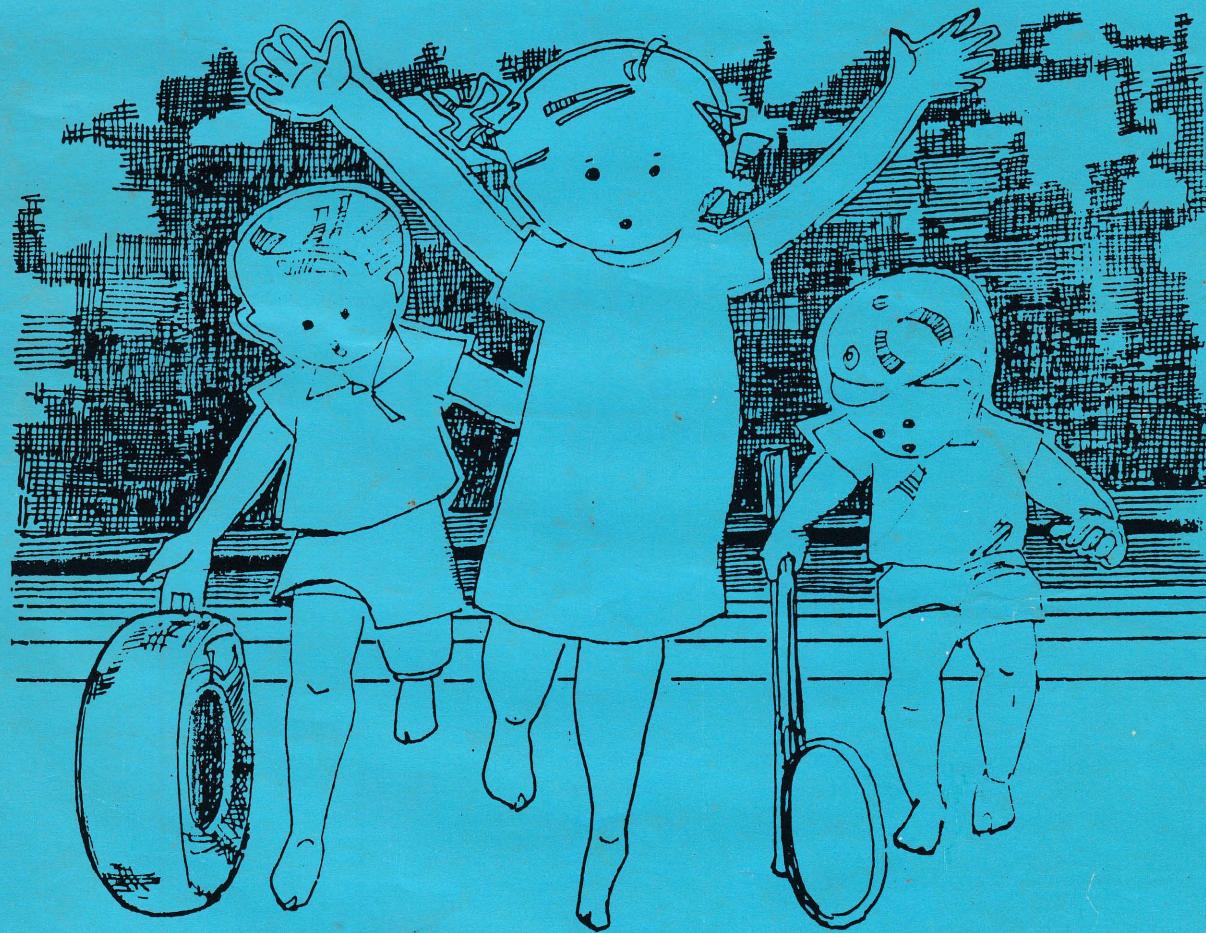


வினாயாட்டுக்களும் உடற்கல்வியும்

ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள்



224402

வினாயாட்டு, உடற்கல்வி மூசிரியர் கல்விப் பாடநெறி

- எழுத்தாளர் : ஒலிவியா கமகே
- நாலாக்கக்குழு : செனேறலதா சேணாநாயக்க
 : சுமனலதா குமாரி அபேகோன்
 : சந்திரா வெற்மாதகம
 : தீபானி ராஜபக்ச
 : மஹிந்த ராஜபக்ச
 : த.ம.தேவந்திரன்
- பதிப்பாசிரியர் : உ.நவரத்தினம்
- தமிழ் மொழியாக்கம் : ஏ.செல்வம்
- தளக்கோலம் : ஷம்பா உல்லுவிஸ்கேவா
 : ஏ.சிவராஜா
- சித்திரம் : வோல்டன் விக்கிரமசிங்க
- பாட-ஷந்தி அபிவிருத்தி : கே.ஏ.பியதிஸ்ஸ
- பாட-ஷந்தி ஆக்கம் : ஆர்.பி.ஏ.ஜெசேகர
- பணிப்பு : கலாநிதி எஸ்.ஏ.எல்.அமரகுணசேகர

K.Kirje.



ஸூரம் ப வகுப்புகளுக்கான
உடற்கல்விச்
செயற்பாடுகள்

தொலைக் கல்வித் துறை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

விளையாட்டும் உடற்கல்வியும்	- 224
விளையாட்டும் உடற்கல்வியும்	- 2244
ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்	
கல்விச் செயற்பாடுகள்	- 224402

பொருளாட்க்கம்

பக்கம்

0.0 அறிமுகம் 3

1.0 குறிக்கோள்கள் 3

2.0 முற்சோதனை 4

பகுதி-1

3.0 ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான அப்பியாசங்களில்
உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் 4

பகுதி-11

4.0 வளர்ச்சிப்படிகளும் செயற்பாடுகளும் 10

பகுதி-111

5.0 ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்வி
வேலைத்திட்டங்களை ஒழுங்கு செய்தல் 17

6.0 பொழிப்பு 25

7.0 பிற்சோதனை 26

8.0 ஒப்படைகள் 27

9.0 விணைகள் 27

0.0 அறிமுகம்

ஆரம்பக் கல்விப் பாடத் திட்டமானது கடந்த சில ஆண்டுகளாக பஸ்வேறு மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டு வந்ததை நாம் அறிவோம். கல்வியானது மாணவர் மயக்கல்வியாகக் காணப்படுவதும், செயற்பாடுகளின் மூலம் மிகவும் பயன்படக்கூடிய முறையில் அதனைக் கற்பிக்கக் கூடியதாகவிருப்பதும் இதற்குக் காரணமாகும். உடல் உள் வளர்ச்சியிலும், கல்வி வளர்ச்சியிலும் உடற்கல்வி கொண்டுள்ள செல்வாக்கை நன்கு அறிவிர்கள். எதிர்பார்க்கப்படும் தனியாள் வளர்ச்சியானது நன்முறையில் ஏற்பட வேண்டுமெனில் ஆரம்பப் பிரினிவிருந்தே உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் தொடங்கப்படல் வேண்டும்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர் என்ற முறையில் நீங்கள் ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளை நன்கு அறிந்திருத்தல் முக்கியமானது. இம் மொடியூல் மூலம் நீங்கள் அதனைப் பெறக் கூடியதாகவிருக்கும்.

இம் மொடியூல் மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. முதலாவது பகுதியின் மூலம் ஆரம்பகல்வியில் உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் பற்றியும், இரண்டாம் பகுதியின் மூலம் வளர்ச்சிப்படிகளைப் பற்றியும், மூன்றாம் பகுதியின் மூலம் ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்வி வேலைத்திட்டத்தை ஒழுங்கு செய்தலைப் பற்றியும் கற்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

1.0 குறிக்கோள்கள்

இம்மொடியூலைக் கற்பதன் மூலம் பின்வரும் திறன்களை பெறக்கூடியதாகவிருக்கும்.

- ★ தனிநபர் வளர்ச்சியில் ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்விப் பாடம் அடிப்படையானது என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
- ★ பொருத்தமான செயற்பாடுகளைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்.
- ★ ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களைத் திட்டமிடுதலும் கற்பிக்கும் திறனைப் பெறுதலும்.

இம் மொடியுலைக் கற்பதற்கு முன்னாயத்தமாகப் பின்வரும் முற்சோதனைக்கு விடையளிக்குக.

2.0 முற்சோதனை

பின்வரும் கூற்றுகள் சரியாயின் ✓ எனவும் பிழையாயின் ✗ எனவும் அவற்றின் எதிரேயுள்ள கூடுகளில் அடையாள மிகுக.

- பிள்ளைகள் சுதந்திரமாக விளையாடுவதற்கு விரும்புவர்.

- ஆரம்பப்பிரிவில் வளர்க்கப்பட்ட திறன்கள் நீண்ட காலம் நிலைத்து நிற்கும்.

- பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்கு உபகரணங்கள் அவசியம்.

- சிறு பிள்ளைகள் பெரியோரை முன்மாதிரியாகப் பின்பற்ற விரும்புவர்.

ஏன் விடைகளை இம் மொடியின் இறுதிமிகு என விடையூடும் தீர்முடு.

முற்சோதனையில் திறமையுடன் ஈடுபட்ட நாம் அடுத்தாக இம்மொடியுலைக் கற்போம்.

நீங்கள் தொழிற்கல்வி மொடியிலின் மூலம் பெற்ற அறிவு, ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்வி பற்றிய இம் மொடியுலைக் கற்பதற்கு உதவும்.

பகுதி 1

3.0 ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான அப்பியாசங் களில் உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம்

இப்போது நாம் பகுதி 1 இன் மூலம் ஆரம்பக்கல்வியில் உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவத்தைக் கவனிப்போம். ஆரம்ப வகுப்புகளில் உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம்:

பிறப்பின் மூலம் இயற்கையாகவே பிள்ளையிடம் பல உடற்திறன்கள் உண்டு. அவையாவன ஓடுதல், பாய்தல், நடத்தல், தொங்குதல், வழுக்குதல், ஊந்து செல்லுதல், நுழைதல் போன்றன. இவற்றை இயற்கையான செயற்பாடுகளாகக் குறிப்பிடலாம்.

பிள்ளையின் வளர்ச்சியுடன் அவனது அசைவும் கூடும். எனவே வருடந்தோறும் அபிவிருத்தியடையும் வளர்ச்சிக்கேற்றபடி உடற் செயற்பாடுகளால் பிள்ளையின் அசைவாட்டங்கள் முன்னேறுவது மட்டுமன்றி குழலுக்குப் பழக்கப்படுதலும் ஏற்படும். இது

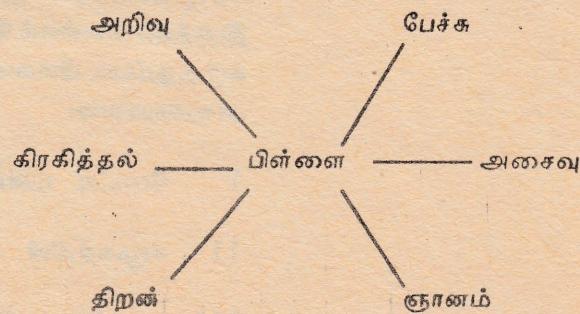
கற்றலுக்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் ஏற்ற காரணியாகும். இளம் வயது முதலே உடல் வளர்ச்சியானது கூடிவரும். ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் இவ்வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவும். சில உடற் கோளாறுகளை நீக்கிக் கொள்ளவும் உதவும். மனதைத் திருப்திப்படுத்தல் போன்றவற்றுக்கும் உடற் செயற்பாடுகள் அவசியம்.

ஆரம்பக்கல்வியில் உடற்கல்வியின் நோக்கமானது பின்னளியின் உடல் வளர்ச்சி, பஸம், தாங்கும் இயல்பு என்பனவற்றை வளர்த்தலாகும். இந்தத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்காகப் பின்வரும் விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்ளல் வேண்டும்.

- * தன்னம்பிக்கையும், திறனையும் வளர்த்தல்.
- * உடல் குழலுக்குப் பழக்கப்படல்.
- * ஞாபக சக்தியைக் கூட்டல்.
- * செயல் ரீதியில் பிரச்சினைகளுக்கு முகங் கொடுத்தல்.கய கருத்துத் தெரிவித்தல், மற்றவர்களுடன் ஒற்றுமையுடன் இருத்தல் என்பனவற்றிற்குச் சந்தர்ப்பமளித்தல்.
- * நற் பழக்கவழக்கம், தலைமை தாங்கிச் செயற்படல். முன்வரல், சகிப்புத்தன்மை என்பனவற்றை வளர்த்தல்.
- * சாதனைகள் மூலம் திருப்தியையும் மகிழ்ச்சியையும் ஏற்படுத்தல்.

பொதுவாகக் கற்றலின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படும் நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கான ஆரம்ப உடற்கல்வியின் மூலம் வழங்கக்கூடிய உந்தல்கள் உள்ளன. பின்னளியின் அசைவாட்டங்களையும், தூண்டற்பேறுகளையும் வளர்த்தல் ஆரம்ப உடற்பயிற்சியினால் நடைபெறுகின்றது. பின்வரும் குறிப்பைக் கவனிக்க.

குறிப்பு-1



இதில் பிள்ளையிடம் காணப்படும் சில பண்புகள் காட்டப்பட்டுள்ளன. இப்பண்புகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் பிள்ளையிடம் முழு வளர்ச்சியை எதிர்பார்க்கலாம்.

உடற்கல்வியின் மூலம் மேற்படி பண்புகளை வளர்ப்பதற்கு உடற் செயற்பாடுகள் உதவும், பொதுவாகக் கற்றல் செயற்பாடுகளில் உடற்கல்வியின் மூலம் வழங்கப்பட வேண்டிய உந்தல் முழுமையையை வேண்டுமெனில் ஆரம்ப உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் பிள்ளைக்கு ஏற்றதாக ஒழுங்கமைக்கப்படல் வேண்டும். பிள்ளையின் அபிவிருத்திப் படிகளுக்கேற்ப தேவைகள் பல்வேறு வகைப்பட்டன. பிள்ளையின் வளர்ச்சிப்படிகள் பற்றி நீங்கள் தொழில்சார்கல்வி மொடியுலின் மூலம் பெற்ற விடயங்களை மீட்டுப் பார்க்கவும் ஒவ்வொரு பிள்ளையினதும் உடல், உள் வளர்ச்சிகள் வித்தியாசமானவை. ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகள் வளர்ச்சி, பண்புகள் என்பவற்றைக் கருத்திற் கொண்டே வகைப்படுத்தல் செயற்பாடுகள் திட்டமிடப்படுகின்றன.

செயற்பாடுகள் மூலம் பிள்ளை பின்வரும் திறன்களைப் பெறும்.

- * கண்டுபிடித்தல், ஆராய்தல்
- * உபகரணப் பாவனை அங்கச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை அறிதல்.
- * பரிசோதனை செய்தல்.
- * திறன்களையும் நுட்பங்களையும் பயன்படுத்தல்.
- * ஆக்கங்களில் ஈடுபடல்.
- * பின்பற்றல்.

ஆசிரியரின் சரியான வழிகாட்டல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கு உதவும். கண்டுபிடிப்புக்கள், பரிசோதனை போன்ற சந்தர்ப்பங்களுக்கு போதியளவு நேரம், குழல் என்பவற்றை ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு வழங்கத் திட்டமிடல் வேண்டும்.

தொழிற்பாட்டின் மூலமே பிள்ளை கற்கிறது என்பதை மனதில் இருத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். முன்னணி உடற்கல்வியாளர்களது கருத்துப்படி பிள்ளையின் அடிப்படையான விருப்புக்கள் ஏழாகும். அவையாவன:

- 1 போட்டி மனப்பான்மை.
- 11 சமூகத்தின் வரவேற்பைப் பெறல்.
- 111 உடற் தகுதிக்கேற்ற செயற்பாடுகள்.

IV அறிவடையோனாதல்.

V தனது ஆச்கங்களின் மூலம் திருப்தியடைதல்.

VI கண்டுபிடிப்பு.

VII ஒத்திசைவுக்கமைய கருத்து வெளிப்பாடு.

உடற் செயற்பாடுகளைத் தெரியும்போது பின்னளையின் தேவைகள், விருப்பு, திறன் என்பவற்றைக் கருத்திற் கொள்ளல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

மேற்படி விடயங்களுக்கேற்றவாறு வயது அடிப்படையில் பிரிக்கப்பட்டுள்ள நடத்தைப் பண்புகள், தேவைகள், ஏற்ற உடற் செயற்பாடுகள் என்பன பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளன. அதனை அவதானிக்கவேண்டும்.

6 முதல் வயது 8 வரை

நடத்தைப் பண்புகள்	தேவைகள்	உடற் கல்விச் செயற்பாடுகள்
1. பொதுவான வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவாறு விருப்புக்கள், உடற் பலம் என் பன பூரணப்படுத் தப்படவில்லை.	உடற் செயற்பாடுகளும் ஒய்வும்.	15-20 நிமிடங்களுக்குப்பட்ட உடற் செயற்பாடுகளும், ஒய்வுடன் கூடிய செயற்பாடு களும். உபகரணங்கள்: பல்வேறு அளவான பந்துகள் விதைகள், உறைகள், மெத்தைகள் போன்றன.
2. சேர்ந்து செயற்படல்.	இடவசதியைப் பொறுத்து கருத்திற் கொள்ளாமை.	ஆண்கள், பெண்களை ஒன்று சேர்க்கக்கூடிய செயற்பாடுகள்.
3. குறிப்பிட்ட விளையாட்டைப் பற்றிய விசேட விளக்கமின்மை.	ஒடுதல், பாய்தல்.	பெருந்தலைசநார்களுடன் தொடர்புபட்ட ஒடுதல், பாய்தல்.
4. பாட்டுப் பாடுவதில் காட்டும் விருப்பம், பெருந்தலைசநார்கள், சிறுதலைசநார்கள் என்பவற்றுக் கிடையிலான வளர்ச்சி.	ஒத்திசைவுக்கமைய கருத்து வெளிப்பாடு.	பாய்தலுடன் தொடர்புபட்ட செயற்பாடுகள், பாட்டுக்கு அல்லது வாத்திய இசைக்கு ஏற்ற செயற்பாடுகள்.
5. முத் தோரின் அன்பிற்குப் பாத்திரமாதல்.	ஆசிரியர், பெற்றாரின் அன்பு, ஆதரவு, பாராட்டு என்பன எதிர்பார்த்தல்.	எல்லா மாணவர்களும் செயற்பாடுகளைத் தெரிதலும், அதன் மூலம் திருப்தியடையச் செய்தலும்.

6	ஆனுமைக் குறைபாடு.	பாதுகாப்புப் பற்றிய எதிர்பார்ப்பு.	ஆனுமையை வளர்ப்பதற்கான செயற்பாடுகள்.
7	சந்தோசத்தை விரும்பல்.	பொறுப்பேற்றுச் செயற்படல்.	பொறுப்பை ஒப்படைத் தல் பங்குபற்றல், அறிவுடைல் என்பவற்றுடன் கூடிய செயற்பாடுகள்.

9முதல் 11 வயது வரை

நடத்தைப் பண்புகள்	தேவைகள்	உடற் கல்விச் செயற்பாடுகள்
1 துரித வளர்ச்சி, துடிதுடிப்பு கீக்கிரம் களைப்படையாமை. கவனஞ் செலுத்தக் கூடிய காலம் அதிகமாதல்.	பல்வேறு திறன்கள் கொண்ட விளையாட்டுக்கள், செயற்பாடுகள் ஓய்வு. பெண்களை விட ஆண்களுக்கு வீரத்தன்மையைக் காட்டும் விளையாட்டுக்கள்.	அதிக நேரம் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் தனித்தனியாகச் செய்யக்கூடிய விளையாட்டுக்கள்.
2 விருப்பு உணர்வைப் பொறுத்து ஆண், பெண் இருபாலானினதும் விளையாட்டுக்கள் வித்தியாசப்படல்.	நான், வீரன் என்பதனைக் காட்டும் விளையாட்டுக்கள்.	பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள்
3 போட்டி சுபாவத்தில் விருப்பு ஏற்படல்.	கூடுதலான போட்டி மனப்பான்மையற்ற விளையாட்டுக்கள்.	உதவியாளனோடு விளையாடல் விளையாட்டுக்கள், நடனம்.
4 அடித்தல், குழுக்களாக விளையாடல்.	அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள் அடிப்படையில் குழுக்களாதல்.	முன்மாதிரியான விளையாட்டுக்களை எடுத்துக் காட்டும் செயற்பாடுகள்.
5 தன்னமிக்கையை வளர்த்தல்.	திறன்களைக் காட்டலும் வளர்த்தலும்.	படிப்படியான பொறுப்புக்களை வழங்குதலும் தனியாகத் திறனை வளர்ப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளித்தலும்.
6 தனது விருப்புகளை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் பெரும் திருப்தி.	மூத்தோரின் கவனியும் ஆதரவும்.	அன்பையும் ஆதரவையும் காட்டுவதன் மூலம் குறையை நிறீத்தி செய்தல். மூத்தோர் பெற்றோர், ஆசிரியர் என்போர் மதிப்பீடு செய்யவும், பாராட்டவும் சந்தர்ப்பமளித்தல்.
7 தனது தோற்றம் பற்றிக் கூடுதலான கவனஞ் செலுத்தானம்.	சரியான நிலையில் இருத்தல்.	ஆனுமையை வளர்த்தலுக்கான விளையாட்டுக்கள்.

மாணவர்களின் ஈடுபாடு, திறன், தேவைகள் என்பவற்றைப் பொறுத்து விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை அமைக்கும் அடிப்படை அறிவை நீங்கள் பெற்றிருப்பீர்கள்.

தொழில்சார்கல்வி மொடியூல் மூலம் ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களின் வளர்ச்சிப் பண்புகள் பற்றியும் கற்றிருப்பீர்கள்.

செவ்வைபார்த்தல் 1

பகுதி 1 இன் மூலம் கற்ற விடயங்களை மேலும் விளங்கிக் கொள்வதற்காக பின்வரும் செவ்வைபார்த்தலில் ஈடுபடுங்கள்.

பொருத்தமான வயதுப் பிரிவிற்கேற்ற விடயங்களைக் கெண்டு அட்டவணையில் இடைவெளிகளை நிரப்புக.

வயது	நடத்தைப்பண்பு	உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள்
1. 6 வயது	முதியோர்களது அன்
முதல் 8 வயது	பிற்குப் பாத்திரமாதல், திறமையில் காட்டும் ஆர்வம்.
2.	போட்டி சுபாவத்தில் விருப்பு ஏற்படல்.
3.	ஆனநைமைய வளர்த்தலுடன் சம்பந்தப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்.

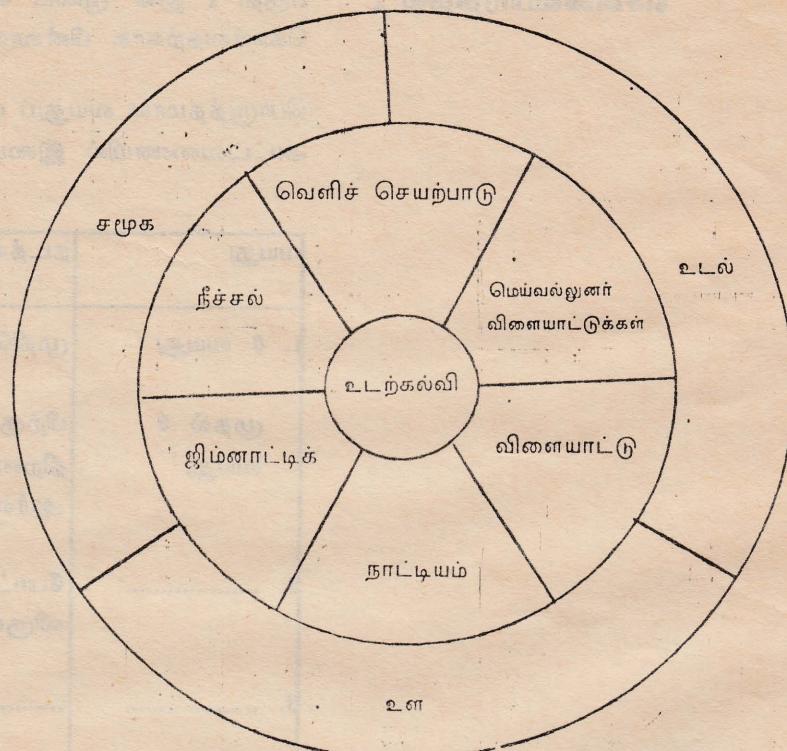
நீங்கள் விளைகளை இம்மேஜபூரிச் திறுதில் செய்து இருக்கிறீர்கள் என்றால் விளைகளுடன் ஒப்பிடுப் பயிக்கவும்.

ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களின் தேவைகள் பற்றிய விளக்கம் இப்போது உங்களுக்கிருக்கும்.

ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு முன்னர் அவற்றின் தன்மைகளை அறிந்து கொள்வதற்காக பகுதி 11 ஜக் கற்போம்.

4.0 வளர்ச்சிப்படிகளும் செயற்பாடுகளும்

ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளின் தன்மையைப் பின்வரும் குறிப்புகளில் அவதானிக்கலாம்.



குறிப்பி 111

ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் மேற்கூறப்பட அம்சங்களில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. மேற்கூறப்பட அம்சங்களின் கீழ் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பின்னையிடம் உடல், உள் வளர்ச்சிக்கு க்குழுக்களாக செயற்படும் ஆற்றல், வளர்ச்சி என்பன ஏற்படுவதை அறியலாம். இவ்வளர்ச்சியின் காரணமாக பின்னையிடம் ஏற்படும் விசேட குணாம்சங்கள் பின்வருமாறு:-

உடல் வளர்ச்சி:

- * குருதிச் சுற்றோட்டம், நுரையீரல் என்பன சீரான இயக்கம் பெறல்.
- * தசைநார்களின் சக்தியேற்படல்.
- * தசைநார்களை உறுதியாக்கல்.

* மூட்டுக்கள், தண்ணார்களின் விருத்தி..

உடற் செயற்பாட்டுப் பொருத்தம்:

* சமநிலை

* நெகுழும் தன்மை

* வேகம்

* சக்தி

தணச நரம்பிழையங்களின் ஒத்திசைவு இயக்கம்.

(கண்ணுக்கும் கைக்குமிடையே அல்லது கண்ணுக்கும் காலுக்கும் இடையே)

திறன் வளர்ச்சி:

அசைவு மூலம் திறமைகளாக் காட்டல்.

உதாரணம்: நடத்தல், ஓடல்

இச்சந்தர்ப்பத்தில் வளர்ச்சியடையாத திறன்கள்: திரும்புதல், முறுக்குதல், குளிதல், ஆட்டுதல்(ஷாகாடல்), நீட்டுதல் என்பன.

பந்தை அடிக்கும் திறன்கள்: பிடித்தல், வீசுதல், உதைத்தல், தாக்குதல்

உளவளர்ச்சி

பிரச்சினைகள் தீர்த்தல்: கண்டு பிடிக்கும் ஆற்றல்

- | | |
|-------|--|
| அறிவு | - சட்டங்கள் |
| | - உபாயங்களும், விளையாட்டு நுட்பங்களும் |
| | - பாதுகாப்பு முறைகள் |
| | - உடற் தொழிற்பாடு |

- | | |
|---------------|---|
| ஆக்கம் | - விளையாட்டுக்கள் |
| | - உடல் அசைவாட்டமடைதல் |
| சமூக வளர்ச்சி | - விளையாடுதல் ஒன்றாக வேலை செய்தல்.. |
| | - கருத்து வெளியிட்டின் மூலம் தலைமைத்து வத்தினைப் பின்பற்றுவோர் தோன்றுவர். |

தனது கருத்துக்களைக் குழுக்களிடம் கலந்துரையாடுவர். நற்காளிகளை, விளையாட்டு விதிகள் என்பனவற்றைக் கடைப்பிடிப்பர்.

- தீர்ப்பாளரின் கூற்றை ஏற்பர். வெற்றியின்போதும் அல்லது தோல்வியின்போதும் பக்கு கொள்மெணாக இருக்கும்போதும், பார்ஷவயாளனாக இருக்கும் போதும் நடக்க வேண்டிய முறைகள்.

- போட்டியின் முடிவுகளை ஏற்றல்.
- உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளைச் சரியாக நிறைவேற்றல்.

படிப்பினைகள் வளர்ச்சி:

- உள் வளர்ச்சி ஏற்படல்.
- விளையாட்டுக்களின்போது கீழ்ப்படிவ ஏற்படல்.

மைதான விளையாட்டுக்கள், ஜிம்னாஸ்டிக், நடனம், நீச்சல், புறச் செயற்பாடுகள் என்னும் இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களின் செயற்பாடுகள் வளர்ச்சியடைவதைப் பார்ப்போம்.

அசைவுகள் பற்றிய விடயத்தை ஏற்கனவே இது பற்றிய மொடியூல் மூலம் கற்றிருப்பிரகள்.

பிள்ளைகளின் அசைவாட்டங்கள் பற்றி முக்கிய கருத்துக்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. ரெட்டாவ் லான் என்பவர் இது பற்றி அறிவுதற்குப் பின்வரும் முறைகளைத் தந்துள்ளார்.

1. உடல்

2. அசைவின் தன்மை

3. ஆகாயம்(வெளி வளிமண்டலம்)

4. தொடர்பு

இவை ஒவ்வொன்றையும் பற்றிக் கவனிப்போம்.

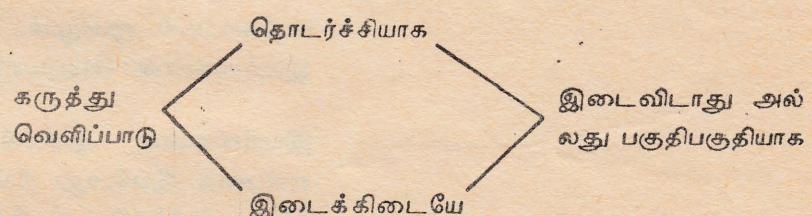
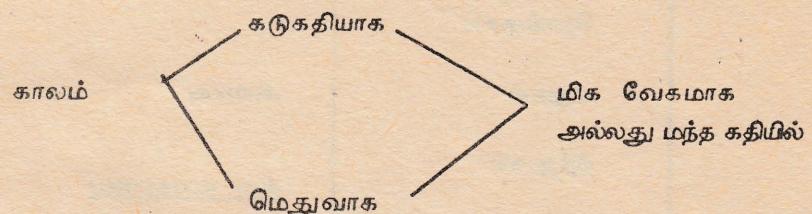
(1) உடல்

உடல் அசைவாட்டங்களை ஏற்படுத்தவும் கட்டுப்படுத்தவும் கூடியது. இது ஒவ்வொரு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் விசேஷமான செயற்பாடுகள் உள்ளன. உதாரணமாக பாதம், உடலைத் தாங்கி நிற்றல், இரு கைகளின் தொழிற்பாடு. உடல் அமைப்பின் தன்மைக் கேற்றவாறு ஒதுல், பாய்தல், இழுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் நடைபெறும். விளையாட்டொன்றின் திறன்களைத் தன்னிடம் ஏற்படுத்திக் கொள்வதனால் அதில் திறமையுடன் சடுபடக்கூடியதாக இருக்கும்.

(2) அசைவாட்டப் பண்புகள்

அசைவாட்டங்கள் ஒவ்வொரு நபருக்கும் உரித்தான சில தன்மைகளைப் பொருத்தது. இதனைப் பின்வருமாறு விளக்கலாம்.



(3) ஆகாயம்(வெளி):

உடலானது செயற்பாடுகளின் போது வளிமண்டலத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும்.

(4) தொடர்பு

பொதுவான குழலில் உள்ள போருள் அல்லது நயர் சம்பந்தமுடையது. ஜிம்நாஸ்டிக்கில் உதவியாளருடனும் குழுவுடனும் நிலம் உபகரணம் என்பன சம்பந்தப்படும்.

நீங்கள் அசைவு பற்றி இப்போது அறிந்திருப்பீர்கள். உடற்கல்வியில் இது பயன்படும் நிலைகள் எவ்வளவில் கவனிப்போம்.

இயற்கையான செயற்பாடு	செயற்பாடு	பெரிய உபகரணம்
ஓடுதல்		
பாய்தல்		
உருஞ்சுதல்		
தொங்குதல்	அசைவு	
ஏறுதல்		
றிந்துதல்	<u>சிறு உபகரணப் பாவனைத்திறன்</u> வளையங்கள் சிறிய பெரிய பந்துகள், மைகள் பல்வேறு நிறப் பொருட்களை வீசுதல். தொடுதல். முட்டுதல், உருஞ்சுதல். தாக்டுதல், காத்தல்	சங்கீதம், நடனம் / நாடகம். ஒலி, அசைவு, மோதுதல். தள்ளுதல், நடத்தல், சுறுக்குதல். செயற்படல், நிற்றல்.

உடல் வளர்ச்சியுடன் பின்னையின் பேச்சாற்றலும் ஏற்படும். இதனால் அசைவாட்டங்களும் கூடும். குழல் பழக்கப்படும்போது பல்வேறு அசைவாட்டங்கள் ஏற்பட வேண்டும். இவை வழிகாட்டல் மூலமும், அனுபவ மூலமும் ஏற்படும். இவை இயற்கையான செயற்பாடுகளாகும்.

இயற்கையான ஆற்றல்கள் நெறிப்படுத்தப்படல் வேண்டும் என்பதை இப்போது நீங்கள் விளங்குவீர்கள். பாடசாலையில் இது வளர்க்கப்படல் வேண்டும். அசைவாட்டத்திற்கும், மன வளர்ச்சிக்கும் இடையே தொடர்பிருப்பதாக பியாஜே போன்ற உளவியலார்கள் கூறுவர். இதனால் அசைவுகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கலாம். இதனாலேயே ஆரம்ப வகுப்புகளில் இதற்கு முக்கியத்துவம் உள்ளது. இவ்வகுப்புகளுக்கு உகந்த செயற்பாடுகளை குறிப்பில் கவனித்தோம். அது பற்றிய விளக்கத்தை இப்போது பார்ப்போம்.

1. செயற்கைச் செயற்பாடுகள்:

எல்லா உடற் செயற்பாடுகளுக்கும் அடிப்படையான திறன் இதன் மூலமே கிடைக்கும்.

பாய்தல், ஓடுதல், கயிறுத்தல் தொங்குதல், எழுதல், ஆட்டுதல், உருஞ்சுதல்.

2. பெரிய உபகரணம்

விளையாட்டு மைதானம், மைதானத்தில் பொருத்தப்பட்டுள்ள ஏறல், இறங்கல் சட்டங்கள், சறுக்கு உபகரணங்கள் என்பன. இவற்றின் மூலம் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் அசைவாட்டங்களை வளர்க்க உதவும்.

3. சிறு உபகரணங்கள்

பல்வேறு பந்துகள், பிரம்பு வளையங்கள், மட்டைகள் கமிறு, விடைப்பைகள், பெட்டிகள் போன்றன. இவைகளைப் பாலிக்கூடிய விளையாட்டுக்கள் வீசுதல், பிடித்தல், குறிப்பிட்ட இடத்தில் சேர்த்தல், தாக்குதல், நிலத்தில் உருளுதல், வரைதல்.

4. ஆராய்வுத்திறன் செயற்பாடு

அசைவாட்டங்கள் உடல் அபிவிருத்திக்கு உதவும். குதூகலம், ஆர்வம், கெட்டித்தனம், ஆராய்ச்சி என்பவற்றை வளர்ப்பதற்கு பிள்ளையிடம் க்யமாகக் காணப்படும் திறனை நன்கு விளங்கிக் கொள்வதற்கு இச் செயற்பாடு உதவும். காலம், வேகம், நிறை, குழல் என்பவற்றையும், உபகரணங்கள் போன்றவற்றுடன் கொண்டுள்ள தொடர்பையும் வளர்க்கலாம். சுய மதிப்பிட்டு முறையில் வரக்கூடிய செயற்பாடுகள், விளையாட்டுக்கள் என்பன இதில் சேரும். பின்வரும் செயற்பாட்டில் இது பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது.

செயற்பாடு:

- * ஒரு கிளையில் தொங்குதல்(பிள்ளை ஒரு கிளையில் தொங்கும்)
- * தாங்கியில் தொங்கவிடலாம் என்னும் விளக்கம்.
- * தொங்குவதற்கு கையால் பிடிக்கும் முறை.
- * ஆடுவதற்கு உடலை எவ்வாறு திருப்புதல் வேண்டும்.
- * குழுவுள்ளவை பற்றிய கருத்து.
- * தொங்கிக் கொண்டிருக்க முடிந்த நேரமளவு.

என்பவற்றைப் பிள்ளை ஆராய்ந்தறியும்.

5. அசைவுடன் கூடிய செயற்பாடுகள்:

இலி ஏற்ற அசைவுகள் என்பன தொடர்புபட்ட செயற்பாடுகள் இதிற் சேரும். ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுக்கு இணங்க செயற்படுவர். பிள்ளைகள் தமது திறமைக்கேற்றவாறே ஈடுபடுவர்.

நீந்துதல்

ஆரம்ப காலகட்டம் நீந்துதலைக் கற்பிக்கச் சிறந்தது. வளங்கள் காணப்படின் இப்பருவத்தில் இதனைக் கற்பிக்கலாம். நீருக்கு பிள்ளையை முதலில் பயிற்றுவித்தல் வேண்டும்.

மழைநீரை மிதித்தல், நீரோடையில் தாண்டுதல், ஆழமற்ற நீரில் நடத்தல், நீரில் உட்கார்ந்து இருத்தல், கைகளாலும், காலாலும் நீரைத் தட்டுதல், முகத்தை நீரில் அமிழ்த்துதல், நீர்க்குமிழ்கள் விடல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் இதனைத் தொடங்கலாம். திட்டமிட்டுக் கொள்வதற்கு அடிப்படையான அம்சங்களைப் பற்றிக் கற்றிர்கள்.

இச் செயற்பாடுகளை மாணவர்களுக்கு வழங்கும்போது முறையாகத் திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

பகுதி 11ல் நீங்கள் கற்ற விடயங்களை மேலும் விளங்கிக் கொள்வதற்காக பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

ஒரு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒரு பிள்ளையிடம் பின்வரும் அம்சங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஏற்படக்கூடிய விசேஷ பண்புகள் ஜந்து எழுதுக.

டல் வளர்ச்சி	ளள வளர்ச்சி	மனவெழுச்சி வளர்ச்சி	சமூக ஈடுபாட்டு வளர்ச்சி	கல்வி வளர்ச்சி

உமர் விளைகளை இப் பொடியிலிருந்து விடுவது விளைகளை ஒப்புக் கொடுக்க விரும்புகிறது.

ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களின் அசைவாட்டங்களை அபிவிருத்தி செய்யக்கூடிய வழிகளைத் தருக.

பகுதி 11 இன் மூலம் ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களின் உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடலைப் பற்றிக் கற்றிர்கள்.

பகுதி 111

5.0 ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களை ஒழுங்கு செய்தல்.

இப்போது நாம் வேலைத்திட்டமொன்றை மாணவர்களுக்கு வழங்கும்போது திட்டமிடும் முறையைக் கவனிப்போம்.

உடற்கல்விச் செயற்பாட்டை மாணவனுக்கு வழங்கும்போது அவனது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுமெனில் மேற்கூறப்பட்ட பல அம்சங்களிலிருந்தும் செயற்பாடுகளைத் தெரிதல் வேண்டும். இதனைத் திட்டமிடும்போது பின்வருவனவற்றைக் கவனித்தல் வேண்டும்.

1. வகுப்பு(வயதெல்லை)
2. தொகை
3. ஆண், பெண்
4. மாணவரின் தேவைகள், விருப்புக்கள்
5. எதிர்கால பிரயோசனத்திற்கான செயற்பாடுகள்
6. வசதியும் உபகரணங்களும்
7. உபயோகிக்கும் முறை

குறிக்கோள்கள்

1. உடற் தகுதியைக் கூட்டல்
2. திறன்களை வளர்ப்பதற்குத் தூண்டல்
3. அறிவை வளர்த்தல்
4. தனது திறன்களைப் பற்றி பெருமைப்படல்
5. காலத்தைப் பொருத்தமான முறையில் செலவிடல்.

வேலைக் குறிப்புக்கள்

உடற்கல்வியின் செயற்பாடுகளை கீழ் வகுப்புக்கள், மேல் வகுப்புக்கள் என்பவற்றிற்கு ஒழுங்கு செய்யும்போது இவை இரண்டுக்கும் இடையே தொடர்புபட்டவையா இருத்தல் வேண்டும். செயற்பாட்டு வகைகள் வருமாறு:

1. ஸயத்திற்கேற்ற செயற்பாடுகள்
2. சிறிய விளையாட்டுக்கள்
3. அஞ்சல் விளையாட்டுக்கள்
4. ஆராய்ந்தறிதல்(தேடியறிதல்)
5. முகாம்கள் அமைத்தல்
6. வழி விளையாட்டுக்கள் (மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு)
7. நீர் விளையாட்டுக்கள்
8. ஜிம்நாஸ்டிக்

பின்வருவன ஆண்டு 1-3 வரையானவை

இவ்வகுப்புகளில் மேற்படி செயற்பாடுகளை வழங்குவதில் பின்வரும்(%) விதங்கள் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.

ஆண்டு

1	2	3
%	%	%

ஒத்திசைவுக்கேற்ற செயற்பாடுகளும்

(ஸயத்திற்கேற்ற) தேடியறிதலும்.	25	25	25
-------------------------------	----	----	----

ஆரம்பச் செயற்பாடுகள்	20	20	20
----------------------	----	----	----

அஞ்சல் வழங்கும் விளையாட்டுக்கள்	10	10	10
---------------------------------	----	----	----

நடிப்பு	25	25	10
---------	----	----	----

மெய்வல்லுனர்(அடிப்படை திறன்)	0	0	15
------------------------------	---	---	----

நீர் விளையாட்டுக்கள்	5	5	5
----------------------	---	---	---

உபகரணங்கள் பாவித்து ஜிம்நாஸ்டிக்	15	15	15
----------------------------------	----	----	----

செயற்பாடுகள்	-----	-----
	100	100

இவ் வகுப்புகளுக்கு உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் பின்வருமாறு அமைதல் வேண்டும்.

ஆண்டு 4

ஆண்டு 5

ஆன் பெண் ஆண் பெண்

ஒத்திசைவுக்கேற்ற(லயத்திற்

கேற்ற)செயற்பாடுகளும் தேடியறி

தலும்.	20	30	15	30
--------	----	----	----	----

ஆரம்ப செயற்பாடுகள்	20	15	15	15
--------------------	----	----	----	----

அஞ்சல் விளையாட்டுக்கள்	15	15	10	10
------------------------	----	----	----	----

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்	20	15	30	20
------------------------------	----	----	----	----

நீர் விளையாட்டுக்கள், முகாம்

கள் அமைத்தல்	10	10	15	15
--------------	----	----	----	----

ஜிம்நாஸ்டிக் ஆரம்ப செயற்

பாடுகள் மதிப்பீட்டலுடன்	15	15	15	10
-------------------------	----	----	----	----

100 100 100 100

ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்களை அவதானித்தோம். இதில் மேற்கூறப்பட்ட குறிப்புக்களில் காணப்படும் பல்வேறு செயற்பாடுகளும் அடங்கும்.

ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் காணப்படும் இலகுவான விடயங்கள் தொடக்கம் சிக்கலான செயற்பாடுகள் வரை தொகுத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு பிரிவையும் சேர்ந்த செயற்பாடுகளை ஆண்டு 1-5 வரை வேறுவேறாக எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு வகுப்பிற்கு ஒரு வருடத்திற்கான செயற்பாடுகளை மூன்று வாரங்களுக்குமாகப் பிரித்துக் கொள்க. ஒரு கிழமைக்கான கற்பிக்கும் பாடக்குறிப்பு அவசியம்.

உதாரணம்: பந்து, மட்டை என்பன பாவிப்பதன் மூலம்

ஆண்டு 1-5 வரையான செயற்பாடுகளைக் கவனிப்போம்.

உபகரணம்: நடுத்தர அளவான பந்து

- * நிறப் பந்துகளைக் கைகளால் பிடித்திருத்தல்
- * பந்தை உள்ளங்கைகளில் வைத்திருத்தல்
- * பந்தைக் கைக்குக்கை மாற்றல்
- * பந்தை உருட்டுதல்
- * பந்தைக் கையால் தள்ளுதல்
- * பந்தைக் காலால் தள்ளுதல்
- * பந்தைத் தூரத்திற்கு ஏறிதல்
- * பந்தைத் தாக்குதல்
- * இருவருக்கிணையில் மாற்றல்
- * பந்தைக் கீழ் வைத்து எடுத்தல்
- * கீழே வைத்து கையால் அல்லது காலால் அடித்தல்
- * பந்தைக் கீழே வைத்துத் தடியால் அல்லது உபகரணத்தால் அடித்தல்
- * பந்தை இரு கைகளாலும் பிடித்து மேலே வீசுதல், பிடித்தல்
- * பந்தை மெதுவாக காலால் அடித்தல்
- * பந்தை இரு கைகளாலும் கீழே அடித்துப் பிடித்தல்
- * கீழே உருட்டிவிடும் பந்தைத் தடுத்தல்
- * பந்தை இலக்கிற்கு அனுப்புதல்
- * பந்தை சுவருக்கு ஏறிதல்
- * மேல் வீசிப் பிடித்தல்
- * பந்தை ஒரு கையால் உருட்டி விடல்
- * பந்தைத் தலைக்கு நேராக இரு கைகளாலும் பின்னோக்கி அல்லது முன்னோக்கி வீசுதல்

- * பந்தை மேலே வீசித் தலையைப் பிடித்தல்
- * மட்டையால் அடித்தல்
- * பந்தைப் பின் துரத்துதல்
- * பந்தை ஒரு கையால் மேலே வீசி மற்றக் கையால் அடித்தல்
- * பலமாகப் பந்தைக் கீழே தாக்குதல்
- * பந்தை மேலே வீசுதல்
- * பந்தை தூர வீசுதல்
- * காலால் தள்ளிக் கொண்டு செல்லல்
- * இருவருக்கிடையில் செலுத்துதல்
- * மேல் வீசிப் பிடித்தல்
- * இலக்குக்கு வீசி அடித்தல்(எறிதல்)
- * சுவரில் அடித்துப் பிடித்தல்
- * பந்தைக் காத்தல்
- * இரு கைகளும் பந்தைப் பிடித்தல்
- * பந்தை ஒரு கையால் பிடித்தல்
- * ஒருவன் வீசிய பந்தைப் பிடித்தல்
- * வேகமாகக் காலால் பந்தை அடித்தல்
- * தொடர்ந்து பந்தை அடித்தல்
- * மேலே வீசி அடித்தல்
- * இரு பக்கத்திற்கும் செலுத்துதல்
- * இருவருக்கிடையில் பந்தை மாற்றுவதன் மூலம் முன்னேறுதல்
- * பந்தைப் பல்வேறு திசைகளுக்கும் காலால் அடித்தல்
- * பந்தைத் தலையால் அடித்தல்
- * குழுக்களாகப் பந்தை பாஸ் பண்ணல்
- * பந்தைக் கைகளால், கால்களால், முழுங்காலால், தலையால் அடித்தல் மூலம் கீழ் விழாது வைக்க முயற்சித்தல்

- * எதிர்க்குமுக்களை விடுத்து தன் குழுவிற்குப் பந்தைப் பாஸ் பண்ணல்
- * பல்வேறு முறைகளில் பந்தை அனுப்புதல்
- * பந்தை மட்டைக்கு அனுப்புதல்
- * பந்தை மட்டையால் பல்வேறு திசைகளுக்கும் அடித்தல்

மேற்படி செயற்பாடுகள் மாணவர்களின் நன்மை கருதி அந்தந்தச் செயற்பாடுகளுக்கேற்றவாறு வருடாவருடம் தொகுக்கப்படல் வேண்டும்.

நாம் இப்போது பாடமொன்றை எவ்வாறு திட்டமிடலாம் என அவதானிப்போம்.

அழும்பக்கல்வி உடற்கல்விப் பாடமொன்றைத் திட்ட மிடுவது எவ்வாறு?

ஆசிரியர்கள் எல்லோரதும் உதவியுடன் திறமைகளை வெளிக்காட்டும் அட்டவணையைத் தயாரித்தல் நன்று. எல்லாப் பாடங்களுக்கும் மதிப்பிடுகள் ஆயத்தமாக்கிய பின் மதிப்பிடல் வேண்டும். மதிப்பிட்டு விபரம் பற்றிய அறிக்கையிருத்தலும் வேண்டும். மேலும் ஒவ்வொரு பின்னை பற்றியும் தனிப்பட்ட முறையில் அறிக்கைகள், விபரங்கள் என்பவற்றை நடைமுறைப்படுத்தலும் வேண்டும்.

குறிப்பிடப்பட்ட வகுப்பொன்றிற்காக உடற்கல்விப் பாடமொன்றைத் திட்டமிடும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்ளல் வேண்டும்.

1. பின்னையின் வயது
2. அபிவிருத்திப்படிகளின் படி பின்னையின் உடலியல் தேவைகள்
3. தற்போதுள்ள திறமை
4. ஈடுபடுத்தக்கூடிய காலமளவு
5. பாவிக்கக்கூடிய உடபகரணங்கள்
6. விளையாட்டு மைதானம், உள்ளக செயற்பாடுகள் என்பன
7. தொகை
8. ஆசிரியரது பயிற்சியும், அனுபவமும்

கற்பித்தல்:

ஆரம்பக்கல்வியில் உடற்கல்வியைப் பின்வரும் முறைகளில் கற்பிக்கலாம்.

முறைசார்கல்வி

முறைசாராக்கல்வி

முறையில்கல்வி

முறைசார்கல்வி:

இம்முறையில் ஆசிரியரது பாடத்திட்டத்திற்கமைய கட்டுக்கோப்பின் கீழ். ஆசிரியரது நோக்கத்திற்கேற்ப செயற்பாடுகளைக் கற்பித்தல்.

முறைசாராக்கல்வி:

இதில் ஆசிரியரது வழிகாட்டவின் கீழ் பல்வேறு திறமைகளை வெளிக்காட்டக்கூடியதான் செயற்பாடுகளில் மாணவர்கள் சுதந்திரமாக ஈடுபடுதல். இது ஆரம்பப்பிரிவு மாணவர்கட்கு ஏற்றது. கட்டுப்பாடு இராது.

முறையில்கல்வி:

மாணவர்கள் தங்கள் விருப்பப்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர். ஆசிரியரது வழிகாட்டல் குறிப்பிட்ட அளவிற்குக் கட்டுப்படுத்தப்படும்.

உதாரணம்: ஒரு கையை உயர்த்தியவாறு ஒடுக.

இம்முறை ஆரம்பப்பிரிவு மாணவர்களுக்கு ஏற்றது. கற்பிக்கும்போது ஆசிரியர் முறை சாராக்கல்வி முறையை அல்லது முறைசார்கல்வி முறையில் பொருத்தமானதைப் பயன்படுத்திக் கற்பிக்கலாம். குறிப்பிட்டவருக்கு குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டைக் கற்பிப்பதற்கு குறிப்பிட்ட முறையொன்றை சிபார்சு செய்யவியலாது.

பிள்ளையானவன் செயற்பாட்டு நிலையில் காணப்படுவதனால் மற்றக் காரணிகளைப் பொதுத்து ஏற்ற கற்பித்தல் முறையைத் தெரிந்தெடுப்பது ஆசிரியரது திறனைப் பொறுத்தது.

கற்பிக்கும்போது காலத்தைப் பகிஞ்து கொள்ளல் முக்கியம். பின்வரும் முறையில் குறிப்பிட்ட தலைப்புகட்கு நேரமொதுக்கப்படல் வேண்டும்.

ஆரம்ப அப்பியாசங்கள்

3 நிமிடம்

திறன் அபிவிருத்தி

8 நிமிடம்

விளையாட்டு

2 நிமிடம்

செயற்பாடு

கற்பிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

மைதானத்தைச் சுற்றி (1) அ. நேரத்தைப் பயன்படுத்தல்

ஒடுதல்

ஆ. இரு கால்களின் செயற்

பாடுகள்

அடையாளமிடப்பட்ட

இ. மைதானத்தில் உள்ள

கோடுகளின் மீது பாய்தல் பல்வேறு அடையாளங்களைத்

தேடிச் செல்லல்.

* மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் (2) மேற்படி விடயங்களுடன்.

போது ஊதியின் ஒலிக்கு அடையாளத்துடன் பாய்தல்.

குறிப்பிட்ட கோட்டின் மீது

பாய்தல்

* பந்தை நிலத்தில் அடித்தல்.

3) கைகளால் பந்தைத் தொடர்ந்து நிலத்தில் தட்டித்தட்டி இருக்கும் போது கண்கள் பந்தை நோக்கல் வேண்டும்.

* பந்தை முன் ஜோக்கிச்

(4) இதனால் பந்தைச் சொட்டிச் செல்லும் திறனை அளவிடலாம். பந்தை நிற்றல், விளையாட்டம் சங்களுடன் செய்தல், பந்தைப் பாலனம் செய்தல், கைகள் பந்தை நோக்கியிருத்தல், மாணவர்கள் இச் செயற்பாட்டில் ஒருவருக்கொருவர் முட்டி மோதி தாக்கப்படலாம். எனவே ஆசிரியர் கவனஞ் செலுத்தல் வேண்டும்.

* வெளியான இடத்தில் இருந்து

இரு கைகளாலும் வீசல், மேல் நோக்கல், ஏந்தின் தினைகளை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்துதல்.

பந்தை மேல் நோக்கி எறிய.

* மேல் நோக்கி பந்தை எறிந்து

மேற்படி விடயங்களைப் போல அது விழுந்த பின் எடுத்தல். பலமுறை செய்தல்.

* பொருத்தமான விளையாட்டு

எல்லோரும் பங்குபற்றக் கூடியவாறு விளையாடுதல்.

* உபகரணங்களை அந்தந்த

உபகரணங்களை முறையாக குறிப்பிட்ட இடங்களில் வைத்தல்,

* அமைதியாக வகுப்பிற்குத் வகுப்பு கலைதல்.
நிரும்புதல்.

மேற்படி செயற்பாடுகளுக்கு கிடைத்துள்ள காலமானவைப் பொறுத்து பாடத்தை ஒழுங்கு செய்து கொள்ளலாம்.

இம் மொடியூனின் மூலம் இதுவரை கற்ற விடயங்களைப் பொழிப்பில் நோக்குவோம்.

6.0 பொழிப்பு

பிள்ளை கயமாகவே இயற்கையான செயற்பாடுகள் பலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளும் பிள்ளையின் வயதுடன் அதன் அசைவாட்டங்களும் வளரும். இதனால் குழலுக்குப் பிள்ளை பழக்கப்படும். இது கற்றல், வளர்ச்சி என்பவற்றிற்கு அவசியமானது.

ஆரம்பக்கல்வியில் உடற்கல்வியின் நோக்கம் பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தி, தன்னம்பிக்கை, உடலுறுதி, சகிப்புத் தன்மை என்பவற்றை வளர்த்தலாகும்.

பிள்ளையிடம் பூரண அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்காக அவனிடம் காணப்படும் திறமைகள் உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் மூலம் தூண்டப்படும். இவை நன்கு பயனளிக்கக்கூடிய முறையில் மாணவர்களுக்கு ஏற்றவாறு செயற்பாடுகள் தெரிந்தெடுக்கப்படல் வேண்டும். பொருத்தமான செயற்பாட்டைத் தெரியும்போது மாணவர்களது தேவைகள், வளர்ச்சிப்படிகள், திறமைகள் என்பவற்றுக்கு ஏற்றவாறு மாணவர்களைக் குழுக்களாக பிரித்தலைப்பற்றித் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். ஆரம்பக்கல்வி மாணவர் வயதுப் பிரிவைகள் 6-8 வயது, 9-11 வயது என்பன ஆரம்பக்கல்வியின் செயற்பாடுகள் 6 பிரிவுகளைக் கொண்டது. பிள்ளையின் ஆற்றல், வளர்ச்சி அப் பிரிவின் கீழ்வரும் செயற்பாடுகளின் மூலம் ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும். செயற்பாடுகளை மாணவர்களுக்கு வழங்கும்போது, வகுப்பு மாணவர் தொகை, வயது, ஆண், பெண், மாணவர் விருப்புக்கள், உபகரணம், உபகரணப்பாவனை முறை என்பன கருத்தில் கொள்ளப்படல் வேண்டும். உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் குறிப்பிட்ட நாற்றுளிதங்களுக்கு அமைய இருத்தல் வேண்டும். ஆண்டு 1 முதல் 5 வரையான மாணவர்களிடம் ஏதாவது உபகரணமொன்றைப் பாவிக்கும் செயற்பாட்டை வளர்த்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆண்டுக்கட்கும் பொருத்தமான கற்பித்தலைச் செய்தல் வேண்டும். அத்துடன் கற்பித்தல் முறையும் பொருத்தமாயிருத்தல் வேண்டும்.

7.0 பிற்சோதனை

இம் மொடியூலின் மூலம் கற்ற விடயங்களை மேஜும் விளக்கிக் கொள்வதற்குப் பின்வரும் பிற்சோதனையில் ஈடுபடுங்கள்.

1. ஆரம்பக்கல்வியின், உடற்கல்வியின் தன்மைகளைக் குறிப்புகள் மூலம் தருக.

2. கற்பித்தல் வேலைத் திட்டமொன்றைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் எனவ?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

3. ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான செயற்பாடுகளை வகைப்படுத்துக.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

4. கைகளால் பந்தின் மூலம் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளை வளர்க்கும் 5 அம்சங்களைப் படிப்படியாகத் தருக.

5. உடற்கல்வி கற்பிக்கும் முன்று முறைகளை விபரிக்க.

உங்கள் வினாக்களை இம் மொடியூலின்
இறுதிப்பிருள்ள வினாக்களுடன் ஒப்பிடுக.

நீங்கள் இப்போது இம் மொடியூலைக் கற்று முடித்தீர்கள். இதில் எவ்வளவு தூரம் திறமையாக சுடுபட்டிருக்கள் என்பதைத்தப்பிடித்துப் பார்க்க நீங்கள் சமீப்பிக்கும் ஒப்படைகள் உதவும். உங்களுக்கு உரிய பின்வரும் ஒப்படைகளுக்கு விடையெழுதி உங்கள் பிரதேசத் தொலைக்கல்வி நிலையத்திற்கு அனுப்பவும்.

8.0 ஒப்படை

01. பந்தினை உபயோகித்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் பல இம் மொடியூலில் உள்ளன. இவற்றை ஒவ்வொரு ஆண்டுக்கும் ஏற்றவாறு அட்டவணைப்படுத்துக.
இரு செயற்பாட்டுக்குரிய விளையாட்டொன்றைத் தயாரிக்க.
02. பல்வேறு திசைகளுக்கும் பந்தைச் செலுத்தல் தொடர்பான செயற்பாட்டைச் செய்யும்போது அத்துடன் தொடர்பான 5 செயல்களை படிமுறையில் தருக.
03. பந்து, மட்டை என்பவற்றினால் ஊக்குவிக்கப்படும் செயற்பாடொன்றுக்கு பாய்தல் போன்ற அவசியமான பயிற்சிகளை ஆண்டு ஒன்று முதல் ஐந்து வரை வழங்குவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை படிமுறையில் தருக. பின்வரும் உதாரணத்தைக் கவனிக்க. (இரு கால்களாலும் பாய்தல், நீளம் பாய்தல்)

9.0 விடைகள்

முற்சோதனை

1. ✓
2. ✓
3. ✗
4. ✓

- செவ்வைபார்த்தல் 1 (1) 1. எல்லா மாணவர்களும் பங்குபற்றக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தெரிதலும் இதன் மூலம் மனத்திருப்தியை ஏற்படுத்தலும்.
2. ஆண்டு 9-11..... உதவி வழங்கும் விளையாட்டுக்கள்,

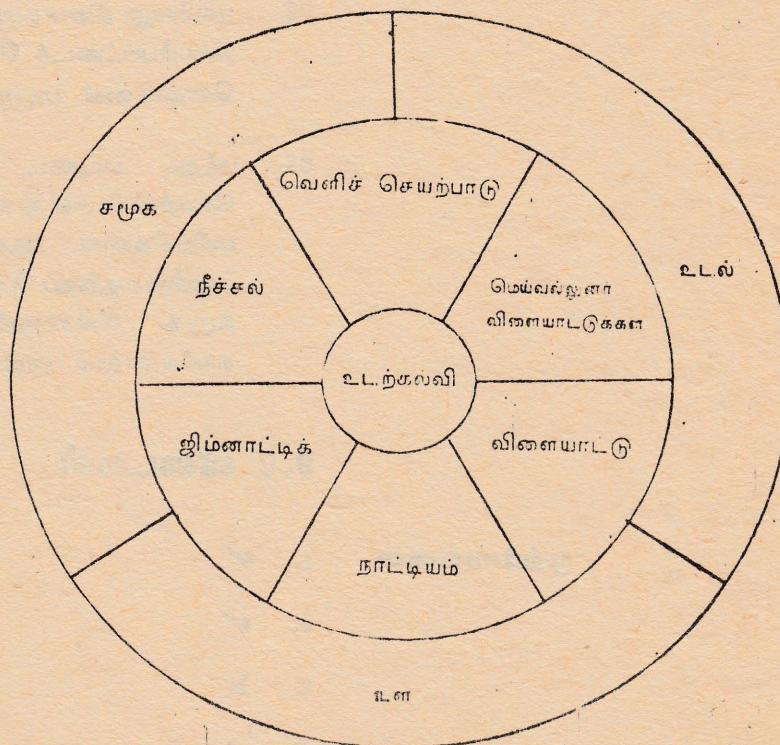
நடநம்

3. தனது தோற்றம் சரியான நிலையில் இருக்கச் சற்றி கூடுதலாகக் கொடுத்தல்.

கவனியானம்.

- செவ்வைபார்த்தல் 11 1. மொடியூலில் காணப்படும் நோக்கத்தைக் கவனிக்க, அதன் படி விடையை மதிப்பிடுக.
2. இயற்கைச் செயற்பாடுகள், பெரிய உபகரணங்கள், ஆக்கச் செயற்பாடுகள், சிறு உபகரணங்கள், நீந்துதல்.

பிற்சோதனை



2. ஆண்டு. மாணவர் தொகை, தரம், வயது, ஆண், பெண், மாணவர் தேவைகள், விருப்பு, எதிர்கால நலன், உபகரண வசதி, உபயோகிக்கும் முறை.
3. தாளத் திற்கேற்ற செயற்பாடுகள், சிறு விளையாட்டுக்கள், தேடியறிதல், வழி விளையாட்டுக்கள், நீர் விளையாட்டுக்கள், ஜிம்னாஸ்டிக்.
4. மொடியூலில் காணப்படும் 5 விடயங்கள் படிமுறையில் குறிப்பிடப்பட்டிருத்தல்.
5. முறைசார்கள்வி, ஆசிரியரது பாடத்திட்டம், கட்டுப்பாடு எண்பவற்றின் கீழ் ஆசிரியரது விருப்பப்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.

முறைசாரா / ஆசிரியரது வழிகாட்டலின் கீழ் ஈடுபட்டு திறன்களைக் காட்டுவதுடன் சுதந்திரமாக மாணவர்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.

குறிப்பு

நூல் எழவர் கீழ் கொடுத்த நிலைமை குறிப்பு
நூலின் மேலே வெளியிடப் பட்டதற்கு ஒரு நிலைமை
நூலை கூறுகிறோம் என்றும்

நூலை கூறுகிறோம் என்று கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறோம்
நூலை கூறுகிறோம் என்று கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறோம்

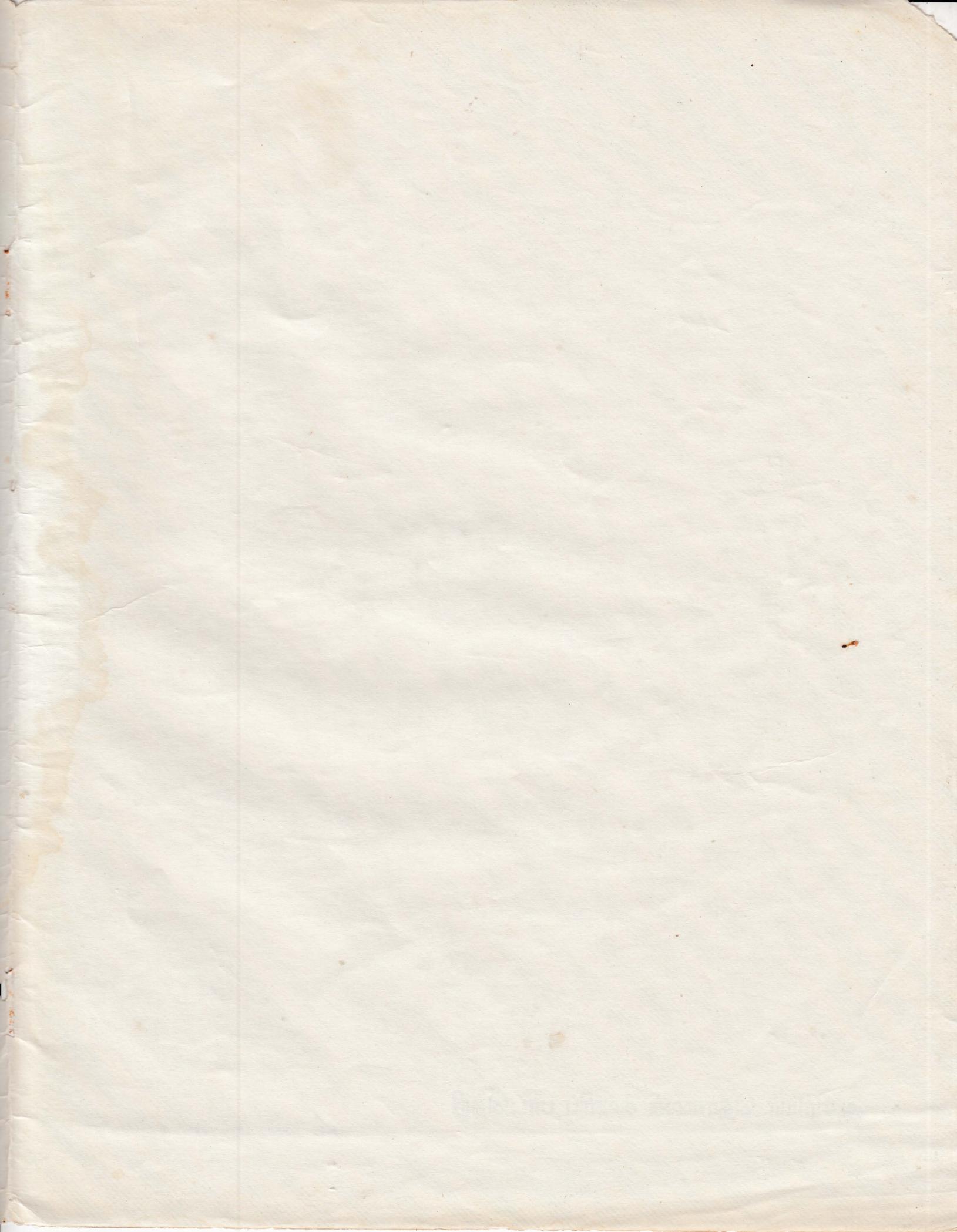
நூலை கூறுகிறோம் என்று கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறோம்
நூலை கூறுகிறோம் என்று கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறோம்

நூலை கூறுகிறோம் என்று கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறோம்
நூலை கூறுகிறோம் என்று கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறோம்

நூலை கூறுகிறோம் என்று கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறோம்
நூலை கூறுகிறோம் என்று கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறோம்

குறிப்பு

குறிப்பு



ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

பசுபிக் அக்ககம் (பி) விமிரைட் கொழும்பு 13.