

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

உடற்கல்வி அறிமுகமும்  
ஆசிரியர்  
பொறுப்புக்களும்



ஆசிரியர் கல்விப் பாட நெறி

121202



எழுத்தாளர்

- வீ. அமரசிங்க
- எஸ். எம். சினேஹலதா
- எஸ். எம். பீ. சேனனாயக்கா
- பூர்ணா டி. சில்வா
- பீ. வீ. பிரேமச்சந்திர
- சீ. ஹெம்மாத்தகம்
- ஏ. ஜீ. டிங்கிரி பண்டா
- எம். எஸ். அசாட்
- எம். அப்துல் வாகிது

படங்கள்

- ஜீ. பீ. அத்துலத் முதலி.

புகைப்படம்

- எச். ஜே. த. எஸ். ஹெந்தஹேபா

தளக்கோலம்

- 
- பீ.டி. எம். ராஜபக்ஷ
- ஏ. சிவராஜா

மேற்பார்வை

- கே. ஏ. பியதிஸ்ஸ
- ஆர். பீ. ஏ. ஜயசேகர

பணிப்பு

- கலாநிதி எஸ். டி. லயனல் அமரகுணசேகர





உடற்கல்வி அறிமுகமும்  
ஆசிரியர்  
பொறுப்புக்களும்

தொலைக்கல்வித் துறை  
தேசியக் கல்வி நிறுவகம்



_ள்ளடக்கம்	பக்கம்
0.0 அறிமுகம் .....	3
1.0 குறிக்கோள்கள் .....	4
2.0 முற்சோதனை .....	4
<b>பகுதி - 1</b>	
3.0 உடற்கல்வி அறிமுகம் .....	5
<b>பகுதி - 11</b>	
4.0 உடற்கல்வியும் ஆளுமை வளர்ச்சியும். ....	11
<b>பகுதி - 111</b>	
5.0 ஆசிரியர் பொறுப்புக்கள் .....	22
6.0 பொழிப்பு .....	35
7.0 பிற்சோதனை .....	36
8.0 ஒப்படை .....	38
8.0 விடைகள் .....	38



## 0.0 அறிமுகம்

சமநிலை ஆளுமை கொண்ட மக்களை உருவாக்குவதே கல்வியின் அடிப்படை நோக்கமாகும். அனைத்துப் பாடசாலைப் பாடவிதானங்களும் இவ்வாளுமை வளர்ச்சியைக் கட்டியெழுப்புவதற்குரிய அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே அமைக்கப்பட வேண்டும். இவ்வனுபவம் உடலியல், உளவியல், மனவெழுச்சியியல் சமூக வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதாக இருக்க வேண்டும். உடற் கல்வியும் அனுபவத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க விசேடதூண்டுகாரணியாக அமையும். அதனாலேயே அது எல்லா மாணவர்களினதும் கல்வியில் விசேட இடம் பெறுகிறது.

உடற்கல்வியின் அடிப்படை நோக்கம் உடல் வளர்ச்சியாகும். உடல் வளர்ச்சிக்கு நிறை உணவு போன்று உடற்செயற்பாடுகளும் அவசியம். உடல்வளர்ச்சியானது உளவளர்ச்சியிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். உடலியல், உளவியல் எனும் ரீதியில் கட்டுக்கோப்பை ஏற்படுத்துவதற்குத் திட்டமிடப்பட்ட ஒரு உடற்கல்விப் பாடத்திட்டம் அத்தியாவசியமாகும். அதைத் திறமைமிக்க ஆசிரியர் ஒருவர் பயிற்றுவதனால் மாணவர் சிறந்த பலனைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். சமூகத்திற்குப் பொருத்தமுடைய வகையில் வாழ்வதற்கு மாணவரிடையே உடலியல், உளவியல் சமநிலையை ஏற்படுத்துவது அவசியமாகும். அச்செயலை நிறைவேற்றும் திறன் இம்மொடியூலைக்கற்படதனால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்:

தனது கடமையையும் அதனுடன் இணைந்த பொறுப்புக்களையும் நன்றாக விளங்கிக்கொண்ட ஆசிரியர் ஒருவரே இப்பாடநெறியைச் செயற்படுத்தல் வேண்டும். இக்கடமையை ஏற்கத் தயாராகும் நபரிடம் இருக்கவேண்டிய விடய ஞானம், குணங்கள், பொறுப்புக்கள் என்பன பற்றிய போதிய விளக்கம் உங்களுக்குக் கட்டாயமாக இருக்க வேண்டும். அதனை இம்மொடியூலினால் உங்களுக்குப் பெற்றுத்தர முயல்கிறோம்.

இம்மொடியூல் மூன்று பிரிவுகளைக் கொண்டது. இங்கு "உடற்கல்வி அறிமுகம்" என்னும் முதற்பிரிவு உடற்கல்வியைக் கற்பிப்பதன் முக்கியத்துவமும் அதன் நோக்கங்களும் பற்றி உங்களுக்குக் விளக்க முற்படுகிறது. இரண்டாம் பிரிவில் முன் வைக்கப்படுவது உடற்கல்விப் பாட ஒழுங்குக்குரிய செயற்பாடுகளும் எதிர் பார்க்கும் ஆளுமை வளர்ச்சியுமாகும். மூன்றாம் பிரிவு உடற்கல்வி கற்பிக்கும் உங்கள் பொறுப்புக்களைப்பற்றி உங்களிடம் தெளிவான விளக்கத்தை ஏற்படுத்த முயல்கிறது. இத்துடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகளும் செவ்வைபார்த்தல்களும் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றைச் சிறப்பாக முடிப்பதனால் உங்கள் பொறுப்புக்களைப் பற்றிய விளக்கம் மேலும் விரிவடையும் என நம்புகிறோம்.

சமூகம் விரைவாக மாற்றமடையும் இயல்பினது கல்வித் துறையிலும் இது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அதன்படி உமது அறிவை அவ்வக் காலகட்டத்திற்கு ஏற்ற விதமாகப் புதுப்பித்துக் கொள்ள நீங்கள் அறிந்திருப்பது அவசியம். உமது செயல்களைச் சிறப்பாக நிறைவேற்ற நீங்கள் திறன் உடையவர்களாதல் வேண்டும். அத்துடன் எடுத்துக்காட்டாக வழிநுக்க முயலுங்கள்.



## 1.0 குறிக்கோள்கள்

இம்மொடியூலைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் கீழ்வரும் குறிக்கோள்களை எய்தப் பெறுவீர்களென எதிர்பார்க்கிறேன்.

- ★ உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவமும் அதற்கும் சாதாரண கல்விக்கும் இடையே காணப்படும் தொடர்பும் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ★ உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்களை எய்தப் பெறும் அவசியத்தை விளங்கிக் கொள்ளல்.
- ★ உடற்கல்வியின் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதில் கவனிக்க வேண்டிய அடிப்படைக்காரணிகள் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்.
- ★ உடற்கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியரிடம் இருக்க வேண்டிய குணங்கள், திறன்கள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ★ “வேறுபட்ட செயற்பாடுகளை உடல் நலனைக் கருத்திற் கொண்டே திட்டமிடவேண்டும்,” என்னும் உணர்வு ஏற்படுதல்.
- ★ உமதுபொறுப்புக்கள் பற்றிச் சிறந்த விளக்கம் பெறுதல்.
- ★ முன்மாதிரியாகவும் சிறப்பாகவும் செயல்களை நிறைவேற்றும் திறன் ஏற்படுதல்.

## 2.0 முற்சோதனை

உங்கள் முன்னறிவைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கக் கீழ்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிப்புகள்.

இக்கூற்று சரியாயின் ✓ எனும் அடையாளத்தையும் பிழையாயின் × எனும் அடையாளத்தையும் கேள்விக்கு எதிரே யுள்ள கூட்டினுள் இடுக

1. உடற்கல்வியால் ஒருவரில் உளவியல் அபிவிருத்தி ஏற்படும்.
2. மனிதனின் உடல் வளர்ச்சிக்குப் போசாக்குமட்டு மன்றி ஒழுங்கான உடற் பயிற்சியும் அவசியம்.
3. உடற்கல்வியால் நாம் எதிர்பார்ப்பது ஒருவரின் உடலுறுப்புக்களை மட்டும் செயற்படுத்தலாகும்.



4. உடற்கல்வியென்பது உடற்செயற்பாடுகள் அமைந்ததே விளையாட்டுக்கள் என்பன மட்டில்
5. உடற்கல்வி பொருத்தப்பாடுடையதாவதற்கு உடற் செயற்பாடுகள் மட்டுமன்றி விளையாட்டு மைதானத்தில் பெறப்படும் அனுபவங்களும் அவசியமாகும்.
6. உடற்செயற்பாடுகளினால் நிகழ்வது உடல் வலு விருத்தியே
7. உடற்கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியரின் சேவை 5 அல்லது 6 மணிக்குவரைவுறுத்தற்படல் வேண்டும்.
8. விளையாட்டு மைதானம் நற்பழக்க வழக்கங்களின் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் கேந்திர நிலையமாகும்.
9. சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பயிற்றுவிப்பதும் உடற்கல்வி ஆசிரியரின் கடமையாகும்.
10. ஆரோக்கியமான உடலும் உளமும் ஏற்பட்டால் மட்டுமே சமூக நடத்தைகளைப் பயிற்றுவிக்க முடியும்.

இம்மொழியின் இறுதியிலுள்ள  
தலைக்கம் 9.0யிலுள்ள விடைகளுடன்  
ஒப்பிட்டுக்.

பகுதி 1

### 3.0 உடற்கல்வி அறிமுகம்

உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம்

எங்கள் மூதாதையோர் விவசாயம் செயதல், கட்டிடங்கள் கட்டுதல், குளங்கள் அமைத்தல், பூவேலைப்பாடுகள் செய்தல் போன்ற உடலை வருத்தும் செயல்களில் ஈடுபட்டனர். அவர்களின் உடற்குகத்தைப் பேணிக்கொள்ள அவ்வுடல் வருத்தும் செயல்கள் சிறப்பாக உதவின. எனினும் தற்கால சமுதாயத்தில் அதிகமானோர் உடற் செயற்பாடுகளற்ற தொழில்களில் ஈடுபடுவது கண்கூடு. அவ்வாறான தொழில்களில் ஈடுபடுவோருக்குக் குறைந்த பட்சம் ஓடுதல், பாய்தல், வீசுதல், ஏறுதல் போன்ற சில செயற்பாடுகளாவது தேவை என்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. தினமும் ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் தொழிலாளர்களை உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துவதால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதற்கு எடுத்த முயற்சி பற்றிய செய்தியை நவீன ஜெர்மன் வரலாற்றில் எங்களுக்கு அறியக் கூடியதாயிருக்கிறது. அலுவலகங்களில் வேலை செய்வோரை வேலை செய்யும் நேரத்தில் 10 நிமிட உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துவதற்கு நேரம் ஒதுக்கப்பட்டிருந்ததாகத் தெரிய வருகிறது. முற்பகல் வேலை நேரத்தில் குறித்த நேரத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் அடையாள அறிவிப்புடன் எல்லோரும் வெளியே வந்து ஏதாகிலும் ஒரு அப்பியாசத்தில் ஈடுபட்டனரெனவும், இதற்கு சங்கீதமும் வழங்கப்பட்டதெனவும் சொல்லப்படுகிறது. உடற்பயிற்சி



முடிவுற்றபின் மீண்டும் வேலையில் ஈடுபட்டதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. மனிதனின் செயற்திறனை அதிகரிப்பதற்கு அந்நிறுவனம் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்ததென்பது இதனால் விளங்குகின்றது.

நிர்வாகிகளை உருவாக்குவதற்கு பிளேட்டோ போன்ற கல்வியியலாளர்கள் உடற்கல்வி கட்டாயமாகப் பாடசாலைப் பாடவிதானத்தில் இடம்பெற வேண்டுமெனத் திட்டவட்டமாகக் கூறியுள்ளனர். ஜே. எப். வில்லியம்ஸ், சார்ள்ஸ் பியூகர், ஹெதரிண்டன், நாஷ் போன்ற உடற்கல்வி நிபுணர்களும் வினையாட்டின் மூலம் சமநிலை ஆளுமையும், அமைதியும், அறிவும் நிரம்பிய இளம் தலைமுறையினரை உருவாக்க முடியும் என எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர். அவ்வாறான பயன்பாட்டைப் பெறுவதற்குப் பாடசாலையில் உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளும் வினையாட்டும் முறையாகச் செயற்படுத்தப் படல் வேண்டும்.

சமூக வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவது கல்வியின் நோக்கங்களில் ஒன்றாகும். அது சமூகத்தை உருவாக்கிய தனிமனிதர்களின் உடலியல் உளவியல் மனவெழுச்சியியல் சமூக வளர்ச்சியியல் என்பவற்றின் அடிப்படையில் தங்கியுள்ளது. அரசியலினதும் பொருளாதாரத்தினதும் விருத்தியினால் மட்டும் சமூக வளர்ச்சி ஏற்படாது. சமூக வளர்ச்சியில் கல்வியின் பங்கு அதிகரித்த போது நவீன கல்வித் துறையில் அதிக மாற்றங்கள் ஏற்படலாயின. அதன்படி உடற்கல்வியின் தேவையையும் கல்வியியலாளர் ஏற்றுக் கொண்டதனால் பாடசாலைப் பாடவிதானத்தில் உடற்கல்வியும் புகுத்தப் பட்டது.

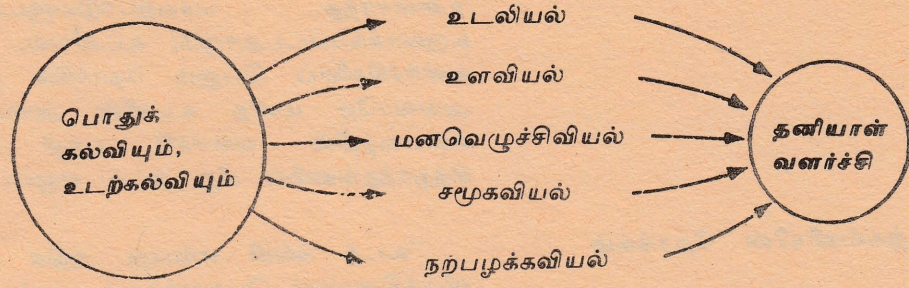
இப்பொழுது நாம் உடற்கல்வி பொதுக் கல்வியுடன் எவ்வாறு தொடர்புபடுகிறது எனக் கவனிப்போம்.

உடற்கல்விக்கும் கல்விக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு

கல்வி என்பது ஒருவரின் உடலியல், சமூகவியல் நற்பழக்கவழக்கத் திறன்களைத் தூண்டி முழுவாழ்விலும் செயற்படும்படி செய்யும் உள்ளார்ந்த ஒரு சக்தியாகும். ஒருவரின் வளர்ச்சி உடலுக்கும், உளத்திற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு சிறப்பாக அமையும் போது சீரடைகிறது. மனித உடலில் உடலியல், உளவியல், தனித்துவம் பற்றிய இக்கருத்து நவீன கல்வித்துறையில் சொல்லிலும் செயலிலும் பெருந்தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது. மனித உடலின் இவ்வமைப்புக்கு ஏற்ப மனிதன் சமூகத்தில் செயற்பாட்டுத் திறன் மிக்கவனாக வாழ வழிவகுப்பதும் சமநிலை ஆளுமையைக் கட்டி எழுப்புவதுமே கல்வியின் நோக்கமாகும். பொதுக் கல்வியின் மூலம் பெறப்படுவது உள வளர்ச்சி மட்டுமேயாகும். உடற்கல்வி, உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் அதே வேளை உள வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்த உதவும். எனவே சமநிலை ஆளுமையை வளர்க்கும் பணியில் பொதுக்கல்வியுடன் உடற்கல்வியினதும் தேவை தெளிவாகிறது. கீழே தரப்பட்டுள்ள வரை கோட்டுப்படம், பொதுக்கல்வியும்



உடற்கல்வியும் ஆளுமை வளர்ச்சியில் தாக்கம் புரியும் முறையை விளக்கும்.



ஜோன் டூவி, பிளாட்டோ, ஜீன் பியாஜே, கெஸல் மகாத்மா காந்தி போன்ற கல்வி உளவியலாளர் உடற் செயற்பாடுகள் உளவியல், மனவெழுச்சி வளர்ச்சிக்கு உதவுவதாகவும், அவை பிள்ளையின் வளர்ச்சியில் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் கூறியுள்ளார்கள். தனியார் வளர்ச்சிக்கு உடல், உளம் என்பவற்றுக்கிடையே உள்ள இத்தொடர்பின் முக்கியத்துவம் உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதில் விசேடமாகக் கவனிக்க வேண்டியதொன்றாகும். மேற்கூறிய கருத்துப் பின்னணியை மனதில் கொண்டே நாம் உடற்கல்வியை நோக்க வேண்டும்

உடற்கல்வி என்றால் என்ன?

“உடற்கல்வி என்பது தசைத்தொகுதியின் விரைவான செயற்பாடும், அவற்றின் பிரதிபலிப்புப்பற்றிக் கவனம் கொள்ளலும் அப்பிரதிபலிப்பின் விளைவாக ஒருவரில் ஏற்படும் மாற்றமும் ஆகியன உள்ளடக்கிய முழுமையான கல்வியில் ஒரு தொடர்ச்சியான பகுதியுமாகும்”

— ஜே. எஃப். வில்லியம்ஸ்.

எமது நாட்டில் அண்மைக்காலம் வரையிலும் கல்வி விடயத்துறையில் அதிக கவனம் எடுக்கப்பட்டது. ஆனாலும் கல்வி விடயப் பகுதியுடன் மாத்திரம் நின்று விடுவது போதுமானதல்ல. விடயப் பகுதி உண்மையில் உளவியல் வளர்ச்சியை மட்டுமே கருத்தில் கொண்டது.

உடற் செயற்பாடுகளின் அமைவில் உடலையும், உளத்தையும் வேறுபடுத்தி விடாமல் உடலினதும், உளத்தினதும் இத்தொடர்பு ஒருவரின் வளர்ச்சியில் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஒருவரின் வளர்ச்சிக்குப் பொருத்தமுடைய இத்தொடர்பை மேலும் விருத்தி செய்வதற்குப் படிப்படியான ஒழுங்கமைவு பெற்ற உடற்செயற்பாடுகள் பல அவசியம். உடற்கல்வி இத்தேவையைப் பூர்த்தியாக்கும் வழியாகும். கல்வியின் இறுதிப் பெறுபேறு திறமையாக வாழ்வதாகும். உடற்கல்வி அந்நோக்கத்தை நிறைவுசெய்து கொள்ளும் ஒரு வழியாகும். அது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்நிறை அனுபவங்கள் பலவற்றைப் பெற்றுத் தரக்கூடியதுமாகும்.

உடற்கல்வியை ஒரு விசேட துறையாக கருத்த கேவையில்லை. அது சாதாரண கற்பித்தலினால் எதிர்பார்க்கும்

ஜே. எப். வில்லியம் எம். டி. கொலம்பியா பல்கலைக்கழக உடற்கல்வி போடிரியரவார்.



நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளக்கூடிய செயல் ரீதியான ஒரு கருவி போன்றது. இது உடல் உறுப்புக்களை இயக்குவதற்கு மட்டும் வழங்கப்படும் கல்வியன்றி முழு உடலினதும் உள்ளார்ந்த செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புற உருவாக்கப்பட்டதாகும்; உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் வளர்ச்சிகளைப் பெறும் நோக்கில் தயாரிக்கப்பட்டதாகும். அவ்வாறே மனித உடலின் அசைவுகள் செயற்பாடுகள் என்பவற்றின் வளர்ச்சி பற்றி விஞ்ஞான ரீதியான சித்தாந்தங்களின் மீது கட்டி எழுப்பப்பட்டதாகும்.

### உடற்கல்வியின் நோக்கம்

“உடற் கல்வி என்பது அதிக பட்ச வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் பெற்றுத்தரும் உறுப்புக்களின் இயக்கங்களின் ஊடாகப் பெறப்படும் அனுபவங்கள் தேக்கமடைவதாகும்” எனப் பிரெவ் நெலும், ஹகமனும் கூறுகின்றார். இதன் பொருள் உடற் கல்வியானது செயற்பாடுகளின் மூலம் ஒருவரைப் பயிற்றுவித்து விருத்தியாக்கும் பணியின் ஒரு பகுதி என்பதாகும்.

உடற் கல்வியின் நோக்கம் உடல் வளர்ச்சியின் பூரணத்துவத்தையும், உளத்திருப்தியையும், சமூக மயமாக்கலையும் பெற்றுத் தரும் நிலையை அடைவதற்குப் போதிய காலத்தையும், வசதியையும் திறமையான வழிகாட்டலையும் பெற்றுக் கொடுப்பதாகும் என ஜே. எஃப். வில்லியம்ஸ் கூறுகிறார்.

நிக்ஸன்; கொஸன்ஸ், ஹெதரிங்டன் நாஷ் போன்ற உடற்கல்வியியலாளர்கள் உடற் கல்வியின் நோக்கங்கள் பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றனர்.

நிக்ஸனும், கொஸன்ஸும் ச. டப். நிக்ஸன் கலிபோனியா கிளையாமென்டில் போமாரா பாடசாலை உடற்கல்விப் பேராசிரியராவார். கொஸன்ஸ் கலிபோனியப் பல்கலைக்கழக உடற்கல்வி அத்தியட்சகரும், பேராசிரியருமாவார்.

1. உடற்கூறுகளின் வளர்ச்சி
2. சமூகவியல் வளர்ச்சி
3. மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு
4. இலகுவான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் (களைப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளும் செயல்கள்)

- அ. இலகுவான செயற்பாடுகள் பற்றிய திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
- ஆ. இலகுவான செயற்பாடுகளுக்குச் சமூகமளிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துதல்.

### தசைகளைச் செயற்படுத்துவதன் மூலம்

1. நரம்புத் தொகுதியின் செயற்றிறனை விருத்தி செய்தல்.
2. உடற்கூறுகளின் சக்தியை மேலும் விருத்தி செய்தல்.
3. புத்தியை விருத்தி செய்தல்.
4. சிறந்த சமூகப் பண்பாட்டையச் செய்தல்.
5. பிள்ளைகளின் வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்துதல்.

கலாநிதி ஜே. டி. நாஷ் - நிபுணர்கள் பல்கலைக்கழக உடற்கல்விப் பகுதித் தலைவராவார்.

1. உடற்கூறுகளின் வளர்ச்சி
2. நரம்புத் தொகுதி வளர்ச்சி
3. தந்திர அறிவை விருத்தி செய்தல்.
4. மனவெழுச்சிச் சமநிலையை ஏற்படுத்துதல்.



ஒவ்வொரு உடற் கல்வி நிபுணரும் குறிப்பிட்டிருக்கும் இந்நோக்கங்களுக்கிடையே காணப்படும் பொதுமை சிலவுண்டு. அவை உடற்கூறு விருத்தி மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு, சமூக வளர்ச்சி என்பன. மேலும் அவ்வாறான பொதுமை அந்த நோக்கங்களிடையே காணப்படுகிறதா எனத் தேடிப் பார்க்க முயற்சியுங்கள். உடற்கல்விக்கு உபயோகமாகும் வகையில் ஒரு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உடற்கல்வி நோக்கங்களின் பட்டியலொன்று உங்களுக்கு கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இப்போது அதன்மீது உங்கள் கவனத்தைத் திருப்புகள்.

அந்த நோக்கங்களாவன.

1. மனித உடலின் இயற்கையமைப்பும் செயற்பாடுகளும் பற்றிய அடிப்படை அறிவு.
2. நவீன கல்விச் சித்தாந்தங்களும் முறைகளும் பற்றிய விளக்கம்.
3. ஒருவர் முடிந்தளவு திறமையாக வாழ்வதற்கு உடற் கூற்றுத்தொகுதிக்கும் நரம்புத் தொகுதிக்கும் இடையில் சமநிலைத் தொடர்பை ஏற்படுத்தல்.
4. மனவெழுச்சியைச் சிறந்தமுறையில் நிர்வகிப்பதற்கு ஏற்ற பயிற்சியை அளித்தல்.
5. சமூகத்திற்கும், தலைமைத்துவத்திற்கும் பயன் பாட்டுப் பெறுமதி கொண்ட (பிற்கால வாழ்வுக்கு உதவும்) கருத்துக்களையும், நடத்தைகளையும் வளர்க்கும் விளையாட்டுக்களையும் செயற்பாடு களையும் பயிற்றுவித்தல்.
6. விளையாட்டின் மூலம் திறமைகளை வளர்த்தலும் விளையாட்டுக்கு உபயோகமான கருத்துக்களை ஏற்படுத்தலும்.
7. விளையாடுதல் பற்றிய எண்ணத்தை ஏற்படுத்தல்.
8. நோய்களை எதிர்க்கும் வலுவைக் கொண்ட பிள்ளைகளை உருவாக்குதல்.
9. சிந்திக்கும் திறனைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

இந்த நோக்கங்களின்படி நிகழும் கற்பித்தலும் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளும் மாணவருக்கு ஏற்ற விதமாக, மாணவரை மையமாகக் கொண்டு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டாலே நற்பயனுடையதாக அமைய முடியும். மாணவர் மையப் பாடத்திட்டமொன்றை ஒழுங்குபடுத்துவதில் மாணவரின் தேவைகள், விருப்பு வெறுப்புகள், திறமைகள் என்பவற்றில் எமது கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். பிள்ளைகளிடையே பிறப்பினால் ஏற்படும் விருப்பு வெறுப்புகளுண்டு.

குழுவுக்கம் அவற்றில் ஒன்றாகும். குழுவுக்கம் என்னும் கூட்டாகச் செயல்படும் ஊக்கம் மாணவர் விரும்புவதொன்றாகும். இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் குழுக்களினூடாகத் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுவதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும் வகையில் உங்களால் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடமுடியும். பிள்ளைகளின் தேவைகளை நோக்குமிடத்து ஏனையோரிலும் மேம்பட்டுத் தெரியும் விருப்பு, உடல்வலுவை எடுத்துக் காட்டும். விருப்பு, திருப்தியையும் மகிழ்ச்சியையும் பெற்றுக் கொள்ளுதல் போன்றவை பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் சமூக ரீதியான தேவைகளாகும். விளையாட்டு மைதானத்தில் இவ்வாறான தேவைகளினூடாகப் பிள்ளைகளின் திறமைகளை வளர்ப்பதற்குச் 9



சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியும். பிள்ளைகளிடையே உள்ளார்ந்த உடற்றிறன் உண்டு என நீங்கள் அறிவீர்கள். அத்திறன்களை மேலும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும், திறமைகளை வெளிப்படுத்தவும் உதவக்கூடிய வகையில் உங்களால் உடற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட முடியும். உடற்கல்வி நோக்கங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதில் பிள்ளைகளின் தேவைகள், விருப்பு வெறுப்புகள் திறமைகள் என்பன பற்றி விசேடமாகக் கவனமெடுக்கவும்.

ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்கள் இளமையில் தகைமைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கன்றி மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் விரும்புவதை நினைவில் கொள்க. பொருளுடையதாக ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட உடற் செயற்பாடுகளினூடாகப் பிள்ளை திருப்தியடைய உங்களால் உதவ முடியும்.

இப்போது இதுவரை உரையாடிய விடயங்களைச் சுருக்கி தருகிறோம்.

முன்னோர் உடல்வருத்தும் செயல்களில் ஈடுபட்டு உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்துக் கொண்டனர் தற்கால சமூகத்தின் அறிவியல் விருத்தி காரணமாக உடற்செயல்கள் குறைந்து வருகின்றன. இதனால் உடற்கல்வி அன்றாட தேவையாகி விட்டது.

கல்வியாளர்களும் உடற்கல்வி நிபுணர்களும் சமநிலை ஆளுமைக்கு உடற்கல்வி அவசியமென எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர். அதனால் பாடசாலைப் பாடவிதானத்தில் இதற்கு முக்கிய இடம் கிடைக்கிறது. நவீன கல்விச் சித்தாந்தம், உடற்செயற்பாடுகள் மனித உடலின் உடலியல், உளவியல், தனித்துவம் போன்ற கருத்துகளின் மீது கட்டியெழுப்பப்பட்டதாகும். இதனால் உடற்கல்வி பொதுக் கல்வித் திட்டத்தில் ஒரு பகுதியாகக் கணிக்கப்படுகிறது. இதனால் எதிர்பார்க்கப்படுவது மாணவர் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அறிவை அனுபவத்தினூடாகப் பெற்றுக் கொடுப்பதாகும்.

ஒருவர் தமது விருப்புக்கமையத் திறமைகளையும் அடிப்படைத் திறன்களையும் சாதாரண மட்டத்திலோ உயர்மட்டத்திலோ படிப்படியாக விருத்தி செய்து கொள்வதற்குத் தேவையான வசதியையும் சூழலையும் உடற்கல்வி பெற்றுத் தருகிறது. “மனிதனுக்கு உயர் மட்டப் பயன்பாடு கிட்டும் வகையில் வாழ்வதற்கும் — ஏனையோருக்கு உயர்மட்ட சேவையொன்று கிடைக்கும் வகையில் உடலியல் உளவியல் தகைமையைப் பெற்றுக் கொடுப்பது” உடற்கல்வியின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.



இப்பொழுது இம் மொடியூலின் முதலாம் பகுதியைக் கற்றதன் மூலம் நீங்கள் பெற்ற விளக்கத்தைப் பற்றிய மதிப்பீட்டைச் செய்வோம்.

### செவ்வை பார்த்தல் 1

கீழ்வரும் வாக்கியங்களை வாசித்து அவை சரியானவையா பிழையானவையா என்பதை வாக்கியத்தின் அருகிலுள்ள சதுரத்தில் குறிப்பிடுக.

1. உயிரியலின் படி எல்லோருக்கும் செயற்பாடுகள் அவசியம்
2. கல்வியை உடலியல், உளவியல் என வேறுபடுத்த முடியும்.
3. உடற்கல்வி என்பது உடற்கைமையாகும்.
4. உடற்கல்வியும், பொதுக் கல்வியால் எதிர்பார்க்கும் நோக்கங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளக்கூடிய பொருளுடையதொரு முறையாகும்.
5. இயற்கையாகவே மாணவர் செயற்பாடுகளில் விருப்புடையோராக இருப்பதால் உடற்கல்வி பாடசாலைப் பாடவிதானத்துள் அடக்கப்பட வேண்டும்.

உங்கள் விடைகளை இலக்கம் 9.0 உடன் ஒப்பிடுக.

இனி அடுத்த பகுதியில் உடற்கல்வி விடய ஒழுங்குக் குரிய உடற் செயற்பாடுகள் பற்றியும் அவற்றால் கிடைக்கும் நீண்டகால, குறுகியகால விளைவுகள் விளக்க முயல்வோம்.

பகுதி 11

## 4.0 உடற்கல்வியும் ஆளுமை வளர்ச்சியும்

உடற்கல்வி விடய ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ள முறை உடற் செயற்பாடுகள் பலவற்றினூடாகவேயாகும். இச்செயற்பாடுகள் எவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன என இப்பொழுது நாம் கவனிப்போம்.

உடற் செயற்பாடுகள்

உடற் கல்வியானது உடலினுள் காணப்படும் திறன்களை மேலும் விருத்தியாக்கும் நோக்கை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டதாகும். உடலினுள் காணப்படும் திறன்களை ஐந்தாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன

1. தாக்குப் பிடிக்கும் திறன்
2. வேகம்
3. சக்தி
4. வளைதகவு.
5. துரிதம் காணப்படும்.



உடலினுள் காணப்படும் இத்திறன்களை விருத்தி செய்வதற்குக் நேரம், வேகம், அசைவுகள் என்பன தொடர்பில் உடற் செயற்பாடுகள் பல அமைந்துள்ளன. அச் செயற்பாடுகள் இவ்வாறு வகுக்கப்படுகின்றன.

### உடற்பயிற்சி

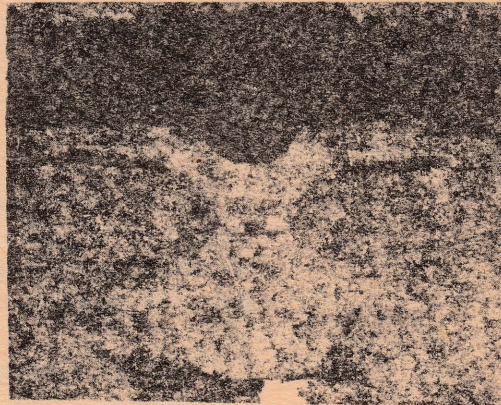
1. உடற்பயிற்சி (உபகரணங்களுடனும் இன்றியும்)
2. சந்தத்துக்கு அமைவான அசைவுகள்
3. அசைவுகளைத் தோற்றுவித்தல்
4. தசைப்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்
5. சிறு விளையாட்டுக்கள், உப விளையாட்டுக்கள் பிரதான விளையாட்டுக்கள்.
6. விளையாட்டுப் போட்டிகள்
7. அணி நடையும் மரியாதை அணிவகுப்பும்

உடற்கல்வி விடயப் பகுதியில் அடங்கிய இச் செயற்பாடுகள் இயற்கைத் திறன்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளன. பிள்ளைகளிடம் இயல்பாயமைந்த திறன்கள் உண்டு. அவை இயற்கையான திறன்களெனக் குறிக்கப்படும். உ-ம் ஓடுதல், பாய்தல், வீசுதல், நுழைதல், நீந்துதல், வழக்குதல், தொங்குதல், ஆடுதல், மேலெழும்பல், தாழ்ந்து செல்லுதல், நீளுதல், ஏறுதல், விழுதல், சுற்றுதல் போன்றவையாகும். இத்திறன்களுடாக ஒழுங்கமைந்த விசேட விளையாட்டுக்களையும் செயற்பாடுகளையும் (மகிழ்ச்சி தரும் விளையாட்டுக்களும் தசைப்பயிற்சி செயற்பாடுகளும்) பயன்படுத்திக் கொள்வதால் பிள்ளையின் உடற்றகைமைகளும், அசைவுத் திறமைகளும் விருத்தியடையும்.

### உடற்பயிற்சி

மேலும் நாம் இவ்விசேட செயற்பாடுகளை வெவ்வேறாகக் கவனிப்போம்.

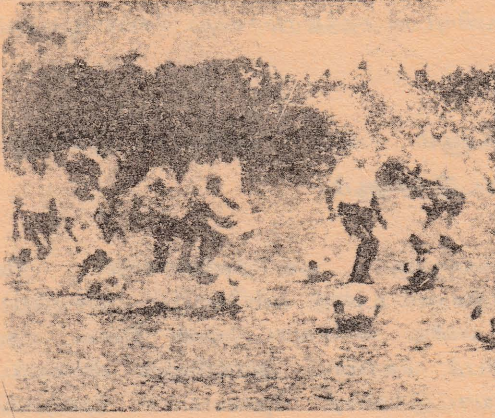
அப்பியாசம் (உடற்பயிற்சி) என்பது தலை, உடல், கைகள், கால்கள் என்பவற்றால் உடலின் பெரும் தசைத் தொகுதிகளைச் செயற்படுத்தும் நோக்குடன் செய்யும் அசைவுகளாகும்.





தாளத்துக்கியைபான

அசைவுகள்

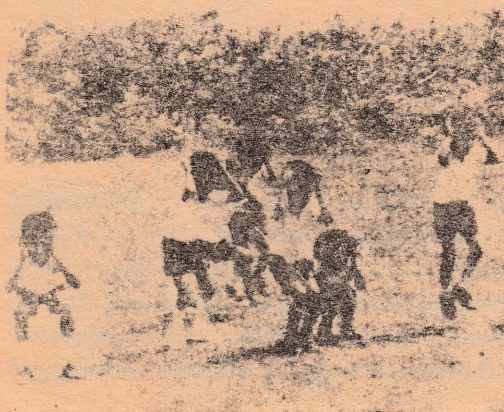


உரு. 2



உரு. 3

அசைவுகளைத் தோற்றுவித்தல்.



உரு 4

இவ்வப்பியாசங்களைக் கவனமாகவும் ஒழுங்காகவும் செய்ய வேண்டும். அப்பியாசங்கள் கவனத்துடன் செய்யப்படுவது பங்குபற்றுவோரின் திறமையையும் வேகத்தையும் பொறுத்ததாகும். அதனால் அது ஒவ்வொரு பிள்ளையினதும் நடத்தைக் திறனுக்கும் சக்திக்கும் ஏற்ப நடைபெறும். மாணவர்களைச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துவதும் அவர்களின் திறன்களை அவதானிப்பதும் ஆசிரியரின் கடமையாகும்.

அப்பியாசங்கள் ஒழுங்காகப் பயிற்றப்படல்வேண்டும். இவ்வாறு ஒழுங்காகப் பயிற்றப்படுவது ஆசிரியரின் கட்டளைகளின் பேரிலாகும். இசைக்கு இயல்பாகவே அன்றி ஏதாவதொரு தாளத்திற்கமையவும் பயிற்றமுடியும். இங்கு எல்லோரும் ஒரே விதமாக அப்பியாசம் செய்கின்றனர். இதன் அடிப்படை நோக்கம் அப்பியாசத்தினூடாகப் பிழையற்ற நடத்தையைப் பழக்குவதாகும். இவ்வப்பியாசங்களைப் புரிவதன் மற்றொரு நோக்கம் சமநிலையடைதலையும் குருதிக் கலன்களின் செயற்பாடு விருத்தியடைதலையும் தசையிழையங்கள் வலுவடைதலையும் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் நிலையையும் தாளத்துக்கு இயங்குதலையும் விருத்தியாக்குதல் ஆகும்.

இவை அப்பியாசம் அல்லது தாளத்துக்கு இயையச் செயற்படும் அசைவாகும். இவை வாத்தியம், இசை அல்லது பாட்டு என்பவற்றின் தாளத்துக்கமைய நிகழ்த்தப்படுவன. இலகு நடனத்தைப் பின்பற்றுதலும் இதனுடன் சேரும். அப்பியாசத்தினால் பூர்த்தியாகும் நோக்கங்களும் இங்கு எதிர்பார்க்கப்படுவதுடன் தாளத்துக்கியை அசையும் திறன் மிக விருத்தியடையும். தாளம் சரியான அசைவின் அடையாளமாகும்.

அசைவுகளைத் தோற்றுவித்தல் என்பது மாணவர்கள் அசைவுகளை உருவாக்கிக் கொள்வதாகும் உபகரணங்களையும் வாய்ப்புக்களையும் மாணவர்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுத்து அவற்றின் துணைக்கொண்டு மாணவர் தம் எண்ணப்படி அசைவுகளைப் புரிவதோ, அல்லது ஆசிரியரால் நிகழ்த்தப்படும் குறிப்பீடுகளின் ஊடாகப் பல்வேறு அசைவுகளில் ஈடுபடுவதோ இதன் தன்மையாகும். உதாரணம் மாணவர்களுக்குப் பிரம்பு வளையங்கள், கயிற்றுத் துண்டங்கள் தடி என்பன போன்ற உபகரணங்கள் சிலவற்றைக் கொடுத்து விரும்பியபடி அவற்றின் உதவியுடன் அசைவுகளை நிகழ்த்தும்படி பணிக்கலாம். ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளினூடாக அசைவுகளில் ஈடுபடுதல் ஆரம்ப வகுப்புகளில் பின்பற்றும் முறையாகும். உ-ம் ஆசிரியர் — மிக அதிகமாக உயர முடிவது யாருக்கு? மிகக் குறைவாக முடிவது யாருக்கு? அதிக உயரம் பாய முடிவது யாருக்கு? போன்ற கேள்விகளைக் கேட்பதனால் தேவையான அசைவுகளை (கேள்வியினூடாகத் தோற்றுவிக்கலாம். இதனால் மாணவர்கள் சுதந்திரமான அசைவுகளில் ஈடுபட வாய்ப்பேற்படுகிறது. ஆரம்ப வகுப்பு, மாணவரிடையே அசைவுத்திறனை விருத்தி செய்வதற்கு அவர்கள் விரும்பும் பின்பற்றல் செயற்பாடுகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். உ+ம் மிருகங்கள், வாகனங்கள் அன்றாடச் செயல்கள் என்பவற்றைப் பின்பற்றி செயற்பட வைக்கலாம்.



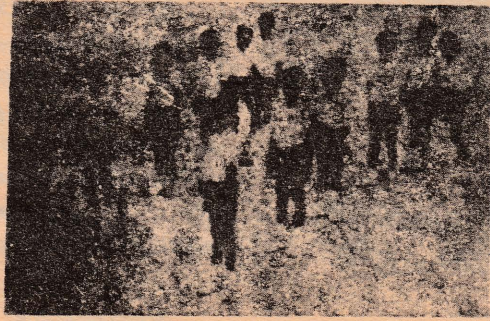
தசைப்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்.

இதனைத் துரித அசைவுகள் எனவும் குறிப்பிடலாம். இவை துரிதமாக நிலைமாறும் திறனை விருத்தி செய்ய உபயோகமாகும் அசைவுகளாகும். இச்செயல்பாடுகளை உபகரணங்களின் உதவியுடன் சுதந்திரமாகவும் செய்ய முடியும்.

சிறு விளையாட்டுக்கள்.

சிறுவிளையாட்டுக்களும் உப விளையாட்டுக்களும் பிரதான விளையாட்டுக்களும்.

இவ்விளையாட்டுக்களுக்கு வயதெல்லையில்லை. சில விதிகளும் கட்டுப்பாடுகளும் உண்டு. எல்லோரும் பங்குபற்றும் வகையில் அமைந்த எளிய விளையாட்டுக்கள் இவை. எந்த ஒரு அளவு பரப்பைக் கொண்ட அரங்கிலும் விளையாட முடியும். இவ்விளையாட்டுக்களைத் தேவையான முறையில் நிர்மாணித்துக் கொள்ள முடியும் உ+ம் - மீன்பிடி வலை போடுதல், மலையுச்சியில் நெருப்பு, சதுரம் (அப் அண்ட் டவுன்) பாய்தல் ஆடுகள் சாப்பிடுதல், பந்து வருகிறது பந்து, போன்றவையாகும்.



உப விளையாட்டு

உரு. 5

சிறு விளையாட்டு



உரு. 8

உப விளையாட்டுக்கள்

இவை பிரதான விளையாட்டுக்களில் திறன்களைத் தேர்ச்சியாக்குவதற்கு அமைத்து அல்லது நிர்மாணித்துக் கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடாகும். பெரும்பாலும் சிறு குழுக்களாக இவ்விளையாட்டுக்கள் நிகழும். அவ்வளவு பெரிய விளையாட்டு மைதானம் அவசியமில்லை. பொருத்தமான திறன்களைப் பயிற்றத் தேவையான இலகு விதிகளை அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

இவ்விளையாட்டுக்களுக்கு உதாரணமாகப் பிடித்தலும் வீசுதலும்: பத்து முறை பந்தை அனுப்புதல், நிவ்கோம்ப் விளையாட்டு: வட்டத்தினுள் வலைப்பந்து போன்றவற்றைக் கூறலாம். இதுபற்றி மேலும் விளக்கங்களை "சிறு விளையாட்டு" "உப விளையாட்டு" "பிரதான விளையாட்டு" என்னும் மொடியூலில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்



வலைப்பந்து, காற்பந்து, வீச்சுப் பந்து, கரப்பந்து, கூடைப்பந்து, பூப்பந்து என்னும் பட்மின்டன், கிறிக்கற்

ஹொக்கி, டெனிகொய்ட், எல்லே, மேசைப் பந்து டெனிஸ் போன்ற விளையாட்டுக்கள் இவ்வகைக்குரியன மைதான அமைப்பு, உபகரணங்கள், விளையாட்டு வீரர் எண்ணிக்கை, விளையாட்டு விதிகள் போன்றவற்றால் இவ்விளையாட்டுக்கள் ஒழுங்கமைந்துள்ளன. திறமைமிக்க குழுக்களைத் தெரிவதற்குக் குழுக்களிடையே நிரற்போட்டிகள் நடைபெறும்.

மெய்வல்லுனர்  
விளையாட்டுக்கள்

ஒடுதல், பாய்தல், வீசுதல் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் இது அமைந்துள்ளது. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை முக்கியமாகச் சுவட்டு நிகழ்ச்சி, மைதான நிகழ்ச்சி என்னும் வகையில் இரு பிரிவாகப் பிரிக்கப்படும். சுட்டு நிகழ்ச்சிகள் என்பது மைதானத்தின் ஒடுபாதையில் நிகழும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்குரிய குறுகிய தூர ஓட்டம், மத்திய தூர ஓட்டம், நெடுந்தூர ஓட்டம் சட்டவேலிப்பாய்ச்சல் என்பனவாம். மைதான நிகழ்ச்சியின் அடிப்படை பாய்தலும் வீசுதலுமாகும். உ+ம். உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல், கோலுன்றிப் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல், போடுகுண்டு. பரிதி வட்டம் வீசுதல், ஈட்டியெறிதல், கத்தியல் எறிதல் ஆதியனவாம்.

அணி நடையும் மரியாதை  
அணிவகுப்பும்

அணி நடையில் செல்லுதல், நடத்தலின் ஒழுங்கமைப்பாகும். தாளத்துக்குக் கைகளை சமமாக அசைத்தலும், கால் வைத்தலும் நிகழ்த்தப்படுகிறது. ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட மரியாதை முறைகள் இங்கு ஒழுங்கமைக்கப்படுதலும் நிகழ்கிறது. இதனால் பிழையற்ற நடத்தல் முறை பயிற்றப்படுகிறது. சுய நன்நடத்தையை ஏற்படுத்தலும் கட்டளைகளுக்கு அடிபணியும் திறன்களை விருத்தி செய்வதுடன் மதிப்பளிக்கும் அபிமானம் பற்றிய கருத்துக்கள் வளரவும் வழியேற்படும். உடலியல் செயற்பாடுகள் செய்வதனால் கிடைக்கும் பலன் உடற்றகைமையாகும். உடலினுள் இருக்கும் திறன்களை மேலும் விருத்தி செய்தல் இதன் பொருளாகும். இத்திறன்களாவன தாக்குப் பிடிக்கும் திறன், வேகம், சக்தி, அசைக்கும் திறன், நிலை, துரிதம் என்பனவாம். திறனை துரிதம் எனலாம்.

தாக்குப் பிடிக்கும் திறன் என்பது களைப்பின்றிச் செயற்பாடொன்றில் அதிக நேரம் ஈடுபட்டிருத்தலாகும். அது முடிந்தபின் மிக வேகமாகச் சாதாரண நிலைக்கு வரும் திறமையாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் சுற்றோட்டத் தொகுதியும், நரம்புத் தொகுதியும் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படும்.

வேகம் என்பது மிகக் குறுகிய காலத்தில் செயல்களை முடிக்குந் திறனாகும். வேகம் ஏற்படத் தசை நார்களும் நரம்புத் தொகுதியும் உடற்பலமும் விருத்தியடைந்திருக்க வேண்டும். சக்தி என்பது பாரம் தாங்குவதற்கும், தேவைக்கேற்ப சக்தியைப் பயன்படுத்தும் திறனுமாகும்.

வளைதகவு என்பது உடலை இலகுவாக அசைக்கக் கூடியதாக இருப்பதாகும். ஒரு நிலையில் இருந்து மற்றோர் நிலைக்குத் துரிதமாக மாற்றும்



உடற்றகைமை விருத்தியடைவதனால் பிழையற்ற அசைவு உருவாகும். பிழையற்ற அசைவு ஏற்பட அசைவுக்குரிய தசை நார்கள் மட்டுமே அசைந்து அசைவை ஏற்படுத்துவதாகும். இந்நிலையின் விளக்கம் அசைவுத்திறன் விருத்தியாகும். இதுவும் உடற்றகைமைக்குரிய காரணியாகும்.

உடல் வளர்ச்சி.

ஆளுமை வளர்ச்சி

உடற் செயற்பாடுகளினூடாக உடல் வளர்ச்சி ஏற்படுவது எவ்வாறு? என்பதை நாம் இப்பொழுது ஆராய்வோம்.

எலும்புக் கூட்டிலும் (எலும்புத் தொகுதியிலும்) தசை நார்களிலும், நரம்புத் தொகுதியிலும் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்கு உணவைப் போல் பிள்ளையின் சுய செயற்பாடுகளும் முக்கியமே. அதேபோல் முடிந்த அளவு நல்ல தேகாரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்குப் உறுப்புகள், நரம்புகள், தசை என்பவற்றுக்கிடையே சமநிலைத் தொடர்பு அத்தியாவசியமாகும். அதனால் தசைக் கட்டுக்கோப்பை காத்துக் கொள்வதற்கும் அதிவளர்ச்சியைத் தடுப்பதற்கும் முடியும். அவ்வாறு அன்றாட தேவைகளுக்குச் சக்தியையும் திறமையையும் பெற்றுக்கொள்ள உடற்செயல்பாடுகள் ஒருவருக்கு உதவும்.

உடற் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது மற்றும் செயல்களில் ஈடுபடும் போதும் உடல் செயற்படுகிறது. எல்லாச் செயற்பாடுகட்கும் சக்தி அவசியம். நீங்கள் வேகமாக ஓடிப்போய் நின்றால் உங்கள் இதயம் வேகமாகத் துடிப்பது உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கும். அந்த வேகமான துடிப்பினால் விளைந்த நன்மை என்ன? முழு உடலுக்கும் குருதியை வேகமாக வினியோகித்ததாகும். அதனால் செயல்படும் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் சக்தியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்காக வழங்கப்படுகிறது. எமது உடலினுள் நாம் அறியாமலே செயற்படும் இழையங்களுக்கும் சக்தி வழங்கப்படுகிறது. இதனால் உணவு சமிபாட்டுத் தொழில், அசைவுகள் மட்டுமன்றி சகல விதமான உள்ளார்ந்த செயற்பாடுகளும் சிறந்த முறையில் நிகழும். அப்போது உணவு, சுவை கூடி சக்தியும், நோய்க் காப்பு நீர்ப் பீடனமும் கிடைக்கிறதென்பது வைத்தியர்களின் கருத்தாகும். சரியான நடத்தை ஏற்படுவதும் வேகம் தாக்குப் பிடிக்கும் திறன் அசைக்கும் திறன், துரிதம் என்பன வளர்ச்சியடைவதும் உடற்செயற்பாடுகளினூடாகவேயாகும்.

உள வளர்ச்சி

உள வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்கு நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் ஒருவருக்கு அமைய வேண்டும். உடற்கல்வி பற்றிய தெளிவான அறிவின்றி உளச் செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புடைய மூளை, நரம்புத் தொகுதி, மற்றும் இழையங்களின் தொழிற்பாடு பற்றிய சிறந்த விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்வது கடினமாகும். நீண்ட கால நன்னடத்தைக்குரிய குழந்தை விருத்திப் பணியில் உள வளர்ச்சி மிக முக்கியமான பங்கென நீங்கள் முன்பு பெற்ற தொழிற் கல்வி மொடியூல்களினால் விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள் என நினைக்கிறேன் இதற்காக உடற் செயற்பாடுகளும் முறையாக ஒழுங்கு படுத்தப்பட்ட விளையாட்டுக்களும் போட்டிகளின் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தலும் முக்கியமாகும். இவ்வாறு



உடலாரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யலாம். இதனால் நாம் உளத்திறன் எனக் கணிக்கும் சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி தைரியம், உறுதி போன்ற திறன்கள் ஏற்படும். அது சமநிலை ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு அதிகமாக உதவும். உடலியல் சுகாதாரக் கல்விப் பாடத்தின் மேல் எழுதப்பட்ட "உள நலவியல்" எனும் மொடியூல் உங்களுக்குக் கிடைக்கவிருப்பதால் இது பற்றிய அதிக விளக்கம் இங்கு தரப்படவில்லை.

மனவெழுச்சி வளர்ச்சி

ஒருவரின் மனவெழுச்சிகளை ஆள்வதற்குப் பயிற்சி பெறும் சிறந்த இடம் விளையாட்டு மைதானமாகும். விளையாட்டுக்களினதும் செயற்பாடுகளினதும் ஊடாக அச்சம் நீங்கிச் சந்தேகம் அகன்று போகும்.

எதிர்பாராத விதமாகத் தமது குழுவினரோ தாமோ தோல்வியடைந்தால் சிறந்த விளையாட்டு வீரர் தனது தோல்வியைப் பெருந்தன்மையுடன் பொறுத்துக் கொள்வார். ஏற்றுக் கொள்வார் அதற்குக் காரணம் விளையாட்டினால் அவர் பெறும் உளத் திருப்தியினால் தம்மை மனோதிடமுள்ளவராக்கிக் கொண்டதேயாகும். மத்தியத்தர்கள் கொடுக்கும் முடிவு சரியானதாகவோ பிழையானதாகவோ இருக்கலாம். விளையாட்டை அறிந்த வீரன் அவற்றை மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்வான். விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரன் தான் ஈடுபடும் விளையாட்டைப் பயனுள்ளதாக் குவதற்கு எப்போதும் திறமையாகச் செயற்படுவார். விளையாட்டினூடாக நியாயத்தை விளங்கிக் கொள்வார். நியாயத்தை இனம் காணும் விளையாட்டு வீரன் குறுக்குவழியில் தனது குழுவை வழி நடத்தவோ வெற்றியடையவோ முனையமாட்டான்.

சமூக வளர்ச்சி

உடற்கல்வியில் விளையாட்டு சமூக நடத்தைகளைப் பயிற்றுவிக்கும் பணியில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. விளையாட்டு கூட்டு நடத்தைகளுக்கு அதிக சந்தர்ப்பங்களை வழங்குகிறது. வேற்றுவருடன் பழகுவதற்கும் கூட்டாக விளையாடுவதனால் தோழமையும் கூட்டினையும் ஏற்படும். தலைமை தாங்கச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். அதனால் சுய நம்பிக்கை உருவாகும். உடலியற் செயற்பாடுகள் எப்போதும் பயிற்றப்பட வேண்டியது குழுவாகவேயாகும். சமூக ரீதியான பழக்க வழக்கங்களுக்கு இது வித்திடும். இவ்வாறு விளையாட்டு மைதானத்தில் பெறப்படும் அனுபவங்களும் நன்னடத்தைகளும் சமூகத்தில் பயனுள்ள பிரசைகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

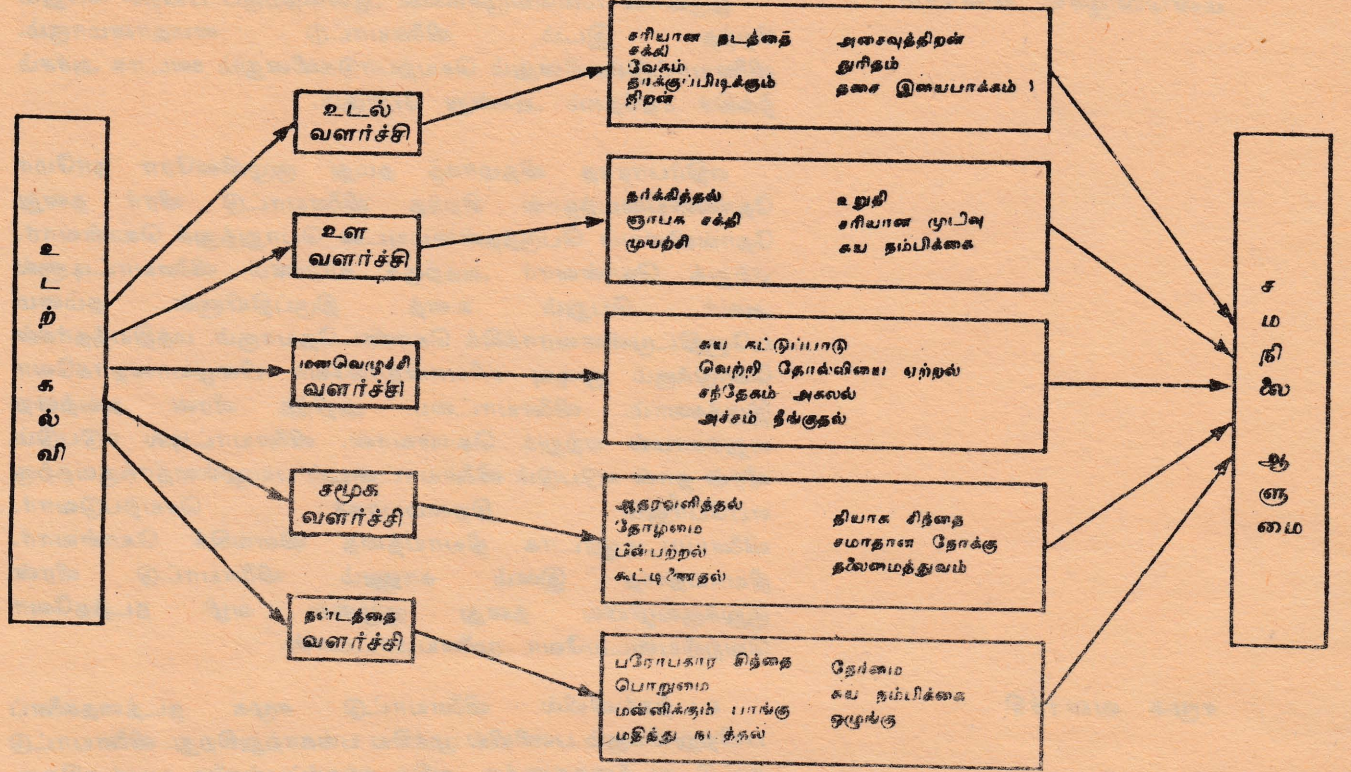
நன்னடத்தை வளர்ச்சி

நற்பிரசை ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய பரோபகார சிந்தையும் பொறுமையும் மன்னிக்கும் மனப்பான்மையும் உடற்கல்வியினூடாக வளர்ச்சியடையும். நேர்மை, தியாக உணர்வு, அடுத்தவரை மதிக்கும் பண்பு, ஆளுமையுடன் கூடிய நன்னடத்தை மிக்க ஒருவரை சமூகத்துக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உடற் கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் உருவாகும். அச்சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு அனுபவங்களைப் பெறும் வாய்ப்பைப் பெறுவார். அவை நல்ல கருத்துக்களை உருவாக்க காரணமாக அமையும். மாணவர்களின் நன்னடத்தையையும் உள்ளார்ந்த நற்குணங்களையும் கண்டுகொள்ள நற்செயல்களினூடாக



முடியும். “ஒருவரின் உள்ளர்ந்த நற்குணங்களையும் ஆளுமையையும் அவரின் நடத்தைகளினூடாக விளங்கிக் கொள்ள முடியும்” என உளவியலாளர் விளக்கமளித்துள்ளது இதனாலாகும்.

இவ்விளக்கக் குறிப்பு, உடற்கல்வி சமநிலை ஆளுமையில் தாக்கம் ஏற்படுத்தும் விதத்தை தெளிவுபடுத்தும்.



### செயற்பாடு 1

மாணவர்களின் உடற் செயற்பாடுகள் வளர்ச்சியை அளவிடக் கீழே தரப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள். தாக்குப் பிடிக்கும் திறனை அளவிடத் தாம்புதாண்டல் என்னும் கயிறடித்தற்றிறனையும் அதன் முன்னேற்றத்தையும் அளவிடுங்கள்.

1. இதற்கு நீங்கள் விரும்பிய ஒரு வகுப்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
2. ஒரு கடினமான துள்ளல் கயிறு 2 அல்லது 3 இதற்காக உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.
3. பாடசாலைத் தோட்டத்தில் நல்ல இடவசதியுள்ள ஒரு இடத்தைத் தெரிவுசெய்து கொள்ளுங்கள்.
4. ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் முன்னே அழைத்து முடிந்த வேகத்துடன் இடைவிடாது துள்ளும்படி செய்யுங்கள்.
5. துள்ளிப் பாய்வது எத்தனை முறையென பிள்ளைகளின் பெயரின் முன்னால் குறிப்பிடுங்கள்.



ஒரு 'இடத்தில் இருந்து கயிற்றை (முன்னால் கீழுக்கு) சுற்றி கால் விரல்கள் மீது பாயச் செய்யவேண்டும். தவணை ஆரம்பத்திலும் கடைசியிலும் அவனோ அவளோ பெற்றுக் கொண்ட துள்ளல் எண்ணிக்கைகளை ஒப்பிடுவதன் மூலம் பிள்ளையின் முன்னேற்றத்தைக் கணிக்க முடியும்.

கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு ஒரு டிட்டியல் ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்வதால் உங்களின் முயற்சி இலகுவாகும். இது 7ம் ஆண்டுக்குரிய முன்னேற்ற அறிக்கையாகும்.

(தாம்பு தாண்டல்)  
துள்ளிப் பாயும் போது  
கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய  
விடயங்கள்



ஆண்டு	முன்னேற்ற அறிக்கை ஆண்டு											
	1ம் தவணை			2ம் தவணை			3ம் தவணை					
பிள்ளையின் பெயர்	துள்ளிப் பாயும் எண்ணிக்கை	திசுதி	100 மீ. ஓடும் நேரம்	துள்ளிப் பாயும் எண்ணிக்கை	திசுதி	100 மீ. ஓடும் நேரம்	துள்ளிப் பாயும் எண்ணிக்கை	திசுதி	100 மீ. ஓடும் நேரம்	துள்ளிப் பாயும் எண்ணிக்கை	திசுதி	100 மீ. ஓடும் நேரம்
மாதம்												
ஜனவரி												
பெப்ரவரி												
மார்ச்												
மே												
ஜூன்												
ஜூலை												
செப்டம்பர்												
ஒக்டோபர்												
நவம்பர்												



இவ்வாறு துள்ளிப் பாய்தலிலும் டெனிஸ் பந்து வீசுதலிலும் 100 மீ. ஓடுதலிலும் முன்னேற்றத்தை உங்களால் அளவிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

அப்பியாசம், இசையும் அசையும், அசைவுகளைத் தோற்றுவித்தல், ஜிம்னாஸ்டிக், விளையாட்டுப் போன்ற செயறஓபாடுகள் உடலினுள் காணப்படும் திறன்களை விருத்தியாக்க உதவும். உடலினுள் பெரிய இழையங்களைச் செயற்படுத்தும் முறைமையான அல்லது முறைமையற்ற அப்பியாசங்கள், தலை உடல், கைகள், கால்கள் என்பவற்றை உள்ளடக்கிய ஒருங்கிணைந்த அசைவாகும். இசையும் அசைவும், இசைபற்றிய உணர்வை வளர்ப்பதற்கு அமைத்துக்கொண்ட முறையாகும். உபகரணங்களின்றியோ உபகரணங்களுடனோ செயற்படுத்தலாம். வேகமும் திறனும் அசைவுகளைத் தோற்றுவித்தலுக்கு ஏதுவாகும்.

தசைப்பயிற்சி உடலுறுப்புக்களின் செயற்பாடுகளுள் ஓய்வு என்பன பற்றிய உணர்வுடன் துரித ஏற்படுத்தும் வகை அசைவாகும். விளையாட்டுக்களில் சிறு விளையாட்டு; எல்லோராலும் ஒரே முறையில் பங்குபற்ற முடியுமான மிகச் சாதாரண கட்டுப்பாட்டு விதிக்களால் ஒழுங்கமைந்ததாகும். உப விளையாட்டு, என்பது பிரதானமான ஒரு விளையாட்டுக்குரிய திறன்களை வளர்க்கக் கூடியதாக அமைந்திருக்கும்.

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு பொதுவான கட்டுப்பாட்டு விதிகளுக்கமைய உயர் மட்டத்திறன்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக ஒழுங்கமைந்த செயற்பாடுகளாகும். இவ்வாறு உடலின் தசைநார்களினதும், நரம்புகளினதும் திறன்களை விருத்திசெய்யும் விஞ்ஞான அடிப்படையையும் முறைகளையும் பற்றிய விளக்கத்தை உடலியற் கல்வி பெற்றுத்தரும். உடற் கல்வியின் இறுதி நன்மை உடல், உள வளர்ச்சியும் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடும் நல்ல சமூக நடத்தைகளின் வளர்ச்சியுமாகும்.

நீங்கள் இதுவரை பெற்ற விளக்கத்தைப் பரிசீலித்துப் பார்ப்பதற்காக கீழே தரப்பட்டுள்ள செவ்வை பார்த்தலுக்கு விடை தருக.

## செவ்வை பார்த்தல் 2

இங்கு இடப்பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள வாக்கியத் தொடருக்குப் பொருத்தமான வாக்கியத் தொடரை வலது பக்கத்திலிருந்து தெரிந்து அதற்குரிய இலக்கத்தைப் வெறும் கூட்டில் குறிக்க.



- |  |                          |   |
|--|--------------------------|---|
| 1. உடற் செயற்பாடு களிநூடாக   | <input type="checkbox"/> | 1. மாணவர் விரும்பும் தேவைகளும் திறன் களுக்கமையவே  |
| 2. உடற்றகமை என்பது   | <input type="checkbox"/> | 2. உடற் செயற்பாடு களிநூடாக மகிழ்ச்சி அடைவதற்கு  |
| 3. உடற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட வேண்டியது                                      | <input type="checkbox"/> | 3. இயற்கையான செயற் பாடுகளுக்கு மிகக் கிட்டிய வகையில்                                    |
| 4. ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர் அதிகம் விரும்புவது                                     | <input type="checkbox"/> | 4. பின்பற்றும் செயற் பாடுகளையே  |
| 5. ஆரம்ப வகுப்பு மாணவரின் செயற் பாடுகள் அமைய வேண்டியது                         | <input type="checkbox"/> | 5. சக்தி, வேகம், தாக்குப் பிடிக்கும் திறன், நிலைமாறும் திறன், அசைக்கும் திறன், என்பன    |
| 6. ஆரம்ப வகுப்பு உடற்கல்விப் பாடங்கள் தொகுப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியது | <input type="checkbox"/> | 6. உடற்றகமையை ஏற்படுத்தும்  |
| 7. பிள்ளைகளின் நடத்தைகள் புரியும் வேகமும் திறனும் பலவகையாதலால்                 | <input type="checkbox"/> | 7. அசைவித்திறன் விருத்தியாகும்  |
| 8. உடற் செயற்பாடு களிநூடாக   | <input type="checkbox"/> | 8. மிக இலகுவான எல்லோரும் பங்கு பற்றும் வகையிலு மான மகிழ்ச்சிகரமான செயல்பாடுகளாகும்      |
| 9. உடல் அப்பியாசங்கள்  | <input type="checkbox"/> | 9. புது அசைவுகளைத் தோற்றுவித்தல் வகையிலான செயற்பாடுகள் செய் வித்தல் மிகப் பயனுடையதாகும் |
| 10. சிறு விளையாட்டு என்பது   | <input type="checkbox"/> | 10. முறைமையானதும் முழுமையற்ற துமாகச் செய்ய முடியும்                                     |

நீங்கள் இப்பொழுது இதைக் கடைசிப் பக்கத்தில் இல. 9.0. இல் உள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து நீங்களே சரி, பிழை அடையாளமிட்டு மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.



உங்களுக்கு அடுத்த பிரிவில் உடற்கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியரிடம் இருக்க வேண்டிய குண நலன்களையும் அவரின் பொறுப்புக்கள் பற்றிய விளக்கத்தொடையும் பெற்றுத்தர முயற்சிக்கின்றேன்.

## 5.0 ஆசிரியர் பொறுப்புக்கள்

உங்களிடம் இருக்க வேண்டிய  
திறன்களும் குண நலன்களும்

உடற்கல்வி கற்பிக்குமுன் விடயம் பற்றிய அறிவும் பயிற்சியும் பெற்றிருப்பது மிக அவசியம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அஃதன்றி உங்களிடம் கட்டாயமாக ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் குணநலன்கள் பலவற்றைப் பற்றியும் கவனம் செலுத்த வேண்டுமென எதிர் பார்க்கிறேன்.

கீழே தரப்படும் எக் குண நலன்கள் உங்களிடம் உள்ளன எனச் சுய கணிப்பில் ஈடுபடுங்கள்.

- நீங்கள் சுறுசுறுப்பு மிக்க ஆரோக்கியமுடைய ஒருவராய் இருத்தல்.
- நமது மாணவர்களை விளங்கிக் கொள்வதில், அவர்களின் உடற்றிறன்களை மட்டுமன்றி உளவியல் பிரச்சினைகளினால் உருவாகும் நடத்தைகளை விளங்கிக் கொள்ளும் திறமை உடையவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ஒழுங்குபடுத்துவதிலும் நிர்வாகிப்பதிலும் திறமையானவராய் இருத்தல்.
- சுறுசுறுப்பு மிக்க மாணவரிடையே சிலவேளை பின்னடைவுகள் தோன்றும்போது அதற்குரிய காரணங்களை ஆராய்ந்து பரிகாரம் தேடும் வழிகளை அறிந்திருத்தல்.
- திறமைக்குறைவான மாணவரைக் கேலி செய்தல், ஒதுக்கி வைத்தல், பரிகசித்தல் அவர்களுக்குக் கடின வார்த்தைப் பிரயோகம் செய்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்து அவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் திறனுடையோராய் இருத்தல் வேண்டும்.
- மாணவர் எப்பொழுதும் ஆசிரியரிடம் நியாயம், நேர்மை, பாதுகாப்பு என்பவற்றை எதிர்பார்ப்பதால் அவர்களின் நம்பிக்கை பழுதடையாதவாறு செயற்படும் திறமை இருத்தல் வேண்டும்.
- சில மாணவர்களுக்குப் பொருத்தமற்ற முறையில் விசேட இடம் பெற்றுக் கொடுப்பவராச இருத்தல் கூடாது.
- சூழல் செல்வத்துக்கும் மாணவர் திறனுக்கும் ஏற்ப வேலைத்திட்டங்களை வகுக்கும் திறமை உடையவராய் இருத்தல்.



- விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு மாணவர்களைத் தெரிவதில் அவர்களின் திறமைக்கு முதலிடம் அளிப்பவராக இருத்தல்.
- கருணையுடனும், இரக்கத்து' டனும் பொறுமையுடனும் செயல்படும் தகமை பெற்றிருத்தல்

வெற்றி தோல்வி இரண்டையும் புன்னகையுடன் வரவேற்கும் மனப்பான்மையைப் பயிற்ற வேண்டும். பொறாமை, வஞ்சகம் என்பவற்றை அகற்றுவதற்குப் பணியாற்ற வேண்டுவது முக்கியம். கடுமையான மனவெழுச்சிச் சந்தர்ப்பங்களை நிர்வகித்துக் கொள்ளும் பழக்கத்தை மாணவரிடையே விருத்தி செய்துகொள்ள விளையாட்டு மைதானத்தில் நிகழும் செயற்பாடுகளினூடாக உங்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். நீங்கள் எந்நேரத்திலும் அநீதியாகவோ பக்கச்சார்பாகவோ இயங்காதிருப்பதன் மூலம் மாணவர் சம்பந்தப்பட்ட உங்கள் தீர்மானங்கள் நியாயமானதென உங்களுக்கே புரியும். நியாயத்துக்கு மதிப்பளிப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு இந்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

உடற்கல்வி, கற்பிக்கும் ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய இத்திறன்களும் குணநலன்களுள் எல்லாம் அல்லது போதிய அளவு உங்களிடம் இருக்கிறதா என்பது இதனை வாசித்தபின் உங்களுக்கு விளங்கும்.

நாம் உரையாடிய விடயங்களின்படி நீங்கள் உங்கள் பணிக்கு எந்த அளவு பொருத்தமானவர் என்பதை ஆராயக் கீழ்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

செயற்பாடு 2

கீழ்வரும் பஸ்தெரிவில் மிகப் பொருத்தமான செயலுக்கு முன்னை "V" அடையாளமிடுக.

1. வகுப்பில் திறமைக் குறைவான மாணவர் ஒருவர் இருந்தால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?
  - i அப்பிள்ளையைக் கவனியாது விடுதல்.
  - ii. அதிபருக்கு அறிவித்து அவனை வேறு வகுப்புக்கு மாற்றுதல்.
  - iii. எப்போதும் கண்டித்து செயல்களில் ஈடுபடுத்தல்
  - iv. அன்புடனும் கருணையுடனும் பிள்ளையை உற்சாகப்படுத்தல்.



2. கறுகறுப்பான ஒரு மாணவரிடம் ஒரு பின்னிடைவு தென்பட்டால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?
- அவனுக்கு உடல்சார் தண்டனை வழங்கல்.
  - அவனைக் கவனியாது ஒதுக்கிவிடல்.
  - பின்னிடைவுக்குரிய காரணியை ஆராய்ந்து அவனுக்கு உதவுதல்.
  - அவனை மற்றவர் முன் பரிகசித்தல்.

3. விளையாட்டு மைதானத்தில் உங்களுக்கு ஒழுக்கத்தைப் பேணிக்கொள்ள முடிவது எவ்வாறு?

- பிள்ளைகள் அவர்களின் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு அமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவதனால்.
- பக்கச் சார்பின்றி நியாயத்தை மதிப்பதன்மூலம்
- மாணவர்களுக்கு விருப்பமான விளையாட்டை விளையாடும்படி விட்டுவிட்டு நாம் ஒதுங்கியிருப்பது.
- குறும்புத்தனம் செய்யும்போது தண்டனை வழங்குதல்.

4. பாடசாலைச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதில் கவனிக்க வேண்டிய அடிப்படைக் காரணியாவது யாது?

- ஆசிரியர் குழுவின் அங்கத்தவர்களுக்குப் பங்கு பற்றக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தெரிந் தெடுத்துக் கொள்ளுதல்.
- பாடசாலைச் குழுவைக் கவனியாது, செயற்பாடுகளைத் தெரிந்துகொள்ளுதல்.
- மாணவர்களின் சிலர் மட்டும் திறமையாக விளையாடக்கூடிய விளையாட்டைத் தெரிந்து அதனை ஒழுங்குபடுத்துதல்.
- குழல், வளங்களும் மாணவர் திறன்களும் என்ற அடிப்படையில் செயற்றிட்டங்களை வகுத்தல்.

5. விளையாட்டு நிகழ்ச்சியொன்றை ஒழுங்குபடுத்து வதற்கு நீங்கள் மாணவர்களைத் தெரிவதில் யாருக்கு முதலிடம் கொடுக்கப்பட வேண்டும்?

- பாடசாலையில் உள்ள அழகிய தோற்றமுடைய மாணவர்களுக்கு.
- செல்வந்தப் பெற்றோருடைய பிள்ளைகளுக்கு
- பொருத்தமான திறமையுடைய மாணவர் களுக்கு
- பாடசாலை ஆசிரிய ஆசிரியைகளின் பிள்ளைகளுக்கு

உங்கள் விடைகளை இத்துடன் தொடர்புடைய இல: 9.0 இல் உள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். சரியான பதில்கள் 4 அல்லது அதற்குமேல் இருப்பின் நீங்கள் உதாரண புருசர். இச்செயற்பாட்டுக்குப் பதில் தேடுவதில் நீங்கள் செய்யக்கூடாது என்னவென உங்களுக்கு விளக்க யிருக்கும் என நம்புகிறேன்



உடற்கல்வி கற்பிக்கும்  
உங்களின் பொறுப்புக்கள்.

எதிர்காலத்தில் நாட்டைப் பொறுப்பேற்பது எமது இனைய சமுதாயத்தினராகும். அவர்களின் உடலியல், உளவியல் வளர்ச்சியை உடற்கல்வியினூடாக விருத்திசெய்யும் பொறுப்பு உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. இது தொடர்பான உடற்பயிற்சி திட்டப்படியும் பிழையின்றியும் வழங்கப்பட வேண்டுவது முக்கியம். அத்துடன் இணைந்த தோழமை, தலைமைத்துவம், பின்பற்றல், கூட்டிணைப்பு, வெற்றி தோல்வியை ஏற்கும் திறன் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும் பொறுப்பு உங்களுக்குண்டு. சமூகத்துக்குப் பிரயோசனமுள்ள பிரசைகளை உருவாக்க வேண்டும் என்னும் நோக்குடன் அச்செயல்களை நிறைவேற்றுதல் வேண்டுமென மனதில் கொள்க.

சமநிலை ஆளுமை உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய மனவெழுச்சித் தன்மையை உடற்கல்வியினூடாக விருத்தி செய்யமுடியும். பயம், சந்தேகம், கவலை என்பவற்றை அகற்றிக் கொள்வதற்கும் பொறுமை, முயற்சி, உறுதி போன்ற திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் பயிற்றுவிக்க வேண்டும். அதேபோல் நேர்மை, தியாக சிந்தை, மன்னிக்கும் மனப்பாங்கு, ஒழுக்கம் போன்ற குணங்களையுடைய நல்லவர்களை சமூகத்துக்குப் பெற்றுத்தரும் முக்கிய பணி உடற்கல்வி கற்பிக்கும் உங்களுக்குரியதென நினைவிலிருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உடற்கல்வியினூடாக, உடலாரோக்கியம், நன்னடத்தை, ஆளுமை, ஆகியவற்றைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும். இதற்கு கல்வி நோக்கங்கள் நிறைவேறும் வகையிலும் பாதுகாக்கப்படும் வகையிலும் பாடசாலையில் செயற்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். செயற்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதில் பாடசாலைக் காலத்தின் பின்பும் அதுபற்றிக் கவனமெடுக்கும் வகையில் அவை திட்டமிடப்படுவது பிரதானமாகும்.

மாணவர்கள் தனிமையிலன்றிக் கூட்டாக இருக்கும் போதே அதிக அனுபவங்களைப் பெறுகின்றனர். வினையாட்டுத்திறன், மற்றும் திறன்கள், நன்னடத்தைகள் என்பவற்றை அதிகம் விருத்தி கொள்ளும் வாய்ப்பு குழு நடவடிக்கைகளின் மூலமே ஏற்படும். சிறந்த குழுவொன்றுடன் சேர்வதாலும் ஊக்கமளிப்பதாலும் இதன் வேகத்தை அதிகரிக்க முடியும். உங்களின் சிறந்த தலைமைத்துவம் தேவைப்படுவது அதனாலாகும். சமூகப்பற்று ஏற்படும் வகையில் சிறந்த கல்வி வழங்கப்படுவதனால் நாட்டில் காணப்படும் குற்றச் செயல்கள் ஊழல்கள் என்பவற்றைக் குறைக்க வழிகாட்டுதல் உங்களால் நிறைவேற்ற வேண்டிய முக்கிய பணியாகும். நீங்கள் அளித்த அறிவுக்கும் அனுபவங்களுக்கும் கருத்துக்களுக்கும் ஊடாக மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தை அளவிடமுடியும். அது கற்பித்தல்-கற்றல் செயல்களின் தன்மையாகும்.

உடலாரோக்கியத்தை  
விருத்தி செய்தல்:

வளரும் பருவத்தில் இருக்கும் பாடசாலைப் பிள்ளைகள் ஒரு நாளின் மிகப் பெறுமதி வாய்ந்த 5-6 மணித்தியாலங்களாகிலும் ஒரே இடத்தில் அவர்கள் அமர்ந்திருக்கிறார்கள். இதனாலேயே பாடசாலை நேரத்திலே ஒரு பகுதி உடற்கல்விக்கு ஒதுக்கப்பட வேண்டும் எனக் கல்வியியலாளர் கூறுகின்றனர். இதற்குரிய காரணம் உடலாரோக்கியத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள உடற்



செயற்பாடுகள் புரிவது அன்றாட தேவையாகும். அப்பியாசம், விளையாட்டுக்கள், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், நீந்துதல் போன்றவை மட்டுமன்றி போட்டி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதலும் தாம் விரும்பும் விதமான சுதந்திரமாக விளையாடுதலும் நடைபயணம், பாடசாலைச் சுற்றுலாக்கள், கல்விச் சுற்றுலாக்கள், பாசறைகளில் பங்கேற்றல், திறந்த வெளி விளையாட்டுக்கள் போன்றவை ஆரோக்கியத்தைக் கட்டியெழுப்ப ஏற்றவையாகும்.

பிள்ளை பருவத்திலும் வாலிபப் பருவத்திலும் சிறந்த முறையில் தசை இழையங்கள் வளர்ச்சியடைவதற்கு உரிய அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுத்துதல் அவசியமாகும். அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் அவை சரியான முறையில் வளர்ச்சியடையாது தளர்ச்சியடைந்து அவற்றால் நிறைவேற வேண்டிய பணிகளைச் சரியான முறையில் செய்ய முடியாது போய்விடும் என்பதை விளங்கப்படுத்துங்கள். தூக்கங்களிலுள்ள இச்சை வழி இயங்குதசைகள் மட்டுமன்றி இதயம், சமிபாட்டுத் தொகுதி, கழித்தற் தொகுதி போன்ற இச்சையில் இயங்கு தசைகள்பற்றியும் விளக்கமளிப்பது முக்கியம். அதனால் அவற்றின் செயற்பாடுகளையும் தொடர்புகளையும் விளங்கிக் கொள்ள முடியும். அது பெரும்பாலும் உடலாரோக்கியத்தை விருத்தி செய்து கொள்ள உவும்.

ஆரோக்கியமும் உடல்வளர்ச்சியும் ஏற்படச் சரியான செயற்பாடுகளும், அப்பியாசங்களும் அவசியம். அதனால் உடற்பயன்களும் உடற்றிறன்களும் அதிகரிப்பது மட்டுமன்றி உடல் அழகும் அதிகரிப்பதை விளக்குங்கள். விளையாட்டுகள் செயற்பாடுகள் என்பனபற்றிப் போதிய விளக்கமளிப்பதனால் சிறந்த எண்ணங்களைக் கட்டியெழுப்ப முடியும். ஒருவரின் உடல், உள, சமூக நடத்தைகள் உடற்தோற்றம் என்பன உடற் செயற்பாடுகளினூடாக வளர்ச்சியடைவதாகவும் விளக்கமளிக்க வேண்டும். பொழுது போக்குச் செயற்றிட்டங்களில் பங்கேற்கச் செய்வதன்மூலம் சிறந்த சமூகச் சூழலை ஏற்படுத்த முடியும்.

நல்ல சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதும் உங்களுக்குரிய பொறுப்புகளில் ஒன்றாகும். ஆரோக்கிய உடலைப் பெறப் போசாக்குணவும், சுத்தமும் முக்கியமானதைப் போல், விளையாட்டுக்களும், செயற்பாடுகளும் ஓய்வும் உறக்கமும் சுகாதாரத்துக்கு வேண்டற்பாலன. இவற்றைப் போதிய அளவு பெற்றுக்கொள்வது அவசியம் என்பதை விளக்குக. விளையாட்டு மைதானத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய உடநல பாதுகாப்புப் பழக்க வழக்கங்களைப்பின்பற்றுவதில் கவனம் செலுத்தச் செய்வதற்கு மாணர்களைப் பழக்க வேண்டும். உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டபின் உடலைக் கழுவிக்கொள்ளவும். உடை மாற்றிக் கொள்ளவும் மாணவர்களைப் பழக்குவதால் உடநலத்துக்கு அது சிறந்தது என உணரச் செய்வது மட்டுமன்றிச் சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பழக்குவதுடன் விருத்தி செய்யவும் உங்களால் முடியும்.



சிறுவர்களை அறிந்து  
கொள்வதும்  
பாதுகாப்பளிப்பதும்.

வீட்டில் பெற்றோரின் அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவதைப்போல் விளையாட்டு மைதானத்தில் உங்களின் அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பிள்ளை எதிர்பார்க்கிறான். அவர்களின் பாதுகாப்பு உங்களால் அவர்களுக்குக் கிடைக்காதென விளங்கினால் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள், விளையாட்டுப் பயிற்சி என்பவற்றுக்கு அவர்கள் முன்வர மாட்டார்கள். பணக்காரக் குடும்பப் பிள்ளைகளும், வேலை உணவு கூடக் கிடைக்காது பல்வேறு துன்பங்களுக்கு மத்தியில் வாழும் வறிய பிள்ளைகளும் உங்கள் மாணவரிடையே இருக்கலாம். அவர்கள் வேறுபட்ட சூழல்களிலிருந்து பாடசாலைக்கு வருகிறார்கள். இச் செல்வந்தப் பிள்ளைகளினதும் வறிய பிள்ளைகளினதும் மற்றும் பிள்ளைகளினதும் வேறுபட்ட உளநிலைகளையும் விளங்கிக்கொண்டு செயற்படுவது மிக முக்கியம்.

நீங்கள் எப்பொழுதும் திறமைக் குறைவான மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்த முயல வேண்டும். அவர்களிடையே தன்னம்பிக்கை வளரும் வகையில் செயற்படுவதனால் அவர்களில் போதிய விருத்தியை ஏற்படுத்த உங்களால் முடியும். மாணவனுக்கு விளையாட்டு மைதானம் விருப்பத்துக்குரிய ஒரு இடமாக மாற்றப்படல் வேண்டும். அத்துடன் சிறந்த ஆசிரியர் மாணவர் உறவைக் கட்டியெழுப்புவதற்கும் முயற்சி செய்க. ஒரு மாணவர் ஏதாவதொரு பாடத்தில் காட்டும் ஆர்வம் அப்பாட ஆசிரியரின் நற்குணங்களினதும் திறன்களின்மீதும் தங்கியுள்ளது என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

விளையாட்டொழுங்கு செய்யும் போது சிலருக்கு மட்டும் விளையாடுவதற்கன்றி எல்லோருக்கும் அவ்வாய்ப்புக் கிடைக்கக்கூடிய விதத்தில் ஒழுங்கு செய்தலாகும். பல விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துவது ஒரு விளையாட்டில் சிலரை மட்டும் ஈடுபடுத்துவதைவிடச் சிறந்ததென நீங்களே ஏற்றுக் கொள்வீர்கள். விளையாட்டு விழா போன்றவற்றுக்குச் சிலகாலம் மாணவர்களைப் பயிற்றுவித்து இறுதி நேரத்தில் அவர்களின் சிலரை நீக்குவது போன்ற நடவடிக்கைகள் மாணவரின் நகைச்சலுக்குக் காரணமாகும். பாடசாலையில் உள்ள முதலீட்டினால் உயர்மட்டப் பயன்பாட்டைப் பெறும் வகையில் திறமையான மாணவர்களின் சிலரை மட்டும் பயிற்றுவித்துப் போட்டிகளில் ஈடுபடுத்துவது மிக முக்கியம் என்பதைக் கவனிக்கவும். போட்டிக்குச் செல்லப் போதிய திறமை இல்லாவிட்டாலும் போட்டிகளை கண்டுகளிக்கும் தன்மையை எல்லா மாணவர்களையும் பெறச் செய்வது மிக முக்கியம் என நினைவிலிருந்துங்கள். இங்கு ஆசிரியரின் பொறுப்பு சுயமுயற்சியினால் தொடர்ந்து விளையாடுவதற்குத் தேவையான மன உறுதியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதன்மூலம் அவர்களை ஈடுபடுத்துவதாகும்.

விளையாட்டு மைதானத்தில் நிகழும் திடீர் விபத்துக்களுக்கு முதலுதவி அளிப்பதற்கு நீங்கள் கற்க வேண்டியது மட்டுமன்றி மாணவர்களுக்கு அதுபற்றிய அறிவைப் பெற்றுக் கொடுப்பது பயனுடையதாகும். இதற்கு உங்களுக்குச் செஞ்சிலுவைப் படையினரதும், சாந்த ஜோன் முதலுதவிப் படையினரதும் பகுதிப் பொது சுகாதாரப் பரிசோதகரினதும் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அதுபற்றி விளக்கம் அளிப்பதுடன் முதலுதவி அளிக்கும் செயற்பாடுகள் பல அடங்கிய சில பாடங்களை ஒழுங்குபடுத்திச் செயற்படுத்த முடியும். தேவையான நேரத்தில் பயன்படுத்தக்கூடிய வகையில் முதலுதவிப் பெட்டியொன்றைப் பாடசாலையில் தயார் செய்து வைப்புகள்.



சிறந்த சமூக பண்புகளைக்  
கட்டியெழுப்புதல்.

சிறந்த சமூக பண்புகளை விளையாட்டு மைதானம் சார்புடைய செயற்பாடுகளினாலேயே விசேடமாகக் கட்டியெழுப்ப முடிகின்றது. அதனால் ஒரு வகுப்பாசிரியரை விட அதிக பொறுப்பு உங்களைச் சார்ந்ததே. வெற்றி தோல்விகளை மகிழ்ச்சியுடன் சமமாக ஏற்றல், பொறுமை செய்யும் திறன், வஞ்சகமின்மை, பொறுமையால் வேதனையடையாதிருத்தல், தலைமை தாங்கும் திறன் என்பவற்றை வளர்ச்சியடையச் செய்ய முடியும். சகோதரத்துவம், ஒற்றுமை, வழிநடத்தல் நியாயத்துக்குத் தலைவணங்கும் பண்பு போன்ற சிறந்த சமூக நடத்தைகளை மாணவர்களிடையே பயிற்றுவிக்க இதனால் உங்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

விளையாட்டு மைதானத்தையும் உபகரணங்களையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதற்குரிய பயிற்சியைப் பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். தங்களுக்குச் சொந்தமான ஒரு பொருளென நினைத்து விளையாட்டு மைதானத்தைப் பாதுகாக்கும்படி விளக்குங்கள். அதை அவர்களுக்குப் புரிய வைப்பதற்கான சிறந்த வழி விளையாட்டு மைதானத்தில் சிறுசிறு வேலைகளை அவர்களைக் கொண்டே செய்விப்பதாகும். செயற்பாடுகளின் பின் விளையாட்டுபகரணங்களைச் சிறந்த முறையில் சேமித்து வைப்பதற்கும் பழக்க வேண்டும்.

பொது மக்கள் உறவில்  
பாடசாலைத் தேவைகளைப்  
பூர்த்தி செய்தல்

ஊர்த் தேவைகள் பாடசாலையினூடாகவும் பாடசாலைத் தேவைகள் ஊரவர்களினூடாகவும் நிறைவேற வேண்டியதை நீங்கள் பெற்றிருக்கு விளக்க வேண்டும். பெற்றார் ஆசிரியர் சங்கம், சன சமூக நிலையம் கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம் ஆகியவற்றின் உதவியுடன் உங்கள் பணியைத் தொடர்வதால் உங்களுக்குக் கிராமத்தவரின் நல்லெண்ணத்தைப் பெற முடியும். கிராம சபை, உதவி அரச அதிபர் அலுவலகம், பொலிஸ் நிலையம், அரச அதிபர் அலுவலகம், கல்வி அலுவலகம் போன்ற நிறுவனங்களின் அதிகாரிகளைச் சந்தித்து அவர்களின் நல்லெண்ணத்தைப் பெற்றுப் பாடசாலைக் கல்வித் தேவையை நிறைவு செய்து கொள்வதால் உங்களுக்குப் பெற்றோரின் மரியாதையும் கிடைக்கும். இவ்வாறான ஒரு பின்னணி நீங்கள் கற்பிக்கும் பாடசாலைச் சூழலில் ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அதனால் பாடசாலையிலும் சுற்றுப்புற சமூகத்தின் முன்னேற்றத்துக்கு மாணவர்களினதும் ஆசிரிய குழுத்தினதும், பெற்றோரதும் நல்லுதவியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இவ்வாறு கிராமத்துக்கும் பாடசாலைக்குமிடையிலான உறவை விருத்தி செய்ய உங்களால் முடியும். இப்பணியில் உங்களின் நேரத்தையும் காலத்தையும் கூடப் பாடசாலைக்காகத் தியாகம் செய்ய நேரிடும்.

சிறப்பாக ஒழுங்கமைப்பட்ட விளையாட்டுவிழா வருடாந்தம் நடைபெறுமாயின் அது பாடசாலையின் புகழுக்குக் காரணமாய் அமைவது மட்டுமன்றி மக்களின் உதவியைப் பாடசாலைக்குப் பெற்றுக்கொள்ளும் வழியாகவும் அது அமையும். விளையாட்டு விழா பெற்றார் உறவை மேலும் வலுவுடையதாக்குவதுடன் பாடசாலை விருத்திக்குக் காரணியாய் அமையும் ஆசிரியர் ஒற்றுமைக்கும் ஏதுவாகும்.



## கிராமிய பாடசாலைச் சேவை

நகரப் பகுதிப் பிள்ளைகளுக்கு உடற்செயற்பாடுகள் தேவையானதைப் போலவே கிராமியப் பிள்ளைகளுக்கும் உடற் செயற்பாடுகள் அவசியம். ஆனாலும் பல்வேறு உடற் பயிற்சிகள் செய்வதில் செலுத்தப்பட வேண்டிய கவனத்தில் இவ்விருபகுதியாருக்கும் வேறுபாடு இருக்கலாம். வசதியினமும் அறியாமையும் கிராம மக்களிடையே அதிகமுண்டு. கிராமியப் பிள்ளைகளிடையே சிறந்த உடற்கல்விச் சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் வகையில் பாடசாலையில் சிறந்த சேவைகளின் நடைமுறை கூடச் சிலவேளை முறைமையற்றதாக இருக்கும். இதற்குக் காரணம் உடலைச் சுமுகமாகச் செயற்படுத்தும் அறிவின்மையாகும். எனவே உடற் செயற்பாடுகளினால் சுமுக அசைவுக்கான பயிற்சியை அளிக்க வேண்டும். பிழையற்ற அசைவுத் திறனை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் செயற்பாடுகளைக் கற்பிக்க வேண்டும்.

விசேடமாகச் சிற்றூர்களிலும் ஒதுங்கிய தனிப்பட்ட வீடுகளிலும் வாழும் பிள்ளைகளுக்கு ஒற்றுமையாகச் செயற்படவும் தலைமை தாங்குவதற்குப் பழக்கவும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும். நீங்கள் ஒரு கிராமியப் பாடசாலையில் வேலை செய்பவராக இருந்தால் இயற்கையாகவே அவர்களிடம் காணப்படும் பின்னடையும் சபை அச்சமும் அகலும்படி அவர்களைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவதற்குரிய வகையில் பாடங்களைத் திட்டமிட வேண்டும். அவர்களுக்கு உயர்மட்ட பாடசாலைகளுடனான போட்டிகளில் பங்குபற்றும் வாய்ப்பைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

## அறிவைப் புதுப்படுத்திக் கொள்ளல்

தாம் கற்பிக்கும் விடயம் பற்றிய அறிவை எப்போதும் புதுப்பித்துக்கொள்ள முயற்சியுங்கள். விளையாட்டுக்கள், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றின் கட்டுப்பாடுகள், விதிகள் என்பன எப்போதும் மாறிக் கொண்டு இருப்பதால் விசேடமாக அறிவைப் புதுப்பித்திக்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ளவும். கல்வித் திணைக்களத்தினாலும் வேறும் நிறுவனங்களினாலும் நடத்தப்படும் புத்தூக்க வகுப்புகள், வேலைத் திட்டங்கள், கலந்துரையாடல்கள், விளையாட்டு முகாம்கள் போன்றவற்றுக்குச் சமூகமளிப்பதனால் அவ்வறிவைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இவற்றுக்குரிய சேவைக்காலப் பயிற்சி வகுப்புகளுக்குச் செல்லுங்கள். அப்போது உங்களின் கற்பித்தல் பற்றிய அறிவை எப்போதும் புதுப்பித்துக்கொள்ள முடியும்.

பொருளுடைய உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களினூடாகப் பயன் மிகு பெறுபேறுகளை எதிர்பார்க்க முடியும். அதனால் நீங்கள் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களை அமைப்பதில் பின்வரும் முக்கிய விடயங்களெனக் கொள்ளக்கூடிய அடிப்படை விதிகளைத் துணையாகக் கொண்டு அவற்றை ஒழுங்குபடுத்தல் சிறந்ததென எடுத்துக்காட்ட விரும்புகிறேன்.

உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள் ஒழுங்குபடுத்துவதில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

- உயிரியல் ரீதியாக எல்லோருக்கும் செயற்பாடுகள் அவசியமாதலின் 100% சிறுவர்களும் பங்குபற்ற வேண்டும்.
- உடற் செயற்பாடுகள் அரைட தேவையாதலினால் நேர சூசி அதற்கேற்றப் போல் அமைய வேண்டும்.



- எல்லோருக்கும் சமமான விருப்பின்மையால் விருப்புக்கும், திறமைக்கும் ஏற்ப விளையாட்டுக்களில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தல் வேண்டும்.
- எல்லோருக்கும் ஒரே அளவான உடற் சக்தியும் திறமையும் இல்லை. எனவே அவர்களின் தேவைக்கும் திறமைக்கும் பொருந்தும் வகையில் உடற் செயற்பாடுகள் அமைய வேண்டும்.
- பாடசாலைகளில் இருக்கும் வசதிகள், உபகரணங்கள் பணவசதி ஒரே அளவாக இருக்காது. செயற்பாடுகளுக்குக் குறிப்பிட்டளவு வசதிகளைக் கொண்டு உயர்மட்டப் பயன்பாட்டைப் பெற நீங்கள் முயல வேண்டும்.
- கற்பித்தல் — கற்றல் செயற்பாடு திருப்தியாக நிகழ்வது சிறு குழுக்களாகவேயாகும்; இருக்கும் இடவசதி, உபகரணங்கள், இருக்கும் ஆசிரியர்கள் தொகைக்கேற்ப குழுக்களைப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- பாடசாலையை விட்டுச் சென்ற பின்பும் அவ்வாறானவர்களுக்கு உடற் செயற்பாடுகள் அவசியமாதலின் பொருத்தமான முறையில் விளையாட்டுக்களை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும்.
- நிறைவேற்றிக் கொள்ளக் கூடிய நோக்கங்களையும் அவற்றின் பயன்களையும் கண்டறியும் சோதனை, அளவீடுகள், அறிக்கைகள், பதிவுகள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது மிக முக்கியம்.

உடலாரோக்கியத்தைப் போன்ற உடல் வளர்ச்சியும் ஒவ்வொருவருக்குமுரிய வித்தியாசமான வேகத்தில் நிகழ்வதாக வைத்தியர்கள் கருதுகிறார்கள். எனவே பிள்ளைகளின் திறமைக்கேற்ப குழுக்களை பிரித்துப் பொருந்தும் வகையில் உடற் செயற்பாடுகள் அமைத்துக் கொள்வதன்றி ஒரே வயதுப் பிள்ளைகளைத் தெரிந்து எல்லோருக்கும் ஒரே செயற்பாட்டைத் திட்டமிடுவது எவ்வகையிலும் பொருத்தமுடையதல்ல என்பதை நினைவில் வைத்திருப்பது முக்கியம்.

இவ்வாறான தத்துவங்களின் மீது கட்டியெழுப்பப்பட்ட உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் ஒரு திறமையான ஆசிரியரின் கீழ் நடைமுறையாகும்போது எமது இறுதி இலக்காகிய சமநிலை ஆளுமை உள்ளவர்கள் பாடசாலைகளில் இருந்து உருவாகுவா என உங்களுக்கு இப்போது விளங்கியிருக்கும் என நான் நம்புகின்றேன்.



கீழே காட்டப்பட்டுள்ள விவரப் பட்டியலின் பிரதிகளை நீங்கள் தெரிந்துகொண்ட ஒரு வகுப்புக்கோ அல்லது சில வகுப்புகளுக்கோ கொடுத்து “ஆம், இல்லை” என்ற விடைகளை அவர்களிடமிருந்து பெறுக. எல்லாப் பிள்ளைகளிடமிருந்தும் இவ்விபரங்களைப் பெற்றுக்கொண்ட பின் அவர்களின் “ஆம், இல்லை” எனும் விடைகளினூடாக உங்களிடம் இருக்க வேண்டிய மேலே நாம் தெரிந்து கொண்ட குண நலன்கள் எந்த அளவு உங்களிடம் இருக்கிறது என உங்களுக்கே நிச்சயிக்க முடியும். உங்களிடம் இல்லையென கருதும் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்வதால் போதுமான பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றிக்கொள்ள முடிவதுடன் மிக விரைவாக உங்களுக்கு மாணவர்களின் அன்பையும் மரியாதையையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

ஆசிரியர்	ஆம்	இல்லை
1 மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்		
2 அன்பாகப் பேசுவார்		
3 எங்களில் எல்லோரையும் சமமாகக் கணிப்பார்		
4 நண்பனாகப் பழகுவார்		
5 கருணை மிக்கவர்		
6 எமது பிரச்சினைகளை நன்றாக விளங்கிக் கொண்டு நியாயமாகத் தீர்த்து வைப்பார்		
7 எப்போதும் கண்டிப்பார்		
8 தவறைக் கண்டவுடன் ஏசுவார் அல்லது தண்டிப்பார்		
9 எங்களுடைய கவலைகள் பற்றிய விடயங்களுக்கு அவதானமாகக் காது கொடுப்பார்		
10 ஆசிரியர்களின் பிள்ளைகளுக்கு விசேட ஆதரவு வழங்குவார்		
11 திறமைகளினடிப்படையில் எம்மைத் தெரிந்து போட்டிகளுக்கு அனுப்புவார்		
12 பாடசாலை நேரத்தின் பின்பும் விளையாட்டுப் பயிற்சியளிப்பார்		
13 சிநேகபூர்வப் போட்டிகளில் எம்மை ஈடுபடுத்துவார்		
14 எமது பெற்றோரை அறிந்துகொள்வதில் விருப்பம் காட்டுவார்		
15 எங்களைப் பற்றி எவ்வித அக்கறையும் காட்ட மாட்டார்		

மேல் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு

நீங்கள் விரும்பியவாறு 25 அல்லது 30 பிள்ளைகளைக் கொண்ட ஒரு குழுவைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பின்பு கீழே தரப்பட்டுள்ள குறிப்பேட்டைக் கவனித்து ஒவ்வொரு தன்மையும் அம்மாணவர்களிடம் எவ்வாறு காணப்படுகிறது எனக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். “ஆம், இல்லை” என குறித்துக்கொள்ள முடியும். தவணை ஆரம்பத்தில் இவ்வாறு குறித்து வைத்து மீண்டும் தவணை முடிவிலும் குறித்து வையுங்கள். இப்போது நீங்கள்



அம்மாணவர்கள் எந்த அளவு சமூகமயமானவர்களின் அடையாளங்களை விருத்தி செய்து கொண்டிருக்கிறார்களெனக் கவனியுங்கள். பிள்ளைகளின் நடத்தை வளர்ச்சி எந்த அளவு மேலதிக வளர்ச்சி கண்டிருக்கிறதென இக்குறிப்பால் உங்களுக்குக் கண்டு கொள்ள முடியும்.

சமூக மயமானவர்களின் இயல்பு

குறிப்பு

சமூகமயமாக்கப்படாத ஒருவரின் இயல்பு

- தாம் வாழும் சமூக அமைப்புக் கட்டுப்பாடுகள் என்பவற்றுக்கமைய நல் விளக்கத்துடன் செயற்படும் திறன்
- பொதுவாக நல்லவையாகக் கொள்ளப்படுவவைகளுக்கு மதிப்பளித்தலும் அதன்படி வாழ்ந்தலும்.
- எதையும் உடனே நம்பாமல் தர்க்கரீதியாகச் சிந்தித்துச் செயலாற்றுதல்.
- ஏனைய அங்கத்தவர்களுடன் நல்லஉறவை ஏற்படுத்தல்
- மற்றவர்களின் தன்மையை விரைவாக விளங்கிக்கொண்டு அதற்கமைய நடந்துகொள்ளல்.
- சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போது மற்றவருக்கு உதவுதல்.
- சவால்களைத் தட்டிக் கழிக்காமல் எதிர்கொள்ளல்.
- தன்னம்பிக்கையுடன் கௌரவத்துடனும் வாழுதல்.
- தாம் வாழும் சமூகத்தில் வாழ்வதற்குரிய அறிவும் பயிற்சியும் இல்லாதிருத்தல்.
- சமூகக் கட்டுப்பாடுகளை ஏற்காதிருத்தல்.
- சமூகத்தின் மதிப்பைப் பெறாத வராயிருத்தல்.
- திருப்த்தியற்ற வாழ்கை நடாத்துதல்.
- கூட்டாகச் செயற்பட விருப்பமின்மை.
- தேவையற்ற போது வெட்கம், பயம் என்பவற்றைக் காட்டுதல்.
- அனுபவமற்றவராய் இருத்தல்.
- பெற்றோரின் கீழ் அல்லாமல் சுதந்திரமாகச் செயற்படப் பின்னிற்றல்.



பாடசாலையில் 7 — ம் ஆண்டுக்கு மேல் உள்ள எல்லா வகுப்புக்கும் இக்குறிப்பை வைத்துக்கொள்வதால் உங்களுக்குச் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் எனும் அடிப்படையில் பாடசாலை மாணவர்களின் நடத்தை வளர்ச்சி விருத்தியைக் கணிக்க முடியும்.

எமது எதிர்கால சமுதாயமாகிய பாடசாலை மாணவர்களின் உடல், உள வளர்ச்சி உடற் கல்வியினூடாகவும் அதிக விருத்தி செய்யப்பட வேண்டும். அதற்கேற்ற விதமாக உடற்செயற்பாடுகளும் விளையாட்டுக்களும் ஒழுங்குபடுத்தும் திறனை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடற் செயற்பாடுகளினூடாகச் சமூகமயக் கல்வியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் முக்கியம். அந்நோக்கை நிறைவேற்றிக் கொள்ளப் பல்வேறு துறைகளினூடாகவும் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுக. உடலாரோக்கியத்துக்குப் பொருத்தமான எல்லாச் செயற்பாடுகளும் அப்பியாசங்களும் மாணவர்களின் திறமைகளையும், திறன்களையும் மனதில் கொண்டு ஒழுங்குபடுத்தப்படல் வேண்டும். அதனூடாக சுகாதாரப் பழக்கங்களையும் நல்ல கருத்துக்களையும் வளர்க்க முடியும். ஒருவரின் நடத்தை, உளம், சமூக நடத்தைகள், ஆளுமை என்பவற்றை உடற்செயற்பாடுகள், விளையாட்டு என்பவற்றினூடாகவும் விருத்தி செய்ய முடியும். அதனுடன் தொடர்புடைய அன்பு, பாதுகாப்பு, வழிகாட்டல் போன்றவை உங்கள் கடமையாகும்.

திறமைக் குறைவும், பின்னடைதலும் கொண்ட மாணவர்களின்மீது கவனமெடுக்கவும். அவர்கள் உற்சாகமடையும் வகையில் செயற்படுக. பாடசாலைத் தேவைகள் ஊரினாலும், ஊர்த் தேவைகள் பாடசாலையினாலும் நிறைவேறுதல் முக்கியம். இத்தொடர்பும் சமூகவளர்ச்சிக்கு ஏதுவாகும்.

செவ்வை பார்த்தல்

கீழ்வரும் பஸ்தெரிவில் மிகவும் பொருத்தமான செயற்பாட்டின் முன்னால் "✓" எனும் அடையாளமிடுக.

1. உடற்கல்வி கற்பிக்கும் உங்களது முக்கிய பொறுப்பாக அமைவது
  - i. உடலாரோக்கியத்தையும் நன்னடத்தைகளையும் ஆளுமையையும் வளர்ப்பதாகும்.
  - ii. முயற்சி, நேர்மை, தியாக சிந்தை என்பவற்றை ஏற்படுத்துவதாகும்.
  - iii. தோழமை, தலைமைத்துவம், பின்பற்றல் என்பவற்றைப் பழக்குவதாகும்.
  - iv. கூட்டிணைப்பு, திருப்தி, வெற்றி தோல்வியைச் சமமாக ஏற்றல் ஆதியாம் குணங்களை விருத்தி செய்தல்.



2. பாடசாலையில் செயற்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துவது விசேடமாக,
  - i. பிள்ளைகளில் விருத்தி ஏற்படும் வகையில்
  - ii. எதிர்பார்க்கும் கல்வி நோக்கம் நிறைவேறும் வகையில்
  - iii. சிறந்த முறையில் விளையாடக்கூடிய நல்லதோர் குழுவை ஏற்படுத்துவதற்காகவே யாகும்.
  - iv. நடத்தைகள் வளர்ச்சி, வஇளையாட்டுத்திறன், நற்குணங்கள் என்பவற்றை ஏற்படுத்துவதற்காகவேயாகும்.
3. உடலாரோக்கிய விருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்கு
  - i. தசை இழைய அப்பியாசங்கள் செய்வதுடன் பிழையற்ற விதமான நடத்தைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் வேண்டும்.
  - ii. தாம் விரும்பியவாறு விளையாடுவதற்குச் சுதந்திரமளிக்க வேண்டும்.
  - iii. விளையாட்டுக்கள், நீந்துதல், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் என்பவற்றைப் பயிற்ற வேண்டும்.
  - iv. எப்போதும் மென்மையான உடலை உடையவர்களாக இருக்க வேண்டுமென எடுத்துக்காட்ட வேண்டும்.
4. சிறந்த சமூக நடத்தைகளைப் பயிற்றுவது எப்போது மிகவும் இலகுவாக அமையும்?
  - i. வெற்றி தோல்வியை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்கமுடியுமாயின்
  - ii. நியாயத்தை ஏற்கும் ஆசை இருக்கும் வரை
  - iii. ஆரோக்கிய உடலும் உள்ளமும் ஏற்பட்டால் மட்டுமே
  - iv. பல கருத்துக்களையும் ஏற்கும் பழக்கம் இருப்பின்.
5. உங்கள் செயல்களை மிகவும் சிறப்பாகச் செய்து கொள்வதற்கு நீங்கள் முதன் முதலில்
  - i. ஆசிரியர் குழுவின் நம்பிக்கையைப் பெறவேண்டும்.
  - ii. சிறந்த ஆசிரியர்-மாணவர் உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
  - iii. எப்போதும் திறமைக் குறைவான மாணவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.
  - iv. எப்போதும் மாணவர்களின் பொருளாதார பிரச்சினைகளைத் தேடிப்பார்க்க வேண்டும்.

உங்கள் விடைகளை இல. 9.0 உடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்



## 6.0 பொழிப்பு:

உடற்கல்வி கற்பிக்கும் நீங்கள் உங்கள் பாடம் தொடர்பாகப் பரந்த அறிவைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். அதற்குப் பொருத்தமான சமூகம் ஏற்கக்கூடிய சிறந்த குணநலன்களையுடையவராக இருக்க வேண்டும். பக்க சார்பின்றிச் செயற்படுபவராகவும், பொறாமை, வஞ்சகம் என்பவற்றுக்கடிமையாகாத நியாயமான வராகவும் இருக்க வேண்டும். மேலும் தமது மாணவர்களை விளங்கிக்கொண்டு அவர்களுக்குப் பொருந்தும் கல்வியை அளிக்கும் திறன் உங்களுக்கிருக்க வேண்டும். உங்களுக்கிருக்கும் பொறுப்புகளிலுள் எதிர்பார்க்கும் முக்கிய நோக்கமாவது சிறந்த நடத்தைகளைக் கொண்ட சுறுசுறுப்படிக்கவர்களைச் பெற்றுக் கொடுப்பதாகும். இப்பொறுப்பு சிறந்த முறையில் நிறைவேற மாணவனுக்கு உங்களால் முக்கிய விடயம் என்னவென நீங்கள் அறிந்திருப்பது அவசியம். மாணவர்களை விளங்கி அவர்களுக்குப் பொருந்தும் வகையில் செயற்பாடுகளைத் தெரிந்து அவர்களின் உடலாரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்வது உங்களுக்குரிய மற்றொரு பணியாகும். அதனால் ஒருவரின் வாழ்க்கையைப் பொருளுடையதாக்கிக் கொள்வதற்கு உடலியல், உளவியல் நிலைகளுக்கிடையில் சிறப்பான தொடர்பிருக்க வேண்டியது மிக முக்கியமென எடுத்துக்காட்ட வேண்டும்.

சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்கள் மட்டுமன்றி ஓய்வு செயற்பாடுகள், உறக்கம், போசாக்குணவு போன்ற சுகாதாரத்திற்குரிய கூறுகளைச் சிறந்த முறையில் பின்பற்றவும் வேண்டும் என எடுத்துக்காட்ட வேண்டும். விளையாட்டுக்களும் உடற்செயற்பாடுகளும் பற்றிய நல்ல கருத்துக்களை ஏற்படுத்துவதும் உங்களுக்கரிய பணியாகக் கொள்க. செயற்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்தும் போது பிற்காலத்திலும் அவ்விருப்பு ஏற்படும் வகையில் செயல்களை அமைத்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் முயற்சியெடுக்க வேண்டும். உடலியல் திறன்களையும் சமநிலை ஆளுமையையும் உடையவர்களை சமூகத்துக்குப் பெற்றுக் கொடுக்க முடிவது முறைமையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட உடற்கல்விப் பாடத்திட்டமொன்று திறமைமிக்தோர் ஆசிரியரின் கீழ் செயற்படுத்துவதாலாகும்.



## 7.0 பிற்சோதனை

பின்வரும் பிற்சோதனைக்கு  
பதிலளிக்கவும்.

கீழே காட்டப்பட்டுள்ள சொற்களைப் பொருந்தும் வகையில் வாக்கியங்களின் கீறிட்ட இடங்களில் வைத்து நிரப்புக.

பக்கச்சார்பு	தோல்வி	பயிற்சி
நற்குணங்கள்	ஆளக்கூடுய	தலைமைத்துவம்
பாதுகாப்பான	விருப்புக்குரிய	சுகப்பாதுகாப்பு

சமூகமயமாக்கல்

1. நீங்கள் உடற்கல்விகற்பிப்பதனால் அப்பாடம் பற்றிய சிறந்த ..... பெற்றிருக்க வேண்டும்.
2. எச்சந்தர்ப்பத்திலும் எவ்வகையிலும் ..... உள்ளவராக இருக்கக் கூடாது.
3. வெற்றி .....யைப் புன்னகையுடன் ஏற்கும் திறமை இருக்க வேண்டும்.
4. மனவெழுச்சிச் சந்தர்ப்பங்களில் அதனை ..... திறமையிருக்க வேண்டும்.
5. நன்னடத்தையும் ..... பற்றிய வகையில் நீங்கள் உதாரண புருசராக இருக்க வேண்டும்.
6. உடற்கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியர் பாடசாலையில் மிகவும் ..... ஒருவராக முடியும்.
7. பாடசாலையொன்றில் செயற்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதில் கலவித்துறையிலும் .....வகையிலும் திட்டமிடப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.
8. உங்களின் சிறந்த ..... தேவைப்படுவது பிள்ளைகளை நல்வழிக்குத் திருப்
9. உங்கள் பொறுப்பு பிள்ளை ..... அடையும் வகையில் உடற்செயற்பாடுகளினூடாகக் கல்வியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதாகும்
10. .... பழக்க வழக்கங்களை பயி ல்வது சுகாதார வளர்ச்சிக்குத் தேவையானது.



கீழ்வரும் ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் மிகவும் பொருத்தமான விடைகளைத் தெரிந்து கோடிட்டுக்காட்டுக.

2. உங்கள் பாடசாலைப் பணத்தை செயற்பாடுகளுக்காகச் செலவு செய்ய வேண்டியது.
  - i. சிலபிள்ளைகளுக்கு மட்டும் விளையாடக் கூடிய விளையாட்டுக்களுக்காகவேயாகும்.
  - ii. எப்போதும் நடைபெறும் பாடசாலைகளுக்கிடையிலான போட்டிகளுக்காகவேயாகும்.
  - iii. அதிக பிள்ளைகள் பங்குபற்றக்கூடிய விளையாட்டுகளுக்கும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்குமாகும்.
  - iv. ஆசிரியர் குழு விரும்பும் விளையாட்டுக்களுக்குமாகும்.
3. கிராமிய பிள்ளைகள் தொடர்பான செயற்பாடுகள் அமைய வேண்டியது.
  - i. அசைவுகளின் அலங்கோலங்களை மாற்று வதற்காகும்.
  - ii. அவர்களின் பிழையான நடத்தைகளையும் பின்னடைவுகளையும் அழுத்தமான அவதானம் காட்டும் வகையிலாகும்.
  - iii. அடுத்தவருடன் ஒற்றுமையாக வேலை செய்வதற்குத் தூண்டும் வகையிலாகும்.
  - iv. பாடசாலைகளுக்கிடையிலான போட்டிகளுக்குத் தயார் செய்வதற்காகவேயாகும்.
4. கற்பித்தல் செயலில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது எது?
  - i. அறிவை எப்போதும் புதுப்பித்துக் கொள்வது.
  - ii. ஆசிரிய ஒற்றுமையை நிச்சயப் படுத்திக் கொள்வது.
  - iii. பெற்றோர் உதவியைப் பாடசாலைக்குப் பெற்றுக்கொள்வது.
  - iv. மக்கள் உதவியைப் பாடசாலைக்குப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

உங்கள் விடைகளை மொடியூல் இறுதியில் உள்ள இல. 9.0 இல் காணப்படும் விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.

இப்போது இம்மொடியூலைக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள். இதனை நீங்கள் வெற்றிகரமாகக் கற்றுள்ளீர்களா என்பதைப் பரிசீலனை செய்து பற்றி சமர்ப்பிக்கவிருக்கும் ஒப்படைகள் உதவும். அத்தகைய ஒப்படைகள் கீழே உள்ளன. அவற்றுக்கு விடை எழுதித் தொலைக் கல்வி நிலையத்தில் கையளிக்கவும்.



## 8.0 ஒப்படை

1. உடற்கல்வி ஆசிரியர் என்ற வகையில் நீங்கள் ஆற்ற வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படும், மாணவர் விருத்திக்கு உதவக்கூடிய கருமங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. உடற் சுகாதார விருத்தி. *சுயம், உடல் விருத்தி*
2. மாணவர்களை அறிந்து கொள்ளுதலும், பாதுகாப்பை வழங்குதலும்.
3. சிறந்த சமூகப் பண்புகளை வளர்த்தல்.
4. சமூகத் தொடர்புடன் பாடசாலைத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்தல்.
1. ஒவ்வொரு கருமத்துக்கும், விளையாட்டு மைதானத்தில் நீங்கள் ஆற்றக்கூடிய மூன்று செயற்பாடுகள் வீதம் குறிப்பிடுக.
2. அவற்றுள் ஒரு கருமம் தொடர்பாக நீங்கள் குறிப்பிட்ட மூன்று செயற்பாடுகளில் இரண்டினை மட்டும் எவ்வாறு செயற்படுத்துவீர்கள் என்பதைத் தெளிவாக விபரிக்க.

## 9.0 விடைகள்

- |                    |         |
|--------------------|---------|
| முற்சோதனை          | 1. ✓    |
|                    | 2. ✓    |
|                    | 3. x    |
|                    | 4. x    |
|                    | 5. ✓    |
|                    | 6. x    |
|                    | 7. x    |
|                    | 8. ✓    |
|                    | 9. ✓    |
|                    | 10. ✓   |
| செவ்வை பார்த்தல் 1 | 1. சரி  |
|                    | 2. பிழை |
|                    | 3. பிழை |
|                    | 4. சரி  |
|                    | 5. பிழை |
| செவ்வை பார்த்தல் 2 | 1. 6    |
|                    | 2. 5    |
|                    | 3. 1    |
|                    | 4. 2    |
|                    | 5. 3    |
|                    | 6. 4    |
|                    | 7. 9    |
|                    | 8. 7    |
|                    | 9. 10   |
|                    | 10. 8   |



செயற்பாடு 2

1. ii
2. iii
3. ii
4. iv
5. iii

செவ்வை பார்த்தல் 3

1. i
2. ii
3. i
4. iii
5. ii

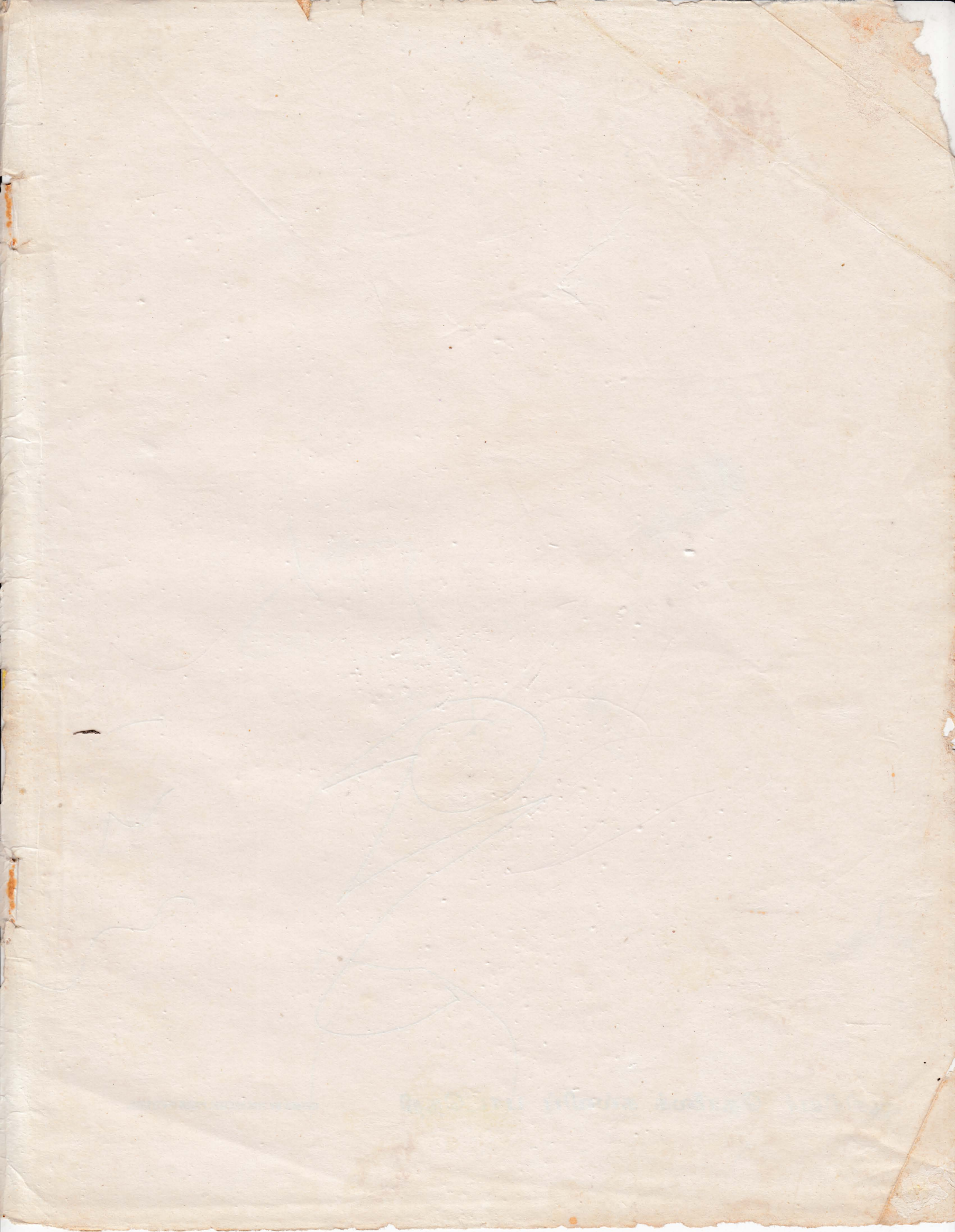
பிற்சோதனை 1

- i - பயிற்சி
  - ii - பக்கச்சார்பு
  - iii - தோல்வி
  - iv - ஆள்வதற்கான
  - v - நற்குணங்கள்
  - vi - விருப்புக்குரிய
  - vii - பாதுகாப்பான
  - viii - தலைமைத்துவம்
  - ix - சமூக மயமாக்கல்
  - x - சுகப் பாதுகாப்பு
2. iii
  3. ii
  4. i











ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD.,