கு பழக்கப்படுத்திக் கொண்டபின் அதை விளையாட்டில் பயன்படுத்தும்போது ஏற்படும் உடலியல் ஆற்றல்களுக்கும் உள்ளமும் விதத்தில் திறன் முன்னேற்றப் படிமுறைக்கேற்ப கற்பியுங்கள். உ + ம்; பந்தைத் தூக்குதலில் பபர் முறையைப் பழக்கியிருக்கிறோம் என நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் முன்னால் பாய்ந்து பந்தை உயர்த்துதல், இருகைகளையும் கீழே ஊன்றி சமநிலையைப் பாதுகாத்தல், அல்லது இருகைகளையும் கீழே வைத்து முன்னால் புரளுதல், பக்கத்துக்குப் பாய்ந்து உயர்த்துதல், நிலம்படுதல், ஆகியன கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

8. மெய் வல்லுனர் விளையாட்டு;

மெய் வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை கற்பிக்கையில் வருட பாடக் குறிப்பில் திறன்கள் கற்பிக்கப்படும் முறையிலேயே கற்பிக்கப்பட வேண்டும். அதேபோன்று திறன்களை பிரதான அலகுகளாகப் பிரித்தல்/உபபிரிவுகளாகப் பிரித்தல். பிரதான விளையாட்டுக்களில் போன்றே பொருத்தமான விதத்தில் செல்ல வேண்டும். ஏதாவதொரு நிகழ்ச்சியின் போது

ஏற்படும் பிழையற்ற அசைவுகளின் பயிற்சி பெற்றுக் கொடுத்தல் முக்கிய ஒரு காரியமாகும். பின் அதன் விருத்திக்காக செயற்பாடுகள் வழங்கப்படவேண்டும். கற்பித்தல் முறைகள் பலவற்றைச் கையாளுதல் மூலமும், கற்பித்தல் உபகரணங்கள் யாவற்றையும் உபயோகிப்பதன் மூலமும் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெற்றக் கொள்ள முடியும்.

9. அணி நடையிற் செல்லல்:-

இதனைக் கற்பித்தலும் தேகப்பிற்சி கற்பிக்கும் முறையைப் போன்றேயாகும். விடயத்தை விளக்கிச் சரியான முறையில் செய்து காட்டலும், பிழைகளைத் திருத்தலும் இடம் பெற வேண்டும். பகுதி முழுமை முறையுடன் ஏனைய முறைகளைப் பயன்படுத்தலும் வெற்றிகரமான, விரைவான கற்றலுக்கு ஏதுவாகும் நிலைகள், அணிநடை பற்றி மொடியூலில் கற்றவற்றை ஞாபகத்தில் வைத்தக் கொள்க.

10. நீச்சல்:-

நீச்சல் கற்பித்தல் ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். அது எப்படியிருந்த போதும் நீச்சல் கற்பித்தல் ஜிம்னாஸ்டிக் கற்பிப்பது போல கண்டிப்பாக ஆசிரியர் மேற்பார்வையில் நடைபெற வேண்டும். மற்றச் செயல் முறைகள் போன்று படிப்படியாக முன்னேற்றம் உண்டாகும் விதத்தில் கற்பித்தல் நடைபெற வேண்டும். பிரதான திறன்கள் பின்வருமா:-

- * தண்ணீருக்குள் இறங்குதல்
- * தண்ணீருக்குள் பழுக்கப்படல்
- * தண்ணீரில் மிதத்தல்
- * தண்ணீரில் மிதப்பதற்கான கால் அசைவுகள்
- * தண்ணீரில் மிதப்பதற்காக கைகளை வைத்துக்கொள்ளல்
- * தண்ணீரில் உட்கவாச, வெளிச்சுவாசம் செய்தல்
- * நீந்துவதற்காக இரு கைகள், இரு கால்களின் அசைவுகள்
- * நீச்சல் முறை
- * சுழியோடுதல்:-

சுழியோடுதல் முறைகள் என்ற வகையில் திறமைகளை அலகுகளாக ஒழுங்குப்படுத்திக் கொண்டு அதை விசேட திறன்களை உள்ளடக்கிய சிறிய அலகுகளாக்கிக் கொண்டு சுற்பிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் உடற்கல்வி செயல்முறைகளுக்குரிய செயற்கைச் செயல்பாடுகளைக் சுற்பிப்பது பற்றி சுற்றுக் கொண்டீர்கள். இப்போது உங்களுக்கு இவ்விடயங்களுக்குரிய வெளிக்கல்வி, சுகாதாரம் என்பன தொடர்பான செயற்பாடுகள் பற்றி சுருக்கமான சுற்கைக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது.

தலைமைத்துவம், பின்பற்றல், சமூகமயமாதல் என்பவற்றைப் பயிற்றுவிப்பதற்காகவும் பிரதானளையாட்டு, மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுத் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காகவும் உடல், உள நலத்துக்கும் இந்தச் செயற்பாடுகள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

செயற்பாடுகள்

- * சாரணர் இயக்க நடவடிக்கைகள்
- * திறந்த வெளி முகாம்கள்
- * வழங்கப்பட்ட திசையில் பாதை தேடிச்செல்லல்
- * சுற்றாடலிலுள்ள விலங்குகள், செடி, கொடிகளை அறிதல்
- * முகாம்களின் பிரயோசனத்துக்காக சுற்றாடலிலிருந்து தேடிக் கொள்ளக்கூடிய பொருட்களைக் கொண்டு உபகரணங்கள் தயாரித்தல்.
- * வரையறுக்கப்பட்ட இடத்தினுள் ஒழுங்கான முறையில் வாழ்தல்
- * வரையறுக்கப்பட்ட வசதிகளுக்குள் திறந்த வெளியில் சுத்தமான உணவு சமைத்தல்.
- * பண்ணைகள், தொழிற்சாலைகள், குளம், நீர்த்தேக்கம், நீர்ப்பாசன நடவடிக்கை, நீர்வீழ்ச்சி, வனாந்தரங்கள், வரண்ட பகுதிகள் என்பவற்றைப் பார்வையிடச் செல்லல்.

சுகாதார சம்பந்தமான
செயற்பாடுகள்

ஆரோக்கியமான வழிமுறைகள், சுகாதாரப் பழக்கவழக்கம், சுகாதார சமூகப் பழக்கம், அமைப்பு, விஞ்ஞான உடலியல் அம்சங்கள் சுகாதாரப்பரீட்சை, முதலுதவி பற்றிய அறிவுமுதலியவற்றைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இவற்றைக் கற்பித்தல், திட்டமிடுதல் முறைகள் பற்றிய அறிவை நீங்கள் கற்ற மொடியூல் மூலம் பெற்றுள்ளீர்கள். நீங்கள் உடற்கல்விக்குரிய செயற்பாடுகளைக் கற்பதற்கு பயன்படுத்தக் கூடிய முறைகள் பற்றி கற்றுள்ளீர்கள். ஏதாவதொரு கற்பித்தலில் பல முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டுமென்பது உங்களுக்கு நன்கு விளங்கியிருக்கும். கற்பித்தலுக்காக குறிப்பிட்ட ஒரு முறையைப் பயன்படுத்தலாம் என நிச்சயமாகச் சொல்லமுடியாது. கற்றல் அலகு, ஆசிரிய மாணவருக்கிடையிலான தொடர்பு, என்பவற்றின் அடிப்படையில் கற்பித்தல் முறையைத் தீர்மானிக்கலாம் என்பது உங்களுக்கு விளங்கும். நீங்கள் இந்த மொடியூலினால் அவதானித்த விடயங்களை இவ்வாறு பொழிப்பாகத் தர முடியும்.

8.0 பொழிப்பு

உடற்கல்வி கற்றல், கற்பித்தல் இரண்டினாலும் பிணைக்கப்பட்ட ஒரு தொடர்ச்சியான செயலாகும். உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் தற்பிக்கப்படும்போது விசேட அறிவுத்திறன் பல வகையானதாக இருந்தாலும் கற்பித்தலுக்கு பொதுவான இலட்சணங்கள் உண்டு. இச் செயற்பாடுகள் மூலம் கிடைக்கும் அசைவுக்கற்றல், அவனுடைய எல்லாக் கற்றலுக்கும் அடிப்படையாக அமையும். ஆசிரியர்கொடுக்கும் கற்றல் சந்தர்ப்பங்களுக்கு காட்டும் துலங்கல் உடலினுள்ள உள்ளுணர்வுகளின் காரணமாக நிகழ்கின்றன. அசைவுகள் தீவிரமடைவதற்கு தூண்டல் எல்லையின் அதிக அளவான அசைவு அலகுகள் செயல்படுகின்றன. உடலியற் பலாபலன்கள் உடலுக்கும் கிடைக்க அது ஏதுவாகிறது. ஆரம்ப பிராயத்தில் பிள்ளையின் கற்பதற்கான மார்க்கம் அசைவு அனுபவங்களே.

உடற்கல்வி கற்றல் கற்பித்தல் சந்தர்ப்பங்களை ஊட்டமடையச் செய்யவும், அறிவை திறமைகளாக மாற்றவும், பொருள் கூறவும், தகவல்களைச் சேகரிக்கவும், மனப்பாங்குகளைக் கட்டியெழுப்பவும், நிர்மானிக்கும் வளக்கவும், ஏற்றதாக இருத்தல் வேண்டும்.

உடற்கல்வியைக் கற்றல் இயல்பான ஆசைகளுக்கேற்ப ஏற்படுகின்றமையால் அவர்களினால் வெளிப்படுத்தப்படும் இயற்கை ஆற்றல்களை இனங்கண்டு பயனுள்ள கற்றல் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்க ஏனைய ஆசிரியர்களுக்கில்லாத ஒரு வாய்ப்பு; உடற்கல்வி ஆசிரியருக்கு கிடைக்கிறது.

உடற் கல்வி கற்பித்தல் கருத்துள்ள சுய முயற்சியின் மூலம் மாணவர் ஆசைகள் , தேவைகளுக்குப் பொருத்தமான முறையில் மாணவர் அளவி வேகம் என்பவற்றுக்கேற்ப பிழையின்றி கற்பித்தல் முறைகளை உபயோகிப்பதன் மூலம் மாணவரின் சுயாதீனத்தைப் பாதுகாக்கும் முறையில் இடம் பெற வேண்டும்.

உடற்கல்வி கற்பித்தல் சந்தர்ப்பங்களைத் திட்டமிடுதல், மாணவரைத் தூண்டல், நிலைமை, சூழல், ஆசிரிய அனுபவங்கள், நேரம், வசதிகளும் உபகரணங்களும், கால நிலை, முதலியவற்றின் அடிப்படையில் நடைபெற வேண்டும்.

வெற்றிகரமான கற்பித்தலுக்கு முன் திட்டமிட்டு முன்வைப்பதில் முறைமை ஒன்று காணப்பட வேண்டும். ஆசிரியரின் தனிப்பட்ட தொழில் நுட்ப ஆயத்தங்கள் அவருடைய வெற்றிகரமான திட்டங்களாகும். சுற்றல் சந்தர்ப்பங்களை முன் வைக்கும் போது எளிதவற்றிலிருந்து சிக்கார்ந்தவைக்கும் , தெரிந்தவற்றிலிருந்து தெரியாதவற்றுக்கும் சூழல், நேரம் உபகரணம் என்பனவற்றை உச்சமாகப் பயன்படுத்தக் கூடியதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். வகுப்பறை ஒழுங்கு உரிய கற்பித்தலுக்கு பொருத்தமானதாக இருத்தலும், மாணவர் பங்குபற்றுவதனை உச்சப்படுத்திக் கொள்வதும், மாணவர் பாதுகாப்புப் பற்றிய கவனமும் வகுப்பறைக்கட்டுப்பாட்டை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதும், பயன்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் வெற்றிகரமான சுற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்கு காரணமாக அமைகின்றன.

பாடத்தைத் திட்டமிடுதல் என்பது கற்பிக்க உள்ள விடயத்தை முறையாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதாகும். பாடக்குறிப்பு இரண்டு வகைப்படும். அவை சாதாரண பாடக்குறிப்பு, விசேட பாடக்குறிப்பு என்பனவாம். சாதாரண பாடக்குறிப்பு வகுப்பில் உள்ள அளவை எடுக்குமுகமாக தயாரிக்கப்பட்டது. விசேட பாடக்குறிப்பு பல்தன்மைத்தான விசேட தேவையுள்ள பிள்ளைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்டது.

உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் 3 வகையாக உள். அவை இயற்கையானவை , இயற்கையாகக் கப்பட்டவை , செயற்கையானவை என்பனவாம். கற்பித்தலை பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படவேண்டும். கெலிஸ்தனிக் தேகப் பயிற்சி கற்பிக்கும் போது முறைசார்ந்த அட்டவணைகளுக்கேற்ப நடைபெறும். கற்பித்தலின் பின் தேகப்பயிற்சியில் ஈடுபடுதலை முறையற்ற முறையில் செய்யலாம். முறைசார்ந்த வகையில் செயற்படுவதற்கு பிழையாக வகுப்பை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பொருத்தமான தேகப்பயிற்சிகள் பாடசாலைகளில் செய்யப்படுகின்றன. இவை முறைசாரா முறையில் கற்பிக்கப்படுகிறது. தாளத் தன்மையால் தேகப்பயிற்சி, ஜிம்னாஸ்டிக் பாதுகாப்பு செயற்பாடுகள் பாரம் தூக்குதல் என்பன முறைசார்ந்த பகுதி முழுமைமுறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. விளையாட்டு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு அணிநடை என்பன பல கற்பித்தல் முறைகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படவேண்டும்.

நீங்கள் இதுவரை கற்றவை தொடர்பாக உங்கள் அறிவை பரீட்சிப்பதற்காக பின்வரும் பிற்சோதனைக்கு விடையளியுங்கள்.

9.0 பிற்சோதனை

1. கற்பித்தற் செயற்பாட்டின் பொதுப்பண்புகள்

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

2. உடற்கல்வியை கற்பிப்பதன் பிரதான நோக்கங்கள்

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. உடற்கல்வியை கற்பிப்பதற்கான வழிகாட்டிக் கொள்கைகள்

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

4. ஆசிரியரிடம் இருக்கவேண்டிய தனிப்பட்ட பண்புகள்

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

5. கற்பித்தல் முறையைக் கையாளும்போது கவனிக்க வேண்டிய சம்பவங்கள்.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

6. கற்பித்தல் உபகரணங்கள்

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

7. பாடக்குறிப்புப் பெறுமானங்கள்

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

8. செயற்கையாக்கப்பட்ட செயற்பாட்டு வகைகள்

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 9.
- 10.

இம்மொடியுலை எந்தளவு வெற்றிகரமாகக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள் என அறிந்து கொள்வதற்காக இதன் கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை அளித்து உங்கள் பிரதேச நிலையத்தில் ஒப்படையுங்கள்.

10.0 ஒப்படைகள்

1. நீர் தெரிவு செய்து கொண்ட திறமைகளைக் கற்பிப்பதற்கான ஒரு பாடக் குறிப்பைத் தயார் செய்க.
2. நீர் தெரிவு செய்து கொண்ட ஒரு விளையாட்டின் திறமைப்பயிற்சிக்கான 2 மணி நேர சிறப்புப் பாடக் குறிப்பொன்றை தயார் செய்க.
3. ஒரு கண்காட்சிக்காக உபகரணங்களுடன் கூடிய வகையில் தயார் செய்த சில அப்பியாசங்களில் முதல் 4 அப்பியாசங்களை கற்பிக்கும் விதத்தை மொடியூலில் கலிஸ்த்தளிக் அப்பியாசங்களின் கீழ் விபரிக்கப்பட்டிருக்கும் விதத்தை விபரிக்க.

ஆசிரியர் செயற்பாட்டின் கீழ் ஆசிரியரின் ஆக்கங்கள் பற்றி விபரமாகக் கட்டளை இலக்கங்களுடன் சகல கட்டளைகளும் குறிப்பிடப்பட வேண்டும்.

11.0 விடைகள்

முற்சோதனை	1	4	3	3
	2	2	4	3

செவ்வைபார்த்தல் - 1	1	✓	5	✗	9	✗
	2	✗	6	✗	10	✓
	3	✓	7	✓		
	4	✓	8	✓		

செவ்வைபார்த்தல்	1	4	4	5
	2	1	5	4
	3	2		

செவ்வைபார்த்தல் 111

பொதுத்திட்டம்
தனிப்பட்ட ஆயத்தம்

1. உடை
2. வாய்த்தொனி
3. நடை
4. நகைச்சுவையுடைய
5. வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல்
6. முன்மாதிரி

தொழில் செய்ய ஆயத்தம்

1. பாட விடயத்தை ஒருபடுமுறையால் அமைத்தல்
2. குறிப்பை பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுதல்
3. ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுதல்

4. குறிப்பு வைக்கும் ஆற்றல்
5. கற்பித்தல் உபகரணங்களும் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளும்.
6. வகுப்பைக் கையாளும் முறை, முன் சித்திரம் நன்று

கற்பித்தல் முறை

1. வாய் மூல முறை
2. கட்டளை முறை
3. பின்பற்றல் முறை
4. வெளிப்படுத்தல் முறை
5. பாத்திர நடிப்பு
6. சுய சோதனை
7. பகுதிப் படிமுறை
8. அவதானித்து நடித்தல்
9. கலந்துரையாடல் நடிப்பு
10. முன்னேற்ற படிமுறை
11.
12. படிமுறை
13. மேற்பார்வை
14. மதிப்பீட்டு படிமுறை

கற்பித்தல் உபகரணம்

வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடு	வகுப்பு; ஒழுங்கமைப்பு;	வரவு;	செயற்பாடுகளைத் தெரிவு; செய்தல்	பாதுகாப்பு; நடைமுறைகள்
------------------------	---------------------------	-------	-----------------------------------	---------------------------

1. சமூகம்
2. சின்னக் கதைத் திட்டம்
3. கற்றல் சாதனம்
4. விளையாட்டு உபகரணம்

செவ்வைபார்த்தல் - IV

செயற்பாடு	நேரம்	செயற்பாடு விபரமாக		வரவு குறிப்பர்	வரவு குறிப்பர்
1. கூட்டம் ஆரம்ப	1 நி.	ஆசிரியரின் செயற்பாடு	வகுப்பை ஒரேமுறையில் நிறுத்திக் கொள்ளல். வரவு குறித்தல். உடைகள், தலை, நகம் என்பவற்றைப் பரீட்சித்தல் செயற்பாடுகளில் பங்கு பற்ற முடிவுமா என்பதை கண்டறிதல்.		
செயற்பாடு	3 நி.				

பிற்சோதனை

1. ஆயத்தம்
 2. முன்வைத்தல்
 3. சுழற்சியை கடந்துசெல்லல்
 4. உறுதிப்படுத்துதல்
 5. மதிப்பீடு
 6. பின்னூட்டல்
2. 1 கற்றல் சந்தர்ப்பங்களை பழகுதல்
 2. அறிவை திறன்களாக மாற்றுதல்
 3. பொருள் கூறுவதற்கு தகவல்களைச் சேகரிக்க உதவுதல்
 4. மனப்பாங்கு விருத்தி
 5. ஆக்கத்திறன் விருத்தி

3. 1. கற்பவனின் இயல்பை தூண்டுவதை நோக்கமாகக் கொண்டு கற்பித்தலை திட்டமிடுதல்
2. கற்றவற்றை மேற்பார்வைசெய்து மாணவர் பெறும் பயனை விளங்கிக்கொள்ளுதல்.
3. கற்கும் விதம், அளவு, வேகம்
4. கற்பிதல் முறைகளைப் பாவித்தல்
5. கற்பவருக்கு ஆதரவுடன் வழிகாட்டுதல், தீர்மானம் எடுக்கும் சுதந்திரம்.
4. 1. பொருத்தமான உடை
2. கட்டளைக்குரிய தொனி
3. தாக்கமுடைமை
4. நகைச்சுவை
5. திறன்களை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல்
6. முன்மாதிரி
5. 1 கற்பிக்க உள்ள விடயம்
2. மாணவர் அனுபவங்கள்
3. சந்தர்ப்பங்கள்
4. கற்பித்தல் உபகரணங்கள்
5. கற்பித்தல் நேரம்
6. விஞ்ஞானக் கொள்கைகள்
6. 1 சமூகம்
2. பாட இணைச்செயல்கள்
3. கட்டில், செவிபட்டில் சாதனங்கள்
4. விளையாட்டு உபகரணங்கள்

7. 1. வழிகாட்டல்
2. சுய நம்பிக்கையை வற்புறுத்தல்
3. உ தவக்கூடியது
4. பாடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்வதைத் தடுக்கும்
5. உதவும்
8. 1 கெலிஸ்தனிக்
2. யோகப் பயிற்சி
3. தாள தேகப்பயிற்சி
4. ஜிம்னாஸ்டிக்
5. பாதுகாப்புச் செயற்பாடுகள்
6. பாரம் தூக்குதல்
7. விளையாட்டு (சிறிய துணை)
8. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு
9. அணிநடை
10. நீச்சல்

யோகாப்பியாசம்

இந்த அப்பியாசத்தில் ஆசனம், சூரிய நமஸ்காரம் என இரு பிரிவுகளுண்டு. இவை பாடசாலைகளில் உபயோகிப்பது இல்லை. இருப்பினும் நீங்கள் இது பற்றிக் கட்டாயம் அறிந்திருக்க வேண்டும். இவ் வப்பியாசம் முறைசாரா முறையில் கற்பிக்கப்படுகிறது.

இப்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதனால் உடலியல் பயிற்சிகளுடன் கூற்றல் பயனையும் பெறமுடியும். வயது, பால் வேறுபாடின்றி யாவருக்கும் இவ்வப்பியாசம் செய்ய முடியும். இவ்வப்பியாசம் முன் சொன்ன முறைசார்ந்த முறைகளில் கற்பிக்கப்படுவதில்லை. பிழையின்றி ஆசிரியர் செய்து காட்டலும் அதற்கேற்ப மாணவர் செய்துகாட்டலுமே நடைபெறும். கட்டளை இல்லை. ஆசனமுறை நான்கு வகைப்படும்.

1. நின்று கொண்டு நடைபெறும் தேகாப்பியாசம்
2. கால்களை நீட்டியவாறு செய்யும் அப்பியாசம்
3. குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு செய்யும் அப்பியாசம்
4. மல்லாந்துக் படுத்துக்கொண்டு செய்யும் அப்பியாசம்

ஆசனம் சுற்பிக்கும்போது நினைவில் வைக்கவேண்டிய விடயங்கள்.

1. இலேசான தளர்ந்த உடை
2. கீழே விரிப்பிற்கு ஒரு பாய் அல்லது புடவை
3. மாணவருக்கிடையில் போதுமான இடைவெளி
4. ஆசிரியரின் செய்து காட்டல்
5. வயிறு வெறுமையாக இருத்தல்
6. காலையில் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்
7. இறுதி நிலைகளில் போதுமான நேரம் இருத்தல்
8. எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உடலை மிக இலேசாக வைத்தல்.
9. பயிற்சிகளை மிக மெதுவாகச் செய்தல்.

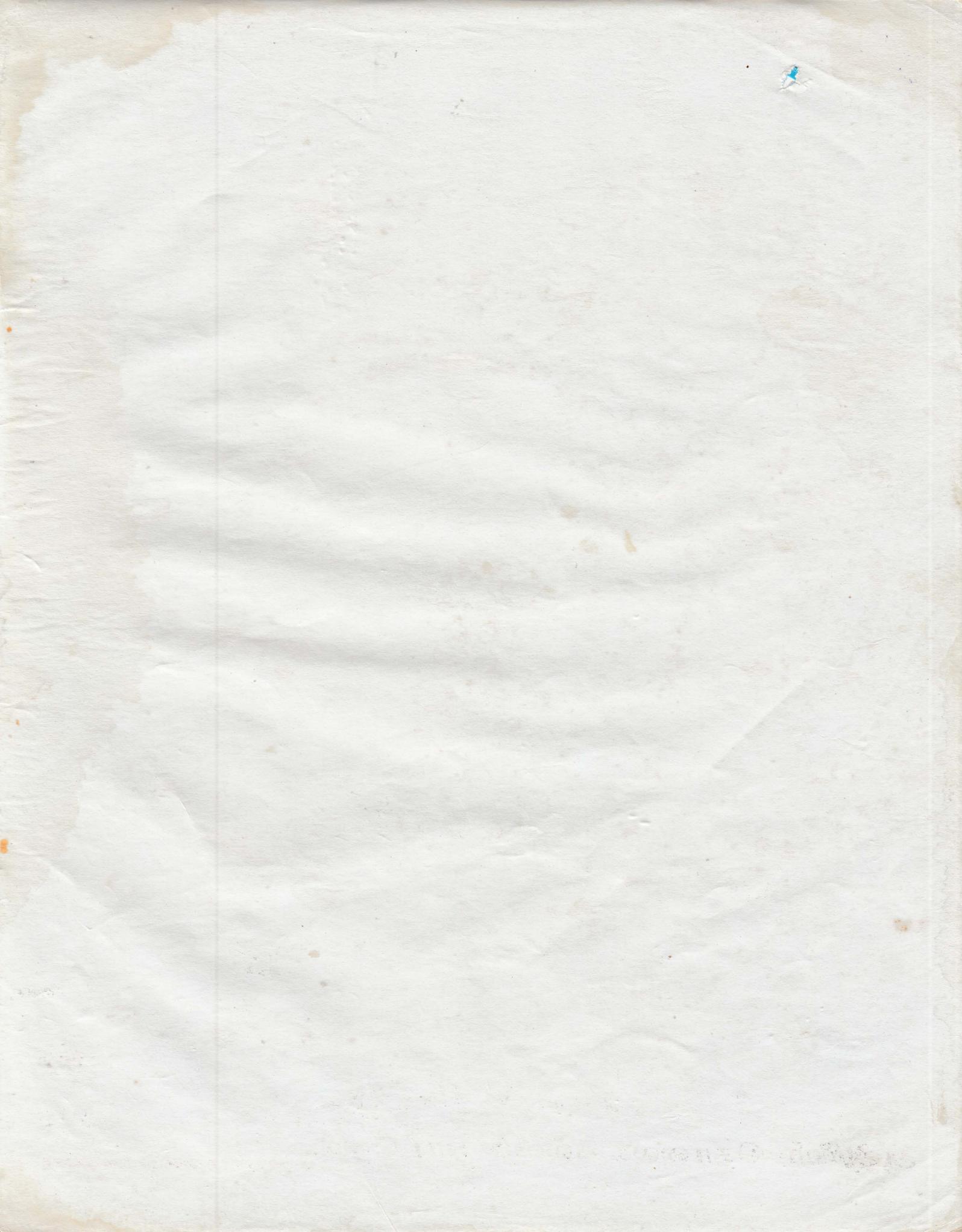
ஆசனம் 1-சூரிய நமஸ்காரம் ஆசிய பயிற்சிகளைப் பற்றிய அறிவு; இம்மொடியூல் மூலம் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள செயற்கைச் செயற்பாடுகளுக்கு சொந்தமான இன்னொரு உடற் பயிற்சி சுற்பித்தல் தொடர்பாக சுற்போம்.

இது பற்றி உள்ள டுத்தகங்களை வாசிப்பதன் மூலம் உங்களுக்குப் பயன் பெற முடியும்.

குறிப்பு

முப்பத்தி

குறிப்பு



ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி.

பசிபிக் அச்சகம் (பி) விமரெட் கொழும்பு 13.