

உடற் கல்வியும் விளையாட்டுக்களும்

வழி விளையாட்டுக்கள்



224109

உடற் கல்வி விளையாட்டு ஆசிரியர் கல்விப் பாட நெறி

எழுத்தாளர்

:- ரீ. எஸ். பீ. எஸ். விதாரன.

நூலாக்கக் குழு

:- டபிள்யூ. கே. சீ. வலிவிற்ற
சினேக லதா சேனாநாயக்கா.
தீபானி ராஜபக்ச.
சுமனலதா குமாரி அபயகோன்
பீ. டி. எம். ராஜபக்ச

மொழிபெயர்ப்பு

:- த. ம. தேவேந்திரன்.

பதிப்பாசிரியர்

:- உ. நவரட்ணம்.

தளக்கோலம்

:- ஷம்பா உல்லுவிஸ்கேவா
ஏ. சிவராஜா,

பாடநெறி விருத்தி

:- கே. ஏ. பியதிஸ்ச.

பாடநெறி ஆக்கம்

:- ஆர். பீ. ஏ. ஜயசேகர.

பணிப்பு

:- எஸ். டி. எல். அமரகுணசேகர.



வழி விளையாட்டுக்கள்

தொலைக் கல்வித்துறை
தேசிய கல்வி நிறுவனம்

பொருளடக்கம்

பக்கம்

0.0 அறிமுகம்	3
1.0 குறிக்கோள்	3
2.0 முற்சோதனை.	4

பகுதி 1

3.0 விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துதல்	5
---	---

பகுதி 11

4.0 வழி விளையாட்டுக்களை உருவாக்கல்	13
--	----

பகுதி 111

5.0 வழி விளையாட்டு மாதிரிகள்	19
6.0 பொழிப்பு	40
7.0 ஒப்படைகள்.	41
8.0 விடைகள்	42

0.0 அறிமுகம்

உடற்கல்விப்பாடத்திலே பொழுது போக்குச் செயற்பாடுகள் என உபதலைப்பாக அமைவது விளையாட்டுக்களே எனக்கூறலாம். உடற் கல்வி ஆசிரியரால் வழி விளையாட்டுகளும் சிறு விளையாட்டுக்களும் பெரும்பாலும் பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்களாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன.

விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன? என்பது பற்றிய அறிவினை நீங்கள் பெற்றிருப்பீர்கள் என எண்ணுகிறேன். பொழுதைக் கழிப்பதற்காக நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மகிழ்வாக மனரஞ்சிதமாக விளையாடியதை நீங்கள் மறந்திருக்க மாட்டீர்கள். அவ்விளையாட்டின் மூலம் நீங்கள் உடல், உள ரீதியான நன்மைகளையும், திறமைகளையும், பெற்றிருப்பீர்கள்

சிறு விளையாட்டு எனும் மொடியூலை நீங்கள் கற்பதன் மூலம் மிக இலகுவாக பிள்ளைகள் கலந்து கொள்ளும் விளையாட்டுக்கள் பற்றி நீங்கள் அறிவீர்கள். ஒழுங்கமைப்புடைய பிரதான விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகள் கலந்து கொள்ளுவதற்காகப் பிள்ளைகளிடம் உள்ள விசேட அசைவாற்றலை விருத்தி செய்ய வேண்டும். பிள்ளைகளிடம் அவ்வாறான விருத்திக்கான செயற்பாடுகளை செய்து கொள்ளும் திறமைகளை உங்களிடம் ஏற்படுத்த எதிர்பார்க்கிறேன். இந்த மொடியூலை கற்பதன் மூலம் பிரதான விளையாட்டுக்களில் உள்ள திறமையை வளர்ப்பதற்கு வழி விளையாட்டு தேவை என நம்புவீர்கள் என கருதுகிறேன்.

1.0 குறிக்கோள்கள்

இந்த மொடியூலைக் கற்ற பின்பு

- ★ வழி விளையாட்டு என்றால் என்ன என்று அறிந்து கொள்தல்
- ★ வழி விளையாட்டை எந்த நேரங்களில் உபயோகிப்பது என்று புரிந்து கொள்ளல்
- ★ வழி விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகள் பங்கு பெறுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்.

★ வழி விளையாட்டுக்களை
நிர்மாணிப்பதுடன், பிள்ளைகளின்
சுபாவத்திற்கு ஏற்றபடி அவைகளை
உபயோகப்படுத்தும் ஆற்றலை பெறுதல்

★ வழி விளையாட்டுக்களில் பங்கு
பற்றுவதன்மூலம்பிள்ளைகளிடம் உடல்உள
ரீதியான மேம்பாட்டினை வளர்த்தல்
ஆகிய குறிக்கோள்களை நிறைவேற்றிக்
கொள்ளமுடியும்.

2.0 முற்சோதனை

விளையாட்டுக்களையும் விளையாட்டு முறைகள்
என்பவற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றி உங்கள் அறிவைப்
பரிட்சிப்பதற்கு கீழ்க்கொடுக்கப்பட்டுள்ள முற்சோதனைக்கு
விடை அளியுங்கள்.

கீழ்க்கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூற்றுக்கள் சரியென்றால் (✓)
அடையாளத்தையும் பிழையென்றால் (X)
அடையாளத்தையும் அதற்கு முன்பு இருக்கும் சதுரத்தில்
இடுங்கள்.

1. ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்கள்
மிகவும் திருப்தியடைவது வினோதமான
பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலமாகும்.
2. விளையாட்டு வீரனிடம் உடல்
தகைமைகள் முக்கியமாக வளர்க்கப்பட
வேண்டும்.
3. விளையாட்டின் நோக்கம்
வெற்றி பெறுவது மட்டும் அதில் பங்கு
பெறுவதாகும்.
4. எல்லே விளையாட்டு ஆகும்.
5. ஆரம்பப்பிரிவின் மாணவர்கள் குழுக்களாக
விளையாடுவதை விரும்புவார்கள்.

உங்கள் விடைகளை இம்மொடியிலின் இறுதியில்
உள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்

முன்சோதனைக்கு நன்றாக விடையளித்த நீங்கள் விளையாட்டுக்களின் வகைகள் பற்றியும் வழி விளையாட்டின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் 1 ஆம் பகுதியில் கற்க முடியும்.

பகுதி -1

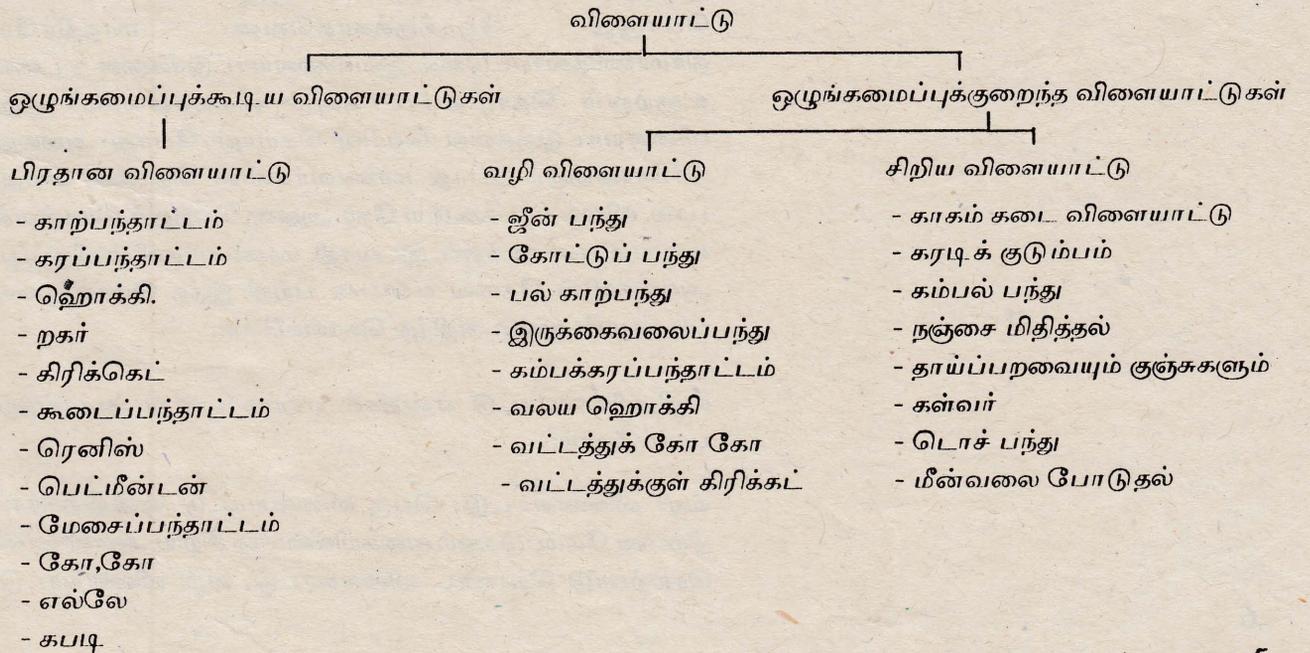
3.0 விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தல்.

நீங்கள் சிறு பிராயத்தில் உங்கள் நண்பர்களுடன் பல விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு இருப்பீர்கள். அதனால் விளையாட்டு என்றால் என்ன என்பது உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

விளையாட்டு என்பது, ஒருவரோ அல்லது இருவரோ, அல்லது குழுவாகவோ போட்டியாக, உல்லாசத்துக்காக, திருப்திக்காக, ஒவ்வொருவரின் திறமையை வெளிக்காட்டி உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணம் இல்லாமற் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுப் பிரதேசத்தில் செய்யும் செயற்பாடு என்று, உங்களின் நினைவிற்கு வரும்.

உடல் கல்வியை பரந்த கூட்டு விளையாட்டுக்களாக வகைப்படுத்தலாம். விளையாட்டுகளை அதன் சுபாவத்தின் படி இப்படியாகப் பிரிக்க முடியும்.

விளையாட்டு வகைகள்:-



நாங்கள் இந்த அட்டவணையின் படி ஒவ்வொரு விளையாட்டுப் பற்றியும் கற்றுக் கொள்வோம்.

ஒழுங்கமைப்புக் கூடிய விளையாட்டுக்கள்:-

தேசிய, சருவதேச மட்டத்திலான நியம விதிகளுக்கு அமைவான முறையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் ஒழுங்கமைப்புக் கூடிய விளையாட்டுக்கள் எனப்படும். பெரு விளையாட்டுக்களில் திறன்களும், திறமைகளும் சிக்கலானவை இவ்விளையாட்டுக்கள் போட்டித்தன்மை கொண்டவையாகும். ஆசிரியரின் விருப்பத்தின்படி ஒழுங்கமைக்க முடியாது. விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை, உபகரணங்கள், விளையாட்டு திடல், விளையாட்டு நேர விளையாடும் முறை, மத்தியஸ்தம் போன்ற ஒவ்வொரு அம்சமும் நியம விதிகளுக்கேற்ப நடைமுறைப்படுத்தப்படும்.

ஒழுங்கமைப்புக் குறைந்த விளையாட்டுக்கள்

வழி விளையாட்டு

சிறு விளையாட்டு

ஒழுங்கமைப்புக் குறைந்த விளையாட்டுக்களை வழி விளையாட்டு, சிறு விளையாட்டு என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

சிறு விளையாட்டு: இலகுவாக உருவாக்கவும் இலகுவாக ஒழுங்கமைக்கவும் கூடிய விளையாட்டுக்கள் சிறு விளையாட்டு எனப்படும். இவைகள் பாடசாலையில் உள்ள வளங்களுக்கு அமைய ஆசிரியரின் விருப்பப்படி இலகுவான விதிமுறைகளுக்கேற்ப ஒழுங்கமைக்கப்படலாம். பொழுது போக்குக்காகவென மாத்திரமே நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ள இவ்விளையாட்டுக்களை உடலை உருற்றும் தொழிற்பாடாகவும் கையாளலாம். சிறு விளையாட்டுக்களை தெரிவு செய்யும் போது அல்லது நிர்மாணிக்கும் போது மாணவர்களின் தொகை, வயது, பால், விளையாடக்கூடிய நேர அளவு, பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய உபகரணங்கள், இடவசதி, மாணவர்களின் விருப்பு, அவர்களின் தேவை என்பன பற்றி இந்த மொடியூலை படிப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

வழி விளையாட்டு என்றால் என்ன என்று ஆராய்ந்து பார்ப்போம்;

வழி விளையாட்டு; பெரு விளையாட்டு ஒன்றிற்கான திறனை மேம்படுத்தும் வகையிலமைந்த சிறிய அளவிலான செயற்பாடு கொண்ட விளையாட்டு, வழி விளையாட்டு

எனலாம் எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் இதனைச் செய்ய முடியும். இவற்றுக்கு அதிக வளங்கள் தேவையில்லை. உதாரணமாக சிறிய இடத்தில் குறுகிய நேரத்தில் உபகரணத்துடன் உபகரணமின்றி வேகமான போட்டி அனுபவமொன்றைப் பெற்றுதர முடியும். வழி விளையாட்டின் விதிமுறைகள் பெரும்பாலும் பெரு விளையாட்டின் விதிகளை ஒத்ததாக இருக்கும். இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் மாணவர்களுக்குச் சரியான திறனுடன் உளச்சமநிலையும் உருவாக்கப் படுவதுடன் சமூகத்துடன் பொருத்தப் பாடடைதலும் கிடைக்கிறது.

இப்போது நாம் வழி விளையாட்டின் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிந்துகொள்வோம்.

வழிவிளையாட்டுக்களின் முக்கியத்துவம்.

இளையோர், மூத்தோர் மற்றும் எந்த வயதினரும் தாம் ஒய்வு நேரத்தைப் பிரயோசனமான முறையில் கழிக்க, ஏதாவது ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடவிரும்புவர். வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது சக்தி விருத்தி, மகிழ்ச்சி, உடனலம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தலாம். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாது புத்தகங்களுடன் மட்டும் இருப்பவர் நோயாளியாகலாம். மனிதரது வாழ்வில் மாற்றங்கள் அத்தியாவசியமானவை. விளையாடும் போது சவால்களை ஏற்கவும் தைரியத்துடன் செயற்படவும் முடிகிறது. ஒருவரால் கஷ்டப்பட்டுச் செய்யும் செயல் இன்னொருவரால் இலகுவாகச் செய்யப்படலாம். மனிதர் எப்போதும் தாம் விரும்பும் செயல்களையே செய்ய முற்படுவர், விரும்புவர். இதனால் சிறுபிள்ளைகள் தமக்கு கிடைக்கும் சிறிய இடத்திலும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவர்.

விளையாட்டு மைதானத்தில், சுதந்திரமான இடத்தில் நகரத்தில், கிராமத்தின் வீதிகளில் அங்கு கிடைக்கும் வளங்களுக்கேற்ப பிள்ளைகள் விளையாடுவதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது விளையாட்டின் மூலம் பெறப்படும், உச்ச திருப்தியை பெறுவதாகும். சக்தி, பலம் என்பன விருத்தியடைவதோடு பிள்ளையில் விளையாட்டில் பங்குபற்றும் விருப்பும் அதிகரிக்கின்றது. வழிவிளையாட்டு மூலம் ஒற்றுமையாய் விளையாடும் பழக்கமும், நல்லிணக்கமும், தலைமைத்துவமும், கீழ்ப்படிதலும் கிடைப்பதோடு நிர்மாணிக்கும் திறனும் விருத்தியடைகிறது.

இதன்மூலம் பின்னடைவு, முன்னனிக்கு வரத்தயக்கம், கூச்சம் ஆகிய ஆரோக்கியமற்ற குணங்கள் களையப்படுகின்றன. உயிரினமொன்றில் பிறவியிலேயே உள்ள விளையாட்டு ஆர்வத்தைப் பயனுள்ள முறையில் மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள், பெருவிளையாட்டுக்கள் என்பனவற்றுக்கான திறன்களாக விருத்தி செய்ய முடியும். நீங்கள் மாணவரிடையே திறன்களை ஏற்படுத்த முடியும். வழி விளையாட்டு, என்பது மாணவரை பெருவிளையாட்டு திறன்களைக் கற்பிக்கக் கூடிய பொருத்தமான கற்பித்தல் உபகரணமாகும். விளையாட்டு ஒன்றின் திறன்களைப் பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்ட பின் ஒவ்வொன்றாக, மாணவர்களுக்குச் செயற்பாடுகள் பயிற்று விக்கப்படும் திறனுடன் தொடர்பான உடற் செயற்பாடுகள் பயிற்றுவிக்கப்படும். நீங்கள் கொடுக்கும் பயிற்சிகளுடாக அவர்கள் இத்திறன்களை மேலும் வளர்த்துக் கொள்வர்.

எனினும் வளர்த்துக் கொண்ட திறன்களை விளையாட்டு ஒன்றில் பயன்படுத்தும் முறையைப்பற்றி பயிற்சியும் அனுபவமும் பெற்றுக் கொள்ள முடிவது நீங்கள் முன்வைக்கும் வழி விளையாட்டு மூலமேயாகும்.

வழி விளையாட்டு மூலம் மாணவர்களிடமுள்ள திறன்களை முறையாக வளர்க்கவேண்டும். இதனால் நீங்கள் அமைக்கும் வழி விளையாட்டு இலகுவானதிலிருந்து கடினமானவை வரை அமைக்கப்பட வேண்டும்.

வழி விளையாட்டின் முக்கியத்துவத்தை விளங்கிக் கொண்ட நீங்கள் வழி விளையாட்டை மாணவருக்கு முன்வைக்கும் போது நிறைவேற்ற வேண்டிய நோக்கங்களை அறிந்து கொள்ளலாம்.

நிறைவேற்ற வேண்டிய நோக்கங்கள்.

1. முறையான பயிற்சியின் பின் பிரதான விளையாட்டுடன் தொடர்பான திறனை உச்ச நிலைக்கு வளர்த்தல்
2. முறையான பயிற்சித் திட்டத்தின் கீழ் விளையாட்டை முன்வைக்கும் போது பிள்ளையின் உடல், உள, சமூக விருத்தியை பெற்றுக் கொடுத்தல்.
3. வழி விளையாட்டுக்கள் பலவற்றில் பங்குபற்றிய பின் வீரர் வீராங்கனைகளுக்கு வழி விளையாட்டுக்களை வெவ்வேறு விதத்தில் நிர்மாணித்துக் கொள்ளல்.

4. சகல மாணவரும் போட்டியாளர்கள் எனும் எண்ணத்தை பெறுதலும், எதிரணியினர் பற்றிய அனுபவங்களுக்கு முகங்கொடுத்தலும்.
5. வெவ்வேறு விளையாட்டுடன் தொடர்பான திறன்கள் வழி விளையாட்டு மூலம் முறையாக இலகுவாகவும் கடினமாகவும் பயிற்றுவிக்கும்போது விளையாட்டுத் தொடர்பான தொடர்ச்சியான திருப்தியை மாணவரில் ஏற்படுத்தல்.
6. கிடைக்கும் வளங்களில் உச்சப்பயனைப் பெறுதல்.
7. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு, பெருவிளையாட்டு என்பன பற்றிப்பிரயோசனமான செய்முறை அறிவையும் மற்றும்கொள்கை ரீதியான அறிவையும் பெற்றுத் தருதல்.

வழிவிளையாட்டின் முக்கியத்துவத்தைப் பின்வருமாறு பட்டியல் படுத்துவோம்.

- * வெவ்வேறு விளையாட்டுத் தொடர்பாக மதிப்பிடுதலும் ஆர்வமேற்படுத்தலும்
- * வெவ்வேறு பெருவிளையாட்டுகளில் பெற்ற அனுபவங்களையும், பயிற்சிசூழையும் பிற்காலத்தில் பயனுள்ள விதமாக வெற்றிகரமாக பயன்படுத்தல்.
- * அவ்வவ் விளையாட்டுக்களினால் விருத்தியடையும் திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
- * விளையாட்டுக்களுக்கான விதிமுறைகள் மற்றும் பயிற்சிபெறல் தொடர்பான அவசியமான அறிவைப் பெறல்.
- * சிலரது கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்க பழகல்.
- * தலைமை ஏற்றல்
- * சுய ஒழுக்கத்தை ஏற்படுத்தல்.
- * சுய கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொண்டு தமது வேலைகளில் எதிர்படும் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்தல்.
- * ஒற்றுமையுடன் செயற்படுத்தல்.

- * வெற்றி தோல்விகளைச் சமனாக ஏற்றல்.
- * தமது நிறுவனத்தின் உறுப்பினர்களின் கௌரவம், பாதுகாப்பு பற்றிக் கவனமெடுத்தல்.
- * தாம் கற்கும் விடயம் தொடர்பாகப் போதிய கவனமெடுத்தல்.
- * திறனைக் கற்பதிலுள்ள விருப்பும் முன் ஆயத்தத்தில் ஈடுபடும்.
- * சரியான செயற்பாடுகளுக்கு முன்மாதிரியாதல்.
- * நரம்பு, தசை தொடர்புகள் சரியான முறையில் இருத்தல்.
- * அனுபவங்களுடாக வாழ்வதற்கான திறமைகளை பெறுதல்.
- * மனஉறுதியையும், தர்க்க சிந்தனையையும் வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- * மானசீக திருப்தியை பெறுதல்.
- * தமது குழுவின்கான பொறுப்புயாதென அறிந்து கொள்ளப்பழகுதல். எதிர்புகளுக்குப் பயமின்றி முகங்கொடுத்தல்.
- * பக்க சார்பின்றி முடிவெடுத்தலுக்கான திறனைப் பழகுதல்.

வழி விளையாட்டினை பிள்ளைகட்கு முன்வைக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவற்றை கற்ற நீங்கள் தற்போது அதன் பிரதான இலட்சணங்கள் பற்றிக் கற்பீர்கள்.

வழிவிளையாட்டின் பிரதான இலட்சணங்கள்.

1. எளிய தன்மை.
2. ஒன்று அல்லது இரண்டு திறன்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
3. விதிமுறைகளை தேவைக் கேற்றபடி ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
4. விளையாட்டுப் பிரதேசத்தைக் கிடைக்கும்

வளங்களுக்கேற்ப ஒழுங்கமைக்கலாம்.

5. உற்சாகத்தையும், மகிழ்ச்சியையும், திருப்தியையும் பெற்றுத்தருதல்.
6. மேலதிக ஈடுபாட்டை ஏற்படுத்தல்.
7. தலமைக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரித்தல்.
8. திறன்களை வெளிக்காட்டும் சந்தர்ப்பம் கூடுதலாக இருத்தல்.
9. பெருவிளையாட்டுக்கான சந்தர்ப்பம் ஒன்றை அண்மித்தல்.
10. இலகுவானதிலிருந்து கடினமானதுவரை நிர்மாணிக்க முடிதல்.
11. குழு எண்ணம் விருத்தியடைதல்.
12. போட்டி பற்றிய அனுபவத்தை பெற்றக் கொள்ளல்.
13. பின்பற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் இருத்தல்.
14. திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் அதிகரித்தல்.
15. ஒவ்வொரு மாணவனின் இயல்புக்கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளக் கூடிய வசதி இருத்தல்.

வழி விளையாட்டை அமைக்கும் போதும் பிரயோசிக்கும் போதும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

1. எளிய விளையாட்டிலிருந்து சிக்கலானது வரை ஒழுங்கு படுத்தல்.
2. சாதாரணமாக பயிற்சியினூடாக வரும் திறனை விட உயர்மட்டத்திலான பயிற்சி பெறுவதாக அமைய வேண்டும்.
3. மேலதிகப் பங்குபற்றுதலுக்கு ஏற்றவாறு ஒழுங்குப் படுத்தப்பட வேண்டும்.
4. இரு அணியினரும் சமமான மட்டத்தில் இருக்க தக்கதாக ஒழுங்கமைக்க வேண்டும்.

5. வினையாட்டு வீரர்களின் திறன்களுக்கு பொருந்தக் கூடியதாக இருத்தல்.
6. பங்கு பற்றலுக்கும் செயற்பாடுகளுக்கும் தேவையான உபகரணங்கள் உச்ச அளவில் பயன்படுத்தப்படவேண்டும்.
7. இடத்தையும், காலத்தையும் உச்ச அளவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.
8. எல்லா இடங்களிலும் வினையாடக் கூடியவாறு வினையாட்டு வீரர்களக்கான இடங்களை ஒழுங்கு முறையாக மாற்றுதல்.
9. மாணவர்களின் திறன்கள் தேவைகளுக்கேற்ப செயற்திட்டத்தைக் குறிக்கோள்களை நிறைவேற்று வதற்காக வினையாட்டை மாற்றியமைக்கலாம், நவீனமயப்படுத்தலாம்.
10. பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்துக்கும் உதவும் முறையில் ஒழுங்கமைத்தல்.
11. பெருவினையாட்டின் எல்லா திறன்களையும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளத்தக்கவாறு வழிவினையாட்டை தீர்மானித்தல்.

பகுதி 1 இல் பெற்றுக் கொண்ட அறிவினை மதிப்பிடுவதற்காகப் பின்வரும் செவ்வைபார்த்தல் I இற்கு விடையளிக்க.

செவ்வை பார்த்தல் 1

கீழ்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் "✓" எனவும் பிழையாயின் "✗" எனவும் கூற்றகளுக்கு முன்னுள்ள சதுரத்தில் அடையாளமிடுக.

1. வழிவினையாட்டின் மூலம் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவதற்கான மனப்பாங்கு விருத்தியை ஏற்படுத்தலாம்.
2. எளிய தன்மை என்பது வழி வினையாட்டில் காணக்கூடிய ஒரு இலட்சணமாகும்.
3. வழிவினையாட்டில் இரு அணிக்கான வீரர்கள் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் இருப்பர்.

உங்கள் விடைகளை மொடி யூலில் இறுதியில்
உள்ள சரியான விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

4. வழிவிளையாட்டு மூலம் பெரு விளையாட்டின்
எல்லா திறன்களையும் விருத்தி செய்து கொள்ள
முடியும்.

5. விதிமுறைகளுக்கேற்ப வழிவிளையாட்டு
ஒழுங்கமைத்தல் அவசியம்.

பகுதி 1 இல் நீங்கள் வழிவிளையாட்டுக்களின்
முக்கியத்துவத்தை பற்றிக் கற்றீர்கள்.

பகுதி 11 இல் வழிவிளையாட்டுக்களை உருவாக்கவது
பற்றிக் கற்போம்.

பகுதி 11

4.0 வழிவிளையாட்டுக்களை உருவாக்கல்.

மாணவர் படிப்படியாக வளர்ச்சியடைவதோடு அவ்வந்த
வயதெல்லைகளுக்குள் அவனால் செய்யக் கூடிய
உடற்செயற்பாடுகளில் பாரிய வேறுபாடுகள் உருவாவதை
ஆசிரியர் மனதிற் கொள்ள வேண்டும். மாணவருக்கு
உபயோகமான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதில்
அடிப்படையாகத் தேவைப்படுவது தொழிற்பாட்டுடன்
கூடிய வேலைத்திட்டமும் செயற்திறன் மிக்க
ஆசிரியருமாகும். இதைத் தவிர பெறுபேறுகளைப்
பெறுவதற்கேற்றவாறு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை
ஒழுங்கமைத்தலும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு உதவும்
கல்வி வசதிகளும் இருக்கவேண்டும். மாணவரின் உடல்
வளர்ச்சிக்கும் திறன்களைப்படிப்படியாக விருத்தி
செய்யவும் உதவும் வகையில் வழிவிளையாட்டை
அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வழிவிளையாட்டை அமைக்கும்போது பயன்படுத்தும்
மாணவர்கள் அதில்போதிய பயிற்சி பெறும் வரை
நேரடியாக வழிவிளையாட்டில் பயன்படுத்தக் கூடாது.
சரியான நுட்பத்தை மாணவர்கள் ஒழுங்காகப் பழகிக்
கொள்ளாத சந்தர்ப்பத்தில் அத்திறனை விளையாட்டில்
பயன்படுத்தினால் வெற்றி மட்டுமே நோக்கமாகி குறித்த
திறனுக்கான நுட்பமுறையை பழகிக் கொள்ளமாட்டார்கள்.

அடுத்ததாக நாம் வழிவிளையாட்டை அமைப்பதற்கு அடிப்படைக் காரணிகள் யாதெனப் பார்ப்போம்.

வழிவிளையாட்டுக்களின் அமைப்பில் அமைய வேண்டிய அடிப்படை அம்சங்கள்.

1. மாணவரின் தேவைகள், முயற்சி முறை மையமாகப் பொருந்துதல்.
2. இலகுவானதாக இருத்தல்.
3. உபகரணங்கள் பாவனை மிகக்குறைவாக இருத்தல்.
4. மிகக் குறைந்த இடப் பரப்பில் நடத்தக் கூடியதாக இருத்தல்.
5. விதிமுறைகள் இலகுவானதாக இருத்தல்.
6. பயிற்றுவிக்கும் திறன்கள் பெருவிளையாட்டுக்கு உதவுவதாக இருத்தல்.
7. எப்போதும் உஷ்ணப்படுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்தல்.
8. அயற்குழலில் கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தல்.
9. எப்போதும் ஆசிரியரின் மேற்பார்வையின் கீழ் விளையாடப்பட வேண்டும்.
10. பாதுகாப்பை ஏற்படுத்தல்.
11. வெற்றிகரமான அனுபவத்தைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்காக அதிக குழுச் செயற்பாடுகளைத் தெரிந்து எடுத்தல்.
12. போட்டி மனப்பான்மையும் ஒற்றுமைத்தன்மையும் சமநிலையில் பேணப்பட வேண்டும்.
13. சமூக உணர்வு தொடர்ச்சியாகப் பேணப் படுதலும் ஒற்றுமையுடன் செயற்படுவதற்கு வாய்ப்பளித்தலும்.

14. கல்விப் பெறுபேற்றை பெற்றுக் கொள்ள உபயோகமாகும் விதத்தில் மாணவர் களுக்கிடையில் அந்நியோன்னியத்தையும் ஒத்துழைப்பையும் உறுதிப்படுத்தல்.
15. வகுப்பில் மாணவர் தொகை அதிகமெனின் சிறிய குழுக்களாக பிரித்தல்.
16. வழிவிளையாட்டை உருவாக்கும் போது முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கப்பட்ட திட்டத்திற் கேற்ப ஒழுங்கமைத்தல்.
17. இலகுவான விதிமுறைகளைச் சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் கற்றுக் கொடுத்தல்.
18. திறன்களைச் சரியாகச் செய்து காட்டலும் கற்றுக் கொடுத்தலும்.
19. தேவையான அளவு கால சமிக்ஞை கொடுத்தல்.
- 20 தத்தமது பொறுப்புக்களைத் தெரிந்து கொள்ளல்.
21. பிள்ளைகளின் எதிர்வினைவு வேகத்தை விருத்தி செய்தல்.

வழிவிளையாட்டை அமைத்தலுக்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய முறைகள் கீழே தரப்படுகின்றன. அவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

(பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பம்.)

- (1) பந்திப்பிடித்தலும் எறிதலுமான திறனைக்கற்பிக்கும் போது
(நான்கு நிரைகள்)
- (2) அஞ்சல் நிகழ்ச்சி, குழுக்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுகளுக்காக.
- (3) பந்தைப் பயன்படுத்தும் விளையாட்டுக்களுக்காக.
(இருவரிசைகள்)
- (4) பந்து பாவிக்கும் விளையாட்டுக்கள் அஞ்சல் குழு விளையாட்டுகளுக்கு.

- (5) (அரைவட்டம்)
பந்து பாவிக்கும் விளையாட்டுகளுக்கு.
- (6) (சிக்கல் முறை)
குறுக்கான முறையில் அனுப்புதல்
- (7) அஞ்சல் சதுரம் விளையாட்டுக்கள்
- (8) (ஒழுங்கின்றிய முறை)

எந்த விளையாட்டுகளுக்கும் ஏற்றவகையில் ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இதுவரை கற்றவிடயங்கள் தொடர்புபடுத்தி நாம் வழி விளையாட்டை உருவாக்குவோம்.

இதற்காக நாம் கரப்பந்து விளையாட்டைத் தெரிவு செய்வோம்.

இவ்விளையாட்டின் திறன்களில் மாணவர்கள் பயிற்சி பெற வேண்டிய ஒரு திறன் சிண்டி பந்தை மாற்றும் முறை - டிக் மாற்றுமுறை (Dig pass) ஆகும். ஆசிரியர் இத்திறன் மாணவர்களுக்குச் செய்து காட்டிய பின் வழிவிளையாட்டின் மூலம் அத்திறனை மேலும் வளம்படுத்தவதற்குச் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்பது நீங்கள் அறிந்ததே. இத்திறனில் நிபுணத்துவம் அடைவதற்கு எளிய விளையாட்டிலிருந்து சிக்கலான விளையாட்டு வரை விளையாட்டுக்கள் சிலவற்றின் மூலம் பிள்ளைகள் பெருவிளையாட்டில் விளையாடும் சந்தர்ப்பத்தை பெற வேண்டும் நாம் உருவாக்க எதிர்பார்ப்பது இத்திறனில் நிபுணத்துவம் பெறுவதற்கான முதற்படிக்கேற்ற ஒரு வழி விளையாட்டாகும்.

விளையாட்டின் பெயர் :- சிண்டி பந்தை மாற்றல் முறை (Digpass)

மைதான அமைப்பு :- கரப்பந்து மைதானம் அல்லது 59' நீளமும் 29' அகலமும் கொண்ட மைதானம் இதற்கு பயன்படுத்தப்படும்.

மாணவர் தொகை :- ஒரு குழுவுக்கு 10 பேராகப் பிரிப்போம் இவ்வாறு பங்குபற்றும் மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்ப குழுக்களாக்கி கொள்ள வேண்டும்.

தேவையான உபகரணம் :- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு பந்து வீதம்.

வினையாட்டு ஆரம்பம் :- முதலில் சுயாதீன வினையாட்டுப் பிரதேசத்தைக் குழுக்களுக்கேற்ப பிரித்துக் கொள்வோம். மாணவர்கள் வட்ட ஒழுங்கில் நிறுத்தப்படுவர். அதன்பின் ஒருவரைத் தலைவராக நியமித்து அவ் வட்டத்தின் மத்திய பகுதிக்கு அனுப்புவர். ஆசிரியரின் சமிக்கையுடன் பந்தை டிக் பாஸ் முறையில் உயர்த்தி 10 செக்கன்களுக்குள் இயன்றளவு நேரம் கீழே விடாது வைத்துக் கொள்ளுதல் இவ்வினையாட்டின் நோக்கமாகும். அக்காலத்தில் அதிக நேரம் கீழே விடாது டிக் பாஸ் முறையில் பந்தை கையாள முயற்சிக்கும் குழுவுக்கு வெற்றிக் கிடைக்கும்.

- (1) பந்தை டிக் பாஸ் முறையில் கையாள வேண்டும்.
- (2) பந்தைக் கீழே விடும் தடவைகள் அதிகரிக்கும் போது தோல்வியடைவர்.
- (3) வட்டத்தினுள் நின்று பந்தைக் கையாளவேண்டும்.
- (4) அதிக நேரம் சரியாகப் பந்தைக் கையாண்டு வினையாடும் குழுவுக்கு வெற்றி கிடைக்கும்.

இது சுரப்பந்து வினையாட்டின் ஒரு திறனில் நிபுணத்துவம் பெறுவதற்காக அமைத்த ஒரு இலகுவான வழிவினையாட்டாகும். அதைக் சுற்ற நீங்கனும் கீழ்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுக.

செயற்பாடு :- இத்திறனையொட்டி இதைவிட சிக்கலான வழிவினையாட்டை அமைக்க.

வழிவினையாட்டை அமைத்த நீங்கள் வழிவினையாட்டை அமைப்பது பற்றி மேலும் உங்கள் அறிவை அளவிடுவதற்கு இச் செவ்வை பார்த்தலுக்கு விடையளிக்க.

செவ்வை பார்த்தல் II

கீழ் வரும் சொற்களை எளிய, திறமை முறையான, சிக்கலான, தேவைகள், திறமைகள் விருத்திசெய்தல், திறன் ஈடுபாடு, மனப்பாங்கு, முகாமை, சிக்கலான அசைவாற்றல் சுருத்துள்ள, திறன், கல்வி நோக்கம், திறன் பயிற்சி, இயற்கைத் திறன் வழிகாட்டல், வழிவினையாட்டு, சுருக்கமாக பிள்ளை வளர்ச்சி, பயன்பாடு, வளம்,

1. வழிவினையாட்டை அமைக்கும் போது என்பது இருந்து வரை ஒழுங்கு முறையின் அமைக்க செய்ய வேண்டும்.

2. இதை அமைக்க வேண்டியது , மாணவர்களின் ~~அன்பு~~
--ஐயம் ~~அன்பும்~~ ~~அன்பும்~~ ~~அன்பும்~~ படிப்படியாக விருத்தி
செய்வதற்கு உதவும் வகையிலாகும்.
3. மாணவரிடமுள்ள ~~அன்பு~~ ~~அன்பு~~ திறமையை
விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும் ----- களை
வெளி காட்டு வதற்கும் உதவும் வகையில்-----
-----உருவாக்கப்பட வேண்டும்.
4. இவ்வாறான அமைப்புகளை முன்வைக்கும் போது
-----அறிவுறுத்தல் வழங்கப்படுதல்
அத்தியாவசியமாகும்.
5. வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் நியமங்களுக்கு
கேற்ப -----பெற்றுக்கொடுப்பதற்கு
வழிவிளையாட்டுக்களை உருவாக்கலாம்.
6. சில பாடசாலையில் இருக்கும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட -
----- இன் மூலம் உச்ச----- பெற
முடியுமானதாக இவற்றை ஒழுங்கு செய்ய
வேண்டும்.
7. -----உம் ----- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட
இவ்விளையாட்டு உருவாக்கத்தின் மூலம் பிள்ளைக்கு
----- திருப்தியை பெற்றுக்கொடுக்கலாம்.
8. ஆசிரியர் பிரதான விளையாட்டுடன் தொடர்பான -
-----சற்றுக் கொடுத்தலும் -----
செய்தலும் அவற்றை-----பற்றி கவனம்
செலுத்த வேண்டும்.
9. ----- திறன்களை இலகுவான முறையில்
பிரித்து முறையாக விருத்தி செய்து கற்பிக்க
முடியுமாக இருக்க வேண்டும்.
10. எல்லா மாணவர்களுக்கும் சரியான -----
திறமைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்
நோக்கத்தோடு -----பயிற்சியளித்தல்
வேண்டும்.
11. வழிவிளையாட்டை அமைக்க வேண்டியது
விசேடமாக எதிர்பார்த்த -----நிறைவேறும்
வகையிலாகும்.
12. முறையான -----உம் சரியான -----
லும் செய்யப்படும் வழிவிளையாட்டின் நடத்தைக்
கோலத்தை விருத்தி செய்யலாம்.

உங்கள் விடைகளை மொடி யூலின் இறுதியிலுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

13. ஒருவருக்கு வாழ்வதற்கு தேவையான -----
----- உம் ----- விருத்தி செய்வதற்கு உதவும்
சந்தர்ப்பங்களும் அனுபவங்களும் வழி
விளையாட்டின் மூலம் பெறுவது இலகுவாகும்.

14. நடைமுறையிலிருக்கும் ----- உம் -----
----- திறமைக்கேற்ப வழி விளையாட்டு
நிர்மாணிக்கப்பா வேண்டும்.

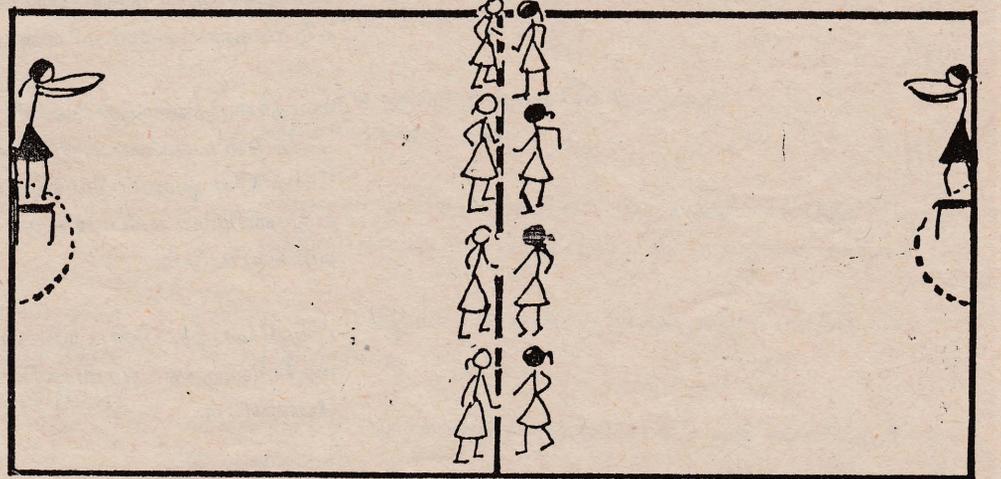
செவ்வைப்பார்த்தலுக்கு வெற்றிகரமாக விடையளித்த
நாம் பகுதி 111 இல் பெருவிளையாட்டுக்காக உருவாக்கப்
பட்ட வழிவிளையாட்டுக்கள் சிலவற்றைக் கற்போம்

பகுதி 111

5.0 வழி விளையாட்டு மாதிரிகள்

வலைபந்து - இவ் விளையாட்டுக்கான வழிவிளையாட்டு.

மைதான அமைப்பு - 100 அடி நீளமும் 50 அடி
அகலமும் கொண்ட வலைபந்து மைதானம்



உரு 1

ஆசன வலைப்பந்து விளையாட்டு

விளையாட்டு வீராங்கனைகளின் எண்ணிக்கை :- ஒரு
அணிக்கு 10 பேர் வீதம்.

தேவையான உபகரணங்கள் :- இரு கதிரைகளும்
வலைபந்து ஒன்றும்.

விளையாட்டு :- விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கு இரு
குழுக்களும் எதிரெதிரே மைதானத்தின் நடுவில் உருவில்

காட்டியவாறு நிற்பார். தாம் பார்த்திருக்கும் திசையில் உள்ள பேற்றுக் கம்பம் அவர்களுக்குரியதாகும். நாணயத்தையச் சண்டி வெற்றிபெறுவதைக் கொண்டு பந்து எந்த அணிக் குரியது என்பது தீர்மானிக்கப்படும். பந்தை பெற்றுக் கொண்ட அணி பந்தை ஒவ்வொருவருக் கிடையில் பந்தைப் பெற்று மாற்றிக்கொள்வதன் மூலம் தமது பேறெனக் கருதப்படும் கதிரையில் இருக்கும் விளையாட்டு வீரர்களின் இருகைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் வளையத்தினூடாகப்பந்தை போட்டு புள்ளிகளைப் பெறவேண்டும். பந்தைத் தமது பேற்றுக்கருகில் கொண்டு செல்வதற்காக முயற்சிக்கவேண்டும். இம் முயற்சியின் போது பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் கீழே தரப்படுகிறது. எதிரணி பந்தைப் பெற்றுக் கொண்ட பின் அவர்களது பேற்றுத்திசையில் பந்தைக் கொண்டு சென்று புள்ளிகளைப் பெற முயற்சிக்க வேண்டும்.

விதிமுறைகள் :-

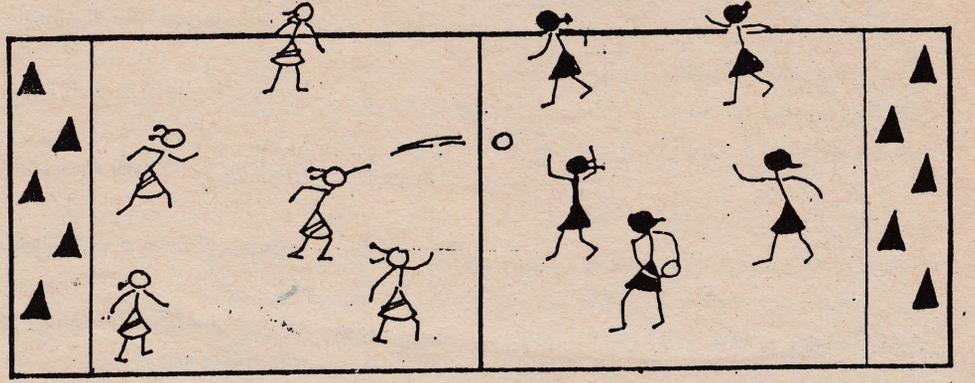
1. பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுவதற்காகப் பாதுகாத்தலும் ஆக்கிரமித்தலும் வலையப்பந்து விளையாட்டின் விதிமுறைகளுக்கமையப் பின்பற்றப்படவேண்டும்.
2. மைதானத்தின் சகலபகுதிகளிலும் சகல வீராங்கனைகளும் விளையாடலாம்.
3. மைதானத்திலிருந்து வெளியே சென்ற பந்தை மீண்டும் உள்ளே அனுப்புவதற்குப் பந்தை வெளியே அனுப்பிய வீராங்கனையின் எதிரணியின் சகபாடிக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.
4. புள்ளி பெற்ற பின்பு விளையாட்டை மீண்டும் மத்தியிலிருந்து ஆரம்பத்தில் போன்றே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
5. குறிப்பிட்ட நேரத்துள் கூடிய புள்ளி பெற்ற அணிவெற்றி பெறும்

இலக்கிற்கு எய்தல்.

மைதானம் ; 60' நீளமும் 30' அகலமும் கொண்ட சமதரையான மைதானம்.

வீராங்கனைகளின் எண்ணிக்கை :- 1 அணிக்கு 8 பேர் வீதம், பத்து பேர்வீதம்

உபகரணங்கள் :- வலைப்பந்து பெரிய றப்பர் பந்து 4
இலக்காக சிரட்டை தகரப்பேணி போன்ற பொருட்கள்.



உரு 2

விளையாட்டு விபரம் :- மைதானத்தின் இரு அந்தங்களிலும் ஒரு யார் இடைவெளி இருக்கத்தக்கதாக இடங்களை வேறுபடுத்துக. உருவைப் பார்க்க. இரு அணிகளும் மைதானத்தின் இரு அரைப்பகுதிகளில் இருப்பர். தமது அணிக்குரிய இலக்கை தமது அணியின் பிற்பகுதியிலும் தமது அணியின் பின்னாலிருக்கும் வீரர்கள் பாதுகாப்போராகவும் தெரிவு செய்வர். மிகுதியானோர் எய்வோராக மத்திய கோட்டிற்கு சமாந்தரமாக இரு பகுதியிலும் நிற்பர்.

எய்வோர் எதிரணியின் இலக்கிற்கு எய்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு அணித் தலைவருக்கும் இன்னொருவருக்கும் ஒரு பந்து வீதம் கொடுக்கப்படும் இவ்வாறு ஒரு அணிக்கு இரு பந்துகள் கிடைக்கும். சீழ்க்கை ஒலிக்கும் பந்தை அனுப்புவோர் தமது பிரதேசத்தில் இருந்தவாறு எதிரணியின் இலக்கை நோக்கிப் பந்தை எய்வதற்கு ஆரம்பிப்பர். பந்தைப் பாதுகாப்போர் பந்து இலக்கில் படாதிருக்கத் தந்திரமாகப் பந்தைப் பற்றி எய்வோரை நோக்கிப்பிடித்த பந்தை முற்பகுதியிலிருந்தும் தமது பந்து எய்வோரை நோக்கி எய்வர் அவர்கள் எதிரணியின் இலக்கை நோக்கி எடுத்துவைக்க முடியாது. பந்து படுவதால் இலக்கு விழுமாயின் அதை மீண்டும் எடுத்து வைக்க முடியாது. இவ்விளையாட்டு (10 அல்லது 15 நிமிடங்கள்) வரையான காலப்பகுதியில் விளையாடப்படலாம். சீழ்க்கை ஒலியுடன், விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்பட்டு இரு அணிகளும் பெறும் இலக்குகள் கணிக்கிடப்படு விழுந்து ஒவ்வொரு இலக்குக்கும் இரு புள்ளிகள்- வீதம் கிடைக்கும் கூடுதலான தடவை (இலக்கை வீழ்த்தி), புள்ளி பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

பின்வரும் செயற்பாடுகள் வழக்களாகும்.

விதிகள்.

1. மத்திய கோட்டை தாண்டி எதிரணியின் பகுதியினுள் செல்லுதல்
2. பந்துடன் ஒடுதலும் நடத்தலும்.
3. மூன்று செக்கன்களுக்கு மேல் பந்தை வைத்திருத்தல்.
4. பந்தை கீழாக உருட்டுதல்.
5. அடித்து வீழ்த்திய தமது இலக்கை எடுத்துவைக்க முயற்சித்தல்.
6. இலக்கைப் பாதுகாப்போரும் எய்வதில் ஈடுபடுதல்.

3. எல்லைப் பகுதி பந்து

மைதானம் ; 70 அடி நீளமும் 50 அடி அகலமும் கொண்ட சமதரை

வீரர்களின் எண்ணிக்கை ; ஒரு அணிக்கு ஏறத்தாழ 10/12 பேர்

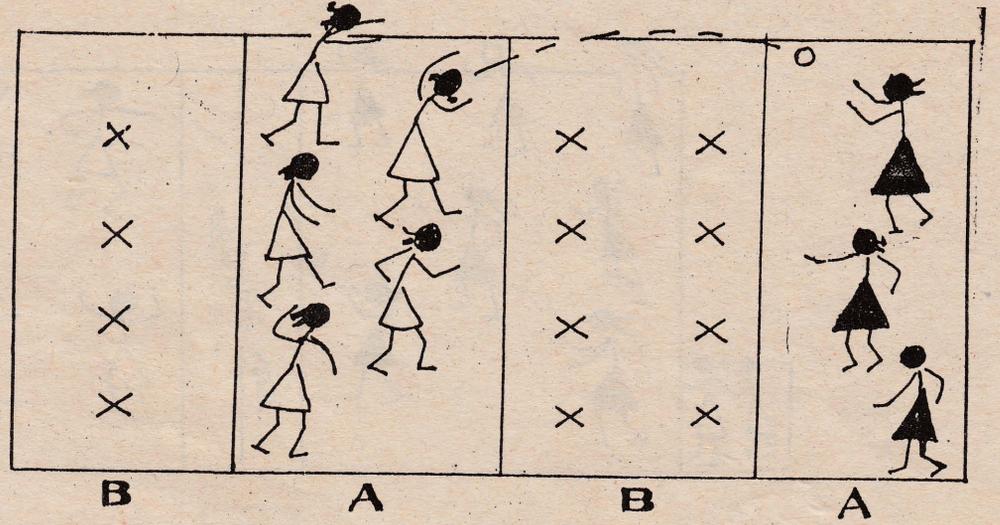
தேவையான உபகரணங்கள் ; பெரிய றப்பர் பந்து 4 வலைப்பந்து 4

விளையாட்டு ஆரம்பம் ; செங்கோண வடிவான மைதானத்தில் இரு அந்தங்களிலும் ஒரு யார் இடைவெளியுள்ள பகுதி குறிக்கப்படும். அது குறுக்காக இரு சமபகுதிகளாக பிரிக்கப்படும். வீராங்கனைகள் இரு அணிகளாக பிரிவர்.

ஒரு பந்தின் மூலம் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படுமாயின் இரு அணித்தலைவர்களுக்கிடையில் பந்து மத்திய கோட்டினருக்குப். மேலேறியப்படுவதன் மூலம் எவ்வணிக்குரியது என்பது தீர்மானிக்கப்படும். இரு அணிக்கும் பந்து இவ்விரண்டு கொடுக்கப்பட்டு சீழ்க்கை ஒலி மூலம் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கப் படும். நடுப்பகுதியிலிருந்து எறிவோர் பந்தைத் தமது எதிராக நிற்கும் தமது அணியினை நோக்கி எறிவர். எதிரணியினரும் தமது அணியினருக்கும் வீசவர். இவ்வேளையில் எதிரணியில் இருந்து தமது அணிக்குக் குறுக்கே செல்லும் பந்தை வசமாக்குவதிலும் ஈடுபடுவர். தமது பகுதிக்கு குறுக்கே செல்லும் எதிரணியினரின் பந்து அவர்களுக்கு சென்றடையாது கைப்பற்ற முயற்சிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் போது எதிரணியினர்

குறும்பிரதேசத்தினுள் செல்லலாகாது கைப்பற்றப்பட்ட பந்தை தமது முன்வரிசையிலிருக்கும் எறிவோருக்கு போடுவர். இவ்வெறிவோர் எதிரணி மேலாக எறிய முயற்சிப்பர். பிரதேசத்தினுள் இருப்போர் அப்பிரதேசத்தினுள் இருந்தவாறே பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குறுகிய பிரதேசத்தில் இருந்தவாறு பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறைக்கும் புள்ளி வழங்கப்படும். எதிரணி பந்தைப் பெற்றுக் கொண்டபின் பந்து அவ்வணிக்குள் மாற்றப்படும்.

விதிகளுக்கமையாது நடக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் எதிரணிக்குச் சுயாதீன எறிதலுக்கான சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும். அதைக் கைப்பற்ற முடியாது. அவ்வாறு அனுப்பப்படும் பந்து விதி முறைகளுக்கு அமையக் கைப்பற்றபடி புள்ளியொன்று வழங்கப்படும். அதிக புள்ளி பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.



விதிகள்:-

1. எக்காரணத்தை கொண்டும் எதிரணிக்குள் செல்லலாகாது.
2. பந்துடன் ஓடக் கூடாது. (மைதானத்தை விட்டு வெளியேறிய பந்தைக் கொண்டு வரும் போது இவ்விதி கருத்திற் கொள்ளப்படாது).
3. வேண்டுமென்று பந்தைப் பறித்தல் வீராங்கனைகளைத் தள்ளுதல், காலாலே தட்டுதல் மூலம் ஒருவருக்குத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தல், 3 செக்கனுக்கு மேல்பந்தை வைத்திருத்தல் கூடாது.

இவ்வாறான ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் எதிரணிக்குச் சுயாதீன எறிகைக்கான சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.

* மைதானத்தை விட்டு வெளியேறிய பந்தை உள்ளெறிதல் வாய்ப்பு, பந்தை வெளியே அனுப்பிய அணிக்கு எதிரணியிலுள்ளோருக்கு வழங்கப்படும்.

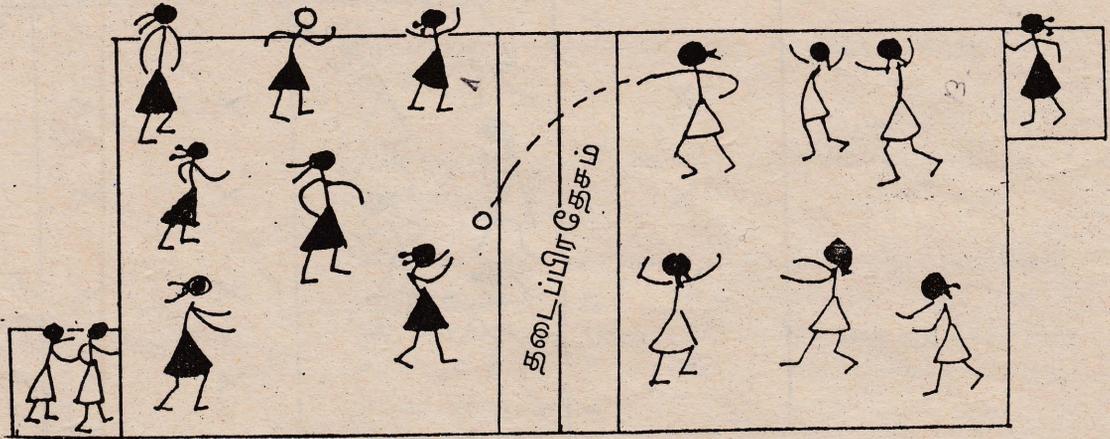
* ஏறத்தாழ 10 நிமிடங்களுக்கு இவ்விளையாட்டை விளையாடலாம்.

சிறையாளரின் பந்து (Prisoners Ball)

1. இதற்காக வலைப்பந்தாட்டமைதானத்தை பயன்படுத்தலாம்.

2. வீரர்களின் எண்களை 1 அணிக்கு 10 பேர் வீதம்.

3. உபகரணங்கள் ஒரு வலைப்பந்து



மைதானம் உருவில் காட்டியவாறு பிரிக்கப்பட்டிருக்கும்.

விளையாட்டு ஆரம்பம்.

இரு குழுக்களாகப் பிரிக்க. (AB), இரு குழுக்களையும்

மைதானத்தின் இரு பகுதிகளிலும் நிறுத்துக. நடுவிலுள்ள பகுதி தடைசெய்யப்பட்ட பிரதேசமாகும். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் சிறைக்கூடம் ஒன்றுள்ளது. நாணயத்தைச் சுண்டுவதன் மூலம் பந்தைப் பெற்றுக் கொண்ட பின் தலைவர் எதிரணியிலுள்ள வீராங்கனையின் பெயரைக் கூறுவதோடு பந்தை எதிரணிக்கு அனுப்புவர். எதிரணியில் யாராவது அப்பந்தைக் கீழே விழுமுன் பிடிக்க வேண்டும்.

பிடிக்கும் முன் பந்து கீழே விழுந்தால் பெயர் குறிப்பிடப்பட்ட வீராங்கனை அவ்வணியின் சிறையாளராக ச்சிறைக் கூடத்திற்கு அனுப்பப்படும்.

இவ்வாறு இவ்விளையாட்டு தொடரப்படும். அவர்கள் முன்போல பந்தை எதிரணிக்கு அனுப்புவர் அணியிலுள்ள சிறையாளர்களை விடுவிப்பதற்குச் சிறைக் கூடங்களிலிருக்கும் தமது அணியினரின் பெயரைச் சொல்லி பந்தை எதிரணிக்கு அனுப்ப வேண்டும். எதிரணி பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டால், சிறையாளர் மீண்டும் அணியில் சேர்க்கப்படுவார். இவ்வாறு அதிக சிறையாளரைப் பிடித்த குழு வெற்றி பெறும்.

- * எதிரணியினரின் ஒருவராலும் தொடரப்படாத பந்து தடைசெய்யப்பட்ட பிரதேசத்தில் விழுந்தால் எதிரணிக்குச் சுயாதீன எறிவை ஒன்று கிடைக்கும்.
- * இவ்விளையாட்டை ஏறத்தாழ 10 நிமிட காலத்துள் விளையாடலாம்.
- * பந்து கீழே விழுமுன் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * தமது பிரதேசத்தினுள் இருந்தவாறே எறியவும் பிடிக்கவும் வேண்டும்.
- * மூன்று செக்கன்களுக்கு மேல் பந்தை வைத்திருக்கக்கூடாது.
- * விளையாட்டு பிரதேசத்தை விட்டுப் பந்து வெளியே அனுப்பப்பட்டால் பந்து எதிரணிக்கு வழங்கப்படும்.

5. எதிரணியினரின் தூண்களுக்கு அடித்தல் (Hit pin over ball)

மைதானம் ; இதற்காக வலைப்பந்து மைதானத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை ; ஒரு அணிக்கு 8 பேர் வீதம்

உபகரணங்கள் ; 3 அடி உயரமுள்ள தூண்கள் இரண்டு, வலைப்பந்து 1

குழு A - குழு B -

மைதானதின் இரு அந்தங்களிலும் இலக்கு நிறுத்தப்படும். மைதானத்தின் அந்தத்தில் 6' விட்டமுள்ள வட்டத்தின் மையத்தில் இவ் இலக்கு (தூண்) நிறுத்தப்படவேண்டும். A யிற்குரிய தூணைப் பாதுகாக்க B குழுவினரின் இருவரும் B யிற்குரிய தூணைப் பாதுகாக்க A குழுவினரின் இருவரும்

அனுப்பப்படுவர். இவ்வீராங்கனைகளை வட்டத்தைவிட்டு வெளியேறின் அது வழுவாக கருதப்படும். அதே போல் மைதானத்திலிருக்கும் ஏனைய வீராங்கனைகளும் இவ்விட்டத்தினுள் செல்லாது தூணை வீழ்த்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு;- இவ்விளையாட்டின் முக்கிய நோக்கம் எதிராளரின் இலக்கிற்கு அடித்தல். வீராங்கனைகள் இரு குழுக்களாக பிரிந்து சோடியாகச் சேர்ந்து மைதானம் முழுவதும் பரவிநிற்பர். ஒவ்வொரு வீராங்கனைகளையும் எதிராளியைப் பாதுகாப்பர். இவ்விளையாட்டின் போது பந்தைப் பெறும் குழு பந்தை கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருந்து இலக்கை நோக்கி பந்தைப் பெற முயற்சித்து தமது இலக்கை நோக்கி பந்தை சென்று இலக்கிற்கு அடிக்க வேண்டும். இலக்கு வீழ்த்தும் ஒவ்வொரு சந்தர்பத்திற்கும் ஒவ்வொரு புள்ளி வீதம் வழங்கப்படும். குறிபிட்ட நேரத்தினுள் அதிக புள்ளிகள் பெற்ற குழு வெற்றி பெறும்.

விதிகள்

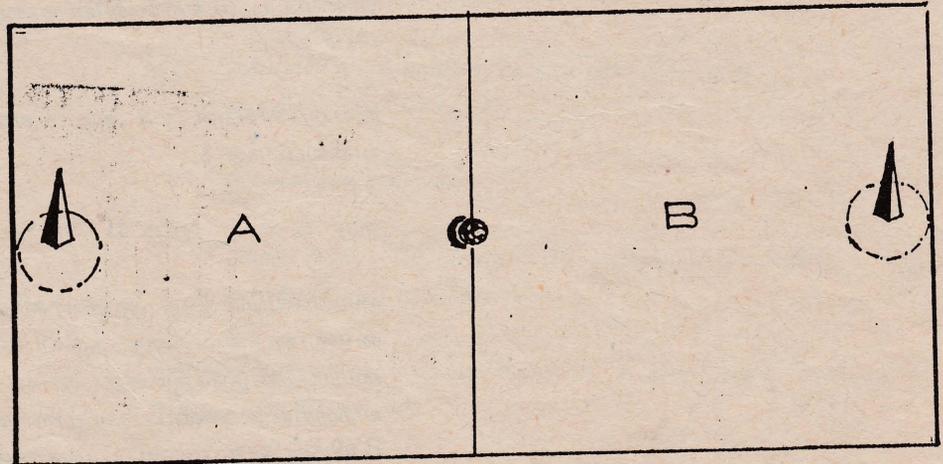
நடுவில் நிற்கும் இரு வீராங்கனைகளுக்குமிடையில் பந்து மேலெறியப்பட்டு விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும். பந்துடன் ஆடுதல் பந்தைக் கீழே உருட்டுதல், 3 செக்கன்களுக்கு மேல் பந்தை வைத்திருத்தல் என்பன எதிரணியாளருக்கு சுயாதீன எறிதலைப் பெற்றுத்தரும். இவ்விளையாட்டில் லும் வலைப்பந்து விளையாட்டின் விதிகள் பின்பற்றப்படவேண்டும். இப்போது நாம் கால்பந்து விளையாட்டிற்குரிய வழி விளையாட்டுக்கள் சிலவற்றைப் பற்றி கற்போம்.

**பின் காற்பந்து
(Hit pin foot ball)**

மைதானம் ; கால்பந்து மைதானத்தின் அரைப்பகுதியை அல்லது 50 அடி நீளமும் 25 அடி அகலமும் கொண்ட பிரதேசத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

வீரர்களின் எண்ணிக்கை :- 11,

உபகரணம் :- காற்பந்து 1 இலக்குகள் 2



உரு 5

மைதானத்தை ஒழுங்கமைக்கும் போது மைதானத்தின் இரு அந்தங்களிலும் சரிமத்தியில் 5 அடி விட்டமுள்ள வட்டத்திலும் ஒவ்வொரு இலக்குகளாக நிறுத்தப்படும். A, B என இரு குழுக்களாக பிரிக்கப்படும். மைதானத்தின் A, B இரண்டு குழுக்களிலிருந்தும் மாணவர்கள் தமது பிரதேசத்தின் ஓரத்திலிருக்கும் இலக்கை எதிரணியிடமிருந்து பாதுகாப்பதே நோக்கமாகும். எதிரணியின் இலக்கிற்கு பந்தால் அடித்து வீழ்த்த வேண்டும். இலக்கத்திற்கு நாணயத்தைச் சண்டுவதன் மூலம் அடிக்கும் முறை தீர்மானிக்கப்படும். விளையாடும் போது, இலக்கு வீழ்ந்த ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் புள்ளி வழங்கப்படும். இலக்கு குறிக்கப்பட்டுள்ள 5 அடி விட்டமுள்ள வட்டத்தினுள் சென்று அடித்தல் வழுவாகும்.

விதிகள்

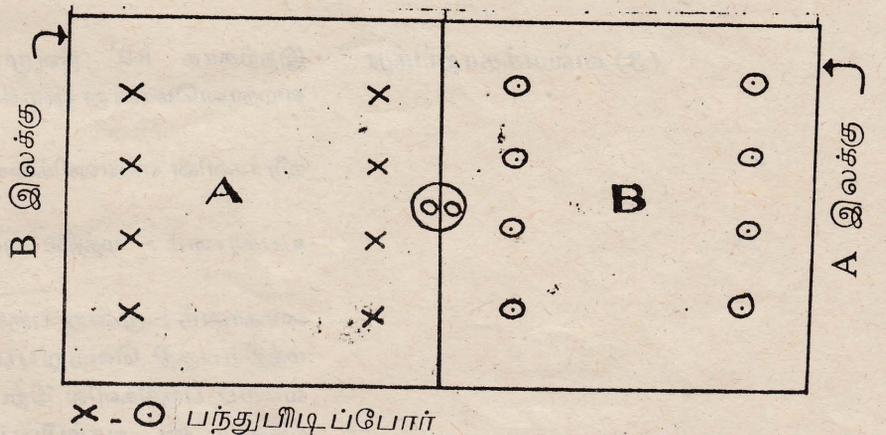
1. பந்தைக் கையால் பிடித்தல் வழுவாகும்.
2. உடல் ரீதியான தாக்குதல்களில் ஈடுபடக்கூடாது.
3. இலக்குக் காணப்படும் வட்டத்தினுள் செல்லக் கூடாது.
4. விதிகளை மீறும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பந்து எதிரணிக்கு வழங்கப்படும்.

(2) கோட்டுச் கால்பந்து
(Line foot ball)

மைதானம் 40 அடி நீளம் 40 அடி அகலமும் கொண்ட பிரதேசம்

விளையாடுவோர் :- ஒரு அணிக்கு 8 பேர் வீதம்

உபகரணம் :- கால்பந்துகள் 2



விளையாட்டு ஆரம்பம் :- விளையாடும் பிரதேசம் மத்தியில் ஒரு கோட்டின் மூலம் இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். குழுக்கள் தாம் தெரிந்தெடுத்த பிரதேசத்தில் பேற்றுக் கருகில் 4 பேர் நிற்பர். சமிக்ஞைக்குழுத் தலைவர் ஒவ்வொரு பந்து வீதம் எடுத்து ஒரே நேரத்தில் இரு அணியினரும் தாம் விளையாடும் பிரதேசத்தின் மத்திய கோட்டுக் கண்மையில் இருபக்கத்திலும் வைத்து எதிரணியின் பேற்றைத் தாண்டிச் செல்லத்தக்கவாறு பந்தை உதைப்பர். பேற்றுக் கோட்டிற்கு மேலாக பந்து சென்றால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இவ்வாறு பின் வரிசையிலுள்ள வீரர்கள் நால்வரும் பந்தைக் காத்தலிலும், முன்வரிசையிலுள்ள நால்வரும் பந்தை அடிப்பதிலும் (உதைப்பதிலும்) ஈடுபடுவர். அதிக புள்ளிகளைப் பெற்ற குழு வெற்றிப் பெறும்.

விதிகள் :-

1. பந்தைக் கையால் பிடித்தால் வழுவாகும்.
2. முன்வரிசையிலிருக்கும் நால்வர் மட்டுமே பந்தை அடிக்கலாம்.
3. பின் வரிசையிலுள்ள நால்வரும் பந்தைக் காத்தலிலும், தடுத்த பந்தை முன்வரிசையிலுள்ளோருக்கு அனுப்புவதிலும் ஈடுபடவேண்டும்.
4. பக்கக் கோடுகளுடாக வெளியேறும் பந்தகளுக்காக எறிகையொன்று வழங்கப்படும்.
5. ஒவ்வொரு வழுவுக்கும், எதிரணியினருக்குச் சுயாதீன அனுப்புகை ஒன்று வழங்கப்படும் (மத்திய கோட்டிலிருந்து)

(3) வலயக்காற்பந்து

இதற்காக 80' நீளமும் 40' அகலமும் கொண்ட மைதானமொன்று ஒழுங்கமைக்கப்பட வேண்டும்.

வீரர்களின் எண்ணிக்கை :- 10

உபகரணம் :- மத்திய அளவிலான 8 றப்பர் பந்துகள்

மைதானம் :- மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்படும் மத்தியபகுதி வெற்றுப்பகுதி. இரு அணியினரும் (AB) வலயப் பகுதிகளில் நிற்பர். நாணயத்தைச் சுண்டுதலில் வியைட்டை ஆரம்பிப்பர்.

யாரும் வெற்றுப் பிரதேசத்தினுள் செல்லக் கூடாது, பந்து எதிரணியின் பேற்றுக் கோட்டைத் தாண்டிச் செல்லத் தக்கவாறு பந்தை அடித்தல் வேண்டும். பேற்றுக் கோட்டைத் தாண்டும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அவ்வணிக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். அதிக புள்ளிகள் பெற்ற குழு வெற்றி பெறும்.

விதிகள் :-

1. முன்குறிப்பிட்ட விளையாட்டுவிதிகளும் பின்பற்றப்படும்.
2. சுயாதீன பிரதேசத்தில் தங்கும் பந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகத் தடை செய்யப்பட்ட பிரதேசத்தினுள் சென்றால் எதிரணிக்கு ஒரு சுயாதீன அனுப்புதலுக்கான சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.

ஹொக்கி விளையாட்டுக்குரிய
வழிவிளையாட்டு

காற்பந்துக்கு ஒருங்கமைக்கப்பட்ட மேற்குறிப்பிட்ட வழி விளையாட்டு, அவ்வாறே ஹொக்கி விளையாட்டுக்கும் வளைகோலை துடுப்பாகக் பயன்படுத்தி அவ் விதிகளுக்கேற்ப விளையாடலாம் என்பதை கருத்திற் கொள்க.

கீழ்வரும் முறையில் அவற்றைப் பெயரிடலாம்.

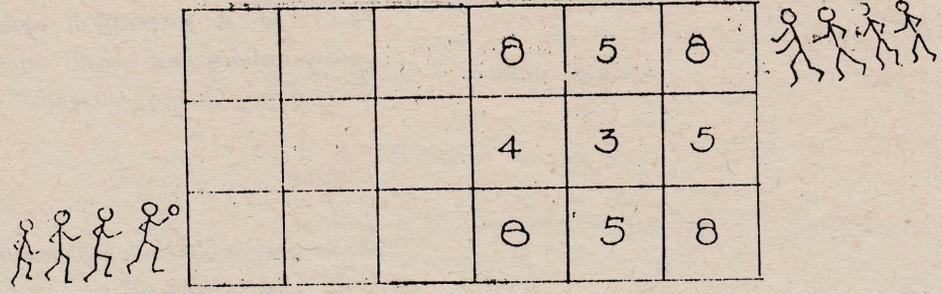
1. பின் ஹொக்கி விளையாட்டு
2. போட்டு ஹொக்கி விளையாட்டு
3. பல பந்து ஹொக்கி விளையாட்டு
4. எண் ஹொக்கி விளையாட்டு .
5. பிரதேச ஹொக்கி விளையாட்டு .
6. எல்லைக் கோட்டு ஹொக்கி விளையாட்டு .

இப்போது நாம் கரப்பந்து விளையாட்டுக்கான வழிவிளையாட்டுக்கள் சிலவற்றை ஒருங்கமைப்போம்.

1. சதுரத்தினுள்
பந்தைப் போடுதல்

இதற்காகக் கரப்பந்து மைதானத்தை , அதைப் போன்ற பிரதேசத்தைப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு அணிக்கு 6 பேர் வீதம்.

உபகரணம் :- கரப்பந்து பந்துகள் 2. வலை 1



உரு 7

கரப்பந்து விளையாட்டின் போது மைதானத்தின் இரு பக்கங்களிலும் உள்ள தூண்களில் வலையைக் கட்டுக. வலை முதலில் 6' உயரத்தில் கட்டப்பட வேண்டும். உருவில் காட்டியவாறு மைதானத்தில் இரு பக்கங்களிலும் சம அளவிலான 9 சதுரங்கள் பிரிக்கப்பட்டு, அவற்றிற்கு இலக்கமிடுக. சுற்றியுள்ள சதுரங்களுக்குப் பெரிய இலக்கங்களைக் குறிக்கும். இதன் பின் புள்ளியிடலுக்காக ஒவ்வொரு சதுரத்துக்கும் வழங்கப்படும் இலக்கங்களை தாளில் குறித்துக் கொள்க. குழுக்களிரண்டும் பந்தைப்பணிப்பதற்காக தமக்குரிய மைதானத்தின் தமக்குரிய பகுதியில் ஓரத்தில் (பணிக்கு எல்லையில்) வரிசையில் நிறுத்துக. ஒவ்வொரு வீரருக்கும் 3 பணித்தல் சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு வீரரும் பணித்த பந்து எந்தச் சதுரத்தினுள் விழுகின்றதோ அதற்குரிய புள்ளி இவ்வீரருக்கு வழங்கப்படும். அதிக புள்ளி பெற்ற குழு வெற்றிபெறும். தனித்தனியாகவும் புள்ளிகளைப் பெறலாம்.

விதிகள் :-

1. கரப்பந்தில், திறனுக்கேற்ப, கையால் பணிக்க வேண்டும்.
2. பந்து வலையில் படுதல் வழுவாகும்.
3. மைதானத்திலிருந்து பந்து வெளியே சென்றால் அவ்வீரர் பணித்தல் வாய்ப்பை இழப்பார்.

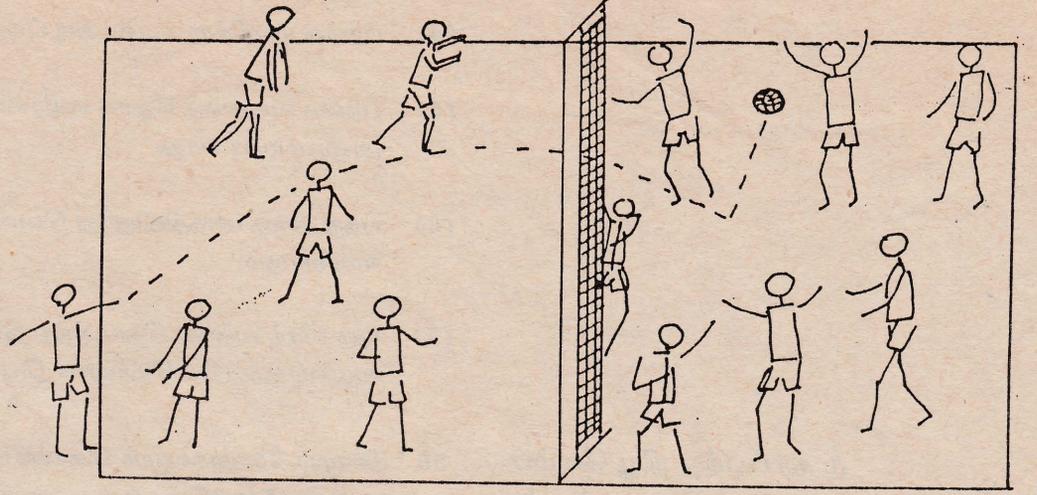
2. மிதக்கும் வொலிபோல்

மைதானம் :

50 ' நீளமும் 25' அகலமும் கொண்ட மைதானம் , அதற்கு சமனான பிரதேசம்

வீரர்கள் :- ஒரு அணிக்கு 9 பேர் வீதம்.

உபகரணம் :- கரப்பந்து 1 வலை 1



உரு 8

விளையாட்டை ஆரம்பித்தல் :- குழுக்கள் மைதானத்தில் தமக்குரிய பிரதேசத்தில் நிற்பர். நாணயத்தைச் சுண்டுவதன் மூலம் முதலில் பணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தைப் பெறும். பந்தைப் பணிக்கும் போது எதிரணியில் ஒருமுறை நிலப்பட்ட பின்பு பந்தை அடித்து எதிரணிக்கு அனுப்பவேண்டும். எதிரணியினரும் ஒருமுறை நிலப்பட்டு மேலேழுந்த பந்தை அறைந்து வலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் வேண்டும். ஒருவர் இருமுறை பந்தை அடிக்க முடியாது. தமது குழுவில் யாராவது ஒருவர் பந்தை அடிக்கலாம். ஒரு முறை நிலப்பட்டு மேலேழும் பந்து மீண்டும் அப்பகுதியிலேயே நிலப்பட, முன் நான்கு தடவை எதிரணிக்கு அனுப்பலாம். பந்து மீண்டும் அப்பகுதியிலேயே நிலம் படுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் எதிரணிக்குப் புள்ளி வழங்கப்படும். பணித்த அணியினரில் அவ்வாறான வழக்கள் ஏற்படின் பந்தைப் பணிக்கும், சந்தர்ப்பம் எதிரணிக்கு வழங்கப்படும், ஆனால் புள்ளிகள் வழங்கப்படமாட்டாது.

தமது அணியிலேயே நிலப்பட்டால் எதிரணிக்கு புள்ளி கிடைக்கும். பந்தை மீண்டும் பணிக்கும் சந்தர்ப்பமும் எதிரணிக்கு வழங்கப்படும்.

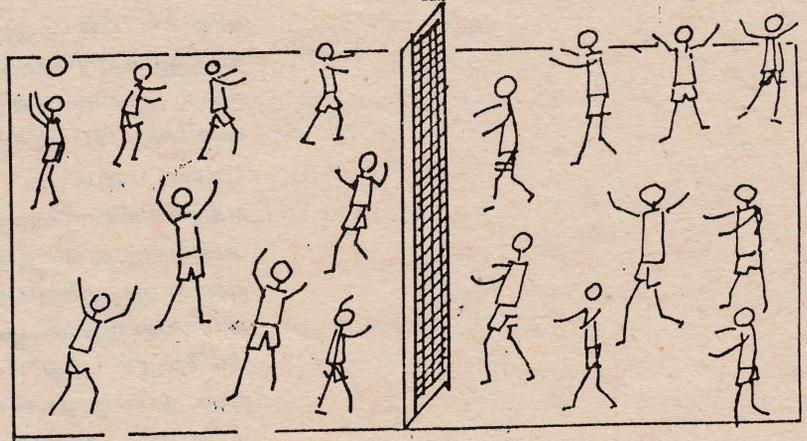
விதிகள்.

- (1) முறையற்ற பணித்தல் தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.
- (2) பந்து நிலப்பட்டு மேலெழுமுன் பந்தைப் பெறுதல் வழுவாகும்.
- (3) பந்து இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் ஒரு பகுதியில் நிலப்படல் வழுவாகும்.
- (4) பந்தை மணிக்கட்டால் அடிப்பது வழுவாகும்.
- (5) பந்தை வலைக்கு கீழாக எதிரணிக்கு அனுப்பமுடியாது.
- (6) பந்து மைதானத்திலிருந்து வெளியே செல்லுதல் வழுவாகும்.
- (7) ஒரு வீரர் பந்தை தொடர்ந்து இருமுறை அடித்தல் வழுவாகும். (வேறொருவர் பெறுவதற்கு முன்)

3. கரப்பந்து நியூ லேம்ப்
(Volly ball new lamb)

50' நீளமும் 25 அகலமும் கொண்ட மைதானம், அதற்கு சமனான பிரதேச வீரர்கள் ஒரு அணிக்கு 9 பேர் வீதம்

உபகரணம் : கரப் பந்து, 1 வலை 1



உரு 9

விளையாட்டு வீரர்கள் இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து தமக்குரிய பிரதேசத்தில் நிற்பர். வலையின் உயரம் 6.5 நாணயத்தைச் சுண்டுவதன் மூலம் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும். முதற் சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்ற குழு தமது பிரதேசத்தில் நின்றவாறு பந்தை மேலெறிந்து வலையைக்

கடந்து செல்லத்தக்கவாறு அடிப்பார். எதிரணி வீரர்கள் அப்பந்தை அறைந்து (தாம் விரும்பிய முறையில்) பணித்த பகுதிக்கு அனுப்புவர். இவ்வாறு இரு அணியினரும் பந்தை அடிப்பதில் ஈடுபடுவர். பந்து கீழ் அல்லது எல்லைக் கோடுகளுக்கு வெளியே செல்லுதல் மற்ற அணிக்கு புள்ளியைப் பெற்றுக் கொடுக்கும். எந்தக் குழுவின் பிரதேசத்தினுள் பந்து நிலம்படுகிறதோ அங்கு மீண்டும் பந்தை அடிப்பதில் ஈடுபடவேண்டும். (எதிரணிக்குப் பந்தை அனுப்புதல் கடினமாகும்) அக்குழுவிலுள்ள யாரும் ஒருவர் பந்தை பணிக்கும் முறையில் மேலெறிந்து அடிக்கலாம். இடம் மாறியோ மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றோ பந்தைப் பணித்தல் செய்யக் கூடாது. மைதானத்தில் இருந்தவாறே பந்தை பணிக்க வேண்டும். எல்லா வீரர்களும் பந்தை எத்தனை தடவைகள் வேண்டுமானாலும் அடிக்கலாம். அதிக புள்ளிகள் பெற்ற குழு வெற்றி பெறும்.

விதிகள்.

- (1) பந்தைப் பிடித்தல் வழுவாகும்.
- (2) பந்தை முறையற்ற விதத்தில் அடித்தல் வழுவாகும்.
- (3) பந்து மைதானத்தினுள் விழுதலும் எல்லைக் கோடுகளுக்கு வெளியே செல்லலும் வழுவாகும்.
- (4) சுரப்பந்து விளையாட்டைப் போன்று 15 புள்ளிகளைப் பெற்றதும் விளையாட்டு முடிவு பெறும்.

இப்போதுநாம் விளையாட்டுக்கான வழி விளையாட்டுக் களை ஒழுங்கமைப்போம்.

எல்லே விளையாட்டுக்கான
வழிவிளையாட்டு

நடுவில் ஒடும்போது இருபுறமிருந்தும் தாக்குதல்.

மைதானம் :- 100' நீளமும் 50' அகலமும் கொண்ட நிலப்பரப்பு

வீரர்களின் எண்ணிக்கை : 16

தேவையான உபகரணங்கள் :- சிறிய 4 றப்பர் பந்துகள், அல்லது 4 டெனிஸ்பந்து



வினையாட்டு ஆரம்பம் :-

ஆரம்பக் கோடு Cக்கும் முடிவுக்கோடு C க்குமிடையே 25m இடைவெளி இருக்க வேண்டும். இரு குழுவினரின் வீரர்கள் இரண்டாகப் பிரிந்து எதிரெதிரே இரு வரிசைகளில் நிற்க வேண்டும். மத்திய கோட்டி லிருந்து 10' தூரத்தில் அவ்விரு குழுக்களும் உருவில் காட்டியவாறு நிற்கல் வேண்டும். பயிற்றுவிப்பாளரின் சமீபத்தைக்கேற்ப A குழுவினரின் வீரர்கள் (அல்லது மற்றகுழு) மத்திய கோட்டி-ஊடு C D கோடுகளை கடந்து செல்வதற்காக ஓடிச் சென்று முடிவுக் கோட்டி-ற்கு பின்னால் சென்று இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு A அணியினர் ஆடும் போது B குழுவினர் பந்தால் தாக்க வேண்டும். அதிக புள்ளி பெற்ற குழு வெற்றி பெறும். தாக்குபவர்களின் குறி தவறும் போது அவ்வணியைச் சேர்ந்த வேறொரு வீரர் பெற்ற தமது கோட்டி-ற்குச் சென்று பந்தை எறிய முடியும். இரு அணியினருக்கும் 2 பந்து வீதம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பந்துபடும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பந்தை எறிந்த குழுவுக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இவ்வாறு குழுக்கள் மாறி மாறி வினையாட்டில் ஈடுபட்டு அதிக புள்ளி பெற்ற குழு வெற்றி பெறும்.

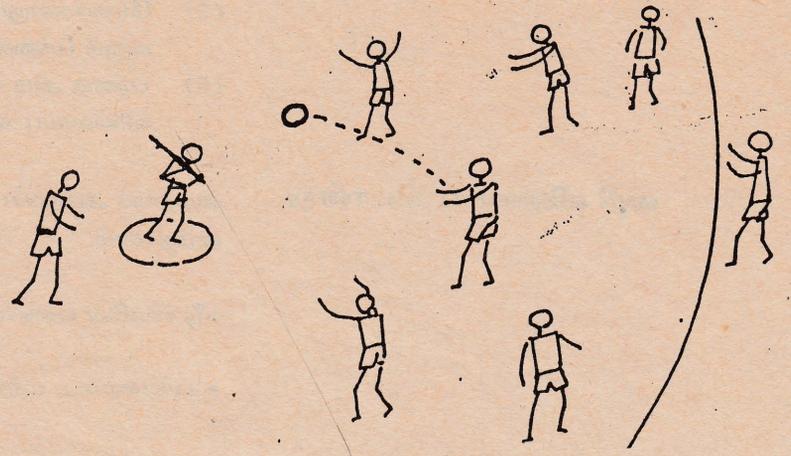
விதிகள்.

- (1) பந்தை எறியும் குழு 10 அடி எல்லைக்குள் இருந்தவாறு எறிதல் வேண்டும்.
- (2) முன்னால் வந்து பந்து அடித்தல் வேண்டும்.
- (3) பந்து தோளுக்கு கீழுள்ள பகுதியில் படத்தக்கதாக எறிய வேண்டும்.

(2) மேற்பந்து அல்லது
பிதத்தல் பந்து
(First Bounce or Fly)

இவ்வினையாட்டை சிறிய மைதானத்திலும் வினையாடலாம்.
9 வீரர்கள் வீதம் 3 குழுக்கள் இருக்க வேண்டும்.

உபகரணங்கள் :- 8, 10 பந்துகள். 4 துடுப்புகள்
8 சிறிய றப்பர் , டெனிஸ் பந்துகள்.



உரு 11

எல்லா குழு வீரர்களுக்கும் இலக்கங்கள் வழங்கப்படும். முதலாம் இலக்க வீரர் முதலில் அடிப்பார். 2ம் இலக்க வீரர் பந்தைப் பிடிப்பார். 3ம் இலக்கத்தை உடையவர் பந்தை அனுப்புவார். ஏனையோர் பந்தை பாதுகாப்பார். இலக்கம் 4-9 வரையான வீரர்கள் பந்தைப் பாதுகாக்க மைதானத்தில் பரவி நிற்பர். பந்தைப் பிடிப்பவர் (Foul line) தடைசெய்யப்பட்ட பிரதேசத்திற்குப் பின்னால் நிற்பர். இக்கோடு பந்தை அடிப்பவரிலிருந்து 40' தூரத்தில் குறிக்கப்படவேண்டும். பந்தை அனுப்புவார் அடிப்பவரிலிருந்து 10' தூரத்தில் நிற்பர். ஒவ்வொரு வீரருக்கும் பந்தை அடிப்பதற்காக 15 பந்துகள் வீதம் அனுப்பப்படும். தொடர்ந்து 5 முறைகள் பந்தைப் பிடிக்க முடியாது போனால் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவர். பந்தை அடிக்கும் போது மேலாக வரும் பந்தொன்றைப் பிடித்தல், தடைசெய்யப்பட்ட பிரதேசத்தினுள் பந்து செல்லுதல், ஒரு முறை நிலம்பட்டு வரும் பந்தைப் பிடித்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பந்தை அடிப்பவர் ஆட்டமிழப்பார். பந்தை அடிக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அவருக்கு, புள்ளி வழங்கப்படும். 1ஆம் இலக்க வீரர் ஓட்டமிழக்கும் போது இடமாற்றம் ஒன்று நிகழும். இவ்வாறு எல்லா வீரர்களுக்கும் பந்தை அடிப்பதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும், பந்தைப் பிடிப்பதற்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும். இவ்வாறு அதிகப் புள்ளி பெற்ற வீரர் வெற்றி பெறுவர். இதைக் குழுவாகவும் விளையாடலாம். ஒடுதல் நடை பெறாது.

விதிகள்:-

- (1) தொடர்ந்து 5 முறைகள் பந்தை அடிக்கத் தவறினால் ஆட்டமிழப்பார்.

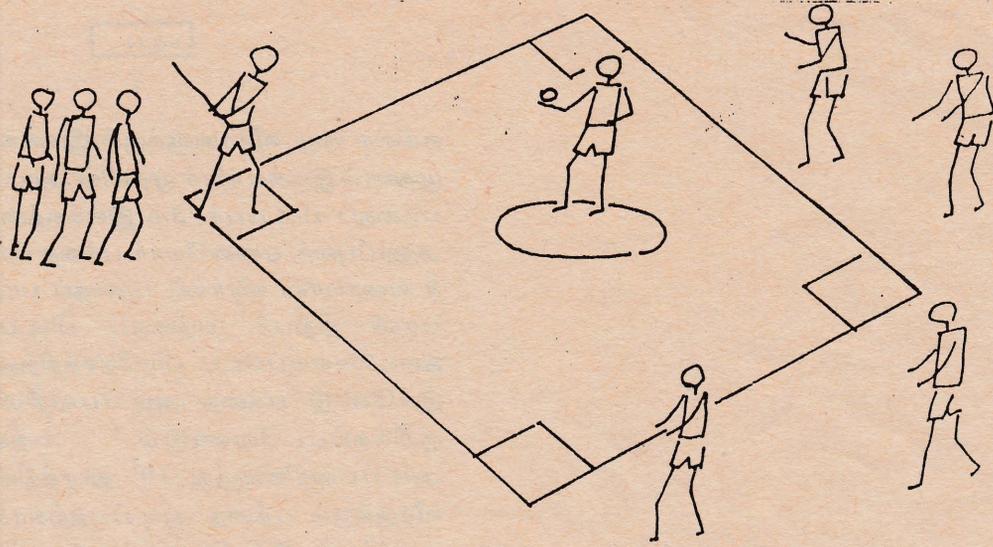
- (2) மேலாகவரும் பந்தை அல்லது ஒருமுறை நிலம் பட்டு வரும் பந்தை பிடித்தாலும் ஆட்டமிழப்பார்.
- (3) பந்தை அடிப்பவரின் இலக்கு எல்லை விளையாட்டைப் போன்றதே

வழி விளையாட்டொன்று

மைதான அமைப்பு :- எல்லே மைதானம் , அதற்கு சமனான மைதானம்.

வீரர்களின் எண்ணிக்கை :- 12 க்கும் 16க்குமிடையில்

உபகரணம் :- மத்திய அளவுடைய றப்பர் பந்து.



உரு 12

உருவில் காட்டப்படவாறு

1. வீரர்கள் இருகுழுக்களாகப் பிரிவர். ஒரு குழு பந்தை அடிப்பவர்களாகவும் மற்றக்குழு பாதுகாப்போராகவும் செயற்படுவர். பாதுகாக்கும் குழுவில் ஒருவர் பந்து அனுப்புவவராகவும் ஏனையோர் பாதுகாப்போராகவும் இருப்பர். நாணயத்தைச் சுண்டி எடுப்பதன் மூலம் பந்தை அடித்தலும் பாதுகாத்தலும் தீர்மானிக்கப்படும். மைதானத்தின் மத்தியிலிருந்து பந்து அனுப்புதல் ஆரம்பிக்கப்படும். பந்தை அடிக்கும் ஒருவர் அனுப்பும் பந்தை அடிக்கவில்லையாயின் மற்றவருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும். அவர் பந்தை நிலத்தில் சொட்டி (Bounce) ஆரம்பிப்பர். அப்பந்தை தடுப்பவரால் அடிக்கமுடியாது போனால் இவரே பந்தை பிடித்துதார எறிவர் (தூர வட்டமாக ஓட ஆரம்பிப்பர்). மறிப்பவரால் அவர் அடையாளமிடப்பட்ட இடத்திற்கு செல்லும் முன்

ஆட்டமிழக்கச் செய்ய முடியாவிடின் அவர் ஒரு புள்ளியைப் பெறுவர்.

- (1) மேல் எழுந்த பந்தைப் பிடிப்பதன் மூலம்
- (2) அவர் வட்டத்தைச் சுற்றி முழுமையாக ஓடி முடிக்க முன்பு தரிப்பிடங்களுக்கு இடையில் பந்தினால் தோள்களுக்குக் கீழ் அடித்தல்

இம்முறையாக ஒரு குழுவில் இருந்து எண்மர் ஆட்டம் இழந்த பின்பு குழு மறு விளையாடும் இவ்வாறு மாறி மாறி விளையாடலாம்.

கூடிய புள்ளி எடுத்த குழு வெற்றியடையும்.

கிரிக்கட் விளையாட்டுக்கான வழி விளையாட்டு

வட்டத்தினுள் கிரிக்கட் விளையாட்டு

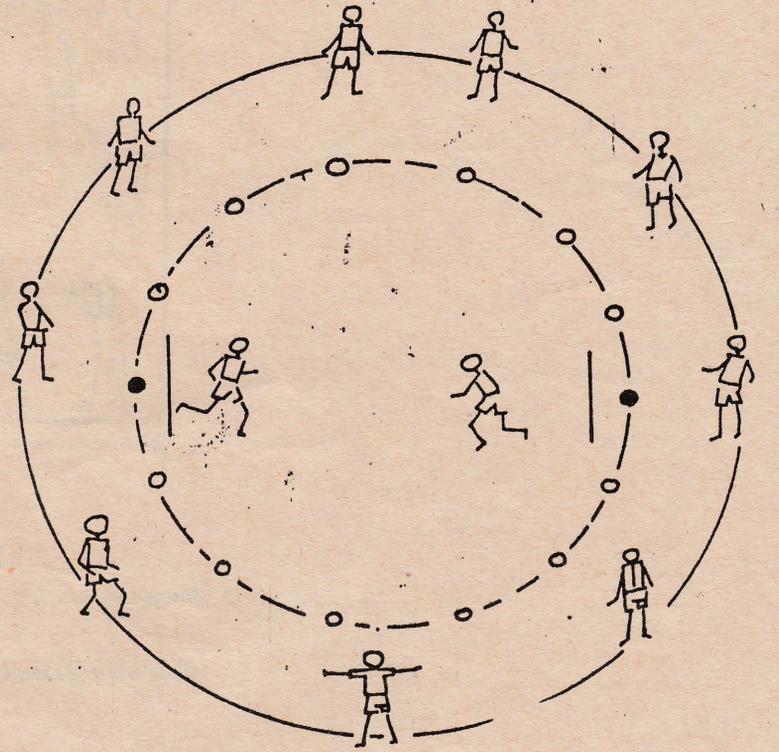
மைதான அமைப்பு - 100 அடி விட்டமுள்ள

வட்டம்.

விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை 10-12

உபகரணம் :- டெனிஸ் பந்தும், இறப்பர் பந்தும் -6

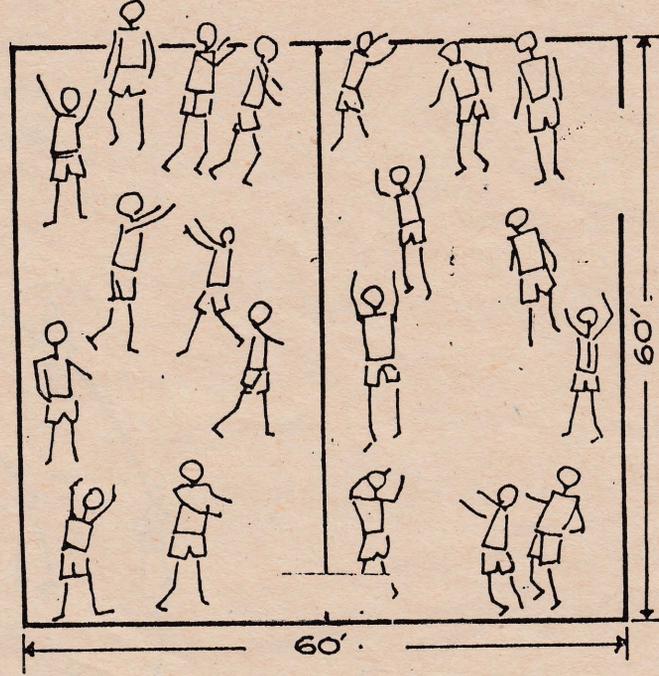
மைதான அமைப்பு



(படம்)

கிரிக்கட் மைதானத்தில் தம்புகளுக்காக (விக்ஃற்) இரு பிள்ளைகளை நிறுத்துக. படத்தில் காட்டியவாறு டென்னிஸ் பந்தை வைக்குக. எல்லையிலிருந்து 15 அடி முன்னே பந்தை வைத்தல் வேண்டும். வெளியில் நிற்கும் வீரர்கள், விளையாடுபவர்கள் ஆவர் ஓடுபவர்கள் மற்றைய குழுவிற்ருச் சேர்ந்தவர்கள். சமிஞ்ஞை கொடுத்தவுடன் வெளியில் இருப்பவர்கள் தமக்கு முன்னே இருக்கும் பந்தினை எடுத்து விக்ஃட்டுக்களுக்காக நிறுத்தப் பட்டவர்களுள் ஒருவரில் படுமாறு எறிதல் வேண்டும். மட்டையுடன் நிற்பவர்கள் விழும் சத்தம் கேட்டவுடன் ஓடத் தொடங்குவர். இவர்களின் ஓட்ட எண்ணிக்கை பதியப்படல் வேண்டும். பந்து விக்ஃட்டாக இருந்தவரின் உடம்பில் பட்டால் உரிய துடுப்பாட்டக்காரர் ஆட்டம் இழப்பார். இவ்வாறாக அங்கு விளையாடுபவர்கள் யாவருக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும். இதே போன்று மற்றைய குழுவினரும் ஆட வேண்டும். கிடைத்த புள்ளிக்கு ஏற்ப வெற்றி தோல்வி தீர்மானிக்கப்படும்.

புதிய கோம்ப் எறி பந்து
எல்லை, கோடு -பந்து



மைதானம் :- 60 அடி சதுரம்

விளையாடுபவர் எண்ணிக்கை - 15 - 20

உபகரணம் :- வலைபந்து இரண்டு அல்லது இரண்டு பெரிய இறப்பர் பந்து,

1. மைதானத்தை இரு சமபிரிவுகளாக்கி அ - ஆ குழுக்களாக இரு புறமும் நிற்றர்
11. தமது பகுதியின் பின் கோட்டை பேற்றுக் கோடு (Goal line) எனக் கொள்க.

111. ஒவ்வொரு பந்து வீதம் இரு குழுக்களுக்கும் கொடுக்க. சமிஞ்ஞைக்கு இரு குழுவினரும் தமது பந்தை எறிவர். அணியின் பேற்றுக் கோட்டைத் தாண்ட வைக்க முயற்சிக்க வேண்டும். பேற்றுக் கோட்டைத் தாண்டும் வண்ணம் எறிந்த ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பமும் ஒரு பேறாகக் கருதி புள்ளி வழங்கப் படும். பந்தைச் சொட்டி (Bounce) அல்லது உருட்டி அனுப்ப வேண்டும் விளையாடுபவர்கள் சுதந்திரமாக தமது பேற்றுக் கோட்டைக் காப்பர். அதே வேளை மாற்று அணியின் பேற்றுக் கோட்டைத் தாண்டி எறிய (தமது பந்தை) முயற்சிப்பர். கூடிய புள்ளி எடுக்கும் குழு வெற்றி பெறும்.

1. பந்து பேற்றுக் கோட்டை நிலத்தில் பட்டே தாண்ட வேண்டும்.
2. கோட்டுக்கு மேலால் செல்வது பிழையாகும்
3. ஒவ்வொரு பிழைக்கும் எதிர்தரப்பினருக்கு, சுயாதீன எறிகை கிடைக்கும்.
4. மூன்று செக்கனுக்குள் பந்தை எறிய வேண்டும்.

வளர்க்கப்பட வேண்டும். வழி விளையாட்டுக்கள் எளிதில் இருந்த சிக்கல் வரை முறையாக ஆக்கப்பட வேண்டும்.

செவ்வை பார்த்தல் 111

வலது பக்கத்தில் உள்ள பொருத்தமான கூற்றின் இலக்கத்தை இடது பக்கத்திற்கு எதிரே எழுதவும்

- (1) வழி விளையாட்டின் மூலம்
- (2) எல்லைக் கோட்டுப் பந்து
- (3) வட்டத்துள் கிரிக்கற் விளையாட்டு
- (4) வழி விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பில்

- (1) வலைப்பந்தாட்டம்.
- (2) 'எல்லே' விளையாட்டுக்காக
- (3) 'கரப்பந்து விளையாட்டுப் பயிற்சியில் வழி விளையாட்டு
- (4) எறிபந்து விளையாட்டில்

(5) சிறைக்காரரின் பந்து

(5) பிரதான விளையாட்டின் திறனைப் பயிற்சி பெறலாம்.

(6) அடிப்பவரின் இலக்கு

(6) வழிவிளையாட்டு ஒன்றாகும்.

(7) பொட்டியினுள் பந்தை போடல்

(7) போட்டி முறை பற்றி கவனிக்க வேண்டும்.

(8) ஒருகைக்குக் கை, பந்தை மாற்றிக் கொண்டு ஓடி திறனை ஈடுபடுத்துக.

(8) விளையாட்டு ஒன்றை ஆக்கலாம்.

மொடி யூலின் இறுதியில் உள்ள வினாக்களுடன் உமது வினாயை ஒப்பிடுக.

6.0 பொழிப்பு

விளையாட்டு மனிதனுக்குத் தேவையானதொன்றாகும். விளையாட்டுக்கள் இயற்கைக்கொப்ப வகைப்படுத்தப்படும். இதன்படி ஒருங்கமைப்புக் கூடிய விளையாட்டுக்களை பெருவிளையாட்டுக்கள், ஒருங்கமைப்புக் குறைந்த விளையாட்டுக்கள், சிறு விளையாட்டுக்கள், வழிவிளையாட்டுக்கள் என அறிமுகம் செய்யலாம். சிறு விளையாட்டு என்பது உருவாக்கத்திற்கும் ஒழுங்கமைப்பிற்கும் இலகுவானதாகும். வழிவிளையாட்டுடொன்று பிரதான விளையாட்டுடொன்றின் திறனை அல்லது திறன்களை வளர்க்கப்பயன்படுத்துவதாகும். எந்த ஒரு பாடசாலையினதும் வளத்திற்கேற்ப வழிவிளையாட்டினை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். இவ்விளையாட்டுக்களின் பிள்ளைகளை ஈடுபட வைப்பதால் பிள்ளைகளிடையே முறையான திறமை, ஆரோக்கிய திடகாத்திரமான சிறந்த உடல், உள்ளம் என்பனவற்றையும், சமநிலை ஆளுமை, மனவெழுச்சி என்பனவற்றைக் கொண்ட சிறந்த நற்பிரனைகள் உள்ள சிறந்த சமூகத்தை உருவாக்கலாம்.

வழிவிளையாட்டின் மூலம் பிள்ளைகளைப் பிரதான விளையாட்டுக்களை விரைவாக, சிறப்பாக விளையாட வைக்கலாம். திறன்களை எளிய முறையில் கற்பித்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறாக பிள்ளைகளின் அசைவாற்றல் விருத்தியாகும். வளர்க்கப்பட்ட திறனை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தும் முறை, இது தொடர்பான அனுபவம், பயிற்சிகள் ஆகியவற்றைக் கொடுப்பது வழி விளையாட்டேயாகும். இப்படியாக பிள்ளைகளை விளையாட்டில் ஈடுபடுவதை அண்மிக்கலாம். இது தொடர்ந்து வளர்வது, வழி

வினையாட்டுக்களின் ஆக்கத்திலேயே தங்கியுள்ளது. வளர்க்கப்பட்ட திறமை சிக்கலான வழி வினையாட்டு வரை

7.0 பிற்சோதனை

பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) அடையாளத்தை, பிழையாயின் (X) அடையாளத்தைப் எதிரேயுள்ள கூற்றினுள் இடுக.

1. பிள்ளைகளின் விருப்பு, தேவைக்கேற்ற இவைக்கேற்ப வழி வினையாட்டை ஆக்க வேண்டும்.
2. வழி வினையாட்டு ஒரு ஒழுங்கமைப்புக் கூடிய வினையாட்டாகும்.
3. வளம் நிறைந்த மைதானம் வழிவினையாட்டிற்கு அவசியம்.
4. குழு வினையாட்டுக்களின் பிள்ளைகளை ஈடுபட வைப்பதால் எதிர் பார்த்த பயனை அடையலாம்.
5. வழி வினையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் நரம்புத் தசை இசைவாக்கம் வளர்க்கப்படும்.
6. வழிவினையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துவதால் ஆசிரியரும் பெரு வினையாட்டிற்காக பிள்ளைகளை தெரிவு செய்தல் வேண்டும்.

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

(1) வழிவினையாட்டு என்றால்

1. பிரதான வினையாட்டுக்களில் ஒன்றாகும்.
11. சிறு வினையாட்டுக்களில் ஒன்றாகும்
111. ஒழுங்கமைப்புக்கூடிய வினையாட்டுக்களில் ஒன்றாகும்.
- IV பிரதான வினையாட்டுக்களின் திறன்களைப் பயிற்றுவிக்கும் செயற்பாடாகும்.

(2) வழிவிளையாட்டொன்றின் முக்கிய இலட்சனமாவது

1. ஆசிரிய மையமானது
- 11 பொருத்தமான விதி முறைகளுக்குப் பழகுதல்
- 111 திறனில் நிபுணத்துவம் பெற இலகுவாதல்.
- IV பார்வையாளர்களின் இரசனைக்குறித்தாதல்.

(3) வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சம்

1. நிலைமையை உணர்ந்து விரைவாகச் செயற்படல்
11. உபகரணங்களிலும் விளையாட்டு மைதானத்திலும் உள்ள வளங்களை எளிமையாக வைத்தல்
111. விதிமுறையையும் ஒழுங்காற்றுகளையும் பாதுகாத்தல்.
- IV. மதிப்பீட்டையும், எதிர்விளைவுகளையும் கவனித்தல்.

மொடி யூலின் இறுதியில் உள்ள விடைகளுடன் உமது விடையை ஒப்பிடுக.

இப்போது நீங்கள் இந்த மொடி யூலைக் கற்று முடித்திருப்பீர்கள். இதனை வெற்றிகரமாகக் கற்றீர்களா என அறிவதற்கு நீங்கள் எழுதப் போகின்ற ஒப்படைகள் மூலம் அறியலாம். உங்களுக்கான ஒப்படையை எழுதி தொலைக்கல்வி நிலையத்தில் ஒப்படைக்கவும்.

8.0 ஒப்படை

ஒப்படை 1 (1) பின்வரும் தரவுகளைக் கொண்டு வழிவிளையாட்டொன்றை ஆக்குக. பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை -40

மைதானம் :- 70' 60' அல்லது அதற்கு சமனான பகுதி.

உபகரணங்கள் :- 5 பெரிய இறப்பர் பந்துகள், அல்லது எட்டு விதைப்பைகள் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு விளையாட்டை ஒழுங்கமைக்க வேண்டும். மைதானத்தினுள் ஒரு வளையங்கள் மட்டுமே வரையலாம்.

ஒப்படை 2

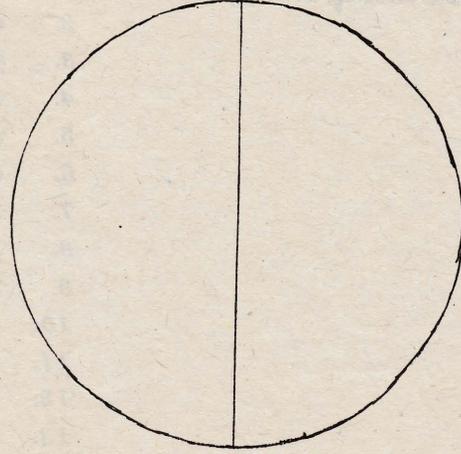
* வசதிகள் குறைந்த பாடசாலை ஒன்றில் ஆண்டு 7 பிள்ளைகட்கு வழி விளையாட்டொன்றை உருவாக்குக.

* இதற்காக பின்வரும் தலைப்புகளைக் கவனத்திற் கொள்க.

1. பங்கு கொள்ளும் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை
2. தேவையான உபகரணங்கள்.
3. வளர்ச் செய்யும் திறன்கள்
4. செயற்பாடுகளின் விபரம்.
5. எதிர்ப்பார்க்கும் விளைவு

ஒப்படை 3

பின்வரும் படத்தைப் பாருங்கள். அங்கு தரப்பட்டதற்கு அமைய பொருத்தமான விளையாட்டொன்றுக்கு வழிவிளையாட்டொன்றை உருவாக்குக.



1. 30' அல்லது 40' ஆரையுடைய விளையாட்டு மைதானம்.
2. மத்திய கோட்டைச் சுற்றி 10 அடி ஆரையுள்ள வட்டம்.
3. "பீ" குழுவிற்கு பிரிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களில் பேற்றுப் பிரதேசம் அடையாளப்படுத்தப் பட்டு இருக்கிறது.
4. பாவிக்கும் உபகரணம்
5. பங்கேற்கும் பிள்ளைகள்
6. விளையாட்டைப் பெயரிடுக.
7. வாழ்க்கைத் திறன்
8. சட்ட திட்டங்கள்
9. எதிர்பார்க்கும் பெறுபேறு
10. மதிப்பீடு

10.0 விடைகள்

முற்கோதனை

1. சரி
2. பிழை
3. சரி
4. பிழை
5. சரி

செவ்வைபார்த்தல் 1

- 1- ✓
- 2- ✓
- 3- ✗
- 4- ✗
- 5- ✗

செவ்வை பார்த்தல் 11

1. எளிய, சிக்கலான.
2. விருப்பு, ஆற்றல் தேவை,
3. இயற்கைத் திறன் திறமை, வழிவிளையாட்டு
4. சுருக்கமான
5. குழந்தை வளர்ச்சி
6. வளம், பயன்.
7. அர்த்தமுள்ள, முறையான , உளம் சார்ந்த
8. திறன், பயிற்சி கட்டுப்பாடு
9. சிக்கலான.
10. மண இயக்க, திறன்
11. கல்வி இலக்கு
12. பயிற்சி, வழிகாட்டல்.
13. எண்ணக்கரு, திறன்.
14. வளம். குழந்தைகளின்.

செவ்வை பார்த்தல். 111

- 1 -5
- 2 -4
- 3 -6
- 4 -7
- 5 -1
- 6 -2
- 7 -3
- 8 -8

பிற்சோதனை

- | | | | | |
|----|---|-----|----|-----|
| 1- | ✓ | (2) | 2- | IV |
| 2- | ✗ | | 2- | 111 |
| 3- | ✗ | | 3- | 1 |
| 4- | ✓ | | | |
| 5- | ✓ | | | |
| 6- | ✓ | | | |

180
540

30 x 540

ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

பசிபிக் அச்சகம் (பி) லிமிடெட் கொழும்பு 13.