

செயற்பட்டு மகிழ்வோம்

£

தரம் 1 - 2

முதன்மை நிலை
ஒன்று



கல்வி அமைச்சம்
தேசிய கல்வி நிறுவன ஆரம்பக் கல்விப் பிரிவு
இணைந்து வழங்கும் வெளியீடு



2. 20 நிமிட உடலாரோக்கியச் செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கிய பாடமொன்றுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

01. 20 நிமிட உடலாரோக்கிய வேலைத்திட்டமொன்றில் உள்ளடங்கும் செயற்பாடுகள்

1. பிரவேசம்	
2. உடலை ஆயத்தப்படுத்தும் அப்பியாசங்கள்	7
3. நடத்தல்/ஒடுதல் வகையைச் சேர்ந்த செயற்பாடுகள்	3
4. பாய்தல்/எறிதல் வகையைச் சேர்ந்த செயற்பாடுகள்	3
5. பிராணிகளைப் போலச் செய்யும் செயற்பாடுகள்	1
6. உபகரணங்களுடன் செய்யப்படும் செயற்பாடுகள்	3
7. விநோத விளையாட்டுக்கள்	1
8. உடலைத் தளர்த்தும் செயற்பாடுகள்	2

02. மேற்படி செயற்பாடுகளுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள நேரம்

1. பிரவேசம்	1.00 நிமிடம்
2. உடலை ஆயத்தப்படுத்தும் அப்பியாசங்கள்	3.30 நிமிடம்
3. நடத்தல்/ஒடுதல் வகையைச் சேர்ந்த செயற்பாடுகள்	2.00 நிமிடம்
4. பாய்தல்/எறிதல் வகையைச் சேர்ந்த செயற்பாடுகள்	3.00 நிமிடம்
5. பிராணிகளைப் போலச் செய்யும் செயற்பாடுகள்	2.00 நிமிடம்
6. உபகரணங்களுடன் செய்யப்படும் செயற்பாடுகள்	3.30 நிமிடம்
7. விநோத விளையாட்டுக்கள்	4.00 நிமிடம்
8. உடலைத் தளர்த்தும் செயற்பாடுகள்	1.00 நிமிடம்
மொத்தம்	20.00 நிமிடம்

03. மேலே விவரிக்கப்பட்டவாறு வார ஆரம்பத்திலிருந்து எல்லா நாட்களிலும் செயற்பாடுகளில்புட மானவருக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.





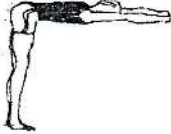

04. முதலாம் வாரத்தின் செயற்பாடுகளில் ஆரம்பத்தில் வாராவாரம் முறையாகச் செயற்பாடுகளை மாற்றியவாறு ஆக்கபூர்வமாக, தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக் கொள்ள ஊக்குவித்தல் முக்கியமாகும்.


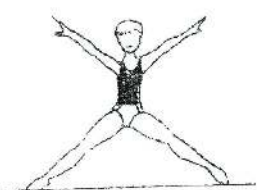
05. வாரத்தின் ஆரம்ப தினத்தில் எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் செய்ய நேரம் போதாமற் போகுமாயின், அதற்காக இரண்டாம் நாளையும் பயன்படுத்தலாம்.

06. 20 நிமிடத்தில் குறித்த எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டதன் பின்னர், அடுத்த நாளில் இருந்து மேலே இல. 02 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நேரங்களுக்கேற்பச் செயற்பாடுகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குதல் பயனுறுதியுள்ளதாக அமையும். இங்கு குறித்த செயற்பாடுகளில் புதிய ஆக்கங்களை உள்ளடக்குதல் மிகவும் பொருத்தமானது.

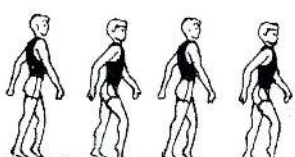
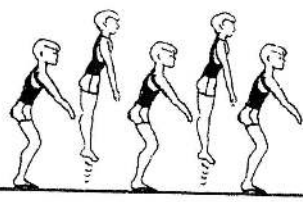

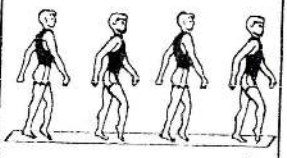
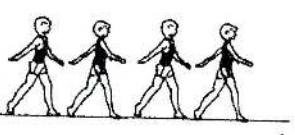
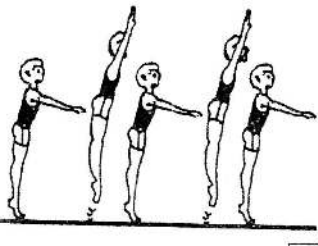

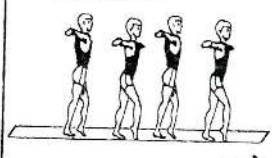
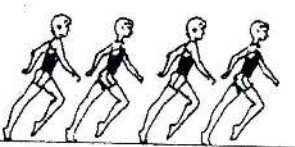
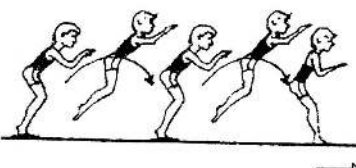
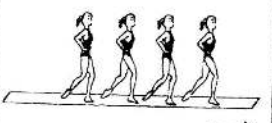
07. பாடசாலையில், குறிப்பிட்ட ஒரு வாரத்தில், பாடசாலையின் விசேட நிகழ்ச்சி காரணமாக குறிப்பிட்ட அளவு நேரம் ஒதுக்க முடியாமற் போகுமாயின், அதற்காக அடுத்து வரும் வாரத்தில் போதுமான அளவு நேரத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமீ. அவ்வாறன்றி ஒரு வாரத்துக்கான செயற்பாடுகள் தவறிப்போதல் பொருத்தமானதன்று.
08. ஒரு வாரத்தின் இறுதியில் அடுத்த வாரத்திற்கான உபகரணங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்வது குறித்து நீங்கள் விசேட கவனம் செலுத்தவேண்டும்.
09. தினமும் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்கும் முன்னர் தேவையான உபகரணங்கள். அன்றைய தினச் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சகல உபகரணங்களும் தயார் நிலையில் உள்ளனவா எனப் பரிசீலித்தல் வேண்டும். விளையாட்டு உபகரணங்களின் நிலைமையைத் தினமும் பரிசீலித்தல் வேண்டும். மாணவரின் பாதுகாப்பு தொடர்பில் இது முக்கியமாகும்.
10. இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களின் போதும் செயற்பாடுகளை வெவ்வேறு விதமாக ஆக்கிச் செயற்படுத்துவது பொருத்தமானது. மாணவருக்கு ஆக்கங்களை மதிப்பதற்கான சாடைகளை வழங்கி, அவர்களது ஆக்கங்களை மதித்தலும், அச்செயற்பாடுகளில் ஏனைய மாணவரையும் வழிப்படுத்துவதனுடாக புத்தாக்கம் புரிய சகல மாணவரையும் தூண்டுவதும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

3. உடலை ஆயத்தஞ் செய்யும் செயற்பாட்டுத் தொடர்

<p>1. கைகளை உயர்த்தி மேல்தோக்கியிருத்தல் (10 செக்கன் நேரம் அதே கொண்ணிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.)</p>	
<p>2. கால் விரல் நுனிகளில் நின்றவாறு மேற்படி செயற்பாட்டிடிபடல். (10 செக்கன் நேரம் அதே நிலையிலிருத்தல் வேண்டும்.)</p>	
<p>3. கைகளை மேலுயர்த்தியபடி உடலை ஒரு பக்கத்திற்கு வளைத்தல். (10 செக்கன் அதே கொண்ணிலையிலிருத்தல் வேண்டும்.)</p>	
<p>4. கைகளை மேலுயர்த்தியபடி உடலை மறு பக்கத்துக்கு வளைத்தல் (10 செக்கன்கள் அதே கொண்ணிலையில் இருத்தல்.)</p>	
<p>5. கால்களை மடிக்காது வயிற்றை வளைத்து முண்டத்தை முன்பக்கம் நீட்டல். கைகளையும் நீட்ட வேண்டும். (10 செக்கன் இதே கொண்ணிலையைப் பேணல்.)</p>	
<p>6. கால்களை முழங்கால் மட்டத்தில் பின்பக்கமாக மடித்தபடி ஒரேயிடத்தில் ஓடுதல். 25 செக்கனின் பின்னர் 5 செக்கன் ஓய்வெடுத்து மீண்டும் 30 செக்கன் ஓடுதல்.</p>	

<p>7. கால் - முழங்காலை மடித்து மேலே உயர்த்தியபடி ஒரே இடத்தில் ஓடுதல். (முன்னைய செயற்பாட்டிற்குமைய தீவிரத்தை உபயோகிக்க) (25 செக்கன், 05 செக்கன் ஓய்வு, 30 செக்கன் ஓடுதல்)</p>	
<p>8. இரு கைகளையும் இரண்டு பக்கமாக நீட்டியபடி தம்மால் ஆகக் கூடியளவில் நிலத்தின் மீது இரு கால்களையும் இடந்து நிற்கல். தம்மால் முடியுமான ஆகக்கூடியளவு இடந்த பின் அதே கொண்ணிலையில் 30 செக்கன் தரித்து நிற்கல். தினமும் இப்பயிற்சியை செய்யும் மாணவர் இறுதியில் 180° வரை கால்களை இடந்து நிற்கும் ஆற்றல் பெறுவர்.</p>	

4. உடலாரோக்கிய செயற்பாடுகளும் விநோத விளையாட்டுக்களும்
(01 - 02 வாரம்)

நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. சுயாதீனமாக நடத்தல்</p> 	<p>1. சுயாதீனமாகப் பாய்தல்</p> 	 <p>காகம் போன்று பறத்தல்</p>	<p>1. 15செ.மீ அகலமான, 4மீ. நீளமான தரையின் மீது அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தின் மீது சுயமாக நடத்தல்</p> 
<p>2. சிறிது வேகமாக நடத்தல்</p> 	<p>2. இரு பாதங்களையும் அருகருகே வைத்து அடியடியாகப் பாய்ந்து முன் செல்லல்</p> 		<p>2. மேற்சொன்னவாறு அடையாளமிடப்பட்ட தளத்தில் இரு கைகளையும் நீட்டியபடி, (இரு பக்கமாக) நடத்தல்</p> 
<p>3. வேகமாக நடத்தல்</p> 	<p>3. இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து முழங்காலில் சிறிது மடித்து முன்னோக்கி பாய்ந்து செல்லல்</p> 		<p>3. மேலே புள்ளடி இடப்பட்ட தானத்திலிருந்து இடையில் கையை வைத்தபடி நடத்தல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 01 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

வினோத விளையாட்டு - மந்திரவாதியிடமிருந்து தப்பிப்போம்

1. வகுப்பில் ஒரு மாணவனை மந்திரவாதி எனப் பெயரிடுங்கள்.
2. 2m மீற்றர் விட்டமுடைய வட்டமொன்றை வரையுங்கள்.
3. அதனை மாய வட்டம் எனக் கூறுங்கள்.
4. அதனைச் சுற்றி மற்றொரு வட்டம் வரையுங்கள். இவ்வட்டத்தின் விட்டத்தை வகுப்பிலுள்ள மாணவரின் எண்ணிக்கைக்கேற்பத் தீர்மானியுங்கள்.
5. அவ்வட்டத்தினுள் மாணவர் கயாதீனமாக நுந்து திரிவர்.
6. மந்திரவாதி 60cm நீளமான தடியுடன் மாய வட்டத்தினுள் நிற்பார்.
7. வெளி வட்டத்தில் உள்ள மாணவர்கள் மந்திரவாதியைப் பின்பற்றியபடி அவன் கூறுவதைச் செய்ய முனைவார்கள்.

உதாரணம் : * மாவிடிப்பர் - எனும் போது மாணவர்கள் மாவிடிப்பதுபோல செய்து காட்டுவர்.

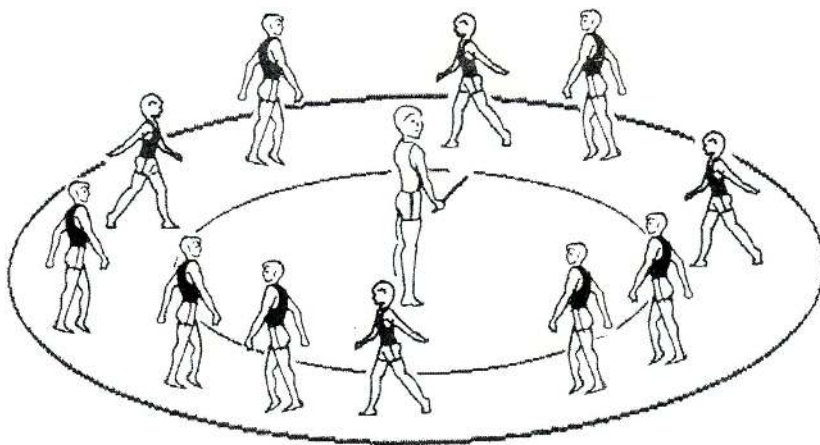
* கொள்ளி பிளப்பர்/ - எனும் போது விறகு வெட்டுவது போல் செய்து விறகு வெட்டுவர் காட்டுவர்.

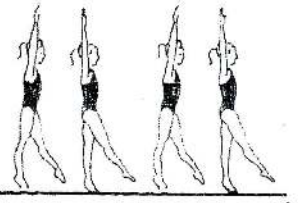
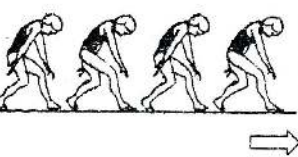
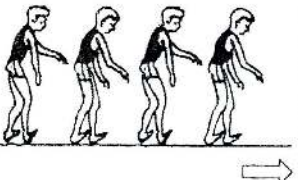
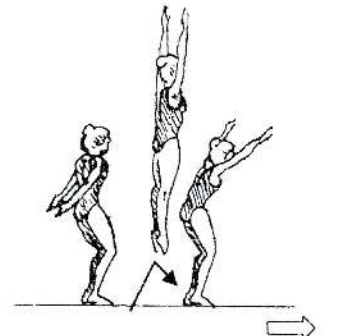
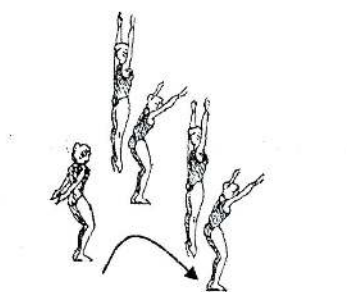
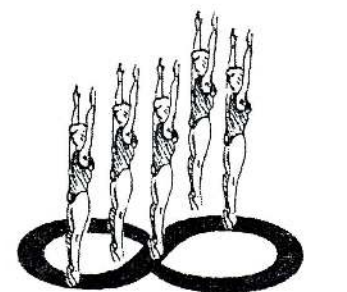
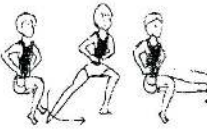
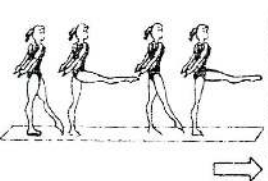
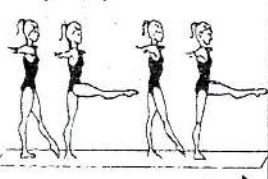
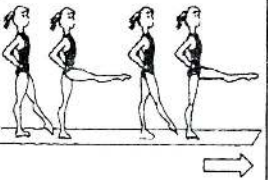
8. விளையாட்டிலீடுபடும் சமயத்தில் மாணவர்கள் மந்திரவாதியின் கையிலுள்ள தடியை உன்னிப்பாகப் பார்ப்பர்.
9. மாணவர்கள் விளையாட்டிலீடுபடும் அதே சமயம் மந்திரவாதி கையிலுள்ள தடியைச் கீழே போடுவார்.
10. தடியை கைவிட்டவுடன் மந்திரவாதி மாணவர்களைத் துரத்திச் செல்வார். மாணவர்கள் வட்டத்துக்கு வெளியே ஓடுவர்.
11. வட்டத்திற்கு வெளியே பாய்ந்தோட முன்னர் பிடிபடுபவர் மந்திரவாதியாக மாறுவார்.
12. மேலே குறிப்பிட்டவாறு தொடர்ந்து விளையாட்டிலீடுபடுத்துங்கள்.

ஆசிரியருக்கு ஆலோசனை

ஆசிரியர் இதனை வேறு விதமாகவும் திட்டமிட்டுக்கொள்ளலாம்.

உதாரணம் : பிராணிகளைப் போல நடத்தல், வாகனங்கள் செல்வது போலச் செல்லுதல், மந்திரவாதி கூறுபவற்றை மாற்றுதல்

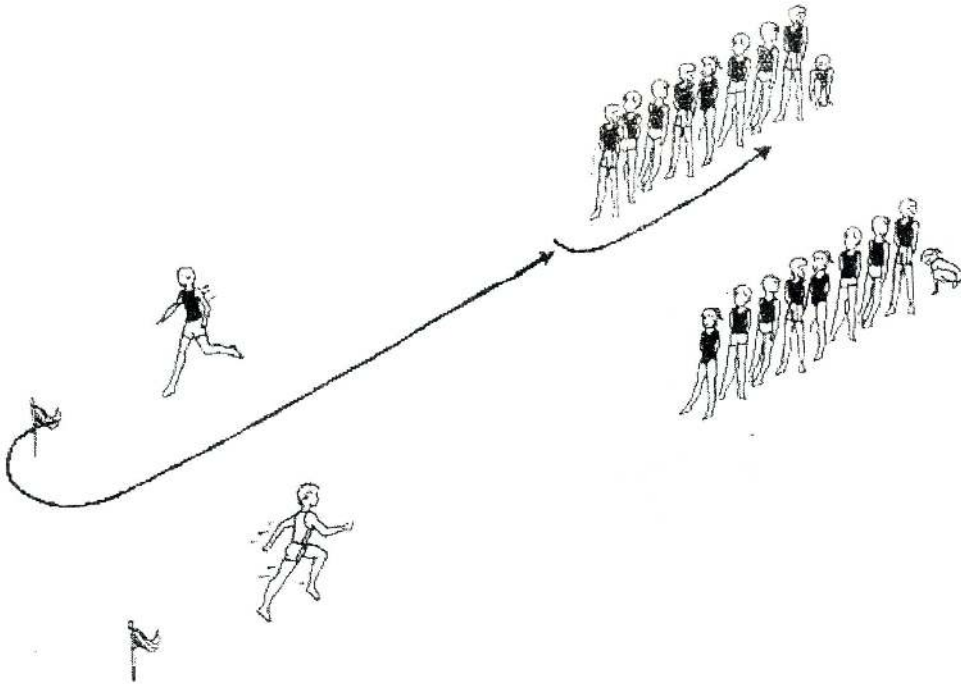


நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. முடியுமானவரை உயர்ந்து நடத்தல்</p>  <p>2. முடியுமானவரை குறுகி நடத்தல்</p>  <p>3. குதிக்காலினால் நடத்தல்</p> 	<p>1. ஒரேயிடத்திலிருந்து உயரே பாய்தல்</p>  <p>2. ஓரிடத்திலிருந்து பக்கத் திற்கு பாய்தல்</p>  <p>3. எட்டு இலக்க வடிவில் பாய்ந்து பாய்ந்து செல்லல்</p> 	<p>வாத்து போன்று நடத்தல்</p>  <p>3.</p>	<p>1. முன்னைய வார அறிவுறுத்தற்படி குறித்த இடத்திலிருந்து காலை உயர்த்திப்படி நடத்தல்</p>  <p>2. மேற்குறிப்பிட்ட வாறு இரு கைகளையும் இரு பக்கமாக நீட்டிய படி, கால்களை உயர்த்தி நடத்தல்</p>  <p>3. மேற்குறிப்பிட்ட வாறு கைகளை இருப்பில் வைத்த படி கால்களை உயர்த்தி நடத்தல்</p> 

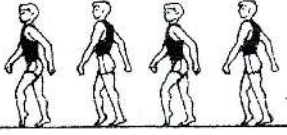
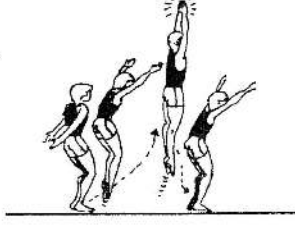


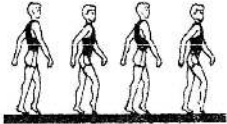
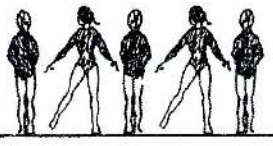
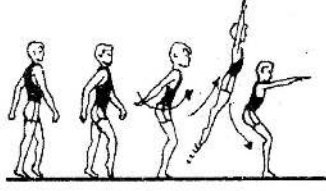
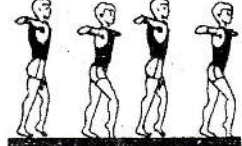
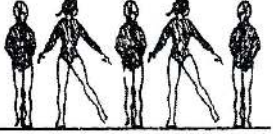
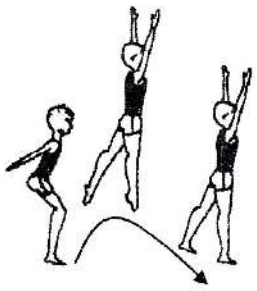
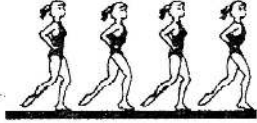
விநோத விளையாட்டு இல. 02 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - ஓடுவோம் பாய்வோம்

1. ஒரு குழுவில் 10 மாணவர்கள் இருக்குமாறு மாணவரைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
2. ஒவ்வொரு குழுவையும் படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
3. குழுவின் எதிரில் குறிப்பிட்ட தூரத்தில் அடையாளம் ஒன்று இருங்கள்.
4. சமீக்கை வழுங்கிவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் முன்னால் உள்ள மாணவன். முன்னோக்கி ஓடுவான்.
5. அவர்கள் முன்னாலுள்ள அடையாளத்தைத் தொட்டுவிட்டு திரும்பி ஓடி வருவார்கள்.
6. அடையாளத்தைத் தொட்டுவிட்டு திரும்ப ஓடிவந்து வரிசையில் முன்னாலுள்ள மாணவனைத் தொட்டுவிட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்காருவார்கள்.
7. இவ்வாறு எல்லா மாணவரும் விளையாட்டிலீடுபடுவார்கள்.
இரண்டாம் நாள் மேலே 4, 5 ஆம் படங்களில் செய்தவற்றைப் பின்வருமாறு மாற்றிச் செய்தல்.
8. ஒற்றைக்காலில் குதித்துச் சென்று அடையாளத்தை மிதித்துவிட்டு இரண்டு கால்களால் ஓடிவந்து வரிசையின் கடைசியில் அமர்வர்.
9. மூன்றாம் நாள் 4, 5 செயற்பாடுகள் பின்வருமாறு அமையும். வலது பக்கமாகப் பாய்ந்தபடி பக்க வாட்டில் சென்று அடையாளத் தொட்டின் மீண்டும் வேகமாக ஓடி வருவர்.
10. 4ஆம் 5ஆம் நாட்களின்போது இரண்டு கால்களினாலும் ஒரே முறையில் பாய்ந்து சென்று அடையாளத்தைத் தொட்டின் வேகமாக நடந்து திரும்பி வருவர்.
11. விரைவாக செய்து முடித்த குழுவினர் பாராட்டப்படுவர்



(05 - 06 வாரம்)

நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. மெதுவாகப் பின் நோக்கி நடத்தல்</p> 	<p>1. உயரப் பாய்ந்து கைகளைத் தட்டுதல்</p> 	 <p>வண்ணத்துப்பூச்சி போன்று பறத்தல்</p> 	<p>1. 30cm உயர சமநிலையான சட்டத்தின் மீது சுயாதீனமாக நடத்தல்</p> 
<p>2. பக்கம் பக்கமாக இடப் பக்கமாக நடத்தல்</p> 	<p>2. சில அடிகள் முன் சென்று சமிக்ஞைக்கேற்ப உயரே பாய்தல்</p> 		<p>2. கைகளை இரு பக்கங்களுக்கும் நீட்டிய படி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடு படல்</p> 
<p>3. பக்கம் பக்கமாக வலப் பக்கத்திற்கு நடத்தல்</p> 	<p>3. உயரப் பாய்ந்து இரு கால்களையும் இடத்து நிலம் படுதல்</p> 		<p>3. இடுப்பில் கைகளை வைத்து நடந்தபடி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடு படல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 03 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

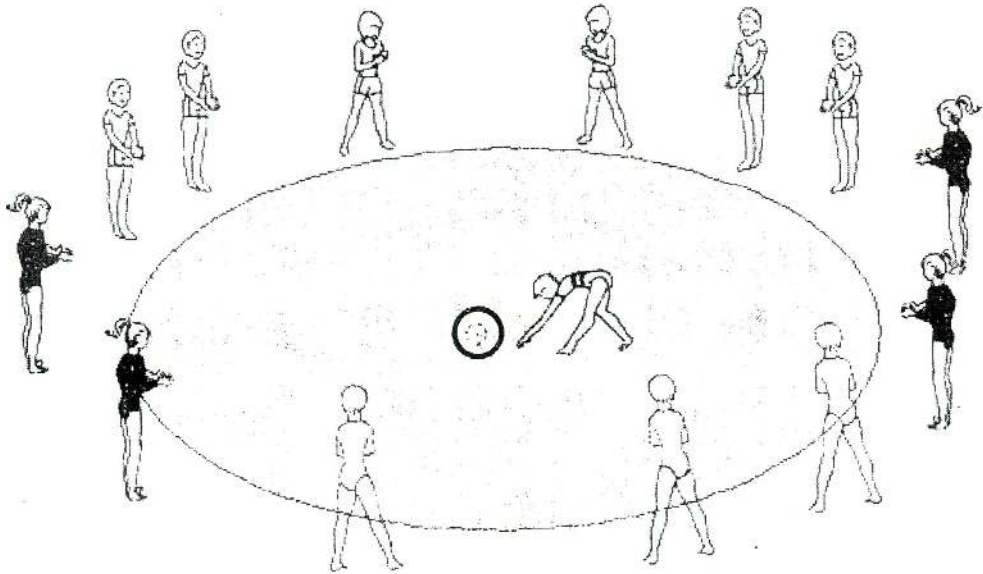
வினோத விளையாட்டு - தங்கந்தேடுவோம்

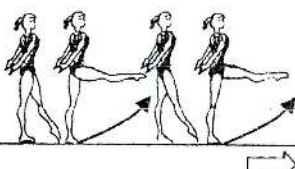
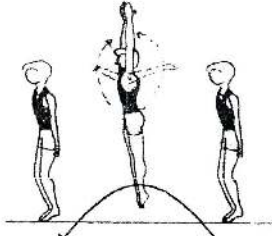
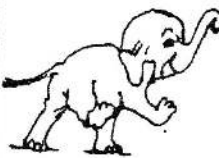
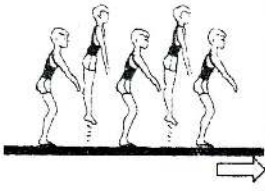
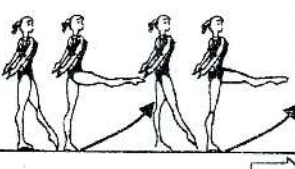
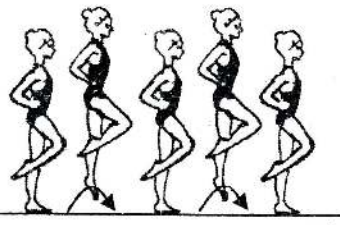
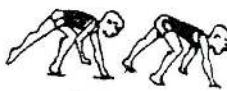
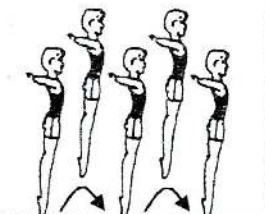
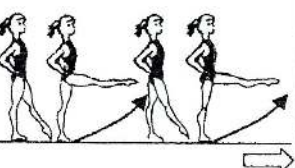
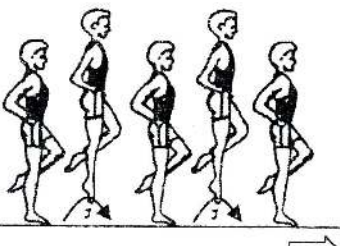
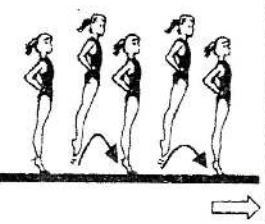
1. வகுப்பு மாணவர்கள் ஒரு வட்டமாக நிற்பர்.
2. ஒரு மாணவன் வட்டத்துக்குப் புறமுதுகு காட்டி வட்டத்திற்கு வெளியே வருவார்.
3. மாணவன் வட்டத்துக்குப் புறமுதுகு காட்டி நிற்கும்போது ஆசிரியர் வட்டத்தினுள் உள்ள பொருளொன்றுக்குச் சமமான பொருள் ஒன்றை வட்டத்தின் மத்திக்கு எறிவார். (மாணவர் கற்கள், மரங்கள் உள்ள இடத்தில் வட்டத்தை அமைப்பார்களாயின், பரல் கற்களை ஒத்த பொருளை வட்டத்தினுள் எறிதல்)
4. ஆசிரியரின் சமிக்ஞைப்படி வட்டத்திற்குள் வரும் மாணவன் வட்டத்தினுள் எறிந்த பொருளைத் தேடி அலைவார்.
5. மாணவன் பொருளை அண்மிக்கும்போது வட்டத்திலுள்ள மாணவர்கள் வேகமாக கையைத் தட்டுவார்கள்.
6. பொருளை விட்டுத் தூரச் செல்லும்போது மெதுவாகக் கையைத் தட்டுவார்கள்.
7. மேற்படி மாணவர் அப்பொருளைக் கண்டுபிடிப்பாராயின் மற்றுமொரு மாணவனுக்கு வாய்ப்புக் கிட்டும்.

ஆசிரியருக்கு ஆலோசனை

மேற்குறிப்பிட்டவாறு சில நாட்கள் இவ்விளையாட்டை விளையாடிய பின்னர் அதனை மாற்றி வேறு விதமாக விளையாட்டை உருவாக்கி விளையாடலாம்.

- உதாரணம் :** (1) பொருளைத் தேடும் மாணவரின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்தல்
 (2) பொருளைத் தேடும்போது வட்டமாக கற்றியபடி பொருளைத் தேடுதல்
 (3) பொருளை அண்மிக்கும்போது நின்று கைதட்டல்



நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. முழங்காலை மடிக் காது கால்களை மேலே நீட்டியபடி நடத்தல்.</p> 	<p>1. உயரப் பாய்ந்து இரண்டு கைகளையும் இரண்டு பக்கமாகவும் மேலுயர்த்துதல்</p> 	 <p>யானை போன்று நடத்தல்</p>	<p>1. சமநிலைச் சட்டத்தின் மீது சுயாதீனமாகப் பாய்ந்து பாய்ந்து செல்லல்</p> 
<p>2. இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களுக்கும் நீட்டியபடி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடு படல்</p> 	<p>2. இடது காலினால் பாய்ந்து செல்லல்</p> 		<p>2. கைகளை இரு பக்கங்களிற்கும் நீட்டியபடி மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்</p> 
<p>3. மேற்படி செயற்பாட்டை இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்தபடி செய்தல்</p> 	<p>3. வலது காலினால் பாய்ந்து பாய்ந்து செல்லல்</p> 		<p>3. கைகளை இடுப்பில் வைத்தபடி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடு படல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 04 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

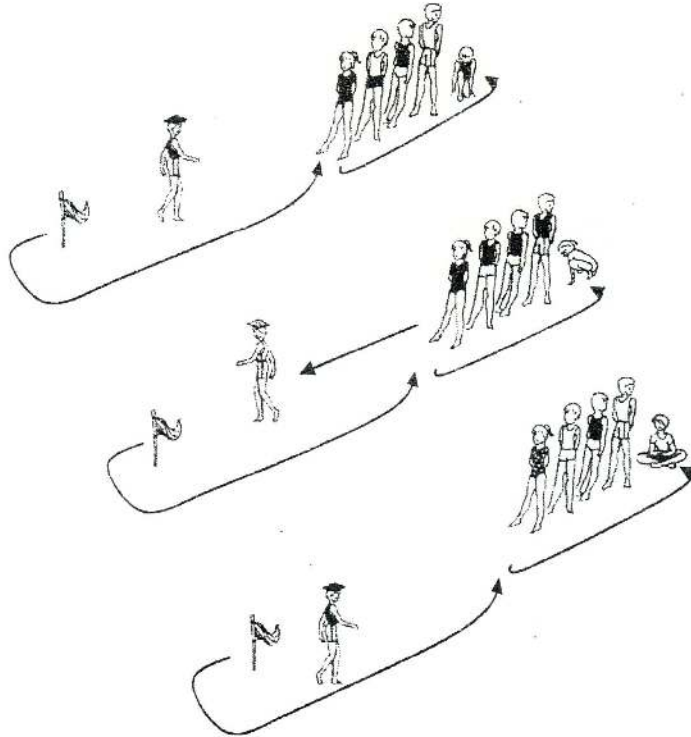
விநோத விளையாட்டு - சமநிலையாகச் செல்வோம்

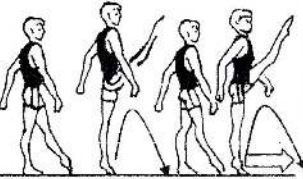
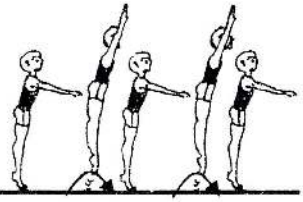
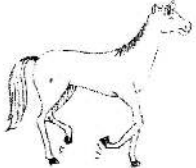
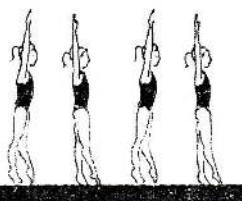
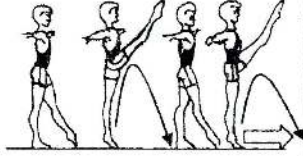
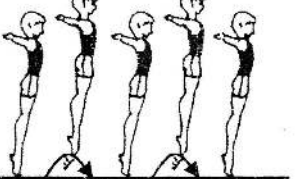
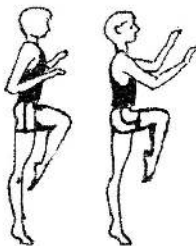
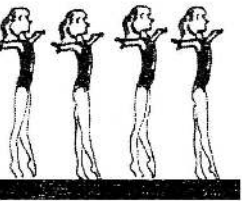
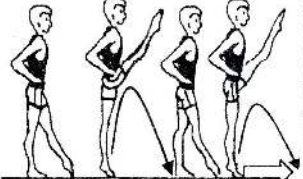
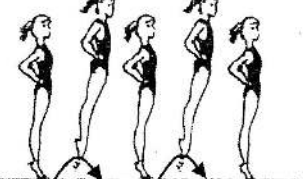
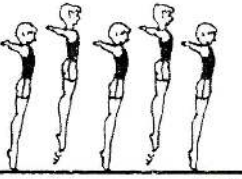
1. ஒரு குழுவில் 5 மாணவர்கள் இருக்குமாறு மாணவர்களைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
2. ஒவ்வொரு குழுவினரும் படத்தில் காட்டப்பட்டது போன்று வரிசைகளில் நிற்பார்கள்.
3. ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் எதிரே குறிப்பிட்ட தூரத்தில் ஒரு கொடி வீதம் நாட்டுங்கள்.
4. எல்லாக் குழுக்களிலும் முன்னால் நிற்கும் மாணவனின் தலையின் மேல் புத்தகமொன்றை அல்லது அதனை ஒத்த ஒரு பொருளை வைத்தல்
5. மாணவர் புத்தகத்தை தலையின் மீது வைத்தபடி தமது வரிசைக்கு எதிரிலுள்ள கொடியைச் சுற்றிச் சென்று தனது முன்னைய இடத்தை வந்து அடைவார்.
6. தலையின் மீது வைத்துள்ள பொருளை மற்றைய மாணவனுக்குக் கொடுத்து விட்டு வரிசையின் பின்னால் அமர்வார்.
7. இவ்வாறு எல்லா மாணவரும் விளையாட்டிலீடுபடுவார்.
8. பயணம் செய்யும்போது தலையின் மீது வைத்த பொருள் விழுமாயின் அம்மாணவனுக்கு மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திற்கு செல்ல நேரிடும்.
9. அவ்வாறு இரண்டு முறை நடைபெறுமாயின், தலையின் மீது வைத்த பொருளைக் கையால் பிடித்தபடி நடந்து செல்ல அம்மாணவனுக்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படும்.

ஆசிரியர்களுக்கு ஆலோசனை

மேற்சொன்னவாறு சில நாட்கள் இவ்விளையாட்டை விளையாடிய பின்னர், விளையாட்டை வேறு விதமாகத் திட்டமிடுங்கள்.

உதாரணம் : 1. கரண்டியில் எலுமிச்சம் பழமொன்றை எடுத்துச் செல்லல்.



நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. முழங்காலை மடிக் காது காலை முடியுமான அளவு உயரத் தூக்குதல்</p> 	<p>1. விரல் நுனிகளின் மீது சபாதீனமாக பாய்ந்து செல்லல்</p> 	 <p>குதிரையைப் போன்று பாய்ந்து, பாய்ந்து செல்லல்</p>	<p>1. சமநிலைச் சட்டத் தின் மீது இரண்டு கைகளையும் உயரத் தூக்கிய படி நடத்தல்</p> 
<p>2. இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களுக்கு நீட்டியபடி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடு படல்</p> 	<p>2. இரு கைகளையும் விரித்த படி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடு படல்</p> 		<p>2. இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களிற் கும் நீட்டியபடி மேற்படி செயற் பாட்டில் ஈடுபடல்</p> 
<p>3. மேற்படி செயற் பாட்டில் இரு கை களையும் இடுப்பில் வைத்தபடி செய்தல்</p> 	<p>3. இடுப்பில் கையை வைத்த படி பாய்ந்து பாய்ந்து சென்ற படி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடு படல்</p> 		<p>3. கைகளை இடுப்பில் வைத்த படி மேற்படி செயற் பாட்டிலீடுபடல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 05 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

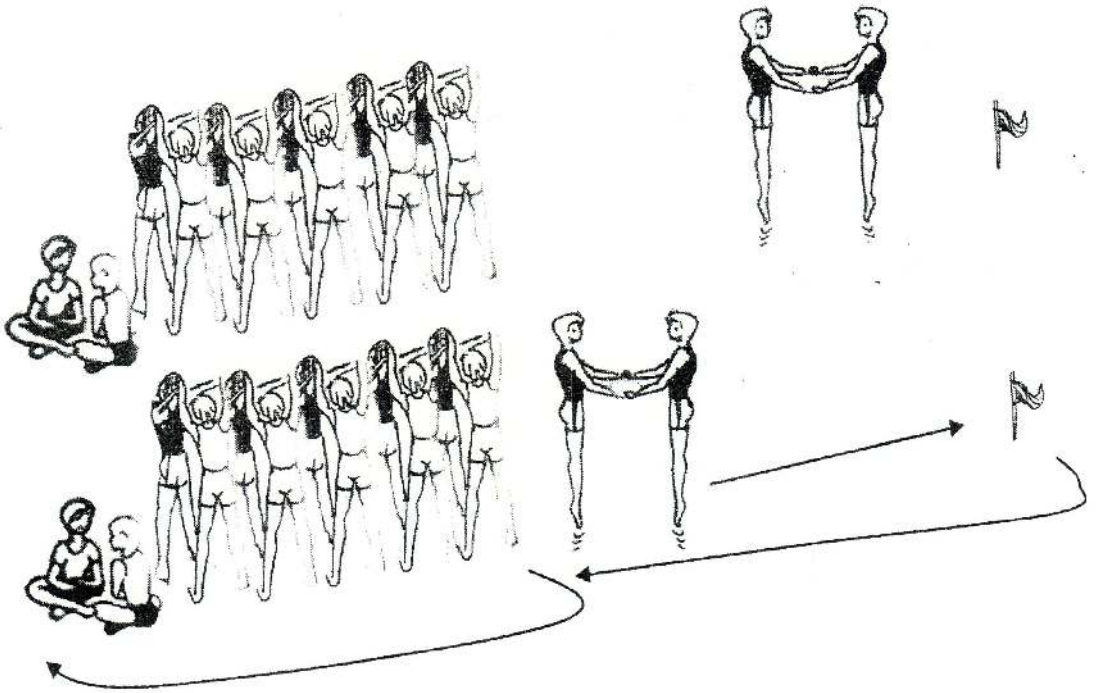
விநோத விளையாட்டு - கைகளைப் பிடித்தபடி ஓடுவோம் பாய்வோம்

1. வகுப்பு மாணவரை இரு குழுக்களாக்குங்கள்.
2. ஒவ்வொரு குழுவினதும் மாணவர்களை இருவர் இருவராக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி கைகளைப் பிடித்த வண்ணம் நிற்கச் செய்யுங்கள்.
3. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்னால் குறித்தளவு தொலைவில் கொடியொன்று வீதம் நாட்டுங்கள்.
4. சமீக்கை அளிக்கப்பட்டவுடன் குழுவின் முன்னாலுள்ள மாணவர் இருவரும் கைகோர்த்தபடி கொடியை நோக்கிப் பாய்ந்து பாய்ந்து செல்வார்கள்.
5. மீண்டும் திரும்பி வந்து தனது வரிசையிலுள்ள அடுத்த இரு மாணவர்களையும் தொட்டு விட்டு வரிசையின் பின்னால் அமர்வார்கள்.
6. இவ்வாறு எல்லா மாணவரும் செயற்படுவார்கள்.
முதலில் முடித்த குழு பாராட்டைப் பெறும்.

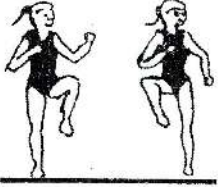
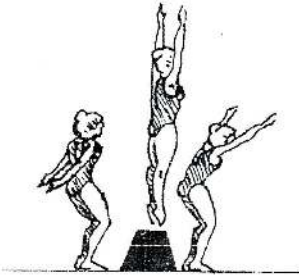
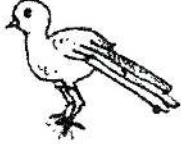
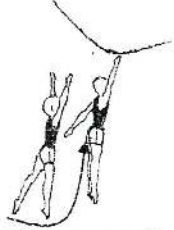
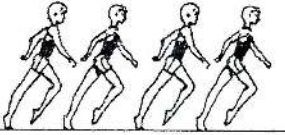
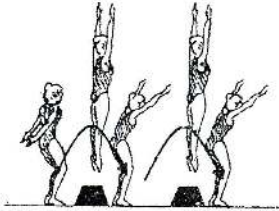
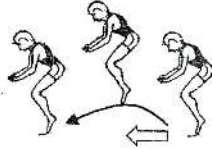
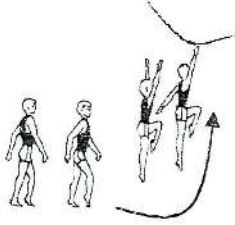
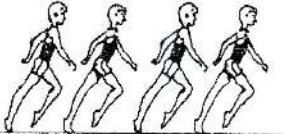
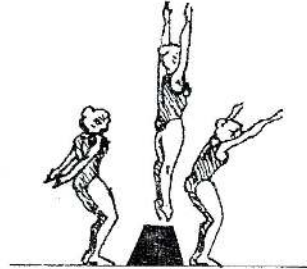
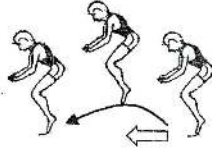
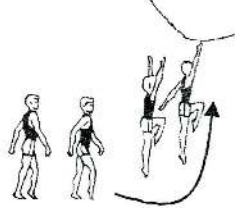
ஆசிரியர்களுக்கு ஆலோசனை

இவ்விளையாட்டை வேறு முறையிலும் ஆக்கலாம்.

உதாரணம் : பாய்ந்தபடி செல்வதற்குப் பதிலாக ஓடிச் செல்லல்.



(11 - 12 வாரம்)

நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. ஒரே இடத்தில் ஓடுதல்</p> 	<p>1. 15 செ.மீ உயரமான தடையின் மேலாகப் பாய்தல்</p> 	 <p>பிழுணிக் குருவி போல் பாய்ந்து பாய்ந்து செல்லல்</p>	<p>1. சிறிது உயரத்தில் கட்டப்பட்டுள்ள கயிறறைப் பாய்ந்து பிடித்தல்</p> 
<p>2. குறிப்பிட்ட ஓரிடத்திற்குச் சுயாதீனமாக ஓடுதல்</p> 	<p>2. 75 செ.மீ இடைவெளிவிட்டு தடைகள் இரண்டை வைத்துப் பாய்ந்து பாய்ந்து செல்லல்</p> 		<p>2. மூன்று அடிகள் பின்னாலிருந்து வந்து ஒற்றைக் காலில் மிதித்து எழுந்து கயிறறைப் பிடித்தல்</p> 
<p>3. குறிப்பிட்ட ஓரிடத்திற்கு வேகமாக ஓடுதல்</p> 	<p>3. மாணவருக்குப் பொருத்தமானவாறு உயரத்தை மாற்றியமைத்துப் பாய்தல்</p> 		<p>3. மூன்று அடிகள் பின்வந்து இரு கால்களாலும் மிதித்தெழுந்து கயிறறைப் பிடித்தல்</p> 

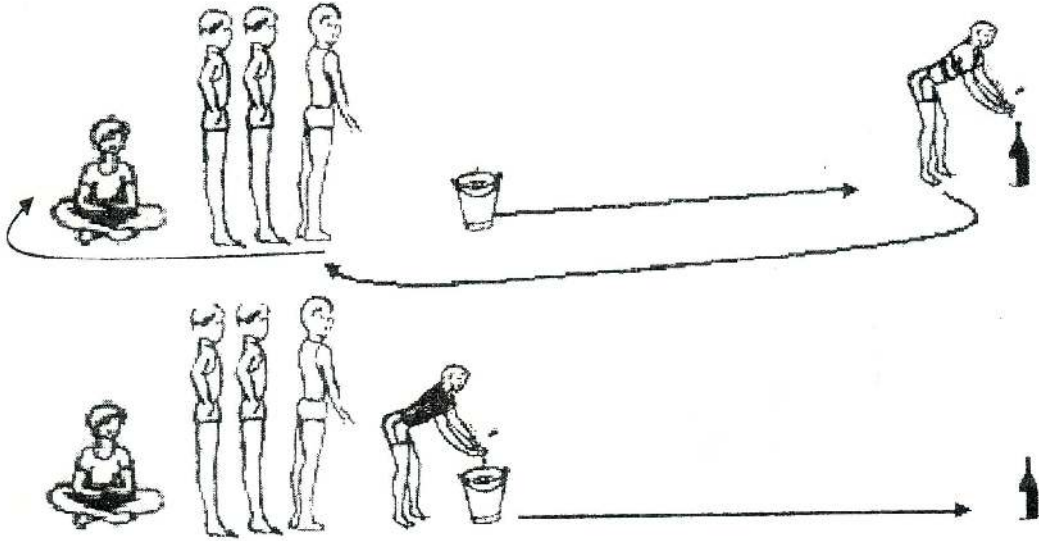
விநோத விளையாட்டு இல. 06 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - நீர் நிரப்புவோம்

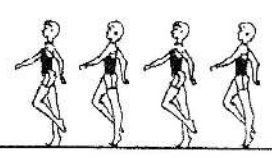
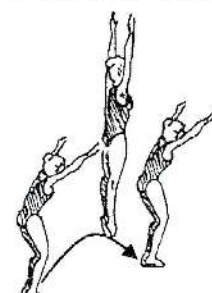

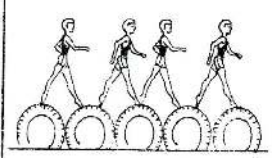
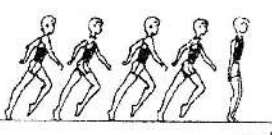
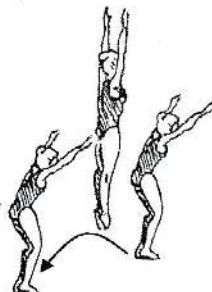
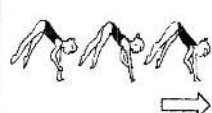
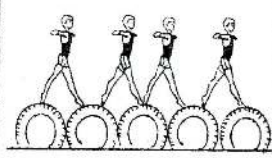
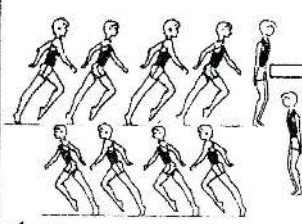
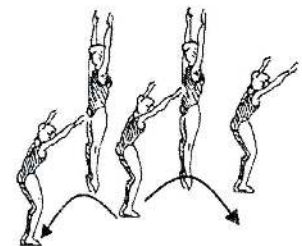
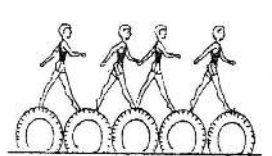
1. ஒரு குழுவில் 10 மாணவர்கள் இருக்குமாறு குழுக்கள் சிலவற்றை அமையுங்கள்.
2. ஒரு மாணவனுக்குப் பின்னால் மற்றொரு மாணவன் நிற்கக் கூடியவாறு வரிசையை அமையுங்கள்.
3. ஒவ்வொரு குழுவுக்கு முன்னால் சம தூரத்தில் ஒரு போத்தல் வீதம் வையுங்கள்.
4. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று ஒவ்வொரு குழுவிடமும் நீர் நிரப்பிய வானி ஒன்று வீதம் உள்ளது.
5. சரிகைக் கிடைத்தவுடன் வரிசையில் முன்னால் நிற்கும் மாணவன் ஓடிச்சென்று வானியிலிருந்து இரு கைகளினாலும் நீரை அள்ளி வந்து போத்தலில் ஊற்றுவான்.
6. பின்னர் ஓடிச்சென்று வரிசையில் முன்னாலுள்ள மாணவனின் கையில் தட்டிவிட்டு வரிசையின் பின்னால் சென்று அமர்வார்.
7. இவ்வாறு அடுத்த மாணவனும் போத்தலினுள் நீரை நிரப்பிய பின் வரிசைக்குப் பின்னால் சென்று அமர்வார்.
8. ஏனையோரும் இவ்வாறு விளையாட்டிலேடுபடுவார்கள்.
9. போத்தலில் அதிக அளவு நீரை நிரப்பிய குழு பாராட்டப்படும்.

ஆசிரியருக்கு ஆலோசனை

ஆரம்பத்தில் போத்தலின் வாயில் புனல் ஒன்றை வைக்கவும். மாணவர் விளையாட்டில் பரிச்சயம் பெற்ற பின் அதனை அகற்றி விளையாட இடமளிக்கவும்.



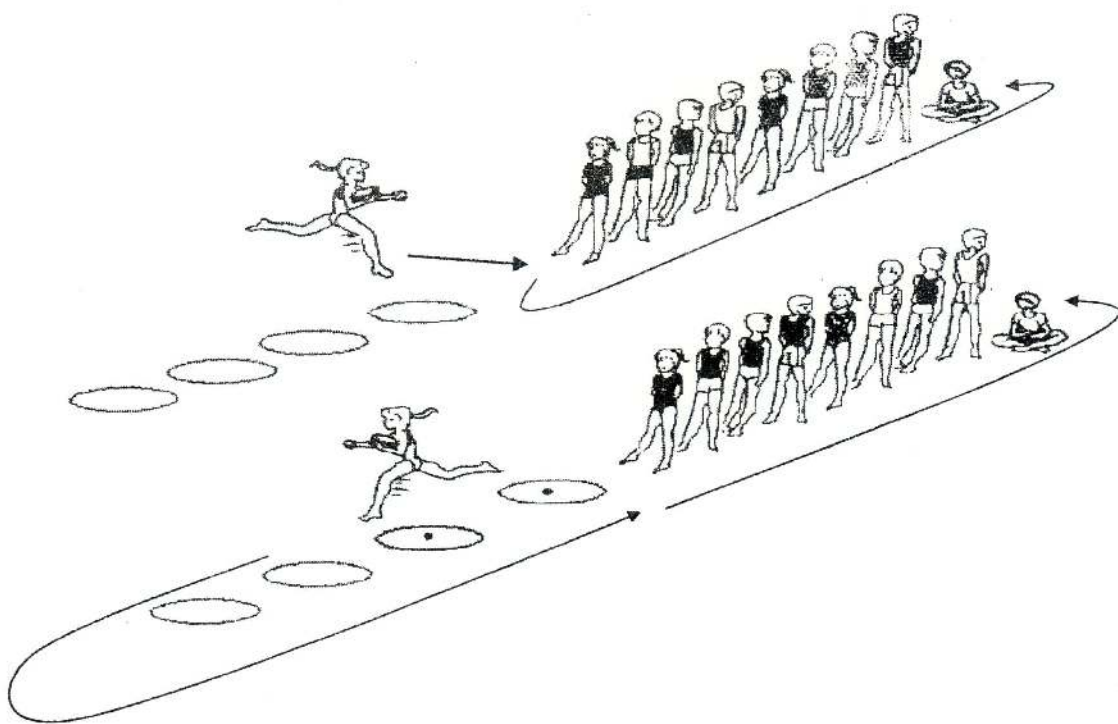
(13 - 14 வாரம்)

நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. மெதுவாகப் பின்னோக்கி ஓடுதல்</p> 	<p>1. தான் நிற்கும் இடத்திலிருந்து முன்னோக்கிப் பாய்தல்</p> 	 <p>கரடி போல நடத்தல்</p>	<p>1. டயர்கள் மீது சுயாதீனமாக நடத்தல்</p> 
<p>2. முன்னே சென்று சமிக்ஞை தரப்பட்ட வுடன் நின்றல்</p> 	<p>2. தான் இருக்கும் இடத்தில் இருந்து பின்னோக்கிப் பாய்தல்</p> 		<p>2. கைகளை இரு பக்கங்களுக்கும் விரித்தபடி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடு படுதல்</p> 
<p>3. சமிக்ஞைக்கு நின்று பின்பு திரும்பி ஓடுதல்</p> 	<p>3. தாம் இருக்கும் இடத்தில் இருந்து பின்னோக்கிப் பாய்தல். மீண்டும் முன்னோக்கிப் பாய்தல். மீண்டும் பின்னோக்கிப் பாய்தல். (இவ்வாறு பல தடவைகள் தொடர்ந்து பாய்தல்)</p> 		<p>3. கைகளை முன்னும் பின்னும் வீசியபடி டயர்மீது நடத்தல்</p> 

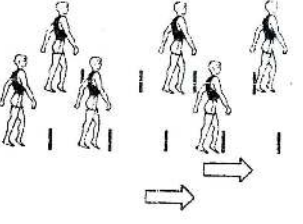
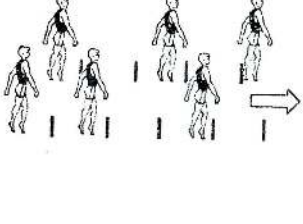
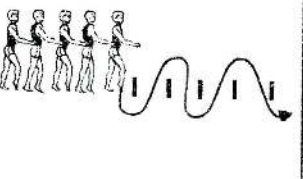
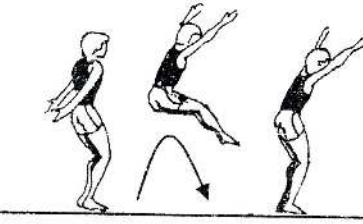
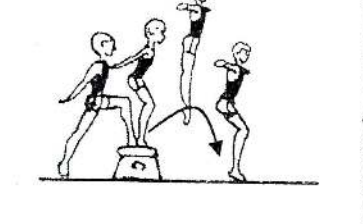
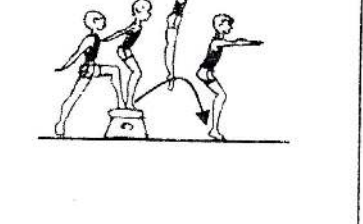
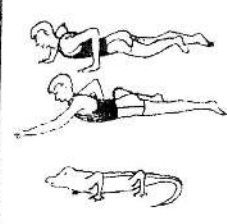

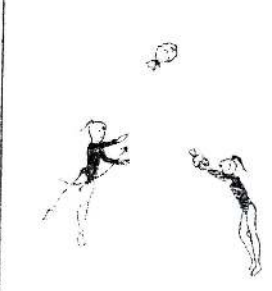
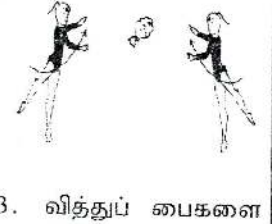

விநோத விளையாட்டு இல. 07 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - கிழங்கு பொறுக்குவோம்

1. ஒரு குழுவில் 10 பேர் இருக்குமாறு மாணவர்களைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
2. ஒவ்வொரு குழுவும் படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது போன்று வரிசையில் நிற்பார்கள்.
3. படத்தில் உள்ளவாறு குழுக்களுக்கு முன்னால் குறித்த தூரங்களில் 5 வட்டங்கள் அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும்.
4. ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலாவதாக இருக்கும் பிள்ளையிடம் சிறிய கற்கள் அல்லது அடை ஒத்த பொருட்கள் இடப்பட்ட பெட்டி இருக்கும்.
5. சூழிக்ளை வழங்கப்பட்டவுடன் வரிசையில் முன்னே நிற்கும் பிள்ளை முன்னால் ஓடிச் சென்று வட்டங்களில் சிறிய கற்கள் வைத்துவிட்டு திரும்புவார்.
6. வெற்றுப் பெட்டியை வரிசையில் முன்னாலுள்ள மாணவனிடம் கொடுத்துவிட்டு வரிசையின் பின்னால் அமருவார்.
7. இவ்வாறு வெற்றுப் பெட்டியைப் பெற்ற மாணவன் முன்னால் ஓடிச் சென்று வட்டங்களில் உள்ள சிறு கற்களை பெட்டியில் சேர்த்துக்கொண்டு ஓடி வருவார்.
8. இவ்வாறு எல்லா மாணவர்களும் விளையாட்டிலீடுபடலாம்.
9. ஓடும்போது கற்கள் விழுமாயின் ஆரம்ப இடத்திற்குத் திரும்பி வந்து விளையாட்டை மீண்டும் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
10. முதலில் ஆடி முடிக்கும் குழு பாராட்டப்படும்.



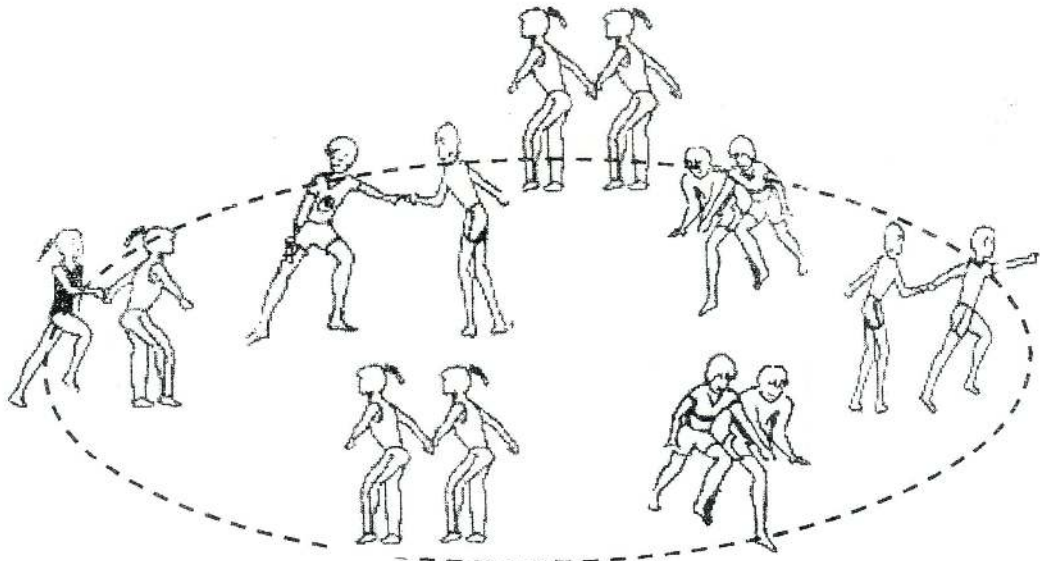
(15 - 16 வாரம்)

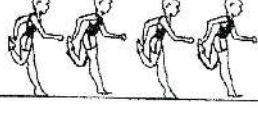
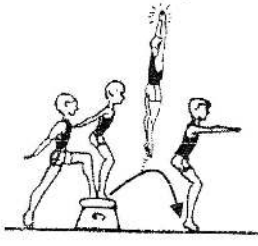
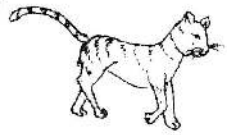


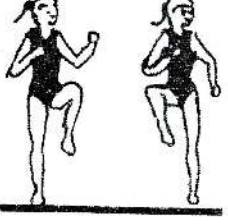
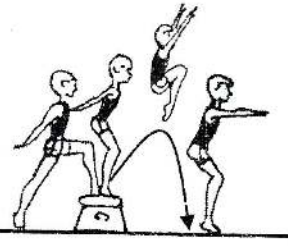

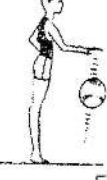
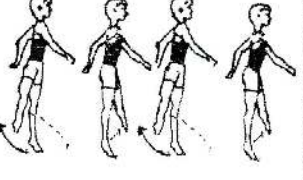
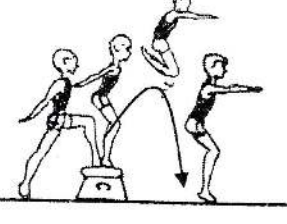

நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. வெட்டியெடுத்த மரக் குற்றிகளை 60 செ.மீ இடைவெளியில் வரிசையாக வைத்து வளைந்து வளைந்து ஓடுதல்</p>  <p>2. அச்செயற்பாட்டை இரண்டு கால்களின் விரல்களினால் செய்தல்</p>  <p>3. ஐவர் கொண்ட குழுவாகச் சேர்ந்து இடுப்பைப் பிடித்த படி மேற்படி செயற்பாட்டிலீடுபடல்</p> 	<p>1. ஓரிடத்தில் நின்று கூடியளவு தூரத்திற்குப் பாய்தல்</p>  <p>2. 30 செ.மீ உயரத்திலிருந்து கீழே குதித்தல்</p>  <p>3. 30செ.மீ உயரத்திலிருந்து உயரப் பாய்ந்து நிலம் படல்</p> 	<p>உடும்பு போலச் செல்லல்</p>  <p>3. வித்துப் பைகளை சிறிது உயரமாக இருவருக்கிடையே எறிந்து பரிமாறிக் கொள்ளல்</p> 	<p>1. வித்துப் பையை மேலெறிந்து பிடித்தல்</p>  <p>2. வித்துப்பைகளை கிடையாக வீசியெறிந்து இருவருக்கிடையே பரிமாறிக் கொள்ளல்</p>  <p>3. வித்துப் பைகளை சிறிது உயரமாக இருவருக்கிடையே எறிந்து பரிமாறிக் கொள்ளல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 08 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

வினோத விளையாட்டு - சோடிகளாகித் துரத்திப் பிடிப்போம்

1. வகுப்பு மாணவர்களைச் சோடிகளாக்குங்கள்.
2. ஒரு சோடியைத் துரத்தும் சோடியாகப் பெயரிடுங்கள்.
3. திடலில் பெரிய வட்டமொன்று வரையப்பட்டிருக்கும்.
4. மாணவர்கள் சோடிகளாக வட்டத்திற்குள் செல்வார்கள்.
5. துரத்தும் சோடி வட்டத்தின் வெளியே நிற்கும்.
6. சமீக்கைக் கொடுத்தவுடன் துரத்தும் சோடி வட்டத்தினுள் வந்து ஏனைய சோடிகளைத் துரத்தும்.
7. சோடிகளை துரத்தும் போது சோடிகள் பிரியக்கூடாது.
8. பிடிபடும் சோடி துரத்தும் சோடியாக மாறி துரத்த ஆரம்பிக்கும்.
9. வட்டத்திற்கு வெளியே செல்லும் சோடிகளும் துரத்தும் சோடிகளாக மாறும்.
10. இவ்வாறு சோடிகள் விளையாட்டில் ஈடுபடும்.
11. இறுதியில் பிடிபடாமல் எஞ்சும் சோடி பாராட்டப்படும்.



நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. காலை முழங்கால் அளவு மடித்தபடி நின்ற இடத்திலேயே ஓடுதல்</p> 	<p>1. 30 செ.மீ உயரத்திலிருந்து உயரப் பாய்ந்து ஆகாயத்திலிருந்து கைதட்டிய பின்னர் நிலம் படுதல்</p> 	 <p>பூனை போல் நடத்தல்</p> 	<p>1. பெரிய பந்தொன்றை நிலத்தில் அடித்துப் பிடித்தபடி முன்னே செல்லல்</p> 
<p>2. கால்களை முழங்கால் மட்டத்தில் மடித்து மேலே தூக்கி ஒரே இடத்தில் நின்று ஓடுதல்</p> 	<p>2. மேற்படி உயரத்திலிருந்து உயரப் பாய்ந்து முழங்காலை மடித்து உயரத் தூக்கி பின் நீட்டி நிலம் படல்</p> 		<p>2. பெரிய பந்தை தொடர்ச்சியாக நிலத்தில் ஒரே யிடத்தில் அடித்துப் பிடித்தல்</p> 
<p>3. கால்களை இரு பக்கத்திற்கும் வீசியபடி ஒரே இடத்தில் ஓடுதல்</p> 	<p>3. மேற்படி கால்களை முழங்காலின் பின்னே மடித்து பின் காலை நீட்டி நிலம்படல்</p> 		<p>3. பெரிய பந்தை தரையில் படுமாறு மெதுவாகத் அடித்தபடி முன்னோக்கிச் செல்லல்</p> 

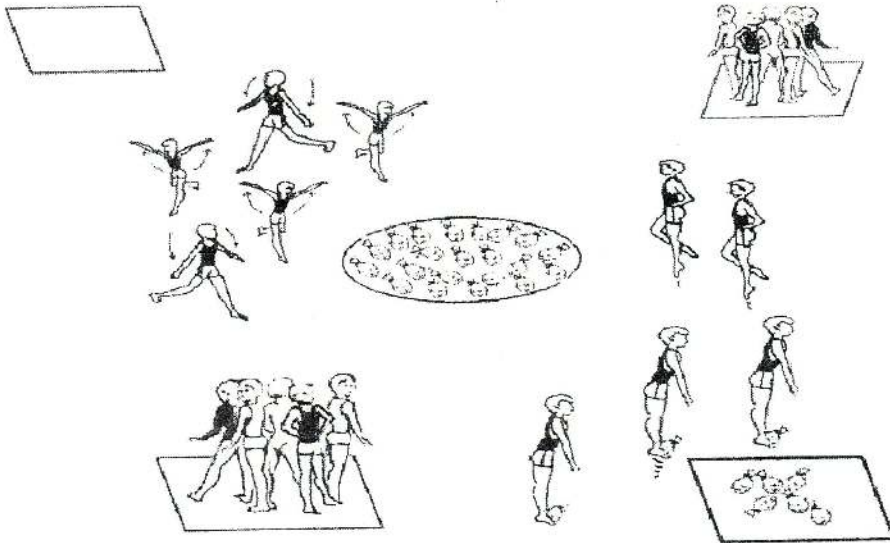
விளையாட்டு இல. 09 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - உணவு சேகரிப்போம்

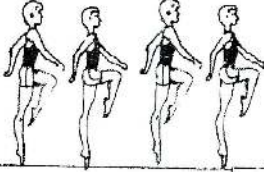
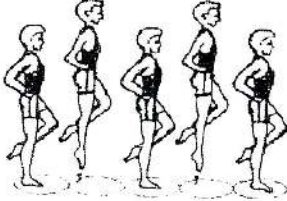



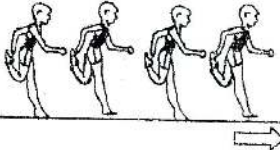
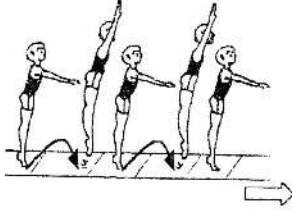
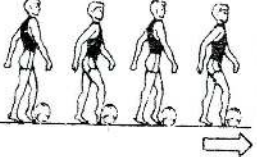
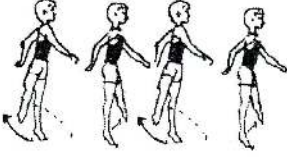
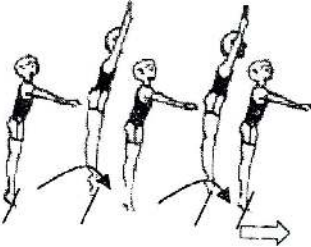
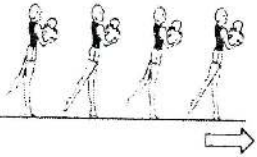
1. வகுப்பை நான்கு அல்லது ஐந்து சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. மைதானத்தின் நடுவில் நான்கு மீற்றர் விட்டமான வட்டமொன்றை வரையுங்கள்.
3. வட்டத்திலிருந்து சமதூரங்களில் நான்கு திசைகளிலும் நான்கு சதுரங்களை வரையுங்கள்.
4. ஒவ்வொரு சதுரத்துக்கும் ஒரு குழு வீதம் அனுப்புங்கள்.
5. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு வட்டத்தில் வித்துப் பைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
(வகுப்பு மாணவரின் எண்ணிக்கையிலும் கூடிய எண்ணிக்கையில்)
6. சதுரங்களிலுள்ள ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒரு பறவையின் பெயரால் அழையுங்கள்.
7. முதலாவது சமிக்ஞையுடன் வட்டத்திற்கு வெளியேயுள்ள எல்லா மாணவர்களும் பறவைகள் போல் அங்குமிங்கும் பறந்து செல்வார்கள்.
8. இரண்டாவது சமிக்ஞையின்போது எல்லாப் பறவைகளும் வட்டத்திலிருந்து வித்துப் பைகளை தமது சதுரங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இங்கு பைகளைக் கால்களால் பற்றிப் பிடித்தவாறு பாய்ந்தபடி செல்ல வேண்டும்.
9. திரும்பி வரும்போது பறவைகள் போல் பறந்துவர வேண்டும்.
10. கூடிய எண்ணிக்கையான வித்துப் பைகளை கூட்டுக்கு எடுத்துச் சென்ற பறவைக் கூட்டம் வெற்றி பெற்ற கூட்டமாகப் பாராட்டப்படும்.
11. இவ்வாறு தொடர்ந்தும் விளையாட்டில் ஈடுபடலாம்.

ஆசிரியருக்கு ஆலோசனை

இவ்விளையாட்டின்போது வித்துப் பைகளுக்குப் பதிலாக அவை போன்ற வேறு பொருள்களையும் உபயோகிக்கலாம்.



(19 - 20 வாரம்)

நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. முழங்காலைத் தூக்கியபடி முன்னோக்கி ஓடுதல்</p> 	<p>1. வட்டம் பாய்தல்</p> 	 <p>தவளைப் பாய்ச்சல்</p> 	<p>1. பெரிய பந்தொன்றைக் கைகளால் உருட்டியபடி முன்னோக்கிச் சொல்லல்</p> 
<p>2. முழங்காலை வளைத்து பிட்டத்தில் குதிக்கால் படக் கூடியவாறு முன்னோக்கி ஓடுதல்</p> 	<p>2. முறையாக வரையப்பட்ட கட்டங்களின் மீது பாய்ந்து செல்லல்</p> 		<p>2. பெரிய பந்தைக் கால்களால் உருட்டியவாறு முன்னோக்கிச் செல்லல்</p> 
<p>3. கால்களை இரண்டு பக்கமாகவும் வீசிய</p> 	<p>3. சமாந்தரமாக வரையப்பட்ட கோடுகளின் மீது பாய்ந்து செல்லல்</p> 		<p>3. பந்தை இரண்டு கைகளுக்கும் மாற்றியபடி முன்செல்லல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 10 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

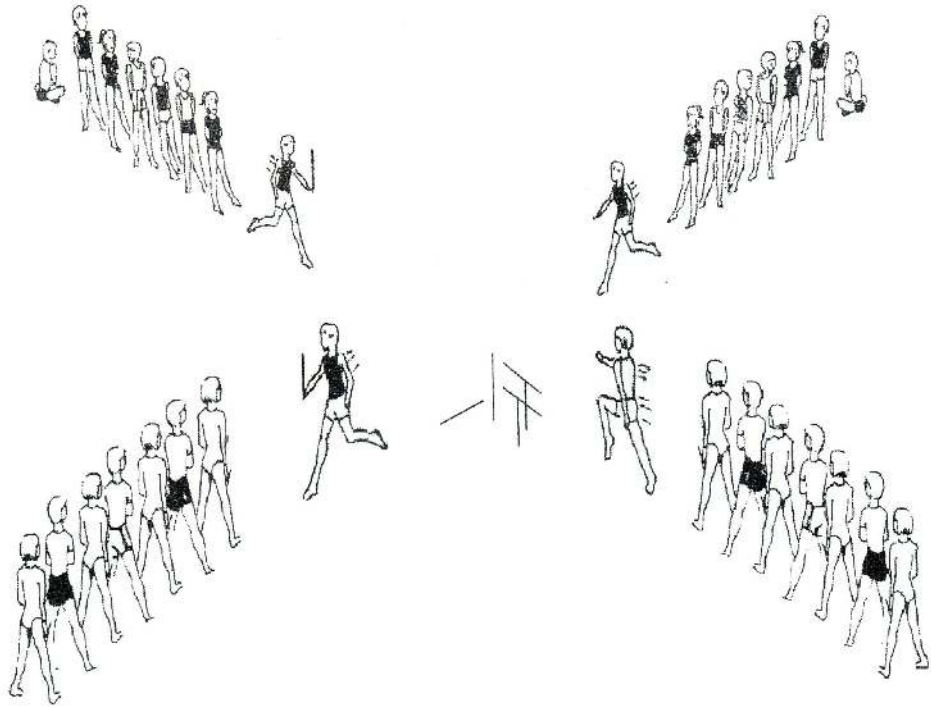
விநோத விளையாட்டு - பொருள் சேகரிப்போம்

1. குழுவில் 10 மாணவர்கள் இருக்கக்கூடியவாறு மாணவர் குழுக்களை அமையுங்கள்.
2. மைதானத்தின் நடுவில் புள்ளியொன்றைக் குறியுங்கள். படத்தில் போன்று புள்ளியிலிருந்து சம தூரங்களில் நான்கு வரிசைகளில் மாணவர்களை நிறுத்துங்கள்.
3. மைதானத்தின் மத்தியிலுள்ள புள்ளியில், தயாரித்துக்கொண்ட சிறு தடிகளை வைப்பார்கள்.
4. ஆசிரியரின் விருப்பிற்கேற்ப எல்லாக் குழுக்களுக்கும் ஒத்த இலக்கங்கள் வழங்கப்படும்.
5. ஆசிரியரின் சைகையின்படி வரிசைகளில் முதலில் நிற்கும் மாணவர் திடலின் மத்தியிலிருந்து தடியொன்றைத் தமது குழுவிற்கு முன்பாக வைத்துவிட்டு வரிசையின் பின்னால் சென்று அமருவார்.
6. முதலாவதாக அனைத்து மாணவர்களும் அமர்ந்து முடிக்கும் குழு பாராட்டப்படும்.

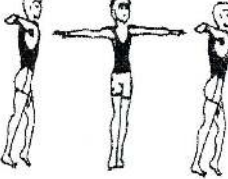
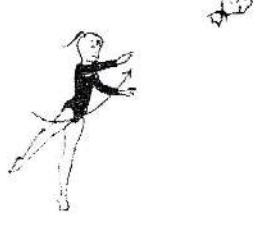
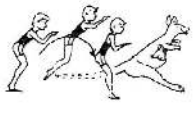

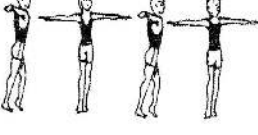
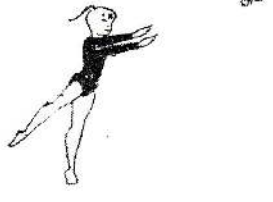


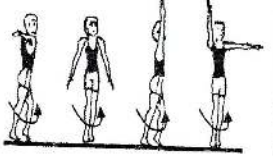
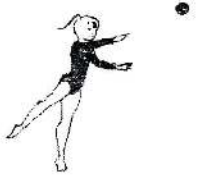
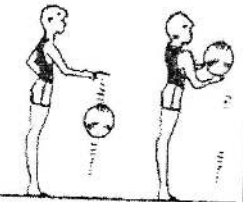
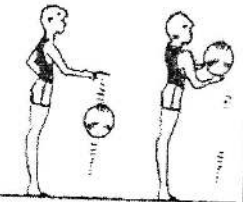
ஆசிரியருக்கு ஆலோசனை

இவ்விளையாட்டை மாற்று முறையில் திட்டமிட்டு நடத்த ஆசிரியருக்கு சுதந்திரம் உண்டு.

உதாரணம் : தடிகளுக்குப் பதிலாக வேறு உபகரணங்கள்.
தடிகளுக்கும் குழுக்களுக்குமிடையிலான தூரத்தை மாற்றுதல்.
ஒடுவதற்குப் பதிலாக பாய்ந்து செல்லல் முறை.



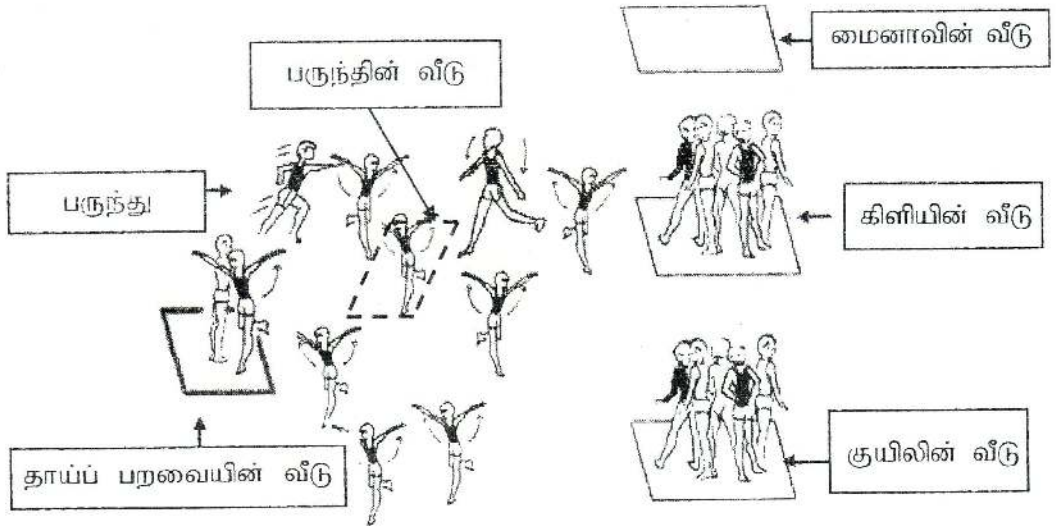
(21 - 22 வாரம்)

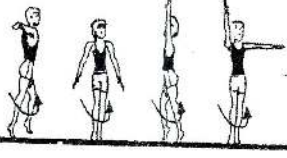
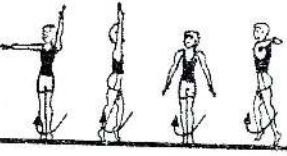
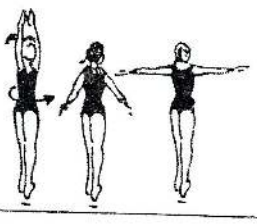

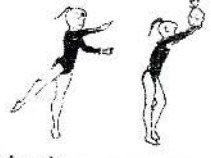

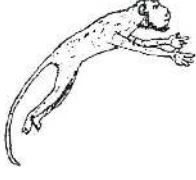
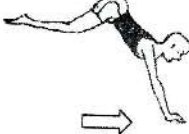
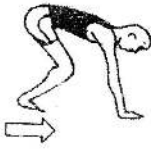
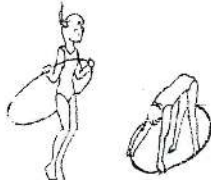
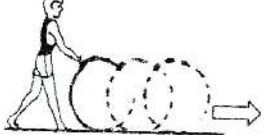

நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. இரண்டு கைகளை யும் இரண்டு பக்கமாகவும் நீட்டியபடி சுயாதீனமாகச் சுழற்றுதல்</p> 	<p>1. வித்துப்பைகளை சுயாதீனமாக முன்னோக்கி எறிதல்</p> 	<p>1. கங்காரு போன்று பாய்ந்து செல்லல்</p> 	<p>1. பெரிய பந்தை மேலே எறிந்து பிடித்தல்</p> 
<p>2. கைகளை இரு பக்கமாக நீட்டியபடி ஒரு பக்கத்திற்கு சுழற்றுதல் பின் எதிர் பக்கத்திற்குச் சுழற்றுதல்</p> 	<p>2. வித்துப் பைகளை இரண்டு கைகளாலும் முன்னோக்கி எறிதல்</p> 	<p>2. ஒருவரின் முகத்தை ஒருவர் பார்த்தபடி நின்று பந்து கை மாற்றுதல்</p> 	<p>2. ஒருவரின் முகத்தை ஒருவர் பார்த்தபடி நின்று பந்து கை மாற்றுதல்</p> 
<p>3. சுழற்றும்போது கையை வெவ்வேறு கோணணிலைகளில் பேணல்</p> 	<p>3. தனிக்கையால் முன்னோக்கி எறிதல் (இதற்காக சிறிய பந்தைப் பயன்படுத்துக.)</p> 	<p>3. பந்தை நிலத்தில் அடித்து மேலேழும் போது பிடித்தல்</p> 	<p>3. பந்தை நிலத்தில் அடித்து மேலேழும் போது பிடித்தல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 11 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - தாய்ப்பறவையிடம் செல்வோம்

1. வகுப்பில் ஒரு மாணவன் தாய்ப்பறவையாக இருப்பார்.
2. மற்றொரு மாணவன் பருந்தாக இருப்பார்.
3. எஞ்சிய மாணவர்கள் மூன்று சம குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவார்கள்.
4. படத்தில் போன்று மைதானத்தில் மூன்று இடங்கள் ஒதுக்கப்படும்.
5. அவற்றுள் ஓரிடம் தாய்ப்பறவையின் கூடாகும்.
6. தாய்ப்பறவையின் வீட்டிலிருந்து 5 மீற்றர் தூரத்தில் பருந்தின் வீடு அமையும்.
7. பருந்தின் வீட்டிலிருந்து 8 மீற்றர் தூரத்தில் ஏனைய பறவைகளின் வீடுகள் அமையும்.
8. தாய்ப் பறவை தனது வீட்டிலிருந்து இடைக்கிடையே மைனா, கிளி, மயில் என அழைக்கும் போது அந்தந்த குழுப் பறவைகள் தாய் பறவையின் வீட்டை நோக்கிப் பறந்து செல்லும். இங்கு பறவைகள் பருந்தின் வீட்டைக் கடந்து செல்ல வேண்டும்.
9. பறவைகளைக் கூப்பிடும்போது ஒரு தடவையில் ஒரு பறவை வகையை அல்லது இரண்டு பறவை வகைகளைக் கூப்பிடலாம்.
10. அப்போது பருந்து வழியில் இருந்தபடி முடியுமானவரை பறவைகளைப் பிடிக்க முயலும்.
11. பருந்தால் பிடிக்கப்படும் பறவைகள் பருந்தாக மாறி தாய்ப்பருந்துடன் சேர்ந்து செயற்படும்.
12. பருந்திடம் பிடிபடாமல் தாய்ப் பறவையிடம் செல்லும் பறவைகள் பாராட்டப்படும்.
13. இவ்வாறு விளையாட்டைத் தொடரலாம்.



நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. கால்களில் விரல் மீது நின்று மாறி மாறி சுழலுதல். இரு கைகளையும் வைக்கும் பல்வேறு முறைகளையும் பின்பற்றல்</p>  <p>2. அச்செயலை எதிர்ப் பக்கமாகச் செய்தல்</p>  <p>3. ஒரே இடத்தில் உயரப் பாய்ந்து சுழலுதல். (பலவிதமாக இரு கைகளையும் வைத்தபடி)</p> 	<p>1. வித்துப்பைகளை சுதந்திரமாக மேல் எறிதல்</p>  <p>2. வித்துப் பைகளை குறித்தளவு உயர எறிந்து இரு கைகளாலும் பிடித்தல்</p>  <p>3. வித்துப் பைகளை முடியுமான வரை உயரே எறிதல்</p> 	<p>குரங்குபோல பாய்தல்</p>   	<p>1. வளையத்தைத் தலையிலிருந்து கீழ் நோக்கிப் போடுதலும் பின்னர் மேலே எடுத்தலும்</p>  <p>2. வளையத்தை முன்னோக்கி உருட்டிச் செல்லல்</p>  <p>3. வளையத்தை உருட்டியபடி செல்லல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 12 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

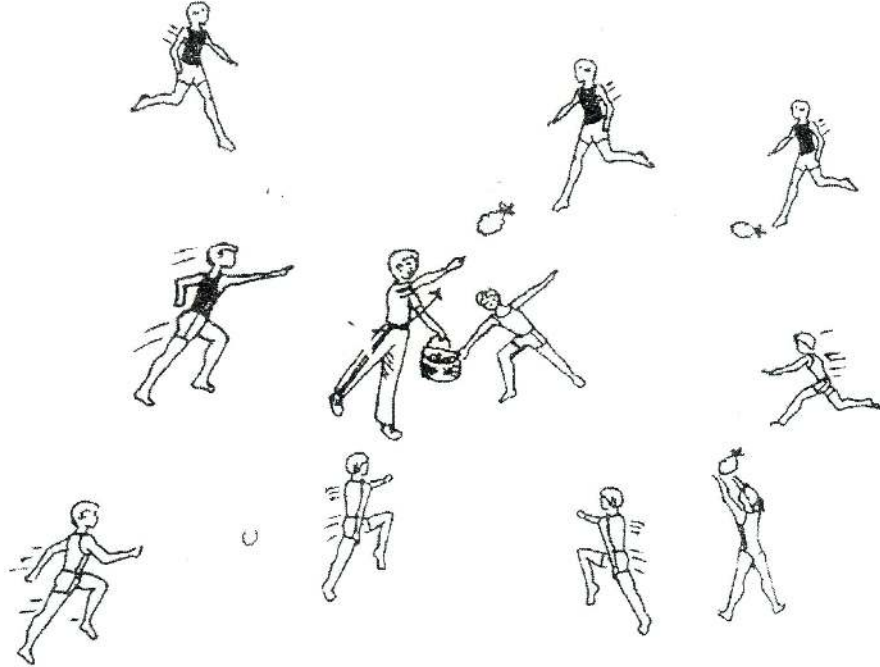
விநோத விளையாட்டு - கூடையை நிரப்புவோம்

1. வகுப்பு மாணவர் யாவரும் ஆசிரியரை நோக்கியபடி விளையாட்டுத்திடலில் அங்குமிங்குமாக நிற்பார்கள்.
2. வித்துப்பைகள் நிரப்பிய கூடை ஆசிரியரின் கைகளில் உள்ளது.
3. ஆசிரியர் அல்லது ஒரு மாணவர் வித்துப்பைகளை தடவைக்கு ஒன்று வீதம் விரைவாக ஒரு மாணவரை நோக்கி வீசி எறிவார்.
4. எறியப்படும் பைகளை மாணவர்கள் பிடிக்க முயலுவார்கள்.
5. அவ்வாறு பிடிக்க முடியாமற் போகும்போது அவற்றை பொறுக்கி மீண்டும் கூடையிலிடுவார்கள்.
6. எறிபவர் கூடையை காலியாக்க முயலும் அதே சமயம், மாணவர்கள் கூடையை நிரப்புவதில் ஈடுபடுவார்கள்.
7. இவ்வாறு விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்கள்.

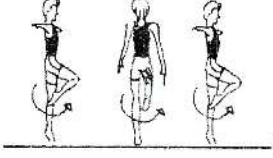

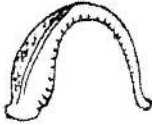
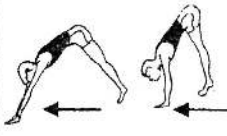



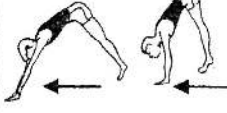

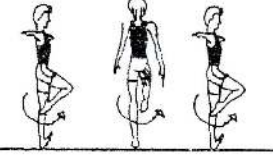
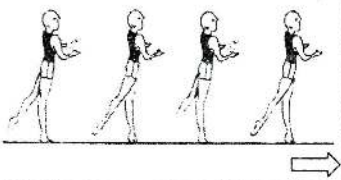
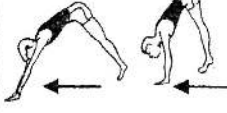
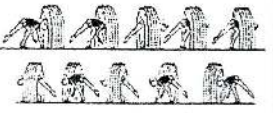
ஆசிரியர்களுக்கு ஆலோசனை

இவ்விளையாட்டை வேறு முறையாக ஒழுங்குபடுத்தி விளையாடவும் முடியும்.

- உதாரணம் :
1. வித்து வகைகளுக்குப் பதிலாக போத்தல் முடிகள், கோலிக் குண்டுகள், பலாக் கொட்டைகள், றப்பர் வித்துக்கள் போன்றன.
 2. வகுப்பை 10 பேர் கொண்ட குழுவாக பிரித்து ஆசிரியருக்குப் பதிலாக மாணவர் ஒருவரை ஈடுபடுத்தல்.
 3. வித்துப் பைக்குப் பதிலாக றப்பர் பந்தைப் பயன்படுத்துதல்



(25 - 26 வாரம்)

நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், ஏறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. இடது கால் விரல் நுனிகளில் நின்று ஒரு வட்டம் சுழலல்</p> 	<p>1. இரு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டியபடி வித்துப் பைகளை கைக்குக் கை மாற்றுதல்</p> 	 <p>அட்டைபோல நடத்தல்</p> 	<p>1. சம தூரத்தில் சமாந்தரமாக நடப்பட்டுள்ள 5 டயர்களுள் னூடாகப் புகுந்து போதல்</p> 
<p>2. வலது கால் விரல் நுனிகளில் நின்று ஒரு வட்டம் சுற்றுதல்</p> 	<p>2. கைகளை முன்னே நீட்டியபடி வித்துப் பைகளை கைக்குக் கை மாற்றுதல்</p> 		<p>2. நடப்பட்டுள்ள டயர்களினூடாக இங்குமங்குமாக வளைந்தபடி புகுந்து செல்லல் ('சிக் சக்')</p> 
<p>3. குதிகாலில் நின்றபடி மேற்படி செயற்பாட்டி லீடுபடல்</p> 	<p>3. வித்துப் பைகளை மேலெறிந்து பிடித்தபடி முன்னோக்கி நடத்தல். (பந்தையும் பயன் படுத்தலாம்)</p> 		<p>3. முன்னோக்கிப் புகுந்து சென்று பின் திரும்பவரும் போது அங்கு மிங்கும் வளைந்த படி புகுந்து செல்லல்</p> 

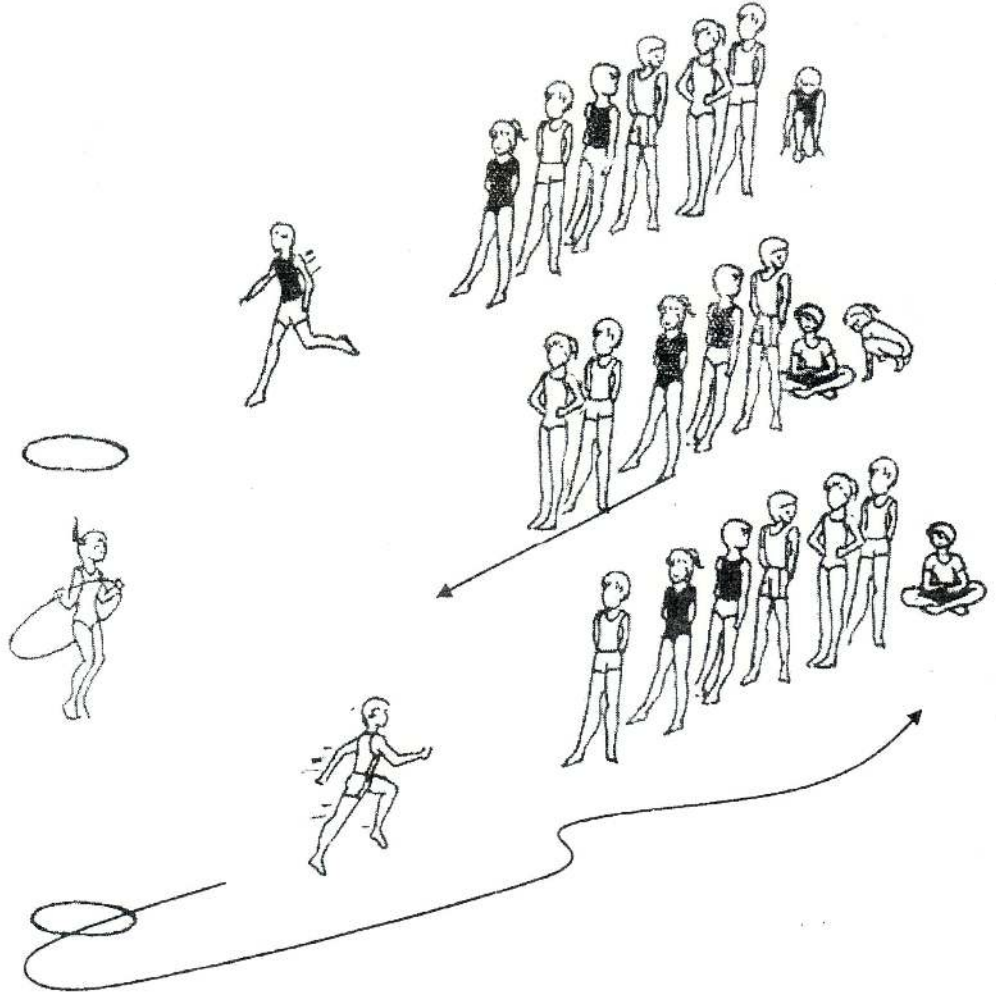
விளையாட்டு இல. 13 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - வளையம் இடுவோம்

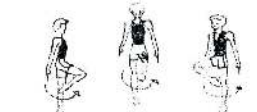
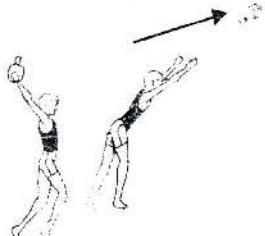
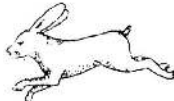


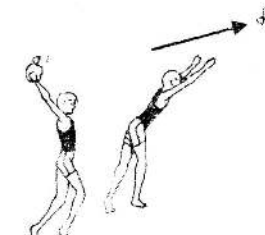


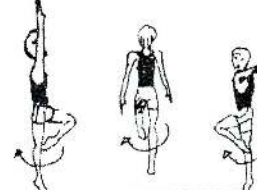
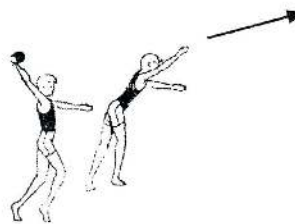
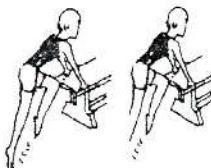
1. ஒரு குழுவில் 10 மாணவர்கள் இருக்குமாறு குழுக்களாக அமையுங்கள்.
2. படத்தில் போன்று குழுக்களை வரிசையில் நிற்கச் செய்யுங்கள்.
3. குழுக்களுக்கு எதிரில் குறிப்பிட்ட தூரத்தில் 50 செ.மீ விட்டமான வளையமொன்று வைக்கப்படும்.
4. சமிஞ்சை தரப்பட்டவுடன் வரிசைகளில் முதலில் நிற்கும் மாணவர்கள் ஓடிச்சென்று வளையத்தை தலையினுடாக கால் வரை இடுவார்கள்.
5. வளையத்தை இருந்த இடத்தில் வைத்து விட்டு மீண்டும் தமது வரிசையில் முன்னால் உள்ள மாணவனின் கையில் தட்டிவிட்டு வரிசையின் இறுதிக்குச் சென்று அமருவார்கள்.
6. இவ்வாறு எல்லாக் குழுவினரும் விளையாட்டிலீடுபடுவார்கள்.
7. முதலில் விளையாட்டை முடித்த குழுவினர் பாராட்டுப் பெறுவார்கள்.

ஆசிரியருக்கு ஆலோசனை

இவ்விளையாட்டை நீங்கள் வேறு முறையிலும் ஆக்கிக்கொள்ளலாம்.



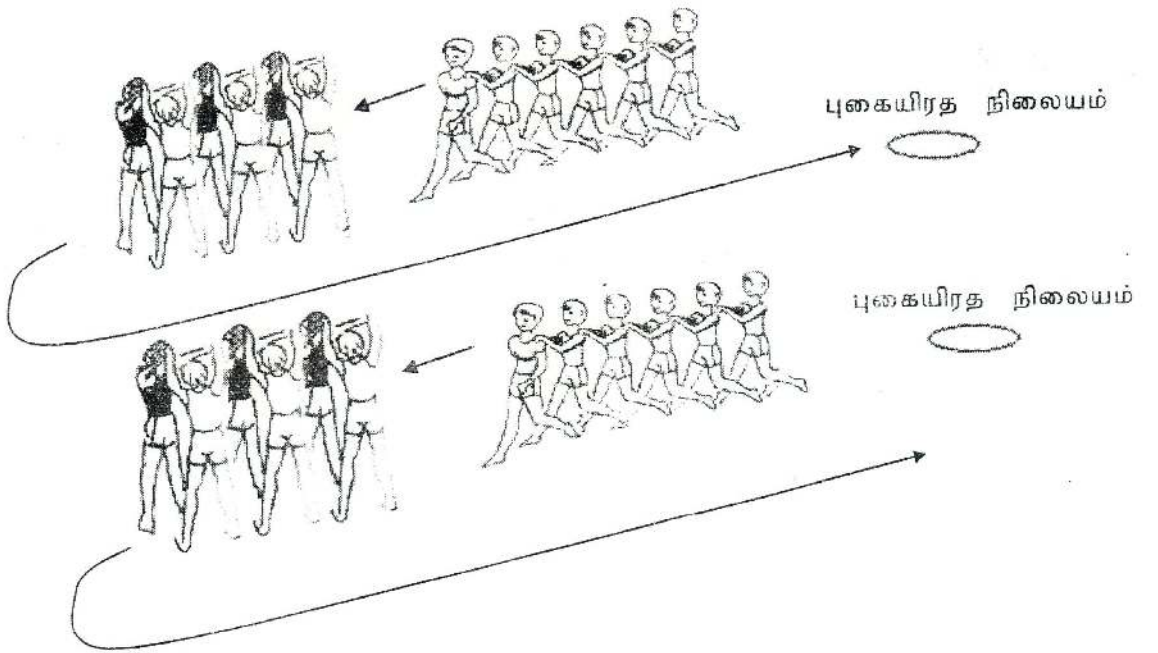
(27 - 28 வாரம்)

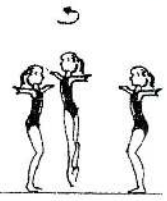
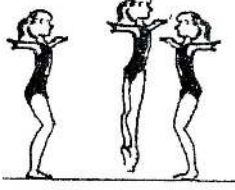
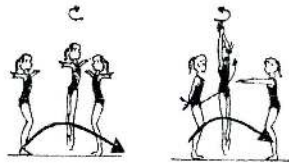

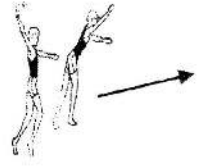
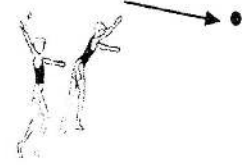


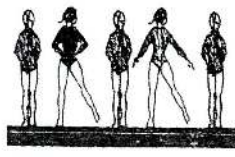
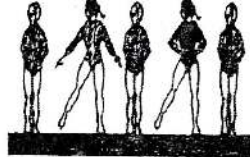
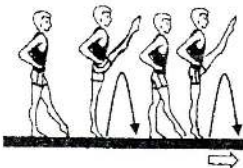
நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. ஒரு காலை உயர்த்தி மற்றக் காலின் விரலின் நுனிகளில் நின்று அதே இடத்தில் உயரப் பாய்ந்து இடது பக்கமாகச் சுழலல்</p> 	<p>1. வித்துப் பைகளை இரு கைகளாலும் பிடித்து தலைக்கு மேலாக முன்னோக்கி எறிதல்</p> 	 <p>முயல் போன்று பாய்ந்து செல்லல்</p>	<p>1. 30 செ.மீ உயரமான இடத்திலிருந்து கைகளை ஊன்றியபடி இரண்டு பக்கத்திற்கும் பாய்தல்</p> 
<p>2. மேலே குறிப்பிட்டது போன்று வலது புறமாக சுழலுதல்</p> 	<p>2. மேற்படி பையை முடிபுமானரை தூரத்திற்கு எறிதல்</p> 		<p>2. மேற்படி செயற்பாட்டை முழங் காலை மடிக்காது செய்தல்</p> 
<p>3. மேலே குறிப்பிட்டது போன்று இடது புறமாகச் சுழலல்</p> 	<p>3. மேற்குறித்தது போல் சிறிது தூரத்திலுள்ள குறித்த ஒரு இலக்கிற்கு எறிதல். (ரெனிஸ் பந்தைப் பயன்படுத்தலாம்.)</p> 		<p>3. அவ்விடத்தில் கைகளை வைத்து முன்னும் பின்னும் பாய்தல்</p> 

விநோத விளையாட்டு இல. 14 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - புகைவண்டியில் செல்வோம்.

1. மாணவரை மூன்று சம குழுக்களாககுங்கள்.
2. அவற்றுள் ஒரு குழுவை இரு பகுதிகளாக பிரியுங்கள்.
3. அவ்வாறு இரண்டாக பிரிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் சுரங்கப்பாதை போல் செயற்படுவார்கள்.
4. ஏனைய இரு குழுவினரும் புகைவண்டிகள் போன்று ஒழுங்கமைந்து புகையிரத நிலையங்கள் இரண்டில் நிற்பார்கள்.
5. சரிக்கொடு கொடுக்கப்பட்ட வழி புகைவண்டிகள் இரண்டும் ஒரே முறையில் பயணத்தை ஆரம்பிக்கும்.
6. சுரங்கங்களினூடாக மீண்டும் ஆரம்ப இடத்தை வந்தடையும்.
7. தாமதமாக வரும் மாணவர் அடுத்த முறை சுரங்கமாகச் செயற்படுவார்கள்.
8. இவ்வாறு ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

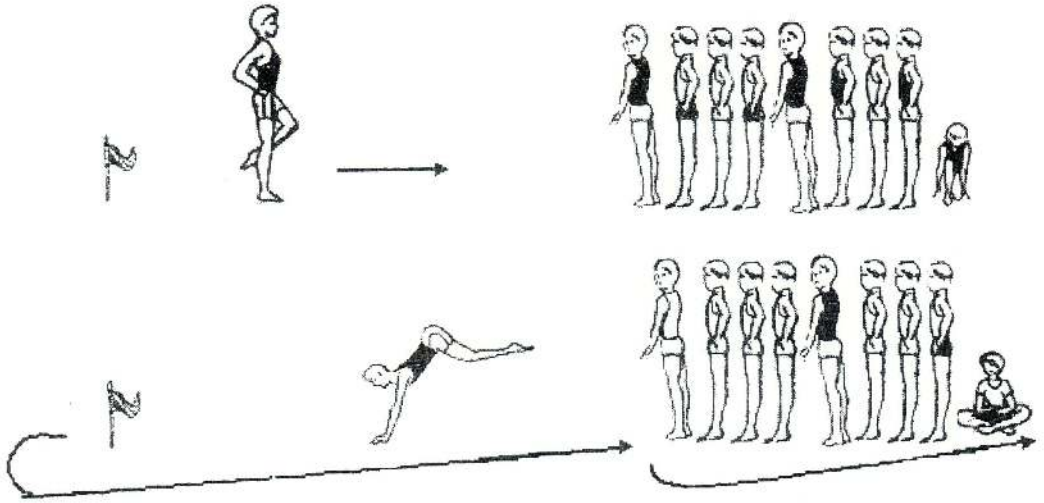


நடத்தல், ஓடுதல், சுழலுதல்	பாய்தல், எறிதல்	பிராணிகளைப் போலச் செய்தல்	உபகரணங்களுடன் செய்யும் செயற்பாடுகள்
<p>1. இரண்டு கைகளை யும் இரண்டு பக்கங் களிற்கும் நீட்டியபடி உயரப் பாய்ந்து வட்டம் சுழலுதல்</p>  <p>2. மேற்படி செயற் பாட்டை எதிர்ப்பக்க மாகச் செய்தல்</p>  <p>3. பல்வேறு முறையில் இரு கைகளையும் விரித்தபடி உயரப் பாய்ந்து அரை வட்டம் சுழலுதல்</p> 	<p>1. ஒற்றைக் கையால் தலைக்கு மேலாக முன்னோக்கி வித்துப் பையை எறிதல்</p>  <p>2. ஆகக் கூடியளவு தூரத்திற்கு எறியக் கூடிய வகையில் மேற்படி செயற் பாட்டிலீடுபடல்</p>  <p>3. தனக்கு முன்னால் குறிப் பிடப்பட்ட இலக்கை நோக்கி எறிதல். (பந்தை உபயோகித்தும் இச்செயற் பாட்டைச் செய்யலாம்.)</p> 	<p>யானை (நடை) போல நடத்தல்</p>  	<p>1. சமநிலைச் சட்டத்தின் மீது பக்கம் பக்கமாக வலது பக்கத் திற்கு நடத்தல்</p>  <p>2. சம நிலைச் சட்டத்தின் மீது பக்கமாக இடது பக்கத்திற்கு நடத்தல்</p>  <p>3. கைகளை இடுப் பில் வைத்துச் சிறிது உயரத் திற்குக் கால்களை உயர்த்திய படி விரல் நுனிகளி னால் சமநிலைச் சட்டத்தில் மீது நடத்தல்</p> 

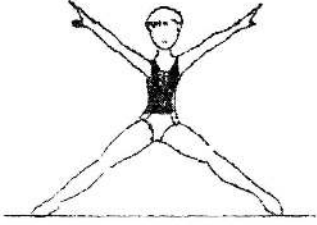
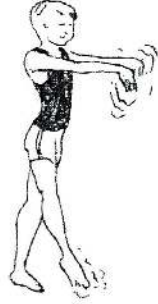
விநோத விளையாட்டு இல. 15 - அடுத்த பக்கம் பாருங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - பிராணிகள் போல் பயணிப்போம்

1. ஒரு குழுவில் 10 மாணவர்கள் இருக்குமாறு சில குழுக்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல் ஒவ்வொரு குழுவும் வரிசையாக நிற்பார்கள்.
3. குழுக்களின் முன்னால் குறிப்பிடப்பட்ட தூரத்தில் அடையாளம் இடப்பட்டுள்ளது.
4. சமிக்ஞை தரப்பட்டவுடன் குழுவின் முன்னால் நிற்கும் மாணவர் குரங்கு போல் பாய்ந்து அடையாளமிடப்பட்டுள்ள இடத்திற்குச் செல்வார்.
5. திரும்ப தனது இடத்திற்கு வரும்போது ஒரு காலால் குதித்தபடி வருவார்.
6. தனது வரிசையில் முன்னால் உள்ள மாணவனின் கையில் தட்டிவிட்டு மீண்டும் தனது வரிசையின் பின்னால் சென்று அமருவார்.
7. இவ்வாறு எல்லாக் குழுவினரும் விளையாட்டிலீடுபடுவார்கள்.
8. இரண்டாம் நாள் மேற்படி விளையாட்டின்போது 4, 5 ஆம் படிமுறைகளில் கரடிபோல் சென்று குறியீட்டை மிதித்து விட்டுப் பின்னர் பின்புறம் காட்டி வருவார்.
9. மூன்றாம் நாள் 4, 5 ஆம் படிகளின் போது தவளைப் பாய்ச்சலில் சென்று அடையாளத்தை தொட்டபின் இடது பக்கமாக பாய்ந்து பக்கமாக ஓடி வருவர்.
10. முதலில் ஆடி முடித்த குழு பாராட்டப்படும்.



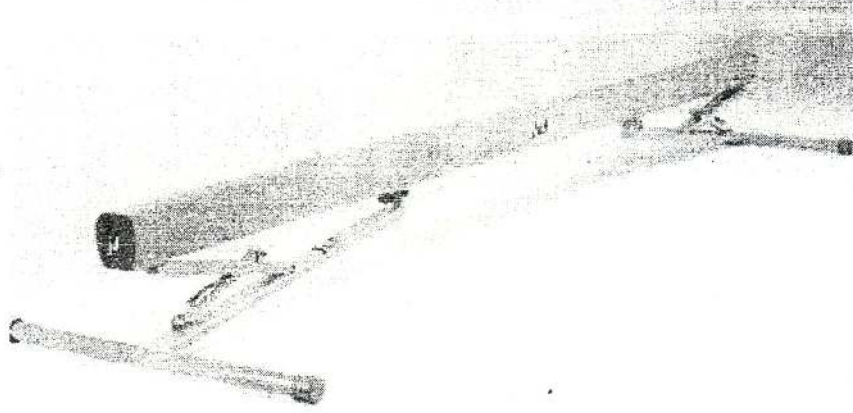
5. உடலைத் தளர்த்தும் செயற்பாட்டுத் தொடர்

<p>1. உடலை ஆயத்தப்படுத்தும் அப்பியாசத் தொடரின் 8ஆம் இலக்க செயற்பாட்டில் 30 செக்கன்கள் மாணவரை தரித்து நிற்கச் செய்தல்.</p>	
<p>2. உடலின் எல்லாத் தசைகளையும் தளர்த்தி வைத்தபடி கைகளையும் கால்களையும் இடைக்கிடையே முன்னோக்கி உயர்த்தி நீட்டி அசைத்தல். இதற்கு 30 செக்கன் நேரம் செலவிடலாம்.</p>	

6. உபகரணங்கள் தயாரிப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

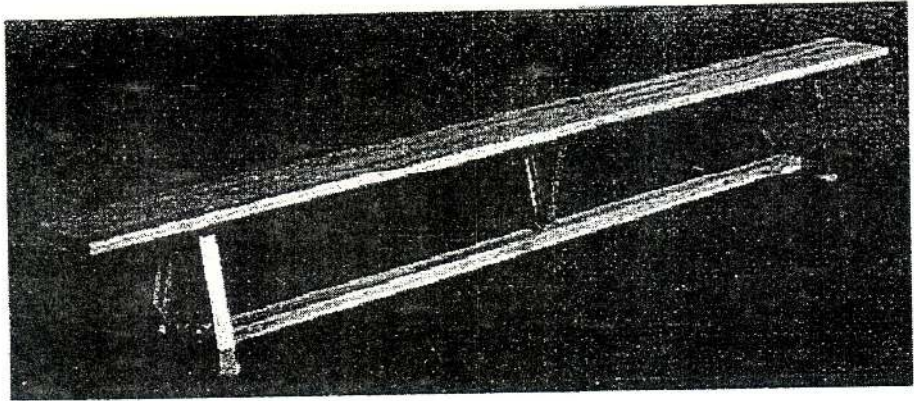
1. சமநிலைச் சட்டம்

500 செ.மீ நீளமான 10 செ.மீ அகலமான 15 செ.மீ. உயரமான சட்டம். இது 30 செ.மீற்றர் முதல் 120 செ.மீற்றர் வரையிலான உயரத்திற்கு கூட்டிக் குறைக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.



இந்த உபகரணத்தை கீழே விபரிக்கப்பட்டுள்ளவாறு தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

500 செ.மீற்றர் நீளம், 20 செ.மீ அகலம், 5 செ.மீற்றர் உயரம் கொண்ட பலகையை எடுத்து 30 செ.மீற்றர் உயரமான மரக்குற்றிகள் மூன்றின் மீது அசையாதவாறு பொருத்திக் கொள்வதன் மூலம் சமநிலையான சட்டத்தை அமைக்கலாம். 30 செ.மீற்றர் உயரமான மரக்குற்றிகள் மூன்றும் கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று 60 செ.மீற்றர், 250 செ.மீற்றர், 440 செ.மீற்றர் இல் பொருத்தப்பட வேண்டும்.



அல்லது 500 செ.மீற்றர் நீளமான சட்டத்திற்குப் பதிலாக 10 செ.மீற்றர் விட்டமுடைய மரமொன்றின் தண்டை எடுத்து அதனை நீளப்பாடாக இரு பாதியாக அரிந்து மேற்பரப்பை மிருதுவாக்கி சமநிலையான சட்டத்தை உருவாக்க முடியும்.

2. வித்துப்பை

20 செ.மீற்றர் நீளமும் 15 செ.மீற்றர் அகலமுமான துணித் துண்டுகள் இரண்டை ஒன்றாக வைத்துத் தைத்த பையொன்றினுள் வித்து வகையொன்றை இட்டு இதனை அமைத்துக் கொள்ளலாம். (வித்து வகைகளாக, அவரை, பயறு, கடலை, மஞ்சாடி வித்துக்கள், புளியம் வித்துக்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். சிறு கற்களையும் பயன்படுத்தலாம்.)

3. பெரிய பந்து

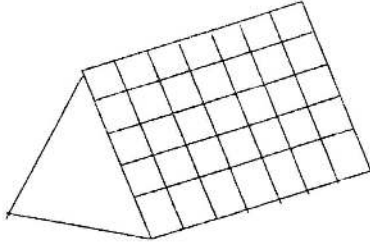
இதற்காக 80 செ.மீற்றர் - 85 செ.மீற்றர் இற்கு இடைப்பட்ட பரிதியுடைய பந்தைப் பயன்படுத்தலாம். (உதாரணம் : கூடைப்பந்து, வலை பந்து)

4. வளையம்

கொண்டியூட் குழாயினால் 50 செ.மீற்றர் - 60 செ.மீற்றர் இடைப்பட்ட விட்டத்தில் அமையுமாறு வட்டமாக வளைந்து இந்த வளையத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

5. தடைகள்

90 செ.மீற்றர் நீளமும் 30 செ.மீற்றர் உயரமும் 30 செ.மீற்றர் அகலமும் கொண்ட முக்கோண அரிய வடிவப் பொருள்களாகும்.



மேற்படி அளவீடுகளுக்கு ஏற்ப 2.5செ.மீற்றர் x 2.5 செ.மீற்றர் உடைய மரத்தால் ஆன சட்டகமொன்றின் மீது அட்டைத்தாளைச் சுற்றுவதன் மூலமும் இவ்வுபகரணத்தைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

7. அரையாண்டுக் கணிப்பீட்டு நியதிகள்

முதன்மைப் பருவம் ஒன்றின் உடற்செயற்பாடுகள் - கணிப்பீடு

1ஆம், 2ஆம் தரங்களுக்கானது

கணிப்பீட்டு அளவுத்திட்டம்	
வெற்றிகரமாக ஈடுபடுகிறார்.	✓
மேலும் உதவி தேவை	.

செயற்பாடு 01 - மிதித்தெழுதலும் நிலம்படுத்தலும்

இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தியபடி, நிமிர்ந்து நின்றலும் சிறிது உயரப் பாய்ந்து கால்களின் மீது நிலம்படுத்தலும்



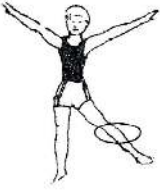


	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகரமாகச் செய்கிறார்
(1)	முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்து 15 செ.மீற்றர் மேல் நோக்கி மிதப்பார்.			
(2)	முழங்காலை நிமிர்த்தி வைத்து விரல் நுனிகளை நிலத்தை நோக்கிச் செலுத்துவார்.			
(3)	கால் விரல் நுனிகளின் மீது நிலம் பட்டு முழங்காலை மடித்து சமநிலையைப் பேணுவார்.			

செயற்பாடு 02 - ஒற்றைக் காலில் சமநிலையில் நின்றல்.

- முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்தபடி இரண்டு கைகளையும் மேலுயர்த்தி ஒரு காலில் நின்றலும் மற்றைய காலை சிறிது பக்கமாக நீட்டி கால் விரல்களை கீழ்ப் பக்கமாக நீட்டுதலும்






	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகரமாகச் செய்கிறார்
(1)	முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்துக் கொள்வார்.			
(2)	உயர்த்தும் பாதத்தின் விரல்களை கீழ் நோக்கி நீட்டியபடி இரண்டு கைகளையும் உயர்த்துவார்.			
(3)	உயர்த்தும் பாதத்தை முழங்கால் மட்டத்தில் நீட்டி இரண்டு செக்கன் நேரம் வைத்திருப்பார்.			

செயற்பாடு 03 - வித்துப்பையை மேலெறிந்து பிடித்தல்

எந்த ஒரு வகை வித்துக்களையும் கொண்டு வித்துப்பையை ஒரு மீற்றர் உயரத்திற்கு மேலெறிந்து சரியாகப் பிடித்தல்

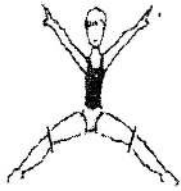
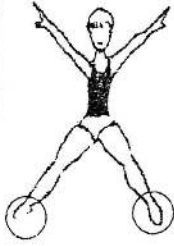



	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகரமாகச் செய்கிறார்
(1)	வித்துப் பையைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு ஆயத்தமாகுவார்.			
(2)	வித்துப்பையை ஒரு மீற்றர் உயரத்திற்கு எறிவார்.			
(3)	வித்துப்பையைச் சரியாகப் பிடிப்பார்.			

செயற்பாடு 04 - காலிடந்து நிற்பல்

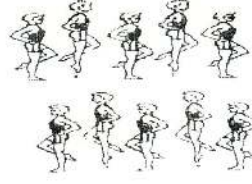
நிலத்தில் அமர்ந்து முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்தபடி இரு கைகளையும் இரண்டு பக்கமாக நீட்டியவாறு 150° கோணத்தில் காலிடந்து நிற்பல்



	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகர மாகச் செய்கிறார்
(1)	முழங்கால்களை மடிக்காது காலிடந்து நிற்பார்.			
(2)	கால் விரல்களை முன்னோக்கி நீட்டி வைத்திருப்பார்.			
(3)	முதுகை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொண்டு கால்களுக்கிடையே இடைவெளி 150° வரை காலிடந்து நிற்பார்.			

செயற்பாடு 05 - ஒற்றைக் காலினால் ஒரு சுற்றுச் சுழலுதல்

ஒற்றைக்காலில் விரல் நுனிகளில் நின்று ஒரு சுற்றைச் சுழலும் உயர்ச்சியை
காலை முன்னே வைத்தல்



	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகர மாகச் செய்கிறார்
(1)	வளமற்ற காலை முன்னே நீட்டி முண்டத்தை நேராக வைத்திருப்பார்.			
(2)	வளமான பாதத்தினைத் தரையில் ஊன்றி அக்காலை முழங்காலில் மடித்து மறுகாலின் அருகே வைத்து வளமற்ற காலின் விரல் நுனிகளில் ஒரு சுற்றுச் சுழலுவார்.			
(3)	சுழலும்போது உயர்த்திக் கொண்டிருந்த காலின் விரல்களைத் தரையை நோக்கி வைத்து, சுழன்று முடித்தபின், அக்காலை முன்னே நீட்டி சமநிலையைப் பேணுவார்.			

8. வருட இறுதிக் கணிப்பீட்டு நியதிகள்

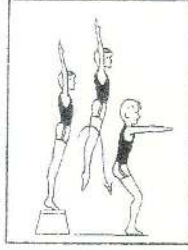
முதன்மைப் பருவம் ஒன்றின் உடற்செயற்பாடுகள் - கணிப்பீடு




1ஆம், 2ஆம் தரங்களுக்கானது

கணிப்பீட்டு அளவுத்திட்டம்	
வெற்றிகரமாக ஈடுபடுகிறார்.	✓
மேலும் உதவி தேவை	.

செயற்பாடு 01 - உயரத்திலிருந்து மிதித்தெழுந்து நிலம்படல்

ஒரு அடி அளவு உயரத்தில் நின்று 10 செ.மீ அளவு உயரப் பாய்ந்து நிலம்படல்.






	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகரமாகச் செய்கிறார்
(1)	ஒரு அடி அளவு உயரத்தில் நின்று முண்டத்தை செங்குத்தாக வைத்து இரு கைகளையும் உயரத் தூக்கி 10 செ.மீ அளவு உயரத்திற்கு மேல் எழுவார்.			
(2)	மிதித்தெழும்போது முழங்காலை நேராக வைத்து விரல் நுனிகளை நிலத்தை நோக்கிச் செலுத்துவார்.			
(3)	கால் விரல் நுனிகளின் மீது நிலம் பட்டு முழங்காலை மடித்து சமநிலையைப் பேணுவார்.			

செயற்பாடு 02 - உயரத்திலிருந்து உயரப் பாய்ந்து உடலைக் குறுக்கிக் கொள்ளல்

ஒரு அடி அளவு உயரத்தில் இருந்து உயரப் பாய்ந்து கால்களை முழங்கலில் மடித்து முன்னே தூக்கி பின்பு நீட்டி நிலம்படல்.
(Tuck Jump)

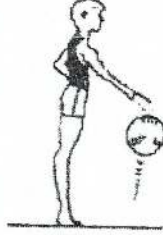

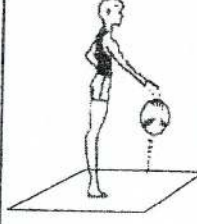


	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகரமாகச் செய்கிறார்
(1)	ஒரு அடி அளவு உயரத்தில் நின்று கைகளை உயர்த்தி மிதித்தெழுவார்.			
(2)	உயரப் பாய்ந்து வளிமண்டலத்தில் இருப்பிலும், முழங்காலிலும் உடம்பை மடித்து கால் விரல்களை நிலத்தை நோக்கி நீட்டுவார்.			
(3)	உடலின் சமநிலையைப் பேணிய வண்ணம் விரல் நுனிகளால் நிலம் பட்டு முழங்காலை மடித்து சமநிலையைப் பேணுவார்.			

செயற்பாடு 03 - பந்தை நிலத்தில் சொட்டிப் பிடித்தல்

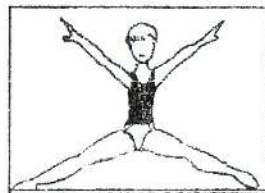
பந்தை சந்தத்திற்கு அமைய தொடர்ச்சியாக நிலத்தில் சொட்டுதல்



	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகர மாகச் செய்கிறார்
(1)	பந்தை ஒரே சந்த அமைவிற்கு நிலத்தில் சொட்டுதலுக்கு ஆரம்பித்தல்			
(2)	முழங்கையை நீட்டி சந்தத்திற்கு அமைவாக தொடர்ச்சியாக நிலத்தில் சொட்டுவார்.			
(3)	பந்தை அங்குமிங்கும் செல்லாது குறித்த பகுதி ஒன்றை எல்லை யாக்கிக் கொண்டு சொட்டுவார்.			

செயற்பாடு 04 - இரு கால்களையும் இடந்து நின்றல்

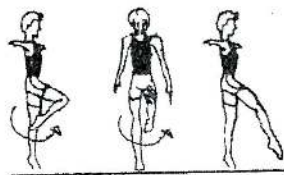
நிலத்தில் அமர்ந்து முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்தபடி இரு கைகளையும் இரண்டு பக்கமாக நீட்டியவாறு 160° கோணத்தில் இரு கால்களையும் இடந்து நின்றல்






	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகரமாகச் செய்கிறார்
(1)	முழங்கால்களை மடிக்காது இரு கால்களையும் இடந்து நிற்பார்.			
(2)	கால் விரல்களை முன்னோக்கி நீட்டி வைத்திருப்பார்.			
(3)	முதுகை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொண்டு கால்களுக்கிடையே இடைவெளி 160° வரை காலிடந்து நிற்பார்.			

செயற்பாடு 05 - ஒற்றைக் காலினால் ஒரு சுற்றுச் சுழலுதல்

ஒற்றைக்காலில் விரல் நுனிகளில் நின்று ஒரு சுற்றுச் சுழன்று உயர்த்திய காலை முன்னே வைத்தல்



	நியதிகள்	படம்	மேலும் உதவி தேவை	வெற்றிகரமாகச் செய்கிறார்
(1)	வளமற்ற காலை முன்னே நீட்டி முண்டத்தை நேராக வைத்திருப்பார்.			
(2)	வளமான பாதத்தினைத் தரையில் ஊன்றி அக்காலை முழங்காலில் மடித்து மறுகாலின் அருகே வைத்து வளமற்ற காலின் விரல் நுனிகளில் ஒரு சுற்றுச் சுழலுவார்.			
(3)	சுழலும்போது உயர்த்திக் கொண்டிருந்த காலின் விரல்களைத் தரையை நோக்கி வைத்து, சுழன்று முடித்தபின், அக்காலை முன்னே நீட்டி சமநிலையைப் பேணுவார்.			

இந்த நூலில் அடங்கியுள்ள சகல செயற்பாடுகளையும் விநோத விளையாட்டுக்களையும் உள்ளடக்கி, VCD - இறுவட்டொன்று தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. அது தேவையெனின், தயவு செய்து கல்வி அமைச்சின் விளையாட்டுப் பிரிவில் விசாரியுங்கள்.
தொலைபேசி : 0112785804

