

தமிழ்நாடு அரசு

உடற்கல்வி

ஆசிரியர் வளநூல்

வகுப்புகள் : 1 – 5

உடற்கல்வி – உயிர்க்கல்வி

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

தமிழ்நாடு அரசு

முதல் பதிப்பு – 2026

(புதிய பாடத்திட்டத்தின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட நூல்)

விற்பனைக்கு அன்று

உருவாக்கமும் தொகுப்பும்

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

© SCERT 2026

அச்சிட்டு வெளியிடுவோர்

தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும் கல்வியியல் பணிகள் கழகம்

முகவுரை

'உடலியக்கமே வாழ்க்கை: வாழ்க்கையே உடலியக்கம்'
"உடற்கல்வி உயிர்க்கல்வி"

பள்ளிக் கல்வித்துறையானது, மாநிலத்திலுள்ள அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும் வகையில் ஆற்றல் மிக்க உடற்கல்வித் திட்டத்தைத் தொடங்கியுள்ளது. இந்த முன்முயற்சி மாணவர்களின் உடல் தகுதியை அதிகரிப்பது, நற்பண்புகளை உருவாக்குவது, சமூகத் திறன்களை மேம்படுத்துவதோடு அவர்களின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

கோவிட்–19 தொற்றுநோய்க் காலத்திலும் அதனைத் தொடர்ந்து நிலவிய கட்டுப்பாடுகள் காரணமாகவும் மாணவர்களின் இயல்பு வாழ்க்கை பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டது. வழக்கமாக மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சிக்காக விளையாட்டுத் திடல்களைப் பயன்படுத்த முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. இது அவர்களின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைத்தது. இந்நிலையை மாற்ற, பள்ளி மாணவர்களுக்கு முறையான உடற்கல்விப் பாடத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்திட, பள்ளிக் கல்வித்துறை நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது. மேலும், தற்போதைய நடைமுறைகளுக்கு ஏற்ப 21 ஆம் நூற்றாண்டின் சவால்களை எதிர்கொள்ளத் தக்கவகையில் வளமான மாணவர்களை உருவாக்குவதற்கான ஒரு முன்முயற்சியாகவும் அமைந்துள்ளது.

தமிழ்நாடு கலைத்திட்ட வடிவமைப்பு–2017இல் வலியுறுத்துவதுபோல், மாணவர்கள் நமது வளமான பண்பாடு, மரபு, வரலாறு, கலை மற்றும் இலக்கியம் ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றின் பெருமைகளைப் போற்றல் வேண்டும். இவற்றைக் கவனத்தில் கொண்டு மாணவர்களின் உடல் மற்றும் அறிவாற்றல் திறன்களின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சியில் இத்திட்டம் கவனம் செலுத்துகிறது. இது நமது பண்பாடு மற்றும் மரபு குறித்த அவர்களின் மதிப்புகள் மற்றும் அணுகுமுறைகளை வளர்ப்பதற்கு உதவும். சிறப்புத் தேவைகள் கொண்ட குழந்தைகள் (CWSN) இத்திட்டத்தில் முழுமையாக ஒருங்கிணைக்கப்படுவது உறுதி செய்யப்படுள்ளது. மேலும், மாணவர்களின் உடல் திறன்கள் அல்லது வரம்புகளைப் பொருட்படுத்தாமல், உடல் செயல்பாடுகள் எளிமையாகவும், இனிமையாகவும் அமைய சில மாற்றங்களுடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

'சுவரில்லாமல் சித்திரம் வரைய முடியாது' என்பது முதுமொழி அதாவது எந்த அடிப்படையும் இல்லாமல் எதுவும் உருவாகாது. தொடக்க நிலை மாணவர்கள், இப்பருவத்தில் குறிப்பிடத்தக்க உடல் வளர்ச்சியை அடைகின்றனர். எனவே, தொடக்க நிலைப் பாடத்திட்டத்தில் உடலியக்கக் கல்வி, அடிப்படைத் திறன்கள், ஆசனங்கள் மற்றும் ஐம்புலப் பயிற்சிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகளைத் தன்னம்பிக்கையுடன் சரியாகச் செயல்படுத்துவதற்கும், விழுமியங்களை வளர்ப்பதற்கும், தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மகிழ்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகள் ஆகியவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

மாணவர்கள் மாநில, தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் நடத்தப்பெறும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் சிறந்து விளங்கவும் பதக்கங்களை வெல்லவும் சாதனை உணர்வை மேம்படுத்தவும், தங்களின் உடல் வலிமையை எண்ணிப் பெருமை கொள்ளவும் இத்திட்டம் வழிவகுக்கும். மேலும், மாணவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை உருவாக்கும் இம்முயற்சியை முழுமனத்துடன் வரவேற்போம்.

வகுப்புகள் : 1 – 3

பருவம் - I

நாள்	செயல்பாடு	பக்கம்
1.	எளிய நடை	2
2.	விலங்கு நடை	3
3.	சாலைப் பயணம்	4
4.	உணர்வோம்	5
5.	வேடிக்கை ஓட்டம்	6
6.	வெற்றி பெற ஓடு	8
7.	சதுரங்கம்	9
8.	தொடர்வண்டி ஓட்டம்	10
9.	வடிவம்	11
10.	எறிவோம்	12
11.	தூரம் எறி	14
12.	இலக்கு நோக்கி எறி	15
13.	சதுரங்கக் காய்கள்	16
14.	பிடிக்கக் கற்றுக்கொள்	17
15.	பந்தை உருட்டு	18
16.	எழும்பி வரும் பந்தைப்பிடி	19
17.	கைப்பற்றுதல்	21
18.	தொடரோட்டம்	21
19.	சிலையைத் தொடாதே	23
20.	அமைதியாக இரு	24

ஆசிரியர் வளநூல்

கற்றல் நோக்கங்கள்

- உடலியக்கக் கல்வி மூலம் மூட்டுகளில் நெகிழ்வுத்தன்மை, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் உடல்சார்ந்த விழிப்புணர்வுகளை மேம்படுத்துதல்.
- உடலின் இடப்பெயர்ச்சி இயக்கங்களான நடத்தல், ஓடுதல், குதித்தல் மற்றும் தாவுதல் போன்றவற்றில் திறன் பெறுதல்.
- எறிதல், பிடித்தல், கைகளால் அடித்தல் மற்றும் உதைத்தல் போன்ற செயல்பாடுகளைத் திறம்படக் கையாளுதல்.
- நீட்சி, நிலையான சமநிலை போன்ற இடப்பெயர்ச்சி அல்லாத இயக்கச் செயல்களின் திறன் மற்றும் உடல் வடிவங்களை அறிதல்.
- இடப்பெயர்ச்சி, கையாளுதல் மற்றும் இடப்பெயர்ச்சி அல்லாத திறன்களைப் பயிற்சி செய்யும்போது இடஞ்சார்ந்த விழிப்புணர்வு மற்றும் நரம்புத்தசை ஒருங்கிணைப்பை வளர்த்தல்.
- ஆசனப் பயிற்சியின் மூலம் உடல் திறன் மற்றும் மன அமைதி அடைதல்.
- புலன் வளர்ச்சிப் பயிற்சிகள் மூலம் உடலின் ஐம்புலன்களின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல்.
- தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகளில் ஆர்வத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் கலந்துகொள்ளுதல்.
- சதுரங்க விளையாட்டின் முக்கியத்துவம், சதுரங்கக் காய்களின் நிலை, மதிப்பு, அவற்றிற்குரிய இடம் மற்றும் நகர்வு ஆகியவற்றைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்ளுதல்.
- பொருத்தமான செயல்பாடுகள் மூலம் சிறப்புத் தேவையுடைய மாணவர்களின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்துதல்.
- உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டின் மூலம் உடல், மனம், மனவெழுச்சி மற்றும் சமூக நல்வாழ்வின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சியை அறிந்துகொள்ளுதல்.

நாள் 1

எளிய நடை

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



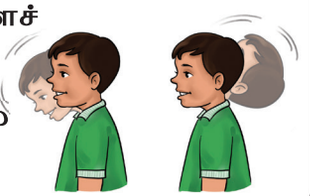
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 5 முறைகள் முன்புறமாகவும் 5 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

கழுத்துப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ. கீழ்த்தாடையை கீழ் நோக்கிச் செலுத்தி மார்பைத் தொடவும்

ஆ. கூரையை அல்லது வானத்தை மேல் நோக்கிப் பார்க்கவும்

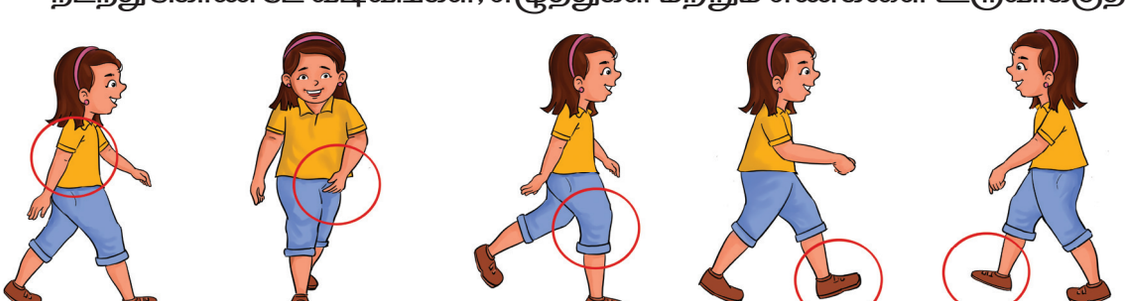


நெகிழ்வு நீட்டிப்பு

நடைப்பயிற்சி

மாணவர்கள் நடைப்பயிற்சியின்போது கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைப் பின்பற்ற அறிவுறுத்தவும்.

- மெதுவாக நடத்தல்
- வேகமாக நடத்தல்
- நேர்க்கோட்டில், வட்டத்தில் மற்றும் வளைந்து நெளிந்து நடத்தல்
- நடந்துகொண்டே வடிவங்கள், எழுத்துகள் மற்றும் எண்களை உருவாக்குதல்



நிமிர்ந்து | கை வீசுதல் | முட்டியை மடக்குதல் | குதிகாலில் இருந்து முன்னங்கால் | முன்னங்கால் முன்பாக

கட்டளை இயக்கம்

பின்வரும் செயல்களைச் செய்யும்படி ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குக் கட்டளையிடவும்.

- நட – வகுப்பறைக்குள் நடக்கவும்.
- நில் – அதே இடத்தில் அசையாமல் நிற்கவும்.
- பின்னோக்கி – பின்னோக்கிக் கவனமாக நடக்கவும்.
- முன்னோக்கி – முடிந்தவரை வேகமாக நடக்கவும்.
- மெதுவான இயக்கம் – முடிந்த வரை மெதுவாக நடக்கவும்.
- செயல்பாடு – பல்வேறு முகபாவனைகளைச் செய்து காட்டுதல்.



நாள் 2

விலங்கு நடை

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



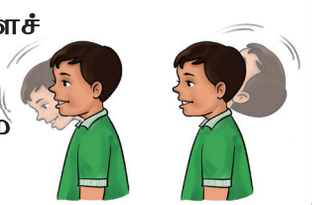
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை அசைக்கவும்.

கழுத்துப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ. கீழ்த்தாடையை கீழ் நோக்கிச் செலுத்தி மார்பைத் தொடவும்

ஆ. கூரையை அல்லது வானத்தை மேல் நோக்கிப் பார்க்கவும்



நெகிழ்வு நீட்டிப்பு

நடைப்பயிற்சி

மாணவர்கள் நடைப்பயிற்சியின்போது கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைப் பின்பற்ற அறிவுறுத்தவும்.

- கரடி நடை
- வாத்து நடை
- யானை நடை



விலங்கு நடை



வகுப்பறையில் ஏதாவது நேர் எதிர் சுவர்களை இரண்டு முனைகளாகக் கருத வேண்டும். மாணவர்கள் வரிசையாக ஒரு முனையிலிருந்து மற்றொரு முனைக்கு இடைவெளி விட்டு இயல்பான நடையில் செல்ல வேண்டும். ஆசிரியர் சொல்லும் 'அசையாமல் நில்' என்ற கட்டளைக்கு அசையாமல் நிற்க வேண்டும். வாத்து, யானை, பூனை மற்றும் சிங்கம் போன்ற விலங்குகளில் ஏதாவது ஒரு பெயரைக் கட்டளையிடும்போது மாணவர்கள் அந்த விலங்கைப்போல் நடக்க வேண்டும். அடுத்த கட்டளை இடும் வரை முதல் கட்டளையிலேயே நடக்க வேண்டும். விளையாட்டு இதேபோல் தொடரும்.

நாள் 3

சாலைப் பயணம்

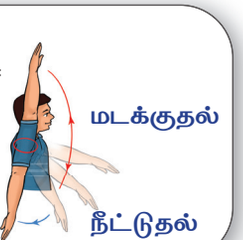
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

தோள்பட்டைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

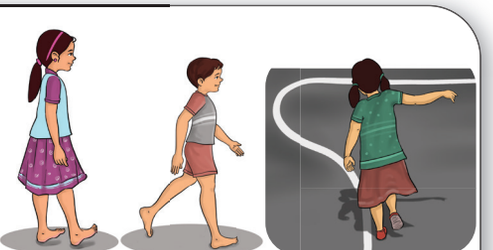


கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ. உயரமான அலமாரியில் இருந்து ஏதாவது ஒரு பொருளை எடுப்பதைப்போல் கையை உயர்த்தவும்

ஆ. கைகளை மேலிருந்து கீழாகப் பின்னோக்கி நீட்டவும்

நடைப்பயிற்சி

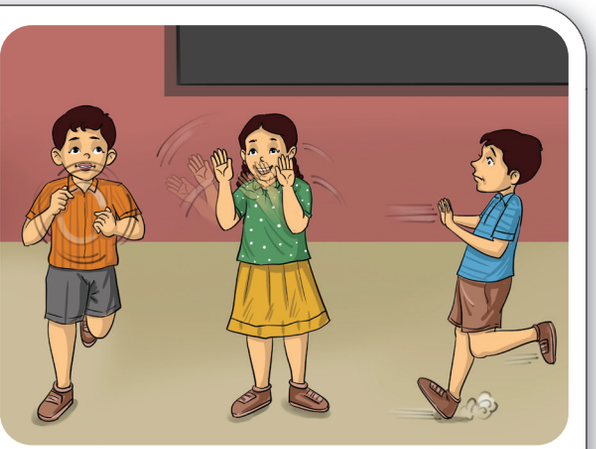


ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்.

- குதிகாலில் நடக்கவும்
- இயந்திர மனிதன்போல் நடக்கவும்
- கோட்டின் மேல் நடக்கவும்

சாலைப் பயணம்

இசை தொடங்கும்போது மாணவர்கள் மகிழுந்து (Car) ஓட்டுவதுபோல் விளையாட்டுப் பகுதியைச் சுற்றிச் செல்ல ஆசிரியர் கட்டளையிடவும்.



- பச்சை–செல்லுதல்
- மஞ்சள்–மெதுவாகச் செல்லுதல்
- சிவப்பு–நிறுத்துதல்
- மகிழுந்து (Car)–கண்ணாடி துடைப்பான்போல் கைகளை வலப்பக்கவாட்டில் மற்றும் இடப்பக்கவாட்டில் அசைக்கவும்.
- நிறுத்து என்றதும் – ஒற்றைக்காலில் நிற்கவும்

மாணவர்கள் மேற்கண்ட கட்டளைக்கு ஏற்ப செயல்பட வேண்டும்.

நாள் 4

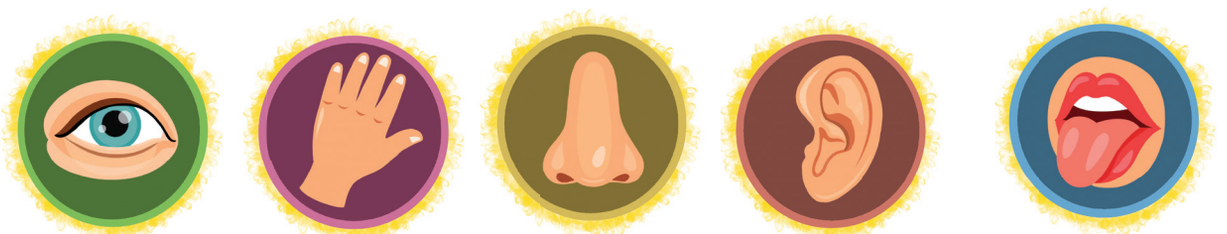
உணர்வோம்

30 நிமிடங்கள்

உணர்வு தழுவல் பயிற்சி

- பொருத்தமான இடத்தில் உட்காரவும்.
- கண்களை மூடிக்கொண்டு மூக்கு வழியாக மூச்சை இழுக்கவும்.
- மூச்சைச் சற்று நேரம் பிடித்து, எலுமிச்சம்பழத்தின் வாசனையையும் சுவையையும் கற்பனை செய்யவும்.
- வாசனையை உணர்ந்து மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- மேலும் ஒரு முறை மூச்சை இழுக்கவும்.
- ஏதேனும் ஓர் இசை அல்லது பாடலைக் கேட்கவும்.
- மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- அருகிலுள்ள நண்பரைத் தொடவும்.
- மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டு பின்னர் கண்களைத் திறக்கவும்.

ஐம்புலன்கள் யாவை?



கண் – பார்த்தல் | மெய் – தொடுதல் | மூக்கு – நுகர்தல் | காது – கேட்டல் | நாக்கு – சுவைத்தல்

கிச்சு கிச்சுத் தாம்பாளம்

மாணவர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து படத்தில் காட்டியவாறு அவர்களை மணற்பரப்பில் எதிரெதிராக அமரச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைப்படி, மணலால் வரப்பு கட்டி, இரண்டு அங்குல அளவிலான சிறு குச்சியைத் தனது விரல்களால் பிடித்துக்கொண்டு, மணலில் மெதுவாக நகர்த்தி அதற்குள் மறைத்து வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு மறைத்து வைக்கும்பொழுது கீழ்க்காணும் பாடலைப் பாட வேண்டும்.

கிச்சு கிச்சுத் தாம்பாளம்,

கிய்யா கிய்யா தாம்பாளம்,

மச்சு மச்சுத் தாம்பாளம்,

மாயா மாயாத் தாம்பாளம்,



மணல் வரப்பை மீண்டும் புதுப்பித்து விட வேண்டும். எதிரே இருக்கும் மாணவர் மணல் வரப்பில் மறைக்கப்பட்டுள்ள சிறு குச்சியைத் தனது இரு கை விரல்களையும் கோர்த்து வரப்பின் மேல் தனது கைகளை வைத்து அதற்குள் இருப்பதாகத் தெரிவிப்பார். எதிரே உள்ள மாணவர் மறைக்கப்பட்டதை விடுத்து மற்ற பகுதிகளில் தேடுவார். அவ்வாறு தேடும்போது, அம்மாணவர் சிறு குச்சியைக் கண்டுபிடித்தால், அவருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். மணல் வரப்பில் தனது இரு கைகளையும் கோர்த்து வைத்த இடத்தில் சிறு குச்சி இருந்தால் அவருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.

நாள் 5

வேடிக்கை ஓட்டம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



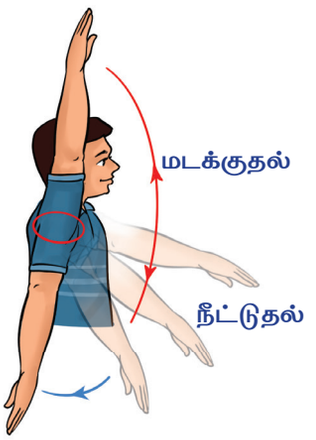
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால் முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் நடக்கும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை நடக்கவும்.

தோள்பட்டைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ. உயரமான அலமாரியில் இருந்து ஏதாவது ஒரு பொருளை எடுப்பதைப்போல் கையை உயர்த்தவும்.

ஆ. கைகளை மேலிருந்து கீழாகப் பின்னோக்கி நீட்டவும்.



ஓடுதல்

ஓடும்போது மாணவர்களைக் கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைப் பின்வரும் படத்தில் உள்ளவாறு பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்தவும்.

- முன்னங்காலால் ஓடச் சொல்லவும்.
- ஓடும்போது சற்று முன்னோக்கிச் சாய்ந்து ஓடச் சொல்லவும்.
- அவரவர்களுக்குத் தகுந்த வேகத்தில் ஓடச் சொல்லவும்.

ஓடுவதை உற்றுநோக்கி, தேவைப்படின் சரி செய்யவும்.


தலை நிமிர்ந்து


முழங்கை மடித்து


கைகளை முன் பின் வீசி


முழங்காலை உயர்த்தி


கால் பின்னோக்கி உதைத்து


முன்னங்கால் ஊன்றி


முன்னோக்கிச் சற்று சாய்ந்து

சாலைக் குறியீடு மாற்றங்கள்

மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியில் தனித்தனியாக நிற்கச் சொல்லவும். மாணவர்கள் விளையாட்டுப் பகுதியைச் சுற்றி வரும்போது, ஆசிரியரின் கீழ்க்காணும் கட்டளைகளுக்கு ஏற்ப செய்யச் சொல்ல வேண்டும்.



- சிவப்பு–நிற்கவும்
- மஞ்சள்–நடக்கவும்
- பச்சை–ஓடவும்

இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடரும்.

நாள் 6

வெற்றி பெற ஓடு

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



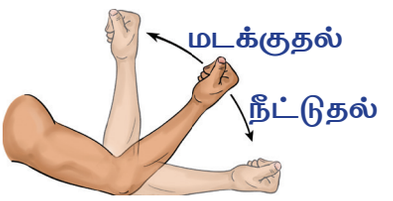
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும், கீழ் மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி உடலுக்கு வெளியே நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

முழங்கைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ. உணவு உண்பதுபோல் கையை வாயின் அருகே கொண்டு செல்லவும்.

ஆ. எதிரே நிற்பவரிடம் கை குலுக்குவதுபோல் நீட்டவும்.



ஓடுதல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- நின்ற இடத்தில் ஓடவும்.
- கைகளை அசைத்து முன்னோக்கி ஓட வேண்டும்.



கூழாங்கற்களைச் சேகரித்தல்



ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து 5 மீட்டர் தொலைவில் எல்லைக்கோடு வரைய வேண்டும். மாணவர்களை நான்கு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து, ஆரம்பக் கோட்டிற்குப் பின்னால் படத்தில் காட்டியபடி ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆரம்பக் கோட்டின் முன்புறமும் எல்லைக் கோட்டின் அருகிலும் இரண்டு வட்டங்கள் வரைய வேண்டும். எல்லைக் கோட்டின் அருகில் உள்ள வட்டத்தில் கூழாங்கற்களை நிரப்ப வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் குழுக்களில் முதலில் உள்ள மாணவர்கள் எல்லைக் கோட்டிற்கு ஓடி, ஒரு கூழாங்கல்லை எடுத்து வந்து தங்கள் குழுவிற்கு முன்னால் உள்ள வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும். அதேபோல் குழுவிலுள்ள ஒவ்வொரு மாணவரும் செய்ய வேண்டும். அனைத்துக் கூழாங்கற்களையும் முதலில் சேகரிக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

நாள் 7

சதுரங்கம்

30 நிமிடங்கள்

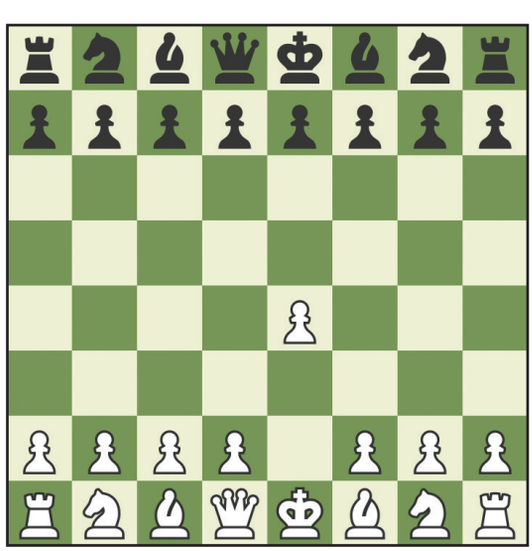
சதுரங்கம்

சதுரங்கப் பலகை மற்றும் காய்களை நிலை நிறுத்தல்

சதுரங்கப் பலகை 64 சிறிய சதுரங்களைக் கொண்டுள்ளது. முதல் சதுரம் வெள்ளை நிறத்திலும், அடுத்த சதுரம் கருப்பு நிறத்திலும் இருக்கும்.

காய்களை அறிமுகப்படுத்துதல்

கருப்பு சதுரங்களின் மொத்த எண்ணிக்கை 32 ஆகவும், வெள்ளை சதுரங்களின் எண்ணிக்கை 32 ஆகவும் இருக்கும். 16 கருப்புக் காய்கள் மற்றும் 16 வெள்ளைக் காய்கள் இருக்கும். பதினாறு காய்களும் ஒரே மாதிரியானவை அல்ல. அவை அளவு, வடிவம் மற்றும் ஆற்றல் ஆகியவற்றில் வேறுபட்டவை.



காய்களை அறிதல்

1 இராஜா	2 குதிரைகள்
1 இராணி	2 மந்திரிகள்
2 யானைகள்	8 சிப்பாய்கள்

நாள் 8

தொடர்வண்டி ஓட்டம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



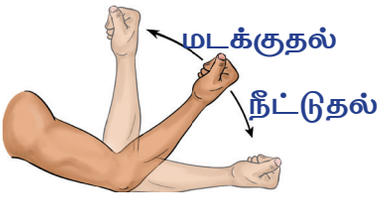
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை அளவிற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 5 முறைகள் முன்புறமாகவும் 5 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

முழங்கைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ. உணவு உண்பதுபோல் கையை வாயின் அருகே கொண்டு செல்லவும்

ஆ. எதிரே நிற்பவரிடம் கை குலுக்குவதுபோல் நீட்டவும்



ஓடுதல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- விளையாட்டுப் பகுதியில் கை அசைத்து முன்னோக்கி ஓடுதல்.
- விளையாட்டுப் பகுதியில் கை அசைத்து பின்னோக்கி ஓடுதல்.
- நண்பர்களுடன் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு ஓடுதல்.



முன்னோக்கி ஓடுதல்



பின்னோக்கி ஓடுதல்



கைகளைப் பிடித்து ஓடுதல்

தொடர்வண்டி இயந்திரம்

வரையறுக்கப்பட்ட விளையாட்டுப் பகுதியில் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைக்க வேண்டும். முதலில் நிற்கும் மாணவர் தொடர்வண்டி இயந்திரம் போலவும் மற்றவர்கள் தொடர்வண்டி பெட்டி போலவும் பின் தொடர வேண்டும்.



- தொடர்வண்டி இயந்திர மாணவர் செய்யக்கூடிய செயல்களான பின்னால் சாய்வது, முன்னால் சாய்வது, குறுகிய காலடி வைப்பது, நீண்ட காலடி வைப்பது போன்ற ஓடும் நுட்பங்களை தொடர்வண்டி பெட்டி போலவும் பின் தொடரும் மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு தொடர்வண்டி இயந்திர மாணவருக்குப் பதிலாக வேறொரு மாணவரை தொடர்வண்டி **இயந்திரமாக** நியமித்து விளையாட்டு தொடரும்.

நாள் 9

வடிவம்

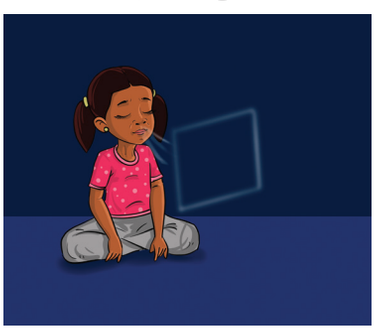
30 நிமிடங்கள்

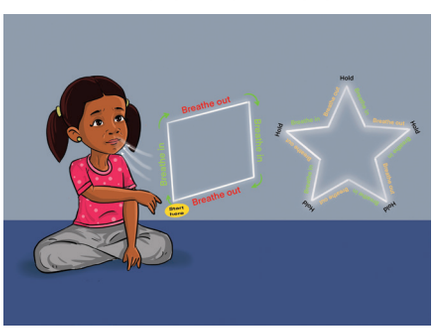
வடிவ மூச்சு

செயல்முறை

- வசதியாக அமரவும்.
- கண்களை மூடிக்கொண்டு மூக்கு வழியாக மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே ஒரு கையால் சதுரம் வரைவது போன்று கற்பனை செய்யவும்.
- மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டு சதுரத்தின் மூலையினைக் கண்டுபிடிப்பது போன்று கற்பனை செய்யவும்.
- மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டே கற்பனையில் மீண்டும் சதுரத்தை வரையவும்.

மேற்கண்ட மூச்சுப் பயிற்சி நுட்பங்களைப் பின்பற்றி நட்சத்திர வடிவத்தையும் வரையவும்.





குலைகுலையாய் முந்திரிக்காய்

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைகேற்ப ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி உட்புறம் நோக்கி மாணவர்களை அமரச் செய்ய வேண்டும். அதில் ஒரு மாணவரைத் தேர்வு செய்து, அவரிடம் கைக்குட்டையைக் கொடுத்து வட்டத்தின் வெளிப்புறமாக ஓடச் சொல்ல வேண்டும்.

ஓடும்போது கீழ்க்காணும் பாடலைப் பாட வேண்டும்,

குலைகுலையாய் முந்திரிக்காய்
(ஓடும் மாணவர்)
நரியே நரியே சுத்தி வா
(மற்ற மாணவர்கள்)
கொள்ளையடிச்சவன் எங்கிருக்கான்
(ஓடும் மாணவர்)
கூட்டத்தில் இருப்பான் கண்டுபிடி
(மற்ற மாணவர்கள்)



என்ற பாடலைப் பாடிக்கொண்டு ஓடும் மாணவர், கைக்குட்டையை வட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் ஏதாவது ஒரு மாணவருக்குப் பின்புறம் போட்டுவிட்டு, வட்டத்தைச் சுற்றிவர வேண்டும். தனக்குப் பின்னால் கைக்குட்டை இருப்பதைக் கண்டறிந்த மாணவர், அந்தக் கைக்குட்டையை எடுத்துக்கொண்டு விரைந்து ஓடிச்சென்று கைக்குட்டை வைத்த மாணவரைத் தொட வேண்டும். துரத்துபவர் ஓடித்தொடும் முன், ஓடுபவர் காலி இடத்தில் உட்காரும் பட்சத்தில் அவர் பாதுகாப்பானவர். மற்றவர் ஆட்டத்தைத் தொடர்வார், இல்லையென்றால் அவரே ஆட்டத்தைத் தொடர்வார்.

நாள் 10

எறிவோம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



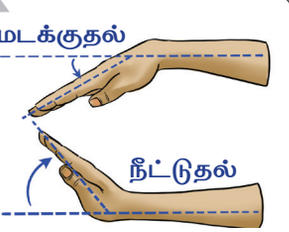
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை அசைக்கவும்.

மணிக்கட்டுப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லுதல்.

அ. ஆசிரியர் கைகளை அசைத்து மாணவர்களை அருகில் வர சைகை செய்யவும்.

ஆ. போக்குவரத்துக் காவலர் வாகனத்தை நிறுத்த சைகை காட்டுவதுபோல் செய்யவும்.

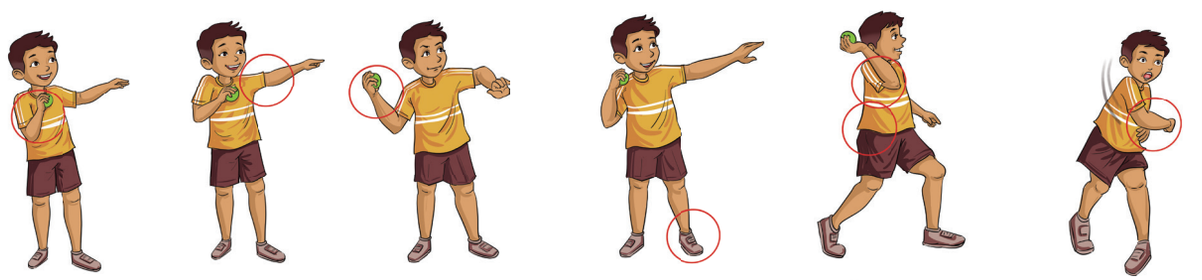


எறிதல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- பந்தை உறுதியாகப் பிடிக்கவும்.
- கால்களை விரித்து வைத்து நிற்கவும்.
- எறியும் கையைப் பின்புறம் வீசவும்.
- முன்னோக்கி அடியெடுத்து வைக்கவும்.
- இடுப்பு மற்றும் தோள்பட்டையைச் சுழற்றவும்.
- எறியவும்.

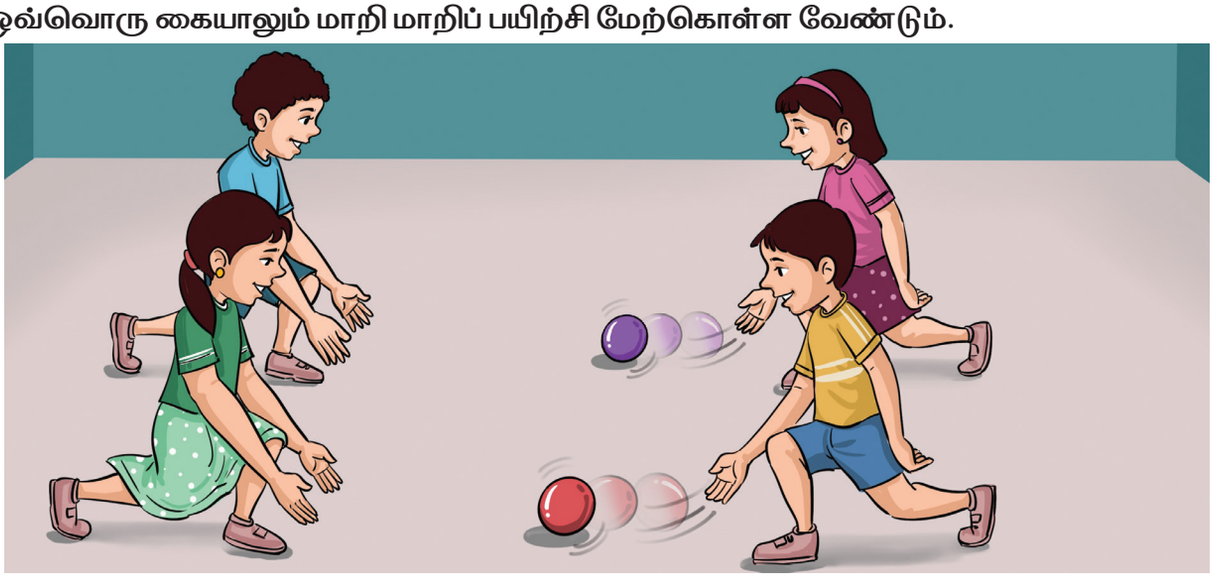
கீழ்க்காணும் செயல்பாடுகளை மாணவர்கள் வரிசையாகவும் சரியாகவும் செய்கின்றார்களா என்பதைக் கவனிக்கவும்



பிடித்தல் | கவனம் செலுத்துதல் | வீசுதல் | அடி எடுத்து வைத்தல் | இடுப்பு மற்றும் தோள்பட்டையைத் திருப்புதல் | எறிதல்

இணையாக எறிதல்

மாணவர்களை இணையாக இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து, மூன்று மீட்டர் இடைவெளியில் நேர் எதிராகப் பார்த்தவண்ணம் நிற்க வைத்து, அவர்களில் ஒருவருக்குப் பந்து வழங்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் பந்தை நேர் எதிரே நிற்பவர்கள் முன்புறமாக உருட்டியும், பிடித்தும், இரண்டு கைகளாலும் மற்றும் ஒவ்வொரு கையாலும் மாறி மாறிப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.



நாள் 11

தூரம் எறி

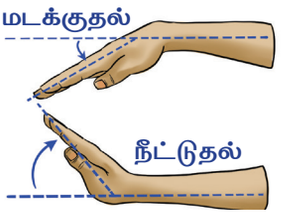
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

மணிக்கட்டுப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்



கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லுதல்.

அ. ஆசிரியர் கைகளை அசைத்து மாணவர்களை அருகில் வர சைகை செய்யவும்.

ஆ. போக்குவரத்துக் காவலர் வாகனத்தை நிறுத்த சைகை காட்டுவதுபோல் செய்யவும்.

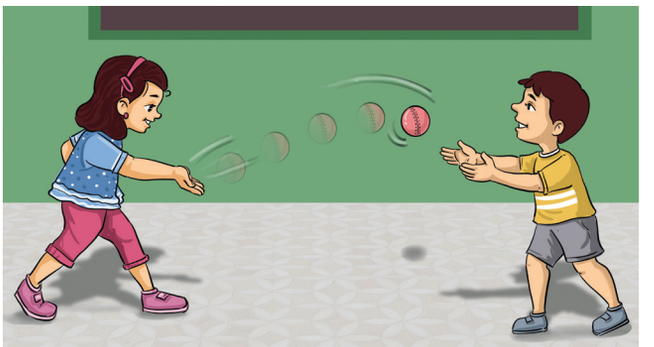
எறிதல்



கீழ்க்காணும் செயல்களை மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- முடிந்தவரை தூரத்தில் எறியவும்.
- முடிந்தவரை உயரமாக எறியவும்.
- கால்களை அசைக்காமல் எறியவும்.
- கால்களை முன்னோக்கி நகர்த்தி எறியவும்.

கீழ்க்கை எறிதல்



மாணவர்களைப் பந்துடன் இணையாக நிற்க வைக்கவும். விளையாட்டுப் பகுதியில் ஓர் இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்லவும். மாணவர்கள் கீழ்க்கை எறிதல் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, ஒருவருக்கொருவர் பந்தை உயரமாக, தாழ்வாக, வேகமாக, மற்றும் மெதுவாக எறியச் சொல்லவும்.

நாள் 12

இலக்கு நோக்கி எறி

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



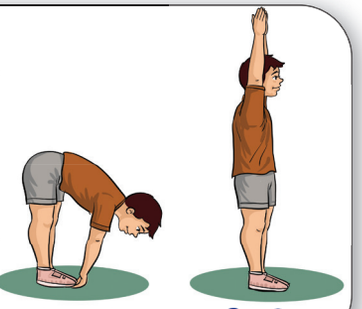
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால் முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

உடலின் பெரும்பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ) முன்னோக்கி வளைந்து கால் விரல்களைத் தொடவும்.

ஆ) உடலை நிமிர்த்தி, கைகளை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும்.

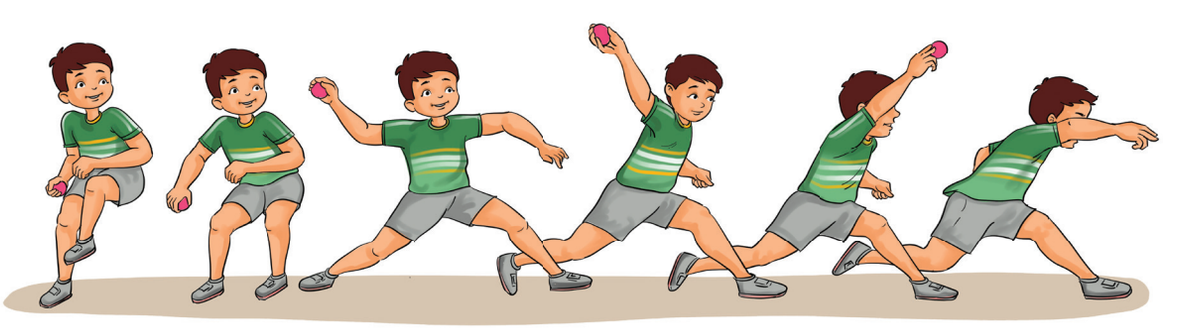


மடக்குதல் நீட்டுதல்

எறிதல்

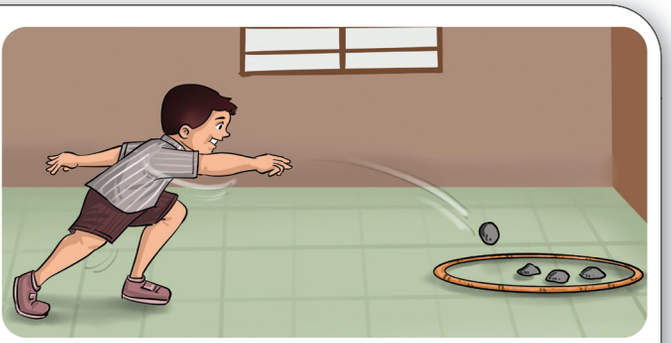
கீழ்க்காணும் செயல்களை, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லி வழிகாட்டவும்.

- பந்தைத் தரையில் உள்ள இலக்கை நோக்கி எறிதல்.
- சக மாணவருக்குப் பந்தை எறிதல்.
- பந்தினை வலம் மற்றும் இடக்கையால் எறிந்து, அவற்றுள் வலிமை மிகுந்த கையைக் கண்டறியவும்.
- எறிந்த பின், தொடர் செயலில் கவனம் செலுத்தவும்.



எறிதலின் தொடர் செயல்கள்

இலக்கு எறிதல்



ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு பந்து மற்றும் ஒரு வளையம் கொடுக்கவும். விளையாடும் பகுதியில் ஒரு இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, வளையத்தை நடுவில் வைத்து, அவர்களை வளையத்தில் இருந்து ஒரு மீட்டர் பின்னால் நின்று தங்கள் பந்தை எறியச் சொல்லவும். வெற்றி பெற்றால் அவர்கள் ஒரு தப்படி பின்னோக்கி எறிதல் தூரத்தை அதிகரித்து அடுத்த எறிதலைத் தொடரவும். தோல்வியுற்றால் அதே தூரத்தில் இருந்து மீண்டும் எறிதலைத் தொடர வேண்டும்.

நாள் 13

சதுரங்கக் காய்கள்

30 நிமிடங்கள்

சதுரங்கம்

சதுரங்கக் காய்களின் நகர்வுகள்



இராஜா

இராஜா எல்லா திசைகளிலும் ஒரு கட்டம் மட்டுமே நகர முடியும்.



இராணி

இராணி எல்லாத் திசைகளிலும், எல்லாக் கட்டங்களிலும் நகர முடியும். இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த காய்.



யானை

சக்தி வாய்ந்த காய்களில் யானையும் ஒன்று. இந்தக் காய்கள் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் மற்றும் நேர் திசையிலும் நகரும்.



மந்திரி

மந்திரி குறுக்காக மட்டுமே நகர முடியும். வெள்ளைக் கட்டத்தில் இருக்கும் மந்திரி எப்போதும் வெள்ளை வரிசைகளில் குறுக்காகவும், கருப்புக் கட்டத்தில் உள்ள மந்திரி கருப்பு வரிசைகளில் குறுக்காகவும் நகரும்.



குதிரை

குதிரைகள் எப்போதும் ஆங்கில எழுத்து 'L' வடிவத்தில் வலப்புறம் அல்லது இடப்புறம் நோக்கி நகரும்.



சிப்பாய்

முதல் நகர்வு மட்டுமே அதிகபட்சம் இரண்டு கட்டம் நகர்த்தலாம். மற்ற எல்லா நகர்வுகளிலும் ஒரு கட்டம் மட்டுமே முன்னோக்கி நகரும். சிப்பாய் எதிர் அணியின் காயினைப் பிடிக்கும்போது மட்டுமே குறுக்காக முன்னோக்கி நகரும். இது ஒரு கட்டம் மட்டுமே முன்னோக்கி நகரும்.

நாள் 14

பிடிக்கக் கற்றுக்கொள்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி உடலுக்கு வெளியே நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

உடலின் பெரும்பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ) முன்னோக்கி வளைந்து கால் விரல்களைத் தொடவும்.

ஆ) உடலை நிமிர்த்தி கைகளை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும்.



மடக்குதல்



நீட்டுதல்

பிடித்தல்

ஒரு பந்தைப் பிடிக்கும்போது பின்வரும் நுட்பத்தைப் பின்பற்றுமாறு மாணவர்களை அறிவுறுத்தவும்.

- அமர்ந்த நிலையில் பிடித்தல்
- மண்டியிட்டுப் பிடித்தல்
- நின்று பிடித்தல்
- நடந்துகொண்டே பிடித்தல்

கீழ்க்காணும் செயல்பாடுகளை உற்றுநோக்கி தவறுகள் இருப்பின் சரி செய்யவும்.



பார்வை மூலம் கவனம் செலுத்துதல்



பாதங்களை நகர்த்துதல்



பந்துக்குக் கைகளைக் கொண்டு செல்லுதல்



பந்தைப் பிடிப்பதற்காக விரல்களைக் குவித்தல்



நழுவாமல் பிடித்தல்



அதிர்வை உள்வாங்குதல்

பிடிக்கக் கற்றுக்கொள்

ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு மென்மையான பந்து அல்லது ரப்பர் பந்தினைக் கொடுத்து, நின்ற இடத்தில் உயர எறிந்து பிடித்தல், பந்தைக் கீழே விழாமல் பிடித்தல், நடந்துகொண்டே பந்தை உயர எறிந்து பிடித்தல் போன்ற செயல்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

மேற்கண்ட செயல்பாடுகளில் மாணவர்கள் நடந்துகொண்டே எத்தனை முறைகள் பந்தைப் பிடித்தார்கள் என்பதைக் கணக்கிட வேண்டும்.



நாள் 15

பந்தை உருட்டு

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



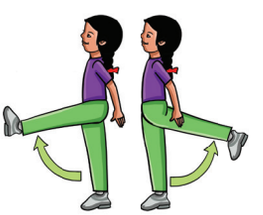
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்துநிற்கவும். கைகளை வட்டவடிவில் 5 முறைகள் முன்புறமாகவும் 5 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

இடுப்புப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ) நீண்ட அடி வைப்பது போன்று காலை முன்னோக்கி உயர்த்தவும்.

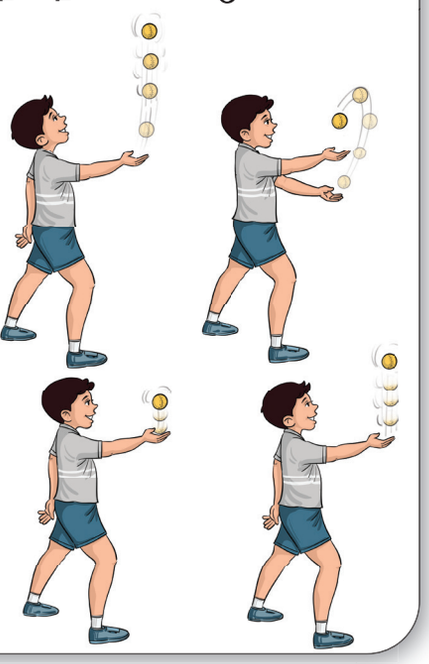
ஆ) பந்தைப் பின்னோக்கி உதைப்பதைப் போன்று காலைப் பின்னோக்கி உயர்த்தவும்.



பிடித்தல்

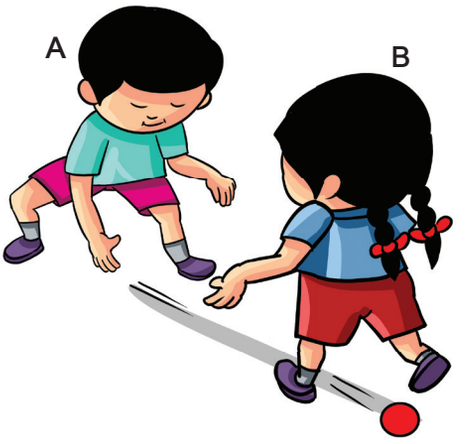
பின்வரும் செயல்களை ஒரு மென்மையான பந்தைக்கொண்டு செய்ய மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- குறைந்த உயரத்திற்குப் பந்தை எறிந்து ஒரு கையால் பிடிக்கவும்.
- ஓரளவு உயரத்திற்குப் பந்தை எறிந்து ஒரு கையால் பிடிக்கவும்.
- முடிந்த அளவு உயரத்திற்குப் பந்தை எறிந்து ஒரு கையால் பிடிக்கவும்.
- மேற்கண்ட செயல்பாடுகளை இட மற்றும் வலக்கையால் பந்தைப் பிடிக்கவும்.
- இரண்டு கைகளையும் இணைத்துப் பந்தைப் பிடிக்கவும்.



பந்தை உருட்டுதல்

இரு மாணவர்களை எதிரெதிராக ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் நிற்க வைக்கவும். முதல் மாணவர் (A) தன்னிடம் உள்ள பந்தை முன்புறமாக குனிந்து, எதிரே நிற்கும் (B) மாணவரின் கால்களுக்கு இடையில் பந்தை உருட்டி விடவும். அந்த மாணவர் (B) விரைவாக செயல்பட்டு அந்தப் பந்தை பிடித்து முதல் மாணவருக்கு (A) வழங்கவும். இதே செயல்பாட்டை ஐந்து முறைகள் செய்த பிறகு தங்களுடைய இடத்தை மாற்றி விளையாட்டைத் தொடரவும்.



நாள் 16

எழும்பி வரும் பந்தைப்பிடி

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



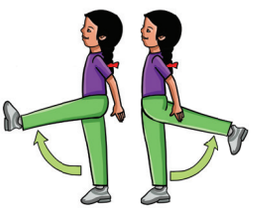
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை அசைக்கவும்.

இடுப்புப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்துகாட்டி, மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ) நீண்ட அடி வைப்பது போன்று காலை முன்னோக்கி உயர்த்தவும்.

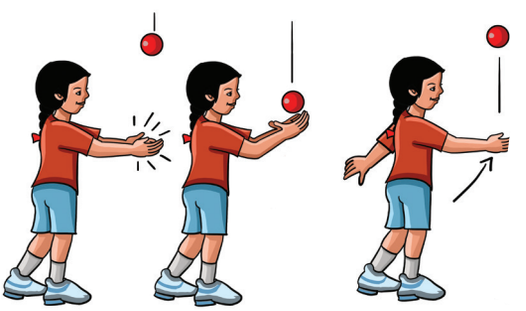
ஆ) பந்தைப் பின்னோக்கி உதைப்பதைப் போன்று காலைப் பின்னோக்கி உயர்த்தவும்.



பிடித்தல்

பின்வரும் செயல்களைச் செய்ய ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

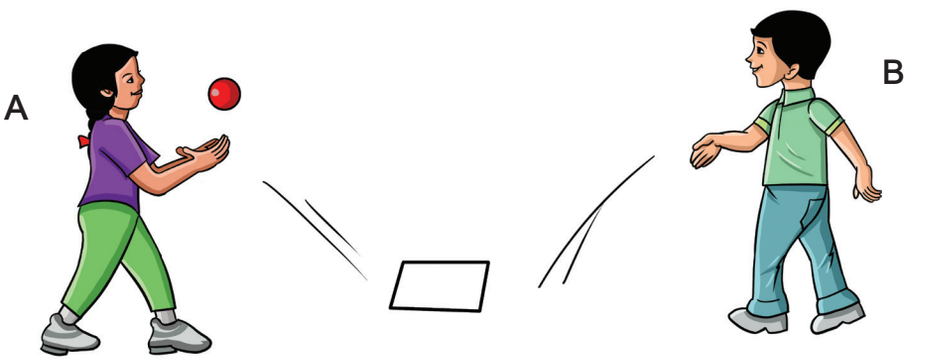
- பந்தைப் பிடிப்பதற்கு முன்பு கையைத் தட்டவும்.
- பந்தைப் பிடிப்பதற்கு முன்பு ஏதாவது ஒரு காலை உயர்த்தி அதன் அடியில் கையைத் தட்டவும்.
- பந்தைப் பிடிக்கும் முன்பு திரும்பவும்.



கையைத் தட்டவும் பிடித்தல் திரும்பிப் பிடித்தல்

எழும்பும் பந்தைப் பிடித்தல்

இரு மாணவர்கள் நேர் எதிர்த்திசையில் 5 மீட்டர் இடைவெளியில் நிற்கவும். இருவருக்கும் மையத்தில் தரையில் பந்து தட்டும் இடத்தைக் குறியிடவும். பந்து வைத்து இருப்பவர் (A) குறியீட்டிடத்தில் பந்தை எறிந்து சக மாணவருக்கு (B) எழும்பிய நிலையில் பந்தை அனுப்பவும். பந்தைப் பிடித்தவர் (B) அதே செயலைச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறாக தொடர் செயலில் ஈடுபட வேண்டும்.



நாள் 17

கைப்பற்றுதல்

30 நிமிடங்கள்

சதுரங்கத்தில் கைப்பற்றுதல்

சிப்பாயால் தாக்குதல்

சிப்பாய் ஒரு சதுரம் முன்னோக்கிக் குறுக்காக எந்த ஒரு காயையும் தாக்கக் கூடியது. பின்னோக்கித் தாக்க முடியாது.

குதிரையால் தாக்குதல்

குதிரை மூன்று கட்டங்கள் ஆங்கில எழுத்து "L" வடிவில் நகர்ந்து எதிரணியின் காய்களைத் தாக்கக் கூடியது.

யானையால் தாக்குதல்

யானை நேர்க்கோட்டில் முன்புறமாக, பின்புறமாக மற்றும் இருபக்கங்களிலும் நகர்ந்து தாக்கக் கூடியது.



நாள் 18

தொடரோட்டம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லி செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு, படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்து செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

நீட்டுதல்

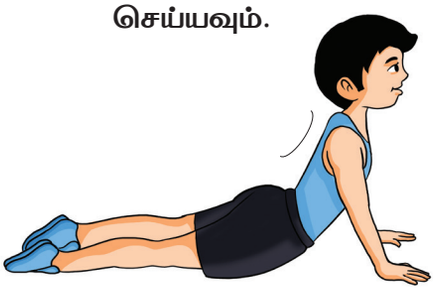
ஆசிரியர் பின்வரும் செயல்களைச் செய்ய மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

நீட்டுதல் – விலங்குபோல் நீட்டுதல்

- வண்ணத்துப்பூச்சி போன்று இரண்டு முழங்கால்களையும் மேலும் கீழும் அசைக்கவும்.
- பாம்பு போன்று கைகளை முன்பக்கமாக ஊன்றி உடலைப் பின்பக்கமாக வளைக்கவும்.
- மாடு – பூனை போன்று உடலை குறுக்கி நீட்டச் செய்யவும்.



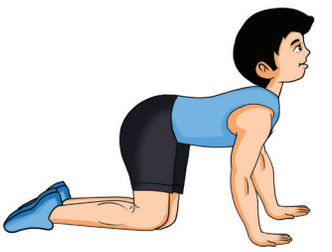
வண்ணத்துப்பூச்சிபோல் நீட்டுதல்



பாம்புபோல் நீட்டுதல்



பூனைபோல் நீட்டுதல்



மாடுபோல் நீட்டுதல்

தொடரோட்டம்

மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையிலான இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஒரு தொடக்கக் கோடு வரைந்து சற்றுத் தூரத்தில் ஒரு பொருளை (கூம்பு அல்லது மரத்துண்டு) வைக்கவும். இரு அணிகளுக்கு இடையே ஆசிரியர் நிற்கவும். ஆசிரியர் சைகைகாட்டியவுடன், இரு அணிகளில் உள்ள முதல் மாணவர் வேகமாக ஓடிச் சென்று கூம்பினைச் சுற்றி தங்களுடைய அணிக்குத் திரும்பி அடுத்து ஓடுபவரைத் தொட வேண்டும். இரண்டாவதாக உள்ள மாணவர் முதல் மாணவர் செய்ததுபோலவே செய்து முடித்து அடுத்து உள்ள மாணவரைத் தொடுவார். இவ்வாறாக ஓர் அணியில் உள்ள எல்லா மாணவர்களும் செய்து முடிக்க வேண்டும். இறுதியாக, எந்த அணி இச்செயலினை முதலாவதாக முடிக்கின்றதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



நாள் 19

சிலையைத் தொடாதே

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

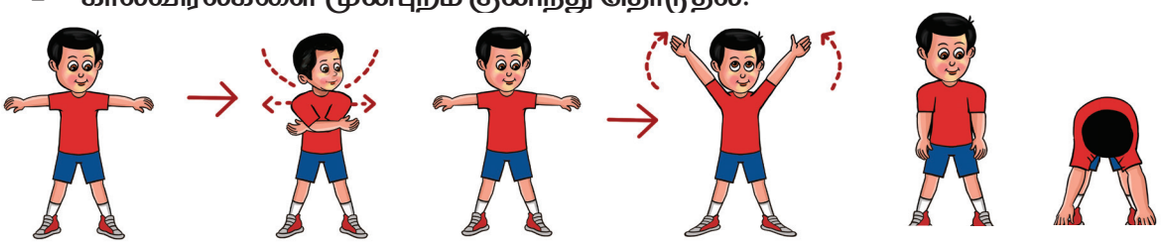


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லி செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு, படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்து செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

நீட்டுதல்

மாணவர்கள் இசைக்கு ஏற்றவாறு இயங்கக்கூடிய நடன அமர்வை ஏற்பாடு செய்யவும். நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்த நடன அமர்வில் நீட்டுதல் மற்றும் அடைவு அசைவுகளைச் சேர்க்கவும்.

- கைகளைப் பக்கவாட்டில் வீசுதல்.
- கைகளை மேலும் கீழும் வீசுதல்.
- கால்விரல்களை முன்புறம் குனிந்து தொடுதல்.



சிலைபோல் நின்றால் தொடாதே



15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் வரைந்து ஒரு மாணவரைத் (துரத்துபவர்) தவிர மற்ற மாணவர்களை (ஓடுபவர்கள்) வட்டத்தின் உள்ளே நிற்கச் சொல்லவும். ஆசிரியர் ஒலி எழுப்பியவுடன், துரத்துபவர், ஓடுபவர்களை ஓடிப் பிடிக்க வேண்டும். ஓடுபவர்கள் தொடுவதிலிருந்து தப்பிக்கப் பரதநாட்டியம், எறிதல், உதைத்தல் போன்று சிலையாக நிற்க வேண்டும். ஓடுபவர் தொடப்பட்டால், அவர் புதிய துரத்துபவராக மாறுவார். முன்னால் துரத்திய மாணவர் ஓடுபவராக மாறி வட்டத்தில் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார்.

நாள் 20

அமைதியாக இரு

30 நிமிடங்கள்

ஆழ்ந்த மூச்சு

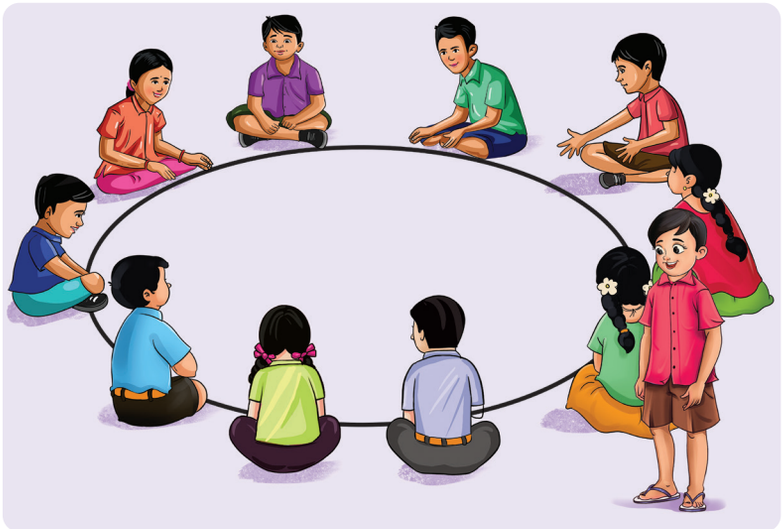
செய்முறை:

- வசதியாக அமரவும்.
- கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒரு கையை வயிற்றில் வைக்கவும்.
- மூக்கின் வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். வயிறு ஊதற்பைபோல (balloon) எழுவதை உணரவும்.
- சிறிது நேரம் மூச்சைப் பிடித்து மெதுவாக மூச்சை விடவும்.



காக்கா பற பற

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப படத்தில் உள்ளவாறு வட்டமாக அமரச் செய்ய வேண்டும். அவர்களில் ஒருவரைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அந்த மாணவனை வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கச் செய்ய வேண்டும். குழுவின் தலைவர், காக்கா பற, பற என்று கட்டளையிட்டவுடன் குழுவில் உள்ள அனைவரும் "காக்கா பற பற" என்று கூறிக் கைகளைப் பக்கவாட்டில் காகம் பறப்பதைப்போல் அசைக்க வேண்டும். இவ்வாறு பறவையின் பெயர்களை சொல்லும் போதெல்லாம் கைகளை அசைக்க வேண்டும் மாறுதலாக, தலைவர் விலங்கின் பெயரைக் கூறினால் கைகளைப் பறவையைப் போன்று அசைக்கக் கூடாது. அவ்வாறு மாணவர்கள் அசைத்தால் அந்த மாணவர்கள் குழுவில் இருந்து நீக்கப்படுவார்கள் இவ்வாறாக இவ்விளையாட்டைக் கடைசி ஒரு மாணவன் இருக்கும் வரை தொடர்ந்து விளையாடவும். அந்தக் கடைசி மாணவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.



வகுப்புகள் : 1 – 3

பருவம் - II

நாள்	செயல்பாடு	பக்கம்
1.	கைப்பற்றுதல்	26
2.	உயரமாகக் குதி	26
3.	வீரநடை	27
4.	குதித்துத் திரும்புதல்	29
5.	அமைதியான உணர்வு	30
6.	நடைபாதையில் குதித்தல்	31
7.	பந்தை உதைத்தல்	32
8.	பந்தை எனக்கு உதை	33
9.	சதுரங்க விதி	34
10.	தென்னை மரம்	35
11.	இலக்கு நோக்கி உதை	36
12.	நேராக உதைத்தல்	37
13.	குளம், கரை	38
14.	என்னைப்போல் செய்	39
15.	நிறங்களைக் காட்சிப்படுத்துதல்	41

நாள் 1

கைப்பற்றுதல்

30 நிமிடங்கள்

சதுரங்கம் கைப்பற்றுதல்

மந்திரியால் தாக்குதல்

மந்திரி நகரும் வழியிலேயே தாக்க முடியும். நம்மிடம் இரண்டு மந்திரிகள் வெள்ளை மற்றும் கருப்பு நிறத்தில் உள்ளன. வெள்ளை மந்திரி வெள்ளை சதுரங்களிலும் கருப்பு மந்திரி கருப்பு சதுரங்களிலும் இருக்கும். எதிராளியின் காய்களை மட்டுமே தாக்க முடியும்.

இராணியால் தாக்குதல்

இராணி எல்லா திசைகளிலும் எல்லாக் கட்டங்களிலும் நகர்ந்து எதிராளியின் காய்களைத் தாக்க முடியும்.



இராஜாவால் தாக்குதல்

இராஜா தனக்கு அருகில் உள்ள ஏதேனும் ஒரு சதுரத்தில் நகர்ந்து எதிரணியின் காய்களைத் தாக்க முடியும்.

நாள் 2

உயரமாகக் குதி

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

முழங்கால் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.



அ) நாற்காலியில் உட்கார்ந்து முழங்காலை நீட்டி முன்னங்காலைப் பார்க்க வேண்டும்.

ஆ) முழங்காலை மடக்கி குதிகாலால் நாற்காலியைத் தொடவும்.

குதித்தல்

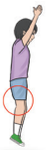
மாணவர்கள் குதிக்கும்போது கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைப் பின்வரும் படத்தில் உள்ளவாறு பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்தவும்.

- மாணவர்களைக் குதிக்கச் சொல்லவும்
- உயரமாகக் குதித்தல்

குதிப்பதை உற்றுநோக்கி தேவைப்படின் சரி செய்யவும்.


குதிக்கும் உயரத்தைப் பார்த்தல்


முழங்காலை மடித்து கைகளை வீசுதல்


கால்களை நீட்டவும்


கைகளை வீசவும்


பறத்தல்


முழங்காலை மடக்கி உட்காருதல்


பாதங்களைத் தரையில் ஊன்றுதல்

நின்ற இடத்தில் குதித்தல்

- இசை தொடங்கும்போது மாணவர்கள் விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கத் தொடங்குவார்கள். இசை நிறுத்தப்படும்போது. மாணவர்களை,



நின்ற இடத்தில் குதித்தல்,
முன்னோக்கிக் குதித்தல்,
பின்னோக்கிக் குதித்தல்,
முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் குதித்தல் போன்ற செயல்களைச் செய்யுமாறு கூறவும்.


நின்ற இடத்தில் குதித்தல்


முன்னும் பின்னுமாக குதித்தல்

- இசை மீண்டும் தொடங்கியவுடன், மாணவர்கள் விளையாடும் பகுதி அல்லது வகுப்பறையைச் சுற்றி நடக்க வேண்டும். இசை நிறுத்தப்படும் வரை விளையாட்டைத் தொடரவும்.

நாள் 3

வீரநடை

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லி செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு, படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்துச் செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

முழங்கால் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்



கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ) நாற்காலியில் உட்கார்ந்து முழங்காலை நீட்டி முன்னங்காலைப் பார்க்க வேண்டும்.

ஆ) முழங்காலை மடக்கிக் குதிகாலால் நாற்காலியைத் தொடவும்.

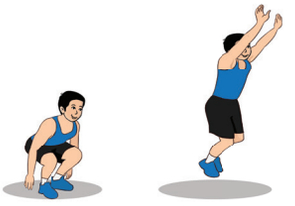
குதித்தல்

மாணவர்களைக் குதிக்கும்போது கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைச் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தவும்.

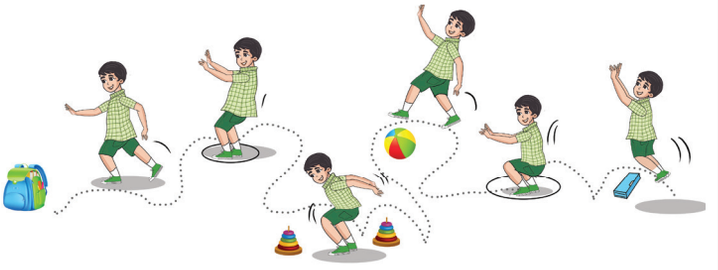
- தவளை தாண்டுதல்,
- குதித்துக் காலை விரித்தல்,
- முழங்காலை மடக்கிக் குதித்தல்.


தவளை தாண்டுதல்


குதித்துக் காலை விரித்தல்


முழங்காலை மடக்கிக் குதித்தல்

வீரநடை



பல்வேறு விளையாட்டு துணைக்கருவிகளான புத்தகங்கள், பைகள், பெட்டிகள், கூம்புகள், பந்துகள் மற்றும் வளையங்களை விளையாடும் பகுதியில் வைக்கவும். மேற்கண்ட பொருள்களைக் கடக்கும்போது, ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்படி காட்டுப்பகுதிபோல் கற்பனை செய்து பொருள்களைக் கடந்து செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு கடக்கும்போது, மாணவர்களைக் கீழ்க்காணும் செயல்களில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

- மரத்தைச் சுற்றி வருதல் (பெட்டி)
- பாறையைத் தாண்டிக் குதித்தல் (பந்துகள்)

ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் கட்டளைகளை மாறி மாறி கூறவும்.

- "ஷ்ஷ ஷ்" – சிங்கம் அருகில் வருவதால் வேகமாக நகரவும்
- "ர்ர்ர்" – சிங்கம் கர்ஜிப்பதைக் கேட்டவுடன் பையை நோக்கி ஓடவும்

அனைவரின் பாதுகாப்பிற்காகச் சிங்கம் குகையில் மறைவது போன்று பைகளுக்குப் பின் மாணவர்கள் மறையவும்.

நாள் 4

குதித்துத் திரும்புதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லி செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு, படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்துச் செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

கணுக்கால் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ) குதிகாலில் நிற்கவும்.

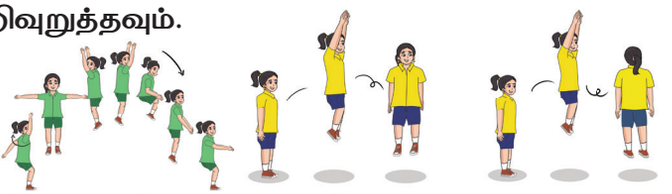
ஆ) முடிந்தவரை (உயரே) முன்னங்கால் நுனியில் நிற்கவும்



குதித்தல்

மாணவர்கள் செங்குத்தாகக் குதிக்கும்போது கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைப் பின்வரும் படத்தில் உள்ளவாறு பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்தவும்.

- குதித்து வலப்புறம் திரும்பவும்
- குதித்து இடப்புறம் திரும்பவும்
- குதித்து முற்றிலுமாகத் திரும்பவும்



குதித்து முற்றிலுமாகத் திரும்பவும்

குதித்து வலப்புறம் மற்றும் இடப்புறம் திரும்பவும்

அங்காடி

ஆசிரியர் வகுப்பில் உள்ள ஒரு மாணவரைக் கடைக்காரராகவும் மற்ற மாணவர்களை வாடிக்கையாளர்களாகவும் தேர்ந்தெடுக்கவும். வாடிக்கையாளர்கள் கடைக்காரரிடம் உங்கள் கடையில் என்னென்ன பொருள்கள் இருக்கின்றன? என்று கேட்கவும். அதற்குக் கடைக்காரர் "எனது கடையில் இன்று முயல்கள், டென்னிஸ் பந்துகள் மற்றும் கத்தரிக்கோல்கள் இருக்கின்றன" என்று கூறுவார். பொருள்களின் பெயரைக் கூறியதும். மாணவர்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளப் பொருள்களின் செயல்களைப்போல செய்துக்காட்டுவார்கள்.

- முயல்கள்–முன்னோக்கிக் குதித்தல்
- டென்னிஸ் பந்துகள்–உயரமாகக் குதித்தல்
- கத்திரிக்கோல்கள்–உயரமாகக் குதித்துக் கால்களை விரித்தல்



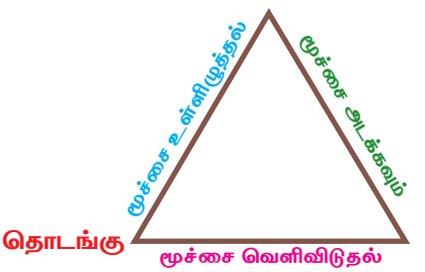
நாள் 5

அமைதியான உணர்வு

30 நிமிடங்கள்

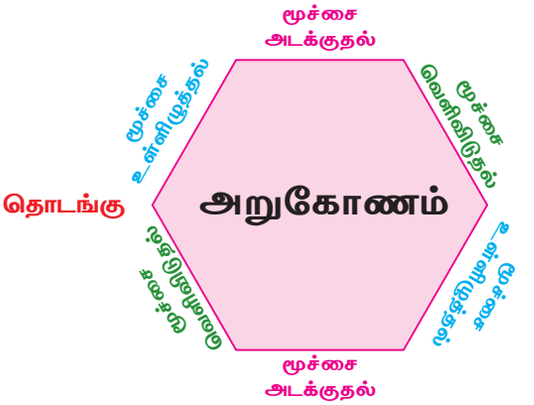
வடிவ மூச்சு

முக்கோண மூச்சு



- ஒரு வசதியான இடத்தில் அமர்ந்து மூக்கு வழியாக ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, பின்னர் மெதுவாக வாய் வழியாக வெளிவிடவும்.
- இப்போது, விரலால் காற்றில் ஒரு பெரிய முக்கோணத்தை வரைவதுபோல கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஒரு மூலையில் தொடங்கி, கீழே சென்று, மறு மூலைக்கு மேலே சென்று, இறுதியாகத் தொடங்கிய இடத்திற்குத் திரும்பவும்.
- விரலால் முக்கோணத்தை வரைவதுபோல், முக்கோணத்தின் ஒரு பக்கம் மேலே செல்லும்போது, மூக்கின் வழியாக நுரையீரல் முழுவதும் காற்று நிரம்பும். மறுபக்கத்தை வரையும்போது மூச்சை அடக்கவும்.
- மூச்சை ஒரு கணம் மூலையில் அடக்கி முக்கோணத்தின் கீழ்ப்பக்கம் வாய் வழியாக மூச்சை வெளியிடவும், மூச்சை வெளியே விடும்போது உங்கள் உடல் களைப்பாறிய நிலையில் இருப்பதை உணருங்கள்.

அறுகோண மூச்சு



- மூக்கு வழியாக ஆழமாக மூச்சை இழுத்து, பின்னர் மெதுவாக வாய் வழியாக வெளியிடவும்.
- இப்போது, காற்றில் ஒரு பெரிய அறுங்கோணத்தை விரலால் வரைவதுபோல கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஒரு மூலையில் தொடங்கி மேல் நோக்கி ஒரு கோடு வரையவும், அதைத்தொடர்ந்து கிடைமட்டமாக ஒரு கோடு வரைந்து, பின்னர், பக்கவாட்டில் கீழ் நோக்கி ஒரு கோடு வரைந்து, மறுபடியும் கீழ் நோக்கி ஒரு கோடு வரைந்து, அடுத்து கிடைமட்டமாக ஒரு கோடு வரைந்து, மேல் நோக்கி ஒரு கோடு வரைந்து அறுங்கோண வடிவத்தை வரையவும்.
- அறுங்கோணத்தை விரலால் வரையும்போது, உங்கள் மூக்கின் வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- மூச்சை சில நொடிகள் மெதுவாக அடக்கிப் பிடித்து, பின்னர் மெதுவாக வாய் வழியாக மூச்சு விடவும். ஒவ்வொரு முறை மூச்சு விடும்போதும் உடல் களைப்பாறிய நிலையை அடைவதை உணர முடியும்.
- இந்தச் செயலைப் பலமுறை செய்யவும்.

உருண்டை திரண்டை

மாணவர்களில் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து முன்னோக்கி குனிந்து நிற்க செய்ய வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் அம்மாணவரைச் சுற்றி நின்று கைகளை அம்மாணவரின் முதுகின் மேல் நீட்ட வேண்டும். மாணவர்களில் ஒருவரை தேர்ந்தெடுத்து அவர் கையில் ஒரு முத்தைக் கொடுக்கவும். மற்ற மாணவர்கள் அங்கும் இங்கும் நகர்ந்து, கையில் ஒரு முத்து வைத்திருப்பதுபோல் நடித்து பின்வரும் பாடலைப் பாட வேண்டும்.

முத்தான முத்து, உருண்ட முத்து
முத்தான முத்து, திரண்ட முத்து
முத்தான முத்து, ஓய்யாரமான முத்து
மதிப்பு மிக்க முத்து, மறைந்திருக்கும் முத்து
முத்தான முத்தைக்
கண்டுபிடி!! கண்டுபிடி!!



குனிந்து நிற்கும் மாணவர் எழுந்து நின்று, எந்த மாணவரின் உள்ளங்கையில் முத்து உள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். முத்து வைத்திருக்கும் மாணவரை அவரால் அடையாளம் காண முடியாவிட்டால், அதே மாணவர் மீண்டும் முன்புறம் குனிய வேண்டும். முத்து வைத்திருப்பவரைக் கண்டுபிடித்து விட்டால் முத்து வைத்திருப்பவர் குனிந்து, விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை விளையாட்டுத் தொடரும்.

நாள் 6

நடைபாதையில் குதித்தல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி, நடந்துகொண்டே கால் முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

கணுக்கால் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் அசைவுகளை ஆசிரியர் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

அ) குதிகாலில் நிற்கவும்.

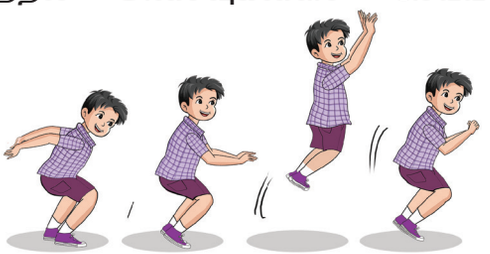
ஆ) முடிந்தவரை (உயரே) முன்னங்கால் நுனியில் நிற்கவும்



குதித்தல்

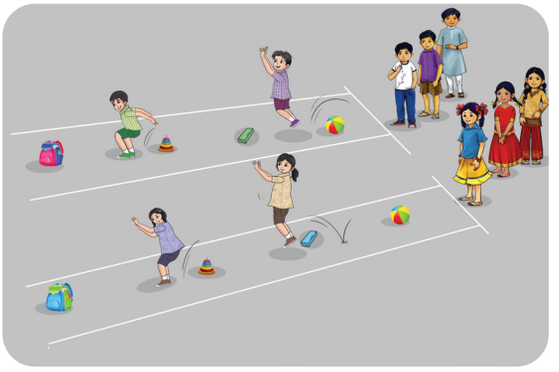
ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குச் சரியான குதித்தல் அசைவுகளைச் செய்ய அறிவுறுத்தவும்.

- மெதுவாகக் குதித்தல்.
- குனிந்த நிலையில் இருந்து குதித்தல்.
- முடிந்தவரை உயரே குதித்தல்.
- முன்னங்கால்களைத் தரையில் மெதுவாக ஊன்றி நிற்கவும்.



குனிந்த நிலையில் இருந்து குதித்தல்

நடைபாதையில் குதித்தல்



ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து 5 மீட்டர் இடைவெளியில் எல்லைக் கோடு வரைய வேண்டும். மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையில் இரு அணிகளாகப் பிரிக்க வேண்டும். இரு அணிகளும் ஆரம்பக் கோட்டிற்கு பின்னால் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வேண்டும். இரு அணிகளுக்கும் முன்பாக இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியில் இணைகோடுகள் வரைந்து பாதையை உருவாக்க வேண்டும். அப்பாதைகளுக்கு இடையே குறுகிய இடைவெளியில் பந்து, கூம்பு மற்றும் மட்டை போன்ற பொருள்களைத் தடைகளாகக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக வைக்க வேண்டும். ஆசிரியரின் சைகைக்கு இரு அணிகளிலும் முதல் மாணவர் தொடக்கம் முதல் இறுதி வரை அனைத்துத் தடைகளையும் தாண்டிக் குதித்து திரும்பி வந்து தனது அணியின் இரண்டாவது நபரைத் தொட வேண்டும். இதேபோல் அணியில் உள்ள அனைவரும் செய்ய வேண்டும். மாணவர்கள் ஏதாவது ஒரு பொருளின் மீது குதித்தால், எங்கு அத்தவறு செய்தார்களோ, அங்கிருந்து மீண்டும் தொடங்க வேண்டும். எந்த அணி முதலில் வருகிறதோ அதுவே வெற்றி பெற்ற அணியாகும்.

நாள் 7

பந்தை உதைத்தல்

30 நிமிடங்கள்

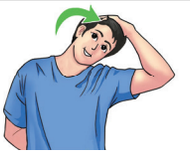
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி உடலுக்கு வெளியே நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

கழுத்தைப் பக்கவாட்டில் சாய்த்தல்

- உள்ளங்கையைத் தலையின் மேல் வைத்து இருபுறமும் கழுத்தைச் சாய்த்தல்.



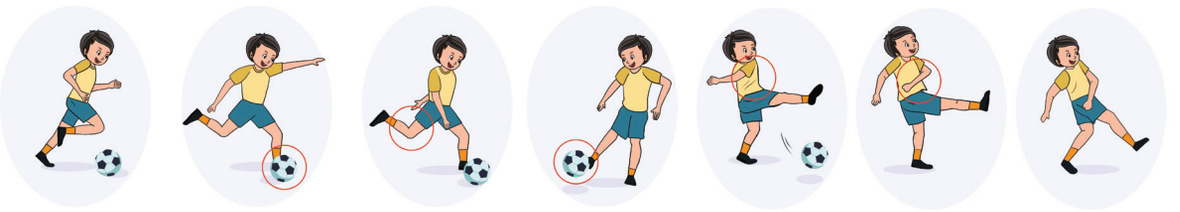
பக்கவாட்டில் கழுத்தை சாய்த்தல்

உதைத்தல்

பந்தை உதைக்கும்போது கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைப் பின்பற்றுமாறு மாணவர்களை அறிவுறுத்தவும்.

- மாணவர்களை வலக்கால் மற்றும் இடக்காலால் பந்தை உதைக்கச் சொல்லவும்.

ஆசிரியர், கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைப் பின்வரும் படத்திலுள்ளவாறு செய்து காட்டவும். மாணவர்களின் செயல்பாடுகளை உற்றுநோக்கி தவறு இருந்தால் சரி செய்யவும்.



அணுகுமுறை | இடக்காலை பந்திற்கு அருகில் வைத்தல் | வலக் காலைப் பின்புறம் வீசுதல் | பந்தை உதைத்தல் | காலை முன்புறம் வீசுதல் | உடம்பைப் பின்புறம் சாய்த்தல் | காலை முன்புறம் வைத்தல்

பந்தை, தானே செலுத்துதல்

ஒருவருக்கொருவர் இடைவெளி விட்டு நிற்கச் செய்து ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். மாணவர்கள் பந்தின் அடிப்பக்கத்தில் காலால் தட்டி, முன்னால் நிறுத்தி நின்ற இடத்திலேயே ஒரு காலில் இருந்து, மற்றொரு காலுக்கு மாற்றி மாற்றி நகர்த்தி உதைக்கவும். இதை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவும்.



நாள் 8

பந்தை எனக்கு உதை

30 நிமிடங்கள்

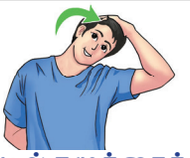
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி, உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

கழுத்தைப் பக்கவாட்டில் சாய்த்தல்

- உள்ளங்கையைத் தலையில் வைத்து இருபுறமும் கழுத்தைச் சாய்த்தல்.



பக்கவாட்டில் கழுத்தைச் சாய்த்தல்

உதைத்தல்

பந்தைச் சரியாக இயக்கி உதைக்க மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- இடக் காலால் உதைத்தல்.
- கூம்பைப் பந்தால் அடித்தல்

போன்றவற்றை மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்வார்கள்.



உதைத்து நிறுத்துதல்

மாணவர்களை இணையாக நிற்க வைத்து, ஒவ்வொரு இணைக்கும் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். மாணவர்களை மூன்று முதல் ஐந்து மீட்டர் இடைவெளியில் நிற்க வைக்கவும். மாணவர் 'A' தனது இணைக்குக் கால்களால், பந்தை மெதுவாக 'B' க்கு உதைக்க வேண்டும். 'B' பந்தை நிறுத்தி, பிறகு அந்தப் பந்தை 'A' மாணவருக்கு வழங்க வேண்டும். தொடர்ந்து இருவரும் பந்தை உதைத்தும் நிறுத்தியும் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.



நாள் 9

சதுரங்க விதி

30 நிமிடங்கள்

அடிப்படை விதிகள்

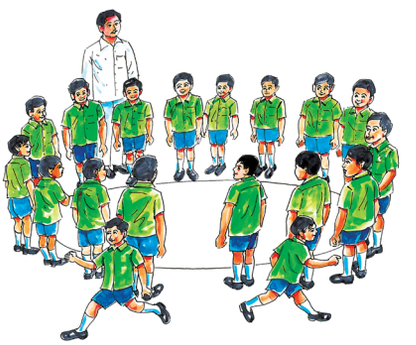
1. **தொடுதல் நகர்வு – தனது:** ஒரு விளையாட்டு வீரர் தனது சதுரங்கக் காய்களில் ஒன்றை நகர்த்தும் நோக்கத்துடன் தொட்டால், அதற்குச் சட்டப்பூர்வ நகர்வு இருந்தால், அவர் அந்தக் காயைக் கண்டிப்பாக நகர்த்த வேண்டும். இதன் பொருள் நீங்கள் ஒரு காயைத் தொட்டால், விதிமுறைகளின்படி அவ்வாறு செய்ய முடிந்தால் அதை நகர்த்த வேண்டும்.
2. **தொடுதல் நகர்வு – எதிராளி:** எதிராளி விளையாட்டு வீரர், தன் எதிராளியின் காய்களில் ஒன்றைத் தொட்டால், அவர் பொதுவாக அதை நகர்த்த வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை. எவ்வாறாயினும், ஒரு வீரர் தன் எதிராளியின் காய்களில் ஒன்றைக் கைப்பற்றும் நோக்கத்துடன் தொட்டால், சட்டப்பூர்வமாக அவ்வாறு செய்ய முடியுமானால், அந்தக் காயை அவர் கைப்பற்ற வேண்டும்.

அடிப்படை விதிகள்

3. காய்களைச் சரிசெய்தல்: ஒரு காயைத் தொடும் முன்னர், ஒரு வீரர் "I Adjust" (நான் சரி செய்கிறேன்) என்று அறிவிக்கலாம். அவர் காய்களைச் சதுரத்தில் நகர்த்த விரும்பாமல் அதன் நிலையைச் சரிசெய்கிறார் என்பதை இது குறிக்கிறது. காய்கள் அவற்றின் சதுரங்களில் சரியாக மையப்படுத்தப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்வதற்கு அல்லது தற்செயலான அசைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
4. முறையற்ற இயக்கம்: ஒரு வீரர் விதிமுறைக்கு மாறாக நகர்வை மேற்கொள்ள முயற்சித்தால் (எ.கா. சதுரங்க விதிகளின்படி, நகர்த்த அனுமதிக்கப்படாத வகையில் ஒரு காயை நகர்த்துவது), அந்த நகர்வு செல்லாததாகக் கருதப்படுகிறது.

இந்த விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது சதுரங்க விளையாட்டின் நேர்மையையும் தெளிவையும் பின்பற்ற உதவுகிறது. ஒவ்வொரு நகர்வும் விருப்பத்திற்குட்பட்டு விதிமுறைகளின்படி நகர்த்தப்படுகிறது என்பதை அது உறுதி செய்கிறது.

காலை வணக்கம் – காலை வணக்கம்



15 மீட்டர் விட்டம் கொண்ட ஒரு வட்டம் வரையவும். மாணவர்கள் வட்டத்தின் உள்பக்கம் பார்க்கும் வகையில் நிற்க வேண்டும். ஒரு மாணவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டு வெளியே நிற்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட நபர் கடிகாரம் சுற்றும் திசையில் வட்டத்தை தொட்டுச் சுற்றி ஓட வேண்டும். ஓடும்போது வட்டத்தின் உள்ளே நிற்கும் ஏதாவது ஒரு மாணவரின் பின்புறத்தைத் தொட்டு தனது ஓட்டத்தைத் தொடர்வார். தொடப்பட்ட மாணவர் உடனடியாக எதிர்த்திசையில் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். அவர்கள் ஒருவரையொருவர் சந்திக்கும்போது, கைகுலுக்கி மூன்று முறைகள் காலை வணக்கம் சொல்ல வேண்டும்.

பின்னர் அவர் மீண்டும் தனது திசையில் வேகமாக ஓடி வட்டத்தில் உள்ள காலி இடத்தைப் பிடிக்க வேண்டும். இடம் கிடைக்காத நபர் தொடுபவர் ஆகிறார். அதன் பிறகு விளையாட்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடரும்.

நாள் 10

தென்னை மரம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை அசைக்கவும்.

உடற்பகுதியைப் பக்கவாட்டில் வளைத்தல் (வலம் மற்றும் இடம்)

- தென்னை மரத்தைப் போன்று உடலைப் பக்கவாட்டில் சாய்க்கவும்.
- வலப்பக்கம் சாய்க்கவும்.
- இடப்பக்கம் சாய்க்கவும்.



பக்கவாட்டில் இடுப்பை சாய்த்தல்

உதைத்தல்

பந்தைச் சரியாக இயக்கி உதைக்க மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- இடக் காலால் உதைத்தல்.
- பந்தை உதைத்து, இலக்கை நோக்கி அடிக்க கற்றுக்கொள்வார்கள்.



கூம்புகளுக்கு இடையே உதைத்தல்



மாணவர்களை இணைகளாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு இணைக்கும் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். ஒவ்வொரு மாணவரும் 10 மீட்டர் தொலைவில் நிற்கும் தன் துணைக்கு எதிராக நிற்க வேண்டும். இரண்டு கூம்புகளைப் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொரு இணைக்கும் இடையில் ஒரு வாயிலை உருவாக்கவும். மாணவர் 'A' வாயிலின் வழியாக மாணவர் 'B' க்கு பந்தை உதைக்க வேண்டும். மாணவர் 'B' பந்தை நிறுத்தி மாணவர் 'A' க்கு உதைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை வாயில் வழியாக பந்தை உதைப்பவர் ஒரு புள்ளியை பெறுகிறார். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும். இறுதியாக அதிக புள்ளியைப் பெறுபவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

நாள் 11

இலக்கு நோக்கி உதை

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

உடற்பகுதியைப் பக்கவாட்டில் வளைத்தல் (வலம் மற்றும் இடம்)

- தென்னை மரத்தைப் போன்று உடலைப் பக்கவாட்டில் சாய்க்கவும்.
- வலப்பக்கம் சாய்க்கவும்.
- இடப்பக்கம் சாய்க்கவும்.



பக்கவாட்டில் இடுப்பைச் சாய்த்தல்

உதைத்தல்

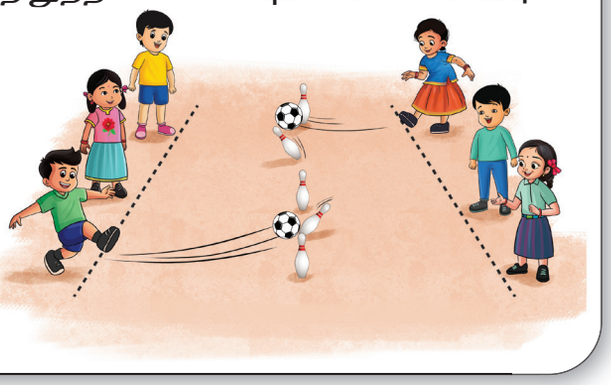
பந்தைச் சரியாக இயக்கி உதைக்க, மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- முடிந்தவரை குறுகிய அளவில் உதைக்கவும்
- முடிந்தவரை தூரமாக உதைக்கவும்
- இணையாளருக்குப் பந்தை உதைத்துக் கொடுத்தல் போன்ற செயல்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்



கூம்புகளை/புட்டிகளை உதைத்தல்

மாணவர்களை இரண்டிரண்டு இணைகளாகப் பிரிக்கவும். 5 மீட்டர் இடைவெளியில் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வகையில் இணையாக நேர் எதிரில் நிற்க வைக்கவும். மையத்தில் கூம்பு அல்லது நீர் நிரம்பிய தண்ணீர் புட்டிகளை இலக்குகளாக இருக்குமாறு வரிசையாக நிறுத்தி வைக்கவும். விளையாட்டின் நோக்கமானது பந்தைக் காலால் உதைத்து, கூம்பைத் தரையில் வீழ்த்துவது ஆகும். அனைத்து இணைகளும் தங்களுக்கான கூம்புகளைத் தொடக்கக் கோட்டைத் தாண்டாமல் வீழ்த்தும் வரை தொடர்ந்து பந்தை உதைக்க வேண்டும். இவ்வாறு பயிற்சியை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.



நாள் 12

நேராக உதைத்தல்

30 நிமிடங்கள்

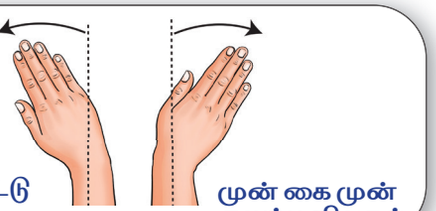
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால் முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

மணிக்கட்டைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்

- மணிக்கட்டு மற்றும் வண்ணக்கட்டி கொண்டு தங்களால் வளைந்த(zigzag) கோடு வரைய முடியுமா? எப்படிச் செய்வீர்கள் எனச் செய்து காட்டவும்.
- வலம் மற்றும் இடக்கையால் செய்யவும்.



உதைத்தல்

பந்தைச் சரியாக இயக்கி உதைக்க மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- மேலே நோக்கி உதைத்தல் (காற்றில்)
- குறுகிய தூரத்திற்கு உதைத்தல்
- நீண்ட தூரத்திற்கு உதைத்தல்
- இலக்கை நோக்கி உதைத்தல்



நேர்க்கோட்டில் உதைத்தல்

மாணவர்களை நான்கு பேர் கொண்ட நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பந்தை வழங்கவும். விளையாடும் பகுதியில் 5 மீட்டர் இடைவெளியில் நான்கு கூம்புகளை ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வைக்கவும். மாணவர்கள் கூம்பிற்கு சற்று விலகி நிற்குமாறு கூறவும். முதல் கூம்பின் அருகில் நிற்கும் மாணவன் இரண்டாவது கூம்பில் நிற்கும் மாணவனுக்கு பந்தை உதைத்து அனுப்பிவிட்டு பின் இரண்டாவது கூம்பின் அருகில் சென்று நிற்க வேண்டும். முதல் மாணவன் செய்ததுபோல் இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது மாணவரும் செய்ய வேண்டும். பிறகு நான்காம் கூம்பின் அருகில் நிற்கும் மாணவன் மூன்றாம் மாணவனிடமிருந்து பந்தைப் பெற்ற பின் அதனைத் தட்டிக்கொண்டே முதல் கூம்பின் அருகில் வந்து ஏற்கனவே முதல் மாணவன் செய்ததுபோல் செய்ய வேண்டும் இவ்வாறே செயல்பாட்டினைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.



நாள் 13

குளம், கரை

30 நிமிடங்கள்

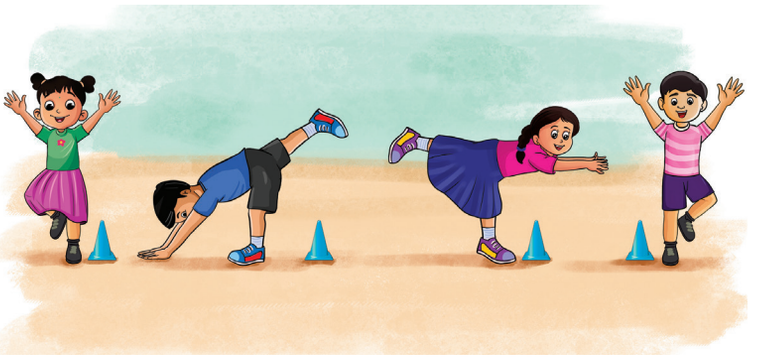
ஆயத்தப் பயிற்சி

- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லி செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து, நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு, படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்து, செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

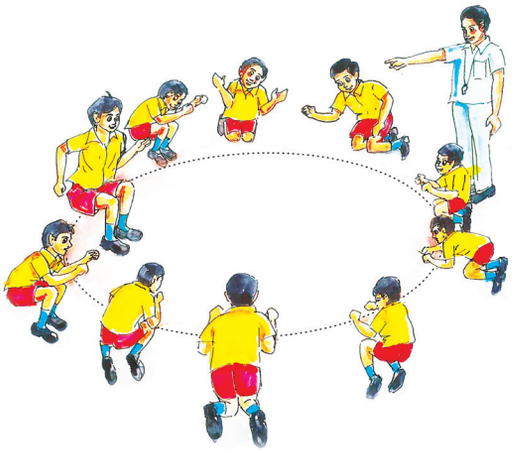


உறுதிச் சமநிலை

இசை தொடங்கும்போது மாணவர்கள் அறை முழுவதும் பல்வேறு வழிகளில் நடக்கலாம், ஓடலாம் மற்றும் பக்கவாட்டில் நடக்கலாம். இசையை நிறுத்திய உடன் ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப நிற்கவும். (உதாரணமாக) ஒற்றைக்காலில் நிற்றல்.



குளம், கரை



மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஒரு வட்டத்தை வரையவும். மாணவர்களை வட்டத்திற்கு வெளியே உள்நோக்கிப் பார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும். ஆசிரியர் "குளம்" என்று சொன்னால் மாணவர்கள் உடனடியாக வட்டத்திற்குள் முன்னோக்கிக் குதிக்க வேண்டும். "கரை" என்று சொன்னால் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னோக்கிக் குதிக்க வேண்டும். மாணவர்களை ஏமாற்ற ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு குளத்தில் இருக்கும்போது மீண்டும் "குளம்" என்றும், மாணவர்கள் கரையில் இருக்கும்போது மீண்டும் "கரை" என்றும், மாறி மாறிச் சொல்ல வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளையைச் சரியாகச் செய்யாத மாணவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்கள். விளையாட்டு முடியும் வரை சரியாகச் செய்யும் மாணவர் வெற்றியாளராகக் கருதப்படுவார்.

நாள் 14

என்னைப்போல் செய்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லி செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு, படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்துச் செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

உறுதிச் சமநிலை



மாணவர்களை விளையாடும் பகுதியின் நடுவே வட்டமாக நிற்கச் செய்யவும். அவர்களில் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர் செய்யும் சமநிலையுடன் கூடிய செயலை (உதாரணமாக, ஒற்றைக் காலில் நிற்றல்), மற்ற மாணவர்கள் ஐந்து எண்ணிக்கை வரை அதே நிலையில் நிற்க வேண்டும். இதேபோல் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் மற்றொரு சமநிலையுடன் கூடிய செயலைச் செய்ய வாய்ப்பு வழங்க வேண்டும். தொடர்ந்து அனைத்து மாணவர்களும் ஐந்து எண்ணிக்கையில் அதே நிலையில் அசையாமல் நிற்க வேண்டும்.

தீக்கோழி

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஒரு வட்டத்தை வரையவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமிக்கவும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்திற்குள் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் அறிவுறுத்தும்போது, தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களைத் துரத்தித் தொட வேண்டும். இப்போது ஓடுபவர்கள் தீக்கோழிபோல் பாசாங்கு செய்ய வேண்டும் (தங்கள் கைகளை முழங்காலுக்குக் கீழே இருந்து மேலே கொண்டுவந்து, அதே கையால் மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு). இவ்வாறு செய்பவரைத் துரத்துபவரால் தொட முடியாது. இவ்வாறு செய்யாதவர்களை தொடுபவர் தொடலாம். அவ்வாறு தொடப்பட்டவர், தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர், மற்ற மாணவர்களுடன் சேர வேண்டும். மாணவர்கள் தீக்கோழிபோல் பாசாங்கு செய்யாமல், வேகமாகத் தொட வரும்போது தொடுபவர்களை ஏமாற்றுவது மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கும். இந்த விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடரும்.



நாள் 15

நிறங்களைக் காட்சிப்படுத்துதல்

30 நிமிடங்கள்

வானவில் மூச்சு

- வசதியாக அமரவும், மூக்கு வழியாக ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சை இழுத்து பின்னர் மெதுவாக வாய் வழியாக வெளிவிடவும்.
- ஒரு பெரிய அழகான வானவில் உங்கள் முன் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யவும். சிவப்பு, ஆரஞ்சு, மஞ்சள், பச்சை, நீலம், கருநீலம் மற்றும் ஊதா ஆகிய அனைத்து நிறங்களும் வானத்தில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.



உடல் தளர்வுநிலை

- அவ்வாறு மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, வானவில்லிற்குச் சிவப்பு நிறம் பூசுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். சிவப்பு நிறத்தின் வெப்பம் உடலில் பரவுவதை உணருங்கள்.
- மூச்சைச் சிறிது நேரம் பிடித்து, பின்னர் மெதுவாக வாய் வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும். அப்போது ஆரஞ்சு நிறத்தை வரைவதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளவும். மூச்சை வெளியே விடுத்து அமைதியை உணருங்கள்.
- தொடர்ந்து, மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும். வானவில்லின் ஒவ்வொரு நிறத்தையும் மூச்சின் மூலம் வரையவும். நிறங்கள் உங்களை மகிழ்ச்சியுடனும் அமைதியுடனும் நிரப்புவதை உணருங்கள்.
- முழு வானவில்லுக்கும் வண்ணம் தீட்டியவுடன், இன்னும் ஒரு ஆழமான மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். பின்னர் ஒரு பெருமூச்சுடன் காற்றை வெளியேற்றவும்.

தேள் கொடுக்கு ஓட்டம்

15 மீட்டர் தூரத்தில் தொடக்கக் கோடு மற்றும் எல்லைக்கோடு வரைய வேண்டும். மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு அணியிலும் மாணவர்களைப் பல்வேறு இணைகளாக முன்னும் பின்னுமாக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் அறிவுறுத்தியவுடன், முதல் மாணவரின் கைகள் தரையில் ஊன்றிய நிலையில் அம்மாணவரின் கால்களை இரண்டாம் மாணவர் பின்பக்கத்தில் உயர்த்த வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்ட உடன் இரு அணிகளிலும் உள்ள மாணவர்கள் எல்லைக்கோடு வரை சென்று திரும்ப வேண்டும். அணிகளில் உள்ள எல்லா இணைகளும் அவ்வாறு செய்ய வேண்டும். முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.



வகுப்புகள் : 1 – 3

பருவம் - III

நாள்	செயல்பாடு	பக்கம்
1.	பறவையின் சிறகு	43
2.	கால் மாற்றி நொண்டி அடித்தல்	44
3.	நடனம் ஆடலாம்	45
4.	புலன்கள்	47
5.	நொண்டித் தொடரோட்டம்	48
6.	சில்லு தாண்டும் நொண்டி ஆட்டம்	49
7.	வழிகாட்டும் சதுரங்கம்	50
8.	முன்னோக்கி நொண்டி அடித்தல்	51
9.	எளிதான எண் '8' மூச்சு	52
10.	பந்தைக் கையால் அடித்தல்	53
11.	பந்தைக் கையால் உந்திக்கொண்டே நடத்தல்	54
12.	பந்தை அடித்தல்	55
13.	இலக்கில் அடித்தல்	57
14.	சிப்பாய் வெற்றி	58
15.	பந்தைத் தட்டி எழுப்பி எறிதல்	59
16.	ஓடிக்கொண்டே பந்தைத் தட்டி எழுப்புதல்	60
17.	சதுரங்க நினைவூட்டல்	62
18.	உடல் வடிவங்கள்	62
19.	ஓடைப் பந்து	64
20.	விலங்கு மூச்சு	66

நாள் 1

பறவையின் சிறகு

30 நிமிடங்கள்

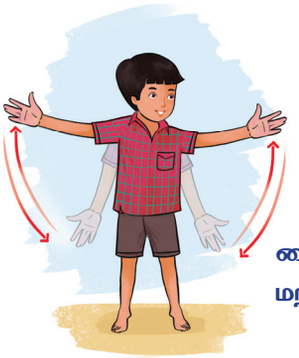
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி உடலுக்கு வெளியே நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

தோள்பட்டையைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்

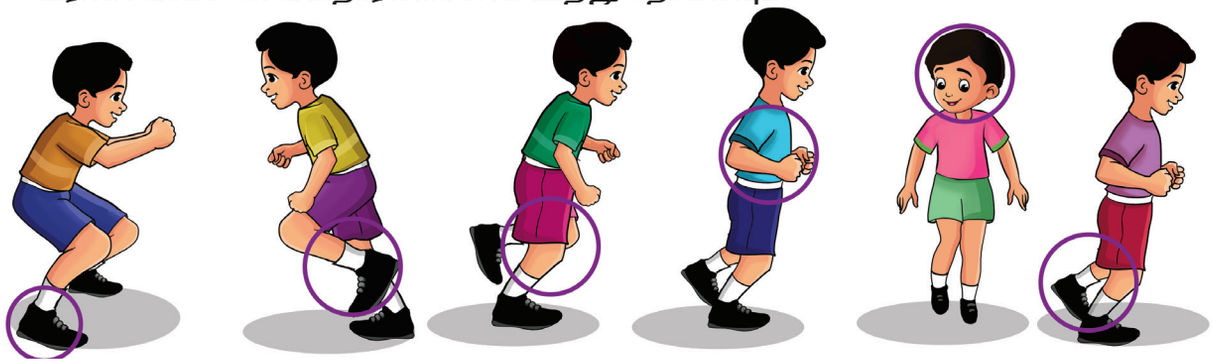
- இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் பறவைகள் சிறகுகளை விரிப்பதுபோல உயர்த்த வேண்டும்.
- பின்பு ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்லவும்.



கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டுதல் மற்றும் சேர்த்தல்

நொண்டி அடித்தல்

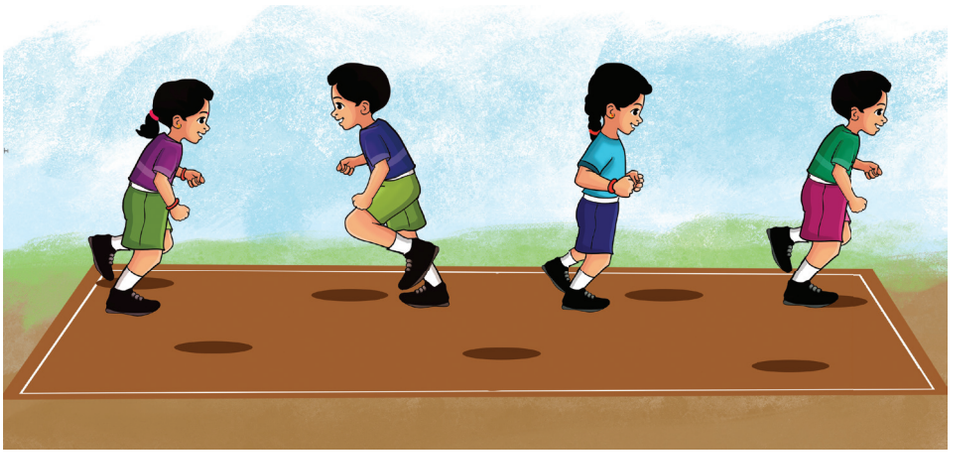
- மாணவர்களை நொண்டி அடிக்கும்படி கூறி, அவர்கள் கீழ்க்காணும் நுட்பங்களை வரிசையாகச் செய்கிறார்களா என உற்று நோக்கவும்.



முன்னங்காலை அழுத்துதல் | பின்னங்கால் வீச்சு | தாங்கும் காலை மடக்குதல் | கைகளை வீசுதல் | தலை உடலை நிலையாக நிறுத்துதல் | முன்னங்காலில் ஊன்றி நிற்றல்

ஓரிடத்தில் நொண்டிஅடித்தல்

விளையாடும் பகுதியில் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் இடக்குறிப்பான்களை வைக்க வேண்டும். இசை ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும்போது மாணவர்கள் சில உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகள் செய்ய வேண்டும் (நடைப்பயிற்சி, ஓடுதல், பின்னோக்கி நடத்தல் மற்றும் பக்கவாட்டில் நடத்தல்). இசை நிறுத்திய உடன் அனைவரும் ஏதாவது ஒரு இடக்குறிப்பானை தேர்ந்தெடுத்து இசை மீண்டும் தொடங்கும் வரை அதே இடத்தில் நொண்டி அடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை இந்த செயல்பாடு நடைபெறும்.



நாள் 2

கால் மாற்றி நொண்டி அடித்தல்

30 நிமிடங்கள்

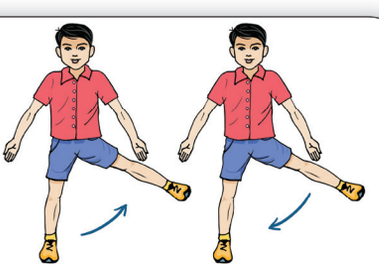
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி, உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

இடுப்பைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்

- கால்களை ஊஞ்சல்போல் சுழற்றவும்
- இரண்டு கால்களையும் ஒன்று மாற்றி ஒன்று (alternate) பக்கவாட்டில் வீசிச் சேர்த்தல் (நடன இயக்கம்).



கால் உயர்த்துதல் கால் சேர்த்தல்

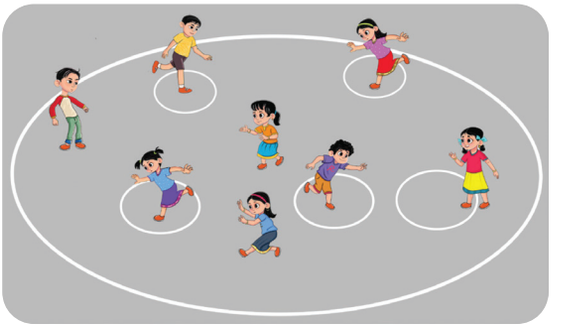
நொண்டி அடித்தல்

மாணவர்களுக்குச் சரியான முறையில் நொண்டி அடிக்கக் கற்றுக்கொடுத்தல்.

- நின்ற இடத்தில் நொண்டி அடித்தல்
- இடக்காலில் நொண்டி அடித்தல்
- வலக்காலில் நொண்டி அடித்தல்



நொண்டி அடித்துத் தொடுதல்



ஒரு பெரிய வட்டத்தை வரைந்து மாணவர்களை வட்டத்திற்குள் நிற்கச் சொல்லவும். அந்த வட்டத்திற்குள் 5 அல்லது 10 சிறிய வட்டங்களை வரையவும். இந்தச் சிறிய வட்டங்கள், மாணவர்களுக்கான பாதுகாப்புப் பகுதியாக செயல்படும். விரட்டிப் பிடிப்பவர்களாக, நான்கு மாணவர்களைத் தேர்வு செய்து பெரிய வட்டத்தில் நிற்கச் செய்யவும். அவர்கள் நொண்டி அடித்து மட்டுமே மற்ற மாணவர்களைத் துரத்திப் பிடிக்க வேண்டும். ஆனால், ஓடும் மாணவர்கள் குதித்து மட்டுமே ஓடித் தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். விரட்டிப் பிடிப்பவர் ஒரு மாணவரைத் தொட்டு, தங்களை விடுவித்துக் கொள்வதே விளையாட்டின் குறிக்கோள். நொண்டி அடித்துத் தொடுபவர் வெற்றியடைந்தால் தொடப்பட்ட மாணவன் நொண்டி அடித்துத் தொடும் (விரட்டிப் பிடிப்பவர்) செயலை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சிறிய வட்டத்தில் (பாதுகாப்புப் பகுதி) நிற்கும்போது மாணவர் ஒற்றைக்கால் சமநிலையில் நிற்க வேண்டும். அவர்களின் மற்றொரு கால் எந்த நேரத்தில் தரையில் தொட்டாலும் அவர்கள் பாதுகாப்புப் பகுதியை விட்டு வெளியேற வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டுத் தொடரும்.

நாள் 3

நடனம் ஆடலாம்

30 நிமிடங்கள்

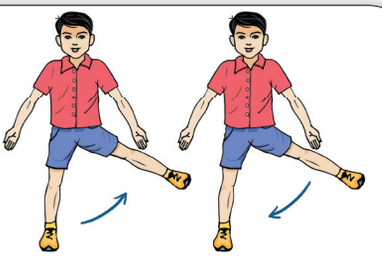
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை அசைக்கவும்.

இடுப்பைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்

- கால்களை ஊஞ்சல்போல் சுழற்றவும்.
- இரண்டு கால்களையும் ஒன்று மாற்றி ஒன்று (alternate) பக்கவாட்டில் வீசி சேர்க்கவும். (நடன இயக்கம்).

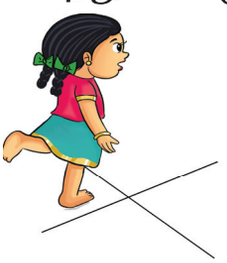


கால் உயர்த்துதல் கால் சேர்த்தல்

நொண்டி அடித்தல்

மாணவர்களுக்குச் சரியான முறையில் நொண்டி அடிக்கக் கற்றுக் கொடுத்தல்.

- நொண்டி அடித்து ஒரு தப்படி முன்செல்லல்.
- நொண்டி அடித்து ஒரு தப்படி பின்வாங்குதல்.



சவால் நொண்டி

நொண்டி மற்றும் குதித்தல் சவாலுக்கான புதிர் போன்ற பாதையை உருவாக்க வேண்டும். அந்தப் பாதையில் ஆங்காங்கே கூம்புகள் மற்றும் வட்டக் குறியீடுகளை அமைத்தல் வேண்டும். ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுக்கு இணங்க கூம்புகளின் மேல் குதித்தும் குறியிட்ட வட்டங்களை நொண்டியடித்துச் சுற்றியும் புதிர்ப்பாதையைக் கடந்து சவாலை நிறைவு செய்ய வேண்டும். இதேபோன்று வேறு சில புதிர்ப் பாதைகளை உருவாக்கி சவால்களை நிறைவேற்ற வேண்டும். இச்செயலை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடரவும்.



நாள் 4

புலன்கள்

30 நிமிடங்கள்

ஐம்புலன் உணர்வுகளுக்கானப் பயிற்சி (5–4–3–2–1 நுட்பம்)

கருவிகள்

- உணர்வு ஆய்வுக்கான கருவிகள் அல்லது பொருள்கள். (எ.கா. பழங்கள், பொம்மைகள், கடினமானபொருள்கள்).

வழிமுறைகள்:

- ஐம்புலன்களின் கருத்தை விளக்கவும்: பார்வை, கேட்டல், தொடுதல், நுகர்தல் மற்றும் சுவையைப் பற்றி மாணவர்கள் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையில் எளிய மொழி நடையைப் பயன்படுத்தவும்.
- புலன்கள் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் புரிந்து கொள்ளவும் வெவ்வேறு விஷயங்களை அனுபவிக்கவும் உதவுகின்றன என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- 5–4–3–2–1 நுட்பத்தை விளக்கிக் கூறவும்.

செயல்பாடு

- நீங்கள் பார்க்கக் கூடிய 5 காட்சிகளைக் கூறுங்கள்.
- நீங்கள் உணரக் கூடிய 4 உணர்வுகளைக் கூறுங்கள்.
- நீங்கள் கேட்கக் கூடிய 3 செய்திகளைக் கூறுங்கள்.
- நீங்கள் நுகரக்கூடிய 2 வாசனைகளைக் கூறுங்கள்.
- நீங்கள் சுவைக்கக் கூடிய 1 சுவையைக் கூறவும்.

ஒவ்வொரு படிநிலைக்கும் தகுந்த உதாரணங்களை வழங்கி தெளிவு படுத்துவதை உறுதி செய்யவும்.

ஒற்றையா? இரட்டையா?

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப அவர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த மாணவர்களிடம் ஒவ்வொருவருக்கும் 100 புளியங் கொட்டைகளைக் கொடுக்க வேண்டும். அவற்றை முத்து என்பர். ஒரு மாணவர் தன்னிடம் உள்ள புளியங்கொட்டையைக் கைகளில் எடுத்து மூடிக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு அவை ஒற்றையா? ரெட்டையா? என்று எதிரில் உள்ள மாணவரிடம் கேட்க வேண்டும். ஒற்றையா, ரெட்டையா எனக் கூறிய பின் புளியங்கொட்டையை எண்ண வேண்டும். எதிரில் உள்ள மாணவர் சரியாகச் சொல்லிவிட்டால் அத்தனை புளியங்கொட்டைகளையும் சொன்னவருக்குக் கொடுத்துவிட வேண்டும். தவறாகச் சொன்னால் கையில் உள்ள புளியங்கொட்டைகளின் எண்ணிக்கைக்குச் சம அளவில் கேட்பவருக்கு திரும்பக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். இருவரில் யாராவது ஒருவர் ஒன்றும் இல்லாதவராகும் வரை (அனைத்து முத்துக்களையும் இழக்கும் வரை) ஆட்டம் தொடரும்.



நாள் 5

நொண்டித் தொடரோட்டம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

கணுக்கால்களை பக்கவாட்டில் அசைத்தல்

- கணுக்கால்களைப் பயன்படுத்தி அரை வட்டத்தைக் காற்றில் வரையவும்.
- கால் விரல்களில் பென்சிலைப் பிடித்துக்கொண்டு தரையில் வட்டம் வரையவும்.

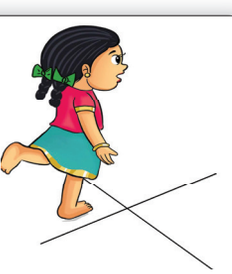


வெளி திருப்பு

உள் திருப்பு

நொண்டி அடித்தல்

மாணவர்களுக்குச் சரியான முறையில் நொண்டி அடிக்கக் கற்றுக் கொடுத்தல்.



- ஒரு தப்படி வலப்பக்கம் நொண்டி அடிக்கவும்.
- ஒரு தப்படி இடப்பக்கம் நொண்டி அடிக்கவும்.

நொண்டித் தொடரோட்டம்

மாணவர்களை இரண்டு சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு கூம்பு கொடுக்கப்பட வேண்டும். குழுவினரை, ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்த வேண்டும். முதலில் இருக்கும் மாணவர் மூன்று முறைகள் முன்னோக்கி முடிந்தவரை நொண்டி அடிக்க வேண்டும்.



நொண்டித் தொடரோட்டம்

மூன்றாவது நொண்டி அடித்துக் கால் வைக்கும் இடத்தில் கூம்பினை வைக்க வேண்டும். அடுத்த மாணவர் அந்தக் கூம்பிலிருந்து மூன்று முறைகள் குதித்து கால் வைத்த இடத்தில் கூம்பினை வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு குழு மாணவரும் மூன்று முறை குதித்தபின் கூம்பு முன்னோக்கி நகர்த்தப்பட வேண்டும். இரு குழுக்களின் அனைத்துக்குழு உறுப்பினர்களும் குதிக்கும் வரை செயல்முறை தொடர வேண்டும். இதில் அதிக தூரம் குதித்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

நாள் 6

சில்லு தாண்டும் நொண்டி ஆட்டம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால் முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

கணுக்கால்களைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்

- கணுக்கால்களைப் பயன்படுத்தி அரை வட்டத்தைக் காற்றில் வரையவும்.
- கால் விரல்களில் பென்சிலைப் பிடித்துக்கொண்டு தரையில் வட்டம் வரையவும்.



வெளி திருப்பு

உள் திருப்பு

நொண்டி அடித்தல்

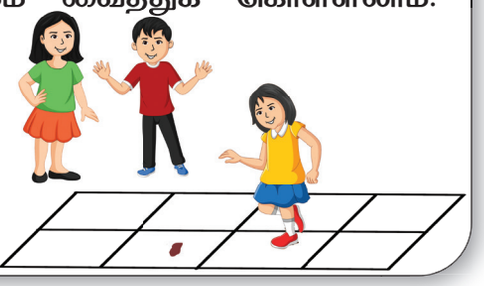
பின்வரும் செயல்களைச் செய்ய மாணவர்களுக்குக் கூறவும்.

- முடிந்த அளவு அதிகபட்ச உயரத்திற்கு நொண்டி அடிக்கவும்
- முடிந்த அளவு அதிகபட்சத் தூரத்திற்கு நொண்டி அடிக்கவும்



சில்லு விளையாட்டு

பெரிய செவ்வகம் வரைந்து அதில் எட்டுக் கட்டங்களைப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களை இருவராகவோ அல்லது நால்வராகவோ விளையாடச் செய்ய வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு பொது முறைப்படி ஆட்ட வரிசையை மாணவர் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலாவதாக விளையாடும் மாணவர் வலப்புறத்தில் உள்ள முதல் கட்டத்தில் சில்லைப் போட்டு நொண்டி அடித்துக்கொண்டு போடப்பட்ட சில்லை மிதித்துக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு அனைத்துக் கட்டங்களிலும் நொண்டி அடித்துக் கடந்து முடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து என எட்டுக் கட்டங்கள் வரை வீசி நொண்டி அடித்து விளையாட வேண்டும். இவ்வாறு விளையாடும்போது சில்லு சதுரத்தில் உள்ள கோட்டிலோ அல்லது மாணவர்கள் நொண்டி அடிக்கத் தவறினாலோ விளையாடும் வாய்ப்பு அடுத்த இணைக்கு வழங்கப்படும். அனைத்துக் கட்டங்களையும் தாண்டிய பின்பு கை, கால் மற்றும் தலையில் சில்லை வைத்து நொண்டி அடித்து விளையாட வேண்டும். பின்பு செவ்வகக் கட்டத்திற்கு முன்பாகத் திரும்பி நின்றபடி பின்புறமாக சில்லை வீச வேண்டும். சில்லு விழுந்த கட்டத்திலிருந்து அதைக் கட்டத்துக்கு வெளியே காலால் தள்ளி வெளிக்கொண்டு வர வேண்டும். அப்படியே வெளியே கொண்டுவந்து விட்டால் அந்தக் கட்டத்துக்கு சொந்தக்காரராக மாறி பழம் வைத்துக் கொள்ளலாம். விளையாடும்போது பழம் எடுத்த கட்டத்தை மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் மிதிக்காமல் விளையாட வேண்டும். இவ்வாறாக இவ்விளையாட்டானது அனைத்துக் கட்டங்களிலும் பழம் எடுக்கும் வரை விளையாடப்படும். அதிகப் பழங்களை பெற்றவர்கள் வெற்றி பெற்றவராகக் கருதப்படுவர்.



நாள் 7

வழிகாட்டும் சதுரங்கம்

30 நிமிடங்கள்

சதுரங்க விளையாட்டில் – சிப்பாய் தாக்குதலுக்கான செயல்பாடுகள்

1. **சிப்பாய்ப் பந்தயம்:** இராஜாவையும் சிப்பாய்களையும் மட்டும் வைத்து ஆடும் முறையே சிப்பாய் பந்தயம் ஆகும். சதுரங்க அட்டையில் ஒவ்வொரு வீரருக்கும் சில சிப்பாய்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். மாணவர்கள் இந்தச் சிப்பாய்களில் ஒருவரை எதிரணியினருக்கு முன்னதாக இராணியாக உயர்த்துவதற்கு முயற்சிப்பது விளையாட்டின் நோக்கமாகும். இந்த விளையாட்டு சிப்பாய்களைத் திறமையாக முன்னெடுத்துச் செல்வது மற்றும் அவற்றை இராணியாக உயர்த்துவதே ஆகும்.
2. **சிப்பாய் இறுதி ஆட்டம்:** சதுரங்க அட்டையில் ஒரு சில சிப்பாய்களுடன் முடியும் இறுதிக்கட்ட நிலையில் வீரர்களை வைத்துத் தொடங்கவும். சிப்பாய் வீரர்கள் சூழ்ச்சி செய்து எதிராளியின் சிப்பாய்களைக் கடந்து சென்று இராணியாக உயர்த்தவும், அதே சமயம் எதிராளி அதைச் செய்வதைத் தடுக்க முயற்சிக்க வேண்டும். சிப்பாய் இறுதிக்கட்ட விளையாட்டு நிலையை வீரர்கள் புரிந்து கொ ள்ள இந்தப் பயிற்சி உதவுகிறது.

இந்தப் பயிற்சிகளை உங்கள் சதுரங்கப் பயிற்சியில் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலமும், சிப்பாய் இறுதி ஆட்டப் பகுதிகளில் உங்களின் புரிதல் மற்றும் திறன்களை மேம்படுத்தலாம்.

நாள் 8

முன்னோக்கி நொண்டி அடித்தல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி உடலுக்கு வெளியே நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

கணுக்கால்களைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்

- கணுக்கால்களைப் பயன்படுத்தி அரை வட்டத்தைக் காற்றில் வரையவும்.
- கால் விரல்களில் பென்சிலைப் பிடித்துக்கொண்டு தரையில் வட்டம் வரையவும்.



வெளி திருப்பு

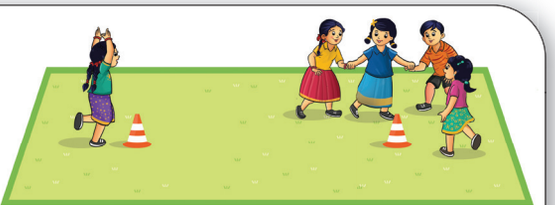
உள் திருப்பு

நொண்டி அடித்தல்

பின்வரும் செயல்களைச் செய்ய மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- நின்ற இடத்தில் நொண்டி அடிக்கச் செய்யவும்.
- ஒரு நிலையிலிருந்து இடம், வலம், முன்னோக்கி மற்றும் பின்னோக்கி நொண்டி அடிக்கச் செய்யவும்.
- அதிகபட்ச தூரம் மற்றும் அதிகபட்ச உயரத்திற்கு நொண்டி அடிக்கச் செய்யவும்.

சங்கிலித் தொடர் நொண்டி



மாணவர்களை ஐந்து பேர் கொண்ட இரு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் இரண்டு கூம்புகளைக் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் அந்தக் கூம்பினை ஒரு நேர்க்கோட்டில் 10 மீட்டர் இடைவெளியில் (தொடக்கக் கோடு மற்றும் எல்லைக் கோடு) வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளை இட்டவுடன் இரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவர்கள் அந்த நேர்க்கோட்டில் இருக்கும் கூம்பினைச் சுற்றி நொண்டி அடிக்க வேண்டும். முதல் மாணவர் கூம்பைச் சுற்றி நொண்டியடித்து தங்கள் குழுவிற்குத் திரும்ப வேண்டும். முதல் மாணவர் பின்னர் இரண்டாவது மாணவரின் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு (சங்கிலிபோல) தொடக்கப் புள்ளிக்கு நொண்டி அடித்துத் திரும்புவார்கள். இவ்வாறாகக் குழுவில் இருக்கும் அனைவரும் கையைக் கோர்த்து நொண்டி அடித்துச் சுற்றி வர வேண்டும். அனைத்து மாணவர்களும் நொண்டி அடிக்கும்போது சங்கிலி உடைந்தால், குழு மீண்டும் முதலிருந்து தொடங்க வேண்டும்.

நாள் 9

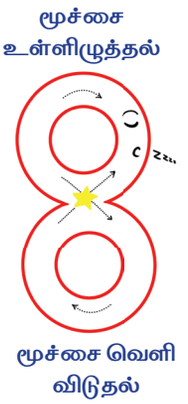
எளிதான எண் '8' மூச்சு

30 நிமிடங்கள்

எளிதான எண் '8' மூச்சு

இன்று நாம் எளிதான '8' மூச்சுப் பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறோம் என்பதை மாணவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறவும்.

மாணவர்களின் விரலால் காற்றில் கற்பனை செய்துகொண்டு பெரிய எளிதான எண் '8' வரையவும். மேல் வளையத்தை வரையும்போது மூக்கின் வழியாக மெதுவாக வயிறு நிரம்புமாறு மூச்சை உள்ளிழுக்கச் செய்யவும். பிறகு, கீழ் வளையத்தை வரையும்போது பிறந்த நாள் மெழுகுவர்த்தியை ஊதுவதுபோல வாய் வழியாக மெதுவாக ஊதி மூச்சை வெளியே விடச் செய்யவும்.

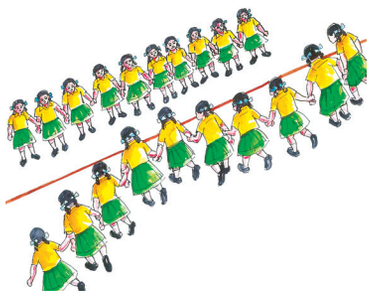


வெற்றிகரமான மூச்சு

ஒரு பாம்பு சீறுவதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். மூக்கின் வழியே மூச்சினை ஆழமாக உள்ளிழுத்து, வாய் வழியாக மெதுவாகவும், சீராகவும் நீண்ட 'ஸ்... ஸ்... ஸ்...' ஒலியுடன் மூச்சை வெளிவிடவும்.

இதை மூன்று முறைகள் செய்யவும். ஒவ்வொரு மூச்சின்போதும் உடல் மிகவும் களைப்பாறிய நிலையிலும் அமைதியாகவும் இருப்பதை உணரவும்.

பூப்பறிக்க வருகிறோம்



மாணவர்களை இருகுழுவினராகப் பிரித்து,பொதுவான ஒரு நடுக்கோடு வரைந்து அதற்கு இருபுறமும் 10 மீட்டர் தூரத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும். முதல் குழு உறுப்பினர்களுக்கு மாணவ/மாணவி பெயரையும், இரண்டாம் குழு உறுப்பினர்களுக்குப் பூக்களின் பெயரையும் இட வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவக் குழுவினரும் தம் கைகளைக் கோர்த்து முன்னும் பின்னுமாக நடுக்கோடு வரை சென்று திரும்ப வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது மாணவர்கள் கீழ்க்காணும் பாடலைப் பாட வேண்டும்.

பூப் பறிக்க வருகிறோம், பூப் பறிக்க வருகிறோம் (முதல் குழுமாணவர்கள்)
எந்தப் பூவைப் பறிக்கிறாய், எந்தப் பூவைப் பறிக்கிறாய் (இரண்டாம் குழுவினர்)
ரோஜாப் பூவைப் பறிக்கிறோம், ரோஜாப் பூவைப் பறிக்கிறோம்
(முதல் குழுமாணவர்கள்)
யாரை விட்டுப் பறிக்கிறாய் யாரை விட்டுப் பறிக்கிறாய் (இரண்டாம் குழுவினர்)
ஏதேனும்பெயரைக்கூறி.
(இராணியை)விட்டுப் பறிக்கிறோம், இராணியை விட்டுப் பறிக்கிறோம்
(முதல் குழுமாணவர்கள்)
எப்போது வந்து பறிக்கிறாய்? எப்போது வந்து பறிக்கிறாய்? (இரண்டாம் குழுவினர்)
இப்போது வந்து பறிக்கிறோம், இப்போது வந்து பறிக்கிறோம்
(முதல் குழுமாணவர்கள்)

பூப்பறிக்க வருகிறோம்

இந்தப் பூவேண்டும் என்று கேட்டு (ஏதேனும் பெயரைக்கூறி– எ.கா. ரோஜா) முதல் குழு பாடிமுடித்ததும், இரண்டாம் குழுவில் ஒரு மாணவர் பெயர் குறிப்பிட்ட நபர்(இராணி) முன்சென்று நடுக்கோட்டை நெருங்கியவுடன், (ரோஜா) இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் பிடித்து இழுக்க வேண்டும். பொதுவான கோட்டிலிருந்து எதிர் குழுவின் பக்கம் இழுக்கப்பட்டவர் எதிர் குழுவில் சேர வேண்டும். இவ்வாறு பாடலைப் பாடி இருவர் இருவராய் எல்லோரும் இழுக்கப்பட்ட பின்பு, எந்தக் குழுவில் அதிக எண்ணிக்கையில் மாணவர்கள் சேர்ந்துள்ளனரோ, அக்குழுவே வெற்றி பெற்ற குழுவாக அறிவிக்கப்படும்.

நாள் 10

பந்தைக் கையால் அடித்தல்

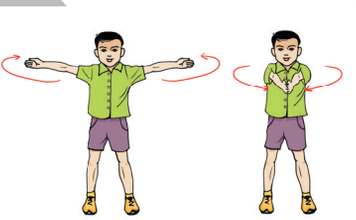
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 15 முறைகள் முன்புறமாகவும் 15 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

தோள்பட்டையை உள் மற்றும் வெளிப்பக்கமாக அசைத்தல்



- ஒரு பெரிய பொருளைக் கற்பனையாகக் காண்பிக்கும்போது கைக்கு என்ன நேரிடும்?
- உடலுக்கு முன்பாக இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து பின் இரண்டு கைகளையும் வெளிப்பக்கமாக நீட்டி மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்

பந்தைக் கையால் அடித்தல்

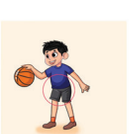
மாணவர்கள் பந்தை அடிக்கும்பொழுது பின்வரும் நுட்பத்தை வரிசையாக பின்பற்றுகிறார்களா என உற்று நோக்கவும்.



பந்தைக் கவனித்தல்



முழங்கால் மடக்குதல்



உடல் முன்புறம் சாய்தல்



பந்தின் மேல் விரல்களை விரித்தல்



பந்தைத் தரையை நோக்கித் தள்ளுதல்



கையை மேலே இழுத்தல்



கை இடுப்பின் கீழே



பந்து உடலில் முன்புறமாக

பலூன் தட்டுதல்

ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு பலூன் கொடுக்கவும். அவர்கள் அதை காற்றில் மேல் நோக்கி தங்கள் கைகளால் அடித்து (தட்டி) காற்றில் பறக்க விட ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு, வலக்கையிலிருந்து இடப்புறமாகவும், இடக்கையிலிருந்து வலப்புறமாகவும் மாற்றுமாறு அறிவுறுத்த வேண்டும். மாணவர்களும் கையை மாற்றி பலூனை அடித்து காற்றில் பறக்க விட வேண்டும். விளையாட்டை முடிக்கும் வரை மாணவர்கள் பலூனைக் காற்றில் கைகளால் தட்டித் தட்டி கீழே விழாமல் பறக்க விட வேண்டும். அதிக நேரம் பலூனைத் தட்டுபவர் வெற்றி பெறுவார்.



நாள் 11

பந்தை கையால் உந்திக்கொண்டே நடத்தல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

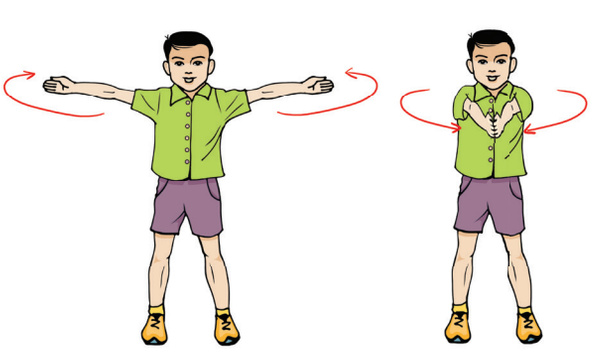


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை அசைக்கவும்.

தோள்பட்டையை உட்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் அசைத்தல்

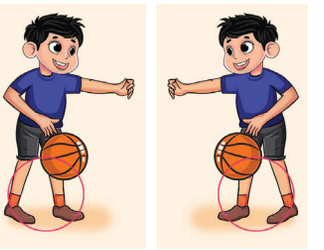
ஒரு பெரிய பொருளைக் கற்பனையாகக் காண்பிக்கும்போது கைக்கு என்ன நேரிடும்?

- உடலுக்கு முன்பாக இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து, பின்பு இரண்டு கைகளையும் வெளிப் பக்கமாக நீட்டி மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்



பந்தைக் கைகளால் அடித்தல்

மாணவர்களைப் பந்தைத் தரையில் தட்டும் சரியான முறையைச் செய்து காட்டச் சொல்லவும்.



- பந்தை ஒரே இடத்தில் தரையில் தட்டவும்.
- வலக்கையால் பந்தைத் தட்டவும்.
- இடக்கையால் பந்தைத் தட்டவும்.

பலூனை உயரே உந்தி விட்டுக்கொண்டே நட



ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து பத்து மீட்டர் தொலைவில் எல்லைக்கோடு வரைய வேண்டும். மாணவர்களை மூன்றுநபர்கள்கொண்டகுழுக்களாகப் பிரித்து ஆரம்பக் கோட்டிற்குப் பின்புறம் நிற்க வைத்து, குழுவிற்கு ஒரு பலூன் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் குழுக்கள், பலூன் தரையில் படாமல் காற்றில் உந்தி விட்டுக்கொண்டே எல்லைக் கோட்டிற்குச் செல்ல வேண்டும். ஒரு மாணவன் தொடர்ந்து இரு முறைகள் பலூனை தொடக்கூடாது, இறுதிக்கோட்டை முதலில் கடக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாகும்.

நாள் 12

பந்தை அடித்தல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



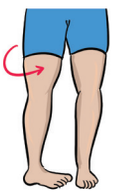
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால் முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

இடுப்பை உள்ளும் புறமும் திருப்புதல்

- முன்னங்காலை வெளிப்புறமாகத் திருப்பவும்
- முன்னங்காலை உள்நோக்கித் திருப்பவும்
- வலம் மற்றும் இடக்காலால் பயிற்சி செய்யவும்



மையத்தை விலக்கிச் சுழற்றவும்



மையத்தை நோக்கிச் சுழற்றவும்

பந்தைக் கைகளால் அடித்தல்

மாணவர்கள் சரியாகப் பந்தைக் கைகளால் தட்ட அறிவுறுத்தவும்

- பந்தைப் பார்க்காமல் கைகளால் பந்தைத் தட்டவும்

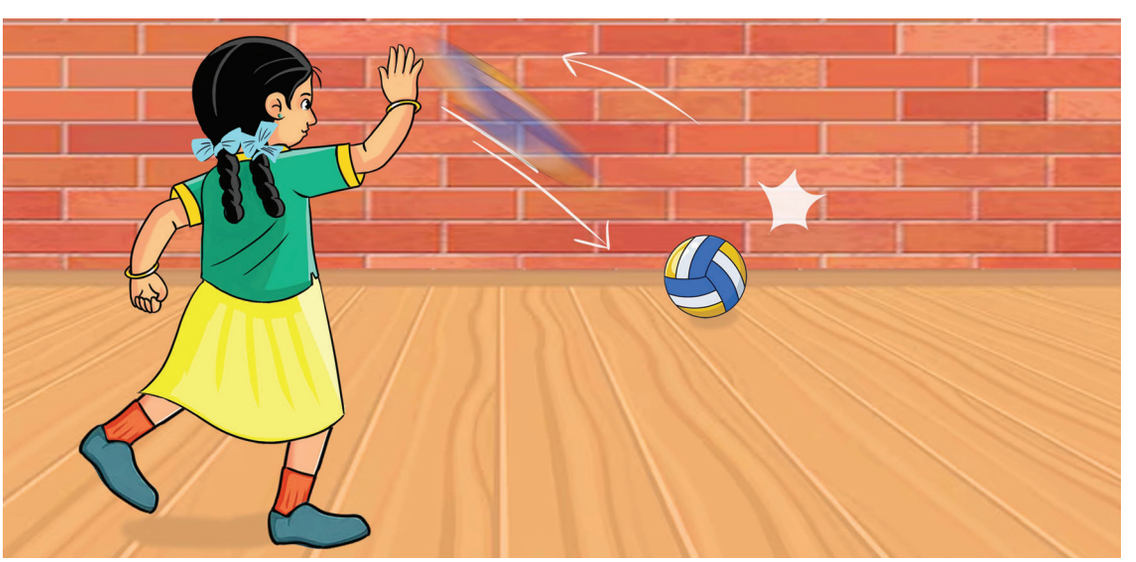






சுவரில் பந்தைத் தாக்கு

ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு கையுந்து பந்து கொடுத்து சுவரிலிருந்து 2 மீட்டர் தொலைவில் வரையப்பட்ட கோட்டின் பின்னால் அவர்களை நிற்கச் செய்யவும். ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குப் பந்தைக் கையால் அடிக்கும் திறனைச் செய்து காண்பிக்க வேண்டும். பின்பு மாணவர்கள் பந்தைத் தன் கையால் சுவரை நோக்கி அடித்து பந்தைத் திரும்பப் பிடிக்க வேண்டும். பந்தைச் சரியாக அடிக்கும் வரை இச்செயல்முறையை மீண்டும் செய்யவும்.



நாள் 13

இலக்கில் அடித்தல்

30 நிமிடங்கள்

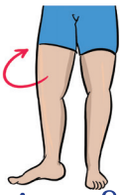
ஆயத்தப் பயிற்சி



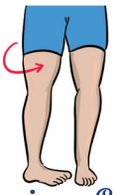
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் முழங்கை மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

இடுப்பை உள்ளும் புறமும் திருப்புதல்

- முன்னங்காலை வெளிப்புறமாகத் திருப்பவும்
- முன்னங்காலை உள்நோக்கித் திருப்பவும்
- வலம் மற்றும் இடக்காலால் பயிற்சி செய்யவும்



மையத்தை விலக்கி சுழற்றவும்



மையத்தை நோக்கி சுழற்றவும்

கையால் பந்தை அடி

மாணவர்கள் சரியாகப் பந்தை கைகளால் அடிக்க அறிவுறுத்தவும்

- பந்தைக் கையால் அடித்துக்கொண்டே முன்னோக்கி நடக்கவும்.
- பந்தைக் கையால் அடித்துக்கொண்டே முன்னோக்கி ஓடவும்.



இலக்கில் அடித்தல்



ஒரு சுவருக்கு எதிராக தண்ணீர் நிரப்பப்பட்ட குப்பிகள் அல்லது பிற பொருத்தமான பொருள்களை வரிசையாக வைக்கவும் (மாணவருக்குப் பந்துகளால் தட்டுவதற்கு). மாணவர்களை ஒரு வரிசையில் நிற்க வைக்கவும். ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு கால்பந்து/ கைப்பந்து/ மென்பந்து கொடுக்கப்பட்டு, சுவரில் இருந்து நான்கு மீட்டர் தொலைவில் வரையப்பட்டிருக்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் அவர்களை நிற்க வைக்கவும். மாணவர்கள் தங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்திச் சுவரில் பந்தைத் தாக்கி தண்ணீர் நிரப்பப்பட்ட குப்பிகளைத் தட்டி விட வேண்டும். அனைத்து தண்ணீர்க் குப்பிகளும் விழும் வரை ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும்.

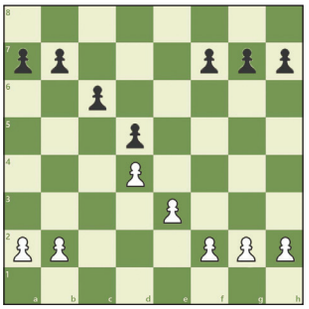
நாள் 14

சிப்பாய் வெற்றி

30 நிமிடங்கள்

தாக்குதல் தொடர்பான வலுவூட்டும் செயல்

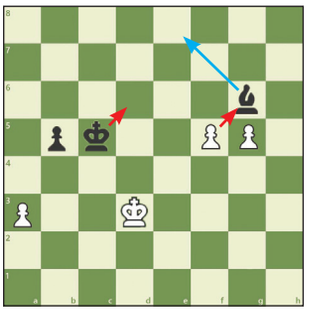
1. **சிப்பாய்த் தாக்குதல்:** இந்த விளையாட்டில், வீரர்கள் பலகையில் சிப்பாய்களை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு மாறி மாறி நகர்வுகளை மேற்கொள்ளவும். தங்களிடம் உள்ள சிப்பாய்களைப் பாதுகாத்துக்கொண்டே தங்களின் எதிரியின் சிப்பாய்களை முடிந்த வரை கைப்பற்றுவதே குறிக்கோள் ஆகும். இந்தப் பயிற்சியானது எதிராளியின் சிப்பாய்களுக்குப் பலவீனங்களை உருவாக்கி அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்திக் கொள்வது என்று கற்றுக் கொடுக்கிறது.



2. **சிப்பாய் அமைப்பு பயிற்சி:** பலகையில் வெவ்வேறு சிப்பாய்க் கட்டமைப்புகளை உருவாக்கி, அவற்றை உங்கள் எதிரியுடன் பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சிப்பாய்க் கட்டமைப்பின் பலம் மற்றும் பலவீனங்கள் விளையாட்டை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும். சிப்பாய் அமைப்புகளைப் புரிந்து கொள்வது, தாக்குதல்களைத் திட்டமிடுவதற்கும், சிப்பாய் விளையாட்டின் இறுதி நிலைகளில் வெற்றி வாய்ப்புகளை உருவாக்குவதற்கும் முக்கியமானது.



3. **இராஜா மற்றும் சிப்பாய் இறுதி விளையாட்டுப் பயிற்சி:** இரு வீரர்களுக்கும் ஒன்று அல்லது இரண்டு சிப்பாய்கள் எஞ்சியிருக்கும் நிலையில் இராஜா மற்றும் சிப்பாய் முடிவில் கவனம் செலுத்துங்கள். விளையாட்டின் இறுதி நிலைகளில் (கட்டங்களில்) முடிவைத் தீர்மானிக்க சிப்பாய் நகர்வுகளைக் கணக்கிடுவதையும் முக்கிய நிலைகளை மதிப்பிடுவதையும் பயிற்சி செய்யுங்கள். விளையாட்டில் இறுதி நிலைகளைப் புரிவதன் மூலம் சிப்பாயை நகர்த்தி இராணியாக்கும் தருவாயையும், சிப்பாயைச் சில நகர்வுகள் நகர்த்தாமல் இருந்து பின்னர் இராஜாவிற்கு அச்சுறுத்துதல் ஏற்படுத்துவதையும் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.



இந்தப் பயிற்சிகளைச் சதுரங்கப் பயிற்சியில் தொடர்ந்து இணைத்துக் கொள்வதன் மூலம், விளையாட்டின் இந்த முக்கியமான பகுதிகளில் விளையாட்டுத் திறன் சார்ந்த புரிதல் மற்றும் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுச் செயல்படும் தந்திர யுத்திகளை மேம்படுத்தலாம்.

நாள் 15

பந்தைத் தட்டி எழுப்பி எறிதல்

30 நிமிடங்கள்

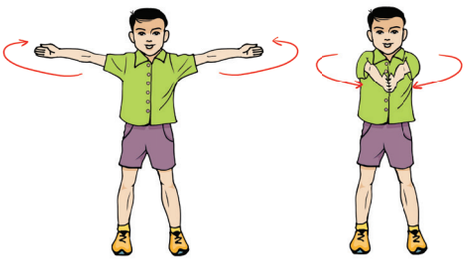
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

தோள்பட்டையை உள்ளும் புறமும் அசைத்தல்

- நீங்கள் ஒரு பெரிய கதவைத் திறக்க முயற்சிக்கும்போது உங்கள் கைகளுக்கு என்ன நடக்கும்? என வினா எழுப்பவும். மாணவர்களின் பதிலுக்குப் பின்னர் கீழ்க்காணும் செயலைச் செய்யச் சொல்லவும்.
- உடம்பின் முன்புறம் இரு உள்ளங்கைகள் ஒன்றை ஒன்று தொடுவதிலிருந்து தொடங்கி, அதிக பட்சமாக பக்கவாட்டில் நீட்டி, பின்னர் தொடக்க நிலைக்குக்கொண்டு வரவும்.



பந்தைக் கைகளால் தட்டுதல்

மாணவர்கள் கைகளால் பந்தைத் தரையில் தட்டும் முறையைச் செய்ய அறிவுறுத்தவும்.

- ஒரே இடத்தில் நின்றபடி பந்தைத் தரையில் இடம் மற்றும் வலக்கையால் மாறி மாறித் தட்டவும்.
- நடக்கும்போது பந்தைத் தரையில் இடம் மற்றும் வலக்கையால் மாறி மாறித் தட்டவும்.



பந்தைத் தட்டி எழுப்பிக்கொண்டே நட

வகுப்பை இரண்டு சம அணிகளாக 'A' மற்றும் 'B' எனப் பிரிக்கவும். ஒரு கூடைப்பந்து அல்லது மென்மையான துள்ளும் (Bouncing) பந்தினை இரு அணிகளுக்கும் வழங்க வேண்டும். வகுப்பறையின் ஒரு பக்கத்தில் தரையில் வரையப்பட்ட கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையில் மாணவர்களை நிற்கச் சொல்லவும். 'A' மற்றும் 'B' அணியினர் பந்தை அறையின் சுவர் வரை தரையில் தட்டி எழுப்பிக்கொண்டே சென்று அதை சுவரில் எறிந்து பிடிக்க வேண்டும். பின்னர் அவர்கள் மீண்டும் தரையில் பந்தைத் தட்டி எழுப்பிக்கொண்டே வந்து தங்கள் அணிக்குப் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அடுத்த மாணவர் இச்செயலை மீண்டும் செய்ய வேண்டும். அணியின் அனைத்து மாணவர்களும் செயலைச் செய்து முடிக்கும் வரை இச்செயல்முறை தொடர வேண்டும். இறுதியில் முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும் அணியாகும்.



நாள் 16

ஓடிக்கொண்டே பந்தைத் தட்டி எழுப்புதல்

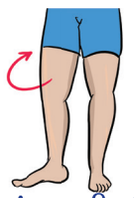
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

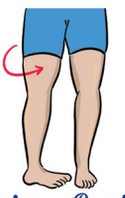
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி உடலுக்கு வெளியே நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

இடுப்பை உள்ளும் புறமும் திருப்புதல்

- முன்னங்காலை வெளிப்புறமாகத் திருப்பவும்
- முன்னங்காலை உள்நோக்கித் திருப்பவும்
- வலம் மற்றும் இடக்காலால் பயிற்சி செய்யவும்



மையத்தை விலக்கிச் சுழற்றவும்



மையத்தை நோக்கிச் சுழற்றவும்

பந்தைக் கைகளால் தட்டுதல்

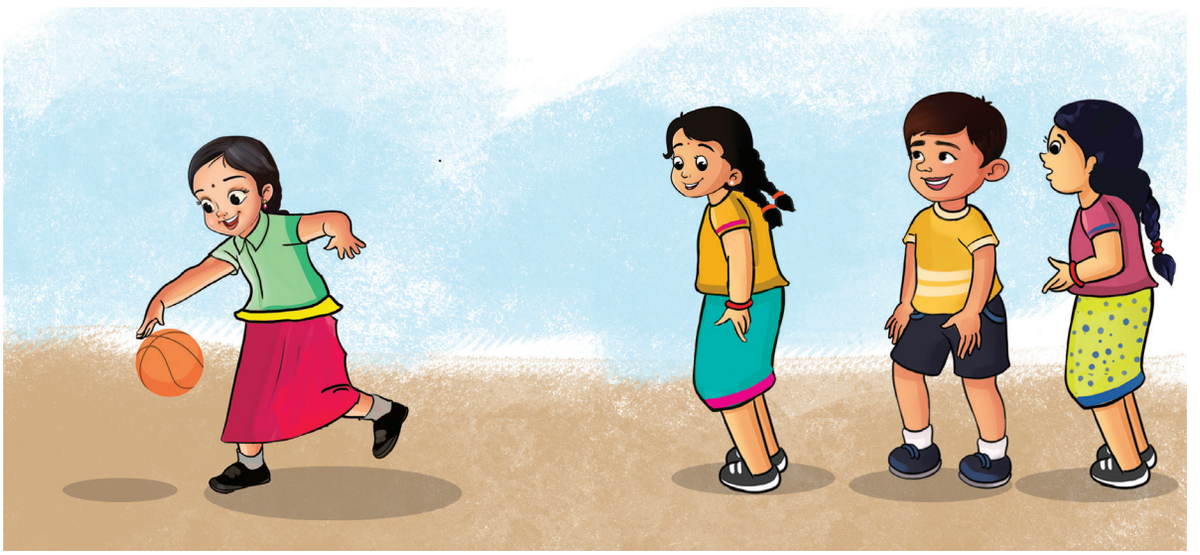
மாணவர்கள் சரியாகப் பந்தைக் கைகளால் அடிக்க அறிவுறுத்தவும்

- பந்தை இரண்டு கைகளாலும் மாற்றி மாற்றி அடிக்கவும்.
- கண்களால் பார்க்காமல் கைகளால் பந்தை அடிக்கவும்.
- பந்துகளைக் கைகளால் அடித்துக்கொண்டே முன்னோக்கி ஓடவும்.



பந்தைத் தட்டி எழுப்பும் தொடரோட்டம்

வகுப்பை இரண்டு சமக்குழுக்களாகப் பிரித்து, தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து பத்து மீட்டர் தொலைவில் ஒரு கூம்பை வைத்து எல்லைக் கோடாகக் கருத வேண்டும். மாணவர்களை ஆரம்பக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிற்க வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவர் பந்தைத் தரையில் தட்டி எழுப்பிக்கொண்டே கூம்புகளை நோக்கி ஓடி தனது குழுவுக்குத் திரும்பி தனது குழுவின் இரண்டாவது நபருக்குப் பந்தை அனுப்ப வேண்டும். மேலும், அவர் தனது குழுவின் கடைசி நபருக்குப் பின்னால் சென்று நிற்க வேண்டும். குழுவின் அனைத்து நபர்களும் பந்தைத் தட்டி எழுப்பிச் செல்வதை முடிக்கும் வரை விளையாட்டு தொடரும். இறுதியில் முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறும்.



நாள் 17

சதுரங்க நினைவூட்டல்

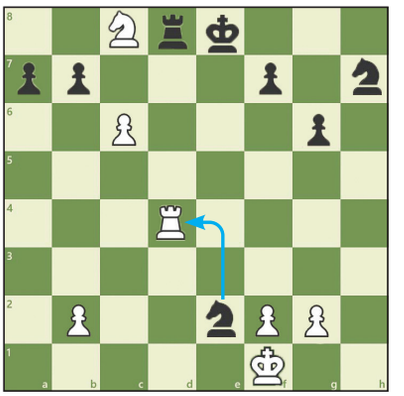
30 நிமிடங்கள்

சதுரங்கம் – மீள்தொகுப்பு

சதுரங்கக்காய்களை அந்தந்தக் கட்டங்களில் வைக்கும் முறை மற்றும் காய்கள் நகரும் முறைகளை நினைவூட்டல்.

கைப்பற்றுதல்

- சிப்பாய்கொண்டு தாக்குதல்
- குதிரையுடன் தாக்குதல்
- மந்திரியால் தாக்குதல்
- யானையால் தாக்குதல்
- இராணியால் தாக்குதல்
- இராஜாவால் தாக்குதல்

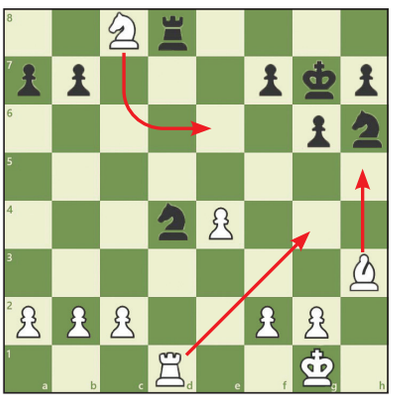


குதிரையுடன் தாக்குதல்

அடிப்படை விதிகள்

- தொடு காய்
- தொடு நகர்வு
- காய்களைச் சரி செய்தல்
- முறையற்ற நகர்வுகள்

(படத்தில், சிவப்பு குறியீடு முறையற்ற நகர்த்தலை குறிக்கிறது.)



முறையற்ற நகர்வுகள்

நாள் 18

உடல் வடிவங்கள்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லி செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு, படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்து, செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

அசைவற்ற உடல் வடிவங்கள்

நின்ற நிலை (சிற்பத் தோட்டம்)



- மாணவர்களை இருவர் இருவராக அல்லது சிறிய குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- ஒருவர் சிற்பியாகவும் மற்றவர் சிற்பங்களாகவும் கருதுதல்.
- சிற்பி சிற்பங்களின் கைகள், கால்கள் மற்றும் உடலை மெதுவாக நகர்த்துவதின் மூலம் சிற்பங்களைப் பல்வேறு உடல் அசைவற்ற செயல்பாட்டு வடிவங்களில் வடிவமைத்தல்.
- படைப்பாற்றலை ஊக்குவித்து வெவ்வேறு வடிவங்களை உருவாக்க வேண்டும்.

உட்காரும் நிலை (நாற்காலியில் உட்காருதல் இயக்க நிலை)

- மாணவர்கள் வசதியான நிலையில் (நாற்காலிப் பெட்டி) உட்காரலாம்.
- அமரும் நிலையில் செய்யக்கூடிய எளிய இயக்கப் பயிற்சிகள். (உதாரணம்: கையைச் சுற்றுதல், கைவட்டங்கள், அமர்ந்த நிலையில் நகர்தல், உட்கார்ந்த நிலையில் காலை உயரே தூக்குதல்.)
- இதய இரத்த ஓட்ட ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.





அமர்ந்து காலை உயர்த்துதல்



காலைத் தூக்கி இடது தொடையில் மடக்கி வைத்தல்

கோழிகள் மற்றும் குஞ்சுகள்

15 மீட்டர் விட்டம் கொண்ட ஒரு வட்டத்தை வரையவும். மாணவர்களை இரண்டு சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒரு குழு வட்டத்திற்குள்ளேயும் மற்றொரு குழு வட்டத்தைச் சுற்றியும் நிற்க வேண்டும். வட்டத்திற்கு உள்ளே உள்ள குழுவிற்குத் தலைவர் என்பவர் கோழியாகவும் மற்ற மாணவர்கள் குஞ்சுகளாகவும் இருப்பார்கள். கோழி என்பவரின் இடுப்பைப் பிடித்து மற்ற மாணவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக நேர்க்கோட்டில் நிற்க வேண்டும்.

இந்த விளையாட்டை 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை விளையாடலாம். ஆசிரியர் வட்டத்தின் வெளியில் இருக்கும் குழுவினருக்கு ஒரு கைப்பந்து வழங்குவார். அதைக்கொண்டு வட்டத்துக்குள் உள்ள குழுவினரை அவர்கள் பந்தால் அடிக்க வேண்டும். அப்படி அடிக்கும்போது குஞ்சுகள் அடிபடாமல் தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடிக்கும்போது தலைவர் கோழிக் குஞ்சுகளை அடிக்கவிடாமல் பந்தைத் தனது கையால் தடுக்க வேண்டும். அப்படி அடிபட்ட குஞ்சுகள் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள். இதே போன்று இரு குழுக்களும் மாறி மாறி விளையாட வேண்டும். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடரும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதிகமான கோழிக்குஞ்சுகளை அடித்த குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாக அறிவிக்கப்படும்.

நாள் 19

ஓடைப் பந்து

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லி செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு, படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்து, செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

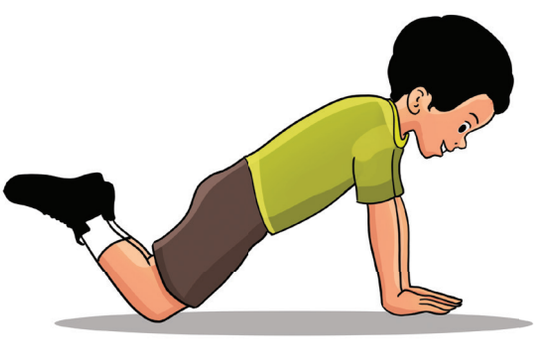
அசைவற்ற உடல் வடிவங்கள்

மேல் நோக்கி படுத்த நிலை (கற்பனைக் கதை சொல்லி வழி நடத்துதல்)

- கண்களை மூடிய நிலையில் கதை சொல்லி மாணவர்களை வழி நடத்தவும்.
- காடு வழியாக நடப்பது அல்லது தொலைதூரத்திற்குப் பயணம் செய்வது போன்ற அமைதியான மற்றும் ஈர்க்கக்கூடிய காட்சியை விவரிக்கவும்.
- பங்கேற்பாளர்களைத் தங்கள் இயக்கமற்ற உடல் நிலையைப் பயன்படுத்தி கற்பனைக் கதைகளில் நடிக்க ஊக்குவிக்கவும்.
  (பூனை, பாம்பு, ஓநாய், சிங்கம் மற்றும் யானைபோல் ஒலி எழுப்ப வேண்டும்).

முழங்காலிடுதல் (முழங்கால் தண்டால்)

- மாணவர்கள் தரையில் கைகளை வைத்து இயல்பான நிலையில் முழங்காலிட வேண்டும்.
- அதே நிலையில் உள்ளங்கைகளை தோள்பட்டை அகலத்திற்குத் தரையில் ஊன்ற வேண்டும்.
- முழங்கைகளை மடக்கி மார்பைத் தரைக்குத் தாழ்த்த வேண்டும். தலை மற்றும் முழங்கால்கள் நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.
- தொடக்க நிலைக்கு மீண்டும் வரவேண்டும்.





பந்தை மேலே மற்றும் கீழே கடத்தும் தொடரோட்டம்

மாணவர்களை மூன்று அல்லது நான்கு சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவும் தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் ஒரு வரிசையில் மாணவர்கள் நிற்க வேண்டும். அப்படி நிற்கும் மாணவர்கள் (படத்தில் உள்ளவாறு) தங்கள் காலைச் சற்று விலக்கி நிற்க வேண்டும். தொடக்கக்கோட்டின் முன் 10 மீட்டர் தூரம் கொண்ட எல்லைக்கோட்டை வரைந்து அதன் மீது கூம்புகளை வைக்கவும். பிறகு ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் மாணவருக்கு ஒரு பந்தை (கையுந்து பந்து அல்லது கால்பந்து) வழங்கவும். ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தலுக்குப் பின்பு ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் மாணவர் தனது கையில் உள்ள பந்தைத் தலைக்கு மேல் இரண்டாவது மாணவருக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

இரண்டாவது மாணவர் அந்தப் பந்தைப் பெற்றுக்கொண்டு மூன்றாவது மாணவரிடம் தனது காலுக்கு இடையில் அந்தப் பந்தை அனுப்ப வேண்டும். இதேபோல் பந்தைத் தலைக்கு மேலும் கால்களுக்கு இடையேயும் தங்கள் குழுவின் கடைசி மாணவருக்கு அனுப்ப வேண்டும். அவர் பந்தைப் பெற்று எல்லைக் கோடு வரை பந்துடன் ஓடி கூம்பைச் சுற்றித் திரும்பி வந்து தங்கள் குழுவின் முன்புறம் நின்று பந்து வழங்கலைத் தொடரவேண்டும். இதேபோல் குழுவில் உள்ள அனைவரும் செய்ய வேண்டும்.

ஆட்டம் ஆரம்பிக்கும்பொழுது முதலில் நின்ற மாணவர் இறுதியில் பந்தைப் பெற்று எல்லைக் கோடு சென்று மீண்டும் ஆரம்பக்கோட்டில் வந்து நின்று பந்தைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்திக் காண்பிக்க வேண்டும். இறுதியில் முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.







நாள் 20

விலங்கு மூச்சு

30 நிமிடங்கள்

விலங்கு மூச்சு

- தரையில் இயல்பான நிலையில் உட்காரவும்.
- மூக்கின் வழியே நீண்ட மூச்சை இழுக்கவும். மார்பு மற்றும் வயிற்றுப்பகுதி காற்றடைத்த பலூன்போல் வருவதை உணரலாம்.
- விலங்கு மூச்சை விடுவதுபோல் நினைத்துக்கொண்டே மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.

சிங்க மூச்சு

- 'ஹா' சத்தத்துடன் சிங்கம் கர்ஜிப்பதுபோல் மெதுவாகவும் சத்தமாகவும் வாய் வழியே மூச்சை விட வேண்டும்.
- இதேபோல் மூன்று முறைகள் மாணவர்களைச் செய்ய வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மூச்சிற்கும் மார்பு மற்றும் தோள்பட்டை தளர்வான நிலையில் இருப்பதை உணரலாம்.



முயல் மூச்சு

- முழங்கால்களை மடித்துத் தலையை வானத்தை நோக்கிப் பார்த்தபடி தரையில் உட்கார வேண்டும்.
- முயல் பூவை முகர்வதுபோல் மூன்று முறைகள் சிறு மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும்.
- சில வினாடிகள் மூச்சைப் பிடித்து பின்பு வாய் வழியே மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.
- இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து ஐந்து முறைகள் செய்யவும்.



எலியும் பூனையும்

எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, வட்டம் ஒன்றை வரையவும். மாணவர்களில் ஒருவர், எலியாகவும், மற்றொருவர் பூனையாகவும், மீதமுள்ள மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி கை கோர்த்து நிற்க வேண்டும். எலியை வட்டத்திற்கு உள்ளும், பூனையை வட்டத்திற்கு வெளியேயும், நிற்கச் செய்யவேண்டும்.

பின்பு ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், போட்டி தொடங்கப்பட வேண்டும். அப்பொழுது,

பூனை எங்கே போச்சு
எலி பிடிக்கப் போச்சு
எலி எங்கே போச்சு
வீட்டுக்குள்ளே போச்சு
வீட்டுக்குள்ளே வரலாமா
வரவே கூடாது.

என்பதைப் பாடலாக வட்டத்தைச் சுற்றி கைகோர்த்து நிற்கும் மாணவர்கள் பாடவேண்டும். பூனை வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிக்கொண்டே, வட்டத்தினுள் நுழைந்து எலியைப் பிடிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். வட்டத்தைச் சுற்றி கை கோர்த்து நிற்கும் மாணவர்கள், பூனையை உள்ளே செல்ல விடாமல், கைகளை இறுக்கமாகத் தாழ்த்திப் பிடித்துத் தடுக்க வேண்டும். பூனை உள்ளே நுழைந்தால், எலி வெளியே செல்வதற்கு வழி விட வேண்டும்.

எலி பிடிபட்டால், அடுத்த இரு மாணவர்களை, எலியும் பூனையுமாக, ஆசிரியர் நியமிக்கலாம். இவ்வாறாகப் போட்டி தொடர்ந்து நடைபெறும்.



கற்றல் விளைவுகள்

- மாணவர்கள், உடலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் முறையான மூட்டு இயக்கங்கள் மற்றும் மேம்பட்ட நெகிழ்வுத்தன்மை ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துவர்.
- மாணவர்கள் இடஞ்சார்ந்த விழிப்புணர்வு மற்றும் நரம்புத்தசை ஒருங்கிணைப்புப் பற்றிய அறிவுடன் இடப்பெயர்ச்சி மற்றும் இடப்பெயர்ச்சி அல்லாத திறன்கள், அவற்றைக் கையாளும் முறைகள் ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொண்டு வெளிப்படுத்துவர்.
- மாணவர்கள் சரியான சமநிலை மற்றும் தன்னம்பிக்கையுடன் உடலியக்கத் திறன்களைச் செயல்படுத்துவர்.
- ஆசனப் பயிற்சியின் மூலம் உடல் திறன் மற்றும் மன அமைதி பெறுவர்.
- மூச்சுவிடும் திறனையும் தம்மைச் சுற்றியுள்ள பொருள்களைக் கண்டுணரும் திறனையும் மேம்படுத்திக் கொள்வர்.
- மனமகிழ் விளையாட்டுகளை விளையாடுவதன் மூலம் ஒத்த வயதினரை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்வர், தனித்திறனை வளர்த்துக் கொள்வர்.
- தமிழக நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளை அவற்றின் பண்பாட்டுப் பாரம்பரியத்துடன் விளையாடி மகிழ்வர்.
- மாணவர்கள் சதுரங்கம் விளையாடுவதன் மூலம் கூர்சிந்தனைத் திறன் மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறன் ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்வர்.
- சிறப்புத் தேவையுடைய மாணவர்கள் தங்களுடைய ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வைப் பொருத்தமான செயல்பாடுகளால் மேம்படுத்துவர்.
- உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டின் மூலம் உடல், மனம், மனவெழுச்சி மற்றும் சமூக நல்வாழ்வைப் பெறுவர்.

வகுப்புகள் : 4 & 5

பருவம் - I

நாள்	செயல்பாடு	பக்கம்
1.	தாவிக் குதிக்கக் கற்றுக்கொள்	71
2.	தாவி சிலைபோல் நிற்றல்	72
3.	இசை நாற்காலி	73
4.	அமைதியாக இரு	74
5.	பூட்டைத் திற	77
6.	தவ்வு தொடரோட்டம்	78
7.	சதுரங்க நகர்வு	80
8.	குறுக்கே தாவுதல்	81
9.	தென்றல்	82
10.	உதைத்தல் மற்றும் பிடித்தல்	85
11.	இலக்கை நோக்கி உதைத்தல்	87
12.	பந்தை உதைத்தல்	88
13.	சதுரங்க வாகையாளர்	89
14.	இடுப்பைச் சுழற்றுதல்	91
15.	வலைக்கு மேல் வை	92
16.	உந்துதல்	93
17.	சிப்பாய்ச் சக்தி	94
18.	உருளுதல்	96
19.	முட்டைபோல் உருளுதல்	97
20.	ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி	98

கற்றல் நோக்கங்கள்

- உடலியக்கச் செயல்பாடுகள் வாயிலாக, உடலின் பல்வேறு மூட்டுகளின் இயக்கம், நெகிழ்வுத்தன்மை ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும் அடையாளம் காணவும் செய்தல்.
- உடலியக்கத் திறன்களான தாண்டுதல், பந்துவீச்சிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளுதல், பக்கவாட்டில் அடியெடுத்து வைத்தல் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துதல்.
- பந்தைக் கீழே விட்டு காலால் அடித்தல், கையால் உந்துதல், அடித்தெறிதல் மற்றும் உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தி அடித்தெறிதல் போன்ற செயல்பாடுகளைக் கையாளும் திறன் பெறுதல்.
- உடலியக்கமற்ற செயல்களின் மூலம் இடம் சார்ந்த விழிப்புணர்வில் திறன் பெறுதல்
- சரியான நுட்பங்களைப் புரிந்துகொண்டு, கட்டமைக்கப்பட்ட இயக்கத் திறன் பயிற்சிகளுடன் ஒருங்கிணைப்பு, சமநிலை மற்றும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படும் திறன்களை மேம்படுத்துதல்.
- புலன் வளர்ச்சிச் செயல்பாடுகளைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்வதன் வாயிலாக, உடல் பற்றிய விழிப்புணர்வு, சமநிலை மற்றும் தொடுவுணர்ச்சி முதலியவற்றை வளர்த்தல்.
- அடிப்படை ஆசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடல், மனம் மற்றும் சமூக நல்வாழ்வை மேம்படுத்துதல்.
- தமிழகத்தின் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளையும் அவற்றின் பண்பாடு சார்ந்த பொருத்தப்பாட்டையும் புரிந்துகொள்ளுதல்.
- விளையாட்டுகளின் அடிப்படைத் திறன்களையும் அவற்றைப் பற்றிய சரியான புரிதலையும் கற்றுக்கொள்ளச் செய்வதால், முதன்மை விளையாட்டுகளுக்கு அவை அடித்தளமாக அமைவதை அறியச்செய்தல்.
- முதன்மை விளையாட்டுகளின் மூலம் போட்டி மனப்பான்மை, நேர்மை, சக விளையாட்டு வீரர்களை மதித்தல் முதலிய பண்புகளை ஊக்குவித்தல்.
- சதுரங்க விளையாட்டு வாயிலாக, கூர்சிந்தனை, சிக்கலுக்குத் தீர்வு காணுதல், சரியான முடிவெடுத்தல் முதலிய திறன்களை மேம்படுத்துதல்.
- பொருத்தமான செயல்பாடுகள் மூலம் சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட குழந்தைகளின் உடல்நலத்தையும் மனநலத்தையும் மேம்படுத்துதல்.
- உடற்கல்வியின் மூலம் உடலியக்கத் திறன்கள், குழு செயல்பாடு, நடத்தையில் மாற்றம், பொறுப்பு, படைப்பாற்றல் மற்றும் கற்பனைத்திறன் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துதல்.

நாள் 1

தாவிக் குதிக்கக் கற்றுக்கொள்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

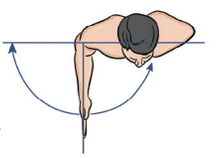


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

கையின் பக்கவாட்டு மற்றும் இடைநிலைச் சுழற்சி

ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் பயிற்சியைச் செய்து காட்டவும்.

- யானை காதுகளை அசைப்பதுபோல் கற்பனை செய்து கொள்ளவும்.
- போக்குவரத்துக் காவலர் வாகனங்கள் முன்னோக்கிச் செல்ல அனுமதிக்க கைகளை அசைப்பதுபோல கற்பனை செய்யவும்.

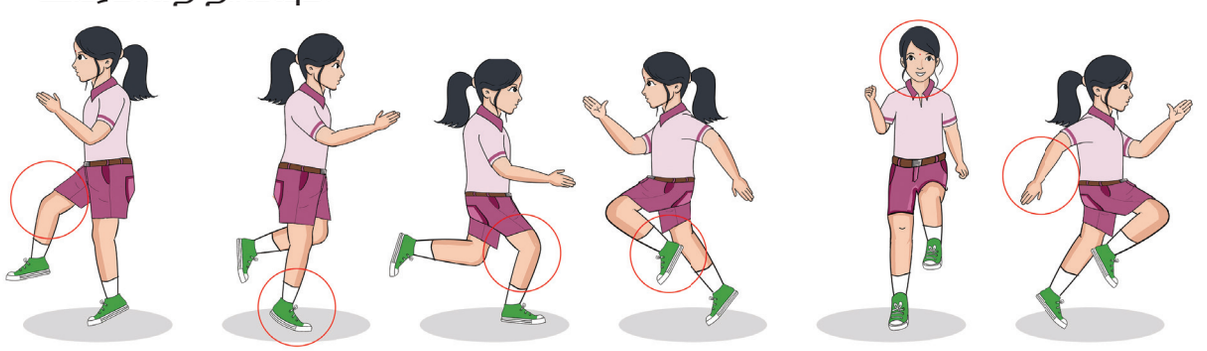




தாவுதல்

தாவும்போது பின்வரும் நுட்பங்களைப் பின்பற்றுமாறு ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தி, அதை முறையாகக் கடைப்பிடிப்பதைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

- குறைவான உயரத்தில் தாவவும்.
- மிதமான உயரத்தில் தாவவும்.
- உயரமாகத் தாவவும்.



முழங்காலை உயர்த்தவும் | முன்னங்காலை ஊன்றவும் | பின்னங்காலை வளைக்கவும் | சீராகச் செய்யவும் | தலைப்பகுதியை நேராக வைக்கவும் | கைகளைத் தளர்த்தவும்

தாவிக் குதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்

ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குச் சரியாகத் தாவும் நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். மாணவர்களைச் சுதந்திரமாக விளையாட்டுப் பகுதியைச் சுற்றித் தாவச் சொல்ல வேண்டும். கீழ்க்காணும் தாவும் செயல்களைச் செய்ய அறிவுறுத்தவும்.



- புன்னகையுடன் கோமாளிபோல் தாவவும்.
- உயரமாகத் தாவவும்.
- முன்னோக்கித் தாவவும்.
- மகிழ்ச்சியுடன் தாவவும்.

நாள் 2

தாவி சிலைபோல் நிற்றல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

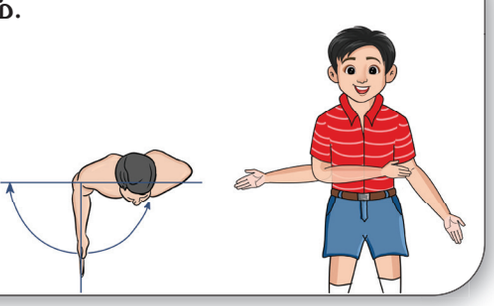


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் அசைக்கவும்.

கையின் பக்கவாட்டு மற்றும் இடைநிலைச் சுழற்சி

ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் பயிற்சியைச் செய்து காட்டவும்.

- யானை காதுகளை அசைப்பதுபோல் கற்பனை செய்து கொள்ளவும்.
- போக்குவரத்துக் காவலர் வாகனங்கள் முன்னோக்கிச் செல்ல அனுமதிக்க கைகளை அசைப்பதுபோல் கற்பனை செய்யவும்.



தாவக் கற்றுக்கொள்ளுதல்

மாணவர்களைத் தாவுதல் செயலைச் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தவும்



- நின்ற இடத்தில் தாவவும்.
- முன்னோக்கித் தாவவும்.
- கைகளை மாற்றி மாற்றித் தாவவும்.

தாவி சிலைபோல் நிற்றல்



மாணவர்களை விளையாட்டுப் பகுதியில் முழுவதும் சுதந்திரமாகத் தாவி விளையாட அனுமதிக்க வேண்டும். ஆசிரியர் "நிறுத்துங்கள்" என்றதும் மாணவர்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறார்களோ அதே நிலையில் சிலைபோல் நிற்க வேண்டும். நின்றதும் ஒன்று (1) இரண்டு (2) என ஐந்து (5) வரை எண்ணிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். 5 எண்ணிய உடன் மீண்டும் மாணவர்கள் தாவி விளையாட வேண்டும். மாணவர்கள் ஒரு காலில் சமநிலைப்படுத்துதல், கைகளை மாற்றுதல் மற்றும் பல நிலைகளில் நிற்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

நாள் 3

இசை நாற்காலி

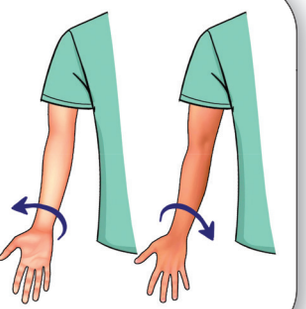
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

கைகளை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்புதல்

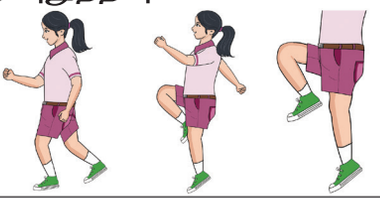


ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளைச் செய்து காண்பிக்க வேண்டும்.

- அம்மா தோசைக் கல்லில் தோசையைத் திருப்பிப் போடுவதைப்போல மாணவர்களைக் கற்பனையாகச் செய்து காண்பிக்கச் சொல்லவும்.
- கதவின் பூட்டை சாவி மூலம் இடக்கை மற்றும் வலக்கையால் பூட்டித் திறப்பதைப்போல கற்பனையாகச் செய்து காண்பிக்கச் சொல்லவும்.

தாவுதல்

மாணவர்களைத் தாவுதல் செயலைச் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தவும்.



- மெதுவாகத் தாவவும்
- வேகமாகத் தாவவும்
- வேகத்தைக் குறைக்கவும்
- மீண்டும் வேகத்தை அதிகரிக்கவும்

இசை நாற்காலி

இவ்விளையாட்டில் எத்தனை பேர் கலந்து கொள்கிறார்களோ அந்த எண்ணிக்கையில் ஒன்று குறைவாக நாற்காலியை வட்ட வடிவில் அமைக்கவும். பின்னணியில் இசை ஒலிக்க விளையாடுவோர் பாதுகாப்பான இடைவெளி விட்டு நாற்காலிகளை வட்டமடிக்க வேண்டும். இசை நின்ற உடனே விரைவாக நாற்காலியில் அமர வேண்டும். நாற்காலி கிடைக்காத ஒருவர் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேறுவார். ஒரு நாற்காலி எடுக்கப்பட்டு மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும். கடைசியாக ஒரு நாற்காலிக்காக இருவர் விளையாடுவர். அவர்களுள் ஒருவர் வெற்றி பெறுவார்.



நாள் 4

அமைதியாக இரு

30 நிமிடங்கள்

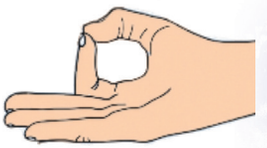
ஆயத்தப் பயிற்சி

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். பிறகு வட்டமாக நடக்க அறிவுறுத்தி கீழ்க்காணும் செயல்களைச் செய்யச் சொல்லவும்

- கூரை மற்றும் தரையைப் பார்க்கச் சொல்லவும்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேலும் கீழும் அசைத்து நடக்க அறிவுறுத்தவும்.
- நடக்கும்போது மணிக்கட்டைக் கடிகாரத் திசையிலும் அதன் எதிர்த்திசையிலும் சுழற்றவும்.
- குனிந்த நிலையில் முன்னால் நடக்கவும்.
- முன்னங்கால் மற்றும் குதிகாலால் நடக்கவும்

சுகாசனம்

- இரண்டு கால்களையும் உடம்பிற்கு முன்னால் நேராக நீட்டி உட்காரவும்.
- வலக்காலை மடக்கி இடத்தொடையின் கீழ் பாதத்தை வைக்கவும்.
- இடக்காலை மடக்கி வலத்தொடையின் கீழ் பாதத்தை வைக்கவும்.
- நேராக நிமிர்ந்து கைகளை முழங்கால் மேல் வைத்து பெருவிரல் நுனி ஆள்காட்டி விரலின் நுனியில் வைக்கவும், கண்களை மூடி மூச்சைச் சீராக விடவும்.
- இந்நிலையில் சிறிது நேரம் இருந்த பின்னர் மெதுவாக கால்களைத் தளர்த்தி முதல் நிலைக்கு வரவேண்டும்.





பயன்கள்: இந்த ஆசனம் செய்வதால் எந்தவித வலியும் இல்லாமல் உடல் மற்றும் மனதை சம நிலையில் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

பத்மாசனம்

- இரு கால்களையும் முன்பக்கமாக நீட்டி அமரவும். விரல்கள் ஒன்று சேர உள்ளங்கைகள் தரையில் படுமாறு பக்கவாட்டில் கைகளை வைத்திருக்கவும்.
- இடக்கை உதவியுடன் வலக்காலை மடித்து இடத்தொடையின் மீது வைக்க வேண்டும்.
- வலக்கை உதவியுடன் இடக்காலை மடித்து வலத்தொடையின் மீது வைக்க வேண்டும்.
- இரு கைகளையும் சின்முத்திரையில் முழங்கால் மீது வைத்து நேராக நிமிர்ந்து அமர்தல் வேண்டும். குதிகால்கள் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- முதுகை நேராக நிமிர்த்தி வைக்க வேண்டும். கண்களை மூடி அமரவும்.
- இந்நிலையில் சிறிது நேரம் இருந்த பின்னர் மெதுவாகக் கால்களைத் தளர்த்தி முதல் நிலைக்கு வரவேண்டும்.



பயன்கள்:

- தியானம் செய்வதற்கும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதற்கும் பத்மாசனம் சிறந்த ஆசனமாகும்.
- உடல் மற்றும் உள்ளம் உறுதி அடைகிறது.

ஓய்வெடுத்தல்

- மாணவர்களை மேல்நோக்கி படுக்கச் செய்யவும். உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கியவண்ணம் உடம்பிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- கால்களைச் சிறிது விரித்து வைத்து, கண்களை மூடி உடலைத் தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் வைக்கவும்.

புலன்கள் தழுவல் (5–4–3–2–1 நுட்பம்)

தேனீ மூச்சு



இன்று, தேனீ மூச்சு என்ற வேடிக்கையான மூச்சுப் பயிற்சியைச் செய்யப் போகிறோம். இது தேனீயின் சத்தம்போல ஒலிப்பதால் இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது. இந்தப் பயிற்சி நம்மை நிதானமாகவும், நிம்மதியாகவும் உணர உதவும்.

- முதுகை நேராக வைத்து வசதியாக உட்கார்ந்து கண்களை மூடவும்.
- மூக்கு வழியாக ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளிழுத்து, நுரையீரலில் காற்றை நிரப்பவும். நீங்கள் உள்ளிழுக்கும்போது அமைதியாக 1, 2, 3 என எண்ணுங்கள்.
- இப்போது, மெதுவாக வாய் வழியாக மூச்சை வெளியே விடுங்கள். மூச்சை வெளிவிடும்போது உதடுகளை மெதுவாக மூடி, தொண்டையில் ஒலி அதிரட்டும். மகிழ்ச்சியான தேனீ சுற்றிப் பறப்பதைப்போல சலசலப்பதைக் கற்பனை செய்யவும்.
- மேற்கண்டவாறு மூன்று முறைகள் செய்யவும்.

வயிற்று மூச்சு



வயிறு மூச்சு என்னும் குளிர் மூச்சுப் பயிற்சியை நாம் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம்.

- நாற்காலியில் வசதியாக உட்காரவும்.
- ஒரு கையை மார்பிலும், மற்றொரு கையை வயிற்றிலும், விலா எலும்புக்குக் கீழே வைக்கவும். கண்களை மெதுவாக மூடவும்.
- மூக்கு வழியாக மெதுவாக, ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, உங்கள் வயிறு கைக்கு எதிராக வெளியே தள்ளப்படுவதை உணரவும். ஊதற்பையில் (Balloon) காற்றை நிரப்புவதைப்போல கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
- பிறகு மெதுவாக உங்கள் மூச்சை வாய் வழியாக வெளியே விடவும். வயிற்றுப் பகுதி உள்ளிழுத்துச் செல்வதை உணரவும். பலூனிலிருந்து காற்று வெளியேறுவதுபோல் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
- மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும்போது வயிற்றுப் பகுதி வெளியே மற்றும் உள்ளே வருவதில் கவனம் செலுத்தவும்.
- ஒவ்வொரு மூச்சையும் ஆழமாகவும் மெதுவாகவும் செய்ய முயற்சிக்கவும்.
- தங்களால் முடிந்தவரை 3 முதல் 5 நிமிடம் வரை மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும்.
- கடைசியாக முடிக்கும் தருவாயில் ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளிழுத்து, மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.

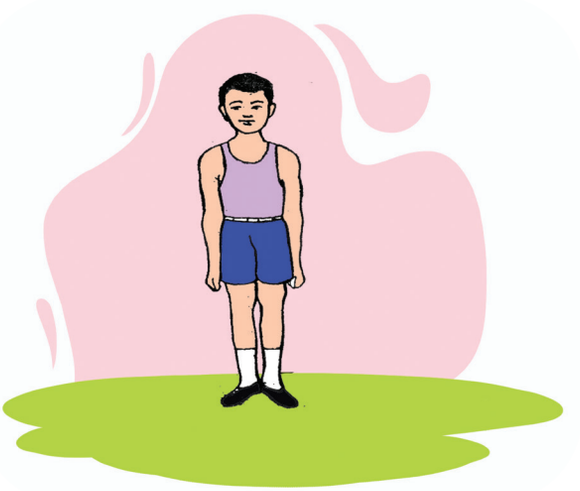
பயன்கள்:

- வயிற்று மூச்சு, மனதையும் உடலையும் அமைதிப்படுத்த உதவுகிறது.
- இது மன அழுத்தம், பதற்றம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும். மேலும், சிறப்பாகக் கவனம் செலுத்தவும், மன அமைதி கிடைக்கவும் உதவுகிறது.

நேர் நில்–ஆர நில்

அணிநடைப் பயிற்சி உடல் அமைப்பை அழகு உணர்வுடன் வெளிப்படுத்தும். மாணவர்களிடையே ஒழுக்கத்தை மேம்படுத்தக் கூடியது. நின்ற நிலை மற்றும் இயக்க நிலையில் இந்தப் பயிற்சி மேற்கொள்ளப்படும்.

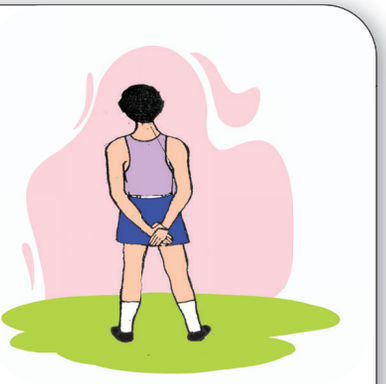
அ. கட்டளை : நேர்... நில்



- குதிகாலை இணைத்து ஆங்கில எழுத்து V வடிவில் கால் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இரண்டு பாதங்களில் பெருவிரலுக்கு இடையே 6 முதல் 7 அங்குலம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.
- உடலை நேராக வைத்து உள்ளங்கைகளை மடக்கி கால் சட்டையின் பக்கவாட்டில் நேராக இருக்க வேண்டும். தலை மற்றும் பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும்.

நேர் நில்–ஆர நில்

ஆ. கட்டளை: ஆர... நில்



- இடக்காலைத் தரையில் இருந்து உயர்த்தி, பக்கவாட்டில் வலக்காலிருந்து 1 அடி தோள்பட்டை அகலம் தூரத்தில் தரையில் வைக்க வேண்டும்.
- அதே சமயத்தில் இரண்டு கைகளையும் முதுகிற்குப் பின்புறம் கொண்டு சென்று இடது உள்ளங்கை மேல் வலது உள்ளங்கை மற்றும் இடது பெருவிரல் மேல் வலது பெருவிரல் உள்ளதுபோல வைக்க வேண்டும்.
- மார்பை உயர்த்தி தோள்பட்டையை அகலமாக வைத்து உடல் எடை இரண்டு பாதங்களிலும் சமமாக வைத்து நிற்க வேண்டும்.

நாள் 5

பூட்டைத் திற

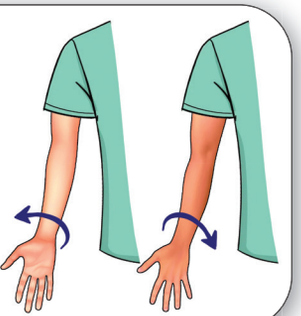
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால்முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

கைகளை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்புதல்



கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளைச் செய்து காண்பிக்க வேண்டும்.

- அம்மா தோசைக் கல்லில் தோசையைத் திருப்பிப் போடுவதைப்போல மாணவர்களைக் கற்பனையாகச் செய்து காண்பிக்கச் சொல்லவும்.
- கதவில் பூட்டைச் சாவி மூலம் இடக்கை மற்றும் வலக்கையால் பூட்டித் திறப்பதைப்போல் கற்பனையாகச் செய்து காண்பிக்கச் சொல்லவும்.

தாவுதல்



மாணவர்களுக்குப் பின்வரும் வழிகளில் தாவுதல் முறையைக் கற்றுக் கொடுக்கவும்.

- நேர்க்கோட்டில் தாவுதல்.
- வளைந்த கோட்டில் தாவுதல்.
- 8 வடிவத்தை உருவாக்கித் தாவுதல்.

தொடாதே!

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு வட்டத்தை வரைந்துகொண்டு மாணவர்கள் அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி தாவித்தாவிச் செல்ல வேண்டும். ஒரு மாணவன் மற்றொரு மாணவரைத் தொட நேர்ந்தால் அந்தத் தொடும் மாணவர் அவர் கைகளைப் பின்புறம் கட்டிக்கொண்டு திரும்பத் தாவுதலைத் தொடர வேண்டும். மீண்டும் அதே மாணவர் மற்றொரு மாணவர் மீது இடித்தால் அவர் தற்காலிகமாக ஆட்டம் இழந்தவராகக் கருதப்படுவார்.



மேலும், ஆட்டம் இழந்த மாணவருக்கு மற்றொரு வாய்ப்பாக வட்டத்தினுள் தனது இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் கைவிரித்து அசையாமல் நிற்க வேண்டும். கையை விரித்து நிற்கும் மாணவரைத் தாவும் மற்ற மாணவர்கள் யாரேனும் இடிக்க நேர்ந்தால் அவர்களும் அந்த வட்டத்தினுள் தனது கைகளை விரித்து நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு மாணவர்கள் அனைவரும் தாவித்தாவி விளையாடுவர். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடரும்.

நாள் 6

தவ்வு தொடரோட்டம்

30 நிமிடங்கள்

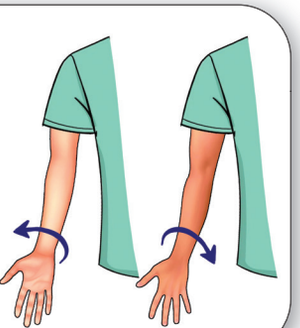
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் முழங்கை மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

கைகளை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்புதல்

கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளைச் செய்து காண்பிக்க வேண்டும்.

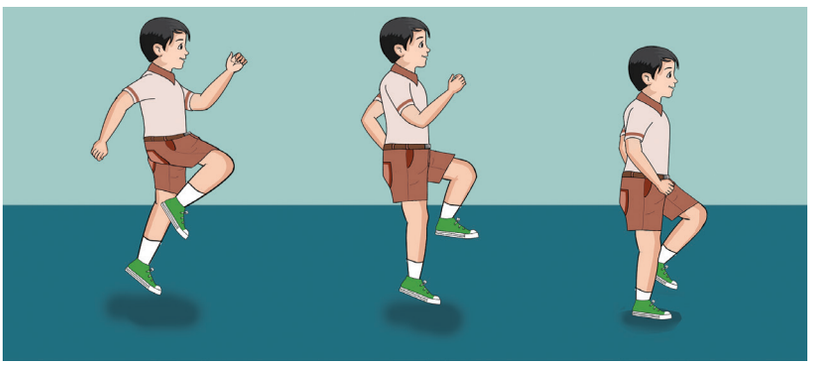


- அம்மா தோசைக் கல்லில் தோசையைத் திருப்பிப் போடுவதைப்போல மாணவர்களைக் கற்பனையாகச் செய்து காண்பிக்க சொல்லவும்.
- கதவில் பூட்டை சாவி மூலம் இடக்கை மற்றும் வலக்கையால் பூட்டித் திறப்பதைப்போல கற்பனையாகச் செய்து காண்பிக்கச் சொல்லவும்.

தவ்வுதல்

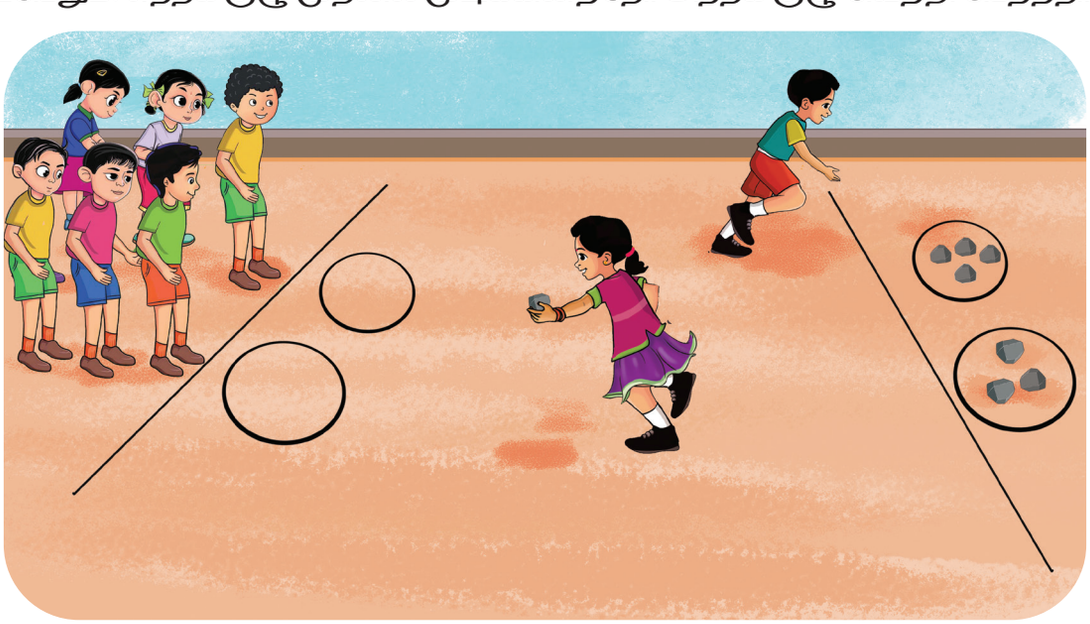
மாணவர்களுக்குப் பின்வரும் வழிகளில் தாவுதல் முறையைக் கற்றுக் கொடுக்கவும்.

- கூடத்தில் நீள வட்டத்தில் தவ்வுதல்
- விளையாட்டுப் பகுதியில் தவ்வுதல்
- எத்தனை தப்படிகள் தவ்வினீர்கள் என்பதைக் கணக்கில் கொள்ளவும்.



தவ்வு தொடரோட்டம்

வகுப்பை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். அதில் ஆரம்பக் கோடு ஒன்று வரைந்து அந்தக் கோட்டிலிருந்து 10 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு எல்லைக் கோடு வரையவும். இரு குழுக்களையும் ஆரம்பக் கோட்டிற்குப் பின்னால் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைத்து, ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் முதல் மாணவர் 10 மீட்டர் எல்லைக்கோட்டை நோக்கி தாவிச் சென்று எல்லைக்கோட்டை அடைந்து எல்லைக்கோட்டில் வைக்கப்பட்டுள்ள கல்லை எடுத்துக்கொண்டு தொடக்க நிலையில் உள்ள வட்டத்தில் போட்டவுடன் இரண்டாவது மாணவரைத் தொடவும். இரண்டாவது மாணவர் தாவிக் குதித்து எல்லைக்கோட்டுக்குச் சென்று முதல் மாணவரின் செயல்பாட்டையே தொடர வேண்டும். இவ்வாறாகப் போட்டிகள் தொடர்ந்து நடைபெறும். எந்தக் குழு முதலில் முடிக்கின்றதோ அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாகும்.



நாள் 7

சதுரங்க நகர்வு

30 நிமிடங்கள்

சதுரங்கம்

காய்களின் நகர்வுகள்



இராஜா: சதுரங்க விளையாட்டில் மிகவும் முக்கியமான காய் இராஜா ஆகும். இராஜா காயானது தான் இருக்கின்ற கட்டத்திலிருந்து எல்லாத் திசைகளிலும் ஒரு கட்டம் நகரக் கூடியதாகும்.



இராணி: சதுரங்க விளையாட்டில் இராணி காய் எல்லாப் பக்கமும் நகரக் கூடியது. அனைத்துக் காய்களிலும் அதிக வலிமை கொண்ட காய் இராணி ஆகும்.



யானை: சதுரங்க விளையாட்டில் யானை மிக முக்கியமான காய்களில் ஒன்றாகும். இது அதன் நிலையிலிருந்து முன்னோக்கி, பின்னோக்கி மற்றும் பக்கவாட்டில் நகரக் கூடியது.



மந்திரி: சதுரங்கப் பலகையில் மந்திரியின் காய் குறுக்காக நகர்கிறது. கருப்பு மந்திரியின் காய் கருப்பு மூலைவிட்டத்திலும் வெள்ளை மந்திரியின் காய் வெள்ளை மூலைவிட்டத்திலும் நகரும்.



குதிரை: குதிரை சதுரங்க விளையாட்டில் ஆங்கில எழுத்து L வடிவத்தில் நகர்கிறது. குதிரை காயை நகர்த்துகின்றபொழுது அது இருக்கிற இடத்திலிருந்து இரண்டு கட்டங்கள் நேராகவும் (கிடை மட்டத்திலோ அல்லது செங்குத்தாகவோ) பிறகு ஒரு கட்டம் பக்கவாட்டிலும் நகர்த்த வேண்டும். குதிரை காயைச் சுற்றி ஏதேனும் காய்கள் இருந்தாலும் அதைத் தாண்டிச் செல்லும் வல்லமை குதிரைக்கு உண்டு.



சிப்பாய்: முதல் நகர்வில் மட்டுமே அதிகபட்சம் இரண்டு கட்டம் நகர்த்தலாம், மற்ற எல்லா நகர்வுகளிலும் ஒரு கட்டம் மட்டுமே முன்னோக்கி நகரும். சிப்பாய் எதிர் அணியின் காயினைப் பிடிக்கும்போது மட்டுமே குறுக்காக முன்னோக்கி நகரும்.

மலை மேலே தீ, ஓடு..., ஓடு..., ஓடு...



10 மீட்டர் விட்டமும், அதைச் சுற்றி 12 மீட்டர் விட்டமும் உள்ள 2 வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு குழு 10 மீட்டர் வட்டத்தைச் சுற்றி வெளியே பார்த்தவாறு கைகளை முன்னால் உயர்த்தி நீட்டி நிற்கச் செய்யவேண்டும். மற்றொரு குழு வெளி வட்டத்தில் சுற்றி வலப்பக்கமாகத் திரும்பி சம இடைவெளியில் நின்று கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் வட்டத்தின் மத்தியில் நின்றுகொண்டு *'மலை மேலே தீ'* என்று கூற வேண்டும்.

அப்பொழுது வெளிவட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலப்பக்கமாக ஓடிக்கொண்டே *'ஓடுங்கள், ஓடுங்கள்'* என்று கூறுவர். இவ்வாறு பல முறைகள் கூறிய பிறகு தொடுபவர் திடீரென்று *"வீட்டிற்குள் போ"* என்று கூறிக்கொண்டே உள் வட்டத்தில் ஏதோ ஒரு மாணவரின் அருகில் சென்று நிற்பார். வெளிவட்டத்தில் ஓடுபவர்களும் கையை உயர்த்தி உள்வட்டத்தில் கையை உயர்த்தி நிற்பவர்களின் அருகில் சென்று நிற்பார்கள். வெளி வட்ட மாணவர்களில் யாருக்கு நிற்பதற்கு இடமில்லையோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

சிறிது நேரங்கழித்து உள்வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வெளி வட்டத்திற்கும், வெளி வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் உள் வட்டத்திற்கும், மாறி ஆட்டத்தைத் தொடரலாம். இவ்வாறு இவ்விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.

நாள் 8

குறுக்கே தாவுதல்

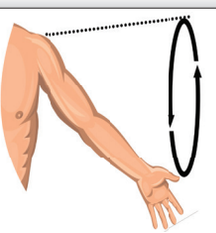
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

தோள்பட்டையைச் சுழற்றுதல்



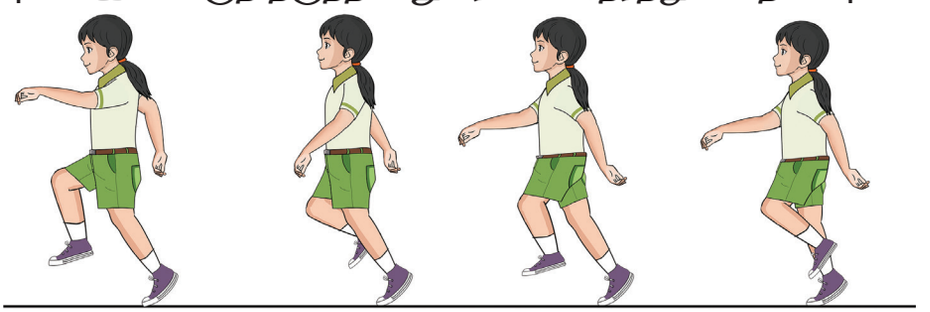
கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து காண்பிக்க வேண்டும்.

- கைகளால் சிறிய வட்டத்திலிருந்து பெரிய வட்டங்கள் உருவாக்கவும்.
- மேற்படி பயிற்சியை வலக்கை மற்றும் இடக்கையால் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.

தாவுதல்

கீழ்க்காணும் தாவுதல் முறையைச் செய்யுமாறு மாணவர்களை அறிவுறுத்தவும்.

- இணையுடன் ஒருங்கிணைந்து தாவவும்.
- இணையுடன் இணைந்து, இரு கைகளையும் கால்களையும் ஒன்றாக நகர்த்தித் தாவவும்.
- இணையுடன் இசைக்குத் தகுந்தவாறு சரியான நேரத்துடன் தாவவும்.



குறுக்கே தாவுதல்

கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளில் தாவுமாறு மாணவர்களுக்குக் கட்டளையிடவும். விளையாட்டுப் பகுதி அல்லது வகுப்பறைக்குள் வெவ்வேறு பொருள்களைத் தடைகளாக ஆங்காங்கே வைக்கவும். மாணவர்கள் தடைகளைத் தாண்டி ஒவ்வொன்றாகத் தாவச் செய்யவும். தாவும்போது கைக்குட்டையைக் கையில் வைத்திருக்கவும். அவனது வலக்கையிலோ அல்லது இடக்கையிலோ கட்டாயமாகக் கைக்குட்டையை மாற்றி மாற்றி வீச வேண்டும். இது சாதாரணமாகத் தாவும்போது கைகளை மாற்றி மாற்றி அசைக்க உதவும்.



நாள் 9

தென்றல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். பிறகு வட்டமாக நடக்க அறிவுறுத்தி கீழ்க்காணும் செயல்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- கூரை மற்றும் தரையைப் பார்க்கச் சொல்லவும்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேலும் கீழும் அசைத்து நடக்க அறிவுறுத்தவும்.
- நடக்கும்போது மணிக்கட்டைக் கடிகாரத் திசையிலும் அதன் எதிர்த்திசையிலும் சுழற்றவும்.
- குனிந்த நிலையில் முன்னால் நடக்கவும்.
- முன்னங்கால் மற்றும் குதிகாலால் நடக்கவும்

ஆசனம் – தடாசனம்



- பாதங்களைச் சேர்த்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். முதுகை நேராக வைத்துக்கொண்டு பார்வையை முன்னோக்கிச் செலுத்த வேண்டும்.
- கைகளை மேல் நோக்கி உயர்த்தி, நேர்க்கோடு நிலையில் ஒன்றுக்கொன்று இணையாக இருக்குமாறும், உள்ளங்கைகளைக் கோத்து மேல் நோக்கி அமைந்தவாறும் இருக்க வேண்டும். (மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்)
- குதிகாலை மெதுவாக எவ்வளவு உயர்த்த முடியுமோ அவ்வளவு உயர்த்தி நுனி விரல்களில் நிற்க வேண்டும். முடிந்த அளவிற்கு உடலை மேல் நோக்கி நீட்ட வேண்டும்.
- மீண்டும் முதலில் குதிகாலைத் தரைக்குக்கொண்டு வர வேண்டும். கைகளை மெதுவாகக் கீழ் இறக்கி பக்கவாட்டிற்குக்கொண்டு வர வேண்டும். மூச்சை வெளிவிடவும்.

பயன்கள்:

- சமநிலைத் தன்மையையும், நெகிழ்வுத் தன்மையையும் மேம்படுத்துகிறது.
- மனநல விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துகிறது.

திரிகோண ஆசனம்



- கால்களை அகற்றி நின்று கைகளைப் பக்கங்களில் உயர்த்தித் தோள்களுக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும்.
- உடலை வலப்பக்கம் சாய்த்து, வலக்கையின் நுனியால் வலப்பாதத்தைத் தொடவும்.
- முகத்தை இடப்பக்கம் உயரத் திருப்பி இடக்கையின் நடுவிரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும்.
- உடலைச் சாய்க்கும்போது மூச்சை வெளியிடவும் நிமிரும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும் வேண்டும்.
- இந்த ஆசனத்தை இடப்பக்கத்திலும் செய்யவும்.

பயன்கள்:

- இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும்.
- உடல் சம நிலையை வளர்க்கும்.
- செரிமான மண்டலம் மற்றும் இரத்த ஓட்ட மண்டலம் ஒழுங்குபடும்.

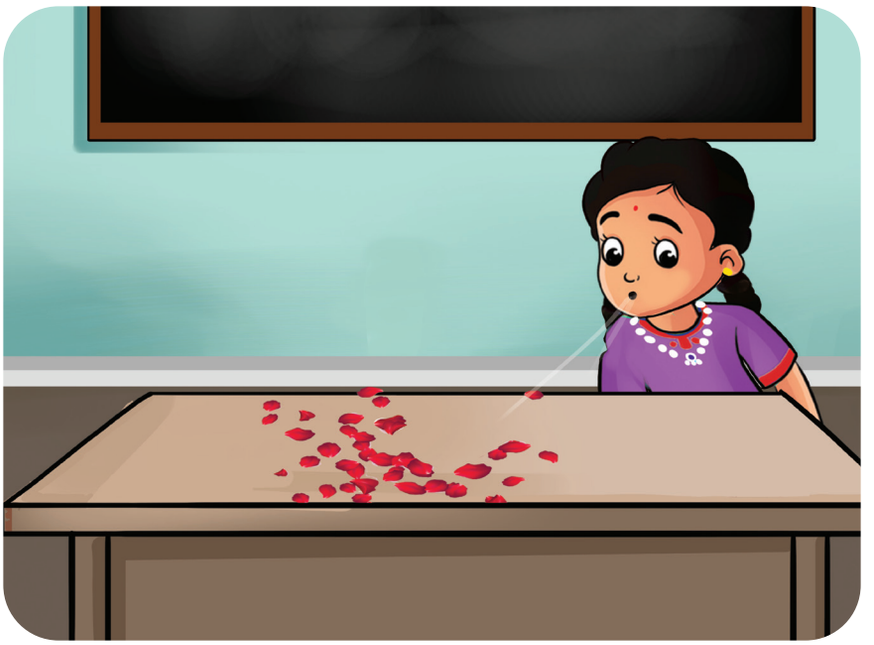
ஓய்வெடுத்தல்

- மாணவர்களை மேல்நோக்கி படுக்கச் செய்யவும். உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கியவண்ணம் உடம்பிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- கால்களைச் சிறிது விரித்து வைத்து, கண்களை மூடி உடலைத் தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் வைக்கவும்.

ரோஜா மூச்சு

"ரோஜா மூச்சு" என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வேடிக்கையான மூச்சுப் பயிற்சியைக் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம். ரோஜா இதழ்களைக் காற்றில் வீசுவதுபோல் எளிதானது! முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்.

- கண்களை மெதுவாக மூடவும்.
- கையில் ஒரு பெரிய ரோஜா வைத்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
- ரோஜாப்பூவின் இனிமையான வாசனையை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்து, மூக்கின் வழியாக மெதுவாக, ஆழமாக மூச்சை இழுக்கவும்.
- இப்போது, ரோஜா இதழ்களை ஊதுவதைக் கற்பனை செய்து, மெதுவாக உங்கள் வாய் வழியாக ஊதவும்.
- மூச்சை வெளியே விடும்போது "ஹூஷ்" அல்லது "ஷ்ஷ்ஷ்" போன்ற மெல்லிய ஒலியை எழுப்பவும்.
- உங்கள் மூக்கின் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும், உங்கள் வாய் வழியாகவும் ரோஜா இதழ்களை ஊதவும்.
- ஒவ்வொரு மூச்சுக்காற்றையும் ஆழமாகவும் மென்மையாகவும் மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள்.
- சுமார் 3 முதல் 5 நிமிடங்கள் அல்லது முடிந்தவரை இதுபோன்று மூச்சுப் பயிற்சியைத் தொடரவும்.



நான்கு மூலைக் கல்

விளையாடும் முறைகள் 10 மீ × 10 மீ அளவிலான சதுரம் வரைந்து சதுரத்தின் நான்கு மூலைகளிலும் 1 மீ × 1 மீ அளவில் சிறிய சதுரம் வரைந்து, சதுரத்தின் மையத்தில் ஒரு சிறிய வட்டம் ஒன்றை வரைய வேண்டும். வட்டத்தின் நடுவே நான்கு கற்களை அல்லது கூம்பை வைக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஒரு குழுவிற்கு 5 பேர் வீதம் குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குழுவில் ஐந்து மாணவர்கள் வீதம் இவ்விளையாட்டை விளையாடலாம். தொடுபவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாணவர் சிறிய வட்டத்தின் வெளியே நிற்க வேண்டும். மற்ற நான்கு மாணவர்களும் சிறிய சதுரத்தின் மூலைகளில் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் சதுரத்தின் நான்கு மூலைகளில் நிற்பவர் வட்டத்தின் நடுவில் உள்ள கற்களை எடுப்பதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும். தொடுபவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாணவர் கற்களை எடுக்க விடாமல் தடுக்க வேண்டும். மற்ற நான்கு மாணவர்களும் கற்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து நான்கு மூலைகளிலும் வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு வைக்கும் முயற்சியில் யாராவது பிடிபட்டால் அவரே தொடுபவராவார். இந்த விளையாட்டானது குறிப்பிட்ட நேரம் வரை விளையாடப்படும்.



நாள் 10

உதைத்தல் மற்றும் பிடித்தல்

30 நிமிடங்கள்

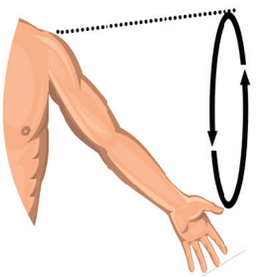
ஆயத்தப் பயிற்சி

- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் அசைக்கவும்.

தோள்பட்டையைச் சுழற்றுதல்

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து காண்பிக்கவும்.

- கைகளால் சிறிய மற்றும் பெரிய வட்டங்களை உருவாக்கவும்.
- மேற்படி பயிற்சியை வலக்கை மற்றும் இடக்கையால் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.



பந்தைக் கீழே விட்டு உதைத்தல்

கீழ்க்காணும் உத்திகளைப் பின்பற்றுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தி வரிசையாக செயல்களை செய்கிறார்களா என உற்று நோக்கவும்.

- சமநிலைப்பாடுடன் கால்களை விரித்து நின்று கண்கள் பந்தின் மீது கவனம் செலுத்தவும்.
- இடுப்பு உயரத்தில் பந்து வைக்கப்பட வேண்டும்.
- அடிக்காத காலை முன்னோக்கி அடியெடுத்து வைக்கவும்.
- பந்தை உதைக்கும் காலின் முழங்காலை வளைக்கவும்.
- ஒரு கையால் பந்தைக் கீழே போடும்போது காலால் உதைக்கவும்.
- பந்தை உதைத்த பிறகு இலக்கை நோக்கி உதைத்த கால் முன்னேற வேண்டும்.



உதைத்தல் மற்றும் பிடித்தல்

மாணவர்களை இணையாக நிறுத்தி, அவர்களைச் சற்று தள்ளி நிற்க வைக்கவும். ஒரு மாணவர் பந்தைக் காலால் உதைக்க வேண்டும். மற்றொருவர் அதைப் பிடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முயற்சிக்குப் பிறகு மாணவர்கள் மாறி மாறிச் செய்யவும். பந்தை உதைத்தல் மற்றும் பந்தைப் பிடிப்பதன் நேரம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.



நாள் 11

இலக்கை நோக்கி உதைத்தல்

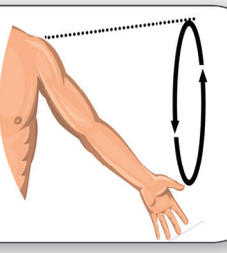
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

தோள்பட்டையைச் சுழற்றுதல்



கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து காண்பிக்கவும்.

- கைகளால் சிறிய மற்றும் பெரிய வட்டங்களை உருவாக்கவும்.
- மேற்படி பயிற்சியை வலக்கை மற்றும் இடக்கையால் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.

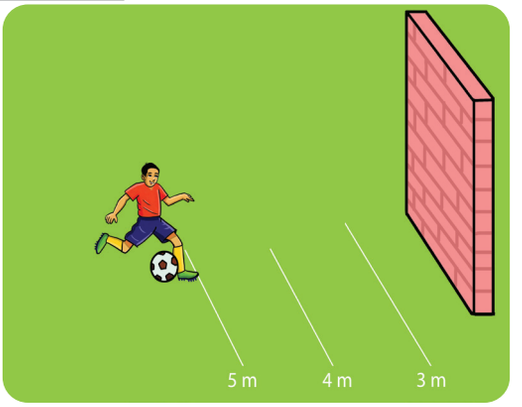
பந்தைக் கீழே விட்டு உதைத்தல்



பந்தைக் கீழே விட்டு உதைக்க மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- பந்தைக் கையில் பிடித்துத் தரையை நோக்கிப் போட்டு இடக்காலால் உதைக்கவும்.
- பந்தைக் கையில் பிடித்துத் தரையை நோக்கிப் போட்டு வலக்காலால் உதைக்கவும்.

பந்தைக் கீழே விட்டு இலக்கை நோக்கி உதைத்தல்



ஒரு சுவரின் எதிரே தரையில் 3, 4 மற்றும் 5 மீட்டர் தொலைவில் கோடுகள் வரைய வேண்டும். மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து 3 மீட்டர் இடைவெளியில் உள்ள கோட்டின் மீது நிற்கச் செய்யவும். முதல் மாணவரிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு இணங்க முதல் மாணவர் பந்தைக் கீழே விட்டு காலால் சுவற்றை நோக்கி அடிக்க வேண்டும். பந்து சுவரில் பட்டால், ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இதனை அனைத்து மாணவர்களும் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும். பின்பு இதே செயலை 4 மீட்டர் மற்றும் 5 மீட்டர் தொலைவில் உள்ள கோட்டில் நின்றுகொண்டு செய்யவேண்டும். இதற்கு 2 மற்றும் 3 புள்ளிகள் வழங்கப்படும். முடிவில் அதிக புள்ளிகள் பெற்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

நாள் 12

பந்தை உதைத்தல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

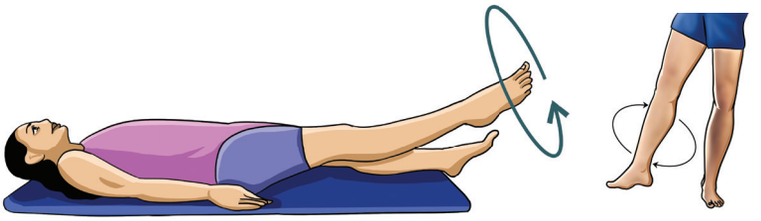


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால்முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

இடுப்பைச் சுழற்றுதல்

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து காண்பிக்கவும்.

- ஒரு காலைக்கொண்டு தரையில் ஒரு வட்டத்தை வரையவும். (வலக்கால் மற்றும் இடக்கால்)
- காலை நீட்டி மேல்நோக்கி தரை விரிப்பின் மேல் படுத்துக்கொள்ளவும். வலக்கால் மற்றும் இடக்காலைத் தரையில் இருந்து சற்று மேலே தூக்கி காற்றில் வட்டமிடவும்.



பந்தைக் கீழே விட்டு உதைத்தல்

பின்வரும் வழிகளில் பந்தை உதைக்கும்படி மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- ஒரு தப்படி நடந்து பந்தை உதைக்கவும்.
- இரண்டு தப்படி அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட தப்படிகள் எடுத்து வைத்து பந்தை உதைக்கவும்.
- வேகமாக நடந்து பந்தை உயரமாக அடிக்கவும்.



அனுப்பும் நிலை | உதைக்கும் நிலை | தொடர் செயல்பாட்டு நிலை

உதைத்து பின்தொடர்தல்

வகுப்பை இரண்டு சமக் குழுக்களாகப் பிரித்து, தொடக்கப் புள்ளியில் ஒரு கூம்பை வைத்து, மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைத்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். முதல் மாணவர் பந்தைத் தொடக்கப் புள்ளியிலிருந்து அதிகபட்சமான தூரத்திற்கு உதைக்கவும், இரண்டாவது மாணவன் பந்து விழும் இடத்திலிருந்து பந்தை உதைக்கவும். குழுவில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் இச்செயல்பாட்டைச் செய்யவேண்டும். இறுதியில் பந்தை அதிக தூரம் உதைத்த குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.





நாள் 13

சதுரங்க வாகையாளர்

30 நிமிடங்கள்

பாதுகாப்பு அரண் (Castling)

சதுரங்கத்தில் பாதுகாப்பு அரண் என்பது ஒரு சிறப்பு வகை நகர்வு ஆகும். கோட்டை கட்டும்போது, மாணவர் ஒரே நேரத்தில் இராஜாவையும் யானையையும் நகர்த்துவதாகும். இராஜா காயானது இரண்டு கட்டங்கள் யானை பக்கமாக நகரும். யானை காயானது இராஜாவின் அடுத்த கட்டத்தில் வைக்கப்படும்.

குறுகிய தூர பாதுகாப்பு அரண் (Short Castling)

இராஜாவுக்கு மிக அருகில் இருக்கும் யானையுடன் பாதுகாப்பு அரணை அமைப்பதை குறுகிய தூர பாதுகாப்பு அரண் என அழைக்கின்றோம்.

நீண்ட தூர பாதுகாப்பு அரண் (Long Castling):

இராணியின் பக்கத்தில் இருக்கும் குதிரையுடன் பாதுகாப்பு அரணை அமைப்பதை நீண்ட தூர பாதுகாப்பு அரண் என்று அழைக்கின்றோம்.

பாதுகாப்பு அரணுக்கான விதிகள்

- இராஜாவும் யானையுமோ அல்லது இரண்டுமோ வேறொரு கட்டத்திற்கு நகர்த்தப்பட்டு இருந்தால் பாதுகாப்பு அரண் செய்ய இயலாது.
- இராஜா காய்க்கும் இராணி காய்க்கும் இடையில் வேறு எந்தக் காய்களும் இருக்கக் கூடாது.

பாதுகாப்பு அரண் (Castling)

- பாதுகாப்பு அரணை அமைக்கும்போது இராஜா இறுதிக்கட்ட முற்றுகையில் இருக்கக் கூடாது.
- எதிரணியின் ஒரு காயால் தாக்கப்பட வாய்ப்புள்ள சதுரக் கட்டத்தை இராஜா கடந்து செல்லக்கூடாது.

இறுதிக்கட்டத் தாக்குதல் (Check)

சதுரங்கத்தில் இறுதிக்கட்டத் தாக்குதல் (Check) என்பது ஒரு வீரரின் இராஜா எதிராளியின் காய்களால் கைப்பற்றப்படும் அச்சுறுத்தலில் இருப்பதைக் குறிக்கப் பயன்படும் சொல்லாகும். இராஜா இறுதிக்கட்ட தாக்குதலில் இருக்கும்பொழுது, இராஜாவை இறுதிக்கட்ட தாக்குதல் பகுதியில் இருந்து நகர்த்துவதன் மூலமாகவோ அல்லது அச்சுறுத்தும் காயைக் கைப்பற்றுவதன் மூலமாகவோ அல்லது இராஜாவிற்கும் தாக்கும் காய்க்கும் இடையில் மற்றொரு காயை வைத்துத் தடுப்பது மூலமாகவோ இறுதி முற்றுகையிலிருந்து இராஜாவைக் காப்பாற்ற முடியும்.

வெற்றிக்கான இறுதிக்கட்டத் தாக்குதல் (Checkmate)

ஒரு வீரரின் இராஜா வெற்றிக்கான இறுதிக்கட்டத் தாக்குதலில் (Checkmate) இருந்தால். அந்தச் சூழ்நிலையில் இருந்து இராஜாவை நகர்த்துவதற்கான வழிகள் ஏதும் இல்லை என்றால், அது இறுதிக்கட்ட வெற்றிக்கான முற்றுகை என அழைக்கப்படுகிறது. வெற்றிக்கான இறுதிக்கட்ட தாக்குதலில் உட்பட்ட இராஜா விளையாடும் வாய்ப்பை இழப்பதுடன் விளையாட்டு நிறைவடைகிறது.

இரட்டைத் தாக்குதல் (Double attack)

இரட்டைத் தாக்குதல் என்பது எதிரணியின் இரண்டு சதுரங்கக் காய்களை நமது ஒரு சதுரங்கக் காயைக்கொண்டு ஒரே நேரத்தில் தாக்குவதாகும்.

தவளை தொடரோட்டம்

மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள மாணவர்களை ஒவ்வொருவராகத் தொடக்கக் கோட்டின் பின்னால் வரிசைப்படுத்தவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு கூம்பு வைத்த இடத்திலிருந்து 15 மீட்டர் எல்லைக் கோட்டை வரைந்து ஆசிரியர் அறிவுறுத்தும்போது, ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதல் மாணவர் அமர்ந்து, இரு கைகளாலும் தவளையைப்போல் குதித்து, கூம்பைச் சுற்றிச் சென்று, தனது குழுவிற்குத் திரும்பி இரண்டாவது மாணவனைத் தொட வேண்டும். இரண்டாவது மாணவர் பந்தையத்தைத் தொடர வேண்டும். இவ்வாறு போட்டியை முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

நாள் 14

இடுப்பைச் சுழற்றுதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

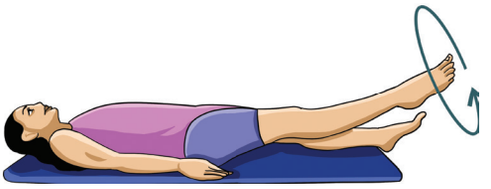


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் முழங்கை மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

இடுப்பைச் சுழற்றுதல்

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து காண்பிக்கவும்.

- ஒரு காலைக்கொண்டு தரையில் ஒரு வட்டத்தை வரையவும். (வலக்கால் மற்றும் இடக்கால்).
- காலை நீட்டி மேல்நோக்கி தரை விரிப்பின் மேல் படுத்துக்கொள்ளவும். வலக்கால் மற்றும் இடக்காலைத் தரையில் இருந்து சற்று மேலே தூக்கி காற்றில் வட்டமிடவும்.

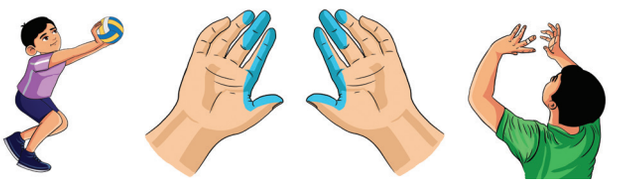




சுவரில் பந்தை உந்துதல்

பந்தைச் சுவரை நோக்கி உந்தும்போது பின்வரும் நுட்பத்தைப் பின்பற்றுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும். மேலும், கட்டளைக்கு ஏற்றவாறு வரிசையாகச் செய்கிறார்களா என உற்று நோக்கவும்.

- வலக்காலை முன்னால் அல்லது பக்கவாட்டில் வைத்து நிற்கவும்.
- முழங்காலைச் சற்று வளைத்து நிற்கவும்.
- தலைக்கு எதிரே முழங்கையை மடக்கவும்
- நெற்றிக்கு மேல் கைகள் சுவரை நோக்கி இருக்குமாறு செய்து பந்தினை உந்தவும்.





வட்டத்தில் உந்துதல்

மாணவர்கள் ஒரு வட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும். விளையாட்டைத் தொடங்க ஒரு மாணவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அந்த மாணவர் அருகில் உள்ள மாணவரிடம் பந்தை உந்துதல் மூலம் செலுத்தவும். அப்பந்து தரையைத் தொட்டால் அல்லது ஒரு மாணவர் பந்தை உந்தத் தவறினால் அவர் வெளியேற்றப்படுவார். கடைசியாக ஒரு மாணவர் இருக்கும் வரை விளையாட்டுத் தொடரும். சரியான உந்துதல் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.



நாள் 15

வலைக்கு மேல் வை

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

தோள்பட்டையின் மூலைவிட்ட இயக்கம் (உயர்த்துதல் மற்றும் சேர்த்தல்)

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்.

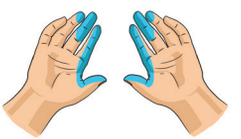
- கற்பனை – ஒரு ரப்பர் பந்தைப் பிடித்துக்கொண்டு கைகளை மேல்நோக்கி உயர்த்தி, அதை வேகமாக எறியவும்.
- இரு கைகளிலும் மீண்டும் செய்யவும்.



பந்தினைக் கைகளால் உந்துதல்

பின்வரும் வழிகளில் பந்தை உந்தச் செய்ய மாணவர்களை அறிவுறுத்தவும்.

- மணிக்கட்டைப் பின்னோக்கி வளைக்கவும்.
- கைகளின் விரல் நுனியில் பந்து தொடுமாறு வைக்கவும்.
- கைகளை நீட்டி பந்தை விடுவிக்கவும். (கால்களை உந்தி)

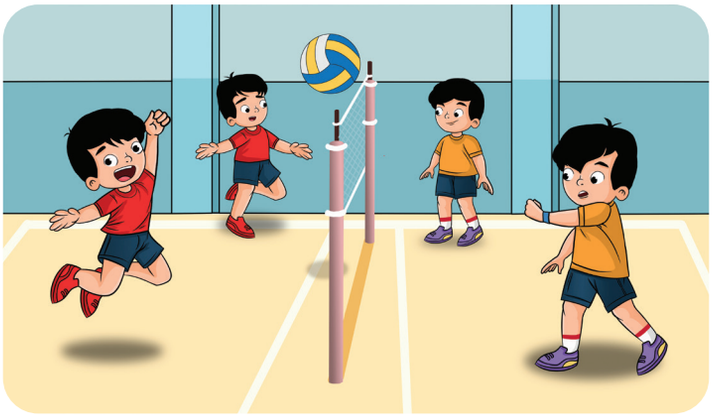






உந்துபந்து

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களின் நிலைகளுக்கு ஏற்ப வலையின் உயரத்தை அமைக்க வேண்டும். வலையின் ஒரு புறத்தில் ஒரு குழுவும், மற்றொரு பக்கத்தில் வேறொரு குழுவும் நிற்க வேண்டும். மென்மையான சிறிய பந்தினைப் பயன்படுத்த வேண்டும். பந்தைத் தரையைத் தொடவிடாமல் வலையின் மேல் வீசுவதே நோக்கமாகும். வலையின் மேல் வீசிய பந்தை ஒருமுறை மட்டுமே உந்தி அனுப்ப வேண்டும். இரண்டு முறைகள் உந்தினால் எதிர் குழுவினருக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். பந்து எதிர் குழுவின் தரையைத் தொட்டால் பந்தை அடித்த குழுவிற்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். எந்தக் குழு அதிகமான புள்ளிகள் பெறுகின்றதோ அந்தக் குழு வெற்றி பெறும். (குறிப்பிட்ட நேரம் விளையாடவும்)



நாள் 16

உந்துதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் அசைக்கவும்.

தோள்பட்டையின் மூலைவிட்ட இயக்கம் (உயர்த்துதல் மற்றும் சேர்த்தல்)

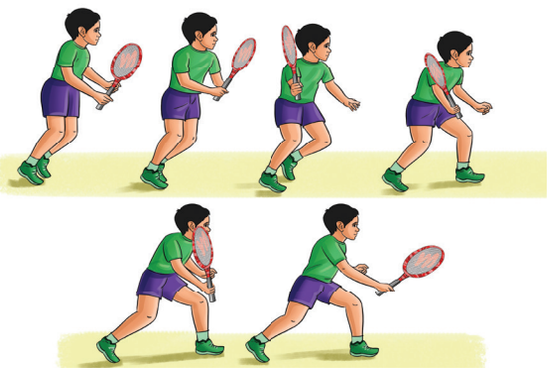
கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்.

- கற்பனை – ஒரு ரப்பர் பந்தைப் பிடித்துக்கொண்டு கைகளை மேல்நோக்கி உயர்த்தி, அதை வேகமாக எறியவும்.
- இரு கைகளிலும் மீண்டும் செய்யவும்.



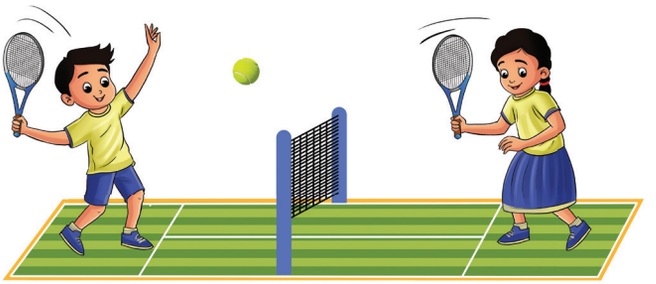
மட்டையால் உந்துதல்

- மட்டையை முன்னோக்கி நகர்த்த ஒரு தப்படி வைக்கவும்.
- மட்டையைப் பின்னோக்கி எடுத்து முன்னோக்கி வலப்பக்கமாகத் திருப்பவும்.
- உடலை முன்னோக்கி நகர்த்தி மட்டையை முன்னால் கொண்டு வரவும்.
- தொடர் செயல்பாட்டிற்காகக் கால் மற்றும் உடலை முன்னோக்கி நகர்த்தவும்.



டென்னிஸ் பந்தை உந்துதல் (Tennis)

மாணவர்களை இணையாக வரிசைப்படுத்தவும். அவர்களுக்குக் குறைந்த அழுத்த டென்னிஸ் பந்தையும் மட்டையை வழங்கவும். இரண்டு மாணவர்களும் ஒருவருக்கு ஒருவர் பந்தை நடுத்தர உயரத்தில் உந்தி அடித்து ஆட வேண்டும். அனைத்து மாணவர்களும் இணை இணையாக விளையாட வாய்ப்பினை வழங்க வேண்டும்.



நாள் 17

சிப்பாய்ச் சக்தி

30 நிமிடங்கள்

சதுரங்கம் (சிப்பாயின் பதவி உயர்வு)

சதுரங்கத்தில், 'சிப்பாயின் பதவி உயர்வு' (Pawn promotion) என்பது ஒரு சிறப்பு விதியாகும். சிப்பாய் அதன் எட்டாவது தரவரிசையை எட்டும்பொழுது உடனடியாக அதே நிறத்தின் இராணி, யானை, குதிரை அல்லது மந்திரி ஆகியவற்றின் ஏதாவது ஒரு காயைக்கொண்டு மாற்றப்பட வேண்டும். புதிதாக சிப்பாய்க்குப் பதிலாக வைக்கப்பட்ட காய் அதே நகர்வின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது.

ஏற்கெனவே ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்ட ஏதாவது ஒரு காயைச் சதுரங்க வீரரின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப தேர்வு செய்து கொள்ளலாம். பொதுவாக எந்த விளையாட்டு வீரரும் இராணியைத்தான் தேர்வு செய்வார். ஏனெனில், இராணி எல்லாக் காய்களிலும் அதிக சக்தி வாய்ந்ததாக இருப்பதே அதற்குக் காரணம். அவ்வாறு இராணியைத் தேர்வு செய்யும்பொழுது அவருக்கு ஏற்கெனவே இராணி சதுரங்கப் பலகையில் இருப்பின் இதை இரண்டாவது இராணியாக எடுத்துக்கொண்டு இரண்டு இராணியுடன் விளையாடலாம், முடிந்தால் மூன்று இராணிகளை ஒருவரே எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

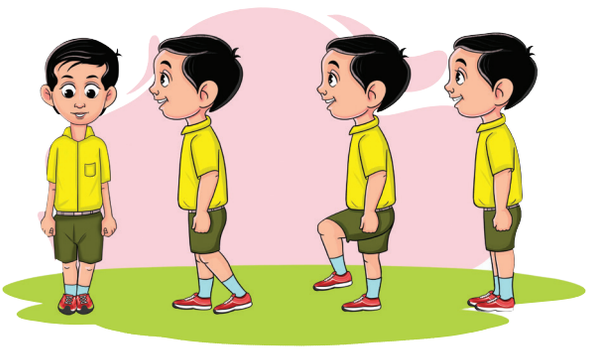
சதுரங்கம் (சிப்பாயின் பதவி உயர்வு)

பதவி உயர்வுக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட காய் இல்லாத நிலையில் சதுரங்க வீரர் கடிகாரத்தை நிறுத்தி நடுவரிடம் ஆலோசனை பெற்று, சரியான காயினைத் தேர்ந்தெடுக்க உலக சதுரங்க அமைப்பின் விதிகள் கூறுகின்றன. ஒரு சாதாரண விளையாட்டில் இராணியைக் குறிக்க யானையைத் தலைகீழாக வைத்து பயன்படுத்தலாம் என அமெரிக்க சதுரங்கக் கூட்டமைப்பின் விதிகள் கூறுகின்றன.

திரும்புதல்

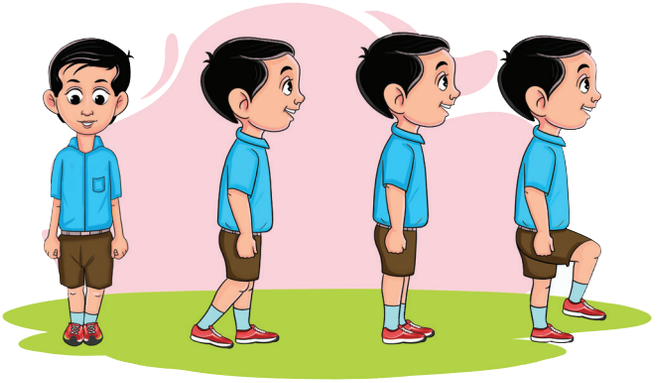
1. வலப்பக்கமாகத் திரும்புதல்

மாணவர்கள் 90 டிகிரி கோணத்தில் திரும்பும்போது வலக் குதிகாலும் இடது முன்னங்காலும் தரையில் இருக்குமாறு வலப்புறத்தில் திரும்பி இருக்க வேண்டும். இடக்காலைத் தரையில் இருந்து உயர்த்தி வலக் குதிகாலுடன் சேர்த்து நிற்க வேண்டும். கால்கள் இரண்டும் நேராக இருத்தல் வேண்டும்.



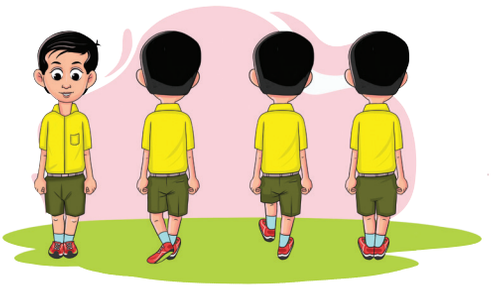
2. இடப்பக்கமாகத் திரும்புதல்

மாணவர்கள் 90 டிகிரி கோணத்தில் திரும்பும்போது இடக் குதிகாலும் வலது முன்னங்காலும் தரையில் இருக்குமாறு இடதுபுறத்தில் திரும்பி நிற்க வேண்டும். வலக்காலைத் தரையில் இருந்து உயர்த்தி இடக் குதிகாலுடன் சேர்த்து நேர்நிலையில் நிற்க வேண்டும்.



திரும்புதல்

3. நேர் பின்புறம் திரும்புதல்



மாணவர்கள் வலக்காலின் குதிகால் மற்றும் முன்னங்காலும் தரையில் இருக்குமாறு 180 டிகிரி கோணத்தில் கடிகார முள் நகரும் திசையில் நேர் பின்புறத் திசையில் திரும்பவும். இடக்காலை முன்புறமாக உயர்த்திப் பாதத்துடன் இணைத்து நேர்நில் நிலையில் வர வேண்டும்.

குறிப்பு: நேர்நில் மற்றும் திரும்புதலில் பாதங்களை இணைத்து 'V' வடிவில் வைத்திருக்கவும்.

நாள் 18

உருளுதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சீராக ஓட வைத்து அடுத்த செயல்பாட்டிற்குத் தயார்படுத்தவும்.
- சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓடச்செய்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.

உடல் அசைவற்ற திறன்கள் (Non Locomotor Skills)

உருளுதல்:



- விரிப்பின் மீது படுத்துக்கொண்டு காதுகளைத் தொட்டவாறு கைகளை நீட்டி வைக்கவும்.



- உடலை இடப்பக்கம் அல்லது வலப்பக்கமாக முழுமையாக உருளவும்.
- கணுக்கால் மற்றும் பாதங்களை ஒன்றாக இருக்கும்படி வைக்கவும்.



- வயிறு மற்றும் கால் தசைகளுக்கு ஒரே நேரத்தில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.
- அடுத்தடுத்து உடலைப் பலமுறைகள் உருளச் செய்யவும்.

பாதுகாப்பு விதிகள்:

- உருளுதலானது மேல் நோக்கி அல்லது குப்புறப்படுத்துத் தொடங்க வேண்டும்.
- உடம்பை நேராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- கழுத்தைச் சற்று உள்நோக்கி இறுக்கமாக மடித்து உடலை இறுக்கமாக வைத்து உருளவும்.

உருளைக்கிழங்கு சேகரிப்பு – தொடரோட்டம்

மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்பாக 2 மீட்டர் இடைவெளியில் 5 சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து முதல் வட்டத்தைத் தவிர எல்லா வட்டத்திலும் சிறு கற்கள் வைக்கவும்.

ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் ஓடிச் சென்று, இரண்டாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை எடுத்து முதல் வட்டத்தில் வைத்துவிட்டு, பின்பு மூன்றாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை முதல் வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும்.



இப்படியாக நான்காவது, ஐந்தாவது வட்டத்திலும் உள்ள கற்களை முதல் வட்டத்திற்குள் சேகரித்து விட்டு, அவரது குழுவில் உள்ள இரண்டாம் நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவது மாணவன் முதல் வட்டத்தில் உள்ள சேகரிக்கப்பட்ட கற்களை ஒரு முறைக்கு ஒன்றாக இரண்டாவது வட்டத்திலிருந்து ஐந்தாவது வட்டம் வரை ஒவ்வொரு கல்லாக வைத்து விட்டு, பின்பு ஓடிவந்து மூன்றாவது மாணவரைத் தொட்டுவிட்டு வரிசையில் கடைசியாக அமர வேண்டும்.

இவ்வாறு மாணவர்கள் கற்களைச் சேகரித்தும் வட்டத்தில் திரும்ப வைத்தும் மாறி மாறி ஆட்டத்தைத் தொடர்வார்கள். எந்தக் குழு முதலில் முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

நாள் 19

முட்டைபோல் உருளுதல்

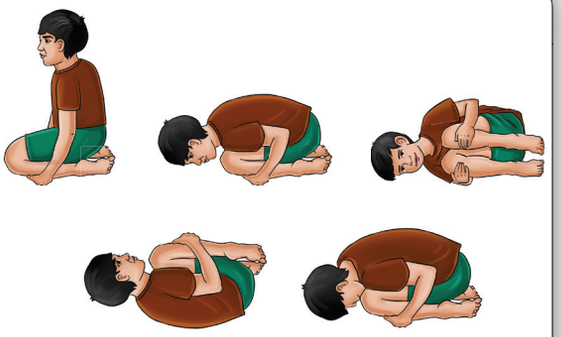
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சீராக ஓட வைத்து அடுத்த செயல்பாட்டிற்குத் தயார்படுத்தவும்.
- சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓடச் செய்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.

உடல் அசைவற்ற திறன்கள் (Non Locomotor Skill)

முட்டைபோல் உருளுதல்:



- தரையில் மண்டியிட்டு முழங்கால்களை மார்பில் வைத்து, கைகளை உடலின் பக்கமாக இறுக்கமாகப் பிடிக்கவும்.
- வட்ட வடிவத்தைப் பெற, தாடையை உள்நோக்கியும் தோள்களைத் தரையிலிருந்து சற்று விலக்கியும் வைக்கவும்.
- ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்பும்வரை உடலை இடப்புறம் அல்லது வலப்புறமாக முழுமையாக உருட்டவும்.
- இதே நிலையிலிருந்து, தொடர்ந்து உருட்டவும்.

பாதுகாப்பு விதிகள்:

- உடலை நத்தைபோல் முடிந்தவரை வளைத்து பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- உடலை இறுக்கமாக வைத்துச் சுருண்ட நிலையில் உருளவும்.

பந்தை வழங்கும் தொடரோட்டம்

மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் ஒவ்வொரு குழுவையும் வரிசைப்படுத்தவும். தொடக்கக் கோட்டிற்கு முன்னால் 20 மீட்டர் தூரத்தில் எல்லைக் கோட்டை வரைந்து ஒவ்வொரு குழுவின் எதிரில் ஒரு கூம்பை வைக்கவும்.

குழுவின் முதல் மாணவருக்குக் கையுந்து பந்தைக் கொடுக்கவும். ஆசிரியரால் அறிவுறுத்தப்பட்டவுடன், மாணவர் தனது கையில் பந்தை எடுத்துக்கொண்டு முன்னோக்கி ஓடி கூம்பைச் சுற்றி, பந்தைக் குழுவில் உள்ள இரண்டாவது நபரிடம் கொடுத்து, வரிசையின் இறுதியில் அமர வேண்டும். முதல் மாணவர் செய்ததுபோல் இரண்டாவது மாணவர் பந்தைக் கையில் எடுத்து மூன்றாவது மாணவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

இதேபோன்று அனைத்து மாணவர்களும் செய்யவேண்டும். முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறும். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஆட்டம் தொடரும்.

நாள் 20

ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். பிறகு வட்டமாக நடக்க அறிவுறுத்தி கீழ்க்காணும் செயல்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- கூரை மற்றும் தரையைப் பார்க்கச் சொல்லவும்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேலும் கீழும் அசைத்து நடக்க அறிவுறுத்தவும்.
- நடக்கும்போது மணிக்கட்டைக் கடிகாரத் திசையிலும் அதன் எதிர்த்திசையிலும் சுழற்றவும்.
- குனிந்த நிலையில் முன்னால் நடக்கவும்.
- முன்னங்கால் மற்றும் பின்னங்காலால் நடக்கவும்.

உட்கடாசனம்

செயல்முறை:



- முன்பாதங்கள் இரண்டும் இணையாக இணைந்திருக்க இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை ஊன்றியபடி நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
- இரண்டு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டி உள்ளங்கைகள் தரையைப் பார்த்து இருக்கும்படிச் செய்யவும்.
- முழங்காலை மடித்து உடலைத் தளர்த்திக்கொண்டு நாற்காலியில் உட்காரும் நிலைக்கு வரவும்.
- இயல்பாகச் மூச்சை விடவும்.
- இடுப்பிற்கு மேல் உள்ள உடல் பகுதியை விரைப்பாக நிமிர்த்தியே இருக்க வேண்டும்.
- இந்த நிலையில் சற்று நேரம் தொடர்ந்து புன்னகையுடன் தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.
- மூன்று அல்லது நான்கு முறைகள் ஆசனத்தைச் செய்யவும்.

பயன்கள்:

- தொடைத் தசைகள் மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை வலிமையாக்குகிறது.
- நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்கும்.
- இதயம் மற்றும் உதரவிதானத்தைத் தூண்டுகிறது.

இறகு மூச்சு (மென்மையான மூச்சு)

- ஒரு நாற்காலி அல்லது தரையில் கால்களைக் குறுக்காக வைத்து வசதியாக அமரவும். ஒரு சிறிய இறகை கையில் வைத்திருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு அதன் மென்மை மற்றும் அது எவ்வளவு சிரமமின்றி காற்றில் மிதக்கிறது என்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
- மூக்கின் வழியாக மெதுவாக, ஆழமான மூச்சை உள்ளிழுத்து, மூச்சின் மூலம் இறகுகள் மெதுவாக மேலெழும்புவதுபோல் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
- மெதுவாக வாய்வழியாக இறகுகளை விடுவிப்பதைக் கற்பனை செய்து கொள்ளவும். அது அழகாக கீழ்நோக்கி மிதப்பதைப் பார்க்கவும். இறகுகளைச் சுமந்து செல்லும் காற்றை பிரதிபலிக்கும் வகையில் "உஸ்ஸ்" அல்லது ""ஸ்ஸ்..."" போன்ற மெல்லிய ஒலியை எழுப்பவும். மூக்கு வழியாக ஒரு கடைசி ஆழமான மூச்சை எடுத்து, மெதுவாக வாய் வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும். இறகு மெதுவாகத் தரையில் விழுவதை கற்பனை செய்து கொள்ளவும்.
- இந்த மூச்சுப் பயிற்சியை மூன்றிலிருந்து ஐந்து நிமிடங்கள் செய்யவும்.

பயன்கள்:

- இறகு மூச்சு, உங்கள் மூச்சு மற்றும் கற்பனையில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் உங்கள் மனதையும் உடலையும் அமைதிப்படுத்த உதவுகிறது.
- அது மன அழுத்தம், பதற்றம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும்.
- இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் நீங்கள் இலகுவாகவும் அமைதியாகவும் இருப்பதை உணரலாம்.

ஓய்வெடுத்தல்

- மாணவர்களை மேல்நோக்கிப் பார்த்தவாறு படுக்கச் செய்யவும்.
- உள்ளங்கைகளை மேல்நோக்கியவண்ணம் உடம்பிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- கால்களைச் சிறிது விரித்து வைத்து, கண்களை மூடி உடலைத் தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் வைக்கவும்.

ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி



வகுப்பில் இரு மாணவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களின் கைகளை ஒன்றோடு ஒன்று கோர்த்துக்கொள்ளச் செய்து, தலைக்கு மேலே கையை உயர்த்தி நிற்கச் செய்யவேண்டும். மற்ற மாணவர்களை அவர்களுக்கு முன்புறமாக நீண்ட வரிசையில் ஒருவர் பின் ஒருவராக சங்கிலிபோல் நிற்க வைக்க வேண்டும்.

வரிசையில் நிற்கும் மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராக கைதூக்கிநிற்கும்மாணவர்களின் கைகளுக்கிடையில்நுழைந்து,எட்டுபோல்சுற்றிவர வேண்டும்.இவ்வாறுமாணவர்கள் வரிசையாக ஒருவருக்குப் பின் ஒருவராக அவர்களின் கைகளுக்குள் நுழைந்து செல்லும்போது, கீழ்க்காணும் பாடலைப் பாட வேண்டும்.

ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, ஒரே பூ பூத்ததாம்.
இரண்டு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, இரண்டு பூ பூத்ததாம்.
மூன்று குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, மூன்று பூ பூத்ததாம்.
நான்கு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, நான்கு பூ பூத்ததாம்.
ஐந்து குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, ஐந்து பூ பூத்ததாம்.
ஆறு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, ஆறு பூ பூத்ததாம்.
ஏழு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, ஏழு பூ பூத்ததாம்.
எட்டு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, எட்டு பூ பூத்ததாம்.
ஒன்பது குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, ஒன்பது பூ பூத்ததாம்.
பத்து குடம் தண்ணீர் ஊற்றி, பத்து பூ பூத்ததாம்.

என்றவுடன் இடையில் நுழைந்த மாணவரைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு பிடிபட்டவர்,

சின்ன சின்ன பொம்மைகள் தருகிறேன், விட்டுவிடு
பெரிய பெரிய பொம்மைகள் தருகிறேன், விட்டுவிடு
அதைவிட பெரிய பெரிய பொம்மைகள் தருகிறேன், விட்டுவிடு

என்று கைகளால் சிறிய அளவு, சற்று பெரிய அளவு இன்னும் பெரிய அளவு என்று செய்கை செய்து காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

வகுப்புகள் : 4 & 5

பருவம் - II

நாள்	செயல்பாடு	பக்கம்
1.	சதுரங்க இராஜ்ஜியம்	102
2.	அசையாமல் நில்	103
3.	தவிர்த்தல் மற்றும் துரத்துதல்	105
4.	தவிர்த்து ஓடுதல்	106
5.	இராஜா இராணி	107
6.	சங்கிலி ஓட்டம்	108
7.	அடித்தெறிதல் தொடரோட்டம்	109
8.	அடித்தெறிந்து பிடித்தல்	111
9.	சிந்தித்து நகர்த்துதல்	113
10.	மிதவைப் பந்தடி	114
11.	மீண்டும் அடித்தெறிதல்	116
12.	பந்தடித்துப் புள்ளி பெறு	117
13.	உருண்டு எழு	118
14.	தோள்பட்டையால் உருளுதல்	120
15.	மலைபோல் நிற்றல்	121

நாள் 1

சதுரங்க இராஜ்ஜியம்

30 நிமிடங்கள்

சாதுரியமாக திட்டமிடுதல்

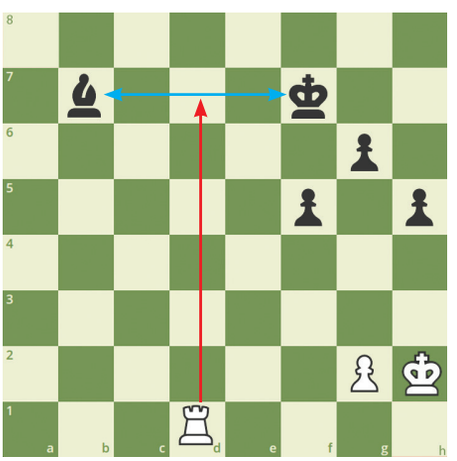
சாதுரியமாக திட்டமிடுதல் என்பது எதிராளியின் திட்டமிடுதலைக் குறைப்பதற்கும் இறுதிகட்ட முற்றுகையின் மூலம் வெற்றிகரமான முடிவினைப் பெறுவதற்கும் வழிவகுக்கும். சாதுரியமாக திட்டமிடுதலின் அடிப்படைக் கட்டுமான தொகுதிகள் அதிக எண்ணிக்கையில் தாக்குதல்களை எதிரணி வீரருக்கு ஏற்படுத்துவதாகும். அனைத்து அச்சுறுத்தல்களுக்கும் எதிரணி வீரரால் ஈடு கொடுக்க முடியாமல் போகலாம். எனவே சாதுரியமாக திட்டமிடுபவர் அதன் பயனை அடைய முடியும். இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் பருவத்தில் நாம் இரட்டைத் தாக்குதல், கண்டுபிடிக்கப்பட்டத் தாக்குதல், இறுதிக் கட்ட கண்டுபிடிக்கப்பட்டத் தாக்குதல், இரட்டை இறுதி முற்றுகை மற்றும் தடுப்பான் போன்ற சாதுரியமான திட்டமிடுதல்களைப் பார்க்கப் போகிறோம்.

இரட்டைத் தாக்குதல்

இப்பொழுது இரட்டைத் தாக்குதல் முறையைப் பார்க்கப் போகிறோம். ஒரு காயின் நகர்த்தல், இரண்டு காய்களை ஒரே நேரத்தில் தாக்க வாய்ப்பு இருக்குமானால் அதுவே இரட்டைத் தாக்குதல் எனப்படும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இரட்டைத் தாக்குதல் முறை வெற்றிக்கான நல்ல வாய்ப்பை ஏற்படுத்தும். ஏனெனில் எதிரணி வீரர் ஒரே நேரத்தில் பல அச்சுறுத்தல்களுக்கு எதிராக தனது காய்களைப் பாதுகாக்க முடியாமல் போகலாம்.

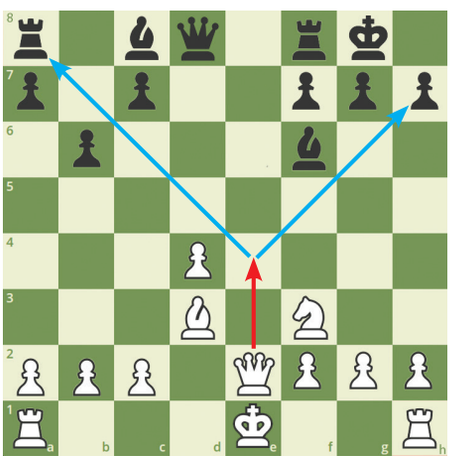
எடுத்துக்காட்டு 1:

படத்தில் யானையை d1 லிருந்து d7க்கு நகர்த்தவும். இதுவே இரட்டைத் தாக்குதல் ஆகும்.



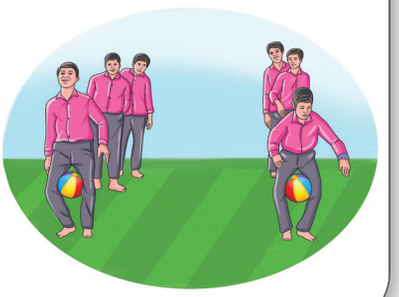
எடுத்துக்காட்டு 2:

இப்பொழுது e2 விலிருந்து e4க்கு இராணியை நகர்த்தவும். இந்த நகர்தலில் இராணியானது a8 விலுள்ள யானையையும் அதே நேரத்தில் h7 இல் உள்ள சிப்பாயையும் தாக்குகிறது. இது இரட்டைத் தாக்குதலுக்கு எடுத்துக்காட்டாகும்.



கங்காரு தொடரோட்டம்

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கை உள்ள இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். தொடக்கக் கோட்டிற்கு சுமார் 10 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் மாணவரிடத்தில் ஒரு பந்தைக் கொடுத்து அதை முழங்கால்களுக்கிடையில் வைத்துக்கொள்ளச் செய்யவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்ட உடன் குழுவில் உள்ள முதல் மாணவன் பந்தை முழங்கால்களுக்கு இடையில் வைத்துக்கொண்டு கங்காருபோல் இரு கால்களால் குதித்து குதித்து எல்லைக்கோட்டைச் சுற்றிவந்து பந்தைத் தனது குழுவில் உள்ள இரண்டாவது மாணவரிடம் கொடுத்து விட்டு, குழுவின் வரிசையில் கடைசியில் இணைய வேண்டும். இரண்டாவது மாணவர் முதல் மாணவர் செய்ததுபோல் பந்துடன் கங்காருபோல் குதித்துக் குதித்துச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு குழுவில் உள்ள அனைவரும் கங்காருபோல் குதித்து ஓட வேண்டும். பந்து முழங்கால்களுக்கிடையிலிருந்து தவறினால் மீண்டும் அப்பந்தை எடுத்து முழங்கால்களுக்கிடையில் வைத்து பந்து விழுந்த இடத்திலிருந்து குதித்தலைத் தொடர வேண்டும். எந்தக் குழு முதலில் குதித்து முடிக்கின்றதோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.



நாள் 2

அசையாமல் நில்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.



இடுப்பை உள்புறம் மற்றும் வெளிப்புற மூலைவிட்டக் கோட்டை நோக்கி அசைத்தல்

ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்து காட்டவும்.

- இடது காலில் நின்றுகொண்டு வலது காலை மூலைவிட்டக் கோட்டின் வழியாக முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும்.
- இடது காலில் அசைப்பதை மீண்டும் செய்யவும்



தவிர்த்தல்

மாணவர்கள் தவிர்த்தல் செயலைச் செய்யும்பொழுது பின்வரும் நுட்பத்தை பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்தவும்.

- மாணவர்கள் கீழ்க்காணும் செயல்களைச் சரியான முறையில் செய்கின்றார்களா என்பதை ஆசிரியர் கண்காணிக்கவும்.



கண்கள் உற்று நோக்குதல் | உடலைச் சற்று தாழ்த்துதல் | வெளியே இருந்து காலால் தள்ளவும் | ஒரு பக்கமாக வெளியே சாயவும் | இரண்டு கால்களிலும் பயிற்சி செய்யவும்.

சிலையாக நிற்றல்

மாணவரை விளையாட்டுப் பகுதியில் நிற்கச் சொல்லுங்கள். இசையை இசைக்கும்போது மாணவர் நடத்தல், ஓடுதல், துள்ளல், தாவுதல் மற்றும் குதித்தல் போன்ற உடல் இயக்கத் திறன்களைப் பயன்படுத்தி விளையாட்டுப் பகுதியை சுற்றிவர வேண்டும். அவ்வாறு மாணவர்கள் சுற்றி வரும்போது ஒருவருக்கொருவர் மோதிக்கொள்ளாதவாறு அளவு தவிர்த்துச்செல்ல வேண்டும். இசை நிறுத்தப்படும்போது மாணவர்கள் அதே நிலையில் ஐந்து எண்ணிக்கை கூறும் வரை நிற்க வேண்டும். இசை மீண்டும் ஒலிக்கும்போது மாணவர்கள் வேறு சில உடல் இயக்கத் திறனைப் பயன்படுத்தி இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.



நாள் 3

தவிர்த்தல் மற்றும் துரத்துதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால்முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

இடுப்பை உள்புறம் மற்றும் வெளிப்புற மூலைவிட்டக் கோட்டை நோக்கி அசைத்தல்



ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் அசைவுகளைச் செய்து காட்டவும்.

- இடது காலில் நின்றுகொண்டு வலது காலை மூலைவிட்டக் கோட்டின் வழியாக முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும்.
- இடது காலில் அசைப்பதை மீண்டும் செய்யவும்

தவிர்த்தல்

மாணவர்கள் தவிர்த்தல் செயல்பாடுகளைச் செய்யச் சொல்லவும்.



- நடந்து சென்று நிதானமாக தவிர்த்தலைச் செய்யவும்.
- நிதானமாக ஓடிச்சென்று ஒரு மிதவேகத்தில் தவிர்த்தலைச் செய்யவும்.
- ஓடிச்சென்று வேகமாக தவிர்த்தலைச் செய்யவும்.

தவிர்த்தல் மற்றும் துரத்துதல்



மாணவர்களை இரு சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அதில் ஒரு குழுவிற்குத் தட்டு வடிவில் உள்ள கூம்பினை வழங்கவும். கூம்பு வைத்துள்ள குழு ஓடுபவர்களாகவும் மற்றொரு குழு துரத்திப் பிடிப்பவராகவும் நியமிக்கவும். கூம்பு வைத்துள்ள மாணவர் பிடிபட்டால் தன்னிடம் இருக்கும் கூம்பை கீழே போட்டுவிட்டு துரத்துபவராக மாற வேண்டும். அக்கூம்பைப் பிடிக்க வந்த மாணவர் எடுத்துக்கொண்டு ஓடுபவராக மாறுவார். இவ்வாறு இவ்விளையாட்டுத் தொடரும்.

நாள் 4

தவிர்த்து ஓடுதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

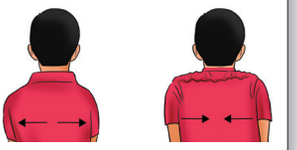


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் முழங்கை மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

தோள்பட்டை இயக்கம் (நீளச் செய்தல் மற்றும் மீளச் செய்தல்)

இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்.

- உள்ளங்கைகள் தோள்பட்டை மட்டத்தில் ஒன்றை ஒன்று தொடவும். (தோள்பட்டை எலும்பு முன்னோக்கி நகரும்).
- இரு கைகளையும் முடிந்தவரை பின்னோக்கி நகர்த்தவும். (தோள்பட்டை எலும்பு பின்னோக்கி நகரும்).



இந்தச் செயலானது குத்துச்சண்டையைக் கற்றுக் கொள்வதிலும் உதவுகிறது.

தவிர்த்தல்

மாணவர்களைத் தவிர்த்தல் செயல்பாடு செய்யச் சொல்லவும்.

- சில அடிகள் நொண்டி அடித்துத் தவிர்த்தலைப் பழகவும்.
- ஒரு சில அடிகள் தாவி தவிர்த்தலைப் பழகவும்.

தவிர்த்து ஓடுதல்



மாணவர்களை எண்ணிக்கைக்கேற்ப குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். 5 × 5 சதுர மீட்டர் அளவுள்ள சதுரங்களை வரைந்து ஒவ்வொரு சதுரத்திற்குள் ஒரு குழுவை நிற்க சொல்லவும். பிறகு ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு பந்து அல்லது ஏதாவது ஒரு பொருள் வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும் திசை மாற்றியை (steering wheel) செலுத்துவதைப்போல முன்னோக்கிப் பந்தைப் பிடித்துக்கொண்டு தங்கள் சதுரத்தில் உள்ள மற்ற மாணவர்களைத் தொடாமல் சதுரத்தைச் சுற்றி வரவும். அந்த சதுரத்திலேயே விளையாட்டைத் தொடரவும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு அந்தச் செயல்பாடுகளை நிறுத்திவிட்டு மாணவர்களை ஓய்வெடுக்கச் சொல்லவும். பிறகு மீண்டும் அந்த விளையாட்டைத் தொடரவும்.

நாள் 5

இராஜா இராணி

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப்பயிற்சி

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். பிறகு வட்டமாக நடக்க அறிவுறுத்தி கீழ்க்காணும் செயல்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- கூரை மற்றும் தரையைப் பார்க்கச் சொல்லவும்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேலும் கீழும் அசைத்து நடக்க அறிவுறுத்தவும்.
- நடக்கும்போது மணிக்கட்டை கடிகாரத் திசையிலும் அதன் எதிர்த்திசையிலும் சுழற்றச் சொல்லவும்.
- குனிந்த நிலையில் முன்னால் நடக்கவும்.
- முன்னங்கால் மற்றும் பின்னங்காலால் நடக்கவும்.

ஆசனம் – பாதஹஸ்தாசனம்



தோரணை : முன்னால் குனிந்து செய்யும் ஆசனம்

நிலை: நின்ற நிலை

கற்பிக்கும் முறை:

ஆரம்ப நிலை 1: நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.

நிலை 2: மூச்சை உள்ளிழுத்து இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தூக்கித் தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும்.

நிலை 3: மூச்சை வெளிவிட்டவாறே இடுப்பை முன்னோக்கி வளைத்து உள்ளங்கைகளைப் பாதங்களின் பக்கவாட்டில் வைத்தவாறு செய்யவேண்டும் (10–20 விநாடிகள் தொடர வேண்டும்)

நிலை 4: மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே நிலை–2–க்கு வர வேண்டும்.

நிலை 5: மூச்சை வெளிவிட்டவாறே ஆரம்ப நிலைக்கு வர வேண்டும்.

பயன்கள்:

- நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்கும் வயிற்றுப் பகுதியையும் இடுப்புப் பகுதியையும் வலிமையாக்கும்.
- இதயம் மற்றும் நுரையீரல் பயன்பெறும்.
- மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.

புலன்



மெழுகுவத்தி மூச்சு

- முன்னால் ஒரு மெழுகுவத்தி இருப்பதைப்போல் கற்பனை செய்து கொள்ளவும்.
- மெழுகுவத்தியின் வாசனையைச் உள்ளிழுத்துக்கொண்டே மூக்கின் வழியாக ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- பின்னர் வாய் வழியாக ஊதி மெதுவாகத் தீயை அணைக்கவும்.

இராஜா இராணி

மாணவர்களை ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து அவர்களுக்கு இராஜா, இராணி, மந்திரி, காவலர், திருடன் என்று துண்டு சீட்டில் முறையே 10000, 5000, 1000, 500, 0 ஆகிய புள்ளிகள் அளித்து, துண்டுச் சீட்டினை மடித்துக் குலுக்கி விளையாட வேண்டும்.

காவலர் சீட்டுடைய மாணவன் திருடனைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். காவலர் திருடனைப் பிடிக்கவில்லை என்றால் திருடனின் புள்ளிகள் (0) காவலருக்கும் காவலர் புள்ளிகள் (500) திருடனுக்கும் வழங்கப்படும். குறிப்பிட்ட நேரம் வரை விளையாட்டுத் தொடரும். இறுதியாக அதிக புள்ளிகள் பெற்றவரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

நாள் 6

சங்கிலி ஓட்டம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

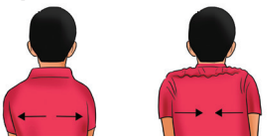


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

தோள்பட்டை இயக்கம் (நீளச் செய்தல் மற்றும் மீளச் செய்தல்)

இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்.

- உள்ளங்கைகள் தோள்பட்டை மட்டத்தில் ஒன்றையொன்று தொடவும். (தோள்பட்டை எலும்பு முன்னோக்கி நகர்கிறது).
- இரு கைகளையும் முடிந்தவரை பின்னோக்கி நகர்த்துங்கள். (தோள்பட்டை எலும்பு பின்னோக்கி நகரும்).



இந்தச் செயலானது குத்துச்சண்டையைக் கற்றுக் கொள்வதிலும் உதவுகிறது.

தவிர்த்தல்

மாணவர்களைத் தவிர்த்தல் செயல்பாடுகளைக் கீழ்க்காணுமாறு செய்யச் சொல்லவும்.

- உடலை நிமிர்த்தி வைத்திருக்கும் நிலை
- முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கிய நிலை
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்த நிலை

சங்கிலி ஓட்டம்

முதலில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராகவும் மற்ற மாணவர்கள் எல்லை கோட்டிற்குள்ளும் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப தொடுபவர் ஓடும் மாணவர்களைத் துரத்தித் தொட வேண்டும். அப்போது மாணவர்கள் தப்பித்துக்கொள்ள அங்கும் இங்கும் ஓடுவர். தொடுபவர் ஓடுபவர்களைத் தொட்டுவிட்டாலோ அல்லது ஓடுபவர் கோட்டிற்கு வெளியில் சென்று விட்டாலோ அவர் பிடிபட்டவர் எனக் கருதி தொடுபவருடன் இணைந்து கைகோர்த்துக்கொண்டு மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். இவ்வாறாக பிடிபட்ட மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராக சங்கிலித் தொடரில் இணைய வேண்டும். சங்கிலி வரிசையில் இரு முனைகளில் இருக்கும் மாணவர் மட்டுமே மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவர்கள் சங்கிலி கோர்வை அறுபடாவண்ணம் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். கடைசிவரை யார் தொடப்படாமல் இருக்கின்றாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்



நாள் 7

அடித்தெறிதல் தொடரோட்டம்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



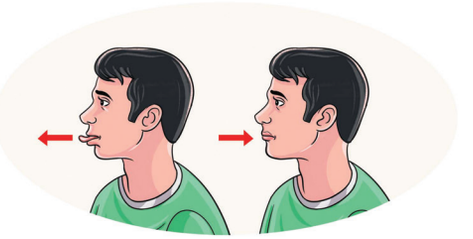
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் அசைக்கவும்.

முன்னோக்கி வெளி துருத்தல் மற்றும் உள்ளிழுத்தல்

இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்.

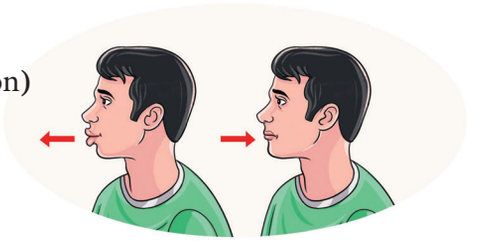
நாக்கை துருத்தல் மற்றும் பின்வாங்குதல்

- நாக்கை வெளியே நீட்டுதல் (Protrusion)
- நாக்கை மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு நகர்த்துதல் (Retrusion)



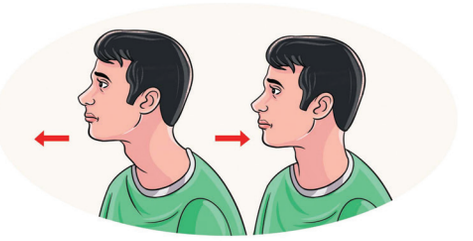
உதடுகள் துருத்தல் மற்றும் பின்வாங்குதல்

- உதடுகளை முன்னோக்கிக் குவித்தல் (Protrusion)
- உதடுகள் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புதல் (Retrusion)



கீழ்த்தாடையில் முன்னோக்கி மற்றும் பின்னோக்கி

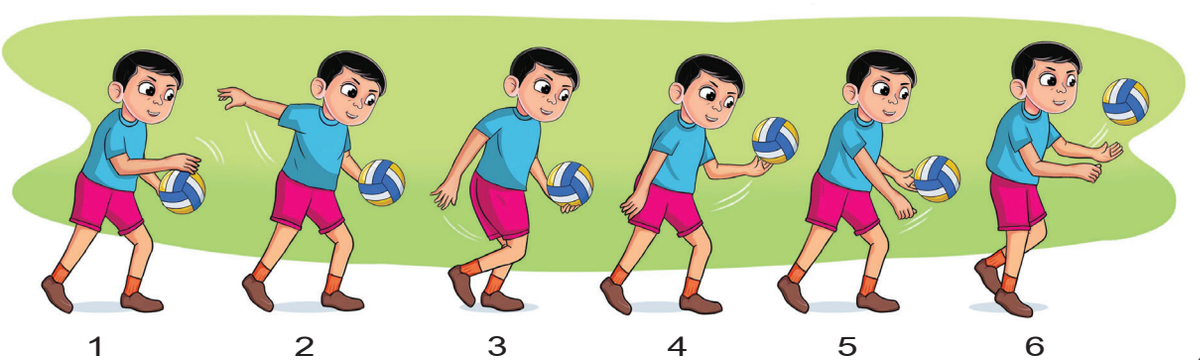
- கீழ்த்தாடையை முன்னோக்கி நகர்த்தவும் (Protrusion)
- கீழ்த்தாடையை இயல்பு நிலைக்கு திருப்பவும்(Retrusion)



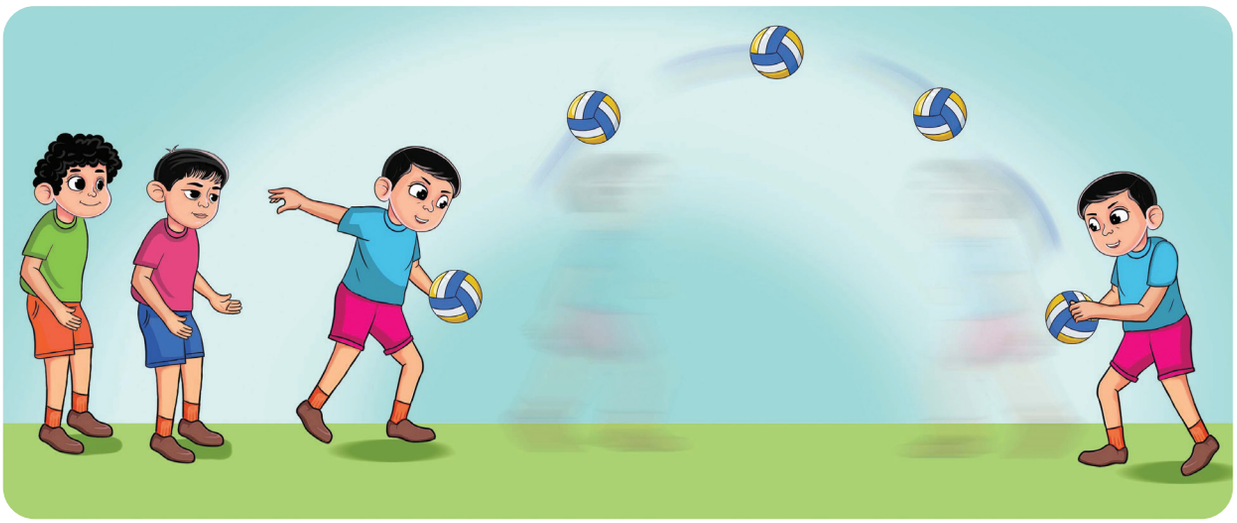
பந்தைக் கையால் கீழே இருந்து மேல் நோக்கி அடித்தல்

மிருதுவான பந்துகள் அல்லது கைப்பந்துகளைக் கீழிருந்து மேல் நோக்கி படத்தில் உள்ளவாறு ஒன்று முதல் ஆறு வரை அடிக்கும்போது, கீழ்க்காணும் நுட்பங்களை மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

1. மூலைவிட்டத்தில் நிற்றல்
2. கையை ஆட்டுதல்
3. இடுப்பு மட்டத்தில் பந்தை வைக்கவும்
4. பந்தை மேல் நோக்கி எறியவும்
5. கைகளால் அடிக்கவும்
6. பின் காலை முன்னோக்கி நகர்த்தவும்



அடித்தறிதல் தொடரோட்டம்





- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- 5 மீட்டர் இடைவெளியில் ஒரு தொடக்கக் கோடும் எல்லைக்கோடும் வரையவும். இரண்டு குழுக்களுக்கும் நேராக இரண்டு கூம்புகளை வைக்கவும்.
- ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் குழுக்களின் முதல் மாணவர் கூம்பை நோக்கி பந்தைக் கீழே இருந்து மேலாக அடித்து அதே மாணவர் பந்தை எடுத்துவந்து இரண்டாவது மாணவரிடம் கொடுத்துவிட்டு குழுவின் கடைசியில்வந்து நிற்க வேண்டும்.
- இதேபோன்று குழுவில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் இச்செயலைச் செய்து முடிக்க வேண்டும்.
- முதலாவதாக முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

நாள் 8

அடித்தெறிந்து பிடித்தல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



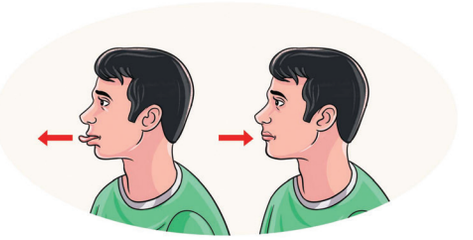
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

முன்னோக்கி வெளி துருத்தல் மற்றும் உள்ளிழுத்தல்

இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்.

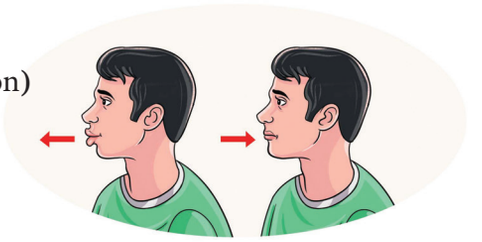
நாக்கை துருத்தல் மற்றும் பின்வாங்குதல்

- நாக்கை வெளியே நீட்டுதல் (Protrusion)
- நாக்கை மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு நகர்த்துதல் (Retrusion)



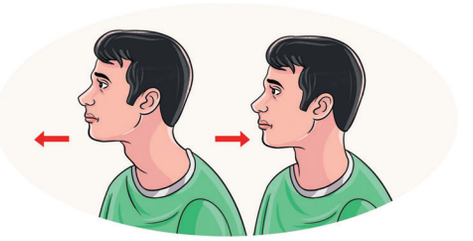
உதடுகள் துருத்தல் மற்றும் பின்வாங்குதல்

- உதடுகளை முன்னோக்கிக் குவித்தல் (Protrusion)
- உதடுகள் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புதல் (Retrusion)



கீழ்த்தாடையில் முன்னோக்கி மற்றும் பின்னோக்கி

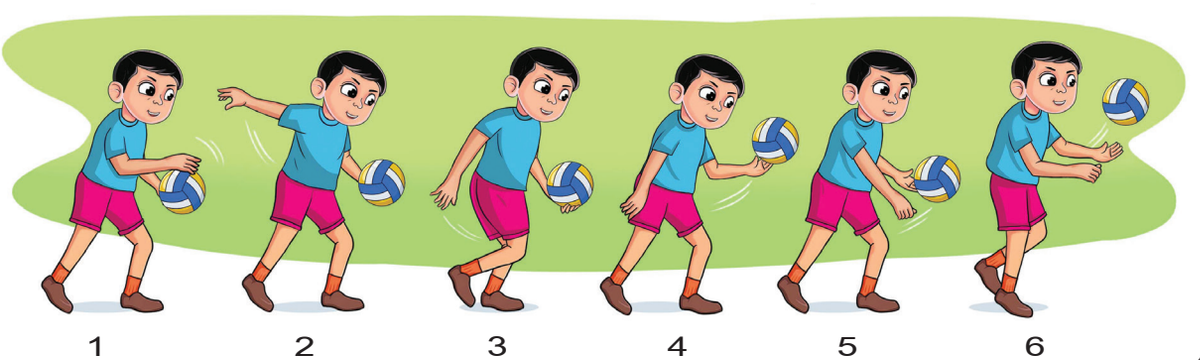
- கீழ்த்தாடையை முன்னோக்கி நகர்த்தவும் (Protrusion)
- கீழ்த்தாடையை இயல்பு நிலைக்கு திருப்பவும்(Retrusion)



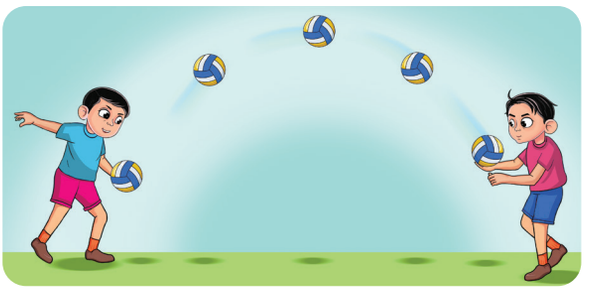
பந்தைக் கையால் கீழே இருந்து மேல் நோக்கி அடித்தல்

மிருதுவான பந்துகள் அல்லது கைப்பந்துகளை கீழிருந்து மேல் நோக்கி படத்தில் உள்ளவாறு ஒன்று முதல் ஆறு வரை அடிக்கும்போது, கீழ்க்காணும் நுட்பங்களை மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

1. மூலைவிட்டத்தில் நிற்றல்.
2. கையை ஆட்டுதல்.
3. இடுப்பு மட்டத்தில் பந்தை வைக்கவும்.
4. பந்தை மேல் நோக்கி எறியவும்.
5. கைகளால் அடிக்கவும்.
6. பின்னர் காலை முன்னோக்கி நகர்த்தவும்.



அடித்துப் பிடித்தல்



- மாணவர்களை இணைகளாகப் பிரித்து ஒருவர் மற்றொருவரை நோக்கி நிற்கும்படிச் செய்யவும் .
- ஒரு பகுதியில் உள்ள மாணவர் கையால் பந்தைக் கீழிருந்து மேல் நோக்கி எதிரே உள்ள மாணவருக்கு அடிக்கவும்.
- எதிரே உள்ள மாணவர் பந்தைப் பிடித்து அதே மாணவருக்கு அளிக்கவும்.
- குறிப்பிட்ட நேரம் கழித்து இணையின் நிலைகளை மாற்றி விளையாட்டைத் தொடரவும்.

நாள் 9

சிந்தித்து நகர்த்துதல்

30 நிமிடங்கள்

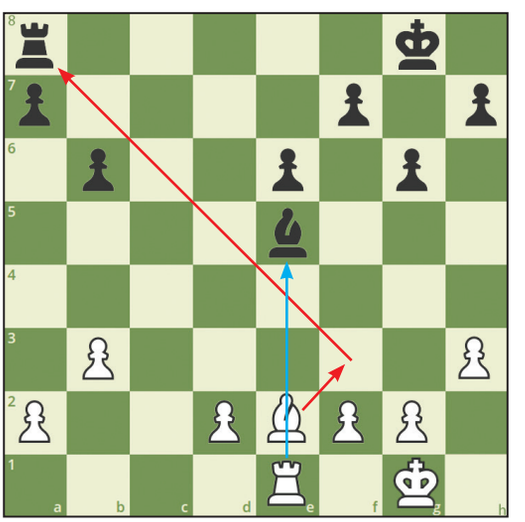
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லிச் செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்து செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

மறைந்திருந்து வெளிப்பட்டுத் தாக்குதல்

சதுரங்க விளையாட்டில் எதிரணியின் காயைத் தாக்க ஒரு காயை நகர்த்துகின்றபொழுது அதற்குப் பின்னால் இருந்த காய் வெளிப்பட்டு எதிரணியின் காயைத் தாக்கினால் மறைந்திருந்து வெளிப்பட்டு தாக்குதல் (Discovered attack) என அழைக்கப்படுகிறது.



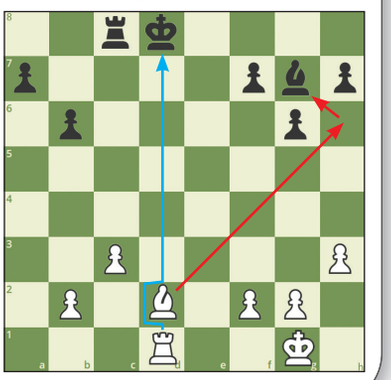
கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டில். e2வில் உள்ள வெள்ளை மந்திரி f3க்கு நகர்த்தப்படுகிறது. அது a8 இல் உள்ள கருப்பு யானையைத் தாக்குகிறது. அதே நேரத்தில் வெள்ளை மந்திரிக்கு பின்னால் e1இல் இருந்த வெள்ளை யானை வெளிப்பட்டு e5இல் இருக்கும் கருப்பு மந்திரியைத் தாக்குகிறது. BF3 நகர்வால் கருப்பு காய்களில் ஏதாவது காயைத்தான் காப்பாற்ற முடியும். ஆகையால் வெள்ளை வெற்றி பெறும்.

மறைந்திருந்து வெளிப்பட்டு முற்றுகைத் தாக்குதலும், மறைந்திருந்து வெளிப்பட்டு தாக்குதலும் சற்று ஏறக்குறைய ஒன்றே ஆகும்.

மறைந்திருந்து வெளிப்பட்டு முற்றுகைத் தாக்குதல்

மறைந்திருந்து வெளிப்பட்டு முற்றுகைத் தாக்குதல் என்பது ஒரு காய் எதிரணியின் காயைத் தாக்க நகர்த்துகின்றபொழுது அந்தக் காய்க்குப் பின்னால் இருந்த காயானது வெளிப்பட்டு முற்றுகைத் தாக்குதலை வெளிப்படுத்துவதாகும்.

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டில் d2வில் உள்ள வெள்ளை மந்திரியானது h6க்கு நகர்த்தப்படுகிறது. வெள்ளை மந்திரிக்குப் பின்னால் மறைந்திருந்த யானையானது வெளிப்பட்டுக் கருப்பு இராஜாவுக்கு முற்றுகைத் தாக்குதலை உண்டாக்குகிறது. அதே நேரத்தில் h6இல் வைக்கப்பட்ட வெள்ளை மந்திரியானது g7இல் உள்ள கருப்பு மந்திரியைத் தாக்குகிறது.



இந்தச் சூழலில் கருப்பு இராஜாவை வைத்திருக்கும் வீரர் முற்றுகைத் தாக்குதலிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ள முயற்சி செய்வார். இதன் காரணமாக வெள்ளைக் காய் வைத்திருக்கும் வீரருக்குப் பயன் கிடைக்கிறது.

சிலந்தியும் ஈக்களும்

ஒரு மீட்டர் விட்டம் கொண்ட ஒரு சிறிய வட்டத்தை வரையவும். வட்டத்திலிருந்து பத்து மீட்டர் தொலைவில் ஒரு எல்லைக்கோட்டை வரையவும். வட்டத்தின் மையத்தில் ஒரு சிலந்தியாக ஒரு மாணவரைக் குதிகாலில் உட்கார வைக்கவும். மற்ற மாணவர்கள் வலது புறம் திரும்பி ஒரு சிறிய வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்க வேண்டும். அவர்கள் ஈக்களாக கருதப்படுவர். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஈக்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி நகர்ந்து கைதட்டி குதித்து நடக்க வேண்டும். திடீரென்று சிலந்தி எழுந்து ஈக்களைத் தொட முயற்சிக்கும். மாணவர்கள் அவரிடம் இருந்து தப்பித்து எல்லைக்கு ஓடி விட வேண்டும். யாரேனும் பிடிபட்டால் சிலந்தியாகச் செயல்பட வேண்டும். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குத் தொடரும்.

நாள் 10

மிதவைப் பந்தடி

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால்முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் மாறி மாறி அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களை ஆசிரியர் மெதுவாகச் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- கீழ்த்தாடையை இயல்பு நிலையில் இருந்து வலப்பக்கம் மற்றும் இடப்பக்கம் அசைக்கவும்.



கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் அசைத்தல்

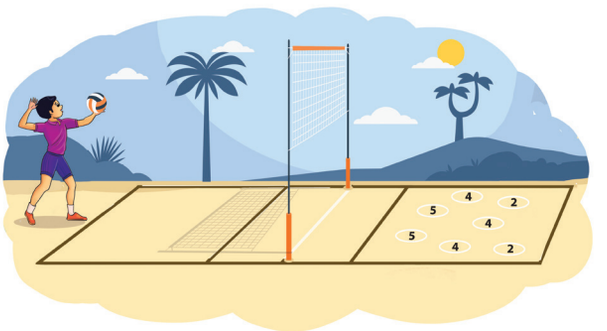
பந்தை மேல் நோக்கி அடித்தல்

அடித்தெறிதல் செய்யும்போது கீழ்க்காணும் நுட்பத்தைப் பின்பற்றுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- பந்தை அடிக்கும் கைக்கு எதிராக காலைச் சற்று முன்னோக்கி வைக்கவும்.
- பந்தை 3 அடியிலிருந்து 4 அடி உயரத்தில் தூக்கி எறியவும்.
- பந்தை அடிக்கும்பொழுது உடல் மற்றும் கையை வில் மற்றும் அம்புபோல் வளைக்கவும்.
- உள்ளங்கையால் பந்தை அடிக்கவும்.
- தொடர் செயலாக உடலை முன்னோக்கி நகர்த்தவும்.



இலக்குப் பயிற்சி



விளையாட்டுப் பகுதியில் தொடக்கக் கோடு ஒன்றும் ஐந்து மீட்டர் இடைவெளியில் எல்லைக்கோடு ஒன்றும் வரைய வேண்டும். எல்லைக் கோட்டிற்குள் சிறுசிறு வட்டங்கள் வரையவும். மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிற்க வைத்து இரு குழுக்களிலும் உள்ள முதல் மாணவனிடம் பந்தைக் கொடுக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் இரண்டு குழுவில் உள்ள முதல் மாணவர் எல்லைக் கோட்டிற்கு அப்பால் உள்ள வட்டத்தை நோக்கிப் பந்தை அடிக்கவும். வட்டத்திற்குள் விழுந்தால் ஒரு புள்ளியும் விழாவிட்டால் புள்ளிகள் ஏதும் வழங்கப்பட மாட்டாது. இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் அடித்தெறியும் வரை விளையாட்டு தொடரும். இறுதியில் அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழு வெற்றிக் குழுவாக அறிவிக்கப்படும்.

நாள் 11

மீண்டும் அடித்தெறிதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் முழங்கை மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் மாறி மாறி அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களை ஆசிரியர் மெதுவாகச் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- கீழ்த்தாடையை இயல்பு நிலையில் இருந்து வலப்பக்கம் மற்றும் இடப்பக்கம் அசைக்கவும்.



கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் அசைத்தல்

பந்தை மேல் நோக்கி அடித்தல்

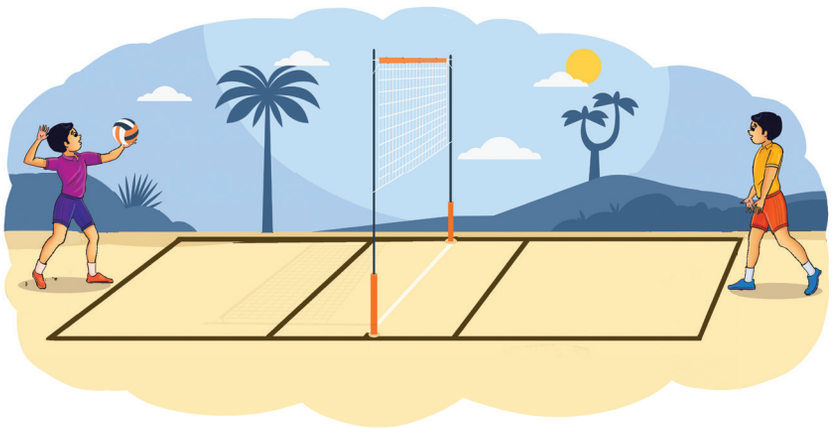
அடித்தெறிதல் செய்யும்போது கீழ்க்காணும் நுட்பத்தைப் பின்பற்றுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- பந்தை அடிக்கும் கைக்கு எதிராக காலைச் சற்று முன்னோக்கி வைக்கவும்.
- பந்தை 3 அடியிலிருந்து 4 அடி உயரத்தில் தூக்கி எறியவும்.
- பந்தை அடிக்கும்பொழுது உடல் மற்றும் கையை வில் மற்றும் அம்புபோல் வளைக்கவும்.
- உள்ளங்கையால் பந்தை அடிக்கவும்.
- தொடர் செயலாக உடலை முன்னோக்கி நகர்த்தவும்.



அடித்தெறிதல் மற்றும் பெறுதல்

மாணவர்களை இணையாக பிரிக்கவும். விளையாடும் பகுதியில் தொடக்கக் கோடு மற்றும் எல்லைக்கோடு வரையவும். தொடக்கக் கோடு மற்றும் எல்லைக் கோட்டு பகுதியில் ஒவ்வொரு மாணவர் நிற்கவும். ஒரு பகுதியில் உள்ள மாணவர் கையால் பந்தை மேல் நோக்கி எதிரே உள்ள மாணவருக்கு அடிக்கவும், எதிரே உள்ள மாணவர் பந்தைப் பிடித்து அதே மாணவருக்குத் திருப்பி அடிக்கவும். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை பயிற்சி தொடர வேண்டும். இது மாணவர்களின் அடித்தெறிதல் மற்றும் பெறுதல் திறனை வளர்க்கிறது.



நாள் 12

பந்தடித்துப் புள்ளி பெறு

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை அளவிற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் மாறி மாறி அசைத்தல்

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களை ஆசிரியர் மெதுவாகச் செய்துகாட்டி மாணவர்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- கீழ்த்தாடையை இயல்பு நிலையில் இருந்து வலப்பக்கம் மற்றும் இடப்பக்கம் அசைக்கவும்.



கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் அசைத்தல்

பந்தை முன்னோக்கி அடித்தல்

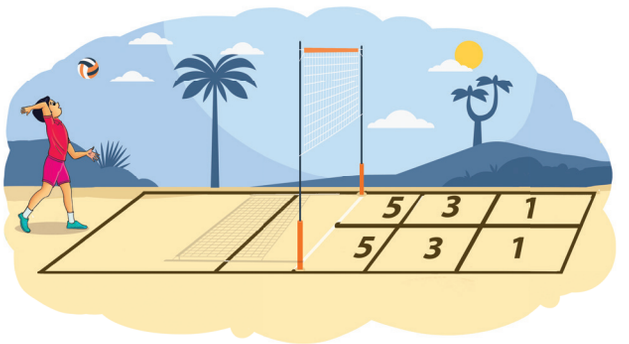
அடித்தெறிதல் செய்யும்போது கீழ்க்காணும் நுட்பத்தைப் பின்பற்றுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தி சரியான வரிசையில் செய்கிறார்களா என உற்று நோக்கவும்.

- பந்தை அடிக்கும் கைக்கு எதிராக காலைச் சற்று முன்னோக்கி வைக்கவும்.
- பந்தை 3 அடியிலிருந்து 4 அடி உயரத்தில் தூக்கி எறியவும்.
- பந்தை அடிக்கும்பொழுது உடல் மற்றும் கையை வில் மற்றும் அம்புபோல் வளைக்கவும்.
- உள்ளங்கையால் பந்தை அடிக்கவும்.
- தொடர் செயலாக உடலை முன்னோக்கி நகர்த்தவும்.



புள்ளிகளை அடித்துப் பெறு

விளையாட்டுப் பகுதியில் தொடக்கக் கோடு ஒன்றும் எல்லைக்கோடு ஒன்றும் வரைய வேண்டும். எல்லைப்பகுதியை ஆறு மண்டலங்களாகப் பிரிக்கவும். ஒன்று முதல் ஆறு மண்டலங்களுக்கு ஒன்று முதல் ஆறு மதிப்பெண்கள் வரை கொடுக்க வேண்டும். மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து தொடக்கக் கோட்டிற்கு பின்னால் நிற்க வைத்து இரு குழுக்களிலும் உள்ள முதல் மாணவரிடம் பந்தைக் கொடுக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் இரண்டு குழுவில் உள்ள முதல் மாணவர் எல்லைக்கோட்டிற்குள் உள்ள மண்டலங்களை நோக்கி பந்தைக் கையால் முன்னோக்கி அடிக்க வேண்டும். அடிக்கும்போது எந்த மண்டலத்தில் பந்து விழுகின்றதோ அந்த மண்டலத்தில் இருக்கும் புள்ளியை அம்மாணவருக்கு வழங்க வேண்டும். பந்து மண்டலத்தில் விழாவிட்டால் புள்ளிகள் வழங்க வேண்டாம். இவ்வாறு குழுவில் உள்ள மாணவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக அடித்தெறிய வேண்டும். இறுதியில் எந்தக் குழு அதிகப் புள்ளிகள் பெறுகின்றதோ அக்குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



நாள் 13

உருண்டு எழு

30 நிமிடங்கள்

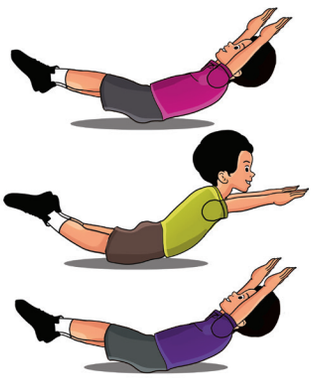
ஆயத்தப் பயிற்சி

- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லிச் செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்து செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.



அசைவற்ற திறன்கள் (Non-Locomotor Skills)

வட்டில்போல் உருளுதல்



- மாணவர்களைத் தரை விரிப்பில் மேல் நோக்கி படுக்க வைத்தல்.
- தோள்கள், கைகள் மற்றும் கால்களைத் தரை விரிப்பில் இருந்து தூக்கி ஒரு வட்டில்போல் வடிவத்தை உருவாக்குதல்.
- கைகள், கால்கள் மற்றும் தோள்களை முடிந்த வரை நேராக வைக்கவும்.
- கைகளுக்கு இடையே தலையை இடப்புறமாகத் திருப்பி கீழே பார்த்து வயிற்றுப்பகுதி தரையில் படும்படி ஒருமுறை உருள வேண்டும்.
- மீண்டும் இடப்பக்கம் திரும்பி இயல்பு நிலையை அடைய வேண்டும். இதேபோன்று வலப்புறமும் உருள வேண்டும்.

பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

- மேல் நோக்கி அல்லது கவிழ்ந்து படுத்த நிலையில் உருளவும்.
- கைகளை, காதுகளை ஒட்டி உள்ளங்கைகள் ஒன்றை ஒன்று பார்த்தவாறு நீட்டி வைக்கவும்.
- இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதி தரையில் பதியுமாறு வட்டில் வடிவத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.
- தோள்பட்டையும் கால்களும் தரையில் படாதவாறு சற்று உயர்ந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- மாணவர்களுக்கிடையில் போதுமான இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

கரடிபோல் உருளுதல்



- கால்களை விரித்துத் தரையில் உட்காரவும்.
- நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கைகளை முழங்கால்களுக்குப் பின்னால் வைக்கவும்.
- உருளும் நிலை முழுவதும் முழங்காலைக் கைகளால் பிடித்தவண்ணம் இருத்தல் வேண்டும்.
- உருளத் தொடங்கும்போது வலது காலை உயர்த்தி இடப்புறமாகச் சாய்க்கவும்.
- தோள்பட்டை மற்றும் முதுகுப்பகுதியைப் பக்கவாட்டில் சாய்த்து உருளவும்.
- ஆரம்ப நிலையில் இருந்ததுபோல, எதிர்த்திசைக்குக் கால்களை விரித்து எதிர்த்திசை நோக்கி எழுந்து உட்காருதல் வேண்டும்.

பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

- மாணவர்களுக்கிடையே போதுமான இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

மூன்று கால் பந்தயம்

மாணவர்களை இரண்டு சமக்குழுக்களாகப் பிரித்து இணையாக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஒரு மாணவரின் இடது காலை மற்றொரு மாணவரின் வலது காலுடன் இணைத்துத் துணியால் கட்ட வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து எல்லைக்கோட்டிற்குச் சென்று தனது குழுவிற்குத் திரும்பி அடுத்த இணையைத் தொடவும். இதேபோன்று இரண்டு குழுக்களில் இருந்தும் அடுத்த இணை செய்யவேண்டும். இவ்வாறு விளையாட்டு தொடரும். இதில் எந்தக் குழு முதலில் முடிக்கின்றதோ அக்குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

நாள் 14

தோள்பட்டையால் உருளுதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லிச் செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்துச் செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

அசைவற்ற திறன்கள்

தோள்பட்டையால் உருளுதல்

- பாயின் ஒரு முனையில் முழங்காலால் நிற்க வேண்டும்.
- வலது காலை பாயில் இருந்து பக்கவாட்டில் நீட்டி தலைகீழ் V வடிவத்தில் நிறுத்த வேண்டும்.
- கைகளை முன்னால் நீட்டி விரல்களை ஒன்றோடு ஒன்று கோர்த்து நிற்கவும்.
- இடப்பக்கமாக உருளும்பொழுது எதிர்த்திசையில் உள்ள தோள்பட்டையைக்கொண்டு முதுகுப் பகுதியால் உருளவும்
- ஆரம்ப நிலையில் இருந்ததுபோல இடது காலை நீட்டி வலது கால் முழங்காலை வைத்து எழும்ப வேண்டும்.



பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

- உருளும்போது மாணவர்களுக்கிடையே போதுமான இடைவெளி விடவும்.

மரத்தில் அணில்கள்

மாணவர்களை மரங்களாகவும் அணில்களாகவும் வகைப்படுத்தவும். மரங்களாக நிற்கும் மாணவர்களை இணை இணையாக படத்தில் உள்ளவாறு நிற்கச் சொல்லவும். அணில்களின் எண்ணிக்கை மரங்களின் எண்ணிக்கையை விட ஒன்று அதிகமாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். மரங்களை ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் நிற்கச் செய்யவும். இங்கே ஒவ்வொரு அணிலும் ஒவ்வொரு மரத்திற்கு அடியில் நிற்க வேண்டும். இவ்வாறாக நிற்கும்போது ஒரு அணில் மட்டும் மரம் இல்லாமல் விடுபட்டு இருக்கும். அவ்வாறாக நிற்கும் அணிலை ஆசிரியரின் அருகில் நிற்கச் செய்யவேண்டும். ஆசிரியரின் ஊதல் ஒலிக்கு பிறகு அணில்கள் ஓடிச் சென்று தங்களது மரங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கிடையில் மரமில்லாது நின்ற அணில் ஏதாவது ஒரு மரத்தின் அடியில் நிற்க முற்பட வேண்டும். மரம் கிடைக்காத அணில் மாணவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு பாவனை (பாடுவது, நடனம் ஆடுவது, குதித்தல் போன்ற) செய்து காட்ட வேண்டும்.பிறகு அணில்களாக உள்ள மாணவர்கள் மரங்களாக விளையாட்டைக் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை விளையாட வேண்டும்.



நாள் 15

மலைபோல் நிற்றல்

30 நிமிடங்கள்

பர்வதாசனம்

தோரணை: மலை போன்ற தோரணை

நிலை: உட்கார்ந்த நிலை



செய்முறை:

- முதலில் கால்களை நீட்டி கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து அமரவும்.
- வலக்காலை மடக்கி இடது தொடையின் மீது வலது பாதத்தை முன் இடுப்பும் தொடையும் சேரும் இடத்திற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- இடக்காலை மடக்கி வலது தொடையின் மீது வலது பாதத்தை முன் இடுப்பும் தொடையும் சேரும் இடத்திற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- மெதுவாக இரு கைகளை வானத்தைப் பார்த்தவண்ணம் மேலே தூக்கி கையானது காதைத் தொட்டவண்ணம் இருக்க வேண்டும். முழங்கையை மடக்கக் கூடாது மற்றும் இரண்டு உள்ளங்கைகளும் இணைந்து வணங்குதல்போல இருத்தல் வேண்டும்.

பர்வதாசனம்

- இந்த நிலையில் 20 வினாடிகள் கண்கள் மூடிய நிலையில் தியானம் செய்யவும்.
- படிப்படியாக ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்பி கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து கால்களை நீட்டி அமரவும்.

பயன்கள்:

- இடுப்பு, மார்பு, வயிற்றுப் பகுதி, தசைகள் வலுப்பெறும்.
- முதுகெலும்பு, கைகள், நரம்பு மண்டலம் மற்றும் மார்பு எலும்பு வலுவடையும்.

ஓய்வெடுத்தல்

- மாணவர்களை மேல்நோக்கி படுக்கச் செய்யவும். உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கியவண்ணம் உடம்பிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- கால்களைச் சிறிது விரித்து வைத்து, கண்களை மூடி உடலைத் தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் வைக்கவும்.

மலரின் நறுமணம்

- ஒரு மலரை மூக்கின் அருகில் எடுத்துச் சென்று அதன் வாசனை நுகர்வதுபோல் கற்பனை செய்யவும்.
- ஆழ்ந்த மூச்சின் மூலம் வாசனையை உள்ளிழுக்கவும்.
- நிதானமாக மூச்சை வெளிவிட்டு அமைதியை உணரவும்.



சொட்டாங்கல்

இவ்விளையாட்டை மாணவர்கள் இருவர் இருவராகவோ அல்லது குழுக்களாகவோ விளையாடலாம். ஐந்து கற்கள் மற்றும் ஏழு கற்களைக்கொண்டு விளையாடலாம். மாணவர் ஒருவர் கல்லை மேலே தூக்கிப்போட்டு கீழே கல் விழுவதற்குள் கீழே உள்ள மற்ற கற்களை ஒவ்வொரு கற்களாக பிடித்தல் வேண்டும். அதுபோல் இரண்டிரண்டு கற்களாகவும், மூன்று கற்களாகவும், நான்கு, ஐந்து, ஆறு, ஏழு என வரிசைப்படி பிடித்தல் வேண்டும். இறுதியாக அனைத்துக் கற்களையும் மேலே தூக்கிப்போட்டுப் புறங்கையின் மேல் நிறுத்த வேண்டும். எத்தனை கற்கள் நிற்கின்றதோ அத்தனை புள்ளிகள் அவர்களுக்கு வழங்கப்படும். ஆட்டம் மீண்டும் ஒரு கல்லிலிருந்து தொடங்கி ஆடப்படும். இவ்வாறு விளையாடும்போது கற்களைப் பிடிக்கத் தவறினால் அவர் ஆட்டம் இழப்பார். எதிரே உள்ளவர் மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவார். இறுதியில் அதிகப் புள்ளிகள் பெறுபவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

வகுப்புகள் : 4 & 5

பருவம் - III

நாள்	செயல்பாடு	பக்கம்
1.	அடி எடுத்து வைத்துத் தொடு	124
2.	பக்கவாட்டில் விரட்டு	125
3.	பக்கவாட்டு அடித் தொடரோட்டம்	126
4.	கழுகு நிலை	127
5.	நரியும் கோழியும்	129
6.	உறைதல் மற்றும் சமநிலையில் நிற்றல்	130
7.	சிப்பாய்ப் புயல்	131
8.	கூழாங்கற்கள் சேகரித்தல்	132
9.	பலூன் மூச்சு	133
10.	பந்தைச் சமநிலைப்படுத்துதல்	135
11.	சமநிலையில் நடத்தல்	136
12.	பந்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்	137
13.	சதுரங்க மன்றம்	138
14.	துள்ளும் தொடரோட்டம்	139
15.	வாளியில் பந்து	140
16.	சுவரில் பந்தை அடித்தல்	141
17.	சதுரங்க நுட்பங்கள்	143
18.	முன்னோக்கி உருளுதல்	144
19.	பின்னோக்கி உருளுதல்	145
20.	உப்பு மூட்டை	147
	பின்னிணைப்பு	149
	மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்	154

நாள் 1

அடி எடுத்து வைத்துத் தொடு

30 நிமிடங்கள்

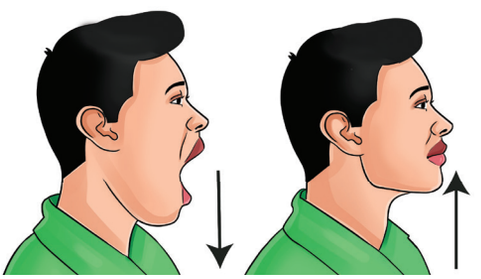
ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் அசைக்கவும்.

தாடைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

- மாணவர்களை கூடுமானவரை தாடையைக் கீழே வருமாறு வாயைத் திறக்க சொல்லவும்.
- மாணவர்களை வாயை மூடச் சொல்லவும்.



பக்கவாட்டில் அடியெடுத்து வைத்தல்

பக்கவாட்டில் அடியெடுத்து வைக்கும்போது கீழ்க்காணும் நுட்பத்தைப் பின்பற்றுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- மாணவர்களைப் பக்கவாட்டில் நிற்கச் சொல்லவும். அவர்கள் பின்வரும் வரிசையில் செய்கிறார்களா? என்பதை உற்று நோக்கவும்.



பக்கவாட்டில் நிற்கவும்



கால் முட்டிகளைச் சிறிதளவு வளைத்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரிக்க



தரையில் இருந்து எழும்பவும்.



சீரான இயக்கம்.

பக்கவாட்டில் அடியெடுத்து வைத்தல் மற்றும் தொடுதல்



மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஒரு செவ்வக வடிவிலான விளையாட்டுப் பகுதியை வரைந்து கொள்ளவும். விளையாட்டுப் பகுதியில் ஆங்காங்கே புள்ளி குறிப்பான்களை வைக்கவும். மாணவர்களைச் செவ்வக வடிவிலான இடத்தில் ஒருவரை ஒருவர் தொடாத நிலையில் நிற்கச் சொல்லவும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப மாணவர்கள் செவ்வகப் பகுதிக்குள் மெதுவாக நடக்கச் சொல்லவும். ஆசிரியர் 'தொடவும்' என்று கூறியவுடன் மாணவர்கள் அவர்களுக்கு அருகில் இருக்கக்கூடிய புள்ளிக் குறிப்பான்களை நோக்கி பக்கவாட்டு தப்படி செய்து தங்களுடைய நுனி காலால் புள்ளிக் குறிப்பான்களைத் தொட வேண்டும். ஆசிரியரின் அடுத்த கட்டளை வரும் வரை மாணவர்கள் நடந்துகொண்டே இருக்க வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு தொடரும்.

நாள் 2

பக்கவாட்டில் விரட்டு

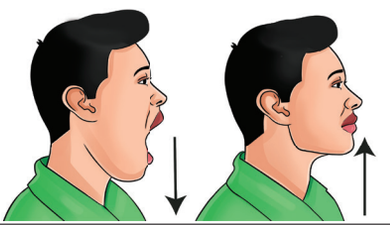
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



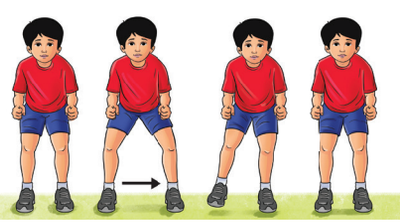
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

தாடைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்



- மாணவர்களைக் கூடுமானவரை தாடையைக் கீழே வருமாறு வாயைத் திறக்க சொல்லவும்.
- மாணவர்களை வாயை மூடச் சொல்லவும்.

பக்கவாட்டில் அடி எடுத்து வைத்தல்



மாணவர்களுக்குப் பக்கவாட்டில் அடி எடுத்து வைக்கும் முறையை அறிவுறுத்தவும்.

- குறுகிய பக்கவாட்டு அடிகள்
- அகன்ற பக்கவாட்டு அடிகள்

பக்கவாட்டில் விரட்டு



மாணவர்களை ஒரு பெரிய வட்டத்தைச் சுற்றி உட்கார வைக்கவும். ஒரு மாணவர் பக்கவாட்டு அடியெடுத்து வைத்து வட்டத்தைக் கடந்து செல்லும்போது வட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் மாணவரின் தோளைத் தட்டி 'வாத்து' என்று அழைப்பார். அந்த மாணவர் எழுந்து தட்டி எழுப்பிய மாணவரைப் பக்கவாட்டில் சென்று பிடிக்க முற்படுவார். அந்த இடத்தை நிரப்புவதற்குள் இவர் அவரைத் துரத்த வேண்டும். யார் முதலில் அந்த இடத்தைப் பிடிக்கின்றார்களோ அவர் உட்காருவார். மற்றொருவர் வட்டத்தைச் சுற்றி வருவார். மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றிவர பக்கவாட்டு அடியெடுத்து வைத்தல் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படும்.

நாள் 3 — பக்க வாட்டு அடித் தொடரோட்டம்

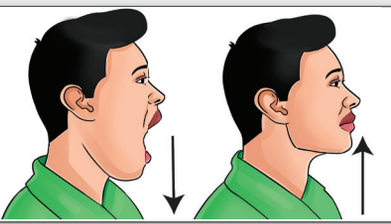
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால்முட்டிகளை உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

தாடைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்



- மாணவர்களைக் கூடுமானவரை தாடையைக் கீழே வருமாறு வாயைத் திறக்கச் சொல்லவும்.
- மாணவர்களை வாயை மூடச் சொல்லவும்.

பக்கவாட்டில் அடியெடுத்து வைத்தல்

மாணவர்களைப் பக்கவாட்டில் அடி எடுத்து வைக்க அறிவுறுத்தவும்.

- இருவர் இருவராக கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு வலது மற்றும் இடது புறமாக நகரவும்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்துக்கொண்டு நகரவும்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டியவாறு நகரவும்.

பக்கவாட்டு அடித் தொடரோட்டம்

வகுப்பை இரண்டு சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். இரு குழுக்களின் நேர் எதிரில் 10 மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு கூம்புகளை வைக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களும் தொடக்கக் கோட்டிலுள்ள கூம்பின் பின்னால் வரிசையாக நிற்கவும். ஒவ்வொரு குழுவில் இருந்தும் முதல் மாணவர் பக்கவாட்டு அடி எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, கூம்பைச் சுற்றி வந்து, குழுவில் இரண்டாவது மாணவருடன் கைகோர்த்து இரண்டு பேரும் பக்கவாட்டு அடி எடுத்து வைத்து கூம்பைச் சுற்றிவந்து மூன்றாவது மாணவருக்குக் கை கொடுக்கவும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு குழுவில் உள்ள கடைசி மாணவர் வரை கைகோர்த்துக்கொண்டு பக்கவாட்டு அடிவைத்து கூம்பைச் சுற்றிவர வேண்டும். இதில் எந்தக் குழு சங்கிலித் தொடர் அறுபடாமல் விரைவாக முடிக்கின்றதோ அக்குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



நாள் 4

கழுகு நிலை

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப்பயிற்சி

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். பிறகு வட்டமாக நடக்க அறிவுறுத்தி கீழ்க்காணும் செயல்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.



- கூரை மற்றும் தரையைப் பார்க்கச் சொல்லவும்.
- நடக்கும்போது கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேலும் கீழும் அசைத்து நடக்கவும்.
- நடக்கும்போது மணிக்கட்டைக் கடிகாரத் திசையிலும் அதன் எதிர்த்திசையில் சுழற்றவும்.
- குனிந்த நிலையில் முன்னால் நடக்கவும்.
- முன்னங்கால் மற்றும் பின்னங்காலால் நடக்கவும்.

கருடாசனம்



தோரணை: கருடன்

நிலை 1: நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

நிலை 2: வலதுகாலைஎடுத்துஇடதுகாலில்கொடிசுற்றுவதுபோல் சுற்றிவிட்டுக் கைகளையும் பிணைத்து வலது முழங்கையை இடது முழங்கைக்கு மேலே வைத்து சுற்றி வணக்கம் செய்வதுபோல் உடலை நிமிர்த்தவும்.

நிலை 3: சாதாரண மூச்சில் 10–20 வினாடிகள் வரை இருக்க வேண்டும்.

நிலை 4: நிலை–2–க்கு வரவும்.

நிலை 5: நிலை–1–க்கு வரவும்.

நிலை 6: கால்களையும், கைகளையும் மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.

பயன்கள்:

- உடலின் நெகிழ்வுத் தன்மையையும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும். சிறுமூளைக்கும் பெருமூளைக்கும் பயனுள்ளதாக அமையும். மேலும் சமநிலை தன்மையைச் சீராக வைத்திருக்க உதவும்.

ஓய்வெடுத்தல்

- மாணவர்களை மேல்நோக்கி படுக்கச் செய்யவும். உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கியவண்ணம் உடம்பிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- கால்களைச் சிறிது விரித்து வைத்து, கண்களை மூடி உடலைத் தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் வைக்கவும்.

ஆழ்ந்த மூச்சு



- நிமிர்ந்து அமரவும்.
- மூச்சை நான்கு நொடிகளுக்கு மெதுவாக உள்ளிழுத்து நான்கு நொடிகளுக்கு மெதுவாக வாயால் வெளிவிட வேண்டும்.
- இப்பயிற்சியைப் பலமுறை செய்ய வைக்க வேண்டும்.

ஊது முத்து

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப அவர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு, நாணயம் சுண்டுதல் மூலம் முதலில் விளையாடுபவரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிய வட்டம் ஒன்றை வரைந்து, அதற்குள் முத்துகளைக் (புளியங்கொட்டைகள்) குவியலாக வைக்க வேண்டும். முதலில் விளையாடுபவர் ஒரு குறிப்பிட்டத் தொலைவில் இருந்து முத்துகளை ஊதி வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ள வேண்டும். அவ்வாறு ஊதித்தள்ளிய முத்துகளின், எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றபடி அம்மாணவர்களுக்கு புள்ளிகள் வழங்கப்படும். அதன் பின் எதிரே உள்ளவர் ஆட்டத்தைத் தொடருவார். அனைத்து முத்துகளையும் ஊதி வட்டத்திற்கு வெளியில் தள்ளும்வரை இவ்விளையாட்டு தொடரும். ஆட்ட முடிவில் அதிக எண்ணிக்கையிலான முத்துகளை வைத்திருப்பவர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.



நாள் 5

நரியும் கோழியும்

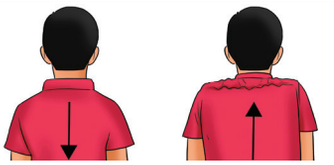
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் முழங்கை மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

தோள்பட்டை எலும்பை மேலும் கீழும் அசைத்தல்



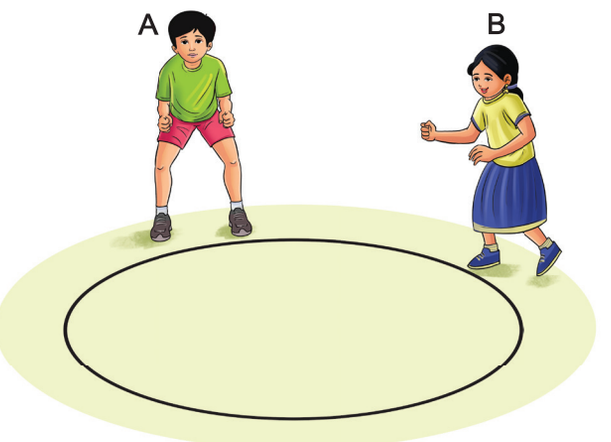
- மேலே – தோள்பட்டையை மேல் நோக்கி உயர்த்துதல்.
- கீழே – தோள்பட்டையை இயல்பு நிலையில் வைத்தல்.

பக்கவாட்டுத் தப்படி

மாணவர்களுக்குப் பக்கவாட்டுத் தப்படி செய்ய அறிவுறுத்தவும்.

- முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கி பக்கவாட்டில் தப்படிக்கவும்.
- இரு திசைகளிலும் பக்கவாட்டில் தப்படி வைக்கவும். (வலது மற்றும் இடப்பக்கம்)

நரியும் கோழியும்



மாணவர்களை இருவர், இருவராக பிரிக்கவும். இடத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் ஒரு வட்டத்தை வரைந்து கொள்ளவும். இணைகள் வட்டத்திற்கு வெளியே இடைவெளி விட்டு நிற்க வேண்டும். ஒரு மாணவர் 'A' கோழியாகவும் மற்ற மாணவர் 'B' நரியாகவும் செயல்பட வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப நரி, கோழியைப் பிடிக்க முற்படவேண்டும். கோழி பக்கவாட்டுத் தப்படி வைத்து நரியிடம் இருந்து தப்பிக்க வேண்டும். நரியும் பக்கவாட்டுத் தப்படி வைத்து கோழியைப் பிடிக்க முற்பட வேண்டும். கோழி பிடிபடும் பட்சத்தில் கோழி நரியாகவும் நரி கோழியாகவும் மாறி விளையாட்டுத் தொடரும்.

நாள் 6

உறைதல் மற்றும் சம நிலையில் நிற்றல்

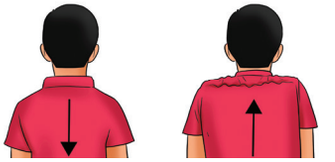
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

தோள்பட்டை எலும்பை மேலும் கீழும் அசைத்தல்



- மேலே – தோள்பட்டையை மேல் நோக்கி உயர்த்துதல்.
- கீழே – தோள்பட்டையை இயல்பு நிலையில் வைத்தல்.

பக்கவாட்டுத் தப்படி

மாணவர்களுக்குப் பக்கவாட்டுத் தப்படி செய்ய அறிவுறுத்தவும்.

- கோட்டின் மேல் பக்கவாட்டில் தப்படிக்கவும்.
- இணை செய்வதுபோல் பக்கவாட்டுத் தப்படி செய்ய அறிவுறுத்தல்.

உறைதல் மற்றும் சம நிலையில் நிற்றல்

எல்லைக் கோடுகளுடைய விளையாட்டுப் பகுதியை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிடும் வரை மாணவர்கள் எல்லைக்குள்ளேயே பக்கவாட்டு தப்படி செய்யவேண்டும். ஆசிரியர் 'அசையாமல் நில்' என்று கூறியவுடன் கீழ்க்காணும் ஏதாவது ஒரு செயலைச் செய்யவேண்டும்.

- ஒற்றைக் காலில் நிற்கவும்.
- கைகளை உயர்த்தியபடி ஒற்றைக் காலில் நிற்கவும்.
- இடது காலில் நின்று வலக்கையை உயர்த்தவும்.
- வலது காலில் நின்று இடது கையை உயர்த்தவும்.

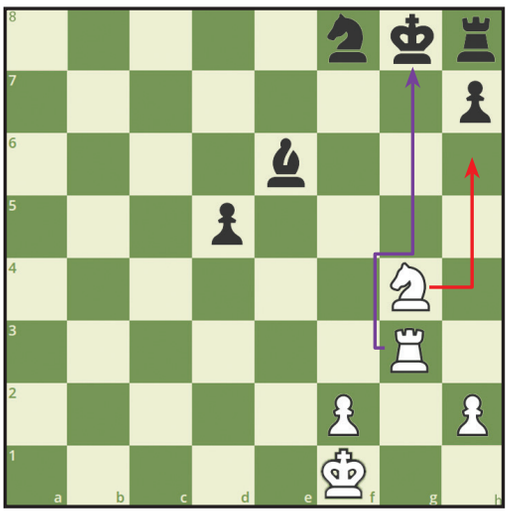


நாள் 7

சிப்பாய்ப் புயல்

30 நிமிடங்கள்

இரட்டை முற்றுகைத் தாக்குதல்



ஒரே நேரத்தில் இரண்டு காய்கள் இராஜாவைத் தாக்கினால் இரட்டை முற்றுகைத் தாக்குதல் என அழைக்கப்படுகிறது. மறைந்திருந்து வெளிப்பட்டுத் தாக்குதல் மூலம் இரட்டை முற்றுகைத் தாக்குதலை ஏற்படுத்தலாம். இரட்டை முற்றுகைத் தாக்குதலை எதிரணி வீரரின் காயை மறைப்பதன் மூலமாகவோ அல்லது ஆட்டத்திலிருந்து நீக்குவதன் மூலமாகவோ தடுத்து நிறுத்த முடியாது. இராஜாவை அந்த இடத்திலிருந்து நகர்த்துவதே முற்றுகைத் தாக்குதலிலிருந்து இராஜாவைக் காப்பாற்ற ஒரே வழியாகும். இராஜாவை முறையாக நகர்த்த வழி இல்லையெனில் இறுதி வெற்றி முற்றுகைத் தாக்குதலில் இராஜா உள்ளது. எனவே, இரட்டை முற்றுகைத் தாக்குதல் ஓர் ஆற்றல் மிக்கக் கருவியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டில் வெள்ளைக் குதிரை g4 லிருந்து h6க்கு நகர்த்தப்படுகிறது. இப்பொழுது இராஜாவுக்கு இரட்டை முற்றுகைத் தாக்குதல் வைக்கப்பட்டுள்ளது. G3ல் உள்ள வெள்ளை யானை இராஜாவைத் தாக்குகிறது. அதே நேரத்தில் h6ல் உள்ள வெள்ளைக் குதிரையும் இராஜாவைத் தாக்குகிறது. கருப்பு இராஜா தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள f7 க்கு மட்டுமே நகர்த்த முடியும். அப்படி நகர்த்தினாலும் கருப்பு இராஜாவானது இறுதி முற்றுகை வெற்றித் தாக்குதலில் (check mate) உள்ளது.

வ.எண்	பெயர்	குறியீடு	மதிப்பு
1	இராஜா	K	Infinite
2	இராணி	Q	9
3	யானை	R	5
4	மந்திரி	B	3
5	குதிரை	N	3
6	சிப்பாய்	குறியீடு இல்லை	1

குறியீடு	வெளிப்பாடு
+	முற்றுகை
#	இறுதி முற்றுகை
×	கைப்பற்றுதல்

ஆட்டுக்குட்டியைச் சந்தைக்கு ஓட்டுதல்



மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்கச் செய்யவும். இரு குழுக்களும் இணை வரிசையில் எல்லைக்கோட்டில் நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்னே உருளைக்கட்டையை வைக்கவும். இரு குழுக்களின் முதல் மாணவனுக்கு ஒரு நீளமான குச்சியைக் கொடுக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் உருளைக்கட்டையை (Dumb–bell and Wands) இலக்கை நோக்கித் தரையோடு உருட்டி எல்லைக் கோட்டைச் சுற்றி தன்னுடைய குழுவிற்குத் திரும்பி இரண்டாவது மாணவரிடம், அவ்வாறே செய்யக்கூற வேண்டும். உருளைக்கட்டையை உருட்டிச் செல்ல மட்டுமே அனுமதிக்கப்படும். மாறாக, குச்சியைக்கொண்டு உருளைக்கட்டையைத் தள்ளவோ தூக்கி எறியவோ கூடாது. இவ்வாறு தொடர்ந்து விளையாடும்போது எந்தக் குழு முதலில் முடிக்கின்றதோ, அக்குழு வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

நாள் 8

கூழாங்கற்கள் சேகரித்தல்

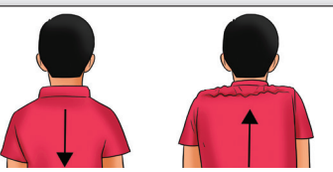
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை அசைக்கவும்.

தோள்பட்டை எலும்பை மேலும் கீழும் அசைத்தல்



- மேலே – தோள்பட்டையை மேல் நோக்கி உயர்த்துதல்.
- கீழே – தோள்பட்டையை இயல்பு நிலையில் வைத்தல்.

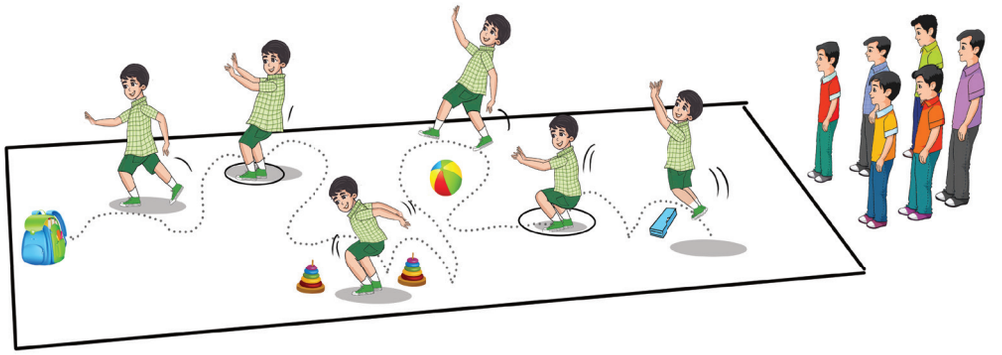
பக்கவாட்டுத் தப்படி

கீழ்க்காணும் பக்கவாட்டுத் தப்படித் திறன்களை மீண்டும் பயிற்சி செய்ய அறிவுறுத்தவும்.

- குறுகிய பக்கவாட்டுத் தப்படி
- அகன்ற பக்கவாட்டுத் தப்படி
- இணையோடு கைகோர்த்தபடி பக்கவாட்டுத் தப்படி
- முட்டியை மடக்கிக்கொண்டு பக்கவாட்டுத் தப்படி
- வலது மற்றும் இடது திசைகளில் பக்கவாட்டுத் தப்படி

கூழாங்கற்களைச் சேகரித்தல்

செவ்வக வடிவிலான விளையாட்டுப் பகுதியை உருவாக்கி மாணவர்களை இரு குழுக்களாக பிரித்துக் கொள்ளவும். விளையாட்டுப் பகுதிக்குள் பந்துகள், கூம்புகள், கயிறுகள் மற்றும் பைகள் போன்ற பொருள்களைக்கொண்டு தடைகளை உருவாக்கி அச்செவ்வகத்தின் மறுபக்கத்தில் பல கூழாங்கற்களை வைத்துவிட வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்குப் பிறகு முதல் மாணவன் செவ்வகத்தின் ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து பக்கவாட்டுத் தப்படி செய்தும், தடைகளைத் தாண்டியும் மறுமுனையில் இருக்கின்ற கூழாங்கற்களில் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு அதேபோன்று தடைகளைத் தாண்டியும் பக்கவாட்டுத் தப்படியில் தடைகளைச் சுற்றி அவரவர் குழுக்களுக்குத் திரும்ப வேண்டும். இதேபோன்று ஒவ்வொரு மாணவரும் செய்யவேண்டும். இதில் எந்தக் குழு குறுகிய நேரத்தில் அதிகக் கூழாங்கற்களைச் சேகரித்து முடிக்கின்றதோ அந்தக்குழு வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.



நாள் 9

பலூன் மூச்சு

30 நிமிடங்கள்

வஜ்ராசனம்



ஆரம்ப நிலை 1: இரு கால்களையும் நீட்டி அமர்வு நிலையில் இருக்க வேண்டும். இரு கைகளையும் பிட்டத்திற்கு அருகில் வைத்தல் வேண்டும்.

நிலை 2: வலது காலை மடித்துக் குதிகாலை வலது பிட்டத்தின் அடியிலும், இடது காலை இடது பிட்டத்தின் அடியிலும் வைத்து நிமிர்ந்து நேராக அமர வேண்டும்.

நிலை 3: இந்நிலையில் குதிகாலில் உள்ள பெருவிரல்கள் ஒன்றின் மீது ஒன்று படும்படியாக வைக்கவும்.

நிலை 4: பிட்டத்தைக் குதிகால்களின் மீது வைக்கவும்.

நிலை 5: கைகளை இரண்டு முழங்கால்கள் மீது வைக்க வேண்டும்.

நிலை 6: முதுகுத்தண்டை நேராக வைத்துக் கண்களை மூடி அமரவும்.

நிலை 7: தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புவதற்காகச் சற்று வலப்பக்கமாக வளைந்து இடக்காலை முன்னே நீட்டவும்.

நிலை 8: பிறகு வலக்காலை முன்னே நீட்டி நிலை 1க்கு வரவும்.

வஜ்ராசனம்

பயன்கள்:

- மன வலிமை மேம்படும்.
- செரிமானம் மேம்படும்.
- முதுகெலும்பு வலுப்பெறும்.
- கீழ் முதுகுப் பகுதியில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும்.
- இடுப்புத் தசைகள் வலுப்பெறும். தொடை மட்டும் கெண்டைத் தசைகள் வலுப்பெறும்.

ஓய்வெடுத்தல்

- மாணவர்களை மேல்நோக்கி படுக்கச் செய்யவும். உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கியவண்ணம் உடம்பிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- கால்களைச் சிறிது விரித்து வைத்து, கண்களை மூடி உடலைத் தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் வைக்கவும்.

பலூன் மூச்சு

- வயிற்றைப் பலூன் என நினைத்துக் கொள்ளவும்.
- மூக்கின் வழியாக ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளிழுத்து பலூனை நிரப்புவதுபோலக் கற்பனை செய்யவும்.
- வாய் வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியிட்டு பலூனில் உள்ள காற்று முற்றிலும் வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்யவேண்டும்.



நூறாங்குச்சி

30 சென்டிமீட்டர் விட்டம் உள்ள ஒரு சிறிய வட்டம் ஒன்றை வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களை இணையாகப் பிரித்து வட்டத்திற்கு இருபுறமும் எதிர் எதிரே அமரச் செய்யவேண்டும். நாணயம் சுண்டுதலின் மூலம் முதலில் விளையாடுபவரை முடிவு செய்து போட்டியைத் தொடங்கவும். 12 சென்டிமீட்டர் நீளமுள்ள 10 சிறு குச்சிகளின் இருமுனைகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு வட்டத்திற்குள் உருட்ட வேண்டும். அவ்வாறு உருட்டும்போது ஏதேனும் ஒரு குச்சி வட்டத்திலிருந்து வெளியே வந்தால் குச்சிகளை உருட்டியவர் ஆட்டம் இழப்பார். வட்டத்திற்குள் குச்சிகள் சரியாக உருட்டப்படும்போது 18 சென்டிமீட்டர் அளவுள்ள நீளமான குச்சியைக்கொண்டு மற்ற குச்சிகள் அசையாவண்ணம் ஒவ்வொன்றாக வட்டத்திலிருந்து எடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு எடுக்கும்போது குச்சிகள் அசைந்தால் அவர் ஆட்டம் இழப்பார். எதிராளி ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும். இருவருக்கும் சம வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டு அதிகக் குச்சிகளை வட்டத்திலிருந்து வெளியே எடுத்தவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

நாள் 10

பந்தைச் சமநிலைப்படுத்துதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

கணுக்காலை உட்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் அசைத்தல்

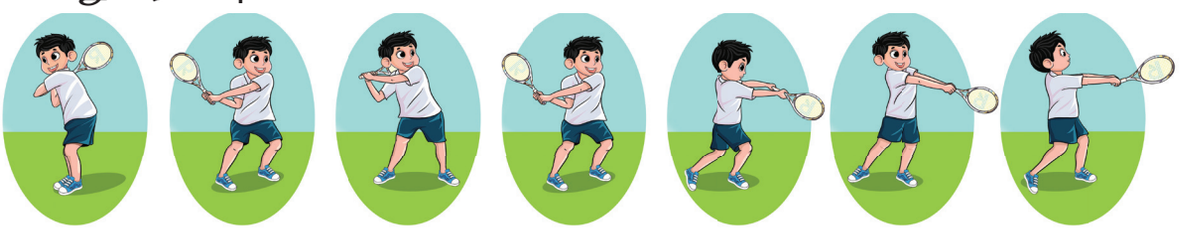


- கால்களைப் பயன்படுத்தி காற்றில் அரை வட்டத்தை வரையவும்.
- கால்விரல்களில் பென்சிலைப் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு வட்டம் வரையவும்.

உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்

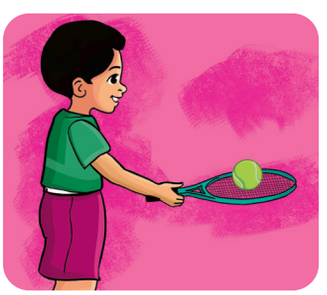
மாணவர்களுக்குக் கீழ்க்காணும் நுட்பங்களைச் செயல்படுத்த அறிவுறுத்துதல்

- டென்னிஸ் மட்டை, கிரிக்கெட் மட்டை, பேஸ்பால் குச்சி இவற்றைக்கொண்டு மாணவர்கள் சரியான முறையில் கீழ்க்காணும் நிகழ்வுகளைச் செய்கின்றார்களா? என்று பார்க்கவும்.



பக்கவாட்டில் நிற்றல் | உற்று நோக்குதல் | கைகளை இணைத்து வைத்தல் | முழங்கால் சற்று மடக்கியவாறு இருத்தல் | முன்னோக்கி நகருதல் | கைகள் முழுமையாக நீட்டியிருத்தல் | தொடர் செயல்

பந்தைச் சமநிலைப்படுத்துதல்



மாணவர்களை இணையாக வைத்து ஒவ்வொரு இணைக்கும் ஒரு பந்து மற்றும் ஒரு மட்டையைக் கொடுக்கவும். இணையில் உள்ள 'A' மாணவர் பந்தை மட்டை மீது வைத்துக்கொண்டு பந்து கீழே விழாதவாறு நிற்க வேண்டும். பந்து மட்டையிலிருந்து கீழே விழும் பட்சத்தில் 'B' மாணவர் முதல் மாணவரைப்போல் செய்யவேண்டும். பந்தை மட்டை மீது வைத்துக்கொண்டு முன்னோக்கி பின்னோக்கி பக்கவாட்டில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும். உட்கார்ந்தும் நின்றுகொண்டும் பந்தைத் தன்னுடைய கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்குமாறு மாணவர்களை அறிவுறுத்தவும்.

நாள் 11

சமநிலையில் நடத்தல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை இடுப்பளவிற்கு முன்னால் நீட்டி நடந்துகொண்டே கால்முட்டிகள் உள்ளங்கையில் தொடுமாறு நடக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 20 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடவும்.

கணுக்காலை உட்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் அசைத்தல்

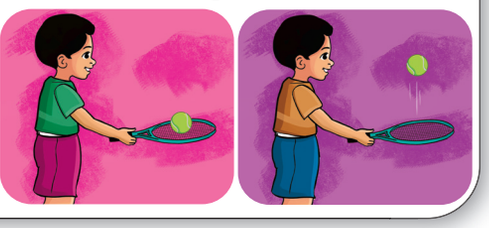


- கால்களைப் பயன்படுத்தி காற்றில் அரை வட்டத்தை வரையவும்.
- கால்விரல்களில் பென்சிலைப் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு வட்டம் வரையவும்.

உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்

பந்தை அடிக்கும் செயலைச் செய்யுமாறு மாணவர்களை அறிவுறுத்தவும்.

- டென்னிஸ் ராக்கெட் அல்லது கிரிக்கெட் மட்டையைக்கொண்டு பந்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கவும்.
- பந்தைப் பார்க்கும்போது தட்டவும்.
- இரண்டு கைகளினாலும் பயிற்சி செய்யவும்.



பந்துக் கட்டுப்பாடு



மாணவர்களை இரண்டு சமக்குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். 5 மீட்டர் இடைவெளியில் தொடக்கக் கோடும் எல்லைக்கோடும் வரையவும். தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் மாணவர்களை நிற்கச் செய்து முதல் மாணவரிடம் ஒரு டென்னிஸ் ராக்கெட்டையும் பந்தையும் கொடுக்க வேண்டும். இந்தச் செயல்பாட்டின் நோக்கமானது பந்தை டென்னிஸ் ராக்கெட் மீது வைத்துக்கொண்டு இலக்கை நோக்கி முன் சென்று பந்து கீழே விழாமல் தனது குழுவிற்கு திரும்பிவந்து அடுத்த (இரண்டாவது) மாணவரிடம் கொடுத்தல் ஆகும். இவ்வாறு முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாகக் கருதப்படும்.

நாள் 12

பந்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு கையை முன்னோக்கி நீட்டி, மறுகையைத் தோள்பட்டைக்கும் கீழ் முழங்கை மூட்டுக்கும் இடையில் வைத்து அழுத்தி நீட்சி அடையச் செய்யவும்.

கணுக்காலை உட்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் அசைத்தல்



- கால்களைப் பயன்படுத்தி காற்றில் அரை வட்டத்தை வரையவும்.
- கால்விரல்களில் பென்சிலைப் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு வட்டம் வரையவும்.

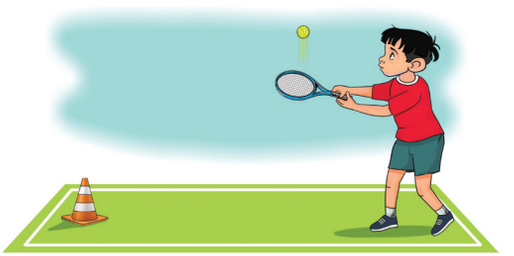
உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்

மாணவர்களுக்கு மட்டையைக் கையால் பிடித்துக் கீழ்க்காணும் செயல்களைச் செய்ய அறிவுறுத்துதல்

- முன்கையால் பந்தைத் தட்டவும் (Forehand)
- பின் கையால் பந்தைத் தட்டவும் (Backhand)
- பந்தை மாறி மாறி முன்கை மற்றும் பின்கையால் தட்டவும்
- இரு கைகளாலும் பயிற்சி செய்யவும்



உயரத்தில் வை



வகுப்பை இரு சமபாதியாகப் பிரித்து அணியில் முதலாவது நிற்கும் மாணவருக்கு ஒரு டென்னிஸ் மட்டையையும் ஒரு பந்தையும் வழங்கவும். மாணவர் தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து ஐந்து மீட்டர் தொலைவில் உள்ள கூம்பினை நோக்கி, பந்தைத் தட்டியவாறு நடந்துகொண்டே சுற்றிவந்து இரண்டாவது மாணவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் இச்செயல்பாட்டைச் செய்யவேண்டும் முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி அணியாகும்.

1. பந்தைத் தட்டிச்செல்லும்போது கை முன்னோக்கி நீட்டி, தட்டையான பகுதியை மேல் நோக்கி பந்தை மட்டையின் மேற்பரப்பில் வைக்கவும்.
2. பந்து கீழே விழும் நிலையில் அந்த மாணவரே பந்தை மீட்டெடுத்து மட்டையில் வைத்து தவறவிட்ட இடத்திலிருந்து இச்செயலைத் தொடர வேண்டும்.

நாள் 13

சதுரங்க மன்றம்

30 நிமிடங்கள்

சதுரங்கத்தில் நிலையைப் பிடித்து வைத்தல்

இந்தச் சாதுரியமான நகர்வு என்பது தாக்குதல் காய்களின் தந்திர ஆட்ட முறையால் தடுப்புக் காய்கள் நகர்த்த முடியாமல் தங்களின் மதிப்பு மிக்கக் காய்களை இழக்க நேரிடும் ஒரு ஆட்ட முறையாகும். 'நிலையில் பிடித்து வைத்தல்' (pin) இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

1) முழுமையான பிடிப்பு (Absolute pin – hold firmly or unable to move)

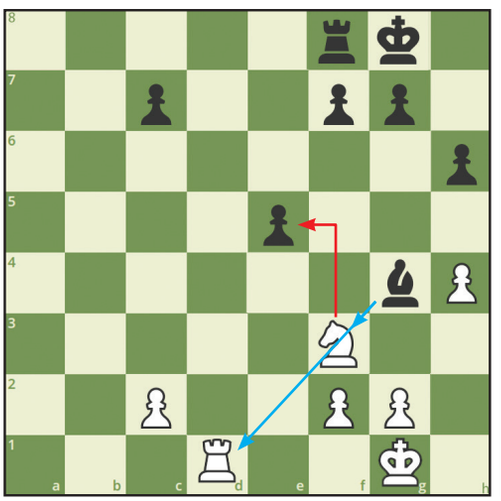
தடுப்புக் காயை நகர்த்தமுடியாது. நகர்த்தினால் முற்றுகையில் முடியும்.

2) நெகிழ்வான பிடிப்பு(Relative pin– movable)

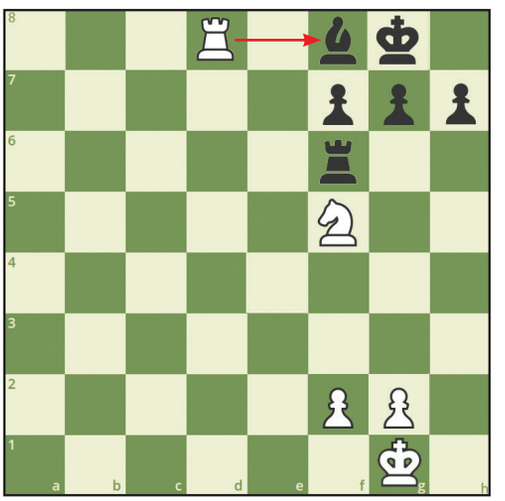
- தடுப்புக் காயை நகர்த்தமுடியும். அவ்வாறு நகர்த்தினால் மதிப்பு மிக்கக் காயை இழக்க நேரிடும்.
- கீழ்க்காணும் உதாரணங்கள் மூலம் இந்த நகர்வைப் பற்றி மேலும் புரிந்து கொள்ளலாம்.

முதல் படம் : f3இல் உள்ள வெள்ளைக் குதிரையை நகர்த்த முடியாமல் g4 இல் உள்ள கருப்பு மந்திரி பிடித்து வைக்கிறது. மீறி வெள்ளைக் குதிரையை நகர்த்தினால் தன்னுடைய யானையை இழக்க நேரிடும். தற்போது கருப்புச் சிப்பாயை e4க்கு நகர்த்துவதன் மூலம் வெள்ளைக் குதிரையைப் பிடிக்கிறது. குதிரையை நகர்த்தும் நிலையில் யானையை இழக்க நேரிடும். இந்த முறை நெகிழ்வானப் பிடிப்பாகும்.

இரண்டாவது படம் : d8இல் இருக்கும் வெள்ளை யானையால் f8இல் இருக்கும் கருப்பு மந்திரியை நகர்த்த முடியாது. மீறி நகர்த்தினால் முற்றுகையில் முடியும். f8இல் இருக்கும் கருப்பு மந்திரி முற்றிலும் பிடித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அனுகூலத்தைப் பயன்படுத்தி e7இல் வெள்ளைக் குதிரையை நகர்த்துவதன் மூலம் முற்றுகையிடலாம். இதைத் தவிர்க்க கருப்பு இராஜா h8 மட்டுமே நகர்த்தமுடியும். இது வெள்ளைக் காயின் வெற்றி முற்றுகையாகக் கருதப்படும். இந்த முறை முழுமையானப் பிடிப்பாகும்.



உதாரணம் 1



உதாரணம் 2

மகிழ்ச்சியான பூனை

மாணவர்களை வட்டமாக அமரச் செய்யவும். ஒரு மாணவர் வட்டத்திற்கு நடுவில் கை மற்றும் கால்களை மடக்கியபடி அமர்ந்து பூனைபோல் 'மியாவ்... மியாவ்...' என்று ஒலி எழுப்ப வேண்டும். 'மியாவ்... மியாவ்...' என்று ஒலி எழுப்பும்போது வட்டத்தில் அமர்ந்துள்ள முதலில் சிரிக்கும் மாணவர் பூனையாக செயல்பட வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு தொடர வேண்டும்.

நாள் 14

துள்ளும் தொடரோட்டம்

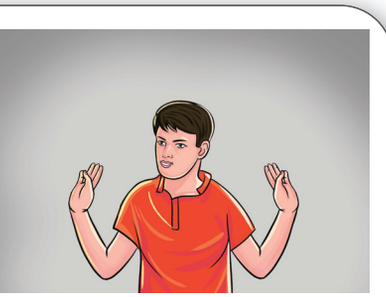
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கைத் தரையைப் பார்க்குமாறு வைத்து நிற்கவும். கைகளை வட்ட வடிவில் 10 முறைகள் முன்புறமாகவும் 10 முறைகள் பின்புறமாகவும் சுற்றவும்.

விரல்களின் இயக்கம் (Opposition and Reposition)

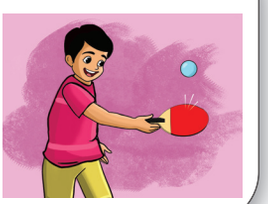


மெதுவாக விரல் இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்.

- கட்டை விரலின் நுனியைப் பிற விரல்களால் தொட்டு பூஜ்ஜியம் (0) வடிவத்தை உருவாக்கவும்.
- விரல்களின் நுனியால் தொடுவதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- மற்ற நான்கு விரல்களைக்கொண்டு பெருவிரலைத் தொட முயற்சிக்கவும்.



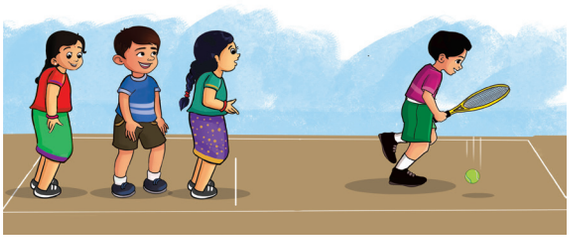
உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்



மாணவர்களுக்கு அடித்தல் செயலைச் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தவும்.

- பந்தைப் பார்த்துத் தட்டிக்கொண்டே முன்னோக்கி நடக்கவும்.
- பந்தைப் பார்க்காமல் தட்டிக்கொண்டே பின்னோக்கி நடக்கவும்.
- இரு கைகளாலும் மாற்றி மாற்றிப் பயிற்சி செய்யவும்.

துள்ளும் தொடரோட்டம்



மாணவர்களை இரு சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முதல் மாணவருக்கு ஒரு டென்னிஸ் ராக்கெட் மற்றும் ஒரு பந்து வழங்கவும். ஒரு தொடக்கக் கோடு வரைந்து மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைக்க வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து ஐந்து மீட்டர் இடைவெளியில் நேர் எதிரே ஒரு கூம்பு வைக்கப்பட வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப பந்தைத் தரையில் தட்டியவாறு முன்னோக்கி கூம்பைச் சுற்றிவந்து தனது குழுவின் இரண்டாவது மாணவரிடம் மட்டை மற்றும் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். எல்லா மாணவர்களும் இச்செயலைத் தொடர வேண்டும். முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றிக் குழுவாகும்.

நாள் 15

வாளியில் பந்து

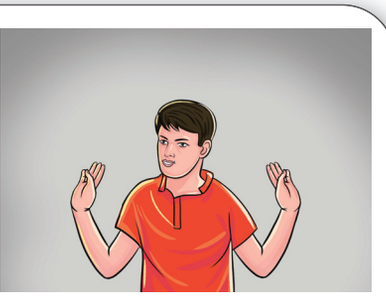
30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



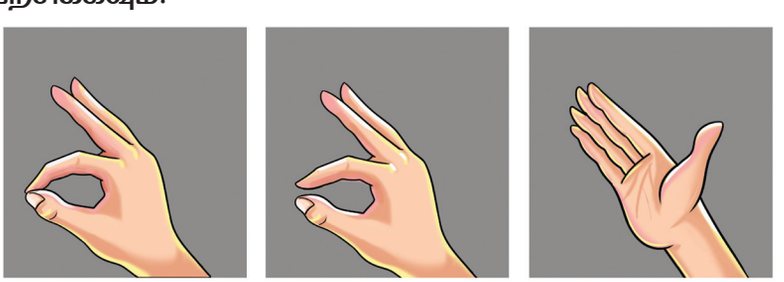
- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாட்டுப் பகுதியில் சில நிமிடங்களுக்குச் சீராக ஓட வைத்து, படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைத்து, அடுத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும்வண்ணம் வசதியாக நிற்கச் செய்யவும்.
- கைகளை உடம்பிற்கு முன்பாக நீட்டி குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து வலக்கையை மேலும் கீழுமாக மாற்றி மாற்றி 20 லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை அசைக்கவும்.

விரல்களின் இயக்கம் (Opposition and Reposition)



மெதுவாக விரல் இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்

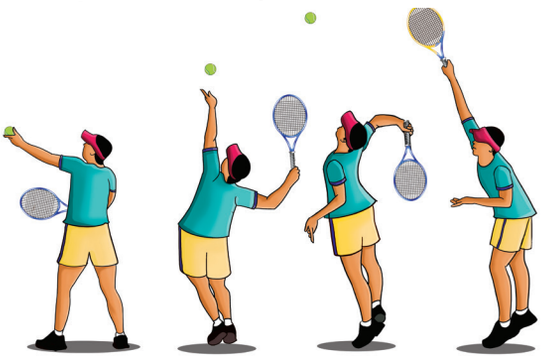
- கட்டை விரலின் நுனியைப் பிற விரல்களால் தொட்டுப் பூஜ்ஜியம் (0) வடிவத்தை உருவாக்கவும்.
- விரல்களின் நுனியால் தொடுவதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- மற்ற நான்கு விரல்களைக்கொண்டு பெருவிரலைத் தொட முயற்சிக்கவும்.



உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்

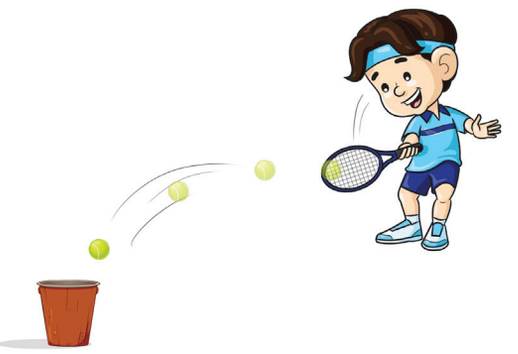
மாணவர்களைப் பந்தை அடித்தல் செயலைச் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தவும்.

- பந்தைத் துள்ளச் செய்து டென்னிஸ் ராக்கெட் மூலம் அடிக்கவும்.
- பந்தைக் கீழ் நோக்கி விடுவித்து அடிக்கவும்.
- பந்தை மேல் நோக்கி வீசி டென்னிஸ் ராக்கெட் மூலம் அடிக்கவும்.
- இரண்டு கைகளாலும் பயிற்சி செய்யவும்.



வாளியில் பந்து

- விளையாடும் இடத்தில் வேறுபட்ட தூர இடைவெளி மற்றும் உயரத்தில் பல வாளிகள் அல்லது தொட்டிகளை வைக்கவும்.
- மாணவர்களுக்கு மென்மையான பந்துகளைக் கொடுத்து வாளிகளில் விழுமாறு மட்டையால் அடிக்கச் சொல்லவும்.
- செயலை மேலும் கடுமையாக்க இடைவெளியின் தூரம் அல்லது அளவை மாற்றி அமைக்கவும்.



நாள் 16

சுவரில் பந்தை அடித்தல்

30 நிமிடங்கள்

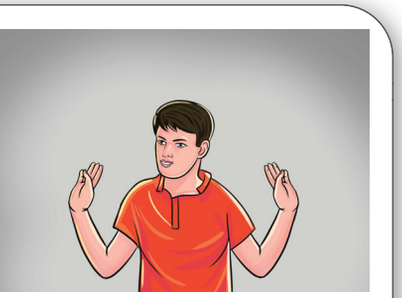
ஆயத்தப் பயிற்சி

- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லிச் செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும். மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்துச் செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.



- நடக்கும்போது, குதிகால்களால் பின்புற பிட்டத்தைத் தொட முயற்சிக்கவும். சீரான வேகத்தில் ஓடும்போது இச்செயல்பாட்டின் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். 20 மீட்டர் தூரம் வரை இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

விரல்களின் இயக்கம் (Opposition and Reposition)



மெதுவாக விரல் இயக்கங்களைச் செய்து காட்டவும்

- கட்டை விரலின் நுனியைப் பிற விரல்களால் தொட்டுப் பூஜ்ஜியம் (0) வடிவத்தை உருவாக்கவும்.
- விரல்களின் நுனியால் தொடுவதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- மற்ற நான்கு விரல்களைக்கொண்டு பெருவிரலைத் தொட முயற்சிக்கவும்.



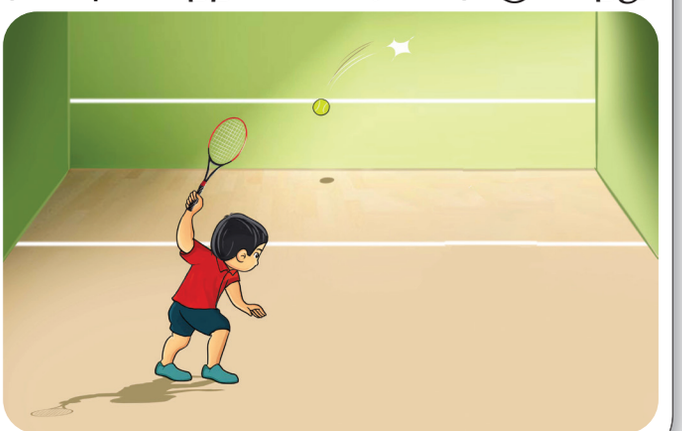
உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்

மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்ட அனைத்துத் திறன்களையும் செய்ய அறிவுறுத்தவும்.

- பந்தைப் பார்த்துக்கொண்டே மேல் நோக்கி மட்டையால் தட்டவும்.
- பந்தைப் பார்க்காமல் மேல் நோக்கி மட்டையால் தட்டவும்.
- பந்தைப் பார்த்தபடி தட்டிக்கொண்டே முன்னோக்கி நடக்கவும்.
- பந்தைப் பார்க்காமல் தட்டிக்கொண்டே முன்னோக்கி நடக்கவும்.
- பந்தை முன் கை மற்றும் பின் கையால் மாறி மாறி வலது மற்றும் இடது கையைக்கொண்டு தட்டவும்.
- பந்தைத் தரையில் அடித்து மீண்டெழச் செய்து மட்டையால் அடிக்கவும்.
- பந்தை மேல் நோக்கி வீசி டென்னிஸ் ராக்கெட் கொண்டு அடிக்கவும்.

பந்து மீண்டெழுதல்

மாணவர்களை இருவர் இருவராக பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு மட்டையைக் கொடுக்கவும். தரையில் இருந்து சுவரில் ஒரு மீட்டர் உயரத்திற்கு ஒரு கோடு வரைந்து கொள்ளவும். சுவரில் இருந்து தரையில் முன்னோக்கி ஒரு மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு கோடு வரைந்து கொள்ளவும். சுவரில் வரையப்பட்ட ஒரு மீட்டர் கோட்டிற்கு மேல் பந்தை அடிக்கவும். அந்த மாணவர் அடிக்கும் பந்து தரையில் இருந்து மீண்டு எழும்போது திரும்பவும் சுவரை நோக்கி அடிக்கவும். தரையில் படாமலும் நேராக சுவரில் அடிக்கலாம். மாணவர்கள் ஒரு மீட்டர் கோட்டைத் தாண்டக்கூடாது. ஒவ்வொரு மாணவனையும் குறைந்தது பத்து முறைகள் பந்தை அடிக்க வைக்கவும். பந்தைச் சுவரில் அடிப்பதே இச்செயலின் நோக்கமாகும்.



நாள் 17

சதுரங்க நுட்பங்கள்

30 நிமிடங்கள்

சதுரங்கம்

அறிமுகம்

நாம் ஏற்கனவே சதுரங்கக் காய்களின் பெயர்கள் மற்றும் அவற்றின் நகர்வுகளைக் கண்டுள்ளோம். மேலும் அடிப்படை விதிகள் மற்றும் சில சாதுரியமான நகர்வுகளை முன்னால் உள்ள பாடங்களில் கற்றுள்ளோம்.

முறையாகப் பயிற்சி அளித்தல்

- ஒவ்வொரு காயாக நகர்த்தல்: சதுரங்கக் காய்களைச் சரியாக நகர்த்துவதற்கான விதிகளை, செய்து காட்டுதல் மற்றும் கலந்துரையாடுவதன் மூலம் கற்று தரவும்.
- பயிற்சி முழுமையடையச் செய்யும்: சதுரங்கக் காய்களைச் சரியாக நகர்த்திப் பழகுவதற்கு மாணவர்களுக்குப் போதுமான வாய்ப்புகளை வழங்கவும்.

வியூகம் மற்றும் சாதுரியமான நகர்வுகள்

- முன்கூட்டியே சிந்தித்தல்: போட்டியைக் கட்டுப்படுத்துதல், புதிய சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்குதல் மற்றும் இராஜாவைப் பாதுகாத்தல் போன்ற அடிப்படை சதுரங்க உத்திகளை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- சாதூரியமான நகர்வு: நடைமுறை எடுத்துக்காட்டுகள் மற்றும் புதிர் விளையாட்டுகள் மூலம் இரட்டைத் தாக்குதல், தடுப்பான் போன்ற எளிய உத்திகளை மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

பயிற்சிப் போட்டிகள்

- நட்புப் போட்டிகள்: மாணவர்கள் தாங்கள் கற்றுக் கொண்டதைப் பயன்படுத்தி விளையாட நட்புப் போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்யவும்.
- ஒத்த வயதினரின் கருத்து: தங்கள் ஒத்த வயது மாணவர்களிடம் விளையாட்டினை ஆராய்ந்து ஒருவருக்கொருவர் ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துகளைப் பரிமாறிக் கொள்ள ஊக்குவியுங்கள்.

சதுரங்கப் போட்டிகள்

- போட்டிகளை நடத்தத் தயார் செய்தல்
- அடிப்படை விதிகளை மீள் ஆய்வு செய்வதற்கும் உத்திகளைப் பயன்படுத்துவதற்கும் நட்பு சதுரங்கப் போட்டிகளுக்கு மாணவர்களைத் தயார்படுத்தவும்.

முடிவுரை

மாணவர்கள் தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய சதுரங்கப் போட்டியை நடத்துங்கள். சதுரங்க உலகத்தை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் சிந்தனைத் திறனை வளர்க்கவும் சிக்கல்களைத் தீர்க்கவும் உதவுகிறது. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய மாணவர்களை ஊக்குவியுங்கள். சதுரங்கப் பாடத்தை நிறைவு செய்வதில் மிக்க மகிழ்ச்சி.

வட்டத்தின் அரசன்

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு வட்டத்தை வரைந்து அவர்களை வட்டத்திற்குள் நிற்க வைக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிடும்போது ஒவ்வொருவரும் வட்டத்திற்குள் நொண்டி அடித்து வட்டத்திற்கு வெளியே மாணவர்களைத் தோள்களால் தள்ள வேண்டும். வெளியே தள்ளப்பட்டாலோ அல்லது வட்டத்திற்குள் தரையில் இரு கால்களை வைத்தாலோ அந்த மாணவர் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார். யார் ஒருவர் கடைசிவரை நொண்டி அடித்து நிற்கிறாரோ அவரே விளையாட்டின் இராஜாவாக இருப்பார்.

நாள் 18

முன்னோக்கி உருளுதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி

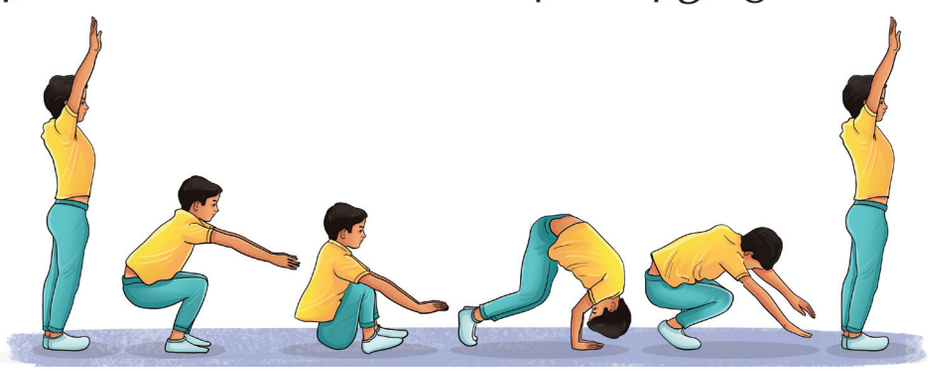


- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லிச் செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்துச் செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

அசைவற்ற செயல்பாடுகள்

முன்னோக்கி உருளுதல்

- கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நிற்கவும். முழங்கால்களை வளைத்து உள்ளங்கைகளை விரிப்பின் மீது தோள்பட்டையின் அகலத்திற்கு விரல்கள் முன்னோக்கி நீட்டி உட்கார வேண்டும்.
- இடுப்பை உயர்த்தவும் கன்னத்தை முழங்கால்களுக்குள் வைக்கவும்.
- கால்களை அழுத்தி மேல் நோக்கி எழுப்பவும்.
- தோள்கள் மற்றும் முதுகை வளைத்து ஒரு பந்தைப்போல உருளவும்.
- இறுதி நிலையை அடைய கைகளை மேல் நோக்கி மற்றும் முன்னோக்கி நீட்டவும்.

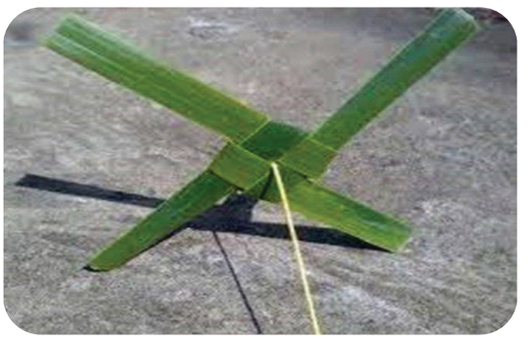


பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

- மாணவர்களின் தலை உள் நோக்கியவாறும் விரிப்பில் தொடாதவாறும் இருக்க வேண்டும்.

கறங்கு

காற்றாடி அல்லது கறங்கு செய்யும் முறை



- இரண்டு ஓலைகள் அல்லது காகிதத் துண்டுகளை சம அளவாக எடுத்துக்கொண்டு, படத்தில் உள்ளவாறு, பின்னி அல்லது ஒட்டி, அதில் ஒரு மையப்புள்ளியை ஏற்படுத்தி, ஆணியைக் குச்சியில் பொருத்தி காற்றாடி அல்லது கறங்கு செய்யவேண்டும்.

விளையாடும் முறை

- மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, அவர்களை வரிசையாக நிற்கச் செய்து 20 முதல் 30 மீட்டர் தூரம் வரை காற்றாடியைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு ஓடச் செய்யவேண்டும்.
- இவ்வாறு ஓடும்போது, காற்றின் விசையால் காற்றாடி அல்லது கறங்கு விசைக்கேற்றார் போன்று சுழலும்.
- இவ்வாறு இவ்விளையாட்டில் அனைவரையும் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

நாள் 19

பின்னோக்கி உருளுதல்

30 நிமிடங்கள்

ஆயத்தப் பயிற்சி



- மாணவர்களை வகுப்பறை அல்லது விளையாடும் பகுதியைச் சுற்றி நடக்கச் சொல்லிச் செயல்பாடுகளுக்குத் தயார்படுத்தவும்.
- மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்து நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு படிப்படியாக நடையின் வேகத்தைக் குறைத்துச் செயலைச் செய்ய வசதியாக நிற்கச் சொல்லவும்.

அசைவற்ற செயல்பாடுகள்

பின்னோக்கி உருளுதல்

- முதுகுப் பகுதி விரிப்பின் (மெத்தை) நுனியைப் பார்த்தவாறு குதிகாலில் உட்கார வேண்டும்.
- கைகளைத் தோள்பட்டை மீது வைத்து உள்ளங்கைகள் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- உள்ளங்கைகள் விரிப்பில் படுமாறு உடலைப் பின்னோக்கி உருளத் தொடங்க வேண்டும்.
- கால்களைத் தலைக்கு மேல் கொண்டுவந்து இடுப்பை உயர்த்திக் கைகளை விரிப்பில் அழுத்தி மேலே எழும்பவும்.

இயக்கமற்ற செயல்பாடுகள்



பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

- பின்னோக்கி உருளும் பயிற்சியைத் தொடங்கும்முன் மாணவர்கள் மற்ற எல்லா உருளும் பயிற்சியிலும் தேர்ச்சிப் பெற்றிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர் பின்னோக்கி உருளும் பயிற்சியைச் செய்ய அதிக நேரம் அனுமதிக்கவும். ஆரம்பத்தில் சில மாணவர்களால் தங்கள் கால்களைத் தோள்களுக்கு மேல் மட்டுமே கொண்டுவர முடியும்.

மாயக்கோல்

ஒரு மாணவரை மாய வித்தைக்காரராகத் தொடக்கக்கோட்டின்முன் நிற்க வைக்க வேண்டும். அவர் கையில் ஒரு மாயக்கோல் (மூங்கில் குச்சி) கொடுத்து மற்ற மாணவர்கள் அவரைப் பின்தொடர்ந்து அவர் செய்யும் செயல்பாடுகளான நடத்தல், ஓடுதல், குதித்தல், குதிகாலில் உட்காருதல் போன்றவற்றைச் செய்யவேண்டும். மாயக்காரன் தன்னிடம் உள்ள கோலைத் தரையில் போட்டதும் மற்ற மாணவர்கள் தொடக்கக் கோட்டை நோக்கி ஓடும்பொழுது மாயக்காரனால் பிடிபட்டவர் மாயக்காரனாகச் செயல்படவேண்டும். அவரால் எந்த மாணவரையும் தொட இயலாவிட்டால் மீண்டும் அவரே மாயக்காரராகத் தொடர வேண்டும். இவ்வாறு விளையாட்டு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடரும்.



நாள் 20

உப்பு மூட்டை

30 நிமிடங்கள்

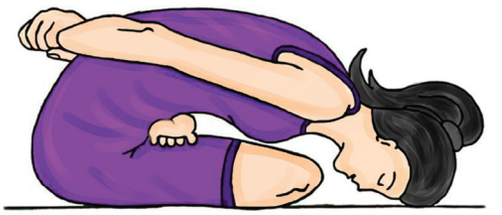
ஆயத்தப் பயிற்சி

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். பிறகு வட்டமாக நடக்க அறிவுறுத்தி கீழ்க்காணும் செயல்களைச் செய்யச் சொல்லவும்.

- கூரை மற்றும் தரையைப் பார்க்கச் சொல்லவும்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேலும் கீழும் அசைத்து நடக்க அறிவுறுத்தவும்.
- நடக்கும்போது மணிக்கட்டைக் கடிகாரத் திசையிலும் அதன் எதிர்த்திசையில் சுழற்றவும்.
- குனிந்த நிலையில் முன்னால் நடக்கவும். முன்னங்கால் மற்றும் பின்னங்காலால் நடக்கவும்

யோகமுத்ரா

செய்முறை:



நிலை – 1: பத்மாசன நிலையில் அமரவும், மூச்சை உள்ளிழுத்து இரு கைகளையும் முதுகுப்புறம்கொண்டு வைத்து வலக்கையால் இடக்கை மணிக்கட்டை பிடிக்க வேண்டும்.

நிலை – 2: மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டே நெற்றிப் பகுதித் தரையில் தொடும்படி குனியவும். சுமார் 10–20 விநாடிகள் இருத்தல் வேண்டும்.

நிலை – 3: மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே நிலை–1–க்குத் திரும்புதல் வேண்டும்.

நிலை – 4: ஆரம்ப நிலைக்கு வர வேண்டும்.

இப்பயிற்சியை 3லிருந்து 4 முறைகள் வரை செய்யவும்.

பயன்கள்:

- செரிமான உறுப்புகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.
- முதுகுத்தண்டு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

ஓய்வெடுத்தல்

- மாணவர்களை மேல்நோக்கிப் படுக்கச் செய்யவும். உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கியவண்ணம் உடம்பிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- கால்களைச் சிறிது விரித்து வைத்து, கண்களை மூடி உடலைத் தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் வைக்கவும்.

பலூன் மூச்சு

- பலூன் ஊதுவதுபோல் கற்பனை செய்யவேண்டும்.
- மூக்கின் வழியாக ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளிழுத்து பலூனை நிரப்புவதைப்போல கற்பனை செய்யவும்.
- வாயின் வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டு பலூனில் உள்ள காற்று முற்றிலும் வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்யவேண்டும்.



உப்பு மூட்டை



ஒரு தொடக்கக் கோடு வரைந்து அதிலிருந்து 10 மீட்டர் இடைவெளியில் எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களை இரு சமக்குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள மாணவர்களை இணைகளாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நிற்க வைக்க வேண்டும். இணையில் உள்ள மாணவர்களில் ஒருவர் சுமப்பவராகவும் மற்றொருவர் சுமையாகவும் செயல்பட வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்ட உடன் சுமப்பவர் தனது இணையை முதுகில் சுமந்துகொண்டு எல்லைக்கோட்டை அடைய வேண்டும். பின்பு சுமப்பவர் சுமையாகவும் சுமையாக செயல்பட்டவர் சுமப்பவராகவும் செயல்பட்டு தொடக்கக்கோட்டை அடைந்து அடுத்த இணையைத் தொட வேண்டும். எல்லா இணைகளும் இவ்வாறாகத் தொடர்ந்து செயல்பட வேண்டும். முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாகும்.

பின்னிணைப்பு

பல்லாங்குழி

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப இருவர் இருவராகப் பிரித்து அவர்களை எதிரெதிரே அமரச் செய்யவேண்டும். மாணவர்களின் நடுவே பல்லாங்குழிப் பலகை அல்லது 14 குழிகள் ஏற்படுத்தி பல்லாங்குழி விளையாட வேண்டும். ஒவ்வொரு குழியிலும் ஐந்து புளியமுத்துகளைப் போடவேண்டும்.

முதலாவதாக விளையாடும் மாணவர் தனது பக்கத்தில் உள்ள பல்லாங்குழிப் பலகையின் ஒரு குழியில் உள்ள முத்துகள் அனைத்தையும் எடுத்து ஒவ்வொரு குழியிலும் வலப்புறம் இருந்து இடப்புறம் வழியாக ஒவ்வொன்றாகப் போடவேண்டும். அவ்வாறு போடும்போது முத்துகள் ஒன்று கூட இல்லாத நிலையில் அடுத்ததாக உள்ள குழியில் முத்துகளை எடுத்து விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.

தொடர்ந்து விளையாடும்போது அனைத்து முத்துக்களையும் குழிகளில் போட்ட பின்பு அடுத்ததாக உள்ள குழியானது காலியாக இருந்தால் அதற்குப் பக்கத்தில் உள்ள குழிக்குள் இருக்கும் அனைத்து முத்துக்களையும் முதலில் விளையாடியவர் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒருவேளை, இரண்டு குழிகள் காலியாக இருந்தால், அடுத்த குழியில் உள்ள முத்துகளை எடுக்க முடியாது. எதிராளி ஆட்டத்தைத் தொடர்வார். அதிக முத்துகளைப் பெற்றவர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.



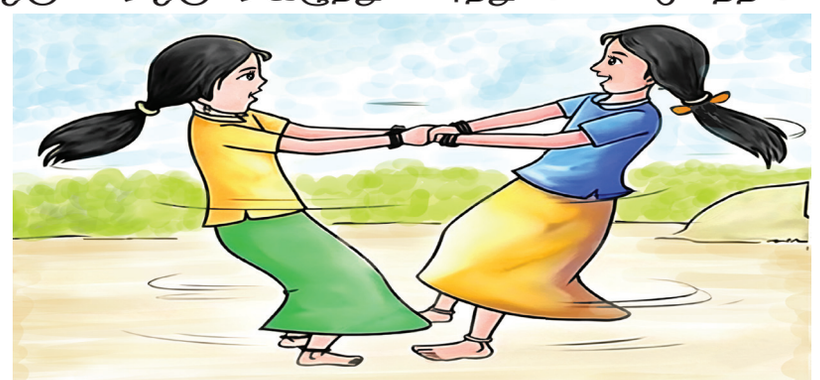
கூடல் இழைதல்



மாணவர்களை இரு சம அணிகளாகப் பிரித்து 10 மீட்டர் இடைவெளியில் எதிர் எதிரே அமரச் செய்யவேண்டும். பின்பு இரு அணிகளுக்கும் நடுவே ஒரு மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்றை வரைந்து அதில் மணலைப் பரப்ப வேண்டும். (மைதானம் மணல் பாங்காக இல்லாத பட்சத்தில்). ஆசிரியர் நடுவில் நின்றுகொண்டு முதல் அணியில் ஒரு மாணவரை அழைத்து அவர் கண்களைக் கைக்குட்டையால் கட்ட வேண்டும். பின்பு அவரிடம் ஒரு சிறு குச்சியைக் கொடுத்து வட்டத்தின் இரு முனைகளும் தொடுமாறு ஒரு பெரிய வட்டம் வரையச் செய்யவேண்டும். வட்டத்தின் இரு முனைகளும் தொடுமானால் அவருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். அப்படி வட்டத்தின் இரு முனைகளும் தொடாவிட்டால் புள்ளிகள் ஏதும் வழங்கப்படாது. இதேபோன்று எதிரணியில் உள்ள முதல் நபரை விளையாடச் செய்யவேண்டும். இரு அணியில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களுக்கும் சமமான வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டு அணியிலுள்ள அனைவரும் விளையாட வேண்டும். முடிவில் எந்த அணியினர் அதிகப் புள்ளிகள் பெற்றுள்ளனரோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவராகக் கருதப்படுவார். இவ்விளையாட்டை உள்விளையாட்டு அரங்கிலும், மழைக்காலங்களில் வகுப்பறையிலும் விளையாடலாம்.

தும்பி

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப, இரு நபர்களாகப் பிரித்து நிற்கச் செய்யவேண்டும். இரு மாணவர்களும் எதிரெதிராக நின்றுகொண்டு கைகளைப் பெருக்கல் குறிபோல அமைத்து, எதிரில் நிற்பவரின் கைகளைப் பற்றிக்கொண்டு இருவரின் பாதங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதும்படி நின்று கொள்ளவேண்டும். மாணவர்கள் முதலில் மெதுவாக சுற்றத் தொடங்கி பின்பு வேகமாகச் சுற்ற வேண்டும். அவ்வாறு மாணவர்கள் சுற்றும்போது, பாடல் பாடியபடி கைகளைச் சற்று மேலும் கீழும் அசைத்தபடி ஒருவரை ஒருவர் இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டு சுற்ற வேண்டும்.



நாடு பிடிக்கும் விளையாட்டு

10 மீட்டர் அளவிலான சதுரம் ஒன்றை வரைந்து, சதுரத்தின் நான்கு மூலைகளிலும் 1 x 1 மீட்டர் அளவில் சிறிய சதுரங்கள் வரைதல் வேண்டும்.

சதுரத்தின் மையத்தில் சிறிய வட்டம் ஒன்றை வரைய வேண்டும். அதன் பின் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, ஒரு குழுவிற்கு ஐந்து பேர் வீதம் குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குழுவில் ஒரு கோட்டானும், தொடுபவர்களாக நான்கு நாட்டான்களும் இருப்பர்.

கீழ்க்காணும் பாடலைப் பாடிக்கொண்டு நாடுபிடிக்கும் விளையாட்டை விளையாடுவார்கள்.



கோட்டான் : நாட்டாரே நாட்டாரே
நாட்டில் என்ன செய்கின்றீர் !

நாட்டான்கள் : கோட்டானே! கோட்டானே!
கோட்டில் நின்றோம் கோட்டானே!

கோட்டான் : கோட்டில் சரியாய் நில்லுங்கள்,
கோலாகலமாய் மகிழுங்கள்.

நாட்டான்கள் : நாட்டின் அருமை புரிந்தது,
நம்மை காக்கத் தெரிந்தது.

என்று பாடிய பின்பு 4 மூலையில் உள்ள மாணவர்கள் இடம் மாறுவர். அப்போது, கோட்டான் அவர்களுடைய நாட்டை முந்திச் சென்று பிடிக்க முயற்சித்து சிறிய சதுரத்திற்குள் நுழைந்து நாட்டைப் பிடிப்பார். நாட்டைப் பறி கொடுத்தவர் கோட்டானாக மாறிவிடுவார். இவ்வாறாக விளையாட்டு மாறி மாறி விளையாடப்படும்.

நாற்பது

விளையாடும் முறை குறிப்பு : விளையாடுபவர்களின் நகங்கள் கட்டாயமாக வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்



பின்புறம் முகப்புப் புறம்

இவ்விளையாட்டை மாணவர்கள் இருவராக விளையாட வேண்டும். நாணயத்தைச் சுண்டி, ஆட்டத்தைத் தொடங்குபவரை முடிவு செய்யவேண்டும். இவ்விளையாட்டில் நான்கு சோழிகள் பயன்படுத்த வேண்டும். சோழிகள் உருட்டப்படும்போது, கீழ்க்காணும் நிகழ்வுகள் நடைபெறும்.

விதி 1



நான்கு சோழிகளும் முகப்புப்புறமாக விழுந்தால் – வேகமாக செயல்பட்டு சோழிகளை இருவரில் யார் வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு சோழிக்கும் 10 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

விதி 2



நான்கு சோழிகளும் பின்புறமாக விழுந்தால் சோழியை உருட்டுபவருக்கு ஒவ்வொரு சோழிக்கும் 2 புள்ளிகள் வீதம் 8 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

விதி 3



மூன்று சோழிகள் பின்புறமாக விழுந்து ஒரு சோழி முகப்புப்புறமாக விழுந்தால் சோழியை உருட்டுபவர் பின்புறமாக உள்ள ஒரு சோழியைக்கொண்டு பின்புறமாக உள்ள சோழியைச் சுண்டித் தொட்டால் ஒரு புள்ளியும், மற்ற இரண்டு சோழிகளில் பின்புறமாக உள்ள சோழியைச் சுண்டி முகப்புப்புறமாக உள்ள சோழியைத் தொடுமாறு செய்தால் ஒரு புள்ளியும் வழங்கப்படும். இவ்வாறு சுண்டும்போது ஒன்றோடு ஒன்று தொடாத பட்சத்தில், இரண்டாவதாக உள்ள மாணவர் நான்கு சோழிகளை உருட்டி விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்

விதி 4



மூன்று சோழிகள் முகப்புப் புறமாக விழுந்து, ஒரு சோழி பின்புறமாக விழுந்தால்–ஆட்டம் இழப்பார். இரண்டாவதாக உள்ள மாணவர் நான்கு சோழிகளை உருட்டி விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்

விதி 5



இரண்டு சோழிகள் முகப்புப் புறமாக விழுந்து மற்ற இரண்டு சோழிகள் பின்புறமாக விழுந்தால், இரண்டு பின்புறமாக உள்ள சோழிகளை மட்டும் சுண்டித் தொட்டால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இல்லையேல் அடுத்த மாணவருக்கு வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

முதலில் 100 புள்ளிகள் பெறுபவர், வெற்றி பெற்றவராகக் கருதப்படுவார்.

கற்றல் விளைவுகள்

- மாணவர்கள், உடலின் பல்வேறு மூட்டுகளின் இயக்கங்களையும் மேம்படுத்தப்பட்ட நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் இயக்கமுறைமை ஆகியவற்றை அறிந்துகொண்டு அவற்றை வழக்கமான பயிற்சியின் மூலம் வெளிப்படுத்த முயல்வர்.
- உடலியக்கம் சார்ந்த விழிப்புணர்வையும் உடலியக்கச் செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் முறையையும் மேம்படுத்திக் கொள்வர்.
- கையாளும் திறன்களான பந்தைக் கீழே விட்டு காலால் அடித்தல், உந்துதல், அடித்தல் மற்றும் உபகரணங்களைக்கொண்டு அடித்தெறிதல் போன்றவற்றை வளர்த்துக் கொள்வர்.
- உடலியக்கமற்ற செயல்பாடுகள் மூலம் இடம் சார்ந்த விழிப்புணர்வைப் பெறுவர்.
- புலனுணர்ச்சி பயிற்சிகள் மூலம் மேம்படுத்தப்பட்ட உணர்வுகளின் ஒருங்கிணைப்பையும் அவை பற்றிய விழிப்புணர்வையும் பெறுவர்.
- ஆசனப் பயிற்சிகளை முறையாக மேற்கொள்வதன்மூலம் அதிகரிக்கப்பட்ட நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை மற்றும் ஓய்வு ஆகியவற்றைப் பெறுவர்.
- தமிழக நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மூலம் குழுப்பணி, ஒத்துழைப்பு, சமூகத் தொடர்பு ஆகிய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்வர்.
- முதன்மை விளையாட்டுகளின் மூலம் விளையாட்டு உணர்வு, நேர்மையாக விளையாடுதல் மற்றும் சகவீரர்களை மதித்தல் ஆகியவற்றைக் கற்றுக் கொள்வர்.
- கட்டமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளில் பங்கேற்பதற்குத் தேவையான அடிப்படைத் திறன்களையும் நுணுக்கங்களையும் வளர்த்துக்கொள்வர்.
- சதுரங்க விளையாட்டின் மூலம் கூர்சிந்தனை, சிக்கலைத் தீர்த்தல், முடிவெடுத்தல் போன்ற மேம்பட்ட அறிவார்ந்த திறன்கள் உருவாகின்றன என்பதை உணர்ந்துகொள்வர்.
- சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மனநல மேம்பாட்டை ஊக்குவிப்பர்.
- உடற்கல்வியானது உடலியக்கத் திறன்கள், குழுச்செயல்பாடு, நடத்தை வளர்ச்சி, பொறுப்பு, படைப்பாற்றல் மற்றும் கற்பனை ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்வர்.

மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்

ஆசிரியர் உற்றுநோக்குதல் : மாணவரின் பெயர்:

சரியான செயலுக்குக் ✓ குறியிடவும்.

வகுப்பு	திறன்	செயல் வரிசை				குறிப்பு
1	நடத்தல்	**கால்கள்** கால் விரல்கள் முன்னோக்கிச் சீரான காலடியுடன் நடத்தல்	**கைகள்** இயல்பான கைவீச்சுடன் கால்களை ஒருங்கிணைத்தல்	**தலை** உடல் மற்றும் தலை நேராக இருத்தல்	**செயல்** நேர்த்தியாக நடத்தல்	
	ஓடுதல்	**கால்கள்** காலைப் பின்னால் நீட்டி முழங்காலை உயர்த்தி சரியான காலடி வைத்தல்	**கைகள்** கால் மற்றும் கைகளின் ஒருங்கிணைந்த செயல்கள்	**தலை** நிலையாக (அசையாமல்) இருத்தல்	**நிலை** சீரான நிலையைக் கடைப்பிடித்தல்	
	எறிதல்	**உடல்** எறியும் திசை நோக்கி இருத்தல்	**கால்கள்** முன்னும் பின்னும் இருத்தல்	**கைகள்** எறியாத கையைத் தூக்கி இலக்கை நோக்கி வைத்தல்	**உடல் எடை** பின் காலிலிருந்து முன் காலுக்கு மாறுதல்	
2	குதித்தல்	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** முழங்கால்களை மடக்கி ஆங்கில எழுத்து 'L' வடிவத்தில் உடலை முன்புறம் சாய்த்திருத்தல்	**தரையில் மேல் எழும்புதல்** கைகள் மற்றும் கால்கள் முழுவதும் நீட்சி பெற்றிருத்தல்	**கைகள் மற்றும் கால்கள்** கை மற்றும் கால் இணைந்து செயல்படுதல்	**தரை இறக்கம்** கட்டுப்படுத்தப்பட்ட தரை இறக்கம்	

வகுப்பு	திறன்	செயல் வரிசை				குறிப்பு
2	பிடித்தல்	**கண்கள்** பந்தைக் கவனித்தல்	**உடல்** பந்தின் வருகைக்கு ஏற்றாற்போல் இருத்தல்	**முன்னங்கைகள்** பந்தைப் பிடிக்க கை மற்றும் விரல்களை விரித்துத் தளர்வாக இருத்தல்	**கைகள்** பிடிக்கும்பொழுது கைகளைச் சற்று பின்னிழுத்து பந்தின் விசையை உள் இழுத்தல்	
	நொண்டி அடித்தல்	**கால்கள்** நொண்டி அடிக்காத காலின் உதவியுடன் நொண்டி அடித்தல்	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** நொண்டி அடிக்கும் காலின் முன்புறமாகச் சாய்ந்து இருத்தல்	**கைகள்** நொண்டி அடித்தலுக்கு ஏற்ப கைகள் ஒத்திசைவுடன் சீராக இயங்கச் செய்தல்	**சமநிலை** தொடர்ச்சியாகவும் சீராகவும் நொண்டி அடித்தல்	
3	உதைத்தல்	**இயக்கம்** சரியான அணுகுமுறை	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** முன்புறமாக சாய்ந்து இலகுவாகச் செய்தல்	**கால்கள்** உதைக்கும் காலை பின்புறம் வீசுதல்	**பந்தை உதைத்தல்** பந்தைச் சரியான இடத்தில் காலால் உதைத்தல்	
	கையால் அடித்தல்	**கண்கள்** பந்தைக் கவனித்தல்	**கைகள்** தளர்வான விரல்களுடன் மணிக்கட்டை அசைத்தல்	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** நேராக வைத்தல்	**மீண்டெடுத்தல்** பந்தை மீண்டெழச் செய்து கையை நேர்த்தியாக எடுத்தல்	
	தாவிச் செல்லுதல்	**கைகள்** கை மற்றும் கால்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** நேராக இருத்தல்	முன்னங்காலால் தரையில் இறங்குதல்	**தத்தித் தப்படி முறை** நேர்த்தியான செயல்பாடு	

வகுப்பு	திறன்	செயல் வரிசை				குறிப்பு
4	பந்து காற்றில் இருக்கும்போது உதைத்தல்	**இயக்கம்** பந்தைக் காலுக்கு வீசுதல்	**தலை மற்றும் கண்கள்** தலையை நேராக வைத்து இலக்கைக் கவனித்தல்	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** உடல் நேராக இருத்தல்	**கால்** பாதத்தின் மேல்பகுதியால் உதைத்தல்	
	கையால் உந்துதல்	**தலை** நேராக வைத்தல்	**கண்கள்** பந்தைக் கவனித்தல்	**கைவிரல்கள்** விரித்துக் குவித்திருத்தல்	**முழங்கால்** சிறிது மடக்கியிருத்தல்	
	ஏமாற்றுதல் (எதிராளியைக் கடந்து செல்லுதல்)	**இயக்கம்** துரித இயக்கம்	**கால்** சிறிது மடக்கி இருத்தல்	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** நேராக இருத்தல்	உடலைத் துரிதமாக திசைமாற்றி எதிராளியை ஏமாற்றச் செய்தல்	
5	அடித்தெறிதல்	நிற்கும் நிலை எதிராளிக்கு மூலைவிட்டமாக நிற்றல்	**கண்கள்** பந்தில் கவனமாக இருத்தல்	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** நேராக இருத்தல்	**கைகள்** சரியாக செயல்படுத்துதல்	
	பக்கவாட்டுத் தப்படி	**கால்கள்** பாதங்கள் தரையில் ஊன்றிய நிலை	**தலை** நேராக இருத்தல்	**பறக்கும் நிலை** சரியான சமநிலை	**இயக்கம்** நேர்த்தியான இயக்கம்	
	உபகரணத்தால் அடித்தல்	**கண்கள்** பந்தைக் கவனித்தல்	**உடலின் நடுப் பெரும்பகுதி** பக்கவாட்டு நிலை	**எடை மாற்றுதல்** சரியான சமநிலையில் இருத்தல்	பந்தை அடித்தல் உபகரணத்தால் சரியாக அடித்தல்	

✓✓✓✓ மிகச் சிறப்பு (தங்கப் பதக்கம்)

✓✓✓ மிக நன்று (வெள்ளிப் பதக்கம்)

✓✓ நன்று (வெண்கலப் பதக்கம்)

✓ திருப்திகரமாக உள்ளது

நாள்	உடல் இயக்கக் கல்வி	அடிப்படை உடல் இயக்கத் திறன்கள்	ஐம்புலன்கள் மேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள்/ தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்/ மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	சதுரங்கம்
1	கழுத்துப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	நடைப்பயிற்சி	கட்டளை இயக்கம்	
2	கழுத்துப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	நடைப்பயிற்சி	விலங்கு நடை	
3	தோள்பட்டைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	நடைப்பயிற்சி	சாலைப் பயணம்	
4			ஐம்புலன்களைப் பற்றிய அறிமுகம் கிச்சு கிச்சுத் தாம்பாளம்	
5	தோள்பட்டைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	ஓடுதல்	சாலைக் குறியீடு மாற்றங்கள்	
6	முழங்கைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	ஓடுதல்	கூழாங்கற்களைச் சேகரித்தல்	
7				அறிமுகம்
8	முழங்கைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	ஓடுதல்	தொடர்வண்டி இயந்திரம்	
9			வடிவ மூச்சு, குலை குலையாய் முந்திரிக்காய்	
10	மணிக்கட்டுப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	எறிதல்	இணையாக எறிதல்	
11	மணிக்கட்டுப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	எறிதல்	கீழ்க்கை எறிதல்	
12	உடலின் பெரும்பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	எறிதல்	இலக்கு எறிதல்	
13				சதுரங்கக் காய்கள்
14	உடலின் பெரும்பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பிடித்தல்	பிடிக்கக் கற்றுக்கொள்	
15	இடுப்புப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பிடித்தல்	பந்தை உருட்டுதல்	
16	இடுப்புப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பிடித்தல்	எழும்பும் பந்தைப் பிடித்தல்	
17				கைப்பற்றுதல்
18		நீட்சியடைதல்	தொடரோட்டம்	
19		நீட்சியடைதல்	சிலைபோல் நின்றால் தொடாதே	
20			ஆழ்ந்த மூச்சு, காக்கா பறபற	

நாள்	உடல் இயக்கக் கல்வி	அடிப்படை உடல் இயக்கத் திறன்கள்	ஐம்புலன்கள் மேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள் / தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் / மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	சதுரங்கம்
1				கைப்பற்றுதல்
2	முழங்கால் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	குதித்தல்	நின்ற இடத்தில் குதித்தல்	
3	முழங்கால் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	குதித்தல்	வீரநடை	
4	கணுக்கால் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	குதித்தல்	அங்காடி	
5			வடிவ மூச்சு, உருண்டை திரண்டை	
6	கணுக்கால் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	குதித்தல்	நடைபாதையில் குதித்தல்	
7	கழுத்தைப் பக்கவாட்டில் சாய்த்தல்	உதைத்தல்	பந்தை, தானே செலுத்துதல்	
8	கழுத்தைப் பக்கவாட்டில் சாய்த்தல்	உதைத்தல்	உதைத்து நிறுத்துதல்	
9			காலை வணக்கம் – காலை வணக்கம்	அடிப்படை விதிகள்
10	உடற்பகுதியைப் பக்கவாட்டில் வளைத்தல்	உதைத்தல்	கூம்புகளுக்கு இடையே உதைத்தல்	
11	உடற்பகுதியைப் பக்கவாட்டில் வளைத்தல்	உதைத்தல்	கூம்புகளை உதைத்தல்	
12	மணிக்கட்டைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்	உதைத்தல்	நேர்க்கோட்டில் உதைத்தல்	
13		நிலையான சமநிலை	குளம், கரை	
14		நிலையான சமநிலை	தீக்கோழி	
15			வானவில் மூச்சு, தேள் கொடுக்கு ஓட்டம்	

நாள்	உடல் இயக்கக் கல்வி	அடிப்படை உடல் இயக்கத் திறன்கள்	ஐம்புலன்கள் மேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள்/ தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்/ மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	சதுரங்கம்
1	தோள்பட்டையைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்	நொண்டி அடித்தல்	ஓரிடத்தில் நொண்டி அடித்தல்	
2	இடுப்பைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்	நொண்டி அடித்தல்	நொண்டி அடித்துத் தொடுதல்	
3	இடுப்பைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்	நொண்டி அடித்தல்	சவால் நொண்டி	
4			ஐம்புலன் உணர்வுகளுக்கானப் பயிற்சி, ஒற்றையா? இரட்டையா?	
5	கணுக்கால்களைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்	நொண்டி அடித்தல்	நொண்டித் தொடரோட்டம்	
6	கணுக்கால்களைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்	நொண்டி அடித்தல்	சில்லு விளையாட்டு	
7				சிப்பாய்த் தாக்குதல்
8	கணுக்கால்களைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்	நொண்டி அடித்தல்	சங்கிலித் தொடர் நொண்டி	
9			8 மூச்சுப் பயிற்சி, பூப்பறிக்க வருகிறோம்	
10	தோள்பட்டையை உள்ளும் புறமும் அசைத்தல்	பந்தைக் கையால் அடித்தல்	பலூன் தட்டுதல்	
11	தோள்பட்டையை உள்ளும் புறமும் அசைத்தல்	பந்தைக் கையால் அடித்தல்	பலூனை உயரே உந்திவிட்டுக்கொண்டே நடத்தல்	
12	இடுப்பை உள்ளும் புறமும் திருப்புதல்	பந்தைக் கையால் அடித்தல்	சுவரில் பந்தைத் தாக்கு	
13	இடுப்பை உள்ளும் புறமும் திருப்புதல்	பந்தைக் கையால் அடித்தல்	இலக்கில் அடித்தல்	
14				சிப்பாய் வெற்றி
15	தோள்பட்டையை உள்ளும் புறமும் அசைத்தல்	பந்தைக் கையால் தட்டுதல்	பந்தைத் தட்டி எழுப்பிக்கொண்டே நடத்தல்	
16	இடுப்பை உள்ளும் புறமும் திருப்புதல்	பந்தைக் கையால் தட்டுதல்	பந்தைத் தட்டி எழுப்பும் தொடரோட்டம்	
17				மீள் தொகுப்பு
18	இயக்கமற்ற உடல் வடிவங்கள்		கோழிகள் மற்றும் குஞ்சுகள்	
19	இயக்கமற்ற உடல் வடிவங்கள்		பந்தை மேலே மற்றும் கீழே கடத்தும் தொடரோட்டம்	
20			விலங்கு மூச்சு, எலியும் பூனையும்	

நாள்	உடல் இயக்கக் கல்வி	அடிப்படை உடல் இயக்கத் திறன்கள்	ஐம்புலன்கள் மேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள்/ தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்/ மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	சதுரங்கம்
1	கையின் பக்கவாட்டு மற்றும் இடைநிலைச் சுழற்சி	தாவுதல்	தாவிக் குதிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுதல்	
2	கையின் பக்கவாட்டு மற்றும் இடைநிலைச் சுழற்சி	தாவுதல்	தாவி சிலைபோல் நிற்றல்	
3	கைகளை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்புதல்	தாவுதல்	இசை நாற்காலி	
4		அணிநடை	தேனீ மூச்சு, வயிற்று மூச்சு, சுகாசனம், பத்மாசனம்	
5	கைகளை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்புதல்	தாவுதல்	தொடாதே!	
6	கைகளை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்புதல்	தவ்வுதல்	தவ்வுத் தொடரோட்டம்	
7			மலை மேலே தீ, ஓடு..., ஓடு..., ஓடு...	சதுரங்க நகர்வு
8	தோள்பட்டையைச் சுழற்றுதல்	தாவுதல்	குறுக்கே தாவுதல்	
9			ரோஜா மூச்சு, தடாசனம், திரிகோண ஆசனம், நான்கு மூலைக் கல்	
10	தோள்பட்டையைச் சுழற்றுதல்	உதைத்தல் (கீழே விட்டு)	உதைத்தல் மற்றும் பிடித்தல்	
11	தோள்பட்டையைச் சுழற்றுதல்	உதைத்தல் (கீழே விட்டு)	இலக்கை நோக்கி உதைத்தல்	
12	இடுப்பைச் சுழற்றுதல்	உதைத்தல் (கீழே விட்டு)	உதைத்துப் பின்தொடர்தல்	
13			தவளைத் தொடரோட்டம்	பாதுகாப்பு அரண்
14	இடுப்பைச் சுழற்றுதல்	கைகளால் உந்துதல்	வட்டத்தில் உந்துதல்	
15	தோள்பட்டையின் மூலைவிட்ட இயக்கம்	கைகளால் உந்துதல்	உந்துபந்து	
16	தோள்பட்டையின் மூலைவிட்ட இயக்கம்	மட்டையால் உந்துதல்	டென்னிஸ் பந்தை உந்துதல்	
17		அணிநடை– திரும்புதல்		சிப்பாய்ச் சக்தி
18	உடல் அசைவற்ற திறன்கள் (உருளுதல்)		உருளைக்கிழங்கு சேகரிப்பு – தொடரோட்டம்	
19	உடல் அசைவற்ற திறன்கள் (உருளுதல்)		பந்தை வழங்கும் தொடரோட்டம்	
20			இறகு மூச்சு (மென்மையான மூச்சு), உட்கடாசனம், ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி	

நாள்	உடல் இயக்கக் கல்வி	அடிப்படை உடல் இயக்கத் திறன்கள்	ஐம்புலன்கள் மேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள் / தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் / மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	சதுரங்கம்
1			கங்காரு தொடரோட்டம்	இரட்டைத் தாக்குதல்
2	இடுப்பை மூலைவிட்டக் கோட்டை நோக்கி அசைத்தல்	தவிர்த்தல்	சிலையாக நிற்றல்	
3	இடுப்பை மூலைவிட்டக் கோட்டை நோக்கி அசைத்தல்	தவிர்த்தல்	தவிர்த்தல் மற்றும் துரத்துதல்	
4	தோள்பட்டைப் பகுதியை நீளச்செய்தல் மற்றும் மீளச்செய்தல்	தவிர்த்தல்	தவிர்த்து ஓடுதல்	
5			மெழுகுவத்தி மூச்சு, பாதஹஸ்தாசனம், இராஜா இராணி	
6	தோள்பட்டைப் பகுதியை நீளச்செய்தல் மற்றும் மீளச்செய்தல்	தவிர்த்தல்	சங்கிலி ஓட்டம்	
7	முன்னோக்கி வெளிதுருத்தல், உள்ளே இழுத்தல்	பந்தை அடித்தல்	அடித்தெறிதல் தொடரோட்டம்	
8	முன்னோக்கி வெளிதுருத்தல், உள்ளே இழுத்தல்	பந்தை அடித்தல்	அடித்துப் பிடித்தல்	
9			சிலந்தியும் ஈக்களும்	முற்றுகைத் தாக்குதல்
10	கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் மாறி மாறி அசைத்தல்	பந்தை அடித்தல்	இலக்குப் பயிற்சி	
11	கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் மாறி மாறி அசைத்தல்	பந்தை அடித்தல்	அடித்தெறிதல் மற்றும் பெறுதல்	
12	கீழ்த்தாடையை இருபுறமும் மாறி மாறி அசைத்தல்	பந்தை அடித்தல்	பந்தடித்துப் புள்ளி பெறு	
13	இயக்கமற்ற திறன்கள் (வட்டில்போல் உருளுதல்)		மூன்று கால் பந்தயம்	
14	இயக்கமற்ற திறன்கள் (தோள்பட்டையால் உருளுதல்)		மரத்தில் அணில்கள்	
15			மலரின் நறுமணம், பர்வதாசனம், சொட்டாங்கல்	

நாள்	உடல் இயக்கக் கல்வி	அடிப்படை உடல் இயக்கத் திறன்கள்	ஐம்புலன்கள் மேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள்/ தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்/ மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	சதுரங்கம்
1	தாடைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பக்கவாட்டுத் தப்படி	பக்கவாட்டில் அடியெடுத்து வைத்தல் மற்றும் தொடுதல்	
2	தாடைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பக்கவாட்டுத் தப்படி	பக்கவாட்டில் விரட்டு	
3	தாடைப் பகுதியை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பக்கவாட்டுத் தப்படி	பக்கவாட்டு அடித் தொடரோட்டம்	
4			ஊது முத்து, கருடாசனம்	
5	தோள்பட்டையை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பக்கவாட்டுத் தப்படி	நரியும் கோழியும்	
6	தோள்பட்டையை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பக்கவாட்டுத் தப்படி	உறைதல் மற்றும் சமநிலையில் நிற்றல்	
7			ஆட்டுக்குட்டியைச் சந்தைக்கு ஓட்டுதல்	இரட்டை முற்றுகைத் தாக்குதல்
8	தோள்பட்டையை மேலும் கீழும் அசைத்தல்	பக்கவாட்டுத் தப்படி	கூழாங்கற்களைச் சேகரித்தல்	
9			பலூன் மூச்சு, வஜ்ராசனம், நூறாங்குச்சி	
10	கணுக்காலை உள்ளும் புறமும் அசைத்தல்	உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்	பந்தைச் சமநிலைப்படுத்துதல்	
11	கணுக்காலை உள்ளும் புறமும் அசைத்தல்	உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்	பந்துக் கட்டுப்பாடு	
12	கணுக்காலை உள்ளும் புறமும் அசைத்தல்	உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்	உயரத்தில் வை	
13			மகிழ்ச்சியான பூனை	சதுரங்க மன்றம்
14	விரல்களின் இயக்கம்	உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்	துள்ளும் தொடரோட்டம்	
15	விரல்களின் இயக்கம்	உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்	வாளியில் பந்து	
16	விரல்களின் இயக்கம்	உபகரணங்களால் பந்தை அடித்தல்	பந்து மீண்டெழுதல்	
17			வட்டத்தின் அரசன்	சதுரங்க நுட்பங்கள்
18	அசைவற்ற செயல்பாடுகள் – முன்னோக்கி உருளுதல்		கறங்கு	
19	அசைவற்ற செயல்பாடுகள் – பின்னோக்கி உருளுதல்		மாயக்கோல்	
20			பலூன் மூச்சு, யோகமுத்ரா, உப்பு மூட்டை	

குறிப்பு: விளையாட்டுகள், பயிற்சிகள், ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தும்போது அவர்களின் உடல்நிலை, சூழல் மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்து ஆசிரியர்கள் செயல்பாடுகளை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

மேற்கோள் நூல்கள்

- Floyd, (2012), Manual of Structural Kinesiology (18th Edition), Resource published by Mc Graw Hill, Alabama.
- Fundamental Motor Skills Activities, (1998), Resource published by Physical and Sport Education Section, Department of Education, Australia.
- https://penz.org.nz/physical-education-in-new-zealand/physical-education-years-1-8/resources.
- https://www.australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/health-and-physical-education.
- https://www.pdst.ie/Physical-Education-Main.
- https://www.researchgate.net/publication/308534889_National_Curriculum_for_Physical_Education_in_the_United_States.
- https://www.researchgate.net/publication/332696677_Physical_Education_and_Teacher_Education_in_Ireland.
- Karen Weiller Abels and Jennifer M Bridges, (2010), Teaching Movement Education: Foundations For active Lifestyles. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Phillip Ward and Harry Lehwald, (2018), Effective Physical Education Content and Instruction, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Physical Literacy: Throughout the Life course, Edited by Margaret Whitehead (2010), London: Routledge, Taylor & Francis Group.

உடற்கல்வி

ஆசிரியர்களுக்கான வளநூல் தயாரிப்புக் குழு

வகுப்புகள் : 1 - 5

குழுத் தலைவர்

முனைவர் பொ. சாம்ராஜ்
மேனாள் பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர்,
உடற்கல்வித் துறை,
தமிழ்நாடு உடற்கல்வியியல் மற்றும்
விளையாட்டுப் பல்கலைக்கழகம், சென்னை.

பாட வல்லுநர்

முனைவர் ச. சேது
உதவிப் பேராசிரியர்,
உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டுத்துறை,
மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம்,
திருநெல்வேலி.

மேலாய்வாளர்கள்

முனைவர் இரா. சரவண பிரபா
அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும்
பெண்களுக்கான உயர்கல்வி நிறுவனம்,
கோவை மாவட்டம்.

முனைவர் ஜேம்ஸ் சகரியா
தலைவர் உடற் கல்வி மற்றும்
கிருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

திரு. கோ. பிரதீப் குமார்
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும்
பயிற்சி நிறுவனம், திருவூர்,
திருவள்ளூர் மாவட்டம்.

முனைவர் டி. ஜோசுவா எடிசன்
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும்
பயிற்சி நிறுவனம், களியாம்பூண்டி,
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

நூலாசிரியர்கள்

முனைவர் மூ. ஆ. சங்கரன்
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும்
பயிற்சி நிறுவனம், புதுக்கோட்டை.

திருமதி. சி. லட்சுமி
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும்
பயிற்சி நிறுவனம், இராணிப்பேட்டை.

முனைவர் மு. வளர்மதி
மாவட்ட உடற்கல்வி ஆய்வாளர்,
கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்.

திரு. எ. செல்லப்பா
உடற்கல்வி இயக்குநர் நிலை 1,
அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி,
கீ.வ.குப்பம்.
வேலூர் மாவட்டம்.

முனைவர் கா. இளஞ்சூரியன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்,
ஆ.பி. ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி,
திருப்பத்தூர்,
சிவகங்கை மாவட்டம்.

திரு. ஆ. நா. ஆனந்த முருகன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி,
கன்னம் குறிச்சி,
சேலம் மாவட்டம்.

திரு. வே. வேம்பணன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி,
பெரியகோட்டை, ஒட்டன்சத்திரம்
திண்டுக்கல் மாவட்டம்.

திரு. து. ஆபிரகாம் சதீஷ்குமார்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்,
கே ஆர் எம் பொதுப் பள்ளி,
செம்பியம், பெரம்பூர்,
சென்னை.

கலை மற்றும் வடிவமைப்புக்குழு

வரைபடம்
B. ரவிகுமார்
R. வேல்முருகன்
B. பிரமோத்
R. ராஜேஷ்

பக்க வடிவமைப்பாளர்
B. யோகேஷ்
P. பிரசாந்த்

ஒருங்கிணைப்பு

ரமேஷ் முனிசாமி

இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம் எலிகண்ட்
மேப்லித்தோ தாளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது
ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்: