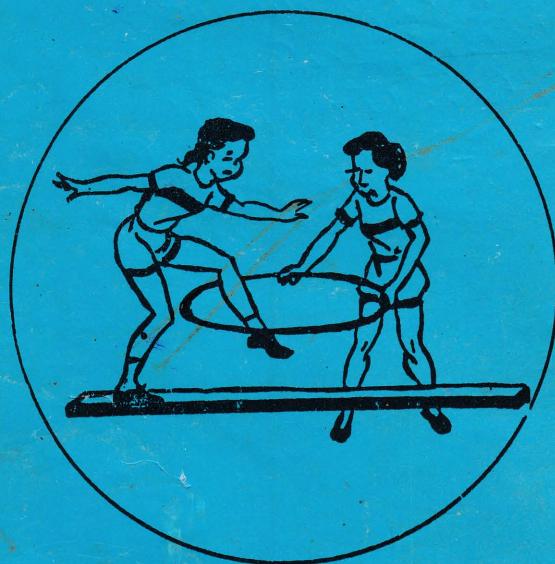
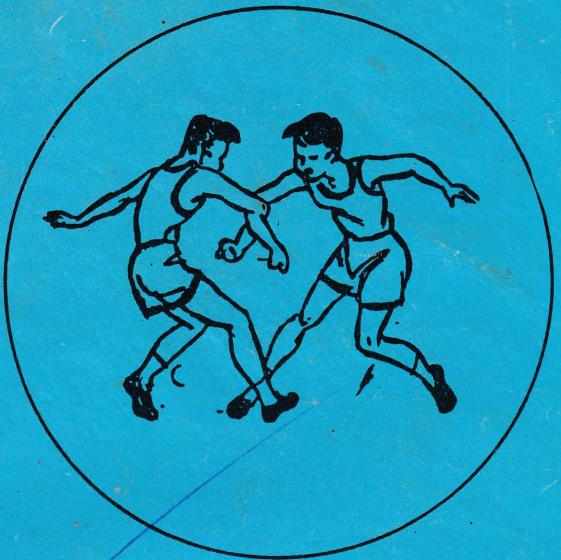
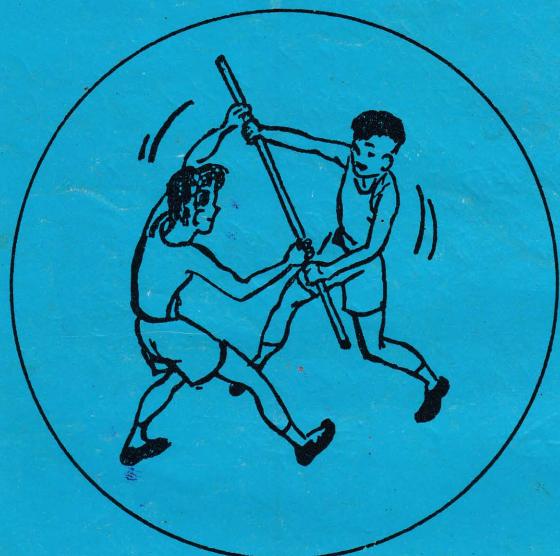


உடற்கல்வி

# சிறு விளையாட்டுக்கள்



எழுத்தாளர்	டப்ளியூ. மே. கே. ராஜபக்ஷி
நூலாக்கக் குழு	எம்.எஸ்.எம். அவ்பர்
தளக்கோவம்	ஏ. சிவராஜா
மொழியாக்கம்	ஏ. எப். எம். ராபி
பதிப்பாசிரியர்	எம். எஸ். எம். அவ்பர்
பாடநெறி அபிவிருத்தி	கே. ஏ. பியதிஸ்ஸ
பாடநெறி ஆக்கம்	ஆர்.பி.ஏ. ஜயசேகர
பணிப்பு	கலாந்தி.எஸ்.டி.எல்.அமரகுணசேகர

K.KOSA Lal



# சிறு விளையாட்டுக்கள்

தொலைக்கல்வித்துறை  
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

வினாயாட்டுக்களும் உடற் கல்வியும்	221
வினாயாட்டுக்கள்	221-104

ପ୍ରକାଶକ ମେଳି

பக்கம்

0.0	அறிமுகம்	3
1.0	குறிக்கோள்கள்	4
2.0	முற்சோதனை	4
பகுதி I		
3.0	சிறுவிளையாட்டு என்றால் என்ன?	5
பகுதி II		
4.0	சிறுவிளையாட்டுக்களை உருவாக்கல்	12
பகுதி III		
5.0	சிறு விளையாட்டுக்கள்	19
பகுதி IV		
6.0	ஆரம்ப வகுப்புக்களுக்கான சிறு விளையாட்டுக்கள்	31
7.0	பொழிப்பு	36
8.0	பிற்சோதனை	36
9.0	ஒப்படை	38
10.0	விழடுகள்	39

## 0.0 அறிமுகம்

“கங் கங் பூரு சிங்சிங் நூறு” “மலை நெருப்பு, நெருப்பு, நெருப்பு”

இந்தக் கவிச்சொற்களை வாசிக்கும் உங்களுக்கு திடமாக எமது கிரரமியவிளையாட்டுக்கள் இரண்டு மனதில் தோன்றும், அதாவது “கங்கங் பூரு “மலை நெருப்பு” ஆகியன் கிராமிய விளையாட்டுக்களாகும். இவ் விளையாட்டுக்கள் எமது கிராமிய சிறுவர்களிடத்தில் இருப்பதீநீங்கள் அறிவிர்கள், அதேபோல் அவர்களிடத்தில்

“கள்வன் பொலிஸ்மரம் பாய்தல், நிழலை மிதித்தல், கொப்பர கொப்பர பிபிங்னூ” போன்ற விளையாட்டுக்களும் பிரபல்யமடைந்துள்ளன, இவ்வாறான விளையாட்டுக்களைக் கிறு விளையாட்டுக்கள் என அறிமுகம் செய்ய முடியும்.

அவர்கள் ஓய்வு நேரத்தைக் கழிப்பதற்கும், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கும் இந்த விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவர், பாடசாலை வயதில் அல்லது பாடசாலை வயதிற்கு முன்னர் நீங்களும் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டுமை நூபகத்தில் இருக்கும் என நினைக்கிறேன்.

“விளையாட்டின் மூலம் ககாதார விருத்தி, நடத்தை விருத்தி, கூட்டு எண்ணம் போன்ற துறைகளில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகின்றன என்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது, ... விளையாட்டை மாணவர்கள் ஓய்வு நேரத்தை ககாதாரத்திற்கு ஏற்ற வகையில் அமைத்துக் கொள்வதற்கும், அறிவு, நிறன்மனப்பாங்கு என்பன மேலோங்குவதற்கும் கல்வியின் நோக்கங்களை நிறைவேற் றிக் கொள்வதற்கும் ஏற்ற வழியாகப் பிரயோகிக்க முடியும், கிறு விளையாட்டுக்களின் மூலமும் இந் நோக்கங்கள் நிறைவேறுகின்றன, என்பதை இம் மொடியுலைக் கற்கும் உங்களுக்கு விளங்கும்.

இம் மொடியுவின் மூலம் கிறு விளையாட்டுக்களை அறிமுகம் செய்தல் அவற்றின் நோக்கம் அவற்றை உருவாக்குதல் நடைமுறைப்படுத்தல் தொடர்பான கருத்துக்களை விளங்க வைக்க நான் எதிர்பார்க்கின்றேன்.

இம்மொடியுலைப் கற்ற பின்னர் உங்களது அறிவையும் விளையாட்டுச் சம்பந்தமான அறிவையும் பிரயோகித்து கிறு விளையாட்டுக்களைப் பொருத்தமானமுறையில் தயாரித்துக் கொள்ள உங்களுக்கு இயலும் எனவும் எதிர் பார்க்கின்றேன்.

## 1.0 കുറിക്കോൻകൾ

இம்மொடியுலைக் கற்பதனால் உங்களுக்குப் பின்வரும் குறிக் கோள் கண அடைய முடியும் என எழிர்பார்க்கப்படுகின்றது,

- ★ சிறு விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்னால்
  - ★ சிறு விளையாட்டுக்களின் முக்கியத்துவத்தை விளையங்கிக்கொள்ளல்
  - ★ சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்கும் திறமையைப் பெறல்
  - ★ சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்கிக் கற்பித்தல்,

இம்மொடியலைக் கற்பதற்கு ஆரம்பிக்கும் வகையில் பின்வரும் முற்சோதனைக்கு விடையளியுங்கள்,

## 2.0 முற்சோதனை

பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் 'V' அடையாளமும் பிழையாயின் 'X' அடையாளமும் உரிய கூட்டில் இடவும்,

நெருங்கிய

11. உடற்தொழுப்

பிரத்யோசனம்

வளரும் து  
கால்பந்தூப்பு

Chaitanya Mahaprabhu and the Gaudiya Vaishnava Sect

III. Question ప్రశ్న

புதுவூர்

IV. வகைப்பாடுகள் விளைவுகள்

காந்திப்புதீக்கள்

காலத்திலே விளைவு கொடும் போது முனிச்  
பிரைத்திலிருந்து விளைவு கொடும் போது

V. விளையாட்டு

செப்பற் ந

உங்கள் விஷயத்தைப் புராட்டி யூவிள  
கிறது சில நாள் விஷயத்தை  
அப்படிருப் பார்க்கலாம்.

V. விளையாட்டின் மூலம் மாத்திரமே மனிதனின் நோயற்ற நிலைமையைக் காக்க முடியும்.

நாம் இப்போது பகுதி 1 இல் சிறு விளையாட்டுப் பற்றிய கற்கையில் ஈடுபடுவோம்.

பகுதி 1

### 3.0 சிறு விளையாட்டு என்றால் என்ன?

சிறு விளையாட்டு என்பது இருவருக்குமிடையில் அல்லது ஒவ்வொருவருக்குமிடையில் அல்லது அளவிகளுக்குமிடையில் இருக்கக்கூடிய வளங்களைப் பிரயோகித்து சிறுவர்களின் சாதாரண (சுகழமான) திறமைகளும் விருப்புக்களும் திருப்புதிகரமாகும் வகையில் உருவாக்கக்கூடிய விளையாட்டாகும்.

இவ்விளையாட்டுக்களை ஆசிரியர்களின் அல்லது முதியோர்களின் வழி காட்டவின்றியும்சிறுவர்கள் உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான பெயரொன்றை இடுவதும், அந்த நேரத்திலேயே இடம்பெறும். அங்கீரிக்கப்பட்டசட்டத்திட்டங்கள் கிடையாது. நேரத்திற்கேற்ப சட்டத்திட்டங்களைத் தயாரித்துக் கொள்வர். ஒரு சட்டம் வேறொரு நேரத்தில் புறக்கணிக்க முடியும்.

உருவாக்கலும், ஒழுங்கமைத்தலும் மிக இலகுவாக இருக்கும். இந்த இலகு விளையாட்டுக்களை உங்களுக்கும் விருப்பத்திற்கேற்ப தாயாரித்துக் கொள்ள முடியும். உங்கள் பாடசாலையிலுள்ள வளங்களுக்கேற்ப, அதாவது,

விளையாட்டு மைதானம்,  
பெளதீக் வளங்கள்,  
முறைசார், முறைசாரா உபகரணங்கள்,  
மாணவர் தொகை,  
ஆகிய அம்சங்களைக் கவனத்திற் கொண்டு சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்க முடியும். உங்களுக்குச் சட்ட நிட்டங்கள் சிலவற்றை விளையாட்டிற்காக நேரத்திற்கு ஏற்ற விதத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தனியாக மகிழ்வறுவதற்கு மாத்திரம் உருவாக்கக் கூடிய இவற்றை உடம்பை உண்ணமுட்டும் தொழிற்பாடுகளாகவும் மேற்கொள்ள முடியும். சிறு விளையாட்டுக்களின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக இதன் பின்னர் நாம் கருத்துக்களைத் தெடிப் பார்ப்போம்.

சிறு விளையாட்டுகளின்  
முக்கியத்துவம்

1. பிள்ளைகளின் எழுச்சி சார்ந்த துறை விருத்தி
  2. பிள்ளைகளின் உள் இயக்கத்துறை விருத்தி
  3. சுயாழுக்க நடத்தையைப் பெற வேண்டிய மனப்பான்மை, திறன், விருத்தி
  4. இயக்கத்திறன் விருத்தி

வினாக்கள் பொறுத்து உட்படியாகவே விட வேண்டும்.

5. விளையாட்டில் சடுபடுவதன் மூலம் பெற்றுக் கொடுக்கக் கூடிய மனப்பான்மை, தீர்ண் பற்றிய அடிப்படைத் தன்மையைப் பெறல்.
  6. உள்ளாந்த உடற்றகைமையும் மனவெழிச்சித் தோற்றப்பாடுகளையும் இனங்காண முடியும்.

7. பின்னளைகளின் உடற்றகைமை மட்டத்தினை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

8. பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளைகளுக்கு தீர்வு காண முடிதல்.

9. பிள்ளைகளின் தேவைகளை மையமாக வைத்து விளையாட்டு உருவாக்கப்பட முடிவதனால் எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் பொருத்தமான முறையில் விளையாட்டை முன்வைக்க முடிதல்.

10. இருக்கக்கூடிய வளம் களைப் பிரயோகித்து பாதுகாப்பாக நிறுவுப்பான விளையாட்டை உருவாக்க இயலுதல்.

11. சட்டத்தொகள் , விளையாட்டுப் பிரதேச வசதிகள் என்பவற்றை விருப்பத்திற்கேற்ப ஏற்படுத்த முடியும்.

இப்போது நாங்கள் மேற்கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் தொடர்பாக விவரமாகக் கற்றலில் ஈடுபடுவோம்.

1. പിൻഗണകനിട്ട്

கற்றவன் பெறு

11. துவக்குத்

நூல் எடுத்து விடப்பட்டது என்று கூறுகின்றன.

V. 2 விழுமியங்கள்

VII. மனவெழுச்சு

## 11. വിദ്യാർഥി

#### IV. பலவித விருப்பு

வெறுப்புகள்

## V1. இரசனைத்திறன்

## VIII சமூக பொருத்தப்பாடு

என்பன விருத்தியடையுமாயின் அது. எழுச்சி சார்ந்த துறைவிருத்தி அல்லது கிரச ஞானத்துறை விருத்தி ஆக எடுக்கப்படும் என்பதை நீங்கள் கற்றிருக்கின்றீர்கள்.

சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மாணவரிடம் மேற்கூறிய துறைகளில் விருத்தி ஏற்படும்.

2. பிள்ளைகளின் உள் இயக்கத்துறை விருத்தி

தசை நார்களின் இயக்கத்திறமை , பிறபொருட்களை அல்லது உபகரணங்களைக் கையாளும் திறமை, நரம்புகளினதும், தசைகளினதும் இயைவாக்கம் தொடர்பான காரியங்கள் உள் இயக்கத்துறைக்கு உரித்தாகும். “உறர்பட ஜே க்ளோஸ்மியர்” எனும் உளவியலாளர் உள் இயக்க விருத்தியின் முன்று பிரிவுகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார்.

- நடத்தல், ஒடுதல், ஆடுதல், நீந்துதல் ஆகிய சந்தர்ப்பங்களில் உடம்பை இயக்குதல்
  - உபகரணங்கள், ஆயுதங்கள், கருவிகள், இயந்திர சாதனங்கள் என்பன கையாளும்போது உடம்பை இயக்குதல்.
  - எல்லா விதமான சப்தங்களையும் வாய் மூலம் உற்பத்தி செய்ய அவசியமான மொழியை வெளிப்படுத்தும் உறுப்புக்களின் அசைவு

எல்லாவித உள இயக்கத்துறையும் செய்யும் நேரங்களில் பின்வரும் துறைகள் பல அசைவுகளில் காட்சியாகும் என்றாம் “களைாஸ்மியர்” கட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

- |          |                             |
|----------|-----------------------------|
| • சக்தி  | • வெகம்                     |
| • செம்மை | • உறுப்புக்களின் இயைவாக்கம் |
| • சந்தம் | • வளைதுகவு                  |

"க்ளோஸ்மியர்" குறிப்பிடும் இக்கருத்துக்களின்படி கல்வித்துறையில் ஒரு தொழிற்பாடு வகையான சிறுவினாயாட்டுக்கள் மூலமும் உள் இயக்கத்துறை விருத்தியைகின்றது என்பது தெளிவாகின்றது.

3. கயஞ்சுமுக்க நடத்தையைப் பெறவேண்டிய மனப்பான்மை திறன்விருத்தி

திருவினாயாட்டுக்கல்லில் தலந்து தொன்றேம் போது,

- ✓ சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
  - ✓ ஆசிரிய கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படித்தல்

- பின்பற்றுதல்
- தலைமைத்துவத்துவத்திற்கு மதிப்பளித்தல்
- தாழ்மையுடன் கருமமாற்றல்
- ஒத்துழைத்துக் கருமமாற்றல்

ஆகிய நன்னெறிகள் விருத்தி செய்ய அவசியமான பயிற்சி கிடைக்கின்றது. அதனாடாக அவர்கள் மத்தியில் சுய ஒழுக்க நடத்தையொன்று ஏற்படுகின்றது.

#### 4. இயக்கத்திறன் விருத்தி

பிள்ளைகள் ஒன்பது, பத்து வயது காலத்தில் அதிக தொழிற்பாடுடைய விளையாட்டுகளுக்கு மிகவும் விருப்பத்தைத் தெரிவிப்பர். இக்காலத்தில் அவர்களிடம் கூட்டாக இருக்க வேண்டும் என்ற விருப்பு அல்லது சம வயதினருடன் இணைந்து இருக்க மிக விருப்பங்களையும் விருத்திறன் விருத்தி தொடர்பாக தமது நன்பார்கள் மத்தியில் சிறப்படைய ஆசைப்படுவார்கள். அதனால் பின் வரும் அடிப்படைத் தொழிற்பாடுடன் கூடிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் அவர்களின் இயக்கத்திறமையை விருத்திக்கு இடமளித்தல் வேண்டும்.

அடிப்படைத் தொழிற்பாடுகள்

ஒடுதல்	பாய்தல்	ஓழித்தல்
தூங்குதல்	ஆடுதல்	ஊர்ந்து செல்லல்
வழுகுதல்	திரும்பல்	புரஞ்சுதல்
சுழலுதல்	வளைதல்	விரித்தல்
வீசுதல்	பிடித்தல்	பதுங்குதல்

தமது திறமையீனத்தை எந்நேரமும் சிந்திப்பதற்கும், தாழ்வுச் சிக்கல் ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் பின்லைகள் தூங்டப்படுவது இவ்வாறான உடற்தொழிற்பாடுகள் தொடர்பான போதியளவு நிபுணத் துவம் கிடைக்காதமையினாலேயாகும்.

5. விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பெற்றுக் கொடுக்கக்கூடிய மனப்பான்மை, திறன், பற்றிய அடிப்படைத் தன்மையைப் பெறல் :

சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பின்வரும் மனப்பான்மைகள் மாணவர்களிடம் விருத்தியடையும்.

- ஒத்துழைப்பு
- நட்பு
- ஒற்றுமை
- கூட்டாகத் தொழிற்படுவதன் முக்கியத்துவம்
- பிறரின் விளையாட்டுத் திறமையை மதித்தல்
- உடற் சுக்ததைப் பேணும் அவசியம்
- தலைமைக்கு மதிப்பளித்தல்
- ஆசிரிய ஆளைக்குக் கீழ்ப்படிதல்

அவற்றோடு ஒடுதல், பாய்தல், வீசுதல், பின்தொடர்தல், காத்தல், வழிவிடுதல் போன்ற விளையாட்டிற்கு ஏதுவாகும் இயக்கத்திறன் விருத்தியும், உபகரணப்பயிற்சியும் ஏற்படும்.

#### 6. உள்ளார்ந்த உடற் தகைமையையும், மனவெழுச்சித் தோற்றப்பாடுகளையும் இனங்காண முடிதல்.

சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் மாணவரின் ஓட்டத்திறமை, வீசற் திறமை, வேகம் தாங்கும் இயல்பு ஆகிய உள்ளார்ந்த உடற் தகைமைகளை இலகுவாக இனங்காண முடியும். விளையாட்டின் மூலம் பிள்ளைகளின் நடத்தைக் கோலங்கள் வெளிவருவதனால் அவர்களின் மனவெழுச்சித் தோற்றப்பாடுகள் தெளிவாக வெளிக்காட்டப்படும். பொறுமை, அமைதி, திருப்தி, போன்ற விருப்பத்தகு மனவெழுச்சித் தோற்றப்பாடுகளைப் போன்ற ஏக்கம், கோபம், விரோதம், பயம் போன்ற விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சித் தோற்றப்பாடுகளையும் காண முடியும்.

#### 7. பிள்ளைகளின் உடற் பொருத்தப்பாட்டு மட்டத்தை விளங்கிக் கொள்ள முடிதல்.

1. சுக்தி
2. வேகம்
3. நெகிழும் தன்மை
4. துரிதம்
5. தாங்குமியல்பு

போன்ற உடற் தகைமை மட்டங்களை உங்களுக்கு விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

8. பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளைகளுக்குத் தீர்வு காண முடிதல்.

பாடசாலையில் உதாசினம், சோம்பல், பயம், அதிக வெட்கம், தலைமைத்துவ - விருப்பு, தாழ்வுச் சிக்கல் போன்ற இயல்புடைய மாணவர்கள் உங்களுக்கு சியஸ்ஸை, விருப்பு எதிர்ப்புப் பிள்ளைகள் மூலம் அவ்வாறான நிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வழி செய்யலாம்.

9. பிள்ளைகளின் தேவைகளை அடிப்படையாகக் கைவத்து விளையாட்டுக்கள் உருவாக்கப்படுவதனால் அனைத்துப் பிள்ளைகளுக்கும் பொருத்தமான முறையில் விளையாட்டை முன்வைக்க முடிதல்.

ஏனைய விளையாட்டுக்களைப் போலன்றி திறன் இருக்கின்ற, இல்லாத எல்லா பிள்ளைகளுக்கும் திருப்திகரமான முறையில் சமூகமளிக்கக் கூடியவிதத்தில் சிறு விளையாட்டுக்கள் உருவாக்கத்தின் போது பிள்ளையின் உடல், உள்த தேவைகளுக்கு முன் ஞுரிமை வழங்கப்படுவதால் சிறு விளையாட்டுக்களை மிகவும் காலையில் விடுபடுவதால் சிறு விளையாட்டுக்களைப் பிரயோசனமானதாகப் பிரயோகிக்க முடியும். அங்கீகாக்கப்பட்ட ஒரு விளையாட்டு அல்லது காரணத்தினால் பிள்ளைகள் அனைவருக்கும் பொருந்தும் வகையில் இவ்வாறான விளையாட்டுக்களை உருவாக்கிக் கொள்ள ஆசிரியருக்கு பூரண சுதந்திரம் உண்டு.

10. இருக்கக்கூடிய வளங்களைப் பிரயோகித்து விழுந்து விடுவதற்காக இருந்துவிடுவிளையாட்டை உருவாக்கிக் கொள்ள இயலவ் விடுவதற்காக.

உபகரணங்களுடனோ, இன்றியோ மாணவர்களின் பூரண சமூகமளித்தலோடு இருக்கும் வளங்களைக் கூடுதலான முறையில் பிரயோசனத்திற்கெடுத்து விளையாட்டு உருவாக்க முடியும். இங்கு இருக்கக்கூடிய பெளதீக வளங்கள் கூடுதலான முறையில் பிரயோசனத்திற்கெடுத்தல் முக்கிய விடயமாகும்.

11. சட்டத்திட்டங்கள், விளையாட்டுப் பிரதேச வசதிகள் விருப்பத்திற்கேற்ப ஏற்படுத்த முடிதல்:

- ச விளையாட்டு ஏற்பாடு இலகுவாவதற்கு,
- ச அனைவருக்கும் பங்கு கொள்வதற்கு,
- ச மாணவர்களின் பாதுகாப்பிற்கு,
- ச நியாயத்தை நிலைவாட்டுவதற்கு,
- ச தாழ்மையாவதற்கு,

இலகுவான சட்டதிட்டங்கள் சிலவற்றை உட்புகுத்த முடியும். ஏதாவதோரு விளையாட்டு மைதானத்தைத் தகுந்த முறையில் உபயோகிக்க முடியும். வகுப்பறைக்குள்ளேயும் செய்ய முடிந்த சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்க முடியும். நீங்கள் இதுவரை கற்ற கருத்துக்களின்படி ஆசிரிய வழிகாட்டவின்றியும் மாணவர்களுக்கு சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடமுடியும் என்பது தெளிவாகின்றது. ஆனால் மாணிட விருத்திக்கு அவசியமான எண் ணக் கருக்களை இலகுவான முறையில் கட்டியெழுப்பக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பு சிறு விளையாட்டுக்களின் மூலம் பெற முடியுமாதலால் ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் மிகவும் முக்கியமானது. ஆசிரிய வழிகாட்டல் எவ்வாறிருக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ள சிறு விளையாட்டுக்களின் நோக்கங்களைத் தீர்மானித்துக் கொள்வோம்.

### சிறு விளையாட்டுக்களின் நோக்கங்கள்

- எழுச்சி சார்ந்த துறையை விருத்தி செய்தல்
- இயக்கத்திறனை விருத்தி செய்தல்
- உடற்றிறனை விருத்தி செய்தல்
- பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளைகளுக்கு நிவாரணமளித்தல்
- உபகரணப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துதல்
- தமது திறமைகளை அளவீடு செய்யச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல்
- குறைந்த வளங்களைக் கொண்டு கூடிய அளவு பிரயோசனம் பெறப்பழக்குதல்
- பெளதீக வளங்களை உபயோகிப்பதற்குப் பழக்குதல்
- சுற்றாடல் சம்பந்தமான அவதானம், ஆவல், தேடுதல், என்பவற்றிற்கு வாய்ப்பேற்படுத்துதல்
- காண்பதன் மூலமும் பங்கு கொள்வதன் மூலமும் விளையாட்டுத்திறங்களையும் விளையாட்டு விருப்பையும் அழியில் ரீதியான மதிப்பீட்டுக்குப் பழக்குதல்
- சாதாரண கல்வியின் அயசியத்தை வலியுறுத்தல்.
- மாணவ உள்ளார்ந்த திறங்களை விருத்தி செய்தல்.
- ஆத்ம திருப்தியோடு மனமலர்ச்சியை ஏற்படுத்தல்.

இதுவரை நீங்கள் கற்ற கருத்துக்களை பரிசீலனை செய்து பார்ப்பதற்காக செவ்வைப் பார்த்தல் 1க்கு விடையளியுங்கள்.

செவ்வைபார்த்தல்: 1 பின்வரும் வசனங்களை வாசித்து சரியென்று ✓  
அடையாளமும் பிழையெனில் X அடையாளமும் எதிரேயுள்ள கூட்டில் இடவும்..

- உடற்றிறன விருத்திசெய்ய சிறு விளையாட்டுக்களைப் பிரயோகிக்க முடியும்.
  - சிறு விளையாட்டுக்களின் மூலம் உடல் விருத்தியேயன்றி நடத்தை விருத்தி ஏற்படமாட்டாது.
  - சிறு விளையாட்டுக்களின் மூலம் விளையாட்டுக்களின் அடிப்படைத் தன்மையையும் திறமையையும் விருத்தி செய்ய முடியும்.
  - சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்கு முன்னர் உடல் வெப்பமாக்கும் தொழிற்பாடுகளில் கட்டாயமாக மாணவர்கள் கலந்துகொள்ளல் வேண்டும்.
  - உள் இயக்கத்துறை, அறிவு, சிந்தனை என்பவற்றுடன் தொடர்புடைய தொன் றல் வ. உடலுடன் தொடர்புடையது.

உங்கள் விஷயத்தை நிற்ம மொழியுவின்  
இறுதியிலும்பொ விஷயத்தைத் தப்பிட்டுப்  
பார்க்கவேண்டும்.

பகுதி 1 இன் மூலம் சிறு விளையாட்டுக்களை இனங்கண்டு, அவற்றின் அவசியம், நோக்கங்கள் பற்றிக் கற்கையில் ஈடுபட்ட நாம் இப்போது சிறு விளையாட்டுக்கள் உருவாக்குவதற்கு ஆயத்துமாவோம்.

பகுதி 11

4.0 சிறு விளையாட்டுக் களை  
உருவாக்கல்:

முதலாவதாக சிறு விளையாட்டுக்கள் உருவாக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் ஒழுங்குமுறையில் இனங்காண்போம்.

1. நொக்கம்
  2. மாணவரின் தெவை

3. பெளத்தீக வளம்

  - ஆடு களம்
  - காலம்
  - உபகரணம்
  - சுற்றாடவில்பெறக்கூடிய  
பொருட்கள்

4. மானவர்களின் தன்மை

  - உழைப்பு
  - வயது
  - ஆண்/பெண் (பால்)
  - தொகை
  - நிலை
  - சுற்றாடற் காரணிகள்

நாம் இப்போது நோக்கம் பற்றிய கற்கையில் ஈடுபடுவோம்.

## 1. சூதகம்

ஏதாவதொரு செயலைத் திட்டமிடும் போது வழிகாட்டலுக்குரிய இலக்கை இனங்காணல் வெண்டும். எனவே சிறு விளையாட்டொன்றை உருவாக்கும்போது எதிரபார்க்கும் நோக்கங்கள் தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும். நாம் கற்ற நோக்கங்களில் சிலவற்றை நாம் உருவாக்கக் கூடிய சிறு விளையாட்டின் மூலம் நிறைவேற்றமுடியும். இனி நாம் மாணவர்களின் தேவைகளைக் கண்டறிவோம்.

## 2. மாணவனின் தேவை.

உங்களுக்குப் பாடசாலையில் காணக் கிடைப்பது பிள்ளைப் பருவ, கட்டிளமைப் பருவ (குமரப்பருவ) மாணவர்களே. ஆறு வயதிலிருந்து முன்கட்டிளமைப் பருவம் வரையுள்ள காலத்தில் மாணவன் பிள்ளைப் பருவத்தைச் சார்ந்துவளாகவே கணிக்கப்படுகிறான்.

“எம்: ஹார்லோக்” என்னும் கல்வியுயலாளரின் கூற்றுப்படி பிள்ளை பாடசாலைப் பருவத்தில் கற்க வேண்டிய விடயங்கள் பல இருக்கின்றன.

ஈ தமது விருத்திக்குச் சாதகமான மனப்பான்மையை  
ஏற்படுத்தல்.

ஈ விளையாட்டுத்துறைக்கு அவசியமான இயக்கத்தினைக் காற்றல்.

ஈ சம வயது சிறுவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளக் கற்றல்.

ஈண், பெண் வேறுபட்டிற்கேற்ப தமக்குரிய  
காரியங்களைக் கற்றல்.

ஈ கற்றல், நடத்தை, மதிப்பீடு தொடர்பான  
எண்ணங்களை ஏற்படுத்தல்.

ஈ சய சுதந்திரத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.

ஈ மொழி, கணித அறிவை விருத்தி செய்தல்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களைக் கற்பதற்கு வாய்ப்  
வேண்டும். கற்க வேண்டிய இவ்வம்சங்களை  
விஷயாட்டுக்கள்மூலம் மிக ஓலகுவாக சில  
வாழ்க்கையில் புகுத்த முடியும் என்பது உங்களு  
புரியும். இது தொடர்பாக மேலும் அறிவைப் பெற்றுக்கொ  
பின்வரும் தரவுகள் உங்களுக்குப் பிரயோசனமாகும்.

1. சிறுவர் பருவம்: தன்மை

பொருந்தமான சிறு விளையாட்டுக்கள்

I, II, ம் ஆண்டு ஈ கூட்டாக விளையாட விரும்புவர். தோல்வீசியை விரும்ப தோல்வீசியை விரும்ப அசைதல், தேடுதல் போன்ற செயற்பாடு களுடன் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள்.

III, IV ம் ஆண்டு ஈ ஆண், பெண் மூலம் ஏற்கும் மாட்டார்கள். ஆண்டும் மூலம் பேதமில்லை.

III, IV ம் ஆண்டு ஈ ஆட்டமிழக்க விரும்ப மாட்டார்கள். முழுக்காலமுமே விளையாட விரும்புவர்.

III, IV ம் ஆண்டு ஈ அளியாகச் சேர விரும்புவர். திறமையை விருத்தி செய்ய விரும்புவர். அளிகளுக்கிடையிலான, வெற்றி  
வாய்ப்புள்ள, பின்பற்றல், அளைதல், தேடுதல் போன்ற செயற்பாடுகளுடன் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள்.

III, IV ம் ஆண்டு ஈ திறமையை வெளிக்காட்ட வாய்ப்பு ஆண்டும் கட்டி விடுதல் வாய்ப்பு வாய்ப்பு.

III, IV ம் ஆண்டு ஈ சம வயது அளிகளுடன் போடு இளைஞ்நிறுக்க அதிகம் முயற்சிப்பர். வெற்றிக்கு விரும்பப்படுவர்.

III, IV ம் ஆண்டு ஈ வெற்றிக்கு விரும்பப்படுவர்.

V, VI ம் ஆண்டு

- ச விளைத் திறனுள்ளவர்
- ச ஆண், பெண் வேறாக விளையாட விரும்புவர்.
- ச அலை விளையாட்டுக்களுக்கு விரும்புவர்.
- ச விளையாட்டு உபகரணங்களுக்கு விரும்புவர்.

ஆண், பெண் வேறாக சட்டத்திட்டங்களுடனான வெற்றிவாய்ப்புள்ள விளையாட்டு உபகரணங்கள் பாவிக்கக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள்.

VII ம் அதற்கு மேல் ஆண்டுகளும்

- ச ஆரம்பத்தில் பெண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி வேகம் ஆண்பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி வேகத்திலும் விரைவானதாகும்.
- ச துரித உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும்.
- ச மிகவும் சிக்கலானது.
- ச சுற்றுலானது.
- ச மோதலுடனானது.
- ச நிவாரணமற்ற கருத்துக்கள் தோன்றும்.

ஆண், பெண் வேறாக துரித தசைநார்களுடன் செயற்படக்கூடிய, போட்டித் தன்மையுள்ள, உபகரணங்களுடன் சிறு விளையாட்டுக்கள்.

### 3. வளங்கள்:

உங்கள் பாடசாலைக்கேற்ப பின்வரும் வளங்கள் கவனத்திற்கொண்டு வேண்டும்.

- ச ஆடுகளம்
- ச காலம்
- ச விளையாட்டு உபகரணம்
- ச சுற்றாடவில் பெறக்கூடிய பொருட்கள்
- ச உழைப்பு

விளையாடுவதற்கு ஆபத்துக்களற்ற ஓரளவேனும் சம்மான திறந்த நிலப் பிரதேசத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல் வேண்டும். சுற்றாடவிலுள்ள சிறிய மலைகள், பள்ளங்கள், குழிகள், மரங்கள், கொடிகள், கிளைகள், கற்கள் ஆகியனவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

### 4. மாணவர்களின் இயல்பு:

- ச வயது
- ச ஆண், பெண் தன்மை
- ச மாணவர் தொலை

- ச சுகாதார நிலை  
ச சுற்றாடற் காரணிகள் என்பவற்றை இங்கு கவனித்துப் புரித்தல் வேண்டும்.

மாணவர் தொகைக்கேற்ப:

- ச ஒவ்வொருவருக்கிடையில்  
ச ஒருவருக்கும் ஒரு அணிக்கும் இடையில்  
ச சோடிகளுக்கிடையில்  
ச இரண்டு அணிகளுக்கிடையில்  
ச பல அணிகளுக்கிடையில்

நடைபெறக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்க முடியும்.

இப்போது நாம் ஒவ்வொருவருக்கிடையில் நடைபெறும் சிறு விளையாட்டு ஒன்றை விவரங்களுடன் கட்டி எழுப்பவோம்.

#### நோக்கம்

முதலில் அதன் நோக்கங்களைத் தீர்மானிப்போம்.

ச சாதாரண கல்வியின் தேவைகள் நிறைவேற்றல்.  
(மொழி அறிவு விருத்தி)

ச இயக்கத் திறன் விருத்தி

உடற் தகைமை விருத்தி

மாணவர்களின் தேவை:

இரண்டாவதாக மாணவனின் தேவையைக் குவனத்தில் எடுப்போம். 11 ம் ஆண்டு மாணவர்களுக்கான சிறு விளையாட்டு ஒன்று உருவாக்குவோம்.

அவர்கள் கூட்டாக விளையாட விரும்புவர். அவர்கள் மிருகங்களை விரும்புவர். மின்பற்றுதல் மூலம் அபிந்ய அசைக்களுக்கு ஆசைப்படுவர். கற்பனைக்குத் திறமையானவர். ஓவி எழுப்புவதற்கு விரும்புவர். ஒரே தொழிற்பாட்டில் நீண்ட நேரம் தொடர்ந்திருக்க விரும்பமாட்டார்கள். தம் சுயவிருப்பப்படி அபிந்ய அசைகளை விரும்புவர்.

வளங்கள்:

அதன் பின்னர் நாம் தேவையான வளங்களைத் தயார் செய்வோம்.

விளையாட்டுப் பிரதேசமொன்றைத் தெரிந்தெடுப்போம். உபகரணங்கள் மாணவர்களுக்கு அவசியமில்லை. ஆசிரியருக்கு கற்பித்தற் பொருட்கள் தேவைப்படும் அதற்காக ஒரு அடி நீளமான 4 அங்குல அகலமான அட்டைகள் (பலபல வர்ணங்கள் மிகவும் பொருத்தமானதாகும்) என்பவற்றை எடுப்போம். அந்த அட்டைகளில் மாணவர்கள் மிக விருப்பமான அபிநியதி செய்யக்கூடிய மிருகங்களின் பெயர்களை எழுதுவோம்.

உ-ம்:- நாய், பூணை, முயல், காகம், தாரா, யானை, கரடி, தவளை, கொக்கு

(முயல்)

(காகம்)

காலம் 20 நிமிடங்களை எடுப்போம். இறுதியாக மாணவர்களின் தன்மையைக் கவனிப்போம்.

மாணவர்களின் தன்மை

ஆண்டு: 11

வயது : 7-8

ஆண்பெண்

மாணவர் தொகை : முப்பது

தற்போது நாம் விளையாட்டைக் கட்டியெழுப்புவோம்.

விளையாட்டு:

மாணவர்கள் ஆசிரியரின் முன்னிலையில் சுதந்திரமாக இருப்பார்கள். ஆசிரியர் அட்டையொன்றை மாணவர்களுக்குக் காண்பிப்பார். அதில் “காகம்” எனக்குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. “இதனை வாசியுங்கள்” ஆசிரியர் அறிவுரை வழங்குவார். பின்னைகள் அதனை வாசிப்பார். “ாருக்குக் காகத்தைப் போல செல்ல முடியும்?” ஆசிரியர் கேட்பார். பின்னைகள் மைதானம் பூராகவும் காகத்தைப் போன்று பறப்பார். சிலர் காகத்தைப் போன்று ஒவியைப்படிவர். வேறு சிலர் ஏனைய பின்னைகளைப் பின்பற்றுவார் ஆசிரியர் ஊதுகுழலை ஊதி செயற்பாட்டை நிறுத்துவார். இரண்டாவது அட்டையைக் காண்பிப்பார். அதில் “யானை” எனக்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதனைப் பின்பற்றுவார். இவ்வாறு இலகுவான செயற்பாடுகளிலிருந்து சிக்கலான செயற்பாடுகள் வரை செய்து காண்பிப்பார். நாம் இவ்விளையாட்டிற்கு பின்னையின் உபயோகத்திலுள்ள பெயரொன்றைப் பாவிப்போம்.

“மிருக விளையாட்டு”

பின்னைகள் இலகுவாக செயற்பாடுகளிலிருந்து கடினமான, களைப்புவரக்கூடிய செயற்பாடுகள் வரை பங்கேற்றுள்ளமை உங்களுக்கு தற்போது விளங்கும். அதேபோன்று இந்த

வயறுச் சிறுவர்கள் நாம் முன்னர் விளக்கியது போன்று அனிக்குக் கிடையே போட்டித் தன் மைக்கு விருப்பமின்மையினால் கூட்டு விளையாட்டின் மூலம் இங்பமைவதை அறிவர். எனவே இந்த விளையாட்டில் வெறு விளையாட்டைப் போன்று வெற்றி, தோல்வி தீர்ப்பில்லை.

இவ்வொருவரின் திறமையைக் கண்டு, மதிப்பு வழங்கி, பின்பற்றி, சூட்டாகக் கலந்துகொண்டு இன்பமணவர். இது மிக இலகுவான் விளையாட்டு உருவாக்கமாகும்.

ஒவ்வொரு வயது மட்டத்திற்கு விளையாட்டை உருவாக்குதல் அந்த அந்த வயது மட்டத்தின் தேவைகள், திறமை அடிப்படையில் நடத்தப்படல் வேண்டும் என்பது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

இதுவரை நாம் 1ம் பகுதியிலிருந்து கலந்துரையாடிய கருத்துக்களைச் சுருக்கமாக இவ்வாறு குறிப்பிட முடியும்.

சிறு விளையாட்டொன்றை உருவாக்கும் போதும், தெரிந்தெடுக்கும்போதும் நோக்கங்கள், பிள்ளைகளின் தேவைகள், பெளதீக் வளம், மாணவர்களின் தன்மை ஆகிய அம்சங்கள் கவனத்திலெடுக்கப்படல் வேண்டும். வகுப்பில் உங்களுக்குச் சந்திக்கக் கிடைக்கும் மாணவர் தோகை எவ்வளவாயினும் அதற்குப் பொருத்தமான சிறு விளையாட்டுக்களை உங்களுக்கு தெரிந்தெடுப்பதற்கும், உருவாக்குவதற்கும் முடியும்.

நீங்கள் இதுவரை கற்ற கருத்துக்களின் விளக்கங்கள் மூலம் பின்வரும் செவ்வை பார்த்தல் 2க்கு விடையளியுங்கள்.

பின்வரும் கூற்றுக்களுக்குப் பொருத்தமான வசனத் தொகுதியைவலது பக்கத்திலிருந்து தெரிந்து அதற்குயிர் எண்ணே உரிய கூட்டில் எழுதவும்.

1. சுய ஒழுக்கத்தை  
பெற அவசியமான  
திறன், மனப்பான்மை  
விருத்தியாகும்.
  2. விளையாட்டுத்  
திறமைக்கு  
அவசியமான  
இயக்கத் திறனைக்  
கற்றல்

3. பிள்ளையின்  
தேவையாகும்.

3. அணி விளையா  
ட்டுக்களுக்கு  
விருப்பமில்லை.

4. பிள்ளைப்  
பருவத்தில்

4. போட்டித் தன்மை  
யுள்ள சிறு  
விளையாட்டுக்களில்  
சடுபடுவது முக்கிய  
மாகும்.

5. சிறு விளையாட்  
டுக்களில் சடுபடு  
வதன் மூலம்.

5. மாணவர் மத்தியில்  
சம வயது அணிக்  
ஞக்கு இணைந்து  
இருப்பதற்கு அதிக  
விருப்பங்களானவர்.

உமது விளையப் பொட்டியில்  
கிருஷ்ண விளைகளுடன்  
உயிர்ப்புப் பார்த்து யெ  
மதுப்பீட்டில் சடுபடுவது.

சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்குவதில் கவனமெடுக்க  
வேண்டிய அம்சங்கள் பற்றி 11ம் பிரிவில் கற்ற நாங்கள்  
உடற்கல்விக்கு உபயோகமாகும் சிறு விளையாட்டுக்கள்  
சிலவற்றைக் கற்போம்.

பகுதி 111

## 5.0 சிறு விளையாட்டுக்கள்

முதலில் நாம் ஒவ்வொருவருக்கிடையில் நடைபெறும் சிறு  
விளையாட்டுக்கள் இரண்டு கற்போம்.

சிறு விளையாட்டு 1 - வால் நறுக்குதல்

மாணவர் தொகை - முப்பது (கிட்டத்தட்ட)

விளையாட்டு - 50 X 50 அடி சதுரமான  
மைதானம் நிலப்பிரதேசத்தை  
அடையாளமிட்டுக்கொள்ளவும்.

உபகரணம் - எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு  
அடி நீளமான புடலை நாடா  
ஒன்று, ஊதுகுழல், சன்னாம்புத்  
தூள்

விளையாடும் முறை:

வகுப்பின் சகல மாணவர்களையும் பங்கெடுக்கச்  
செய்யவேண்டும். எல்லா மாணவர்களினதும் இடுப்பின்

வணக்க ஈழபாய்வி. १  
முடிவு என்று  
நீதியில் இருந்து விடு  
உடிப்பு சூழலிப்பு  
⑥ விருவு

கமிட்டி தவ ரீமாணாவு . செ  
கரிமாட நூபார் வசே  
ஷத்ராகாடு குக்கு  
ஏடுட தங்கப்பறுவி  
ராமானார் யப்பாமி

பின்னால் ஒரு அடி நீளமான புடவை நாடாத்துவது  
ஒன்றை வால் போன்று தொங்கவிட வேண்டும். எல்லாப்  
பிள்ளைகளும் தமது வாலைப் பாதுகாப்பதோடு,  
ஏனையவர்களின் வாலை இயன்றளவு நறுக்க முயல  
வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் குறிப்பிட்ட இடத்திற்குள் வழிவிட்டும், தாக்குதல் புரிந்தும் பிள்ளைகள் வால் நறுக்குவதில் ஈடுபடுவர். ஆசிரியரின் ஊதுகுழல் ஒவிக்கு விளையாட்டு ஆரம்பமாகின்றது. நேரம் முடிந்ததும் ஆசிரியர் ஊதுகுழலை ஒவித்து விளையாட்டை நிறுத்துவர்.

இந்த நேரத்திற்குள் தமது வாலைப் பறி கொடுக்கும், ஏனையவர்களின் வாலை நறுக்க அவசாசம் கொடுப்பதன் மூலம் அனைவரையும் முழு நேரத்திலும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தவும். தமது வால்களைவிடப் பாதுகாத்துக் கொண்டு ஏனையவர்களின் வால்களைக் கூடுதலாகக் நறுக்கிய பிள்ளைகள் வீரர்களெனவும், தமது வால்களைப் பறிகொடுத்தும், ஏனையவர்களின் வால்களை அதிகமாக நறுக்கிய பிள்ளைகள் இரண்டாமிடத் தினராகவும் அழைக்கப்படுவர்.

சட்டதிட்டங்கள்

ஏ விசில் ஒசைக்கே ஆரம்பிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

ನ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಪರ್ಯಾಂತರಿಗೆ ಮೈ 0.5

ச. விளையாட்டு எல்லைக்குள்ளேயே இருத்தல் வேண்டும்.  
ஷப்பற்றி உண்டு ச. ஒரவரொருவரைப் பிடித்தல், மல்லுக்கட்டல் கூடாது.

ஈ விசில் ஓசைக்கு நிறுத்தப்படல் வேண்டும்.

କୁଳାଳେ ପରିମାଣ କରିବାର ପରିମାଣ କରିବାର  
ପରିମାଣ କରିବାର ପରିମାଣ କରିବାର

శుద్ధ విత్తకే నూకానుణుంపి పొడిండి  
రూపాలు మాటలు నూకువాడై ఫిల్డ  
క్రమంగా నూకుండక ఉపుతుక్కు వు క్రమంద్రి  
సంక్రమ

வினாயாட்டு 2 - ஆண்ணி முறை

Digitized by Google

மாணவர் தொகை = 10-15 அலைல்

Digitized by srujanika

வினாயர்ட் (இடமுக) - மரம், கற்கள், கற்றைகள் உள்ள, ஆபத்தில்லாத சம தனமாக நிலப்பிரதேச மொன்றைத் தெரிந்தெடுக்கவும்.

## വിജ്ഞാനം മുന്നോ

விளையாட்டு மேதானத்திற்கு மரங்கள், கற்கள், பற்றைகள் ஆகிய பெளதீக வளங்களைப் பிரயோகிக்கும். இவற்றை “அள்ளி” என அறிமுகப்படுத்துவார்கள். மாணவர் தொடர்க்கரு ஒன்று குறைவாக ‘அள்ளி’ இருத்தல் வேண்டும். சுற்றாடவின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அள்ளி எண்ணிக்கை



ஆசிரியர் பக்கம் பார்த்த வண்ணம் மைதானத்தில் ஒவ்வொரிடத்தில் இருப்பார்கள். அதன்பின் ஆசிரியர் அலுப்பும் விதைப்பையைப் பிடித்தோ பொறுக்கியோ கொண்டுவந்து கூடையில் போட வேண்டும்.

ஆசிரியரின் கருத்து, மாணவர்க்கிடையில் விதைப்பைகளை வீசுவதன் மூலம் கூடிய சீக் சிரம் கூடையை வெறுமையாக்குவதே பிள்ளைகள் செய்யவேண்டியது. வீசுக்கூடிய விதைப்பைகளை மீண்டும் கொண்டுவந்து வெறுமையாகாத வண்ணம் கூடையில் போடுவதே. ஆசிரியர், மைதானம் பூராவும் மாணவர்களுக்குப் பிடிக்கக்கூடிய விதத்தில் அல்லது புறக்கக்கூடிய விதத்தில் கூடையுடன் அங்குமிங்கும் நடந்து விதைப்பைகளை வீசுவதாகும்.

இவ்வாறான விளையாட்டில் வெற்றிவாய்ப்பில்லை. ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களுக்கு இது பொருத்தமானதாகும். விதைப் பைகளுக்குப் பதிலாக பந்து உபயோகப்படுத்தினால் மேல்வகுப்புகளுக்கு உடலை வெப்பமுட்டும் சிறிய விளையாட்டாகவும், வினோத விளையாட்டாகவும் இதனைப் பிரயோகிக் கூடியும். மேல் வகுப்புகளில் ஆசிரியருக்குப் பதிலாகத் தலைவர் ஒருவரையும் பிரயோகிக்க முடியும்.

### சட்டதிட்டங்கள்

1. விதைப் பைகளைப் பறித்தெடுக்க முடியாது.

2. கூடைக்கருகில் வந்து விதைப்பைகளைப் போட வேண்டும்.

சிறு விளையாட்டு - 4 தூண் பந்து

மாணவர் தொகை - 15-20

ஆடுகளம்:- 15 அடி ஆரையடைய வட்டவடிவமான நிலப்பிரதேசமொன்றை அடையாளமிட்டுக்கொள்ளவும்.

உபகரணம்:- பெரிய இறப்பர் பந்து ஒன்று  $\frac{1}{2}$  அடி உயரமான தடி முன்று.

விளையாடும் முறை:- வட்டமான விளையாட்டு மைதானத்திற்கு மத்தியில் மூன்று தடிகளையும் ஒன்றாக இணைத்துக் கட்டி, தூண் ஒன்றுபோல் நாட்டுங்கள். விளையாட்டாளர்களில் ஒருவர் காப்பாளராகப் பெயரிட்டுத் தூணைப் பாதுகாப்பர். ஏனைய விளையாடுபவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே சமசூரத்தில் தூணுக்கு முகம்

காட்டி நிறபர். வெளியே இருக்கும் விளையாடுபவர்கள் பந்தினால் தூணுக்கு அடித்துத் தூணைச் சரியச் செய்ய வேண்டும். காப்பாளரை மீறித் தூணைச் சரியச் செய்வதற்கு அடிப்பதற்காக வேண்டிப் பந்தை ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்காக மாற்றிச் சரியான இலக்கைப் பெற்றுமிடும். காப்பாளருக்குத் தூணைக் காப்பதற்கு கை, உடம்பு, கால் என்பவற்றைப் பாவிக்க முடியும். தூணைச் சரியச் செய்யும் விளையாட்டாளன் காப்பாளனாவான். காப்பாளனாக இருந்தவன் வட்டத்திற்கு வெளியேபோய் அணியுடன் சேர்வான். வட்டத்திற்கு பந்து தங்கினால் அதனை எடுப்பதற்கு வெளியிலுள்ள விளையாட்டாளன் ஒருவருக்கு உள்ளே வர முடியும். ஆனால் தூணுக்கு அடிப்பது வெளியிலிருந்தே இடம் பெறவ வேண்டும்.

### சட்டதிட்டங்கள்:

1. காப்பாளனுக்கு வட்டத்தின் ஏதேனும் ஒரு இடத்திலிருந்து காக்க முடியும்.
2. பந்தினால் அடிப்பது வட்டத்தின் வெளியிலிருந்தே நடைபெற வேண்டும்.
3. அடிப்பவர்களுக்கு வட்டத்திற்குள் வர இயலுமாவது பந்து வட்டத்தினுள் தங்கினால் மாத்திரமே.

4. ஆசிரியரின் ஆணைக்கு ஆரம்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

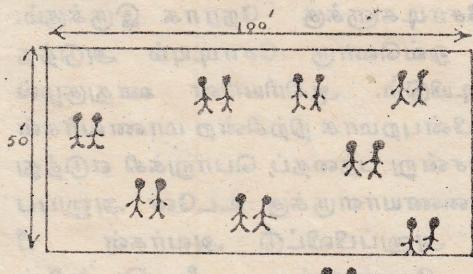
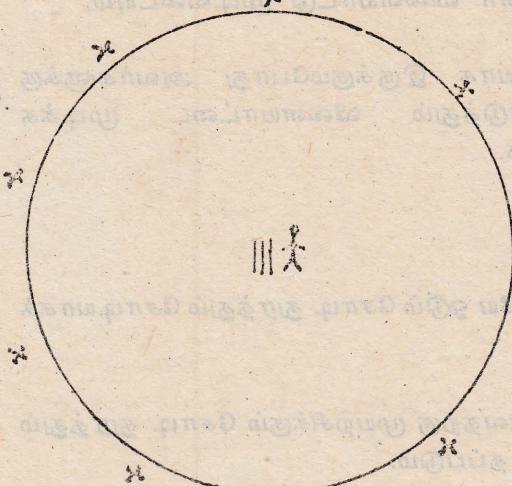
தற்போது நாய்கள் சோடிகளுக்கிடையே சிறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டு கற்போம்.

சிறு விளையாட்டு:5 - சோடி பிடித்தல்

மாணவர் தொகை - 20-30 இடையில்

விளையாட்டு -  $100 \times 50$  அடி நிலப் பிரதேசம் மௌதானம் - கண்ணாம்பினால் அடையாளமிடவும்.

விளையாடும் முறை :- முதலில் சோடிகளாக கைகளைப் பிடித்துக்கொள்ளும்படி மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் கொடுய்கள். அதில் ஒரு சோடி துரத்தும் சோடியாகவும், அடுத்த சோடி ஒடும் சோடியாகவும் பெயரிடவும். ஆரம்பத்தில் தூரத்தும் சோடி மைதானத்திற்கு வெளியேயும், ஒடும் சோடி மைதானத்திற்குள்ளும் இருப்பார்கள். ஆசிரியரின் ஆணைக்கு தூரத்தும் சோடி மைதானத்துக்குள் நுழைந்து ஒடும் சோடியைப் பிடிக்க வேண்டும். ஒடும்



சோடி துரத்தும் சோடியிடம் தப்பிப்பதற்காக மைதானத் திற்குள் ஓட வேண்டும். ஏதாவது ஒரு சோடி அல்லது சோடியின் ஒருவர் பிடிபட்டால் அச்சோடியும் துரத்தும் சோடியாக மாறிவிடும். ஒரு சோடி அல்லது அதில் ஒருவர் மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றுவிட்டால் அச்சோடியும் துரத்தும் சோடியாக மாறிவிடும். அனைவரும் பிடிக்கப்பட்ட பின்னர் விளையாட்டு முடிவடையும்.

இறுதிச்சோடி மீதியாக இருக்கும்போது அவர்களுக்கு வெற்றியைக் கொடுத்தும் விளையாட்டை முடிக்க உங்களுக்கு முடியும்.

#### சட்டதிட்டங்கள்:

1. எல்லைக்கு வெளியே ஓடும் சோடி துரத்தும் சோடியாகக் கருதப்படும்.
2. கையைவிட்டு மீள்வதற்கு முயற்சிக்கும் சோடி துரத்தும் சோடியாகக் கருதப்படும்.

சிறு விளையாட்டு- 6      பொறுக்கி      துணைவனுக்கு அனுப்புதல்

மாணவர் தொகை : 20-30 இடையில் இரட்டை எண்களில்

விளையாட்டு மைதானம் - விளையாட்டு மைதானத்தில் 10 யார் இடைவெளிவிட்டு 10 யார் நீளமானமுன்று கோடுகள் வரையவும்.

உபகரணம் :      இறப்பர் பந்து 10-15

விளையாடும் முறை :- பிள்ளைகளுக்கு சோடி சேரும்படி அறிவறுத்தல் வழங்குங்கள். சோடியின் ஒருவர் ஏ கோட்டின் பின்னாலும் மற்றவர் சீ கோட்டின் பின்னாலும் சம இடைவெளி விட்டு மத்திக்கு முகம் காட்டி நிற்பார். சோடி எண்ணிக்கைக்குச் சமமாக இறப்பர் பந்துகள் மத்திய கோட்டில் சோடிகளுக்கு நேராக இருக்கும். இந்த விளையாட்டில் ஒவ்வொரு சோடியும் அடுத்த சோடிகளுடன் போட்டியிடும். ஆசிரியரின் ஊதுகுழல் ஒசைக்கு ஏ கோட்டின் பின்புறமாக நிற்கின்ற மாணவர்கள் பீ இடம் வரை ஓடிச் சென்று பந்தைப் பொறுக்கி எடுத்து சீ இடத்திலிருக்கும் துணையாளருக்கு உடனே அனுப்ப வேண்டும். பந்தை அனுப்பிவிட்டு அவர்கள் பீ இடத்திலேயே தங்க வேண்டும். சீ இடத்தின் துணையாளர்கள் இப்பந்தைப் பெற்று மீண்டும் பீ இடத்திலிருக்கும் தனது துணையாளருக்கு பந்தை

B      ○      ○      ○      ○      ○

C      X      X      X      X      X

அனுப்புவார். அவர்கள் அப்பந்தைப் பெற்று மீண்டும் நிலத்தில் வைத்துவிட்டு தனக்குரிய ஏ இடத்துக்கு வருவார்கள் அதன் பின் சீ இடத்தின் விளையாட்டாளர்கள் பீ இடத்திற்கு வந்து பந்தைப் பொறுக்கி இடத்தலுள்ள தமது துணையாளருக்கு அனுப்பி அதே இடத்தில் தங்கி நிற்பார்கள் அந்தப் பந்தைப் பெற்ற ஏ இடத்திலுள்ள விளையாட்டாளர்கள் மீண்டும் பீ இடத்திலுள்ள தமது துணையாளருக்குப் பந்தை அனுப்புவார். அவர்கள் அதனை பீ இடத்தில் வைத்துவிட்டு மீண்டும் தமது சீ இடத்திற்குப் போய்விடுவார்கள். அத்தோடு விளையாட்டு முடிவடையும். இவ்விளையாட்டை முடிக்கும் தொடர்ச்சிக் கேற்ப சோடிகளுக்கு வெற்றி வழங்கப்படும்.

### சட்டதிட்டங்கள்:

1. ஆணைக்கு ஆரம்பிக்கப்படல் வேண்டும்.
2. பந்து விழுந்தால் அவர் மூலமே பொறுக்கப்பட்டு அது விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தப்படல் வேண்டும்.

சோடிகளுக்கிடையில் நடாத்தப்படும் சிறு விளையாட்டைக் கற்ற நாம் இப்போது அணிகளுக்கிடையில் நடத்தப்படும் சிறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டைக் கற்போம்.

சிறு விளையாட்டு - 7: ஒற்றர்கள்

மாணவர்கள் தொகை : 20-30

- 70 அடி நீளம் 30 அடி அகலமான மைதானமொன்று சன்னாம்பினால் அடையாளம் இடப்படல் வேண்டும்.
- 6 அடிக்கு மத்தியில் ஒரு இடம் வெறாக்கப்பட்டு மைதானத்தை இரண்டு சம பகுதிகளாகப் பிரிக்கவும்

விளையாட்டு உபகரணம்:- உதைப்பந்து 01

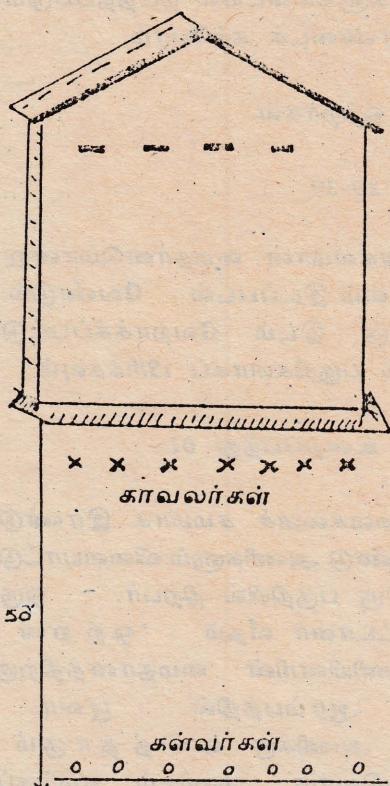
விளையாடும் முறை:- பிள்ளைகளைச் சமமாக இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கவும். இரண்டு அணிகளும் விளையாட்டு மைதானத்தில் சமமாக இரு பகுதியில் நிற்பார். ஒரு அணியின் ஒரு விளையாட்டாளர் வீதம் ‘ஒற்றன்’ எனப் பெயரிட்டு எறிரணியினரின் மைதானத்திற்கு அனுப்பப்படல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் பூவா தலையா மூலம் பந்து ஒரு அணிக்கு உரித் தாகும். விளையாட்டின்போது ஓவ்வொரு அணியும் தமக்குப் பந்து கிடைத்தவேடன் எதிரணியில் இருக்கும் தமது ஒற்றனின் கைக்கு பந்தை அனுப்ப முயற்சிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்வதற்கு இயலுமான ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மேலதிகமாக ஒவ்வொரு ஒற்றன் வீதம் எதிரணிக்கு அனுப்பப்படுவான். மேலதிகமாக அனுப்புவது கூடிய அளவு மூவராகும். புள்ளி கணக்கிடப்படுவது மேலதிகமாக முன்று ஒற்றர் கள் எதிரணி மைதானத்திற்குள் அனுப்பப்பட்டதன் பின்னரே. அதிலிருந்து எதிரதரப்பவிருக்கும் தமது அணியின் ஒற்றர்களின் கைகளுக்கு பந்து கிடைக்கும் ஒவ்வொரு முறைக்கும் ஒவ்வொரு புள்ளி வீதம் கிடைக்கும். முதலில் 10 புள்ளிகள் பெற்ற அணிக்கு வெற்றி கிடைக்கும்.

#### சட்டதிட்டங்கள்:-

- 1) மத்திய பகுதியில் ஒருவருக்கும் விளையாட முடியாது.
- 2) யாதேனுமொரு விளையாட்டாளர் பந்தை மைதானத்துக்கு வெளியே அனுப்பினால் எதிரணிக்குப் பந்தை வழங்குவதன் மூலம் விளையாட்டை ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
- 3) பந்தை உரிமையாக்குவதற்குப் பறித்தெடுக்க முடியாது.

சிறு விளையாட்டு - 8 காவலர்களும் கள்வர்களும் மாணவர் தொகை :- 20-30 இடையில்

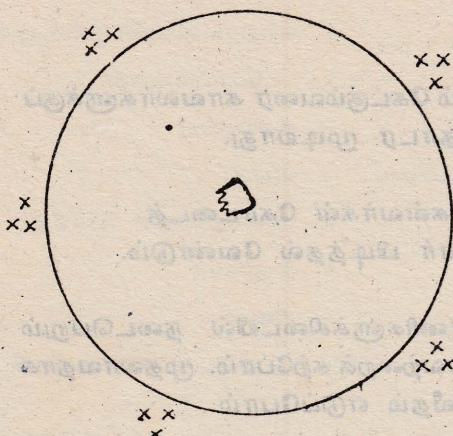


வியையாட்டு மைதானம்:- விளையாட்டு மைதானத்தின் ஒரு ஒருத்தில் மரமொன்றை அல்லது சட்டம் ஒன்றின் கவரொன்றைத் தேர்ந்து எடுத்தல் வேண்டும். அவ்விடத்திலிருந்து விளையாட்டு மைதானத்திற்குள் 5அடி தூரத்தில் கோடோன்று அடையாளமிடப்படல் வேண்டும்.

விளையாடும் முறை- மாணவர் களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். ஒரு அணியைக் காவலர்கள் என்றும், அடுத்த அணியைக் கள்வர்கள் என்றும் பெயரிடுங்கள். காவலர்கள் சவரின் பக்கமாகத் திரும்பி வரிசையாக நிற்பார்கள். கள்வர்கள் அடுத்த கோட்டின் மீது கால் விரல்களில் நிற்பார்கள். ஆசிரியரின் ஆணைக்குக் கள்வர்கள் கால் விரல்களின் மூலம் சிறிது சிறிது முன்னே வரல் வேண்டும். காவலர்களுக்கு ஒரு யார் அல்லது இரண்டு யார் அளவு தூரம் இருக்கும் வரையான அளவு முன்னே வந்ததற்கும் "டும்" என்ற சத்தத்திற்குக் காவலர்கள் அடுத்த பக்கம் திரும்பி கள்வர்களைப் பின்தொடர்ந்து போய் கோட்டைத் தான்டுவதற்கு முன்னர் இயன்றளவு பிடித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அதன் பின்னர் காவலர்கள் கள்வர்களாகவும், கள்வர்கள் காவலர்களாகவும் பெயரிட்டு விளையாட்டை



விளையாடும் முறை:- வகுப்பின் மாணவர்களுக்கு முவர் வீதம் அனிகளாகப் பிரியும்படி அறிவுறுத்தல் வழங்கவேம்.



இரு அனியின் முவரும் Father beer (கரடித்தந்தை), Mother beer(கரடித்தாய்) Baby beer (கரடிக் குழந்தை) எனப் பெயரிடவும். வட்டத்தின் மத்தியில் கைக்குட்டையை வைக்கவும். அனிகள் வட்டத்திற்கு வெளியே சம கிடைவெளி விட்டு வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்பர். ஆசிரியர் கரடிக் குடும்பத்தின் ஒருவரின் பெயரைச் சொல்லிச் சப்தம் போடுவார். "Father beer! எனச் சத்தமிட்டால் கரடிக் குடும்பங்களின் கரடித் தந்தைகள் வலதுபுறமாகத் திரும்பி ஒரு வட்டம் ஓடுவார்கள். அப்போது மீதியாக உள்ள கரடித் தாயும், கரடிக் குழந்தையும் இனைந்து இரு கைகளையும் பிடித்துக்கொண்டு வில் போன்று செய்வார்கள். கரடித் தந்தை ஒரு சுற்று ஒடி வந்து தனது குடும்பத்தின் வில்லினூடாக நுழைந்து மையத்திலிருக்கும் கைக்குட்டையை எடுப்பார். முதலாவதாகக் கைக்குட்டையைப் பெற்ற கரடிக் குடும்பம் வெற்றி பெறும். அதன் பின்னர் மீண்டும் கைக்குட்டையை மத்தியில் வைத்துவிட்டுக் கரடிக் குடும்பம் தனது உரிய கிடத்திற்குப் போய்விடும். அப்போது ஆசிரியர் கரடிக் குடும்பத்தின் வெறொருவரின் பெயரைச் சொல்லிச் சப்பதமிடுவதன் மூலம் மீண்டும் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கலாம்.

### சட்டதிட்டங்கள்:-

1. ஆசிரியர் பெயர் சொல்லும் கரடிக் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர் ஓடல் வேண்டும்.
2. கைக்குட்டையை எடுப்பதற்குப் போராடிக்கொள்ள முடியாது.

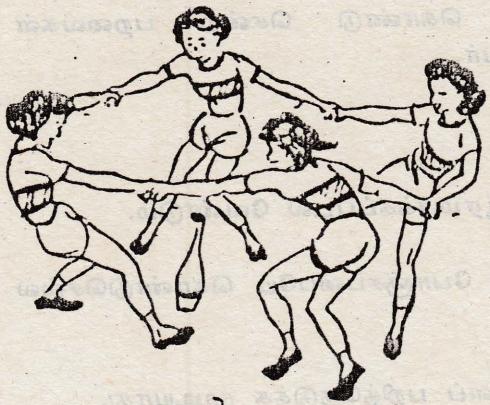
இப்போது நாம் அனிக்கு நான்கு பேர் வீதமுள்ள சிறு விளையாட்டொன்றைக் கறபோம்.

### சிறுவிளையாட்டு-11 - நச்சு மிதித்தல்

மாணவர் தொகை:- 4, 8, 12 என நான்கு பெருக்கங் களாக வரும் என்னிக்கை.

விளையாட்டு ஆபத்தில்லாத மட்டமான நிலப் பிரதேசம்.

உபகரணம்:- போஞ்சிப்பை, தகரப்பேணி போத்தல் என்பன அனிகளின் அளவிற் சமனாக.



விளையாடும் முறை :- மாணவர்களை நால்வர் வீதம் அணிப்படுத்துக்கன். நால்வரும் கைகளைப் பிடித்தவன்னைம் படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு வட்டமொன்று அமைப்பதற்கு அறிவுரை வழங்கவும். அவர்கள் நால்வருக்கும் மத்தியில் நச்சு என வழங்கப்படும் போத்தல் ஒன்றை வைக்கவும். ஆசிரியரின் விசில் ஓசைக்கு நால்வரும் தமது கைகளால் இழுத்துக்கொண்டுமத்தியிலுள்ள நச்சுப் போத்தலை ஒருவருக்கு மிதிபட வைக்கவும். நச்சை மிதிப்பவர் தோல்வியடைவார்.

### சட்டதிட்டங்கள்:-

1. விசில் ஓசைக்கு ஆரம்பிக்கவும்.
2. கைச் சங்கிலிக் கோர்வையை அறுக்கக் கூடாது.
3. தள்ள முடியாது.

மாணவர்கள் ஜந்து பேர் வீதமாக அணிகளுக்கிடையிலான சிறு விளையாட்டொன்றைக் கற்போம்.

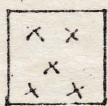
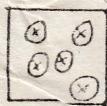
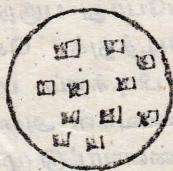
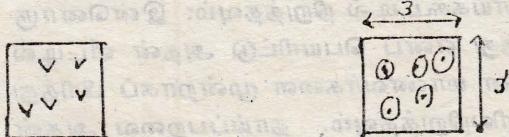
### சிறு விளையாட்டு-12 - பசித்த பறவைகள்

மாணவர் தொகை:- 5, 10, 15 போன்ற 5 இன் பெருக்கங்களின் எண்ணிக்கை

விளையாட்டு மைதானம்- மைதானத்தின் மத்தியில் 3 அடி விட்டமுள்ள விட்டமொன்றை வரையுங்கள். அதற்கு சம தூரத்தில் அதனைச் சுற்றி அணிகளின் தொகைக்குச் சமமாக  $3 \times 3$  அடி சதுரங்களை அடையாளமிடுங்கள்.

### உபகரணங்கள்:- போஞ்சிப் பை 10

விளையாடும் முறை :- மாணவர்களை ஜந்து பேர் வீதம் அணிகளாக்கி சதுரங்களுக்குள் அனுப்பவும். மத்திய வட்டத்தில் போஞ்சிப் பைகளை வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியையும் ஒவ்வொரு பறவையின் பெயரால் அழைக்கவும். ஆசிரியரின் முதலாவது விசில் ஓசைக்கு மாணவர்கள் அணவரும் வட்டத்திற்கு வெளியே ஒவ்வொரு பக்கமாகப் பறந்து திரிவர். இரண்டாவது குழலோசைக்கு ஒவ்வொருவரும் போஞ்சிப்பை ஒன்று வீதம் தனது ஒரு காலின் விரல்களுக்கிடை சிறைப்படுத்திக்கொண்டு, மற்றக்காலால் கெந்திக்கொண்டு தனது கூட்டுக்குக் கொண்டுபோக வேண்டும். இன்னும் பைகள் மீதியாக இருந்தால் ஒரு முறைக்கு ஒன்று வீதம் மேற்கூறிய



விதத்தில் கொண்டுசெல்ல முடியும் மிக அதிக மாகப் பைகளைக் கொண்டு சென்ற பறவைகள் வெற்றியாளர்களாவர்.

### சட்டதிட்டங்கள்:-

1. விசில் ஓசைக்கு ஆரம்பிக்கப்படல் வேண்டும்.
2. ஒருமுறைக்கு ஒரு போஞ்சப்பையே கொண்டுசெல்ல முடியும்.
3. போஞ்சிப் பைகளைப் பறித்தெடுக்க முடியாது.

இப்போது நாம் மாணவர்கள் சமமற்ற நிலையில் அனிகளாக்கப்பட்ட சிறு விளையாட்டொன்றைக் கற்போம்.

### சிறு விளையாட்டு-13-தாய்ப்பறவை

மாணவர்தொகை:- 20-30 இடையில்



விளையாட்டு மைதானம்- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள விதத்தில் விளையாட்டு மைதானத்தை அமைக்கவும். இறுதியில்  $3 \times 3$  அடி சதுரங்கள் மூன்று அடையாளமிட்டு அதிலிருந்து 20 அடி தூரத்தில் இன்னொரு சதுரம் வரையவும். அதிலிருந்து இன்னும் 20 அடி தூரத்தில்  $10 \times 3$  அடி செவ்வகம் ஒன்றை வரையவும்.

விளையாடும் முறை- ஒரு மாணவனைத் தாய்ப்பறவை எனப் பெயரிட்டு, தாய்க்கூட்டில் நிறுத்தவும். இன்னொரு மாணவனைப் பருந்து எனப் பெயரிட்டு அதன் வீட்டில் வைக்கவும். மீதியான மாணவர்களை மூன்றாகப் பிரித்து அவர்களின் கூடுகளில் நிறுத்தவும். தாய்ப்பறவை அதன் கூட்டிலிருந்து இடையிடையே "மைனா", "கிளி" என அழைக்கும்போது அந்தந்தக் குழுவினர் தாயை நோக்கிப் பறந்து செல்லல் வேண்டும். அப்போது பருந்து வழியில் இயன்றவு பறவைகளைப் பிடித்துக் கொள்வதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். பருந்து பிடிக்கும் பறவைகளை அதன் கூட்டிற்கு அனுப்பும். பறவைகள் அனைத்தையும் தாய்ப்பறவை அழைத்த பின்னர் விளையாட்டு முடிவடையும். புதிய தாயொன்றையும், புதிய பருந்தொன்றையும் நியமிப்பதன் மூலம் மீண்டும் விளையாட்டை ஆரம்பிக்க முடியும்.

### சட்டதிட்டங்கள்:-

1. வீட்டிற்குள் இருக்கும் பறவைகளைப் பஞ்சத்துக்குப் பிடிக்க முடியாது.

இந்த மொடியுவின் முன்றாம் பகுதியின் சிறு விளையாட்டுக்கள் பற்றி நீங்கள் பெற்ற விளக்கங்கள் மூலம் செவ்வைபார்த்தல் தீர்த்து விடையளியுங்கள்.

செவ்வை பார்த்தல்- 3 தரப்பட்டுள்ள சிறு விளையாட்டுக்கள் மூலம் பின்வரும் வாக்கியங்களின் இடைவெளிகளை நிரப்புக்கள்.

வாலை நறுக்குதல், சூள் பந்து, பொறுக்கித் துணைவனுக்கு, அனுப்புதல், ஒற்றர்கள், காவலர்களும் கள்வர்களும், கரடிக் குடும்பம்.

<sup>1</sup> ..... விளையாட்டின் மூலம் வேகத்தை விருத்திசெய்ய முடியும்.

2. .... சிறு விளையாட்டில் ஈடுபடுவதனால் வலுவாற்றல் விருத்தியாகும்.

3. போட்டித் தன்மையுள்ள சிறு விளையாட்டாக.....  
மிகவும் பொருந்தும்.

காலனிப்போகவே ஸ்ரீ சுதாபாதி அ.பா. வினாயாட்டின் மூலம் உபகரணப் பாவிப்புப் பழக்கமேற்படும்.

5. இலக்குக்கு அடிக்கும் திறமை.....விளையாட்டில்  
சுடுபடுவதனால் விருத்தியாக்க முடியும்.

நடவடிக்கை இப்போதும் வரவேண்டும் என்றும் சிறு விளையாட்டினால் வலைப்பந்து மற்றுமின்றாய்வு ஏறி வரும் விளையாட்டின் தீற்றுக்களை விருத்தி செய்ய முடியும்.

இப்போது நாங்கள் ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களுக்காக வேண்டி தெர்ந்தெடுக்கவேண்டிய, அதேபோல உருவாக்க வேண்டியது எவ்வாறான சிறு விளையாட்டு என்பதை அவதானித்துப் பார்ப்போம்.

中西合璧 IV

## 6.0 ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான சிறு விளையாட்டுக்கள்:

இங்கு முதலாவது, இரண்டாவது பகுதிகளிலூடாக சிறு விளையாட்டுக்கள் பற்றிய அனுபவத்தைப் பெற்ற உங்களுக்கு ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான சிறு விளையாட்டுக்கள் உருவாக்குவது மிக இலகுவானதாகும்.

சிறுவர்கள் விளையாடும் இடமொன்றிற்குப் போய் அவதானிப்புச் செய்தால் அவர்கள் கார் ஓட்டுதல், மோட்டார் சைக்ஸில் ஓட்டுதல், முயல் பாய்தல், வெட்டுவத்தல், மாடு விரட்டல், பிள்ளை தாலாட்டுதல், கரணமடித்தல், மேலேறுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் மட்டுவதனைக் காண முடியும். அவர்கள் பின்பற்றுதலுக்கும், நடமாடலுக்கும், தேடுதலுக்கும் விருப்பம் காட்டுவது, இதன் மூலம் எங்களுக்கு விளங்குகிறது. எனவே சிறு பிள்ளைகளுக்கு சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்கும்போது அவர்கள் விரும்பக்கூடிய

சிறுகங்கள்  
வாகனங்கள்  
அன்றாட வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகள்

என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பின்பற்றுதல், அசைதல், தேடுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் உள்ளடக்கப்பட்ட சிறு விளையாட்டுக்கள் உருவாக்கும்.

இப்போது நாம் பின்பற்றல் சிறு விளையாட்டுக்கள் சிலவற்றை கற்போம்.

**சிறு விளையாட்டு: 14 - விவசாயியும் முயல்களும்**

விளையாட்டு மைதானம்- விளையாட்டு மைதானத்தின் ஓரங்களில் குகைகளாகச் சுண்ணாம்பின் மூலம் 5 அடி விட்டமுள்ள வட்டங்கள் சில அடையாளமிடவும்.

விளையாடும் முறை:- எல்லா மாணவர்களையும் விளையாட்டு மைதானத்திற்கு அழைத்துக்கொண்டு முன்று, நான்கு மாணவர்களை நாய்கள் எனப் பெயரிடுங்கள். ஏனைய மாணவர்களை முயல்கள் எனப் பெயரிடுங்கள். முயல்கள் விளையாட்டு மைதானத்தின் பல்வேறு இடங்களில் முயற் பாய்ச்சல் பாய்ந்த வண்ணம் இருப்பர். ஆசிரியர் விவசாயியாக நாய்களுடன் முயல்களைப் பிடிக்க வருவார். ஆசிரியரின் ஆணைக்கேற்ப நாய்கள் குரைக்கும். அச்சத்திற்கு முயல்கள் முயற்பாய்ச்சல் பாய்ந்த வண்ணம் மைதானத்தின் ஓரங்களிலிருக்கும் குகைகளுக்கு ஓடும். அப்போது நாய்கள் குரைத்த வண்ணம் பாய்ந்து, பாய்ந்து, பின்தொடர்ந்து முயல்கள் குகைகளுக்குப் புக முன் பிடிக்கும். நாய்களுக்கு அகப்படுவோர் நாய்களாகி மீண்டும் ஆசிரியருடன் விளையாட்டைச் செய்வார்.

## வாகனங்களைப் பாவணசெய்தல்

சிறு விளையாட்டு 15-புகைவண்டிப் பெட்டிகள் ஒன்று சேர்தல்.

விளையாட்டு மைதானம்- எல்லா மாணவர்களையும் கலந்துகொள்ளச் செய்யவும். அவர்களுக்குப் போதுமான அளவு வட்டமொன்றை வரைந்து கொள்ளவும்.

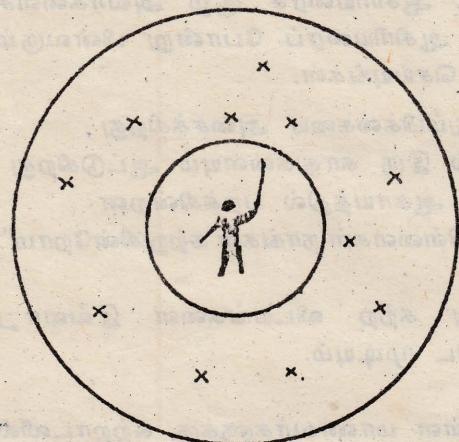
விளையாடும் முறை- ஆசிரியருக்கேற்ப சகல மாணவர்களும் தனித்தனியாக வட்டமாகப் புகைவண்டி செல்வார்கள். இடையில் ஆசிரியர் ஓந்திற்குக் குறைந்த எண் ஒன்றை சப்தமிட்டுச் சொல்லுவார். முன்று சொல்லப்பட்டால் மூவர் வீதம் இணைந்து பின்னைகள் புகைவண்டி செய்து செல்வார்கள். அதன் பின்னர் மீண்டும் தனித்தனியே செல்வதற்கு அறிவுரை வழங்கி வேரொரு இலக்கத்தைச் சொல்லுவார். அப்போது அந்த எண்ணுக்கேற்ப புகைவண்டிப் பெட்டிகள் இணைந்து செல்லும். இவ்வாறாக விளையாட்டு நடைபெறும்.

### அன்றாட வாழ்க்கையின் செயல்

#### சிறு விளையாட்டு-16 - மந்திரக்காரி

விளையாட்டு மைதானம்- 7 அடி விட்டமுடைய வட்டமொன்று வரைக. அதனை மந்திரவட்டமாகப் பெயரிடுக்கள். அதனைச் சுற்றி 20அடி விட்டமான இன்னொரு வட்டம் வரைக. 2 அடி நீளமான தடியோன்றை மந்திரத்தடியாக எடுக்கவும்.

விளையாடும் முறை-மந்திரக்காரியாக ஆசிரியர் மந்திரத் தடியுடன் வட்டத்தின் மத்தியில் இருப்பார். பின்னைகள் மந்திரக்காரியைச் சுற்றிப் பெரிய வட்டத்தில் சுதந்திரமாகப் போய்க்கொள்ளு அவளின் மந்திரத்தடியைப் பார்த்த வண்ணம் அவனைப் பின்பற்றுவார்கள். மா இடிப்பாள், விறகு கொத்துவாள், மிளகாய் அரைப்பாள், தெங்காய் துருவுவாள், ஓரேயடியாக அவள் தடியைக் கீழே போட்டுவிட்டு பின்னைகளின் பின்னால் பின்தொடர்வாள். அப்போது பின்னைகள் பெரிய வட்டத்திற்கு வெளியே பாய்வார்கள். பாய்வதற்கு முன்னர் மந்திரக்காரிக்கு அகப்படு வோர்களை மத்திய வட்டத்திற்கு எடுப்பாள். இவ்வாறாக விளையாட்டு நடைபெறும்.



## பாட்டைப் பின்பற்றல்

சிறு விளையாட்டு-17 - ஆற்று முதலை

விளையாட்டு மைதானம்- படத்தில் காண்பிக்கப் பட்டுள்ள விதத்தில் விளையாட்டு மைதானத்தை அமைத்துக் கொள்ளவும். மாணவர் தொகைக்கேற்ப விளையாட்டு மைதானத்தை மாற்றிக் கொள்ளவும்.

x x x x x x x

3

விளையாடும் முறை: மாணவர்களிலிருந்து ஒருவரை முதலை என ஆற்றில் நிறுத்தவும். அவர் ஆற்றின் நடுவில் சாய்ந்து இருந்து கொண்டிருப்பார். ஏனைய மாணவர்கள் வயவில் பாட்டொன்றை இசைத்தவன்னை அதனைப் பின்பற்றிக்கொண்டு வயலைக் கொத்துவார்கள்.

"நாம் விவசாயிகள் வயலைக் கொத்தி, பன்படுத்தி நெல்லைத் தூவுவோம்? ஒடைக்கிறங்கி, கைகால் கழுவி இரவாகுமுன் வீடு செல்வோம், வீடு செல்வோம்".

விவசாயிகள் வீடு செல்லுவோம் எனக் கூறி முடித்து மண்வெட்டிகளைத் தோளில் வைத்துக்கொண்டு ஆற்றுக்குக் குறுக்காக வீட்டுக்குப் போவார்கள். அப்போது ஆற்று முதலை ஆற்றுக்கு குறுக்காகப் போகும் விவசாயிகளைப் பின்தொடர்ந்து பிடித்துக்கொள்ளும். பிடிக்கப்பட்டவர்களை முதலைகளாக்கி மீண்டும் விளையாட்டைச் செய்ய முடியும்.

சிறு விளையாட்டு-18 - மிருகக் காட்சிச்சாலை

விளையாடும் முறை: எல்லா மாணவர்களையும் கலந்து கொள்ளச் செய்யவும். ஆசிரியரைச் சூழ அவர்களைச் சுதந்திரமாக நிறுத்தி ஆசிரியரைப் போன்று பின்வரும் பாட்டைத் தொடரச் செய்யுங்கள்.

"யானை தும்பிக்கையை அசைக்கிறது  
முயல் இரு காதுகளையும் ஆட்டுகிறது  
பறவைகள் ஆகாயத்தில் பறக்கின்றன.

"சிறு பிள்ளைகள் நாய்கள் சுற்றுவின்றோம்".

பகுதி 111 இலிருந்து கற்ற விடயங்களை இவ்வாறு பொழுதிப்பாகக் குறிப்பிட முடியும்.

ஆர்ம்பப் வகுப்புகளிலுள்ள மாணவர்களுக்கு, சுற்றாடலில் காணப்படக்கூடிய மிருகங்கள், வாகனங்கள், அன்றாட வேலைகள் என்பவற்றை இணைத்து சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்குவது முக்கியமானதாகும். ஓன்றும் அவர்கள் பாடல்கள், கனதகள் என்பவற்றிற்கு மிகவும் விருப்பமாதலால் அவற்றினாடாகவும் சிறு விளையாட்டுக்களை மேற்கொள்ள முடியும்.

நீங்கள் இதுவரை கற்ற விடயங்கள் ஹடாக செல்லவ் பார்த்தல் 4 இற்கு விடையளியுங்கள்.

செவ்வை பார்த்தல்- 4 பின்வரும் விளாக்களில் மிகவும் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கொடி.①க.

- ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான விளையாட்டானது,

1. மாதிரி விளையாட்டுக்கள்
  11. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்
  111. சிறு விளையாட்டுக்கள்
  - IV. பிரதான விளையாட்டுக்கள்

2. "யானை தும்பிக்கையை அசைக்கிறது" இப்பாட்டிற்கு இனங்க மாலைவர்கள் கையால் தும்பிக்கையையான்று அமைத்துக்கொண்டு, வளைந்து, அசைந்து கொண்டு முன்னோக்கிச் செல்வார்கள். இப்பின்பற்றவின் மூலம் மாலைவர்களின் விருத்தியாகக் கூடிய உடலியல் திறன்,

1. சக்தி
  - II. வணாதகவு
  - III. வலுமர்றிறல்
  - IV. வெகம்

3. சிறு பிள்ளைகளின் பாத்திரின் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு பொருத்தமான பின்பற்றல் செயற்பாடாகும்.

1. ஆகாய விமானம் செல்லல்
  11. காசம் பறத்தல்
  111. நீர் இழுத்தல்
  - IV. முயற் பாய்ச்சல் பாய்தல்

4. பின்னைகள் மிருகங்கள், வர்கனங்கள், மரஞ்செடி கொடி-கள் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுவது.



5. பின்வரும் சிறு விளையாட்டுக்களில் நீர் கற்ற பின்பற்றல் திறமை பெற்றுத் தரக்கூடிய சிறு விளையாட்டு,

உங்கள் விடைகளை இம் மொழியில்  
இறுதியில்லாத விடைகளுடன்  
உபயிடுப் பார்க்கலாம்

1. கரடிக் குடும்பம்
  - II. ஓற்றார்கள்
  - III. பசித்த பறவைகள்
  - IV. வாலை நடுக்குதல்

இதுவரை நீங்கள் கற்ற விடயங்களின் பெற்றிப்பு இப்போது உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றது.

## 7.0 பொழிப்பு

சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்கலும், ஏற்பாடு செய்வதும் மிக இலகுவான செயலாகும். இவற்றை ஆசிரியரின் விருப்பத்திற்கேற்ப, பாடசாலையிலுள்ள வளங்களை இயன்றளவு பிரயோசனத்திற்கெடுத்து உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் அங்கீரிக்கப்பட்ட சட்டத்திட்டங்கள் இல்லாதபோதும் பொருத்தமான விதத்தில் சட்டத்திட்டங்கள் சிலவற்றைப் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

ஆரம்ப பருவத் திவிருந்தே மாணவர்களின் விளையாட்டுத் தொடர்பான அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு என்பன விருத்தியாவதற்கு சிறுவிளையாட்டுக்கள் மிகவும் பிரயோசனமாகும். நீங்கள் பிள்ளைகளையின் உடலியலைப் போலவே உள்ளத்திறன் மட்டத்தினையும் இனங்கானல் வேண்டும். இயக்கத் திறன்கள் விருத்தி செய்தல் வேண்டும். பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளைகளை இனங்கண்டு, பிரச்சினைக்குருக்கு இயன்றளவு தீர்வுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இத்தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்கு சிறு விளையாட்டுக்கள் உதவியாகும்.

இந்த மொடியுலைக் கற்றவில் நீங்கள் பெற்ற அறிவைப் பரிசீலனை செய்வதற்குப் பின்வரும் பிற்சோதனைக்கு விடையளியுங்கள்.

## 8.0 பிற்சோதனை

(1) இடைவெளிக்ககு மிகவும் பொருத்தமான விடையை அடைப்பிவிருந்து தெரிவு செய்து அதன் கீழ் கோடிடுக

1. பிள்ளைகளின் இரசனத்திறனை .....  
(சிறுவிளையாட்டுக்களில், உடற்பயிற்சிகளில், அணிநடைகளில், பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் ) கலந்து கொள்ளச் செய்தல் மூலம் விருத்தி செய்ய முடியும்.

2. உள் இயக்க செயற்பாடுகள் செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் சக்தி, நெகிழும் தன்மை, வேகம், துரிதம் / நெகிழும் தன்மை, துரிதம் / சக்தி, வேகம்/செம்மை உறுப்புக்களின் இயைபாக்கம் / சந்தம், நெகிழும் தன்மை) ஆகிய இலட்சணங்கள் அளவீடுகளில் காட்சியளிக்கும்.

3. ஆரம்ப பிரிவிகளில் ஆண், பெண் பேதங்களைப் கவனிக்காது எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொருத்தமான சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்குவது ( வயது சமமென்பதனால், உடல் வளர்ச்சி வேகம் சமமென்பதனால் ஆசியாறியருக்கு இலக்கென்பதனால், ஓரே வகுப்பென்பதனால்)

4. சிறுவிளையாட்டுக்களை உருவாக்கும் போது பிரதானமாக அவதானிக்கப்பட வேண்டியது வகுப்பிலுள்ள (திறமையான பிள்ளைகளின், பிள்ளைகளின் பல தரப்பட்ட) தேவைகள் தொடர்பாகவே.

5. முதலாம் ஆண்டு ஆசிரியை "முயலைப் போன்று நாங்கள் பாய்ந்து பாய்ந்து போவோம்" என்று மாணவர்களுடன் உடலசைவில் ஈடுபடுகிறார். அவர் ..... (தன்னைப் பின்பற்றுவதற்கு, தனித்தனியே செய்வதற்கு, திறமையான மாணவர்களைப் பின்பற்றுவதற்கு அனைவருக்கும் விருப்பப்படி அபிநியம் செய்வதற்கு) மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்துகின்றார்.

6. அடைப்புக்குறிக்குள் இருக்கும் அவசியமற்ற சொற்களை வெட்டி விடவும்.

1. சிறு விளையாட்டுக்களுக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட சட்டத்திட்டங்கள் உட்படுத்தப்பட்டு ( உள்ளது, படவில்லை)

2. நடத்தல், ஓடுதல், கூத்தாடுதல், நீந்துதல், ஆகிய சந்தர்ப்பங்களில் உடம்பைச் சரியான முறையில் கையாள்வதற்கு முடிவது (உள்ளியக்க, எழுச்சிசார்) துறைகளின் விருத்தியாகும்.

3. கரப்பந்து போதனாசிரியர் ஒருவர் சிறு விளையாட்டுக்களை அறிந்திருத்தல் அல்லது உருவாக்கக் கூடிய திறமையைப் பெறல் ( பிரயோசனமானது, பிரயோசனமற்றது)

4. ஆரம்ப பாடசாலையில் பின்பற்றல் செயற்பாடுகளின் மூலம் பிள்ளையின் (விளையாட்டுத்திறனும் உடலும் அபிவிருத்தியாகும், விளையாட்டுத்திறன் அபிவிருத்தியாகும்.)

உங்கள் விளையாடுகளை இம் மொழியில் கீழத்திலுள்ள விளைவுடன் பொரிட்டுப் பார்க்கலாம்

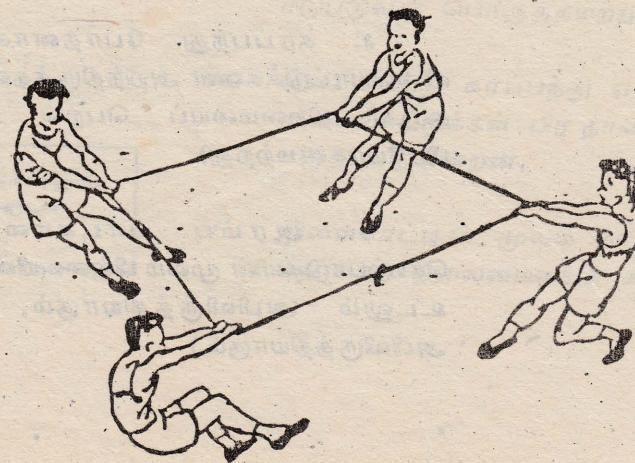
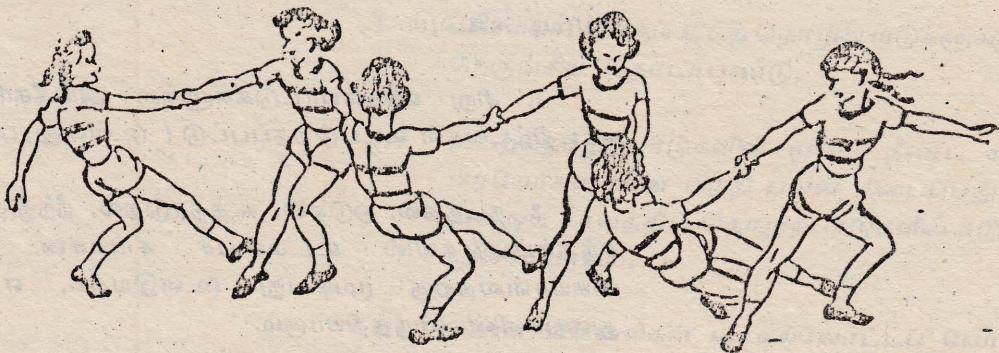
5. சிறு விளையாட்டுகளின் சட்டத்திட்டங்கள் , உபகரணங்கள் என்பவற்றைப் பொருந்தமான விதத்தில் மாற்றிக் கொள்வதனால் மாறியிரி விளையாட்டுக்களை உருவாக்கிக் கொள்ள இயலும், இயலாது.)

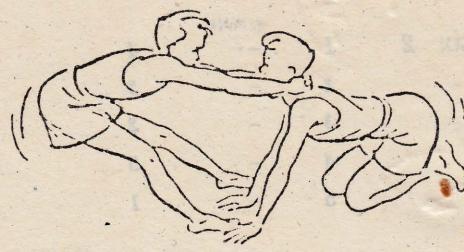
இப்போது நியங்கள் இப்போதுமிழலை கற்று முடிந்துகொள்ள வேண்டும். இதுவரை விளையாடு நூரூப் பேர்த்தியங்களை குறிப்பிட்டுக்கொண்டிருப்பதாக அறியப்படுகிறது. மூன்றாவது விதம் இப்போதுமையை பூர்வமாக்குதல் பிரச்சத் தொகையைக்கிடையதற்கிணங்கவேண்டும்.

## 9.0 ஒப்படை

1. தரப்பட்டுள்ள படத்தினே அடிப்படையாகக் கொண்டு அவற்றிற்குப் பொருந்தக்கூடிய ஜந்து சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்கவும். அச் சிறு விளையாட்டுக்கள்

1. விளையாட்டு மைதானம்
2. உபகரணங்கள்
3. மாணவர் தொகை
- iv விளையாடும் முறை
- v சட்ட திட்டங்கள் ஆகிய தலைப்புக்களின் கீழ் கருத்துத் தெரிவிக்கப்பட்டு உருவாக்கப்படல் வேண்டும்.





வாழ்க்கை விளையாடல்  
மதுவர் மகாவி  
பொன்னி காபி  
நெடுங்காலி  
நாநாலி

சுதாப்பம் முதம்பி



நீண்டுள்ளமலை விளையாடல்

நீண்டுள்ளமலை விளையாடல்

பால்கி நீண்டுள்ளமலை விளையாடல் அவது அணி

நீண்டுள்ளமலை விளையாடல் 0 0

அவது அணி

• •

பால்கி நீண்டுள்ளமலை விளையாடல் 0 0

• •

## 10.0 விடைகள்

முற்சோதனை	1	✓	4	✓
	2	✓	5	X
	3	X		

செவ்வை பார்த்தல்:	1	✓
	2	X
	3	✓
	4	X
	5	✓

1046

96 97 92 99

2000

செவ்வை பார்த்தல்: 2	1	-	4	
	2	-	3	
	3	-	2	
	4	-	5	
	5	-	1	

00/

செவ்வை பார்த்தல்: 3	1.	-	காவலர்களும் கள்வர்களும்	
	2.	-	வாணை நறுக்குதல்	
	3.	-	கரடிக் குடும்பம்	
	4.	-	தூங் பந்து	111/00
	5.	-	ஓற்றர்கள்	

செவ்வைபார்த்தல்: 4	1	-	3	
	2	-	2	
	3	-	4	
	4	-	1	
	5	-	3	

பிற்சோதனை	1.	1	-	சிறு விளையாட்டுகளில்
	2	-	சக்தி வேகம்	
	3	-	உடல் வளர்ச்சி வேகம்	
	4	-	சமமானதென்பதால்	
	5	-	பிள்ளைகளின் பல தரப்பட்ட	
	2.	1	இல்லை	
	2	2	உள்ளியக்க	
	3.	பிரயோசனமாகும்		
	4.	விளையாட்டுத்திறனும் , உடலும் அபிவிருத்தியும்		
	5.	இயலும்		

$$3 = 3$$

$$1 = 1$$

of

$$\begin{array}{l} 5 \times 0 = 0 \\ 10 \times 0 = 0 \end{array}$$

①      ②

$$① = ② \Rightarrow$$

$$x = 5$$

$$y = 5$$

$$k = 4$$

$$5 \times 4 = 10 \times \emptyset$$

$$5 = 10 ?$$

Medi  
HIS



why?

**ஆசிரியர் தொலைக்கல்விப் பாடநெறி**

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD.