8 தரம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தலைப்பு 7

7 வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

வ.சந்திரகேசன்
ப/மடுல்சீமை தமிழ் மகா வித்தியாலயம்
(தேசிய பாடசாலை) பசறை

தலைப்பு 7 வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

உப தலைப்பு 7.1 . வழிவிளையாட்டுக்களை இனங்காண்போம்

விளையாட்டு வகைகள்

- பெருவிளையாட்டு
- சிறுவிளையாட்டு
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு
- விநோத விளையாட்டு

வழிவிளையாட்டு என்பது பிரதான விளையாட்க்களின் திறன்களை விருத்தி செய்வற்காக நிருமாணிக்கப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் வழிவிளையாட்டுக்கள் எப்படும்

வழி விளையாட்டுக்களின் தேவைகள்

பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைத் திருப்தியாகவும் களைப்பின்றியும் எளிதாக கற்றுக்கொள்ள

அத்திறன்களை சரியான நுட்பமுறைகளிற்கமையப் கற்பதன்மூலம் விளையாட்டில் நிபுணத்துவமடையவதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது

உடற்றகைமைகளை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

உள சமூக தகைமைகள் கிடைக்கின்றன

வழிவிளையாட்டுக்களின் விசேட இயல்புகள்

- விதி முறைகள் எளிமையானவை.
- உபகரணங்களின்றியும் உபகரணங்களுடனும் விளையாடலாம்.
- கிடைக்கும் இடவசதிக்கேற்ப செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
- மகிழ்ச்சியோடு போட்டி அனுபவமும் கிடைக்கின்றது.
- விரும்பியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க முடியும்.

வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உடல் உள சமூகத் தகைமைகள் விருத்தியாகும் முறைகள்

உடற்றகைமை

- களைப்பை தாங்கும் ஆற்றல் கிடைக்கும்
- விளையாட்டு நுட்பமுறை தொர்பான பயிற்சி கிடைக்கும்
- அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு தேவையான தகைமை விருத்தியாகும்

உளத்தகைமை

- இரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்
- விளையாட்டில் ஆர்வம்
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிருமாணிக்க தூண்டப்படுதல்
- வெற்றி தோல்விகளை தாங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் விருத்தியாகும்
- சுய ஒழுக்கம் ஏற்படும்

சமூகத்தகைமை

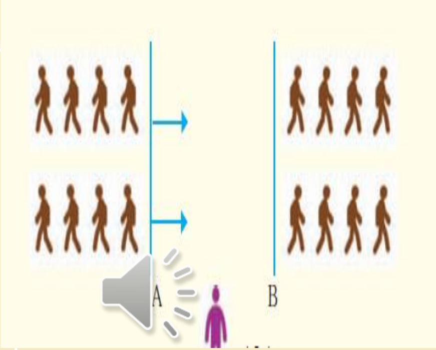
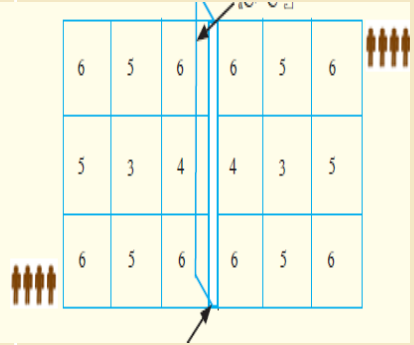
- குழு உணர்வு விருத்தியாதல்
- பொறுப்பேற்கும் ஆற்றல் கிடைக்கும்
- ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாதல்
- விதிமுறைகளுக்கு இணங்கி நடக்கப் பயிலுதல்
- பிறர் பாதுகாப்பிலும் அக்கறை கொள்ளுதல்
- தலைமைத்துப் பண்புகள் விருத்தியாதால்
- பிறர் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்த்தல்

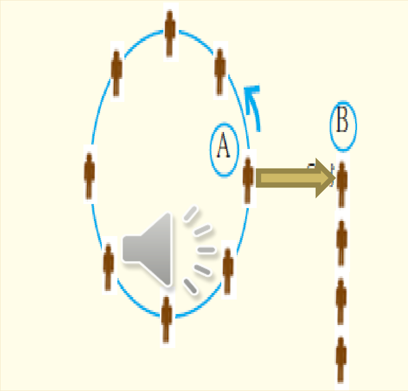
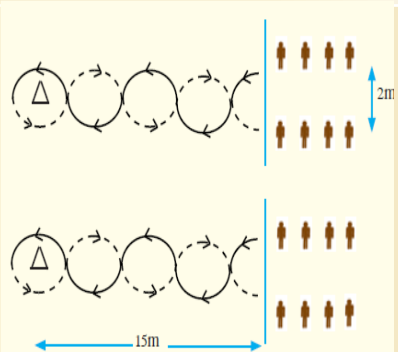
வழி விளையாட்டின் வகைகள்

வழி விளையாட்டு

1. உபகரணங்களின்றிய வழி விளையாட்டுக்கள்
   - திரும்பி ஓடதல்

2. உபகரணங்களுடனான வழி விளையாட்டுக்கள்
   - இலக்குக்கு பணித்தல்
   - பந்தைக் கடந்து ஓடுவோம்
   - கிக் போல்

வழி விளையாட்டு	பிரதான விளையாட்டு	வளர்த்து கொள்ளும் திறன்கள்	தேவையான உபகரணங்கள்	விதிமுறைகள்
திரும்பி ஓடதல்	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு	ஓட்ட புறப்படும் வேகத்தை அதிகர்த்தல்		■ ஓடிவரும் மாணவனைத் திரும்பி பார்க்க முடியாது ■ முதுகில் தட்டிய பின்னரே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும் ■ எல்லை கோட்டிற்கு வெளியிலிருந்தே ஓட ஆரம்பிக் வேண்டும்
இலக்குக்குப் பணித்தல்	வொலிபோல்	பந்து பணிக்கும் திறன்		■ சரியான நுட்பமுறைக்கமைய பணித்தல் மேற்க்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும் ■ பணிக்கும் போது எல்லைக்கோட்டை மிதிக்கக் கூடாது

வழி விளையாட்டு	பிரதான விளையாட்டு	வளர்த்து கொள்ளும் திறன்கள்	தேவையான உபகரணங்கள்	விதிமுறைகள்
பந்தை கடந்து ஓடுவோம்	வலைபந்து	மார்புக்கு நேராக மாற்றல் குறுங்கோல் மாற்றுதல்		■ பந்து மாற்றுதல் குறுங்கோல் மாற்றுதல் என்பன நுட்பமுறைக்கமைய இடம் பெறுதல் வேண்டும் ■ வட்டத்தில் இருப்போர் ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தலாகாது ■ ஒவ்வொறுவரும் பந்து விடுபடாது மாற்ற வேண்டும்
கிக் போல்	காற்பந்து	பாதங்களில் பந்து கொண்டுச் செல்லும் திறன்		■ அனைவரும் கோட்டுக்குப் பின்னால் நின்று ஆரம்பிக்க வேண்டும் ■ பாதத்தின் உட்பகுதியாலும் வெளிப்பகுதியாலும் உதைக்க வேண்டும் ■ எல்லாச் சோடிகளும் கூம்பைச் சுற்றி வர வேண்டும்