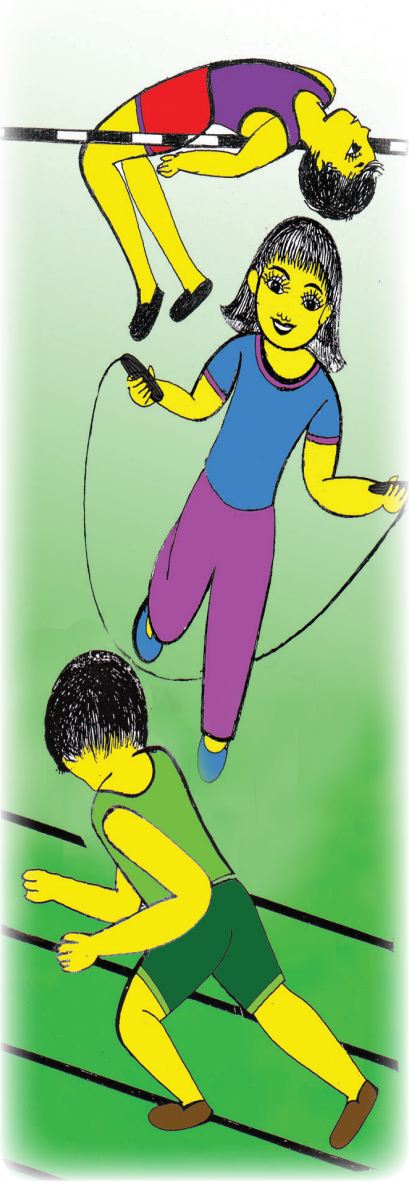




சிறப்பான ஆற்றல்களினூடாக மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களை விருத்தி செய்து கொள்வோம்



முன்னைய வகுப்புகளில் நாம் கற்ற நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்துவோம். பல்வேறு முறைகளில் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளின் ஊடாக அவற்றை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு வாய்ப்புப் பெற்ற நீங்கள் பாடசாலையில் நடைபெற்ற இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் பல்வேறு செயற்பாடுகளிலும் பங்குபற்றியிருப்பீர்கள்.

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மட்டுமல்ல அச் செயற்பாடுகளை உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் பயன்படுத்த வேண்டி யுள்ளது. அவற்றைச் சரியான முறையில் விருத்தி செய்துகொள்வதால் எமக்கு நோயற்ற வாழ்க்கையைப் பெற முடியும். அதன் மூலம் அன்றாட செயற்பாடுகளின் போது வினைத்திறனுடன் காரியமாற்றவும் முடிகிறது.

இப்பாடத்தின் மூலம் உங்களுக்கு நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளை உரிய முறையில், வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் நடைமுறைப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளலாம். பயிற்சிகள் மூலம் உங்கள் ஆற்றல்களை முறையாக வெளிப்படுத்தலாம். இப்பாடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்பாடுகளையும் விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் சென்று செயற்பாட்டு ரீதியாக நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.



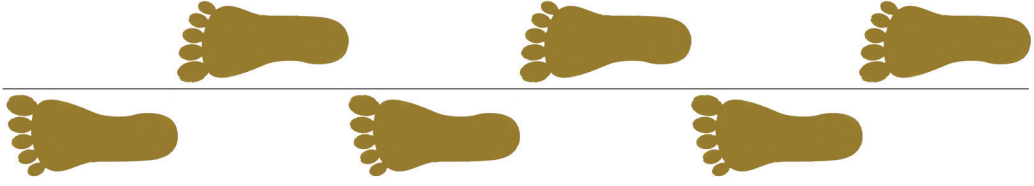
சுகதேகியான ஒவ்வொருவரும் நடத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர். இது ஒரு பயிற்சியாகவும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் போட்டி நிகழ்ச்சி யொன்றாகவும் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. நடக்கும் போது தனியாட்களுக்கிடையில் பல்வேறு வேறுபாடுகளை அவதானிக்க முடிகிறது. வகுப்பறையில் உங்கள் நண்பர்கள் நடத்தலின் போது காட்டும் வேறுபாடுகளைப் பின்வருமாறு பரீட்சித்துப் பார்ப்போம்.



உரு 5.1 - சரியாக நடத்தல்

வகுப்பறை அல்லது சீமெந்துத் தரையொன்றைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். வெண்கட்டியால் நேரான கோடு ஒன்றினை வரையுங்கள் முதலில் ஒருவரது காலை நீரில் நனைத்துப் (பாதணி இன்றி) நேர் கோட்டின் இரு பக்கமும் கால் அடையாளம் படும்படியாக நடக்க, மற்றவர் காலடியைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்.

. இவ்வாறாக எல்லோரும் நடந்து பாருங்கள்



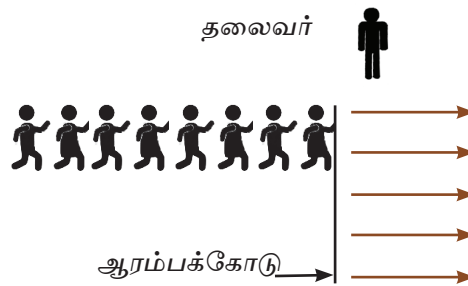
உரு 5.2 சரியான நடத்தலுக்கான பாதச்சுவடுகள்

இந்த அடையாளங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும் போது வேறுபாடுகளை அவதானிக்க முடியும். சரியான முறையில் நடத்தலில் ஈடுபட்டால் காலடையாளம் உரு 5.2 இல் உள்ளவாறு அமையும். மூன்றாம் அலகில் கற்றுக்கொண்ட சரியான நடத்தல் முறை எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சரியான நடத்தல் முறையினால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

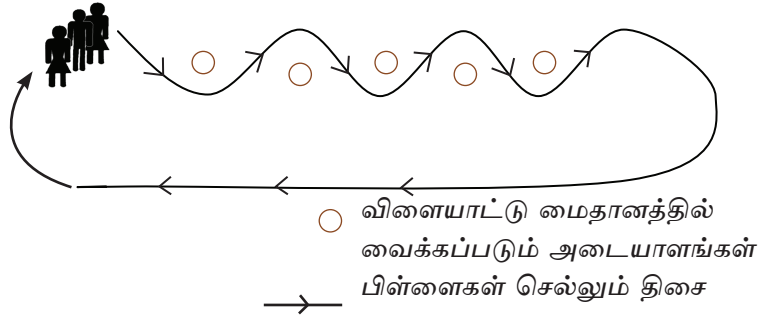
- வினைத்திறனான வாழ்க்கை ஒன்றைப் பெறலாம்.
- அது ஒரு பயிற்சியாக அமைவதால் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்து கொள்ளவும் உதவும்.
- சிறந்த உடல் தோற்றத்தைப் பெறலாம்.
- உடல் ரீதியான விபத்துகளையும் உபாதைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நடத்தல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்



உரு 5.3

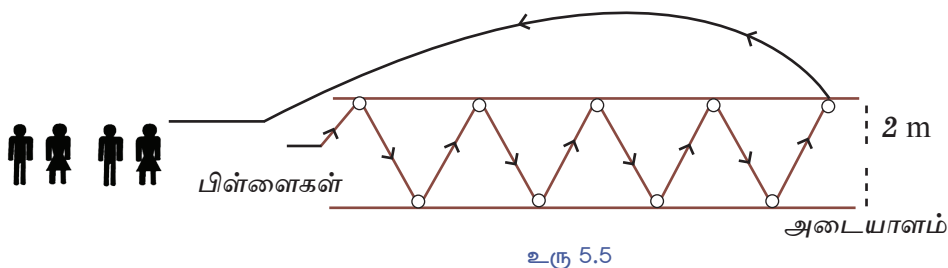
1. வகுப்பில் ஒருவரைத் தலைவராகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அணிக்கு 8 பேர் கொண்ட குழுவாக வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். நேர்கோடொன்றிலிருந்து தலைவரின் சைகையொலிக்கு எல்லோரும் வரிசையிலிருந்தும் ஒரு கோட்டில் ஒருவர் வீதம் 10 மீற்றர் தூரத்திற்கு நடந்து செல்லுங்கள். திரும்பி வந்து குழுவின் பின்னால் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு எல்லா மாணவரும் ஒருமுறை செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
2. குழுவாகக் கைகளைப் பிடித்து முன்னால் 10 மீற்றர் தூரம் நடவுங்கள். மீண்டும் ஆரம்பித்த இடத்திற்கு வாருங்கள். இச்செயற்பாடுகளைப் பலமுறை செய்யுங்கள்.
3. வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரையும் இரு குழுக்களாகப் பிரித்து இரு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள். ஒரு வரிசையில் உள்ள மாணவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக காட்டப்பட்டுள்ள பாதை வழியே நடவுங்கள் (உரு 5.4). மீண்டும் வரிசையில் இணையுங்கள். அடுத்த வரிசையையும் அவ்வாறே செய்ய விடுங்கள். ஒருவரிசை வீரர்கள் செயற்படும் போது அடுத்தவரிசை வீரர்கள் அவதானித்தல் வேண்டும். பின்னர் இரண்டு வரிசை வீரர்களும் ஒரே தடவையில் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். செயற்பாட்டின் வேகத்தை கூட்டுவதன் மூலம் மீண்டும் ஒருமுறை இவ்வாறே செயற்படுங்கள்.



உரு 5.4

4. வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை 04 குழுக்களாகப் பிரித்து ஒருவர் பின்னால் மற்றொருவராக நில்லுங்கள். கீழ் காட்டப்பட்டுள்ள வரிப் படத்தில் உள்ளவாறு மைதானத்தில் 10 மீற்றர் தூரத்திற்கு சமாந்தர நேர்கோடுகள் இரண்டு வரைந்து சில அடையாளங்களை வையுங்கள். அப்படத்தில் உள்ளவாறு ஒவ்வொருவராக (Zig Zag) முறையில் நடந்து மீண்டும் வரிசைக்குச் செல்லுங்கள். அடுத்த வரிசையில் முதலில் உள்ள பிள்ளையின் முதுகில் தட்டிவிடுங்கள். அதன்பின்னர் முதல்பிள்ளை

சென்ற பாதை வழியே செல்லவிடுங்கள். இந்த முறையில் எல்லோரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.



உரு 5.5



நாம் அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது, பல்வேறு தேவைகளுக்காக ஓடுகிறோம். ஓடும் போது குறித்த தூரத்தைக் குறுகிய காலத்தில் அடைய முடிகிறது. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் பல உண்டு. பல்வேறு விளையாட்டுகளுக்காகவும் ஓட்டம் முக்கியம் பெறுகிறது. ஓட்டம் உடலுக்குச் சிறந்த உடற் பயிற்சியாகும்.

ஓட்டத்தின் போது கைகால்கள் சந்தத்துடன் செயற்படுகின்றன. அதாவது வலக் காலுடன் இடது கையும் இடது காலுடன் வலது கையும் ஒரே திசையில் அசையும். இங்கு இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை 90° மடிந்து அசைகிறது. ஓட்டப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஓட்ட வேகத்தை அதிகரித்துக்கொள்ள முடியும்.



உரு 5.6 ஒடுதல்

நடத்தல் போலன்றி ஓடும் போது இருகால்களும் ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் தரைக்கு மேல் இருப்பதைக் காண முடியும். அதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இரு பாதங்களும் வளியில் மிதக்கும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றை இங்கு அவதானிக்கலாம்.

ஓட்டப் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்

இச் செயற்பாட்டை செய்வதற்குத் தலைவர் ஒருவரைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

1. ஒரு அணிக்கு 8 பேர் அல்லது 10 பேர் ஆகுமாறு வரிசைப்படுத்துங்கள். ஆரம்பக் கோட்டை அடையாளமிட்டு 30 m அளவு தூரத்தில் இறுதிக் கோடொன்றையும் அடையாளமிடுங்கள். முதல் வரிசையிலுள்ளவர்கள் ஆரம்பக் கோட்டுக்கு வருகை தந்து தலைவரின் சமிக்ஞையின் பின் மெதுவாக ஓட ஆரம்பியுங்கள். இறுதிக் கோடு வரை ஓடுங்கள். பின்னர் நடந்து வந்து வரிசைக்குப் பின்னால் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். அடுத்து 2 வது வரிசையிலுள்ளவர்கள் ஓடுங்கள். வீரர்கள் எல்லோரும் இவ்வாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். பின்னர் அவ் எல்லையினுள்ளேயே முழங்காலை உயர்த்தி முன்னோக்கி ஓடுங்கள். மீண்டும் முன் போலவே வரிசைக்குப் பின்னால் வந்து அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் உடலின் பிட்டப் பகுதியைப் பாதங்கள் தொடும் வண்ணம் ஓடுதலில் ஈடுபடுங்கள். எல்லோரும் மேற்கண்டவாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். (உரு 5.7)



2. நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட செயற்பாடுகளினூடாக இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள். விளையாட்டு மைதானத்தில் 10மீற்றர் அளவு இடைவெளி இருக்குமாறு கீழே காட்டப்பட்டவாறு கோடு வரையுங்கள். மேல் குறிப்பிட்டவாறு வரிசையை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆரம்பக் கோட்டி லிருந்து தலைவரின் சமிக்ஞை ஒலிக்கு A கோடு வரை ஓடுங்கள். பின்னர் B கோடு வரை நடவுங்கள். இவ்வாறு மீண்டும் C கோடு வரை ஓடவும், பின் D கோடு வரை நடவுங்கள், மீண்டும் வரிசைகளின் பின் புறம் செல்லுங்கள். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் இச் செயற்பாட்டில் மூன்று முறை ஈடுபடுங்கள்.

உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல் போன்ற விளையாட்டுகளில் இது அதிகம் அவதானிக்கப்படுகின்றது.

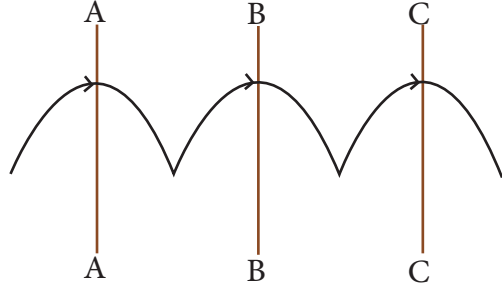
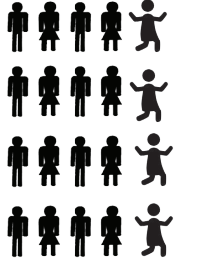


உரு 5.9 பாய்தல்

பாய்தல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்

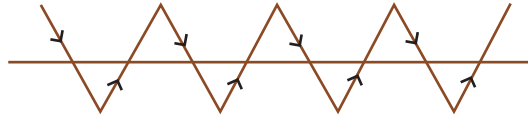
1. இரண்டு அடிகள் இடைவெளியுடன் 3 கோடுகளை விளையாட்டு மைதானத்தில் அடையாளமிடுங்கள். ஒருவர் ஒருவராக 4 வரிசைகளில் நில்லுங்கள். ஒருமுறைக்கு ஒருவராக நிற்கச் செய்து இரு கால்களாலும் அக்கோட்டின் மேலால் பாய்ந்து மீண்டும் வரிசைக்கு வாருங்கள். இவ்வாறு சில தடவைகள் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். மேற்படி செயற்பாட்டைத் தனிக்காலைப் பயன்படுத்தியும் செய்து பாருங்கள். பாயும் தூரத்திற்கேற்பவும் தேவைக்கேற்பவும் தூர இடைவெளியைத் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

ஆரம்பக் கோடு



உரு 5.11

- மைதானத்தில் சாதாரண கோடு ஒன்றை வரையுங்கள். அதில் இருபக்கமும் (Zig Zag வடிவில்) முதலில் தனிக்காலாலும் பின்னர் இருகால்களாலும் பாயுங்கள். பாயும்போது காணப்பட வேண்டிய மேலே கற்ற திறன்கள் பயன்படுமாறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



உரு 5.12

- மூன்று உயர மட்டங்கள் கொண்ட (கூடிய உயரம், மத்திய உயரம், குறைவான உயரம்) மாணவர்கள் மூவரைத் தெரிவு செய்து கைகளை உயர்த்தியபடி வகுப்பறையின் வெளிப்புறச்சுவரில் உயரத்தை நின்ற நிலையில் அடையாளப்படுத்துங்கள். பின்னர் நின்ற நிலையில் இரு கால்களையும் பயன்படுத்தி மேலே பாய்ந்து சுவரில் உள்ள அடையாளத்தைத் தொடச்சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள். அடையாளத்திற்கு மேலுள்ள உயரத்தைத் தொட மேலுமொரு சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- வகுப்பை A, B என இரு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். ஒரு குழு (A) வட்டமாக நிற்க, மற்ற குழு (B) வட்டத்தினுள் இருக்கவும் - வெளி வட்டத்தில் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு (1 - 15) வரை இலக்கம் வழங்குங்கள். உள்ளே உள்ள மாணவர்கள் இலக்கத்தைக் கூறும் போது அவ்விலக்கத்துக்குரிய மாணவர் ஒற்றைக்காலில் பாய்ந்து பாய்ந்து உள்ளே ஓடுவோரைப் பிடிக்க வேண்டும். அவ்வாறே பிடிக்கப்பட்டால் அல்லது வட்டத்திற்கு வெளியே ஓடினால் அவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவர். நீக்கப்பட்டோரை வட்டத்திற்கு வெளியே நிறுத்துங்கள். ஒற்றைக் காலில் வருவோர், காலை நிலத்தில் வைக்கும் போது அல்லது காலை மாற்றும் போது

விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவர். அப்போது மத்தியிலிருப்போர் வேறொரு இலக்கத்தை அழைப்பர். அவ்விலக்கத்துக்குரிய மாணவன் ஒற்றைக்காலில் வந்து மத்தியிலுள்ள மாணவர்களைப் பிடிப்பார். உள்ளே உள்ள எல்லா மாணவர்களும் நீக்கப்படும் போது வட்டத்தில் நிற்போர் உள்ளேயும், உள்ளிருப்போர் வட்டத்திற்கும் மாற்றப்படுவர். இதனைப் போட்டியொன்றாகக் குறிப்பிட்ட நேர அளவுக்குள்ளோ அல்லது எல்லோரும் நீக்கப்படும் வரையோ தொடரலாம்.

ஐந்தாம் அலகில் கற்றுக்கொண்ட கட்டம்பாய்தல் எனும் சிறு விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.



எறிதல்



உரு 5.13 - வீசுதல்

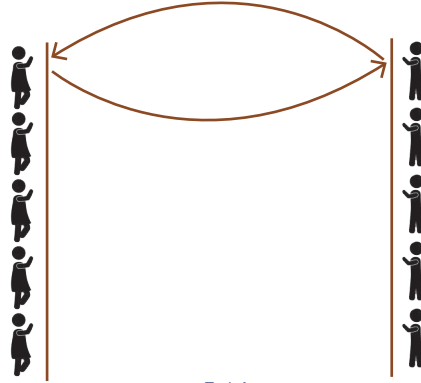
விளையாடும் போதும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் எறிதல் நடைபெறுகிறது. எல்லோரும் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே எறிதல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர். ஆதிகால மனிதர்கள் மிருகங்களை வேட்டையாடி உணவைப் பெற்றுக்கொண்டனர். அவர்கள் அதற்காக எறிதலில் ஈடுபட்டனர். மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் எறிதல் நிகழ்ச்சி முறையான சட்டதிட்டங்களுடன் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது. பல்வேறு எறிதல் முறைகளை அவதானிக்கலாம், அவை எமக்கு முன்னால், பக்கத்தால், தலைக்கு மேலால், தோளுக்கு மேலால் போன்ற சிலவாகும்.

எறிதலின் போது கவத்திற்கொள்ளவேண்டிய அம்சங்கள்

- பயன்படுத்தும் உபகரணத்திற்கு ஏற்ப எறிதலை நிகழ்த்தல்.
- எறிந்த பின்னர், உடலின் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளல்.
- தனதும் ஏனையோரினதும் பாதுகாப்புத் தொடர்பாகக் கவனமெடுத்தல்.

எறிதல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்

1. பாரமற்ற பந்துகளை எடுத்துத் தனிக் கையால் தலைக்கு மேலாக இயன்றளவு தூரம் எறியுங்கள்.
2. 10 மாணவர்கள் அளவில் பொருத்தமான இடைவெளியில் 2 வரிசைகளில் நிற்கச் செய்யுங்கள் உரு 5.14 இல் உள்ளது. போல் ஒருவரிடமிருந்து மற்றையவருக்கு வளையத்தை எறியுங்கள். தேவையாயின் வரிசைகளின் இடைவெளியைக் கூட்டிக்கொள்ளலாம். இவ்வளையத்திற்குப் பதிலாக சைக்கிள் டயர் போன்ற உள்ளூர் பொருட்களையும் பயன்படுத்தலாம்.



உரு 5.14

3. அடையாளமிடப்பட்ட இடமொன்றிலிருந்து ஒரு மீற்றரளவு தூரத்தில் 4 பேணிகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்று வையுங்கள். அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தில் மாணவன் ஒருவனை நிறுத்தி டென்னிஸ் பந்து அல்லது றப்பர் பந்தினால் எறிவதன் மூலம் 4 பேணிகளையும் விழச் செய்யுமாறு கூறுங்கள். எறியும் தடவைகளுக்கமைய அவனுக்குப் புள்ளி வழங்கலாம். தூர அளவை மாற்றிக்கொண்டு இச் செயற்பாட்டினை மேலும் தொடரலாம்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....

சரியான நடத்தலின் போது முதலில் குதிக்கால் நிலத்தைத் தொடுவதுடன் விரல்களில் அது முடிகிறது. ஓடுதலின் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இரண்டு கால்களும் நிலத்தில் படாமல் இருக்கும். நடத்தலின் போது எப்போதும் ஒரு கால் நிலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும். அன்றாட வாழ்க்கையின் போது பல்வேறு வகையான பாய்தல்கள் இடம் பெறுகின்றன. பாய்தலுடன் நிலம்படுதலின் போது எமது பாதுகாப்பு தொடர்பாகவும் விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும். அன்றாட செயற்பாடுகளின் போது எறிதலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது தலைக்கு மேலால், பக்கத்தால், முன்னால், பின்னால் எனப் பல்வேறு எறிதல் வகைகள் உள்ளன. நடத்தல், பாய்தல், ஓடுதல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளைச் சரியான முறையில் செயற்படுத்தும் போது வினைத்திறனானதும் விபத்துக்கள் அற்றதுமான ஒரு வாழ்க்கையை வாழ வாய்ப்புக் கிட்டும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. சரியான நடத்தலின் போது பாதத்தின் எப்பகுதி முதலில் நிலத்தைத் தொடுகிறது?
2. ஓடுதலின் போது அவதானிக்கப்படக்கூடிய ஆனால் நடத்தலின் போது அவதானிக்கப்பட முடியாத அம்சம் யாதென எழுதுங்கள்.
3. நீங்கள் அறிந்த மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் அவதானிக்கப்படும் பாய்தல் வகைகளை எழுதுங்கள்.
4. பாய்தல் நடைபெறும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயம் ஒன்றை எழுதுங்கள்.
5. எறிதல் செயற்பாடுகள் நடைபெறக்கூடிய முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுங்கள்.