உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வு

வகுப்பு - மூன்று

அரசு தீர்மானம் எண். அபப்யாஸ்-2116/(ப்ர எண் 43/16) எஸ்டி - 4 இன்படி 25.04.2016 அன்று நிறுவப்பட்ட ஒருங்கிணைப்புக் குழுவின் 19.05.2026 ஆம் நாள் கூட்டத்தில் இப்பாடநூல் 2026-2027 கல்வி ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்த ஒப்புதல் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வு

வகுப்பு மூன்று

மகாராஷ்டிர மாநிலப் பாடநூலாக்கம் மற்றும் கலைத்திட்ட ஆய்வுக்கழகம், புனே - 411 004.

பக்கத்தில் உள்ள சதுரத்தில் காணப்படும் கியூ.ஆர். குறியீட்டை உங்கள் ஸ்மார்ட்போன் மூலம் ஸ்கேன் செய்வதன் மூலம், பாடநூலில் உள்ள உட்பிரிவுகளுக்குத் தொடர்புடைய ஒலி, ஒளி, ஒலி-ஒளி வடிவிலான கற்றல்-கற்பித்தல் உபகரணங்களைப் பெறலாம்.

முதல் பதிப்பு : 2026

© மகாராஷ்டிரா மாநில பாடநூலாக்கம் மற்றும் கலைத்திட்ட ஆய்வுக்குழு, புனே - 411 004.

இந்த புத்தகத்தின் அனைத்து உரிமைகளும் மகாராஷ்டிரா மாநில பாடப்புத்தக தயாரிப்பு மற்றும் பாடத்திட்ட ஆராய்ச்சி குழுவிடம் உள்ளன. இந்த புத்தகத்தின் எந்தப் பகுதியையும் இயக்குநர், மகாராஷ்டிரா மாநில பாடப்புத்தக தயாரிப்பு மற்றும் பாடத்திட்ட ஆராய்சி குழுவின் எழுத்துப்பூர்வ அனுமதியின்றி மறுபதிப்பு செய்யக் கூடாது.

ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்கல்வி பாடக்குழு

திரு. பிரமோத் பார்சி, தலைவர்

திரு. பரத்கோஹலி, உறுப்பினர்

டாக்டர். பரத்பங்கர், உறுப்பினர்

டாக்டர். ஜோத்ஸ்னா ஜாதவ், உறுப்பினர்

திருமதி. நீதா ஜாதவ், உறுப்பினர்

டாக்டர். தீபகெஷண்ட்கர், சிறப்பு அழைப்பாளர்

டாக்டர். ஆனந்த் யாதவ், சிறப்பு அழைப்பாளர்

திரு. ஷைலேஷ் நாயக், சிறப்பு அழைப்பாளர்

திரு. மிருனால் தேசாய், சிறப்பு அழைப்பாளர்

திரு. கேதார்தண்டோ, சிறப்பு அழைப்பாளர்

டாக்டர். மன்மத்கினிபான்சே, சிறப்பு அழைப்பாளர்

டாக்டர். மந்தாகினி பான்சே, சிறப்பு அழைப்பாளர்

டாக்டர். சித்ராதாபோல்கர், சிறப்பு அழைப்பாளர்

திருமதி. மமதா பவார், பிரதிநிதி (ம.ரா.அ.பி.ப)

டாக்டர். சந்தியாஜிந்தூர்கர், உறுப்பினர் - செயலாளர்

தரமதிப்பீட்டாளர்

டா. கோ.வி. பார்கவ்கர், தர பரிசேதகர்

டா. உ.நா. கெண்டே, தர பரிசோதகர்

வழக்கிரஞர். மனீஷ் உபாத்யே, சட்ட வல்லுநர்

பேரா. கிருதிகா கந்தே, (CWSN நிபுணர்)

ஒருங்கிணைப்பாளர்

டாக்டர். சந்தியாஜிந்தூர்கர்

சிறப்பு அதிகாரி, ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்கல்வி (வி.கா.) பாடப்புத்தககுழு, புனே.

அட்டைப்படம் : திருமதி. அஷ்வினி குல்கர்னி

அலங்காரம் : திரு. விஜய்குமார் ஷிண்டே, திருமதி. அஷ்வினி குல்கர்னி திரு. சுஷில் குணவந்தே

எழுத்து அமைப்பு : முத்ரா பிரிவு, பாடப்புத்தக குழு, புனே.

அச்சு கோர்ப்பு : ஜே.கே. ஆர்ட்ஸ், மும்பை

தாள் : 70 ஜி.எங்.எம். கிரீம்வோவ்.

அச்சு ஆணை :

அச்சகர் :

தயாரிப்பு

திருமதி. மிதாலி ஷித்தப்

பேராசிரியர் I/C முதன்மை தயாரிப்பு அதிகாரி

திரு. சந்தீப் அஜகாவ்கர்

தயாரிப்பு அதிகாரி

வெளியிடுவோர்

திரு. ஹேமந்த் வி. பாபர்

I/C கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி
மகாராஷ்டிர மாநிலப் பாடநூலாக்கக் கழகம், பிரபாதேவி, மும்பை - 25.

இந்திய அரசமைப்பு

முகப்புரை

இந்திய மக்களாகிய நாம், இந்திய நாட்டினை **இறையாண்மையும் சமநலச் சமுதாயமும் சமயச் சார்பின்மையும் மக்களாட்சி முறையும்** அமைந்ததொரு குடியரசாக நிறுவவும்,

அதன் குடிமக்கள் அனைவரும் சமுதாய, பொருளியல், அரசியல் **நீதி,** எண்ணம், அதன் வெளியீடு, கோட்பாடு, சமய நம்பிக்கை, வழிபாடு இவற்றில் **தன்னுரிமை,** சமுதாயப்படிநிலை, வாய்ப்புநலம் இவற்றில் **சமன்மை** ஆகியவற்றை எய்திடச் செய்யவும், அவர்கள் அனைவரிடையேயும் தனிமனிதனின் மாண்பு, நாட்டுமக்களின் ஒற்றுமை, ஒருமைப்பாடு இவற்றை உறுதிப்படுத்தும் **உடன்பிறப்புரிமையினை** வளர்க்கவும் உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,

நம்முடைய அரசமைப்புப் பேரவையில், 1949 நவம்பர் இருபத்தாறாம் நாளாகிய இன்று, **ஈங்கிதனால் இந்த அரசமைப்பினை ஏற்று, இயற்றி, நமக்கு நாமே வழங்கிக்கொள்கிறோம்.**

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம்

பகுதி 4 A

குடிமகனின் அடிப்படைக் கடமைகள்

பிரிவு **51A**

அடிப்படைக் கடமைகள் - ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனுக்கும் உரிய கடமைகள் பின்வருமாறு-

a) அரசியலமைப்புக்குக் கீழ்ப்படிந்து அதன் நோக்கங்களையும், ஸ்தாபனங்களையும் மதிப்பதுடன் தேசியக் கொடியையும் தேசிய கீதத்தையும் மதித்து நடத்தல்;

b) நமது சுதந்திரப் போராட்டத்திற்குத் தூண்டுகோலாக அமைந்த உன்னதமான நோக்கங்களைப் பேணிக்காத்து பின்பற்றி நடத்தல்;

c) இந்தியாவின் இறையாண்மையையும் ஒற்றுமையையும், ஒருமைப்பாட்டையும் பேணிக்காத்தல்;

d) நாட்டைக் காப்பதுடன், தேவையானபோது நாட்டு நலப்பணிகளையும் செய்தல்;

e) சமய, மொழி, வட்டார, பிரிவினை வேறுபாடுகளை எல்லாம் கடந்து இந்திய மக்கள் அனைவரிடையேயும் சகோதர உணர்வையும் நல்லிணக்கத்தையும் வளர்த்தல்; பெண்களின் கண்ணியத்தைக் குறைக்கின்ற செயல்களை விட்டொழித்தல்;

f) பல்வேறு கூறுகளுடைய நமது பண்பாட்டின் வளமான பாரம்பரியத்தை மதித்துப் போற்றிக் காத்தல்;

g) காடுகள், ஏரிகள், ஆறுகள், வனவிலங்குகள் உள்ளிட்ட இயற்கைச் சூழலை மேம்படுத்திப் பாதுகாத்தல், உயிரினங்களிடையே பரிவுடன் இருத்தல்;

h) அறிவியல் மனப்பாங்கு, மனிதாபிமானம், ஆராய்ச்சி உணர்வு, சீர்திருத்த மனப்பான்மை ஆகியவற்றை வளர்த்தல்;

i) பொதுச் சொத்தைப் பாதுகாத்தல்; வன்முறையை விட்டொழித்தல்;

j) தொடர்ச்சியாக நம் நாடு தன்னுடைய முயற்சியில் பல முன்னேற்றங்களைக் காணவும் சாதனைகளைப் படைக்கவும் தனிமனித மற்றும் கூட்டு முயற்சிகள் அனைத்திலும் திறமையை வளர்க்கப் பாடுபடுதல்;

k) 6 முதல் 14 - வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்பதற்கான வாய்ப்புகளை பெற்றோர்களும், காப்பாளர்களும் வழங்கவேண்டும்.

தேசிய கீதம்

ஜன கண மன அதிநாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா

பஞ்சாப ஸிந்து குஜராத மராட்டா
திராவிட உத்கல பங்கா

விந்திய ஹிமாசல யமுனா கங்கா
உச்சல ஜலதி தரங்கா

தவ சுப நாமே ஜாகே தவ சுப ஆசிஸ மாகே
காஹே தவ ஜய காதா

ஜன கண மங்கள தாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா

ஜய ஹே ஜய ஹே ஜய ஹே
ஜய ஜய ஜய ஜய ஹே!

உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு. இந்தியர் அனைவரும் எனது உடன் பிறந்தவர்கள். என் நாட்டை நான் பெரிதும் நேசிக்கிறேன்.

இந்நாட்டின் பழம்பெருமைக்காகவும் பன்முக மரபுச் சிறப்புக்காகவும் நான் பெருமிதம் அடைகிறேன். இந்நாட்டின் பெருமைக்குத் தகுந்து விளங்கிட என்றும் பாடுபடுவேன்.

என்னுடைய பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், எனக்கு வயதில் மூத்தோர் அனைவரையும் மதிப்பேன்; எல்லாரிடமும் அன்பும் மரியாதையும் காட்டுவேன்.

என் நாட்டிற்கும் என் மக்களுக்கும் உழைத்திட முனைந்து நிற்பேன். அவர்கள் நலமும் வளமும் பெறுவதிலேதான் என்றும் மகிழ்ச்சி காண்பேன்.

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ॥धृ॥

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ॥१॥

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ॥२॥

முன்னுரை

தேசிய கல்விக்கொள்கை 2020-ன் படி, 2023ம் ஆண்டு பள்ளிக்கான தேசிய பாடத்திட்ட கட்டமைப்பு வெளியிடப்பட்டது.

இந்த கட்டமைப்பு, மத்திய அரசால் தயாரிக்கப்பட்ட பாடத்திட்டம் மற்றும் மகாராஷ்டிராவின் தேவைகள் சிறப்புகள், மரபுகளை கருத்தில் கொண்டு மகாராஷ்டிர மாநிலத்திற்கான பள்ளிக்கல்வி பாடத்திட்ட கட்டமைப்பு 2024 **(SCF-SE)** தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பாடத்திட்டத்தின் அடிப்படையில், உடற்கல்வி மற்றும் ஆரோக்கியம் பாடத்திட்டத்திற்கான புதிய பாடப்புத்தகத் தொகுப்பு பாடப்புத்தக குழுவால் வெளியிடப்படுகிறது. இந்த தொகுப்பில் 3-ம் வகுப்பு உடற்கல்வி மற்றும் ஆரோக்கிய பாடப்புத்தகத்தை உங்கள் கைகளில் கொடுப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

குழந்தைமைகற்றல் - கற்பித்தல் செயல்முறை மற்றும் செயல்பாட்டு அனுபவகற்றலுக்கு சிறப்பு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. தொடக்கக்கல்வி நிலையின் முடிவில், மாணவர்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான உடல், மன, அறிவு, உணர்வு, ஆண்மீக மற்றும் சமூக திறன்களைப் பெறவேண்டும். மேலும் கற்றல் செயல்முறை சுவாரஸ்யமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் இந்த பாடப்புத்தகம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

பாடப்புத்தகத்தில் பாடப் பொருளின் கவர்சிகரமான வழங்கலும் படங்களும் மாணவர்களை எப்போதும் கவரும். பல படங்கள் மூலம் உடற்கல்வியின் பல்வேறு செயல்பாடுகளை மாணவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் செய்வார்கள். மாணவர்களின் வயதை கருத்தில் கொண்டு அவர்களின் அனைத்து உடல் திறன்களும் இன்னும் முழுமையாக வளரவில்லை எனவே, இந்த புத்தகத்தில் அவர்களின் இயல்பான விளையாட்டு மீதான ஆர்வம் மற்றும் தொடர்ந்து செயல்படும் பழக்கத்தை கருத்தில் கொண்டு அவர்களின் செயல்பாட்டிற்கு வாய்ப்பு அளிக்கும் மற்றுமம் எளிதில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய படங்களுடன் கூடிய செயல்பாடுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மாணவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான அனைத்து திறன்களும் வளரவேண்டும் என்ற நோக்கில் பல்வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகள், பொழுது போக்கு மற்றும் புதிய செயல்பாடுகள் இந்த பாடப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தப் புத்தகம் முடிந்தவரை பிழையற்றதாகவும் உயர்தரம் கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில், மகாராஷ்டிராவின் பல்வேறு பகுதிகளைச் சேர்ந்த ஆசிரியர்கள், கல்வியாளர்கள் மற்றும் பாட வல்லுநர்களால் இந்தப் புத்தகம் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டது. அவர்கள் கொடுத்த ஆலோசனைகள் மற்றும் கருத்துக்களை உடற்கல்விகுழு உரிய முறையில் பரிசீலித்து இந்த புத்தகத்திற்கு இறுதி வடிவம் கொடுத்துள்ளது. மதிப்பீட்டின் போது அனைவரும் கொடுத்த ஒத்துழைப்புக்குழு நனிற தெரிவிக்கிறது.

குழுவின் வகுப்பு வாரியான பாடக்குழு, அழைக்கப்பட்ட பாடவல்லுநர்கள் மற்றும் ஓவியர்களின் கூட்டு முயற்சியால் இந்த பாடப்புத்தகம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் இந்த பாடப்புத்தகத்தை வரவேற்பார்கள் என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

(அனுராதா ஓக்)
இயகஙகுநர்
மகாராஷ்டிரா மாநில பாடநூல்
தயாரிப்பு மற்றும் பாடத்திட்ட
ஆராய்ச்சி வாரியம், புனே.

புனே
நாள்: 11 ஏப்ரல், 2026,
இந்திய ஆண்டு: 02 வைசாக் 1948
அக்ஷய திருதிய

ஆசிரியர்களுக்காக

வகுப்பு எடுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

1. உடற்கல்வி மற்றும் ஆரோக்கியபாட வகுப்பை எப்போதும் க.கீ. வகுப்பாக எடுக்காதீர்கள்.
2. உடற்கல்வி மற்றும் ஆரோக்கிய பாட வகுப்பை மாணவர்களின் உடல் திறனை வளர்ப்பதற்காகவும், பாடத்தின் நோக்கங்களை வளர்ப்பதற்காகவும் மட்டுமே எடுக்க வேண்டும். மற்ற பாடங்களுக்கோ அல்லது வேறு வேலைக்கோ இதை பயன்படுத்தக்கூடாது.
3. மாணவர்களிடம் மைதானத்திற்கு சென்று வருவதற்கான ஒழுக்கத்தை வளர்கவும்.
4. ஆசிரியர் மாணவர்களை மைதானத்தில் விழிப்புடன் இருக்கவும், மற்ற மாணவர்களின் திறனை கவனிக்கவும் அறிவுறுத்த வேண்டும்.
5. மாணவர்களை குழுக்களாக பிரிக்கும் போது, குழுக்கள் சமநிலையில் இருக்க அவர்களின் திறன், வயது, எடை மற்றும் உயரத்தை கருத்தில் கொள்ளவும்.
6. பாடத்திட்டத்தை இவ்வாறு திட்டமிடுங்கள், ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒவ்வொரு செயல்பாட்டையும் திறனையும் பயிற்சி செய்யவும், விளையாட்டு உபகரணங்களை கையாளவும் வய்ப்பு கிடைக்க வேண்டும்.
7. ஒவ்வொரு நாளுக்கும்ட வகுப்பின் திட்டத்தை தயார் செய்து, அதன்படி மைதானத்தை முன்கூட்டியே தயார் செய்யவும். மைதானத்தில் தடைகள் இருக்கக்கூடாது.
8. வகுப்பின் போது செயல்பாடுகளை மாற்றும்போதும், உபகரணங்களை விநியோகிக்கும் போதும் நேரம் வீணாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
9. மைதானம், உபகரணங்கள் போன்றவற்றில் குறைவு அல்லது சிரமம் இருந்தால், இருக்கும் வசதிகளை படைப்பாற்றலுடன் பயன்படுத்தவும் மற்றும் உடற்கல்வி பாடத்திற்கு முழு நியாயம் செய்ய முயற்சிக்கவும்.
10. வானிலை காரணமாக மைதானத்தில் உடற்கல்வி வகுப்பு எடுக்க முடியாவிட்டால், வகுப்பறையிலோ அல்லது அரங்கிலோ உடற்கல்வி செயல்பாடுகளை எடுக்கவும். இந்த புத்தக த்தில் நான்கு சுவர்களுக்குள் செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எ.கா. தடைசங்கிலி, உடற்பயிற்சி சங்கிலி, அடிப்படை செயல்பாடுகள், யோகா அறிமுகம், ஆரோக்கிய கல்வி போன்றவை.
11. உடற்கல்வி, யோகா பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான செயல்பாடுகளை கற்பிக்கும் போது, மாணவர்களுக்கு சரியான வாழ்க்கை திறன்கள் பற்றிய தகவல்களை கொடுக்கவும், அந்த திறன்களை அவர்கள் கடைபிடிக்க தொடர்ந்து முயற்சிக்கவும்.
12. ஆசிரியர் தனது பாடம் கற்றிய அறிவை எப்போதும் புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும் மற்றும் கற்பித்தலில் தொழில் நுட்பத்தை பயன்படுத்த வேண்டும்.
13. பள்ளியின் பெற்றோர் ஆசிரியர் சங்க கூட்டத்தில் உடற்கல்வி ஆசிரியர் பெற்றோர்களுக்கு இந்த பாடம் பற்றிய தகவலை கொடுக்க வேண்டும். மாணவர்களின் உறுதி மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, செயல்பாடு, உணவு போன்றவற்றின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கி, அவற்றால வளரும் நற்குணங்கள் பற்றி தெரிவிக்கவும். மேலும் தகவல் தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்கு உடற்கல்வி மற்றும் ஆரோக்டகியம் என்ற பாடப்புத்தகத்தை பரிந்துரைத்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும்.
14. பாடப்புத்தகத்தில் செயல்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளுக்கு ஆங்கில வார்த்தைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன, ஏனெனில் அவை வழக்கத்தில் உள்ளன அவற்றை இந்தியில் மொழிபெயர்க்கும் போது செயலின் அர்த்தம் மாறும் வாய்ப் உள்ளது.
15. அனைத்து மாணவர்களுக்கும் வருடத்திற்கு 2 முறை முருத்துவ பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.
16. உடல்நலம் சரியில்லாத அல்லது நோயில் இருந்து சமீபத்தில் குணமடைந்த மாணவர்களுக்கு உடனடியாக கடினமான உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வைக்காதீர்கள் மற்றும் போட்டிகளிலும் பங்கேற்க அனுமதிக்காதீர்கள்.
17. சிறப்பு தேவைகள் உள்ள மாணவர்களிடம் ஆசிரியர் சிறப்பு கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவர்களின் திறனுக்கு ஏற்ப செயல்பாடுகளையும் உடற்பயிற்சிகளையும் செய்ய வைக்கவும். அவர்களை உடற்கல்வியில் இருந்து விலக்காமல், அவர்களின் திறனுக்கு ஏற்ப பொருத்தமான செயல்பாடுகளை திட்டமிடவும்.
18. விளையாட்டு மைதானத்தில் மருத்துவர், ஆம்புலன்ஸ் போன்றவற்றின் அவசர தொலைபேசி எண்கள் இருக்க வேண்டும், முதலுதவி பெட்டி மைதானத்திற்கு அருகில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

பாடத்திட்ட நோக்கம் : CG-1 பல்வேறு உடல் செயல்பாடுகள் / செயல்கள், விளையாட்டு / விளையாட்டுகளில் பங்கேற்க அடிப்படை திறன்கள் பயன்படுத்துவதை நிரூபித்தல் எ.கா. ஓடுதல், குதித்தல், பிடித்தல், எறிதல் போன்றவை.

திறன்	கற்றல் விளைவுகள்	பக்க எண்
C-1.1 உடல் செயல்பாடுகள், உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டு ஆகியவற்றை திறம்பட செய்வதற்கு அடிப்படை திறன்களை பயன்படுத்துகிறது. எ.கா. பிடித்தல், எறிதல், உதைத்தல் போன்றவை கூட்டு பயிற்சிகள் மற்றும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு உதவுகின்றன. இதில் குறி வைத்து எறிதல் பந்தை அடித்தல் ஆகியவையும் அடங்கும்.	1. பல்வேறு உடல் செயல் பாடுகளை திறம்பட செய்வதற்கு அடிப்படை திறன்களை பயன்படுத்துகிறது. 2. பல்வேறு பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்களுடன் சேர்ந்து செயல்பட முடியும். 3. இலக்கை அடைவதற்கு உடல் செயல்பாடுகளை சரியாக பயன்படுத்துகிறது, மற்றும் பயிற்சி செய்கிறது. 4. ஓடுதல், பிடித்தல், உதைத்தல், பந்து வீசுதல் போன்ற அடிப்படை திறன்களை பயன்படுத்தி விளையாடுகிறது. 5. குழு விளையாட்டுகளில் பங்கேற்று விளையாடும் போது தேவையான திறன்களை பயன்படுத்துகிறது. 6. ஓடுதல், தாண்டுதல், மற்றும் எறிதல் தொடர்பான செயல்களை செய்கிறது. 7. சமநிலை சார்ந்த செயல்பாடுகள் மற்றும் திறன்களை பயன்படுத்தி செய்கிறது. 8. இந்திய உடற்பயிற்சி முறையை அறிந்துள்ளது.	1,2,3,4,5 6,7,8,9,10 6,7,16 45-70 41,74-78 3-38, 40,45-70 72 40-41
C-1.2 உடலின் சமநிலை, ஒருங்கிணைப்பு, தாளம் மற்றும் இசை ஆகியவற்றை பயன்படுத்தி செய்கிறது.	1. இசைக்கு ஏற்ப தாளத்தில் செயல்படுகிறது. 2. உடல் மற்றும் குழு சாரந்த செயல்களை உற்சாகத்துடன் செய்கிறது. 3. உற்சாகம் மற்றும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறது. 4. உடல் இயக்கத்தில் சரியான முறையை பயன்படுத்துகிறது.	33-38 34-36 85 42-44
C-1.3 பொருள்கள் மற்றும் தோழர்களுடன் சேர்ந்து சமநிலையை பராமரிக்கிறது. எ.கா. மூன்று கால ஓட்டம், கூட்டு ஓட்டம் போன்டற விளையாட்டுகளில் பங்கேற்கிறது பந்தை பிடிக்கும் போது கண்கள் மற்றும் கைகளுக்கு இடையேயான ஒருங்கிணைப்பை பயன்படுத்துகிறது.	1. பொருட்கள் மற்றும் தோழர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடும் போது சரியான இடத்தை தேர்வு செய்கிறது. 2. உடல் உழைப்பு விளையாட்டு மற்றும் விளையாட்டில் நேரத்தை சரியாக ஒருங்கிணைக்கிறது. 3. விளையாடும் போது குழு செயல்பாடுகளை புரிந்து கொண்டு அவற்றில் பங்கேற்கிறது மற்றும் மற்றவர்களுக்கு உதவுகிறது. 4. விளையாட்டின் விதிகளை அறிந்து அவற்றை பின்பற்றுகிறது. 5. விளையாட்டு கற்றுக் கொண்டு பயிற்சி செய்யும் போது மகிழ்ச்சியாகவும் உற்சாகமாகவும் இருக்கிறது.	20-38,45-72 11-72 11-72 11-41,45-72 45-72
C-1.4 உடல் வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை வளர்க்க உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளை பயன்படுத்துகிறது.	1. உடல் வலிமையை வளர்க்க பல்வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகள் உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளை செய்கிறது. இதன் மூலம் நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரிக்கும்.	11-41 45-78
பாடத்திட்ட நோக்கம் : CG-2 சுய மற்றும் பிறருடன் நேர்மறையான நடத்தை மற்றும் சமூக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்.		
C-2.1 குழு உணர்வு, ஒத்துழைப்பு, தனிப்பட்ட பொறுப்பு மற்றும் கருத்துப் பரிமாற்றம் தேவைப்படும் செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் திறனை வெளிப்படுத்துகிறோம்.	1. பல்வேறு விளையாட்டுகளை விளையாடும் போது சம சண்பர்களுடன் ஓர் அங்கத்துவ உணர்வைப் பேணுகிறார். 2. தனிப்பட்ட பொறுப்புணர்வை உணர்ந்து அதற்கேற்ப நடந்து கொள்கிறார். 3. சக ஊழியருடன் கருத்துகளைப் பரிமாறிக் கொள்வதன் மூலம் ஒத்துழைப்பு மற்றும் உணர்திறனை வெளிப்படுத்துதல், ஒன்றாக விளையாடும் திறனை வளர்க்கிறது.	45-73 11-41,45-73 45-65
C-2.2 விளையாட்டின் தொடக்கத்தில் விதிகளை ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை பின்பற்றுகிறது.	1. விளையாட்டு விளையாடும் போது விதிகளை ஏற்றுக் கொள்கிறது.	45-65
C-2.3 விளையாடும் வீரர் காயமடைந்தாலோ மன அழுத்தத்தில் இருந்தாலோ அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தாலோ அவர் வலியை எளிதில் உணர்வார்.	1. நோய்வாய்ப்பட்ட அல்லது காயமடைந்த சம வீரரின் மீது பரிவு காட்டுதன் மூலம் அவருக்கு உதவுகிறார்.	81
C-2.4 விளையாட்டு மைதானம் பொருட்கள் மற்றும் வசதிகளை பாதுகாக்கிறது.	1. விளையாட்டு மைதானத்தின் தூய்மைக்கு பொறுப்புடன் செயல்படுகிறது. 2. விளையாட்டு உபகரணங்கள் மற்றும் வசதிகளை பாதுகாப்பாக பயன்படுத்துகிறது.	82 83,84

C-2.5 விளையாட்டு மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளின் போது ஏற்படும் நல்ல மற்ற கெட்ட தொடுதல்களை அடையாளம் கண்டு தேவைப்படும் போது அவற்றை பெரியவர்களிடம் தெரிவிக்கிறார்.	1. பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுதலுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொள்கிறார். 2. வேண்டுமென்றே செய்யப்படும் முறையற்ற தொடுதலை உரிய நபரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். 3. விளையாடும் போது முறையற்ற விதத்தில் தொடுதல் நிகழாமல் பார்த்துக் கொள்கிறார்.	85 85 85
பாடத்திட்ட நோக்கம் : CG-3 உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் மனதளவில் ஈடுபடுதல்.		
C-3.1 சில விளையாட்டுகளின் பெயர்கள், அடிப்படை நிலைகள், விதிகள் மற்றும் நகர்வுகளை விளக்குகிறது.	1. பல்வேறு விளையாட்டுகளின் பெயர்கள் மற்றும் அடிப்படை வடிவங்கள் பற்றிய அடிப்படைத் தகவல்களை அவரவர் மொழியில் வழங்குகிறது.	85-72
C-3.2 விளையாட்டின் போது உங்கள் சிந்தனைப் போக்கையும் உணர்ச்சி நிலையையும் விவரிக்கிறது.	1. உடல் உறுதி மற்றும் செயல் திறனுக்கான தனிப்பட்ட அளவை அறிந்துள்ளது. 2. பல்வேறு விளையாட்டுகள் உடற்பயிற்சி உபகரணங்கள் போன்றவற்றுக்கு தினசரி பயிற்சிக்கு நேரத்தை ஒதுக்குகிறது.	11-72 86
பாடத்திட்ட நோக்கம் : CG-4 தனது முன்னேற்றம் மற்றும் சுய மதிப்பீட்டின் அவசியத்தை புரிந்துக் கொள்ளுதல்.		
C-4.1 எளிய, தெளிவான, தனிப்பட்ட இலக்குகளை நிர்ணயித்து தனது முன்னேற்றத்தை மதிப்பீடு செய்கிறது. எ.கா. முதலில் 25மீ, பின் 30மீ, பின் 40மீ பந்தை வீசுதல். உயரம் அல்லது நீளம் தாண்டுதல்.	1. சரியான உணவு பழக்கங்களை அறிந்து அவற்றை பின்பற்ற முயற்சிக்கிறது. 2. சரியான பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்கிறது.	௭௯-௮௫

- **சிறப்பு தேவைகள் உள்ள மாணவர்களுடன் கற்பித்தல்-கற்றல் செயல்முறையை மேற்கொள்ளும் போது சைகை மொழி** (Sign Language) **மற்றும் பிற புலன் சார்ந்த அறிவியல் கற்பித்தல் முறைகளை பயன்படுத்தவும்.**
- **சிறப்பு தேவைகள் உள்ள மாணவர்களுக்கு அவர்களால் முடிந்த வகையில் தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள வாய்ப்பு வழங்கவும்.**
- **வாய்மொழி விதிமுறைகளை வழங்குவதற்கு கூடுதலாக பட அட்டை, உடல் அசைவுகள் காட்சி சமிக்ஞைகள்** Placard, **குறிப்புகள் போன்றவற்றையும் பயன் படுத்தவும்.**

Tele MANAS
National Tele Mental Health Programme
14416

டெலி மானஸ் ஹெல்ப்லைன்

டெலி- மானஸ் (டெலி மனநல உதவி மற்றும் மாநிலங்கள் முழுவதும் நெட்வொர்க்கிங்)

(14416 / 9800 - 89 - 14416)

தேசிய மனநலத் திட்டத்தின் கீழ் மத்திய அரசு நிதியுதவி அளிக்கும் திட்டமான டெலிமானஸ், மகாராஷ்ட்ரா மாநிலத்தில் அக்டோபர் 2022 முதல் செயல்படுத்தப்படுகிறது. டெலிமானஸ் திட்டத்தின் கீழ், 14416 என்ற ஹெல்ப்லைன் எண் மூலம் 24 X 7 இலவச ஒருங்கிணைந்த மற்றும் விரிவான மனநல சேவைகள் வழங்கப் படுகின்றன. இதில் பல்வேறு மனநலப்பிரச்சனைகளுக்கு நிபுணர்களால் சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனை வழங்குதல் ஆகியவை அடங்கும். டெலிமானஸ் ஹெல்ப்லைன் அழைத்த பிறகு நீங்கள் வழங்கும் தகவல்கள் முற்றிலும் ரகசியமாகவே இருக்கும். எனவே மாணவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளை தொலைபேசியில் (அழைப்பதன் மூலம்) ஹெல்ப்லைன் எண்ணுக்கு தெரிவிக்கவும், தங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால் கேட்கவும், தங்கள் பிரச்சனைகள் குறித்து உதவி பெறவும், மற்றவர்களை உதவிப்பெறச் சொல்லவும் தயங்க வேண்டாம்.

மனோதர்பன்

வாரத்தின் அனைத்து நாட்களிலும் காலை 8.00 மணி முதல் இரவு 8.00 மணி வரை மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு உளவியல் வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆதரவை வழங்குவதற்காக, தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி கவுன்சிலின் மனோதர்பன் செல் மூலம் கல்வி அமைச்சகத்தால், மனோதர்பன் (8448440632) என்ற இலவச தொலைபேசி சேவை ஜூலை 2020 முதல் தொடங்கப் பட்டுள்ளது. தேவையான வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகளைப் பெற மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் இந்த ஹெல்ப்லைனையும் அழைக்கலாம்.

பொருளடக்கம்

பிரிவு 1 : அடிப்படை செயல்பாடுகள் 1

1.1 ஒரே இடத்தில் செய்யப்படும் செயல்பாடுகள் 1

1.2 இடங்களை மாற்றும் போது செய்ய வேண்டி செயல்பாடுகள் 3

1.3 உபகரணங்களுடன் செய்யப்படும் செயல்பாடுகள் 6

1.4 சரியான உடல் நிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய விழிப்புணர்வு 10

பிரிவு 2 : பல்வேறு உடற்பயிற்சிகள் 11

2.1 பொதுவான உடற்பயிற்சிகள் 11

2.2 சிறப்பு உடற்பயிற்சிகள் 14

- ஏபிசி ட்ரில்ஸ் 15
- திசை சார்ந்த பயிற்சி 16

2.3 தடைச்சங்கிலி 20

2.4 உடற்பயிற்சி தொடர் 24

2.5 சாகச உடற்பயிற்சி 30

- ஜங்கிள்ஜிம் 30
- மனித போபுரங்கள் 31

2.6 தாளப் பயிற்சிகள் 33

- ஏரோபிக்ஸ் 33
- உபகரணமில்லா பயிற்சி 33
- உபகரணத்துடன் கூடிய பயிற்சி - வளைய பயிற்சி 34
- நடன பாணி உடற்பயிற்சி 38

2.7 இந்திய உடற்டபயிற்சி 40

- புக்டி 40
- ஜிம்மா 40
- கயிறுகுதித்தல் 40

2.8 சூரிய நமஸ்காரம் 41

பிரிவு 3 : அணிவகுப்புப் பயிற்சி 42

3.1 கவனம்/சாவ்தான் 42

3.2 ஒய்வு/விஷ்ராம் 43

3.3 இலகுவாக/ஆராம்சே 43

3.4 சல்யூட்/வணக்கம் 44

3.5 அடிதாளம் மற்றும் நிறுத்தம் 44

3.6 ஓடியபடி அடிதாளம் மற்றும் நிறுத்தம் 44

பிரிவு 4 : பல்வேறு விளையாட்டுளள் மற்றும் ஓட்டம்......45

4.1 பல்வேறு விளையாட்டுகள்......45

- சிறு விளையாட்டுகள் 53
- பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் 53
- பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள் 57

4.2 ஓட்டம்......58

4.3 நிரப்பு விளையாட்டுகள்......65

4.4 தடகளத்திற்கான முன் தயாரிப்பு 70

4.5 மல்யுத்தம்......72

4.6 நீருடன் பழகுதல் 73

பிரிவு 5 : யோகா பயிற்சி......74

5.1 யோகா விதிமுறைகள் 74

5.2 யோகா பயிற்சி பிரார்த்தனை......75

5.3 ஆசனங்கள்......76

5.4 பிராணாயாமத்திற்கான முன் தயாரிப்பு......78

பிரிவு 6 : ஆரோக்கியம் 79

6.1 ஆரோக்கியத்தின் கூறுகள் 79

6.2 சுகாதாரம்......80

- தனி நபர் சுகாதாரம் 80
- உணவு 80
- உடற்பறிற்சி 81
- ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் 81

6.3 விளையாட்டு மைதானம் பழக்கங்கள், மற்றும் சுகாதாரம் 82

6.4 உடை 83

6.5 விளையாட்டு உபகரணங்கள்......83

6.6 விளையாட்டு மைதானத்தில் பாதுகாப்பு......84

6.7 முதலுதவி 84

6.8 தீய பழக்கங்களை தடுத்தல்......85

6.9 தொடுதல் பற்றிய புரிதல் 85

பிரிவு 7 : சுய மதிப்பீடு......86

7.1 சுய மதிப்பீட்டு அட்டவணை 86

பிரிவு 8 : இணைப்பு......91

8.1 சிறப்பு தேவைகள் உள்ள மாணவர்களுக்காக......91

8.2 அனுமதி பெறும் முறை 93

8.3 திட்டமிடல்......76

சுத்தம் செய்வது நம் பொறுப்பு !

இன்றிலிருந்து எனது வீடு, பள்ளி மற்றும் வளாகத்தைச்ட சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வேன்

தினமும் இருமுறை, சரியான நேரத்தில் பல் துலக்குவேன்

கைகளை கழுவுதல் மற்றும் நகங்களை வெட்டுதல்

முடி வெட்டுதல்

சுத்தமான சீருடை அணிதல்

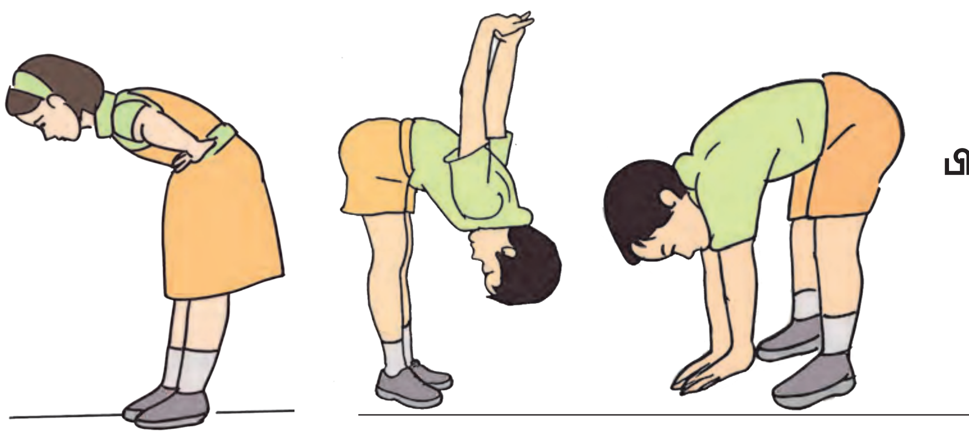
நிறைய தண்ணீர் குடித்தல்

பிரிவு1 : அடிப்படை செயல்பாடுகள்

1.1 ஒரே இடத்தில் செய்யப்பட வேண்டிய செயல்பாடுகள்

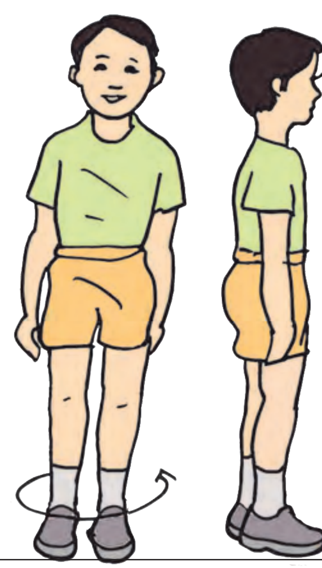
குனிதல், வளைதல் மற்றும் திரும்புதல் போன்ற பல்வேறு அசைவுகளைக் கவனித்து அவற்றைச் செய்யுங்கள், உங்களால் இது போன்ற வேறு ஏதேனும் அசைவுகளைச் செய்ய முடியுமா?

பின்நோக்கி குனிதல்

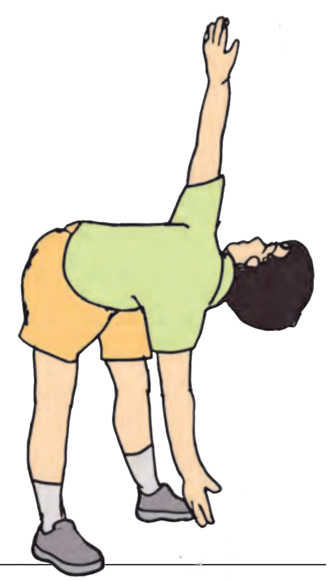


முன்நோக்கி குனிதல்

குனிதல் - இரண்டு பக்கமும் (வலது-இடது பக்கம்)

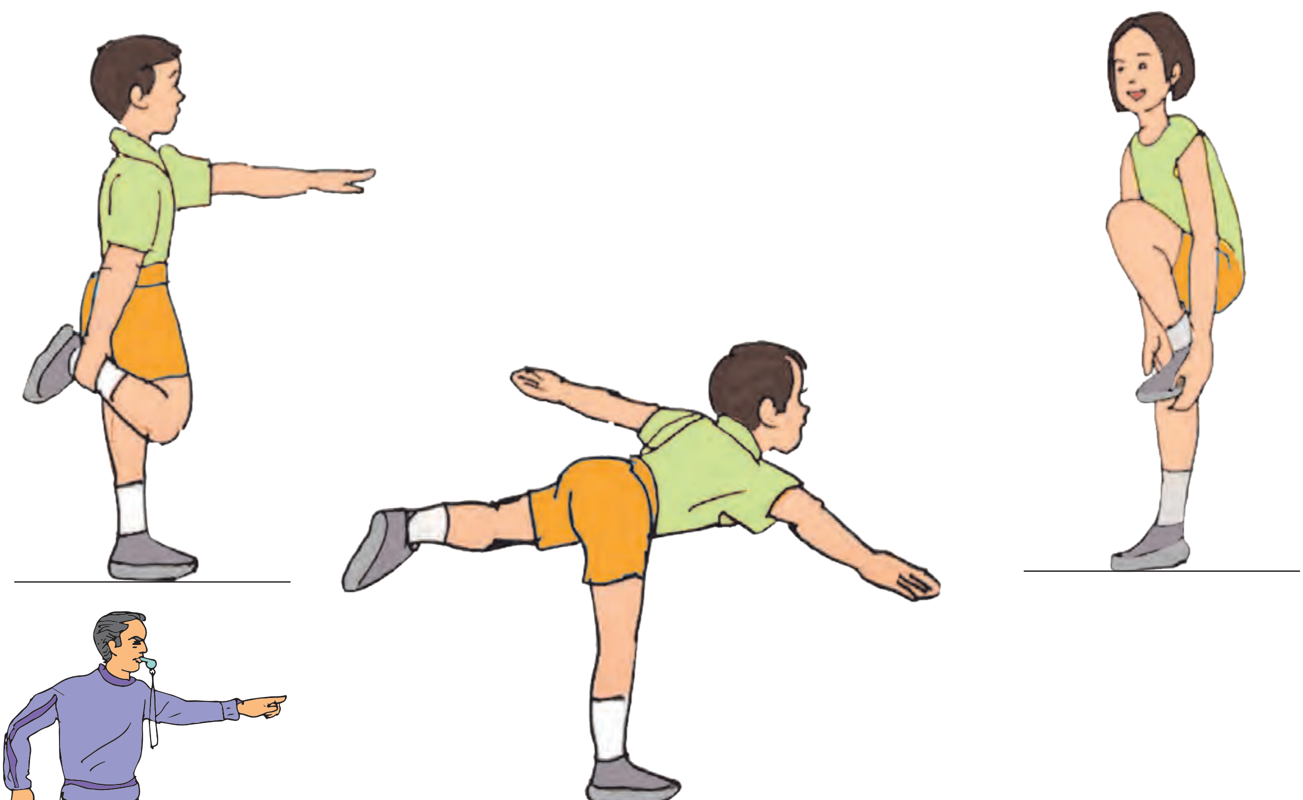


திரும்புதல்



திருகுதல்

ஊர்ந்து செல்லுதல்



வெவ்வேறு வழிகளில்
சமநிலைப்படுத்துதல்

சுய மதிப்பீடு

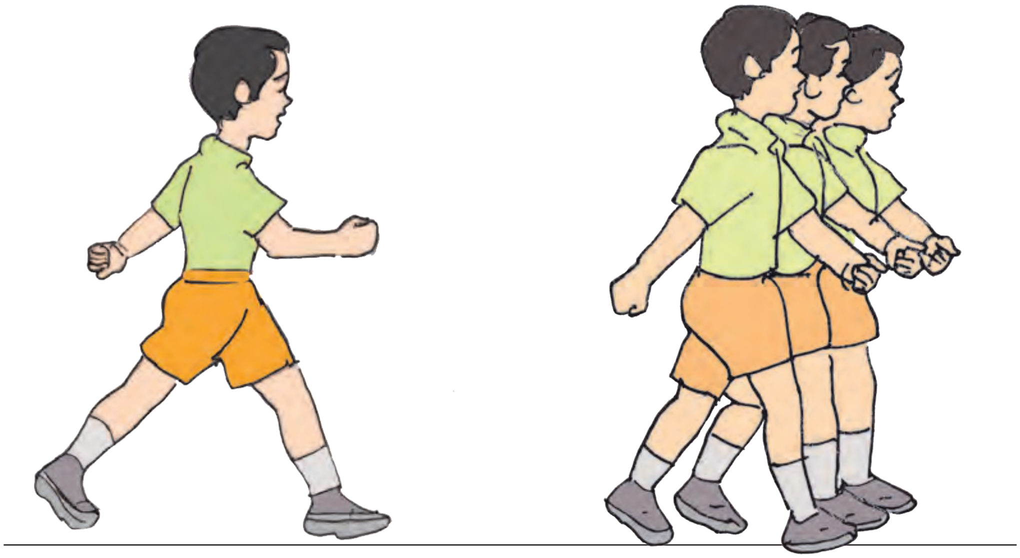
உங்கள் பதிலுக்கு அருகில் ✓ இந்த குறியை இடுங்கள்.

1. கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து அடிப்படை அசைவுகளையும் செய்து பார்த்தீர்களா என்பதைத் தெரிவிக்கவும்.

   ✓ஆம் ☐ இல்லை ☐

2. இந்த அசைவுகளில் உங்களுக்கு எது எளிதாக இருந்தது என்பதைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள் __________
3. உங்களுக்கு சிரமமாக இருந்த அசைவுகள் எவை என்பதை குறித்துக் கொள்ளுங்கள் _______
4. கடினமாகத் தோன்றும் அசைவுகளை நண்பரின் உதவியுடன் செய்யுங்கள்.

1.2 இடங்களை மாற்றும் போது செய்ய வேண்டிய செயல்பாடுகள்



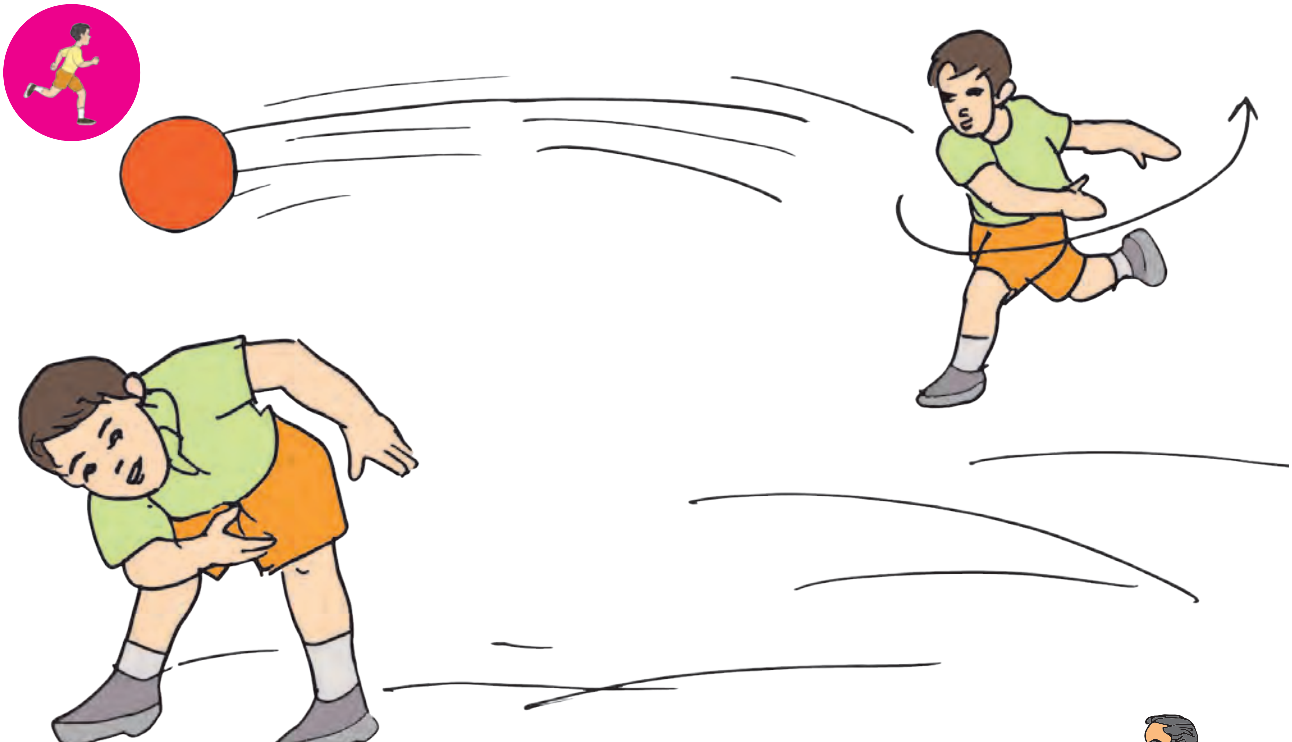
நடத்தல்

ஓடுதல்

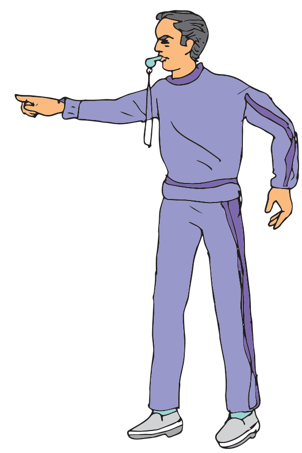
ஒற்றைக்கால் துள்ளல் (லங்டி)

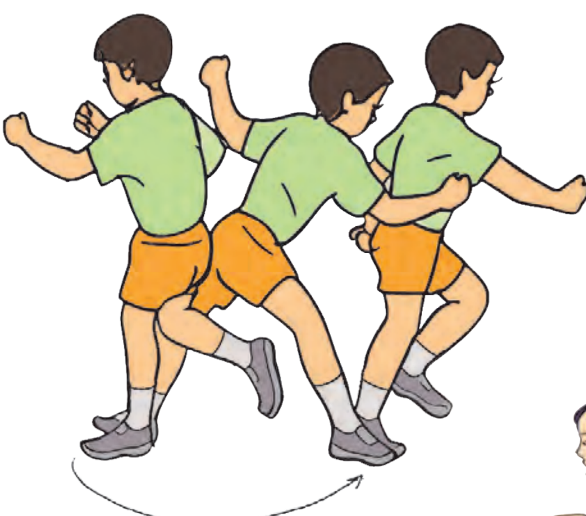
குதித்தல்

பாய்ந்து ஓடுதல்

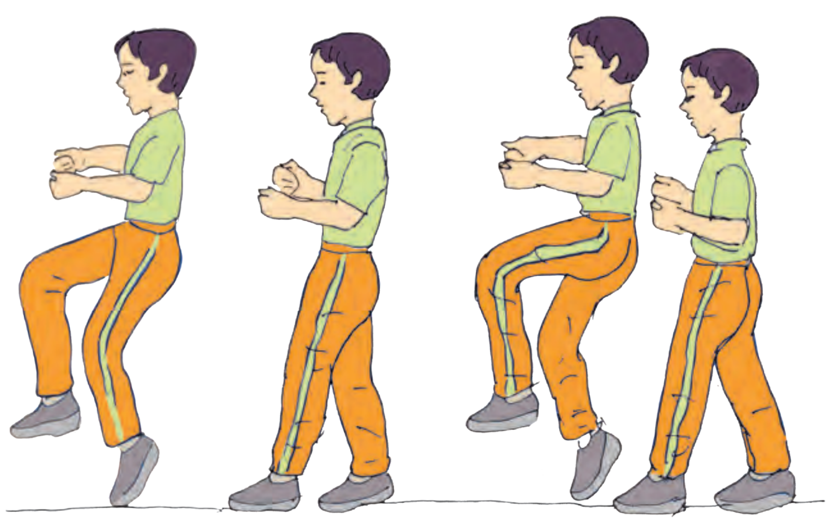


பந்தை திசை மாற்றி வீசுதல்

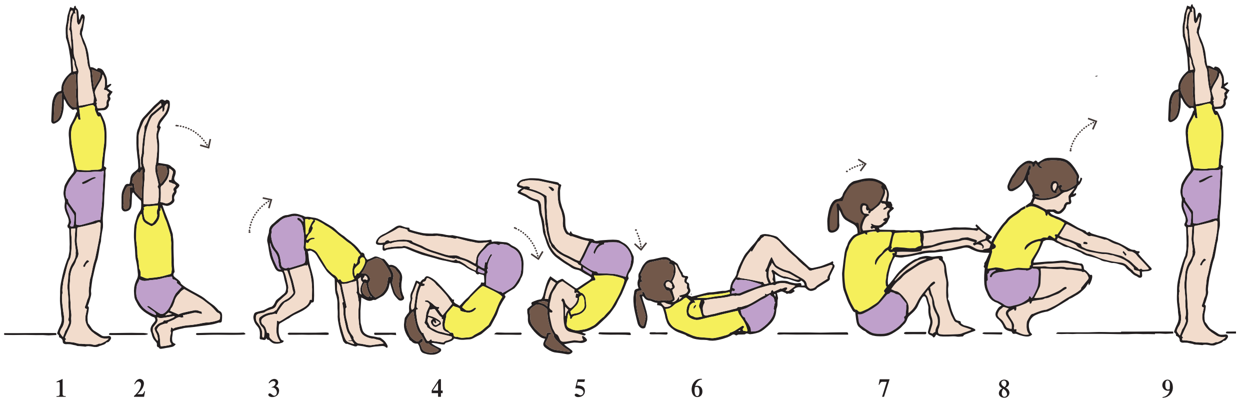




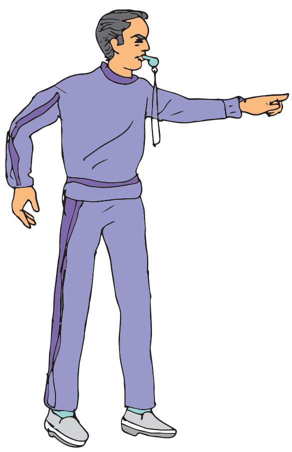
தந்திரமாக ஓடுதல்

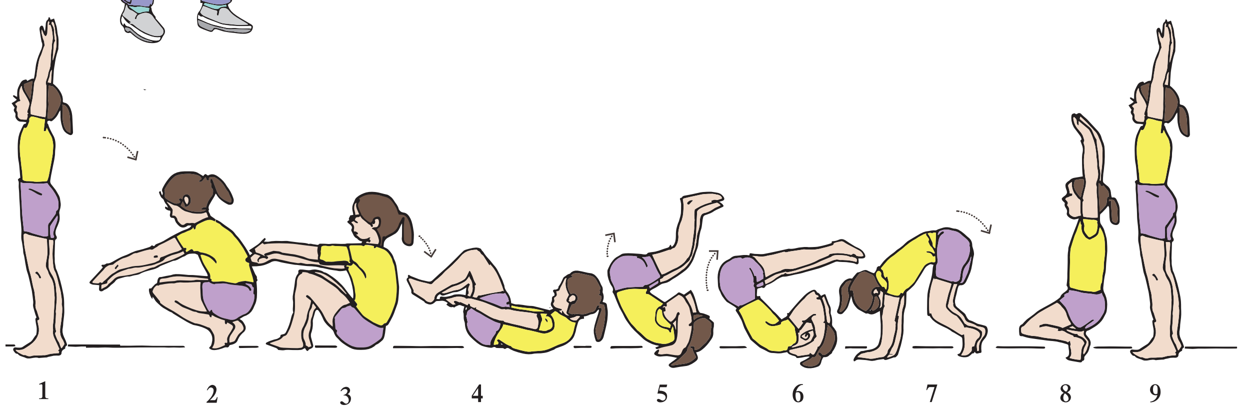


துள்ளித் துள்ளி நடத்தல்



முன்னோக்கி குட்டிக்கரணம்





பின்னோக்கி குட்டிக்கரணம்

சுய மதிப்பீடு

உங்கள் பதிலுக்கு அருகில் ✓ இந்த குறியை இடுங்கள்.

- இடங்களை மாற்றும் இந்த நகர்வு உங்களுக்குப் பிடித்திருந்தா இல்லையா என்பதைக் ✓குறியிடவும் ☐ ஆம் ☐ இல்லை
- இவைகளைத் தவிர வேறு ஏதேனும் இயக்கங்கள் தெரியுமா? அவற்றை செய்து ஆசிரியரிடம் காட்டுங்கள். ✓குறியிடவும் ☐ ஆம் ☐ இல்லை
- உங்களால் முன்னோக்கி குட்டிக்கரணம் போட முடியுமா? என்பதை ✓குறியிடவும் ஆம் ☐ ☐ இல்லை
- உங்களால் பின்னோக்கி குட்டிக்கரணம் போட முடிந்ததா என்பதைக் ✓குறியிடவும் ☐ ஆம் ☐ இல்லை

1.3 உபகரணங்களுடன் செய்யப்படும் செயல்பாடுகள்

பந்தை உதைத்தல்

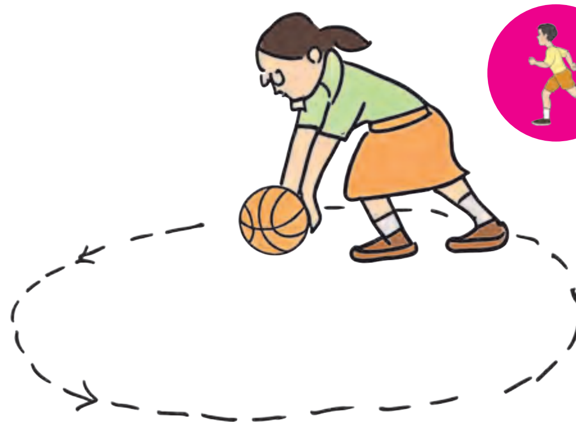
பந்தை நிறுத்துதல்

பந்தை திருப்பி அனுப்புதல்

சுய மதிப்பீடு

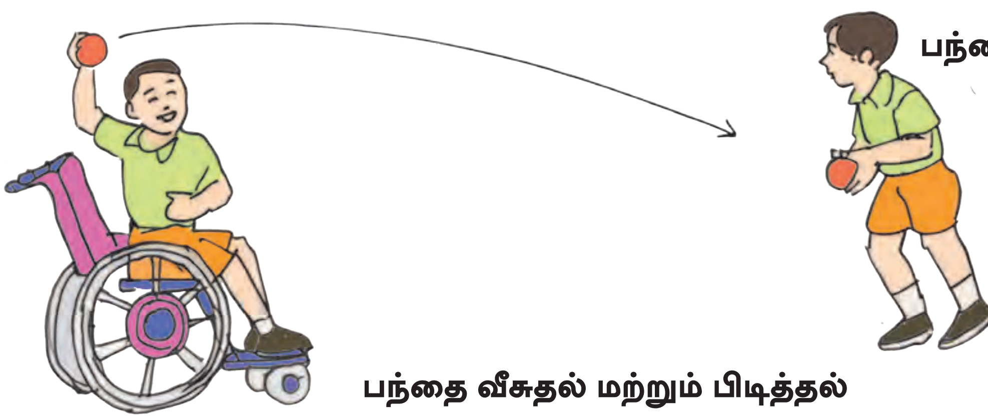
உங்கள் பதிலுக்கு அருகில் ✓ இந்த குறியை இடுங்கள்.

- படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பந்தை உதைக்க முடியுமா எனக் ✓குறியிடுக ☐ ஆம் ☐ இல்லை
- உங்கள் வகுப்பில் யார் பந்தை நன்றாக திருப்பி அனுப்புகிறார்கள் என்பதை எழுதுங்கள் _ _ _ _ _ _ _ _

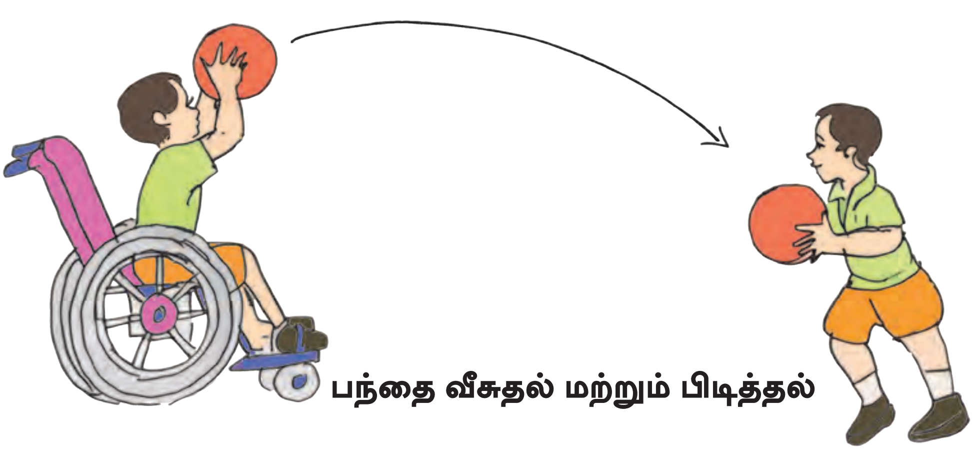


பந்தைத் உருட்டுதல்

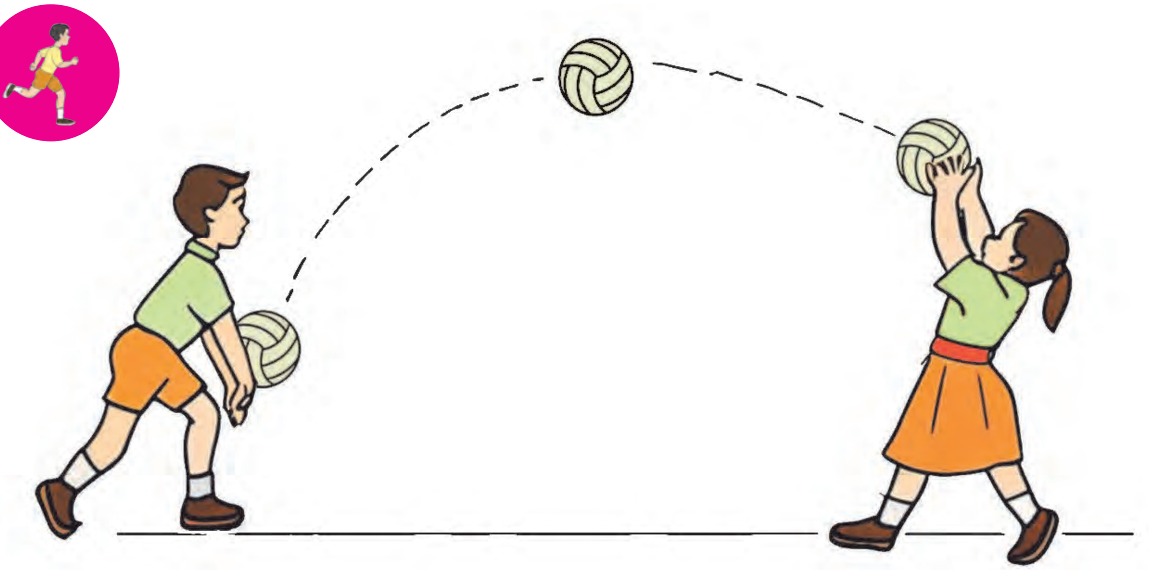
பந்தை தரையில் தட்டுதல்



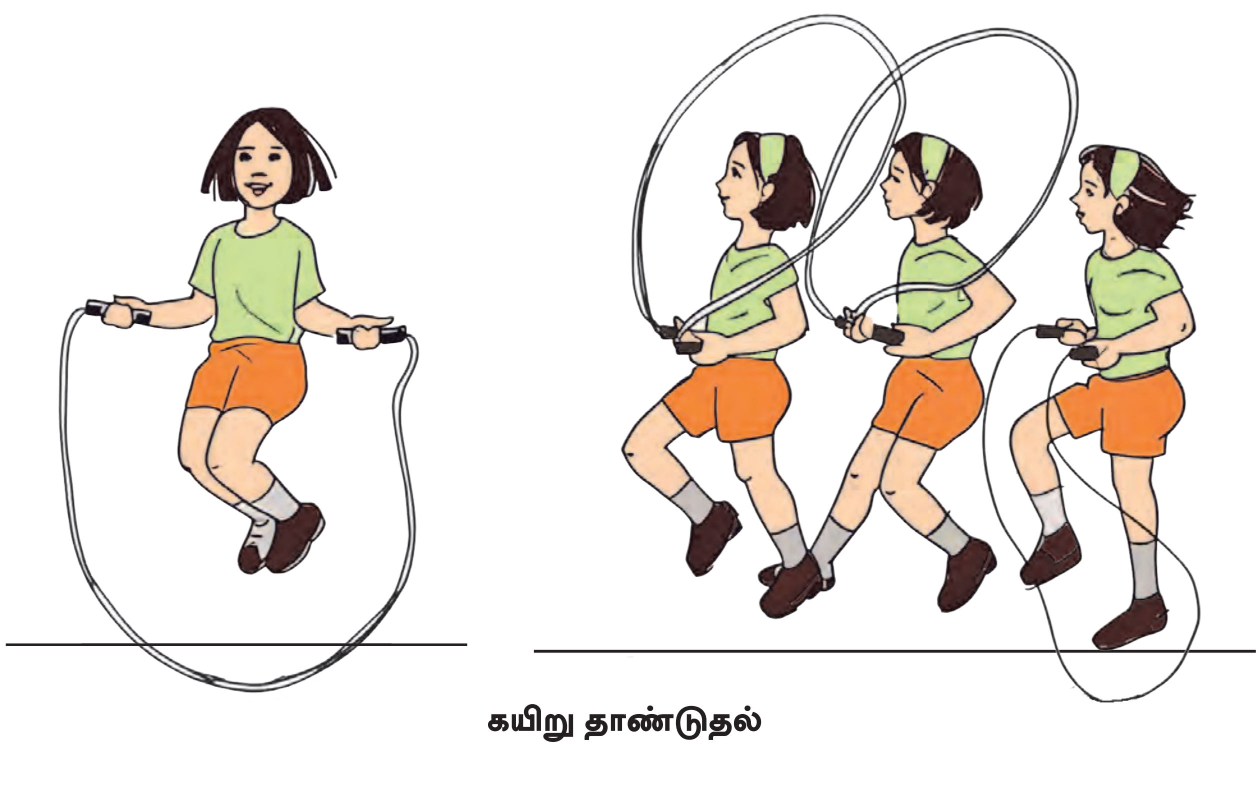
பந்தை வீசுதல் மற்றும் பிடித்தல்



பந்தை வீசுதல் மற்றும் பிடித்தல்



பந்தை திருப்பி அனுப்புதல்



கயிறு தாண்டுதல்

சுய மதிப்பீடு

உங்கள் பதிலுக்கு அருகில் ✓ இந்த குறியை இடுங்கள்.

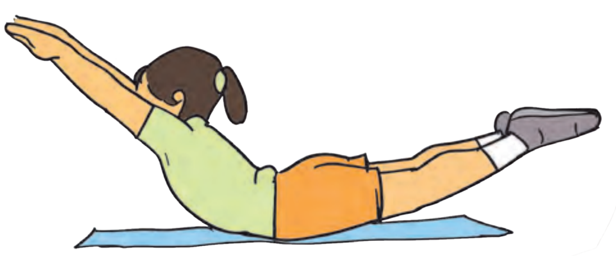
- உங்கள் அணி வீரரிடம் பந்தைத் திரும்பப் பெற்றீர்களா என்பதைக் ✓குறியிடுக ☐ ஆம் ☐ இல்லை
- உங்கள் _________ நண்பர் _________ முறை கயிறு தாண்டினார்.

பாராசூட் செயல்பாடு

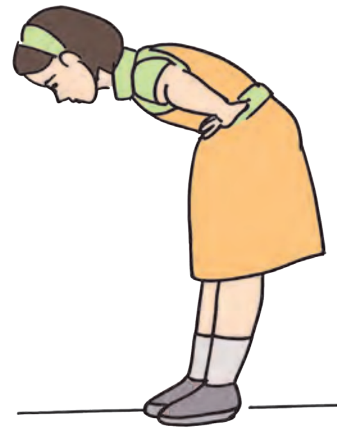
மாணவர்கள் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பாராசூட்டைப் பிடித்து, பின்வரும் அசைவுகளைச் செய்ய வேண்டும் -

- கைகளை மேலும் கீழும் அசைத்தல்.
- கைகளை உயர்த்தியபடி உட்காருதல்.
- அனைவரும் கைகளை உயர்த்தி, நடுவில் வந்து பின் திரும்பவும் தங்கள் இருக்கை களுக்கு செல்லுதல்.
- கைகளில் பிடித்துள்ள பாராசூட்டின் பகுதியை வலது பக்கமாக சுற்றி அனைவரும் உள்ளே உட்காருதல்.
- அனைவரும் வட்டமாக சுற்றுதல்.
- அனைவரும் பாராசூட்டை லேசாக இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு அதன் பெரிய பந்தை எறிந்து அதை உயரமாகப் பறக்கவிட்டு பாராசூட்டிலேயே பிடித்தல்.
- அனைவரும் பாராசூட்டை லேசாக இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு அதன் மீது 15 முதல் 20 ஃப்ரிஸ்பீக்களை எறிந்து மீண்டும் அவற்றை பாராசூட்டில் பிடித்தல்.

1.4 சரியான உடல் நிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய விழிப்புணர்வு



வயிற்றை அழுத்தி
செய்யும் படகாசனம்



முன்னோக்கி குனிதல்

பின்னோக்கி வளைதல்

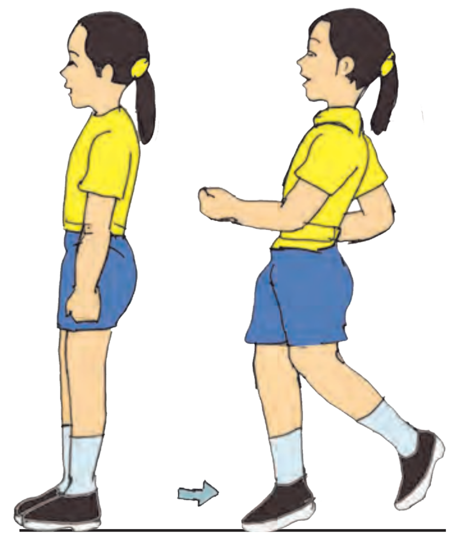
தோழனை நோக்கி திரும்பி பந்தை
கொடுத்தல்

அரை அமர்வு

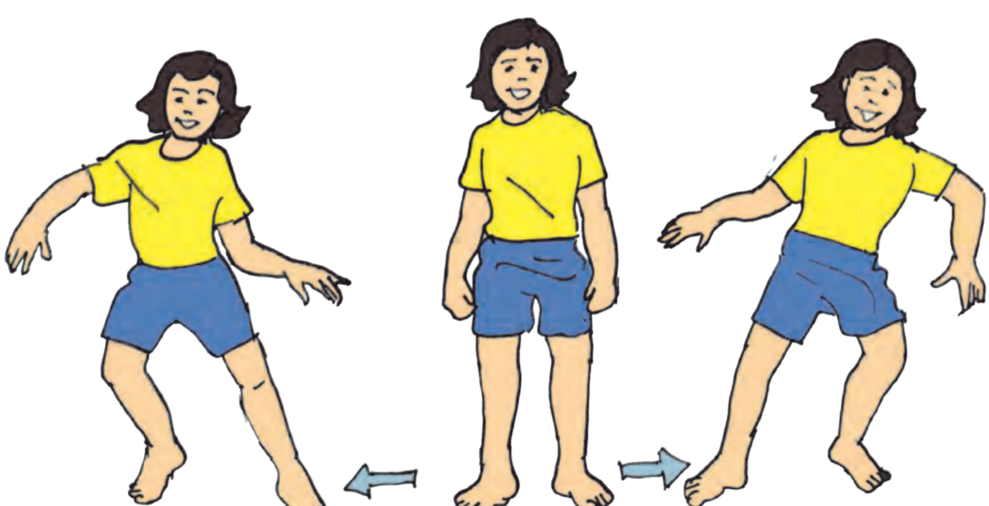
பிரிவு ௨ : பல்வேறு உடற் பயிற்சிகள்

2.1 பொதுவான உடற்பயிற்சிகள்

முன்னோக்கி ஓடுதல்

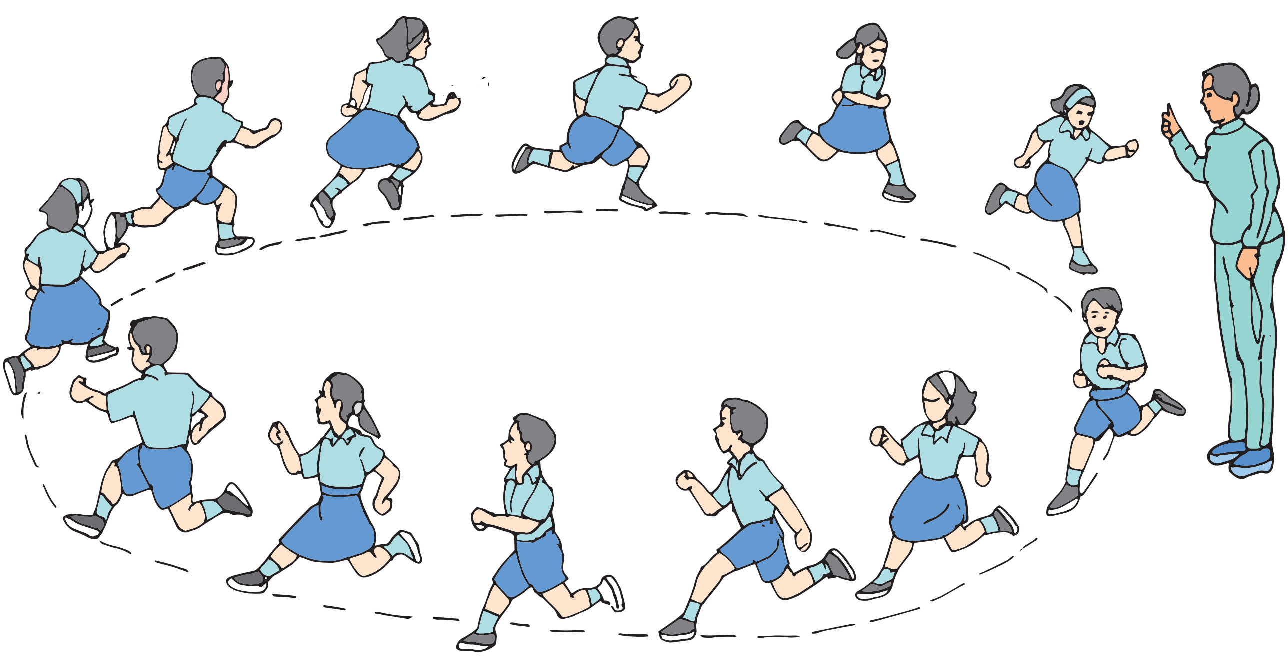


பின்னோக்கி ஓடுதல்

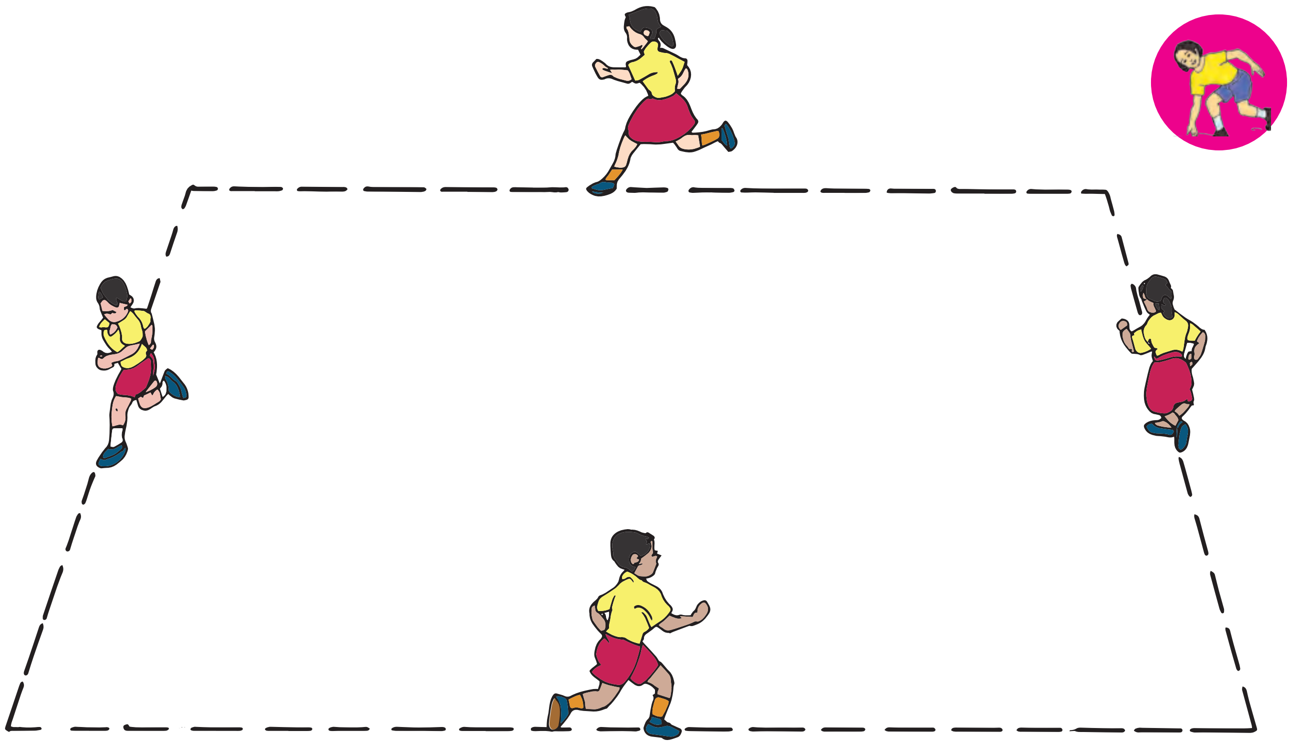


வலது-இடது பக்கமாக ஓடுதல்

பாம்பு போல் வளைந்து ஓடுதல்



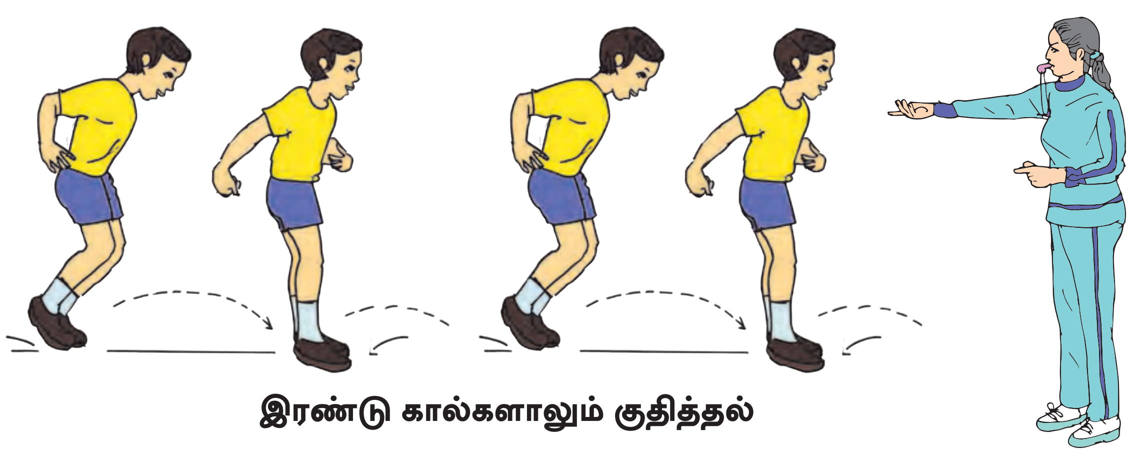
வட்டமாக ஓடுதல்



சதுரத்தில் ஓடுதல்

ஓடிக்கொண்டே தரையை தொடுதல்

- ஓடும்போது தரையை ஒவ்வொரு முறையும் மாறி மாறி கைகளால் தொட்டுக்கொண்டே செல்ல வேண்டும்



இரண்டு கால்களாலும் குதித்தல்

மணவர்களுக்காக

- உங்களுக்கு இந்த வகையான ஓட்டப்பியற்சிகள் பிடித்திருந்தால், அல்லது வேறு ஏதேனும் வகைகள் தெரிந்தால், ஆசிரியரிடம் சொல்லி அவற்றைக் காண்பியுங்கள்.

குழுக்களின் செயல்பாடுகளைத் தூண்டுதல்

ஆசிரியர் ஃப்ரிஸ்பியை வீச வேண்டும் மாணவர்கள் அதைப் பிடித்து மீண்டும் ஆசிரியரிடம் வீச வேண்டும்

ஃப்ரிஸ்பியை எறிவதும் பிடிப்பதும்

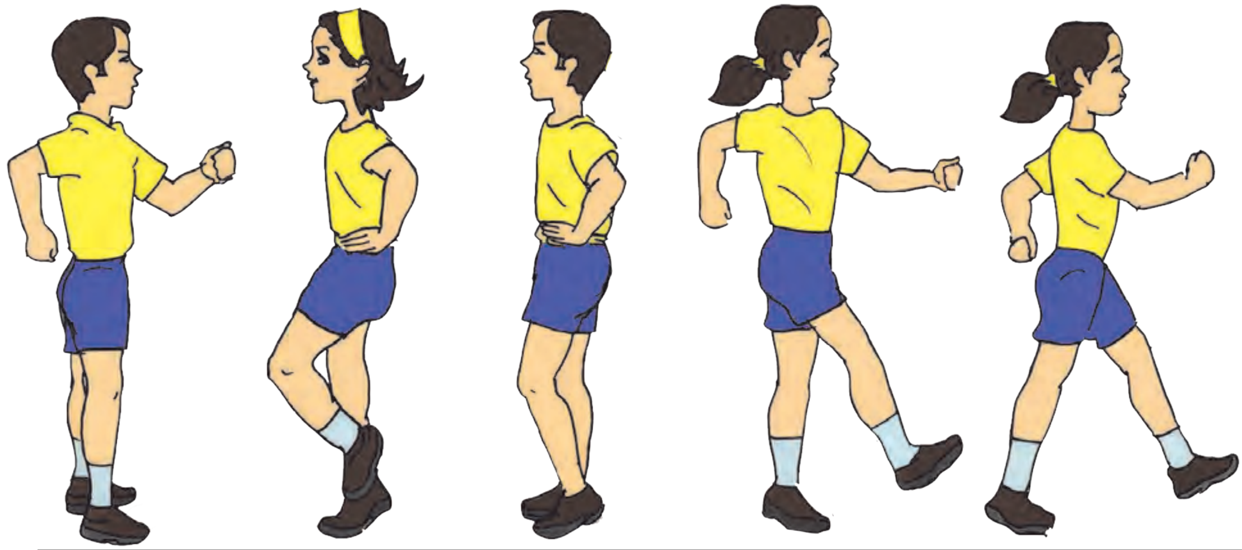
ஆரம்பம் ஓட்டப் பந்தயம் முடிவு

ஆசிரியருக்கு

- பல்வேறு வகையான முறைசாரா செயல்பாடுகளை ஊக்கமளிக்கும் நடவடிக்கைகளை முயன்று பாருங்கள்

2.2 சிறப்பு உடற்பயிற்சிகள்

• ஏ.பி.சி. பயிற்சிகள்

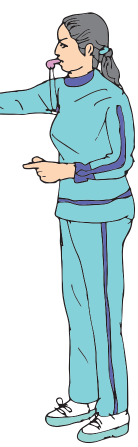


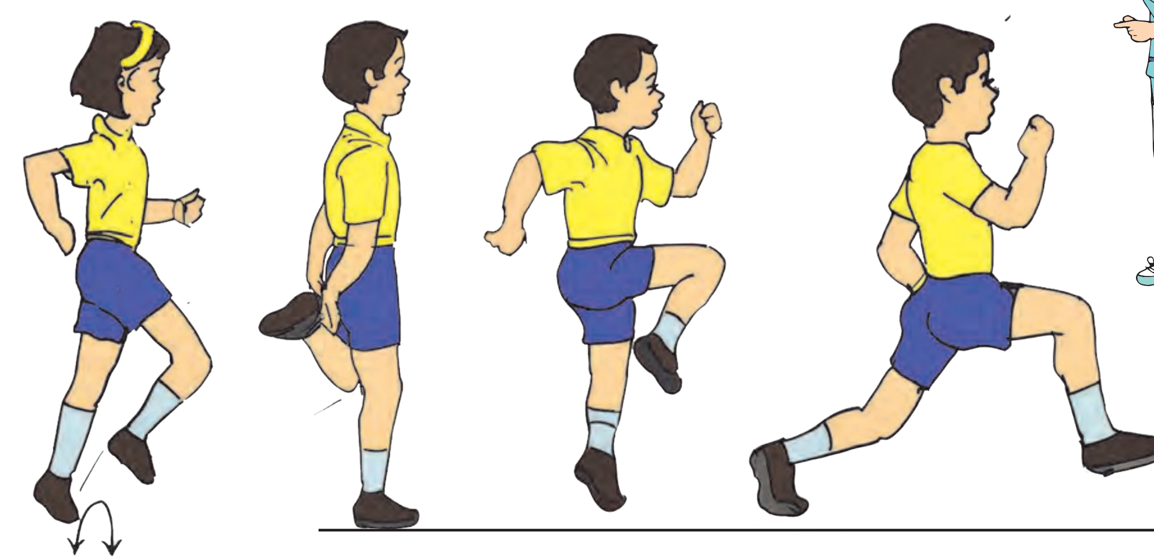
கைகளை ஆட்டுதல்

இடத்திலேயே குதித்தல்

ஒன்றன் பின் ஒன்றாக குதிகால்களை தூக்குதல்

முட்டியை மடக்காமல் சிறிய சிறிய அடிகள் எடுத்து நடத்தல்





குதித்தல்

பின்புற கிக்

ஹை நீ/முட்டியை உயரமாக தூக்குதல்

ஸ்பிளிட் ஸ்குவாட் ஜம்ப்

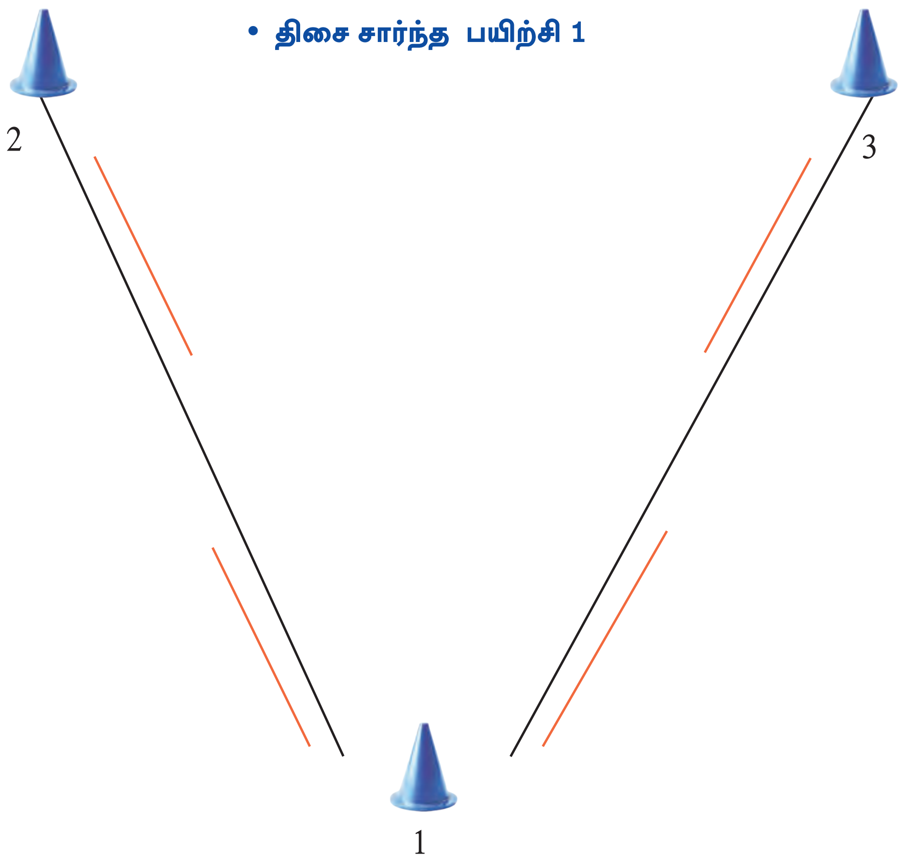
ஆசிரியர்களுக்கு

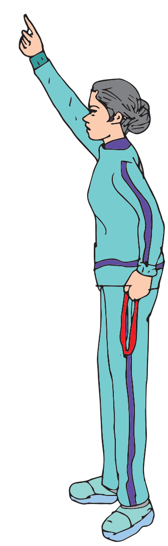
- அ. சுறுசுறுப்பு, ஆ. சமநிலை, இ. ஒருங்கிணைப்பு ஆகிய திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள், செயல்முறைகள் மற்றும் செயல்பாடுகள்.
- ட்ரில்ஸ் = பயிற்சி

• திசை சார்ந்த பயிற்சி

விளையாட்டுகளில், முன்னோக்கி, பின்னோக்கி, பக்கவாட்டில் அல்லது எதிர் திசைகளில் ஓட வேண்டிய செயல்களைச் செய்வது அல்லது மாற்றுவது திசை சார்ந்த என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதை பின்வருமாறு பல்வேறு வழிகளில் பயிற்சி செய்வது நன்மை தரும்.

• திசை சார்ந்த பயிற்சி 1





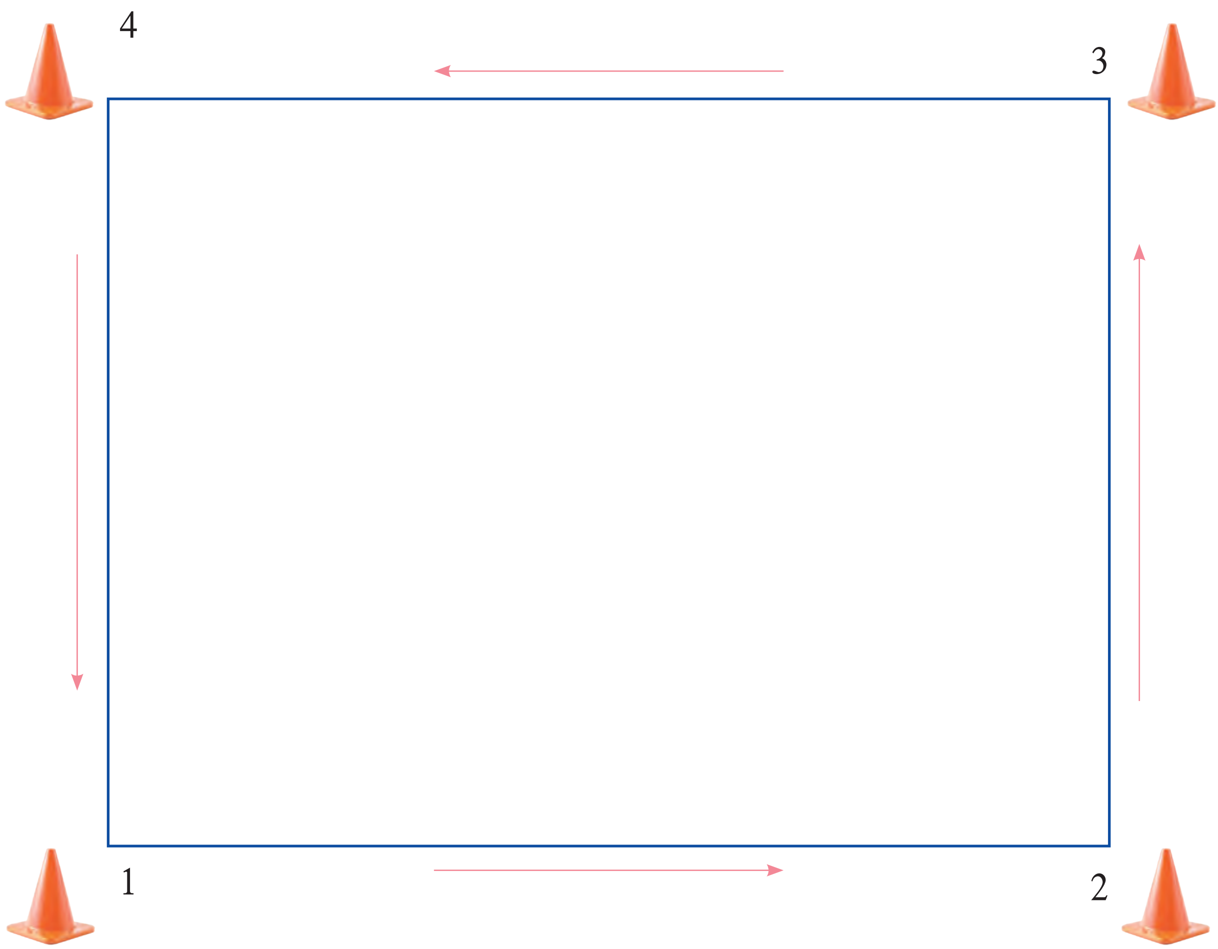
முதல் மூலையிலிருந்து இரண்டாவது மூலைக்கு ஓடுங்கள்.
இரண்டாம் மூலையிலிருந்து முதல் மூலை வரை பின்னோக்கிச் செல்லவும்.
மூலை 1- இலிருந்து மூலை 3 வரை ஓடுங்கள்.
3 ஆம் மூலையிலிருந்து 1 ஆம் மூலைக்குத் திரும்பி ஓடி வாருங்கள்.

பன்முகத்தன்மை

முனையின் அருகில் –

- வரும்போதும் போகும்போதும் இரண்டு கைகளையும் வீசி ஓடுதல்.
- வரும்போதும் போகும்போதும் குதித்துக் கொண்டே செல்லுதல்.
- வரும்போதும் போகும்போதும் குனிந்து கோட்டை தொட்டுக்கொண்டே செல்லுதல்.

• திசை சார்ந்த பயிற்சி 2

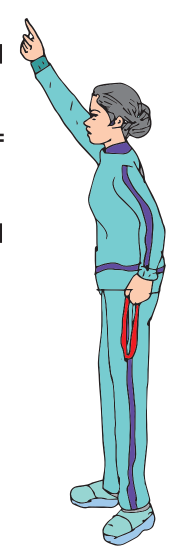


1) 1-ஆம் முனையிலிருந்து 2-ஆம் முனை வரை ஓடிச் செல்லுங்கள்.

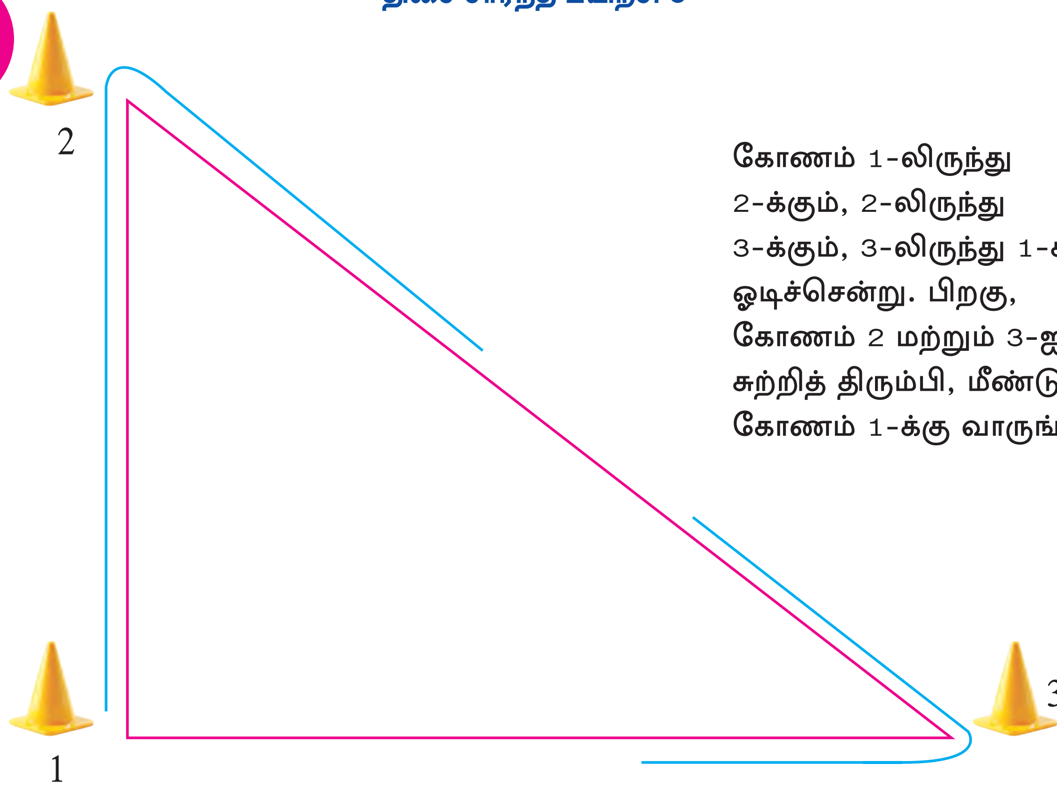
2) 2-ஆம் முனையிலிருந்து 3-ஆம் முனை வரை குறுக்கு கால் எடுத்து வைத்து செல்லுங்கள் (முகம் வெளிப்புறமாக இருக்க வேண்டும்)

3) 3-ஆம் முனையிலிருந்து 4-ஆம் முனை வரை பின்னால் திரும்பி ஓடிச் செல்லுங்கள் (முகம் வெளிப்புறமாக இருக்க வேண்டும்).

4) 4-ஆம் முனையிலிருந்து 1-ஆம் முனை வரை குறுக்கு கால் எடுத்து வைத்து செல்லுங்கள் (முகம் உட்புறமாக இருக்க வேண்டும்).

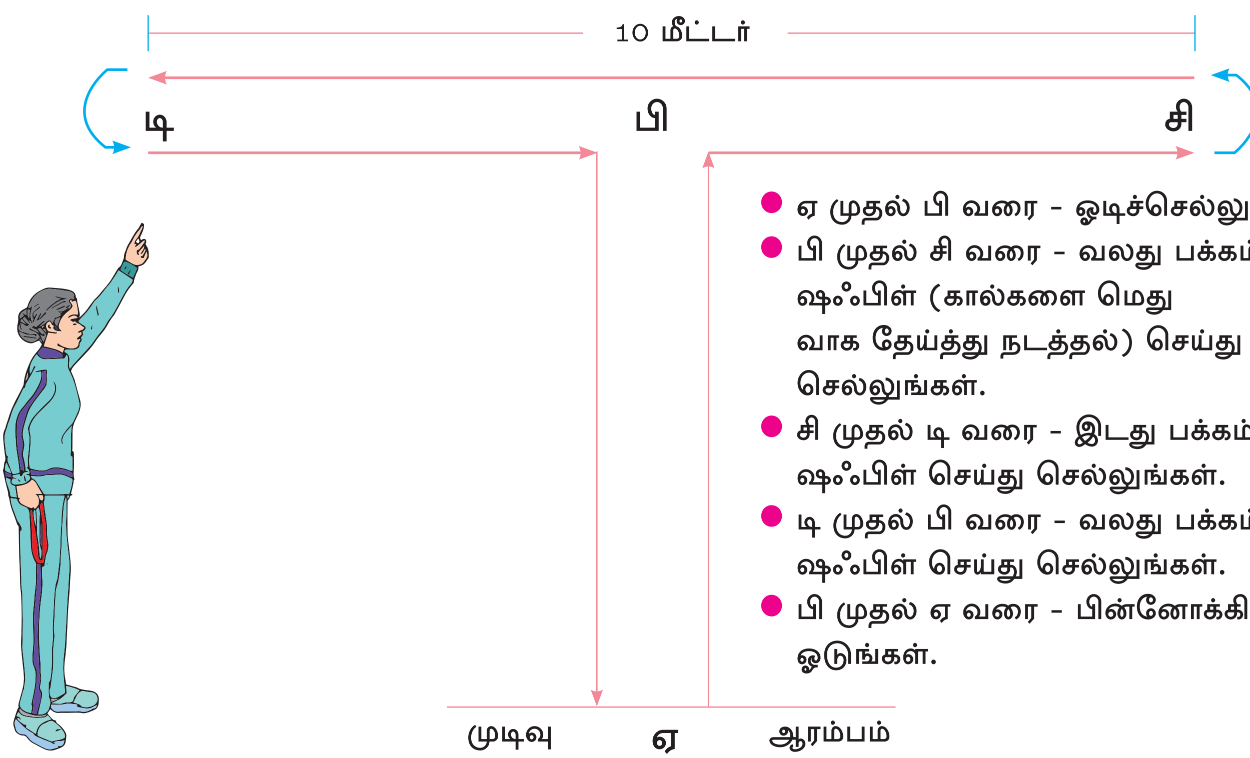


- **திசை சார்ந்த பயிற்சி 3**



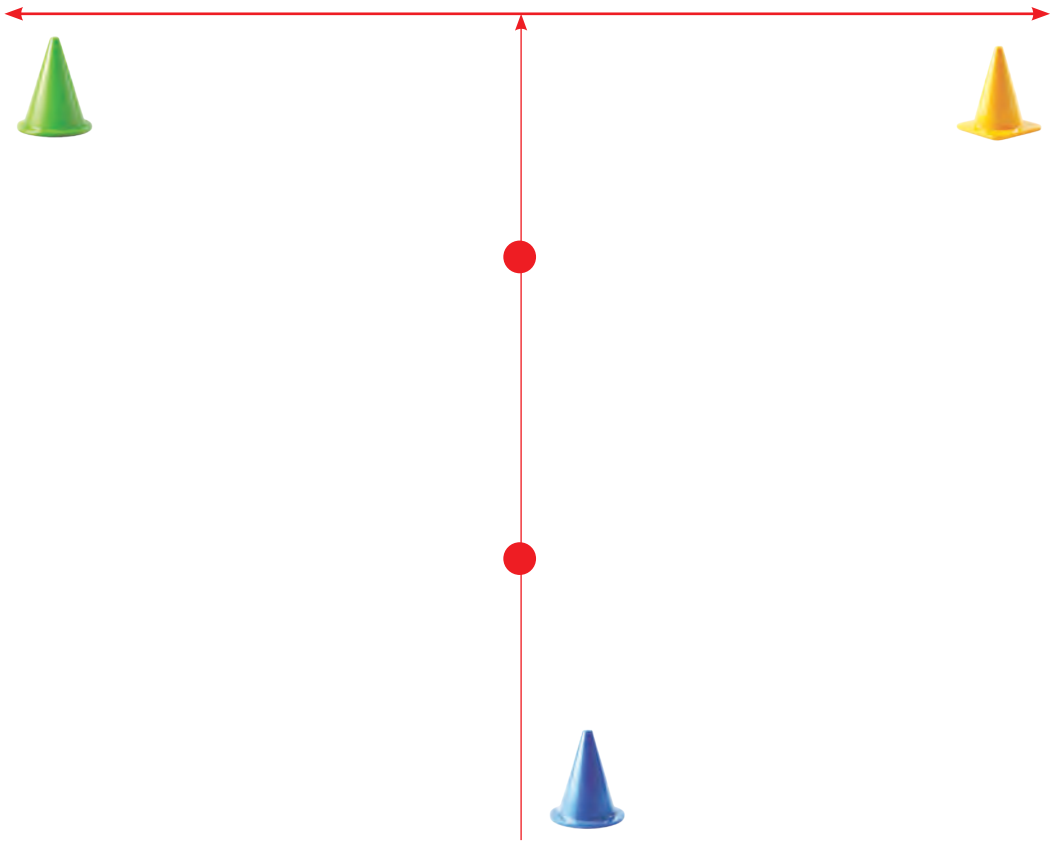
கோணம் 1-லிருந்து 2-க்கும், 2-லிருந்து 3-க்கும், 3-லிருந்து 1-க்கும் ஓடிச்சென்று. பிறகு, கோணம் 2 மற்றும் 3-ஐச் சுற்றித் திரும்பி, மீண்டும் கோணம் 1-க்கு வாருங்கள்.

- **திசை சார்ந்த பயிற்சி 4**

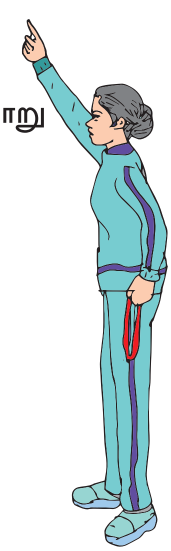


- ஏ முதல் பி வரை - ஓடிச்செல்லுங்கள்.
- பி முதல் சி வரை - வலது பக்கம் ஷஃபிள் (கால்களை மெது வாக தேய்த்து நடத்தல்) செய்து செல்லுங்கள்.
- சி முதல் டி வரை - இடது பக்கம் ஷஃபிள் செய்து செல்லுங்கள்.
- டி முதல் பி வரை - வலது பக்கம் ஷஃபிள் செய்து செல்லுங்கள்.
- பி முதல் ஏ வரை - பின்னோக்கி ஓடுங்கள்.

• திசை சார்ந்த பயிற்சி 5



- நீல கூம்பிலிருந்து ஓடத் தொடங்குங்கள்.
- நீங்கள் முதல் சிவப்பு கோளத்தை அடைந்ததும், அந்தக் கோளத்தைச் சுற்றி ஓடி இரண்டாவது சிவப்பு கோளத்தை நோக்கிச் செல்லுங்கள்.
- இரண்டாவது சிவப்பு கோளத்தைச் சுற்றிச் சென்று, கிடைமட்டக் கோட்டிற்கு நேராகச் செல்லவும்.
- கோட்டை அடைவதற்கு முன்பு, பச்சை அல்லது மஞ்சள் கூம்புக்கு ஓடுமாறு ஆசிரியர் உங்களிடம் கூறுவார். அந்த கூம்பு வரை ஓடிச் செல்லுங்கள்.

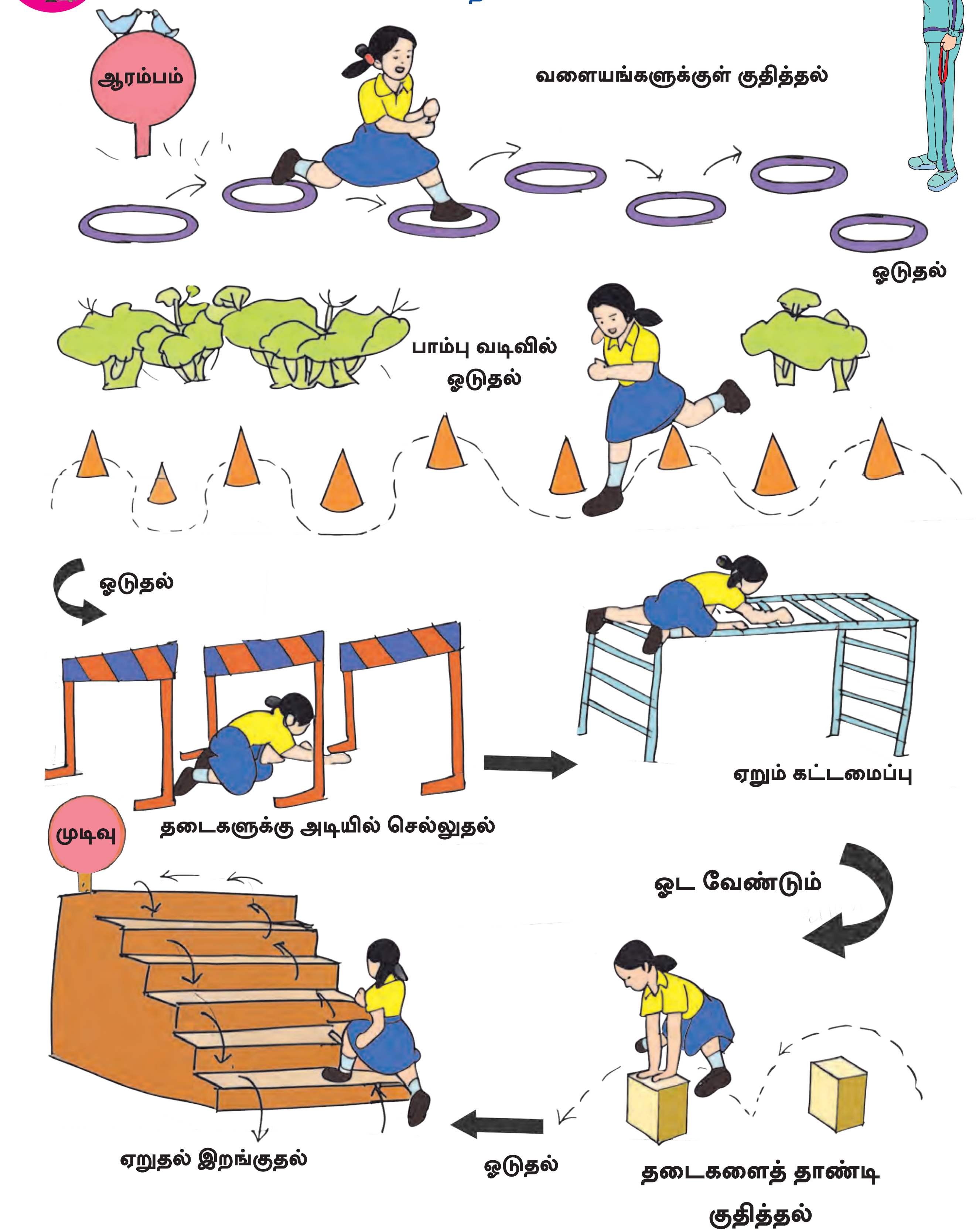


மாறுபாடு : முதல் அல்லது இரண்டாவது கூம்பிலிருந்து ஒரு நேர்கோடு வரை ஓடுதல்.

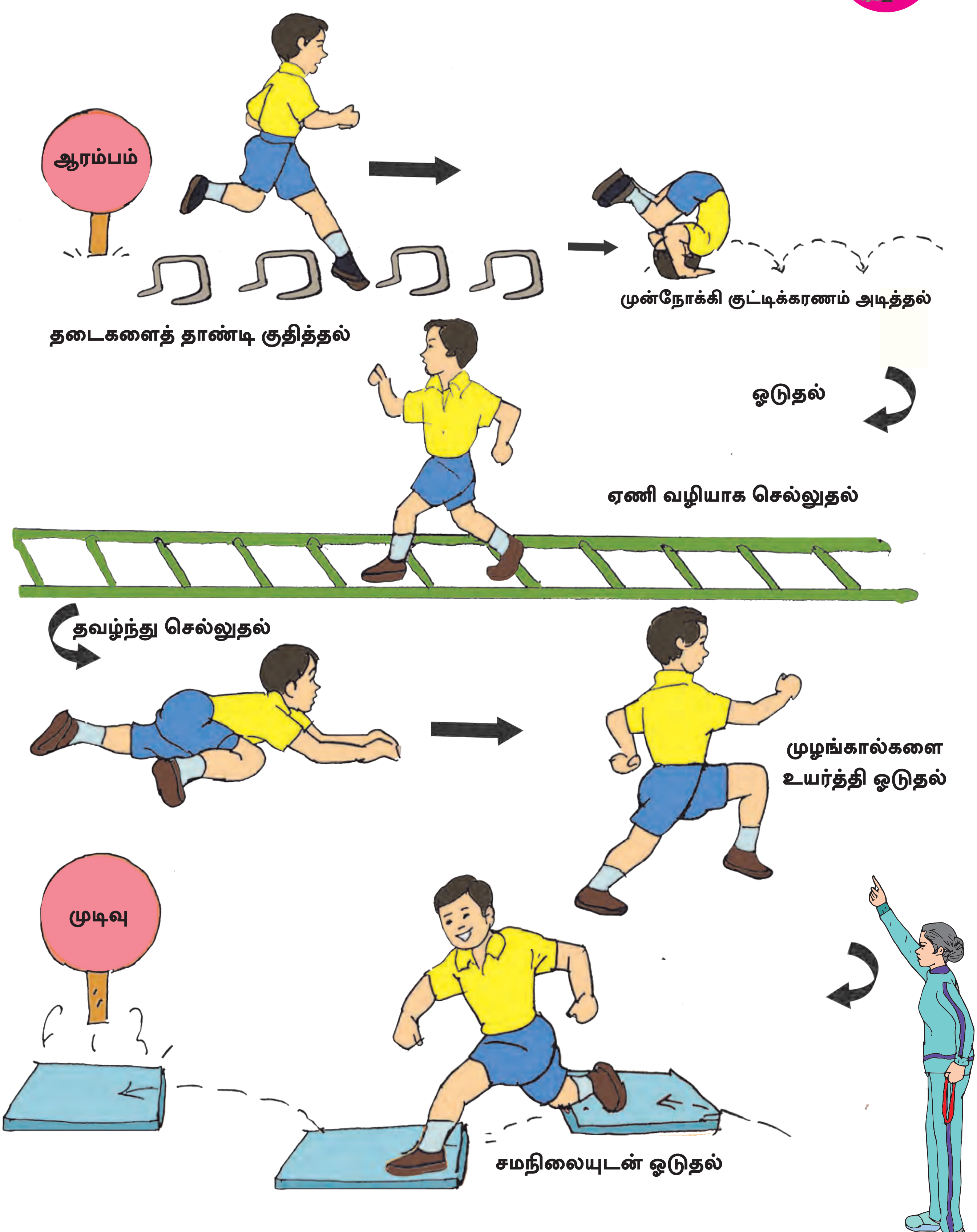
- ஒரு பக்கமாக ஓடுதல்.
- பின்னோக்கி ஓடுதல்.

2.3 தடைச் சங்கிலி

- தடைச்சங்கிலி 1



• தடைச் சங்கிலி 2


ஆரம்பம்
தடைகளைத் தாண்டி குதித்தல்
முன்நோக்கி குட்டிக்கரணம் அடித்தல்
ஓடுதல்
ஏணி வழியாக செல்லுதல்
தவழ்ந்து செல்லுதல்
முழங்கால்களை உயர்த்தி ஓடுதல்
முடிவு
சமநிலையுடன் ஓடுதல்

• தடைச் சங்கிலி 3

ஆசிரியர்களுக்கு

- படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பயிற்சியைச் செய்யவும்.
- வரிசையில் மாற்றம் செய்யலாம்.
- கிடைக்கும் நேரத்திற்கு ஏற்ப செயல்களை எத்தனை முறை செய்ய வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்கவும்.
- உங்கள் கற்பனைத்திறனை பயன்படுத்தி புதிய பயிற்சிகளை உருவாக்கி மாணவர்களை அவற்றை செய்ய வையுங்கள்

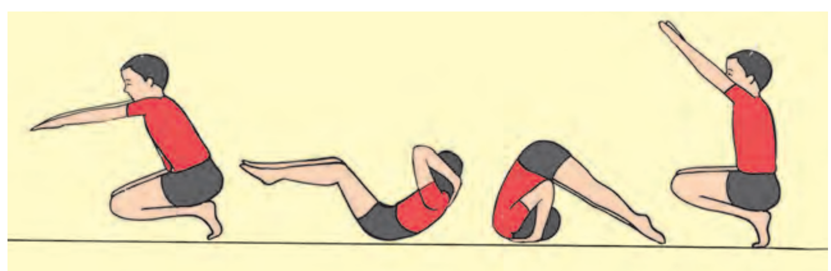
• தடைச் சங்கிலி 4

10 முறை உட்கார்ந்து எழுதல் (ஸ்குவாட்)

ஓடு

பாம்பு வடிவில் ஓடுதல்

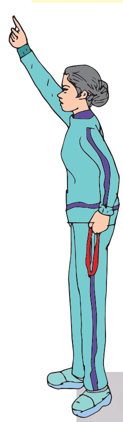
ஓடுதல்

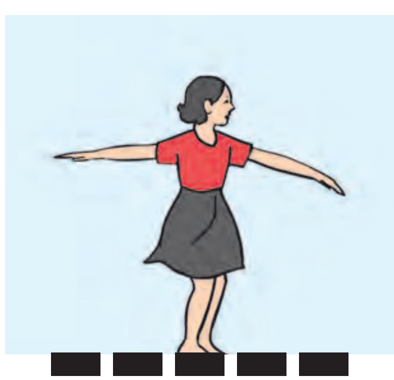


முன்னோக்கி குட்டிக்கரணம் அடித்தல்

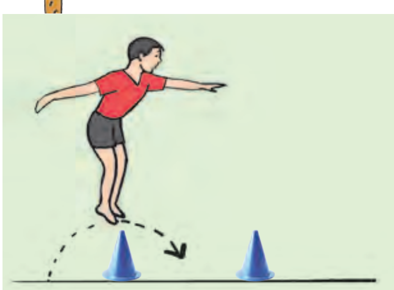
ஓடுதல்

தடைகளைத் தாண்டி குதித்தல்





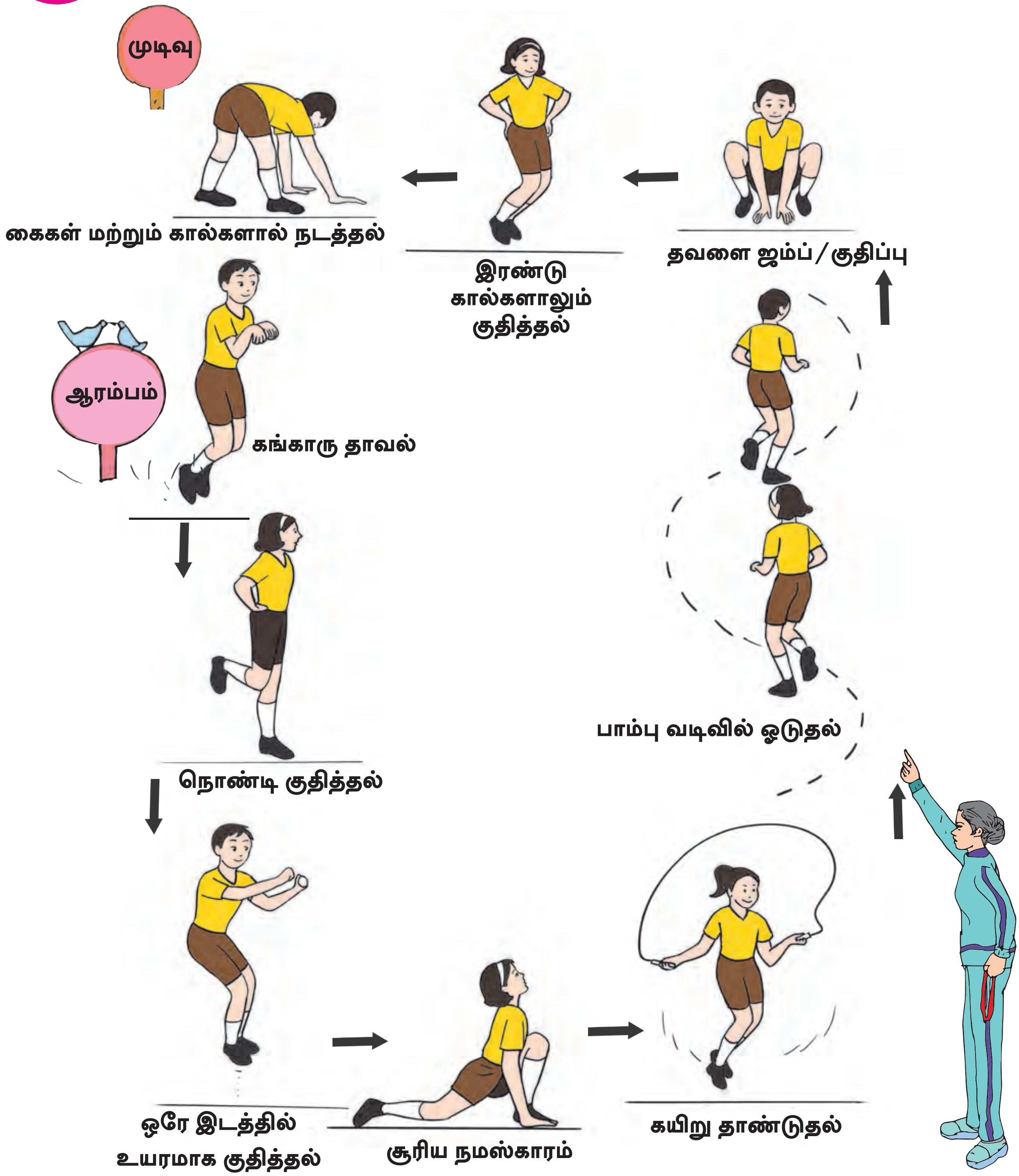
சமநிலையுடன் ஓடுதல்



கூம்புகளுக்கு மேல் குதித்தல்

2.4 உடற்பயிற்சித் தொடர் - 1

• உடற்பயிற்சி தொடர் - 1

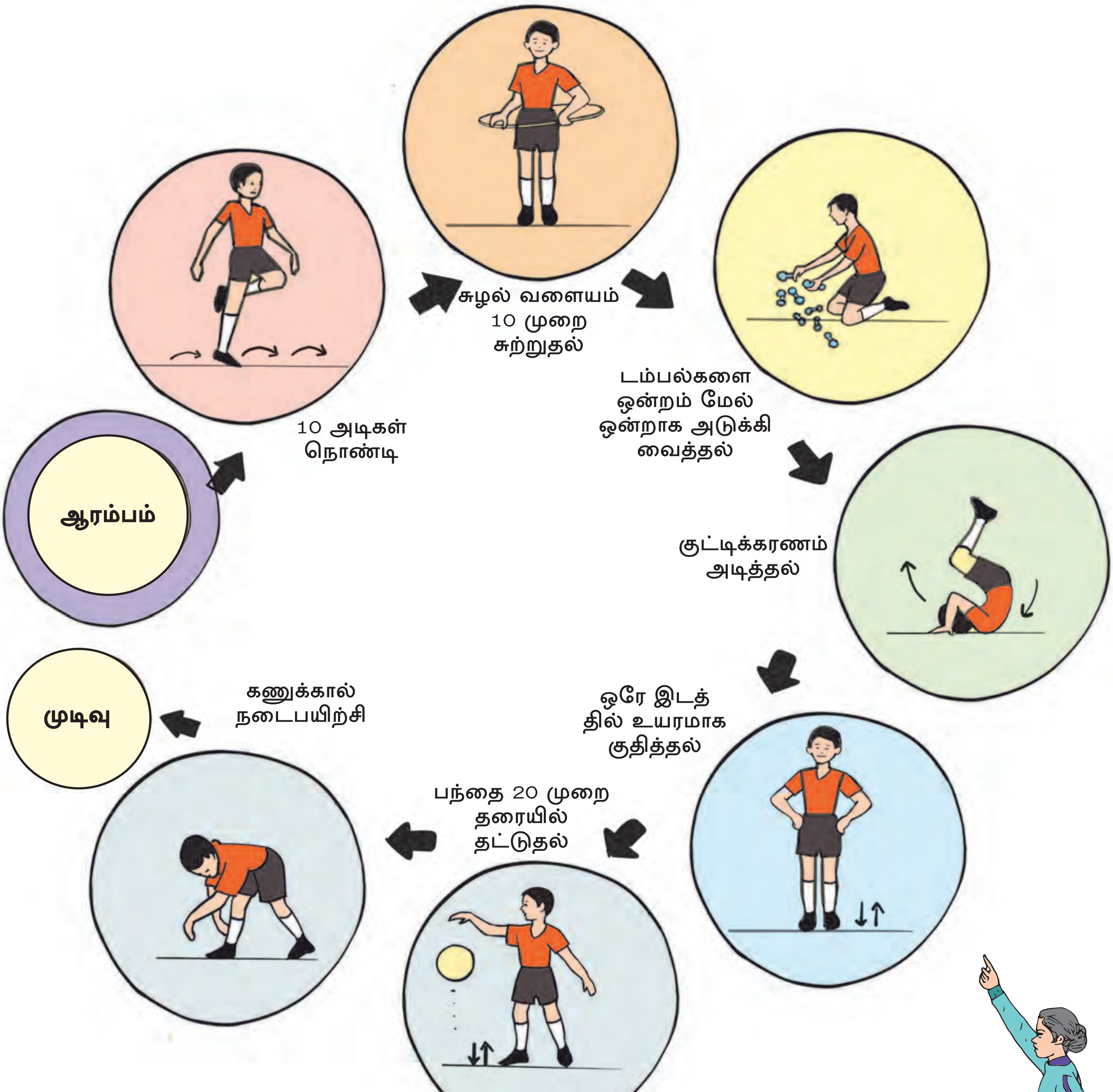


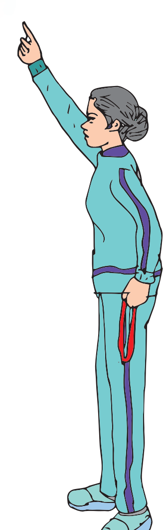
சுய மதிப்பீடு

உங்கள் பதிலுக்கு அருகில் ✓ இந்த குறியை இடுங்கள்.

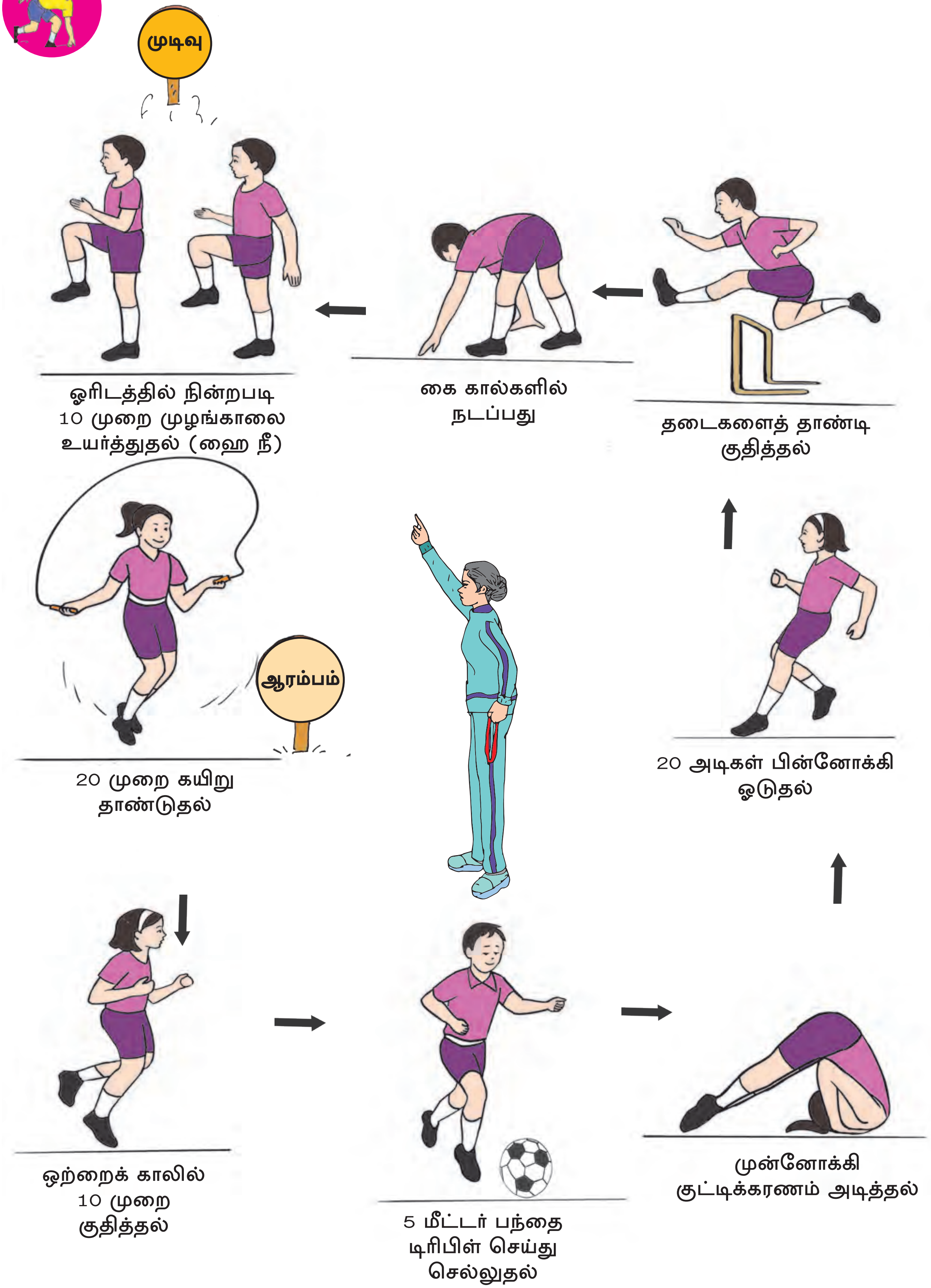
- உங்களுக்கு தடை சங்கிலி பிடித்திருக்கிறதா ஆம் ☐ இல்லை ☐
- உங்களுக்கு எந்தத் தொடர் கடினமாக இருந்தது என்பதை தெரிவிக்கவும் ___________

• உடற்பயிற்சி தொடர் - 2

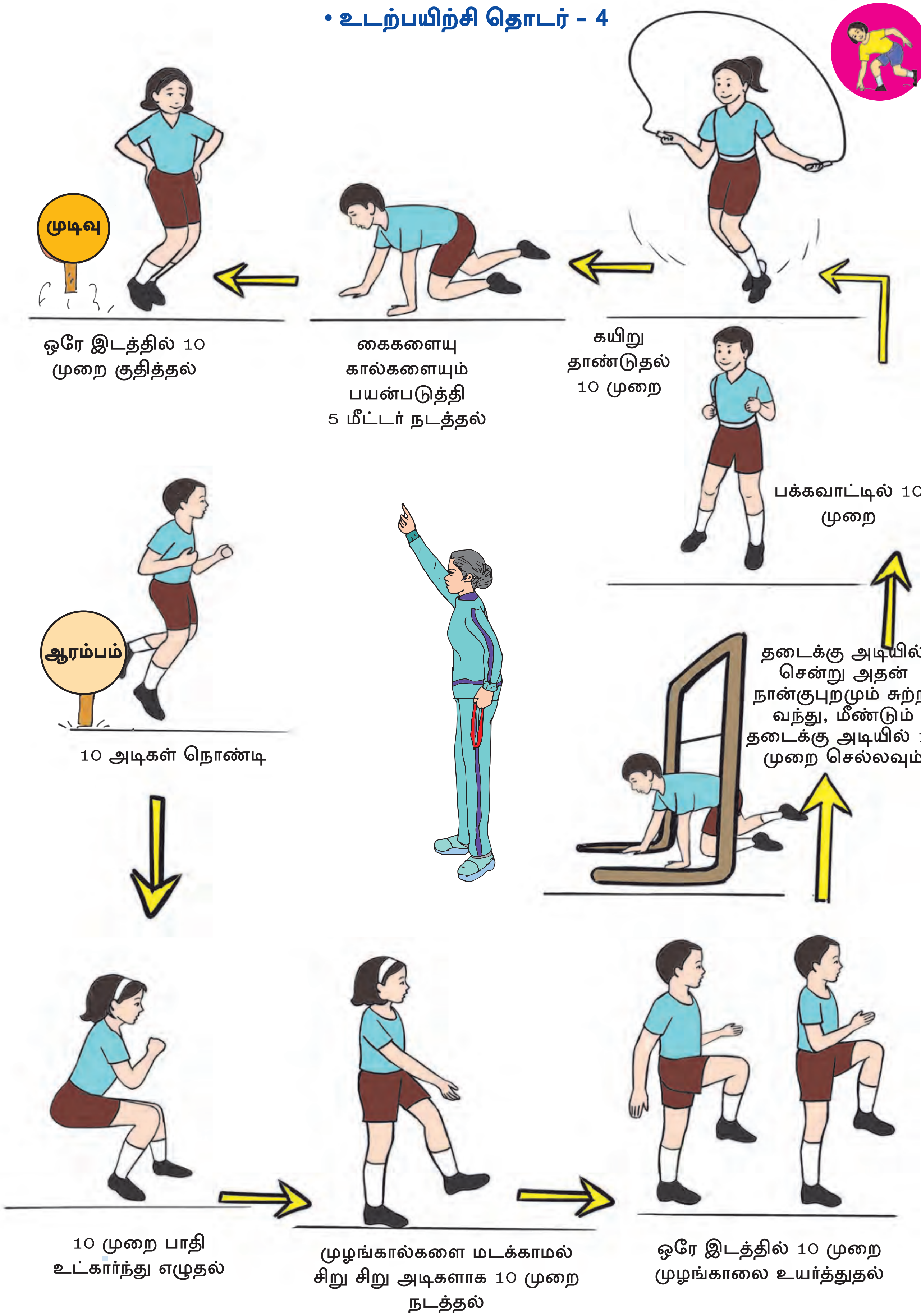




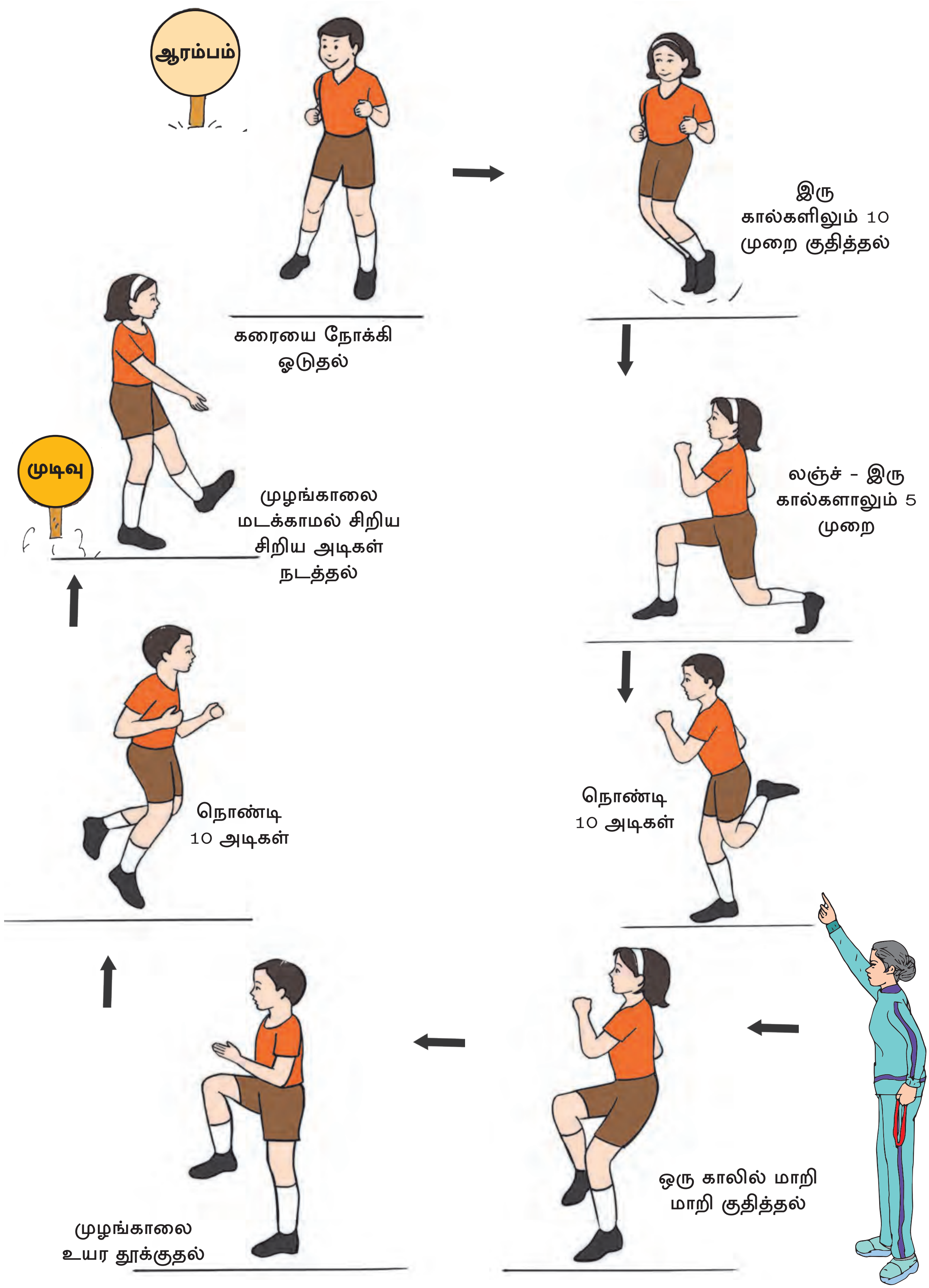
• உடற்பயிற்சி தொடர் - 3



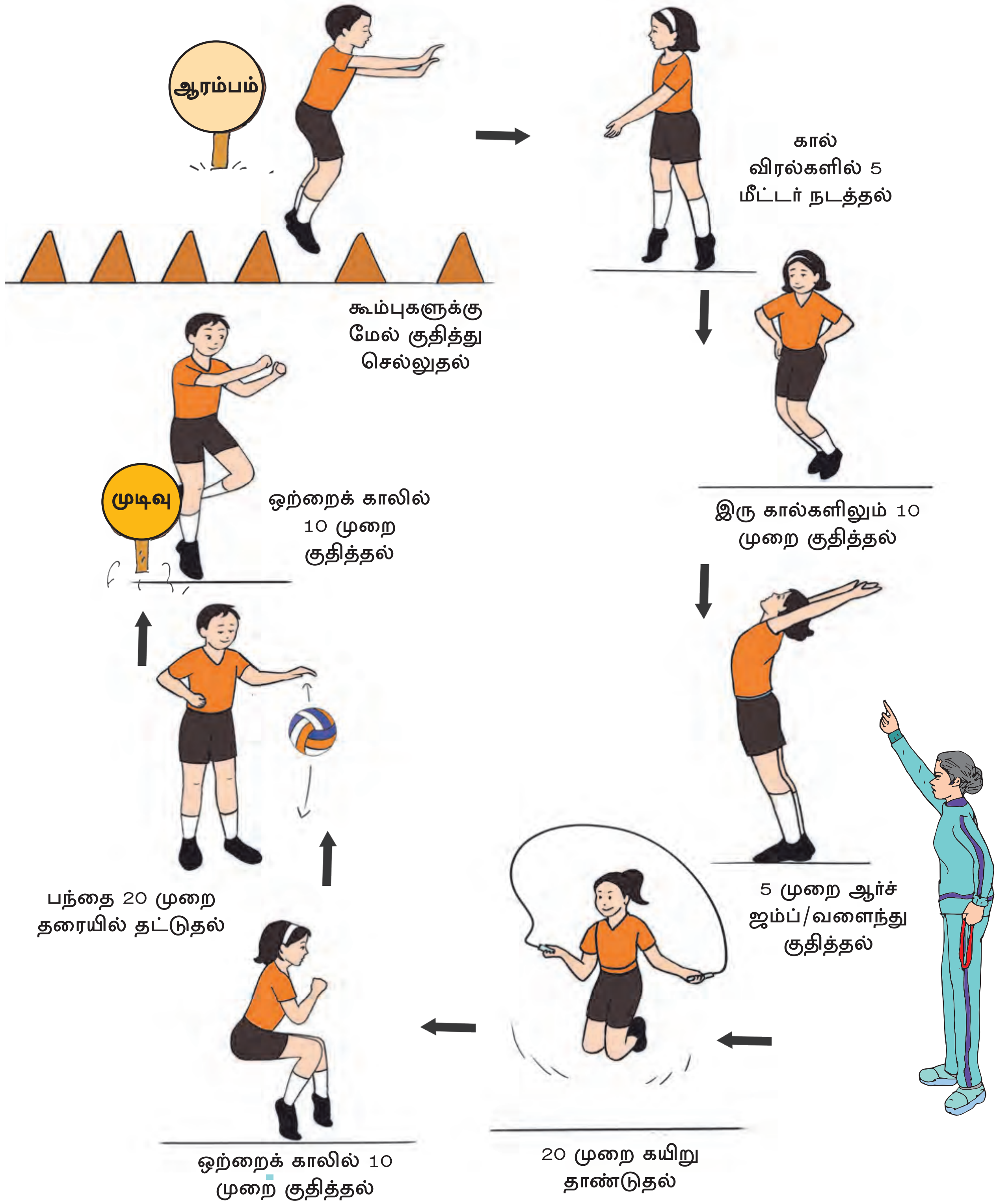
• உடற்பயிற்சி தொடர் - 4



• உடற்பயிற்சி தொடர் - 5



• உடற்பயிற்சி தொடர் - 6



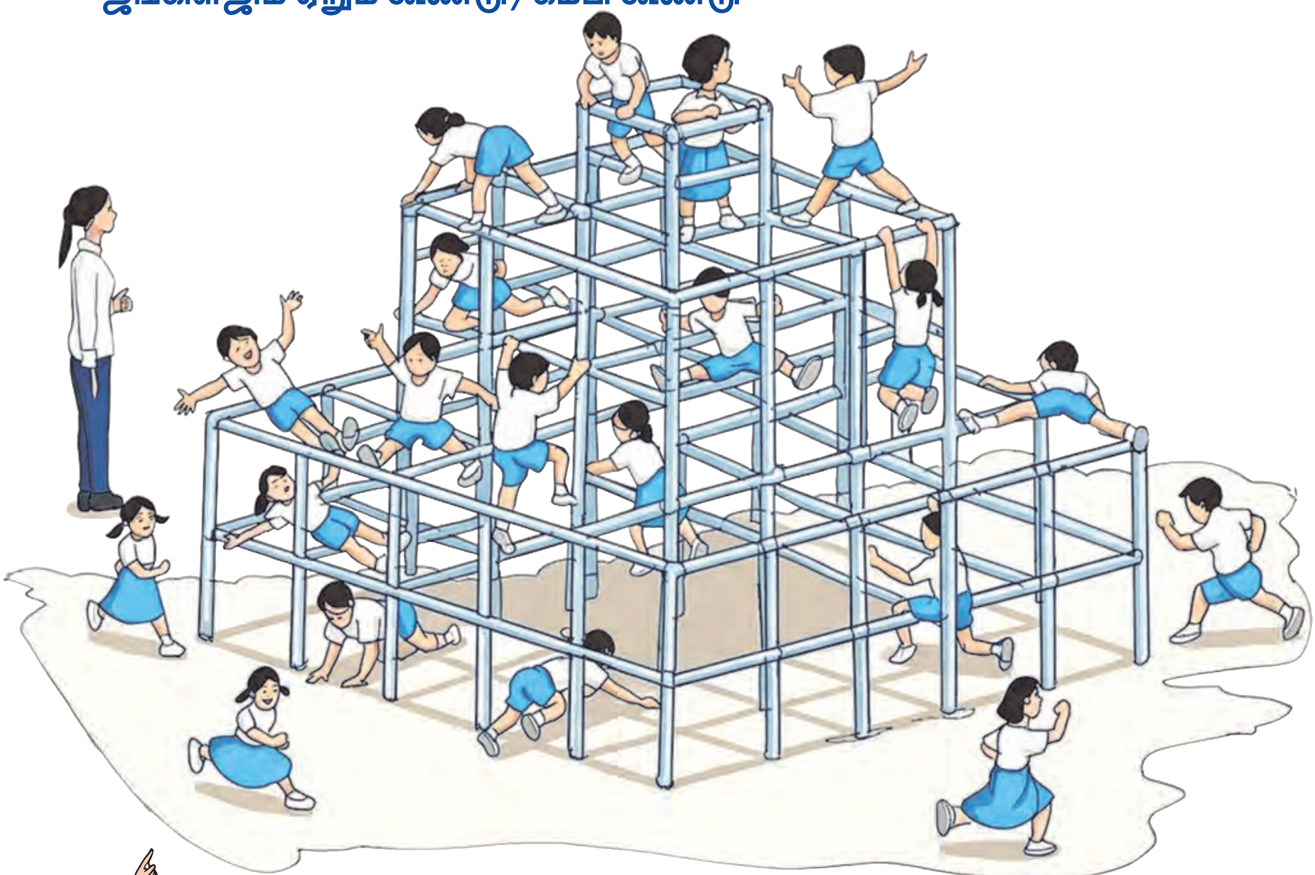
சுய மதிப்பீடு

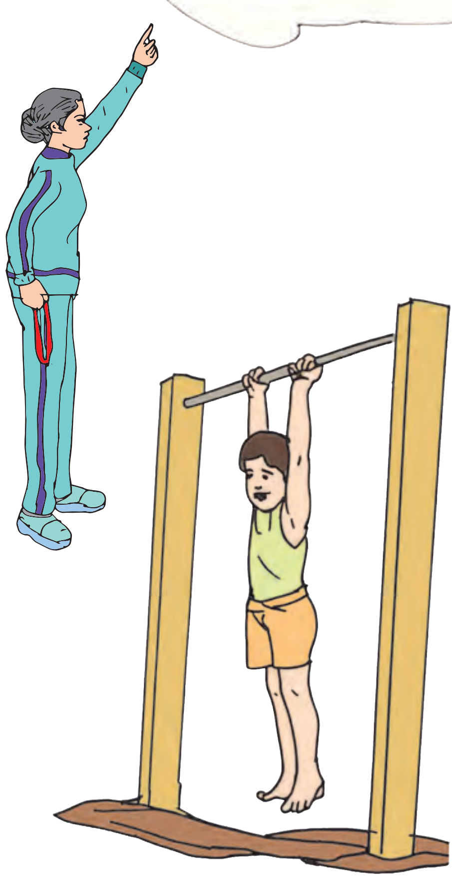
உங்கள் பதிலுக்கு அருகில் ✓ இந்த குறியை இடுங்கள்.

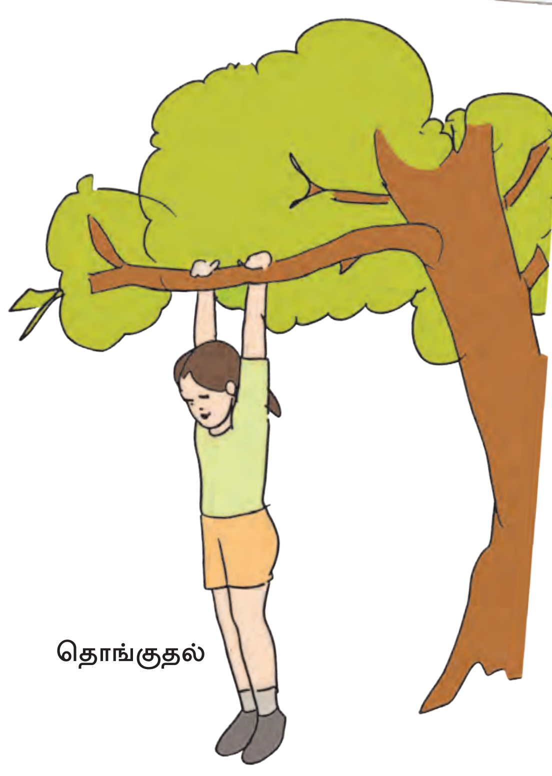
- உடற்பயிற்சி தொடரை நீங்கள் முடித்தீர்களா? ஆம் ☐ இல்லை ☐
- அதில் உள்ள அனைத்துஉடற்பயிற்சிகளையும் உங்களால் செய்ய முடிந்ததா? ஆம் ☐ இல்லை ☐
- எந்த தொடர் கடினமாக இருந்ததோ அதை இங்கே எழுதுங்கள் ——————————

2.5 சாகச பயிற்சி

- **ஜங்கிள்ஜிம் ஏறும் கூண்டு / கம்பி கூண்டு**



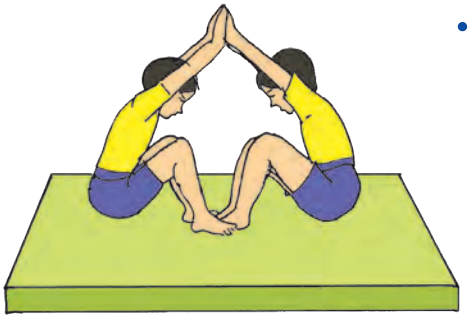




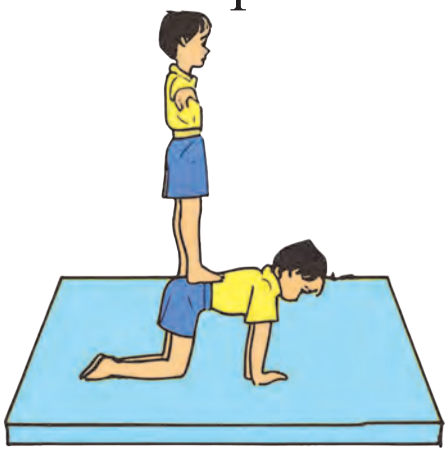
தொங்குதல்

தொங்கியபடியே
ஊஞ்சல் ஆடுதல்

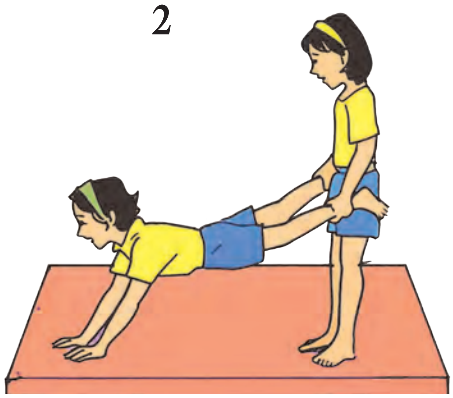
• மனித கோபுரங்கள்



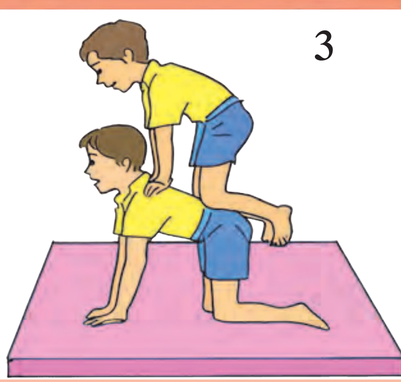
1



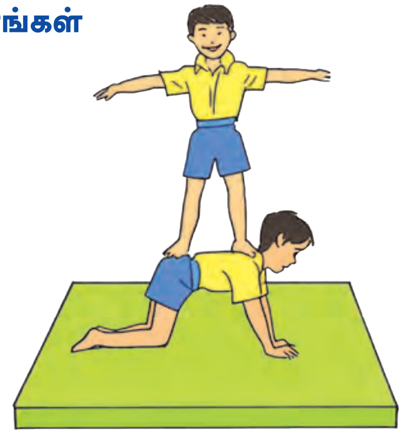
2



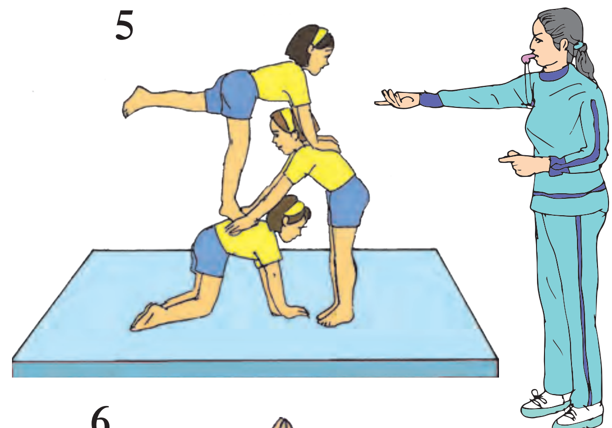
3



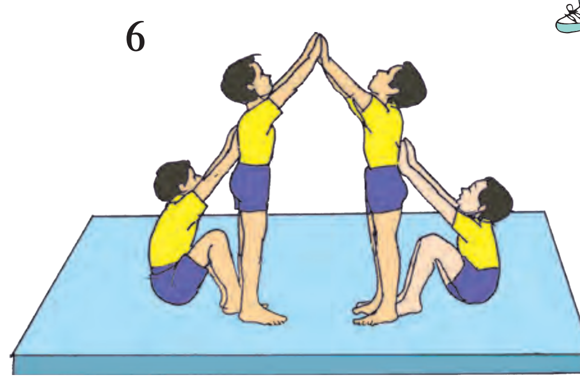
4



5



6

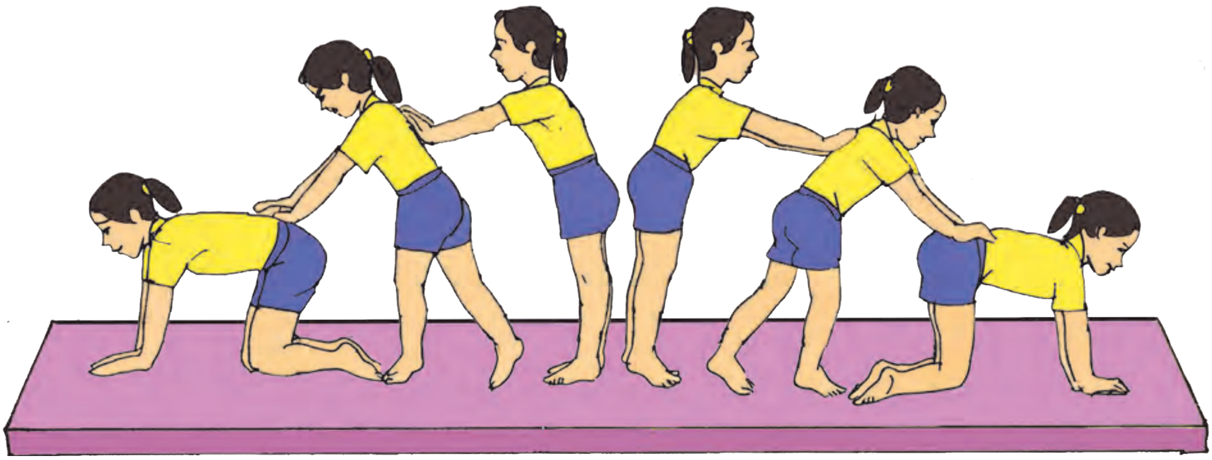


7

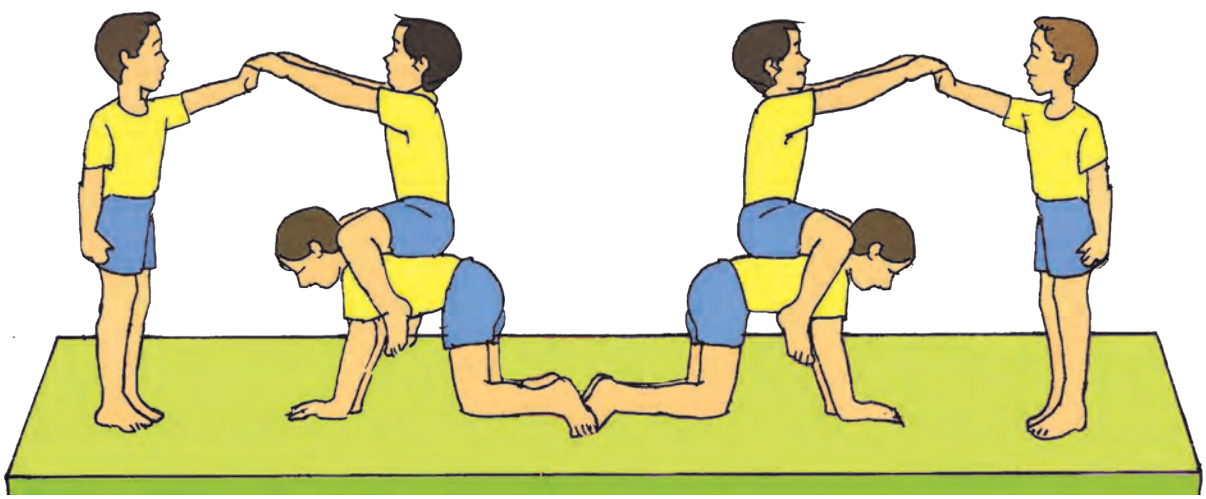
8

ஆசிரியர்களுக்கு

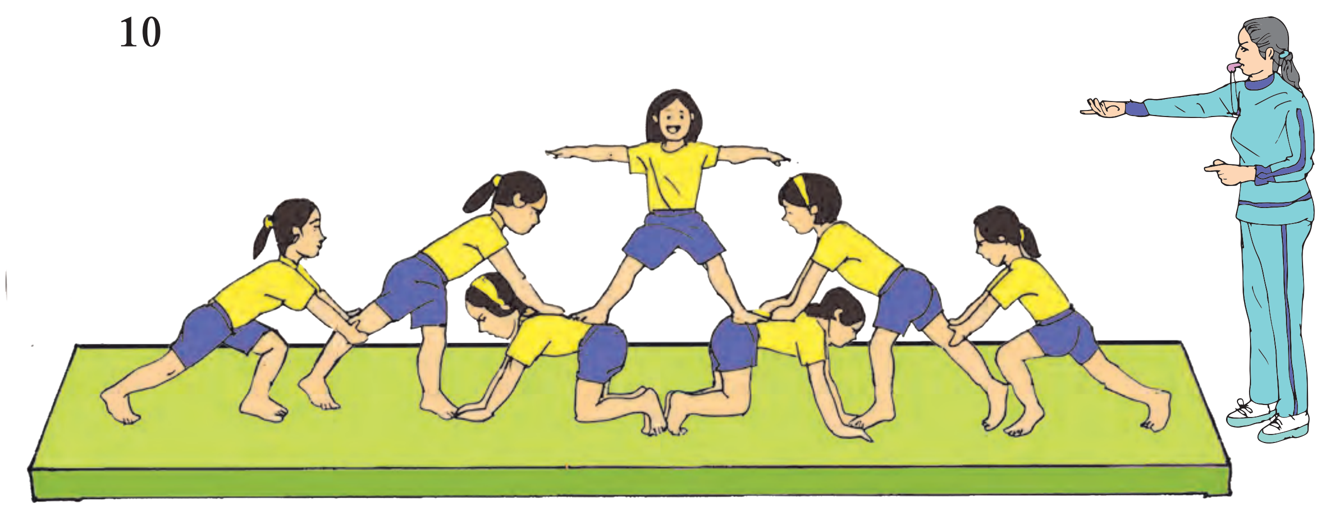
- மனிதக் கோபுரங்களை உருவாக்கும் போது, மாணவர்களின் திறனைக் கருத்தில் கொண்டு கோபுரங்களில் அவர்களுக்கான இடத்தை முடிவு செய்யுங்கள்.
- மாணவர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைக்காக உடற்பயிற்சி மெத்தைகள் அமைக்கவும்.
- மாணவர்கள் அதிக தைரியம் காட்டினால், அவர்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.
- தேவைப்படும் மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்.



9



10



11

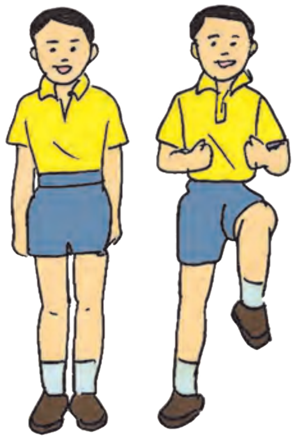
சுய மதிப்பீடு

உங்கள் பதிலுக்கு அருகில் ✓ இந்த குறியை இடுங்கள்.

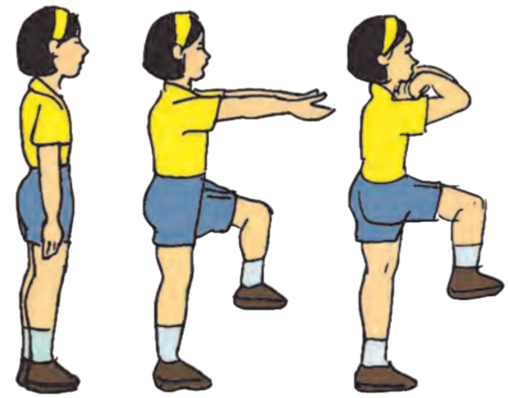
- கோபுரங்களைக் கட்டும் போது உங்களால் சமநிலையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள முடிந்ததா? ஆம் ☐ இல்லை ☐
- கொடுக்கப்பட்ட கோபுரங்களில் எந்தக் கோபுரம் உங்களுக்குக் கடினமாக இருந்தது? அதைக் காட்டவும் ––––––––––

2.6 தாளப் பயிற்சிகள்

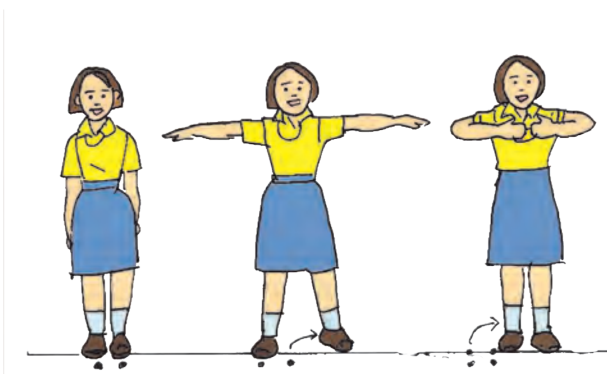
• ஏரோபிக்ஸ்



முழங்கால்
வரை

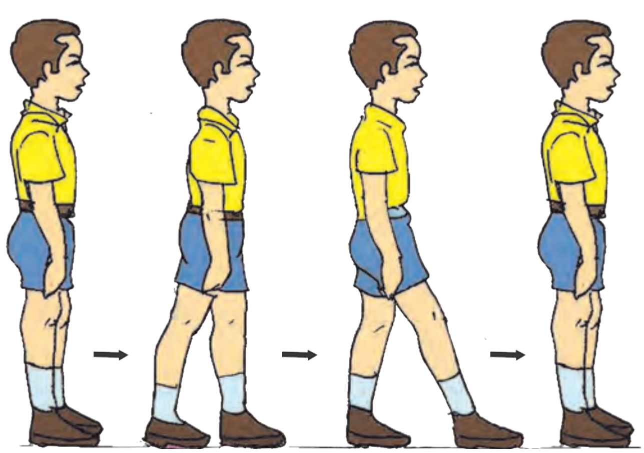


கை அசைவுடன்
முழங்கால் வரை



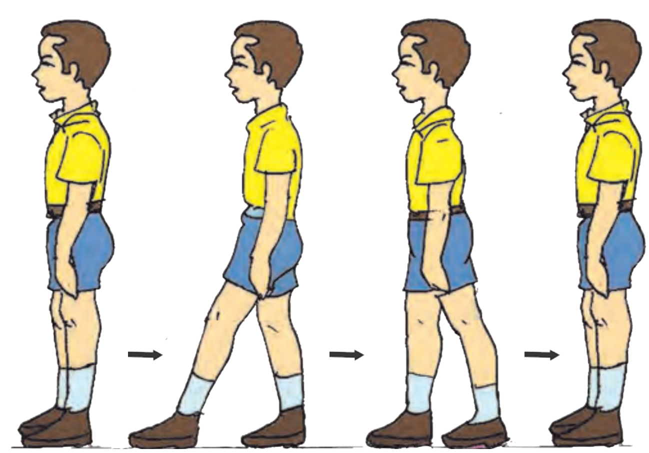
பக்கவாட்டு அசைவு

எல் வடிவம்



1 2 3 4

முன்னோக்கி எட்டு வைத்தல்



1 2 3 4

பின்னோக்கி எட்டு வைத்தல்

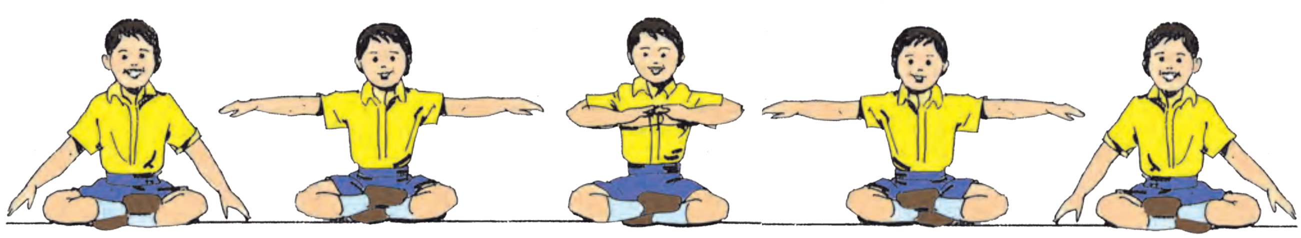
• உபகரணமில்லா அணிவகுப்பு பயிற்சி : அமர்ந்து செய்வது

தொடக்க நிலை 1 2 3 4

வகை 1

தொடக்க நிலை 1 2 3 4

வகை 2



தொடக்க நிலை 1 2 3 4

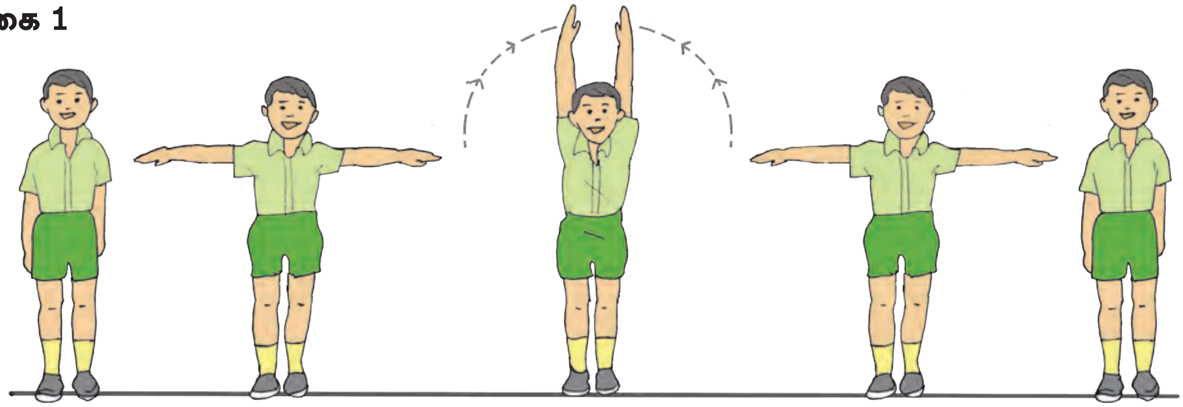
வகை 3

தொடக்க நிலை 1 2 3 4

வகை 4

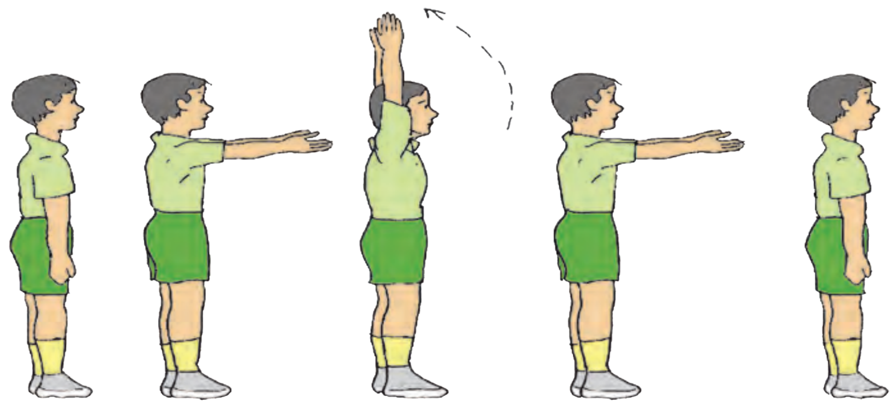
• உபகரணமில்லா அணிவகுப்பு பயிற்சி : நின்று செய்வது

வகை 1



தொடக்க நிலை 1 2 3 4

வகை 2

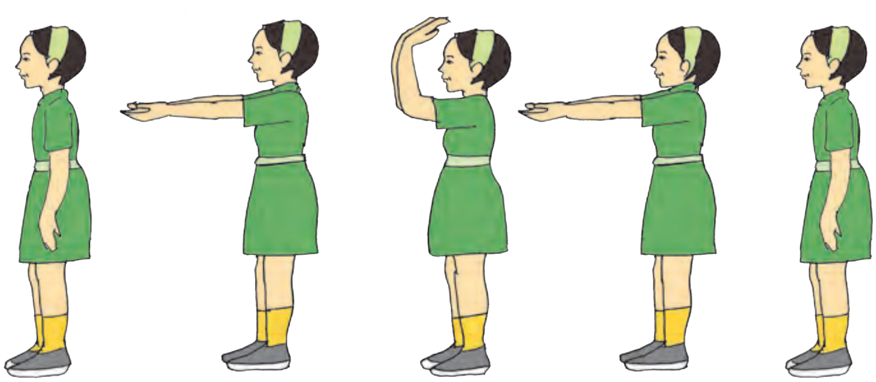


தொடக்க நிலை 1 2 3 4

வகை 3

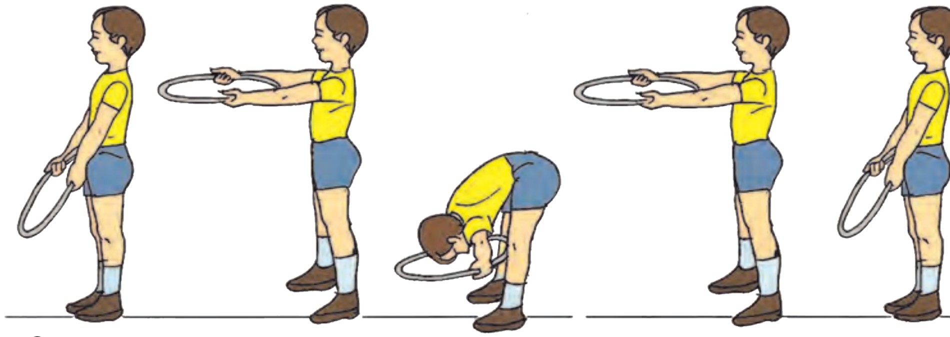
தொடக்க நிலை 1 2 3 4

வகை 4

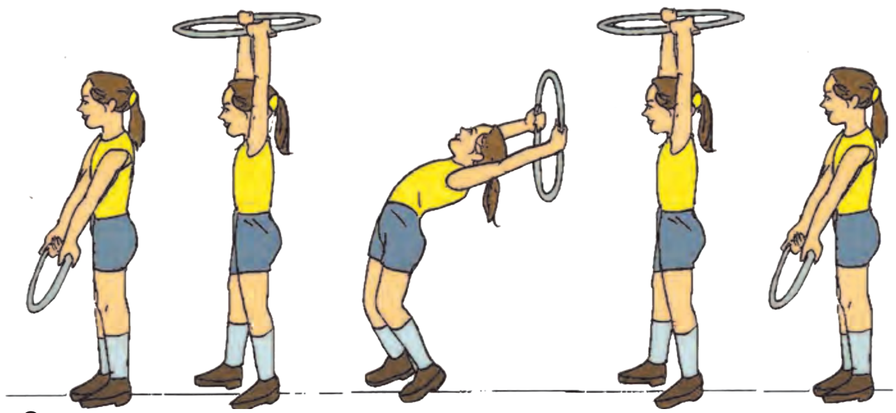


தொடக்க நிலை 1 2 3 4

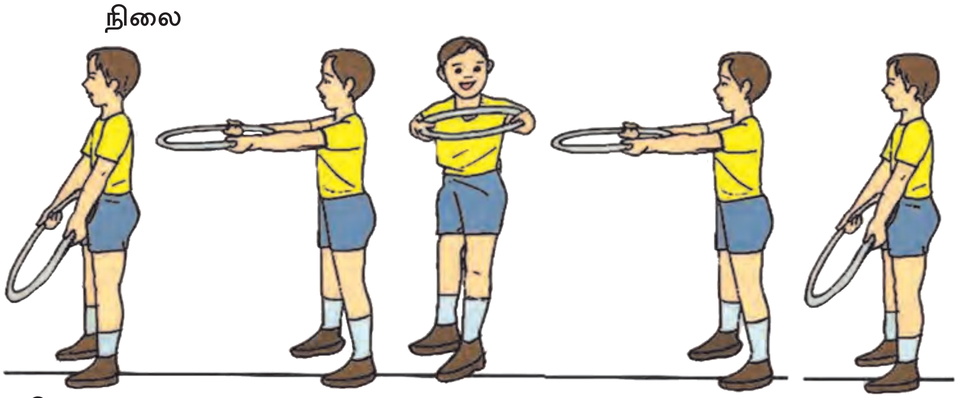
• உபகரணத்துடன் கூடிய பயிற்சி : வளைய பயிற்சி



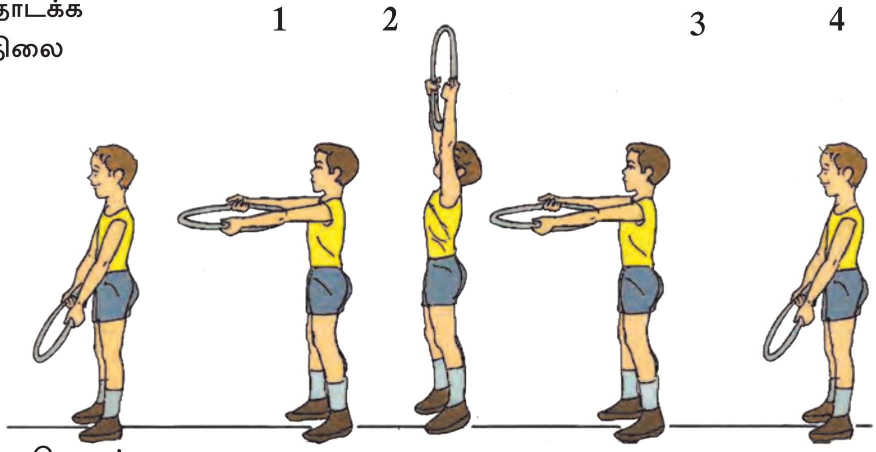
வகை 1



வகை 2

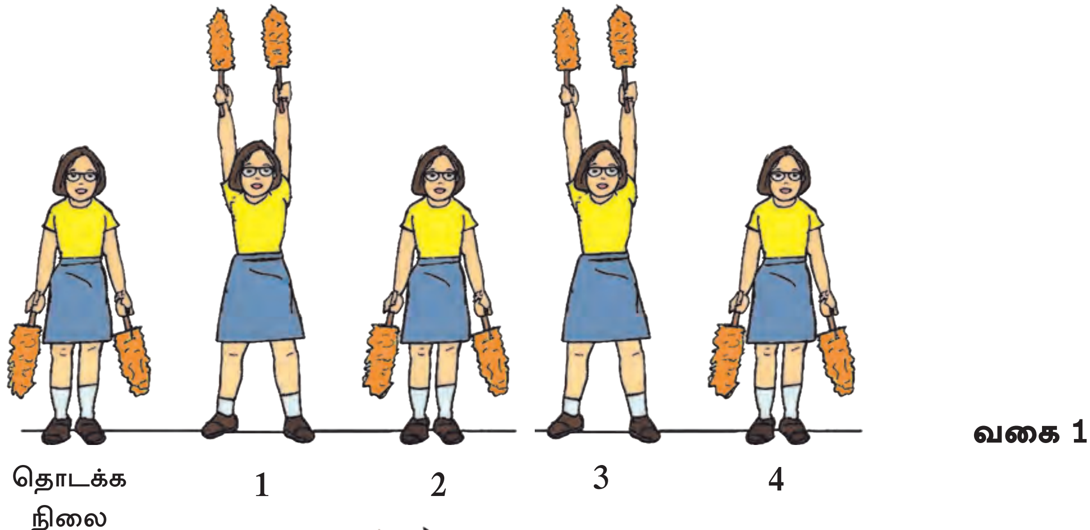


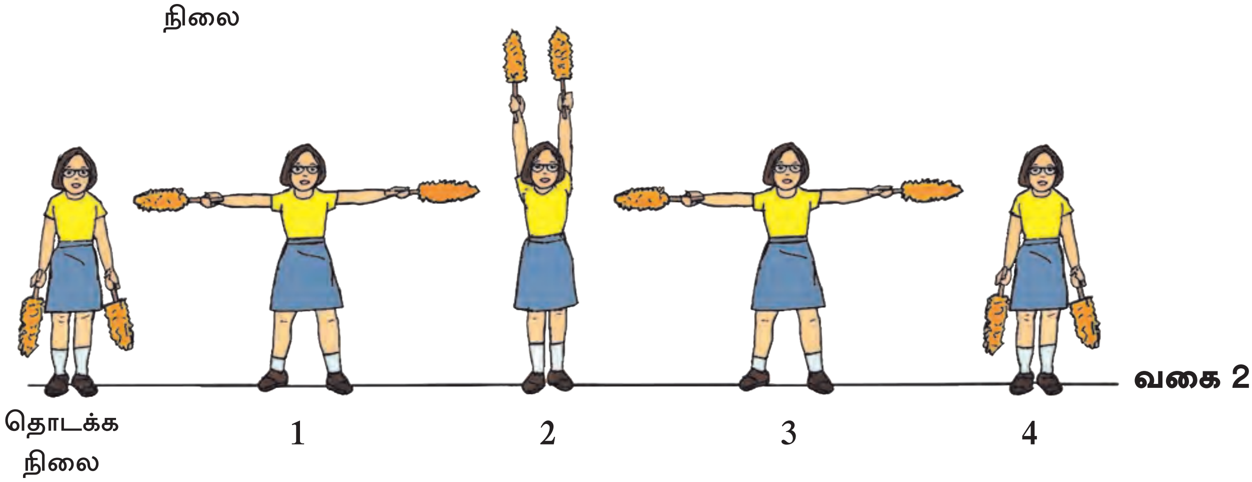
வகை 3

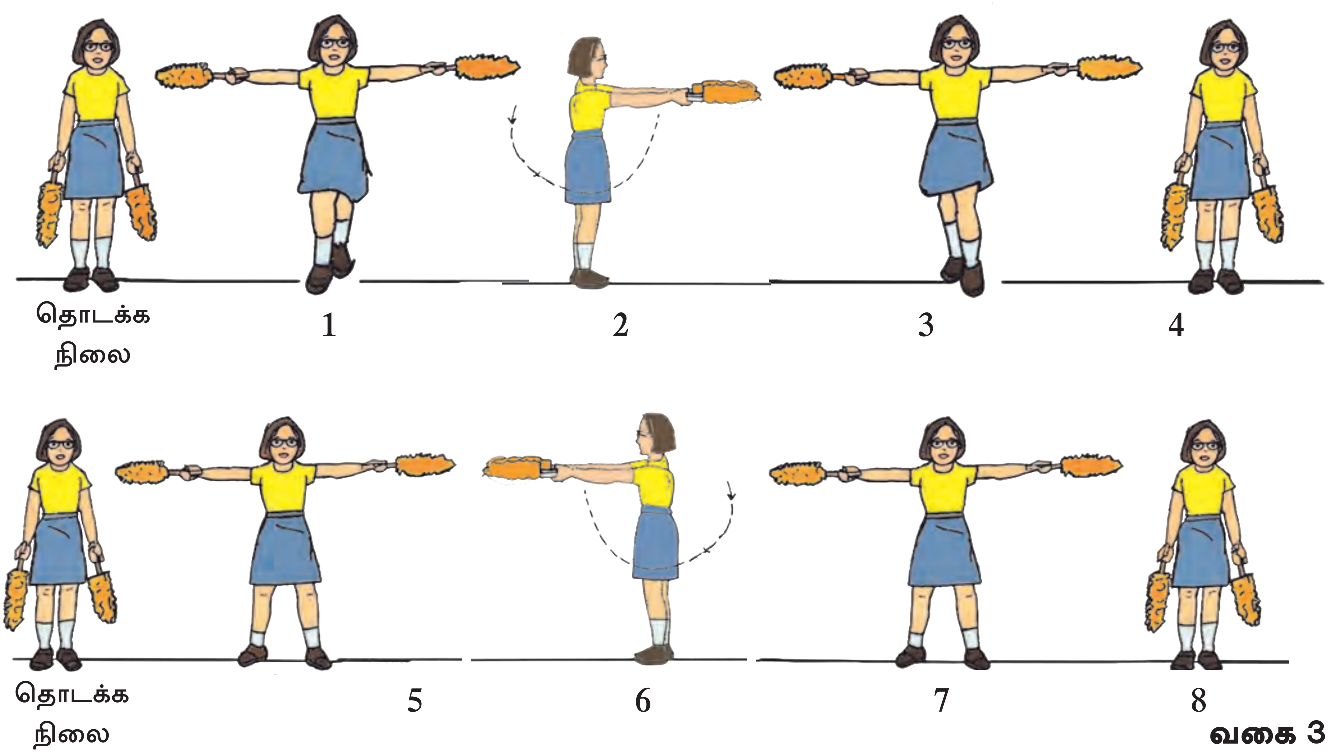


வகை 4

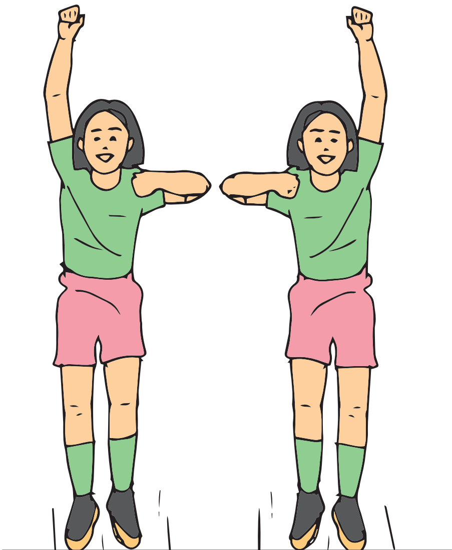
• கொத்து உடற்பயிற்சி



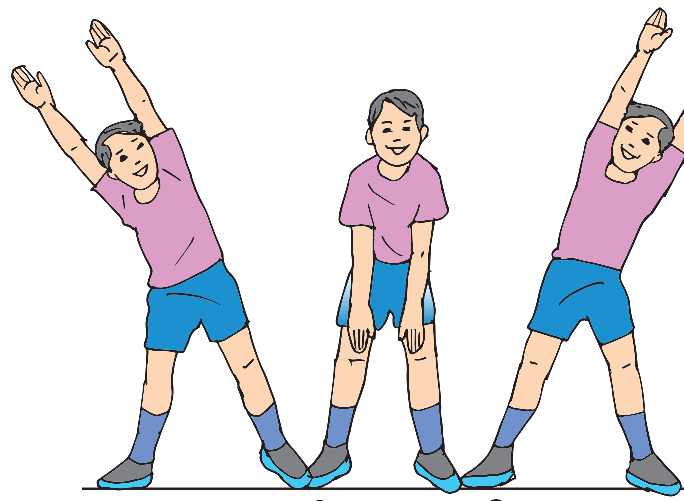




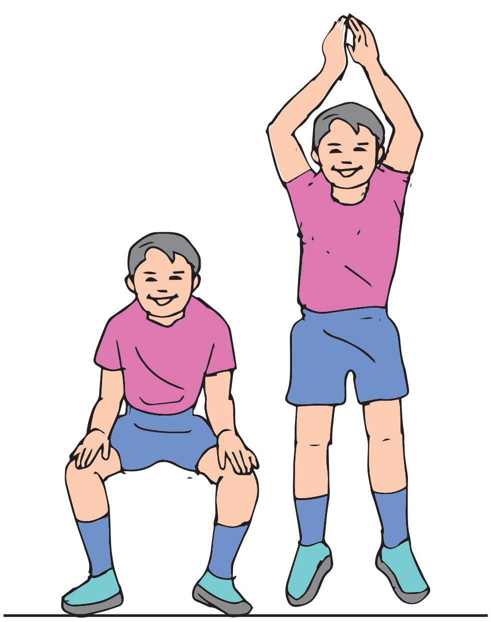
• நடன பாணி உடற்பயிற்சி



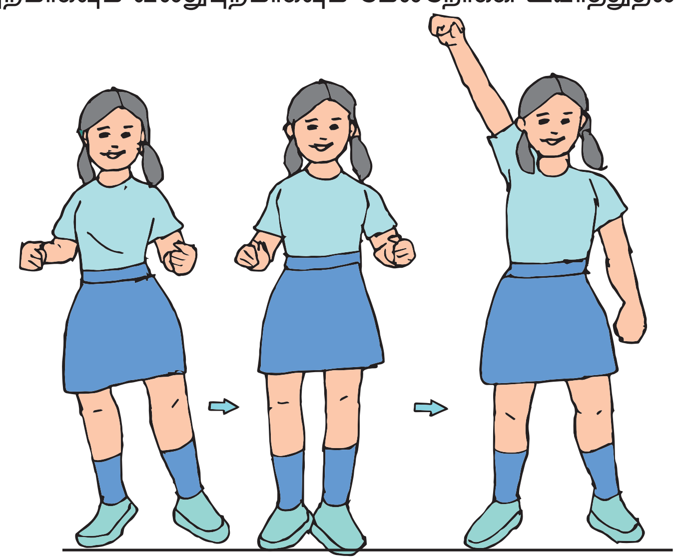
1. குதித்தவாறு இடது மற்றும் வலது கைகளை உயர்த்துதல்



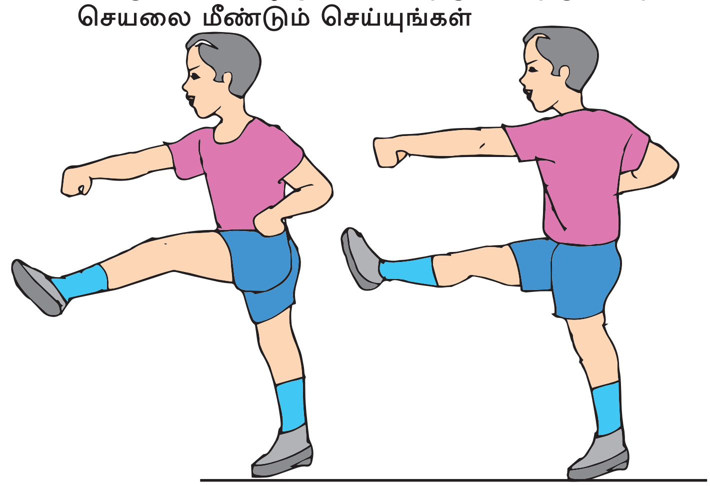
2. பாதங்களை அகற்றி வைத்தபடி இரு கைகளையும் இடது புறமாகவும் வலதுபுறமாகவும் மேல்நோக்கி உயர்த்துதல்



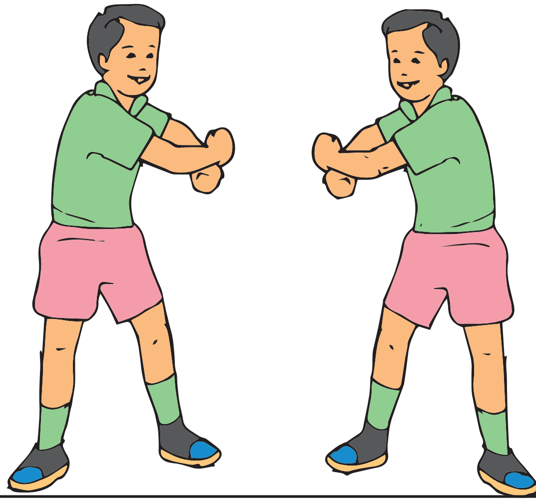
3. பாதி குனிந்த நிலையில் தொடைகளைத் தட்டிவிட்டு, நேராக எழுந்து நின்று தலைக்கு மேலே இரண்டு முறை கைதட்டுதல்



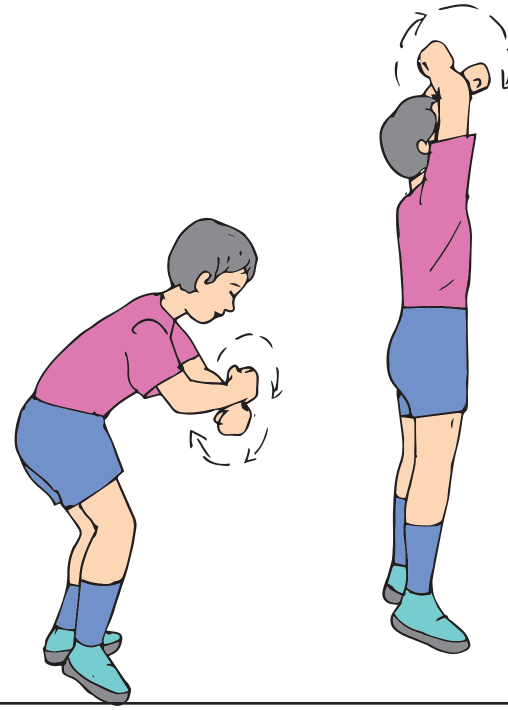
4. இடதுபுறமாக இரண்டு அடி எடுத்து வைத்து, உங்கள் கையால் மேல்நோக்கிக் குத்துங்கள், பிறகு வலது புறமாக ஒரு அடி எடுத்து வைத்து அதே செயலை மீண்டும் செய்யுங்கள்



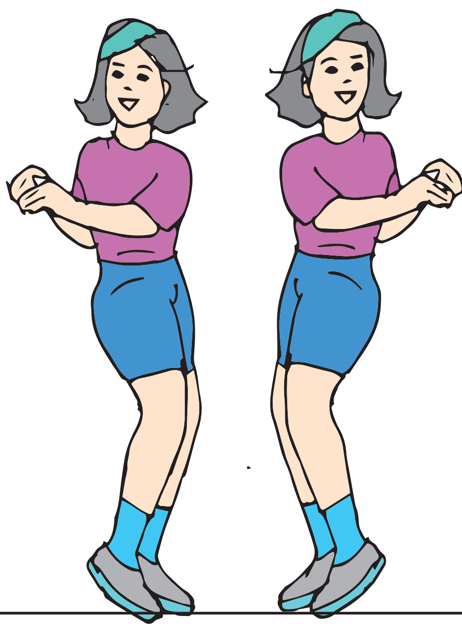
5. ஒருமுறை இடது காலை முன்னோக்கி உயர்த்தி, வலது கையால் முன்னோக்கி குத்தவும், பின்னர் வலது காலை உயர்த்தி, இடது கையால் முன்னோக்கி குத்தவும்.



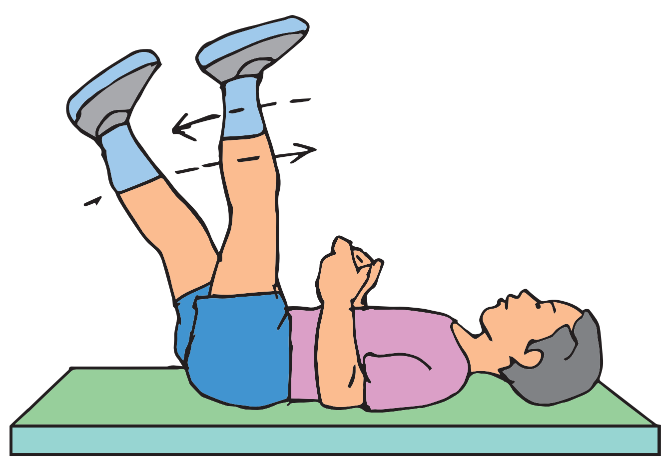
6. இடது காலை இடது பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு இரு கைகளையும் இடது பக்கமாக ஒன்றையொன்று சுற்றி சுழற்றவும், பின்னர் வலது காலை வலது பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு கைகளை வலது பக்கமாக சுழற்றவும்



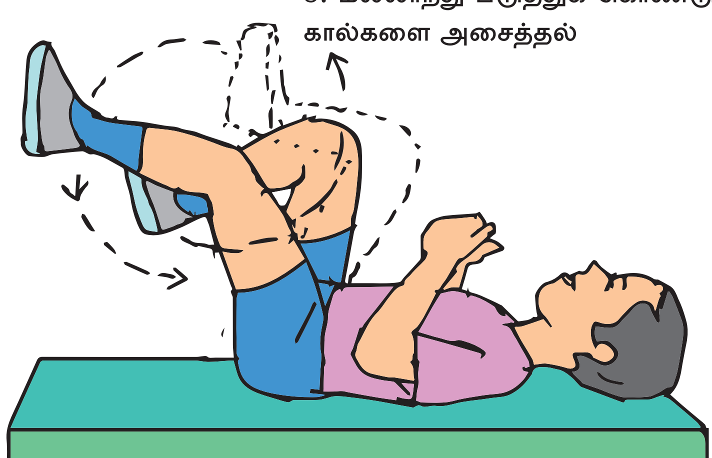
7. 6-ல் செய்தது போலவே பாதங்களை வைத்துக் கொண்டு கைகளை மேலும் கீழும் அசைக்கவும்



8. இரு கைகளாலும் திருகி, கைகளை முழங்கைகளில் வளைத்தல்



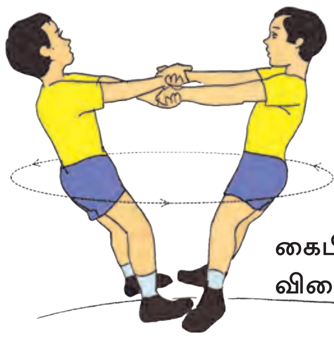
9. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு நடப்பது போல் கால்களை அசைத்தல்



10. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு உங்கள் கால்களால் மிதிவண்டியை மிதிப்பது போல் செய்தல்

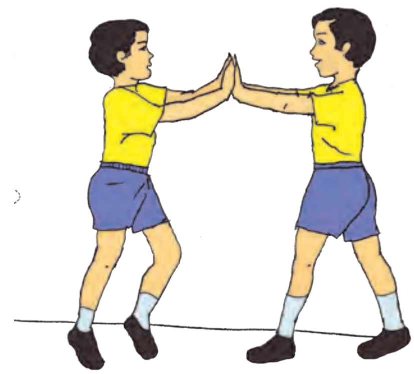
2.7 இந்திய உடற்பயிற்சி

• **பாரம்பரிய உடற்பயிற்சி**



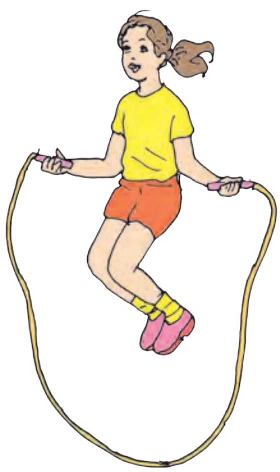
புக்டி

கைபிடித்து சுற்றும் விளையாட்டு

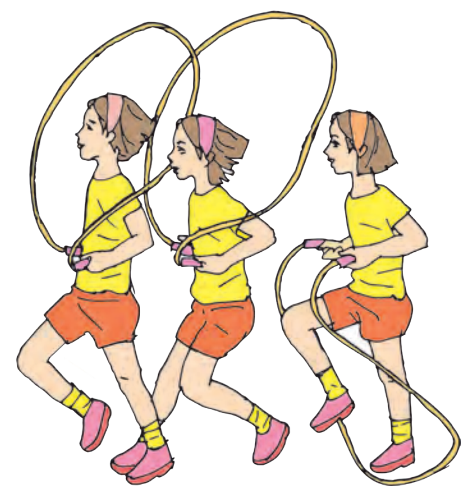


ஜிம்மா

கைபிடித்து முன்பின் ஆடும் விளையாட்டு



ஸ்கிப்பிங் / கயிறு தாண்டுதல்



ஒரு காலில் கயிறு தாண்டுதல்

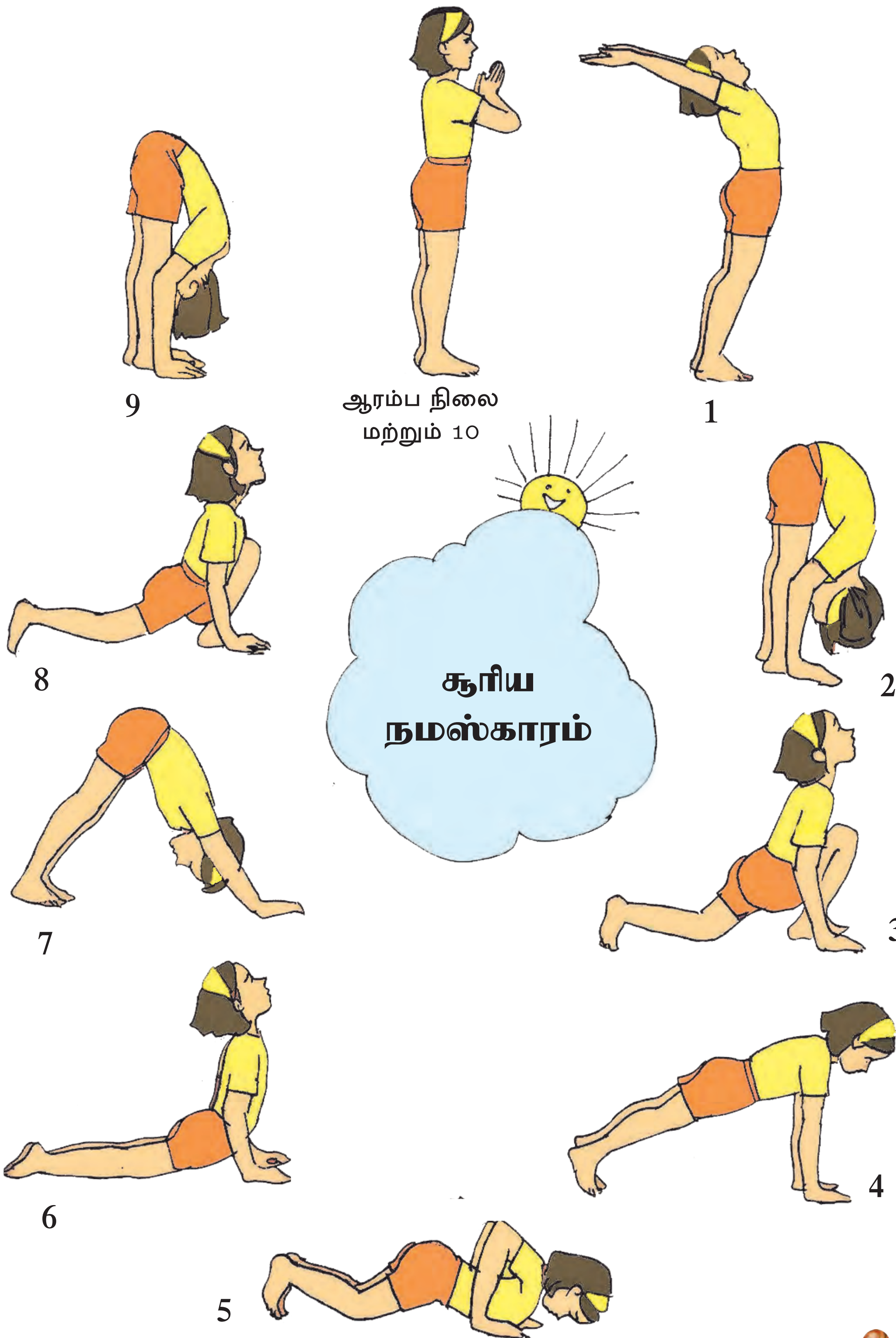
மூவர் கயிறு தாண்டுதல்

சுய மதிப்பீடு

உங்கள் பதிலுக்கு அருகில் ✓ இந்த குறியை இடுங்கள்.

- கயிறு தாண்டும்போது அந்த மூன்றில் உங்களுக்கு எது மிகவும் பிடித்திருந்தது? தாண்டுதல் ☐ கயிறு சுழற்றுதல் ☐ இரண்டும் ☐
- இருவர் இருவராக ஜோடி சேர்ந்து ஒருவர் மற்றவரின் தாண்டிய எண்ணிக்கையை எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள் __________

2.8 சூரிய நமஸ்காரம்



பிரிவு 3 : அணிவகுப்பு பயிற்சி

ஆசிரியர்களுக்கு

- காலணிகள் தேவை.
- அனைத்துக் கட்டளைகளும் இடது காலில் தொடங்கி வலது காலில் முடிய வேண்டும்.
- கட்டளைகளை இடும்போது ஆசிரியர் எப்போதும் சாவ்தான் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- சிறந்த மாதிரியை நேரடியாக செய்து காட்டவும்.
- தொடங்கு என்ற வார்த்தையை எந்த வரிசைபடியும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

(3.1) சாவ்தான் / கவனம்

அனைத்து கட்டளைகளும் சாவ்தான் நிலையில் இருந்துதான் தொடங்கும்.

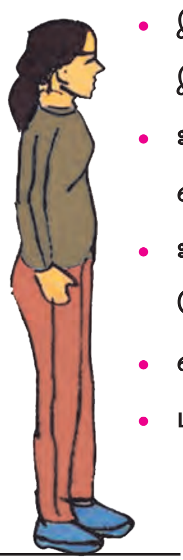
கட்டளை : ஸ்குவாட் - ட் சாவ்தான்.

எண்ணிக்கை : ஒன்று

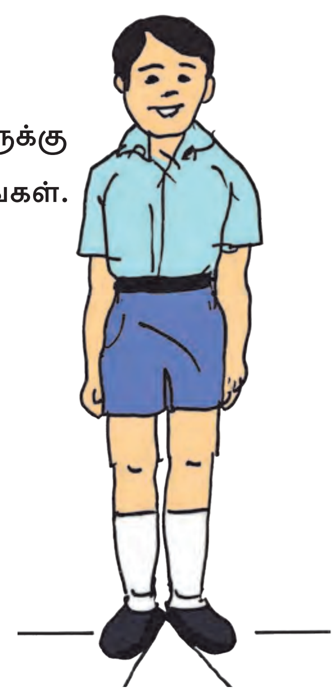
தேவை : உங்களை விட வயதில் மூத்த ஒருவருடன் உரையாடும் போதோ அல்லது பேசும்போதோ சாவ்தான் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

நடவடிக்கை : கட்டளைப் பெற்றவுடன் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளவும்.

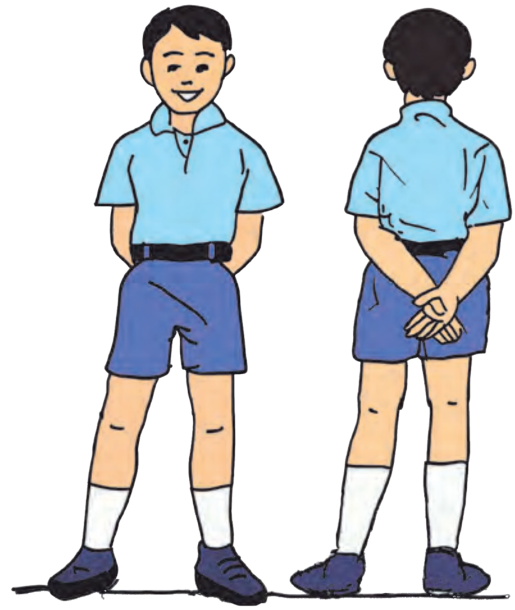
- ஒன்று - இடது காலை முழங்காலிலிருந்து சுமார் 90 டிகிரிக்கு உயர்த்தி, பின்னர் பாதத்தின் குதிகாலைத் தரையில் தொட்டு பலமாக அடித்து ஒன்று வரை எண்ணவும்.
- நேராக நிற்கவும்.



- இரு குதிகால்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, பாதங்களுக்கு இடையில் சுமார் 30 டிகிரி கோணத்தை உருவாக்குங்கள்.
- உங்கள் தோள்களைத் தரைக்கு இணையாக வைத்திருங்கள்..
- உங்கள் கைகளை உடலுக்கு அருகில் வைத்தவாறு நேராகக் கீழே இழுக்கவும்.
- கைகளின் முட்டிகளை இயல்பாக மூடவும்.
- பார்வையை நேராக முன்னால் வைக்கவும்.



(3.2) விஷ்ராம் / ஓய்வு நிலை



கட்டளை : ஸ்குவாட் விஷ்ராம்

எண்ணிக்கை : ஒன்று

தேவை

- உங்களை விட வயதில் மூத்த ஒருவருடன் பேசும்போது அதிக நேரம் எடுக்குமானால், இந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்படுகிறது.
- ஆசிரியர் எந்தவொரு செயலையும் நேரடியாக காண்பிக்கும்போது.
- உடற்பயிற்சி முடிந்ததும்.

செயல்முறை

- ஒன்று - இடது காலை முழங்காலிலிருந்து 90 டிகிரிக்கு உயர்த்தி, இடது பக்கத் தரையில் பலமாக அடித்து ஒன்று என எண்ணவும் இவ்வாறு அனைத்துச் செயல்களும் ஒரே நேரத்தில் செய்யப்பட வேண்டும்.
- இரு பாதங்களின் கால் விரல்களுக்கு இடையே 10 முதல் 11 அங்குல இடைவெளி (உங்கள் தோள்பட்டை அகலத் திற்கு இருக்குமாறு) பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- இரு கைகளையும் பின்னால் கொண்டு செல்லுங்கள், உங்கள் வலது கை விரல்களை இடது கை விரல்களின் மீதும், வலது கை கட்டை விரலை இடது கட்டை விரலின் மீதும் வையுங்கள், இரு பாதங்களிலும் சமமான எடையை கொடுக்கவும்.

முக்கியம் : சாவ்தான் நிலையிலிருந்து விஷ்ராம் நிலைக்கும், விஷ்ராம் நிலையிலிருந்து சாவ்தான் நிலைக்கும் செல்லும் பயிற்சியை செய்யும் போது உங்கள் கைகளை உடலுக்கு அருகில் வைத்திருங்கள்.

சாவ்தான், விஷ்ராம் பயிற்சியைச் செய்யும் போது, கழுத்தை வளைப்பது, கைகளை அசைப்பது, தோள்களை உயர்த்துவது அல்லது இடுப்பை வளைப்பது போன்ற தேவையற்ற அசைவுகளைச் செய்யாதீர்கள்.

(3.3) ஆராம்சே / வசதியாக இரு

நீங்கள் நீண்ட நேரம் விஷ்ராம் நிலையில் இருக்க விரும்பினால், இந்தப் பயிற்சி வசதியான நிலையில் செய்யப்படுகிறது. இந்த நிலை, கால்களை அசைக்காமல் உடலைச் சற்றுத் தளர்த்திக்கொள்ள அனுமதிக்கிறது, கழுத்து மற்றும் தலையை அசைக்க அனுமதிக்கிறது, கைகளின் நிலையை மாற்ற வேண்டாம்.

கட்டளை : ஸ்குவாட் ஆராம் சே (வசதியாக)

தேவை

- நீண்ட நேரம் தொடர்ச்சியான செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு உடலுக்கு ஓய்வு அளிக்க.
- ஆசிரியர் விளக்குவதற்கு அதிக நேரம் தேவைப்படும்போது.

செயல்முறை : ஆராம்சே என்ற கட்டளையைப் பெற்றவுடன், கால்களை அசைக்காமல் உடலை விஷ்ராம் நிலையில் வைத்திருக்கவும்.

(3.4) வணக்கம் / சல்யூட்

கட்டளை : ஸ்குவாட் சல்யூட்

எண்ணுதல் : ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, ஒன்று

தேவை : கொடிக்கும் பிரமுகர்களுக்கும் மரியாதை செலுத்துவதற்காக

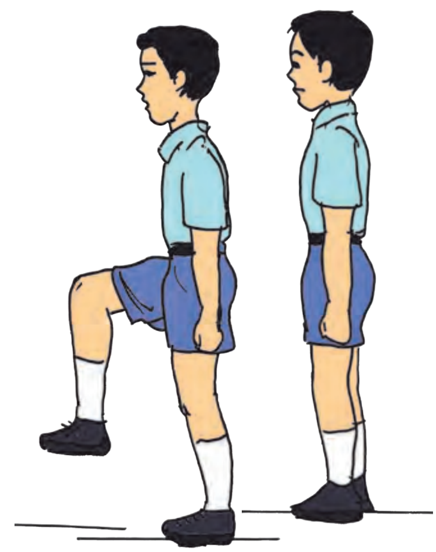
செயல் : ஸ்குவாட் சல்யூட்இந்தக் கட்டளையைப் பெற்றவுடன், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வரிசைப்படி செயல்களைச் செய்யவும்.

1) ஒன்று - இந்த எண்ணிக்கையில் வலது கையை வலது பக்கத்திலிருந்து தரைக்கு இணையாக உயர்த்தி, முழங்கையில் வழைத்து, உள்ளங்கையை நோக்கி, ஆள்காட்டி விரலை வலது புருவத்தின் நடுப்பகுதியில் வைத்து நெற்றிக்கு முன்னால் வைக்கவும்.

2) இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களுக்கு எந்த செயலும் செய்யாமல் கைகளை அதே நிலையில் வைத்திருக்கவும்.

3) ஒன்று - வலது கைகளால் முஷ்டி பிடித்து கையை முன்புறத்திலிருந்து உடலை நோக்கி வேகமாக கீழே கொண்டு வாருங்கள்.

(3.5) அடி தாளம் மற்றும் நிறுத்துதல்



கட்டளை : ஸ்குவாட் கதம்தால் (அடி உயர்த்துதல்)

எண்ணுதல் : ஒன்று-இரண்டு, ஒன்று-இரண்டு, ஒன்று இரண்டு

தேவை : அணியின் அனைத்துக் கோப்புகளும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் போதுமான இடைவெளியில் சமமாக அமைந்திருக்க வேண்டும்.

செயல்முறை : உங்கள் இடது காலைத் தரையில் வைத்து, வலது காலை உயர்த்தவும், பிறகு உங்கள் வலது காலைத் தரையில் வைத்து இடது காலை உயர்த்தவும். இந்த அசைவைத் தொடரவும்.

கட்டளை : ஸ்குவாட் தம்ம/நிறுத்து

எண்ணுதல் : ஒன்று-இரண்டு

தேவை : காலடி ஓசையின் தாளத்தை நிறுத்துவதற்காக.

செயல்முறை : அவர்களை அணிவகுத்து நில்லுங்கள் என்ற கட்டளையைப் பெற்றதும், ஒன்று என எண்ணும் போது இடது காலைத் தரையில் வைத்து, இரண்டு என எண்ணும் போது வலது காலை இடது காலுடன் சேர்த்து சாவ்தான் நிலைக்கு வரவும்.

(3.6) ஓடியபடி அடிதாளம் மற்றும் நிறுத்தம்

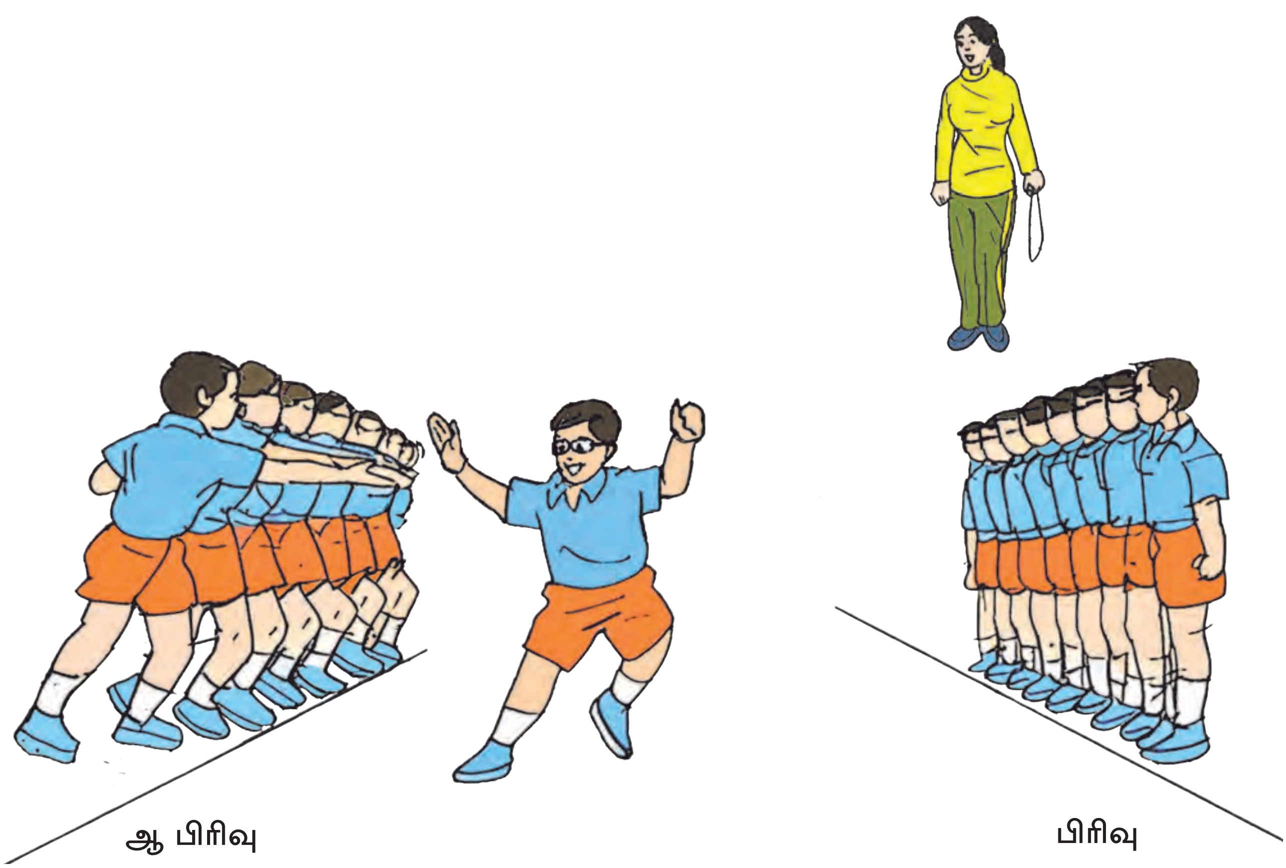
காலடி எடுத்து வைப்பதைப் போலவே ஓடும் அடிகளும் கட்டைவிரல் அசைவுகளும் செய்யப்படுகின்றன, ஆனால் நீங்கள் ஒரே இடத்தில் ஓட வேண்டும் உங்கள் கைகளை முழங்கைகளில் வளைத்து மார்புக்கு முன்பாகப் பிடித்திருக்கவும்.

4.1 பல்வேறு விளையாட்டுகள்

• சிறிய விளையாட்டு

(1) தொடுதல் மற்றும் ஓடுதல்

மாணவர்களை அ மற்றும் ஆ என இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்க வேண்டும். 15 முதல் 20 மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு கோடுகளை வரைய ண்டேும். இரு அணிகளும் தங்களது கோட்டின் பின்னால் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். விளையாட்டு தொடங்கியவுடன் அ அணியில் முதல் மாணவர் ஆ அணியினரிடம் ஓடிச் செல்வார். அங்கு யாராவது ஒரு மாணவர் ஒரு கையை முன்னால் நீட்டி நிற்பார். அ அணி மாணவர் அந்த நீட்டிய கையை மெதுவாகத் தொட்டுவிட்டு அல்லது தட்டிவிட்டு உடனே தனது அணிக்குத் திரும்ப ஓட வேண்டும் அப்போது ஆ அணியில் கை தட்டப்பட்ட மாணவர், அ அணி மாணவரை அவர் தனது கோட்டுக்குள் செல்வதற்கு முன் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். பிடித்துவிட்டால், அ அணி மாணவர் ஆ அணியின் பின்னால் நின்று கைதி (பந்திவான்) ஆக இருப்பார். பிடிக்க முடியாவிட்டால் ஆ அணி மாணவர் அ அணிக்குச் சென்று இதே முறையில் விளையாட வேண்டும். விளையாட்டு முடிவில், எந்த அணியில் அதிக கைதிகள் (பந்திவான்கள்) உள்ளனவோ அந்த அணியே வெற்றி பெறும்.

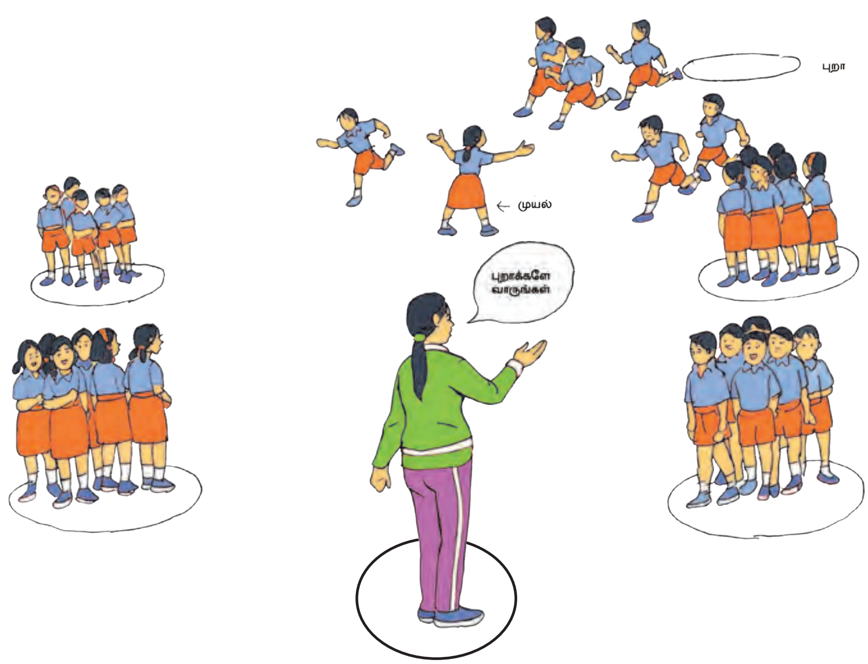


(2) பந்தை எறிதல்

மாணவர்கள் ஒரு வட்டமாக நிற்க வேண்டும். ஒரு மாணவர் வட்டத்தின் நடுவில் நிற்க வேண்டும். வட்டத்தில் நிற்கும் மாணவர்கள் இரு கைகளாலும் பந்தை ஒருவருக்கொருவர் எறிந்து பிடிக்க வேண்டும். விளையாட்டு தொடங்கியதும், நடுவில் இருக்கும் மாணவர் பந்தைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். அவர் பந்தைப் பிடித்தவுடன், பந்தை கடைசியில் எறிந்த மாணவர் நடுவில் நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு விளையாட்டை தொடர வேண்டும்.

(3) தாய் பறவை

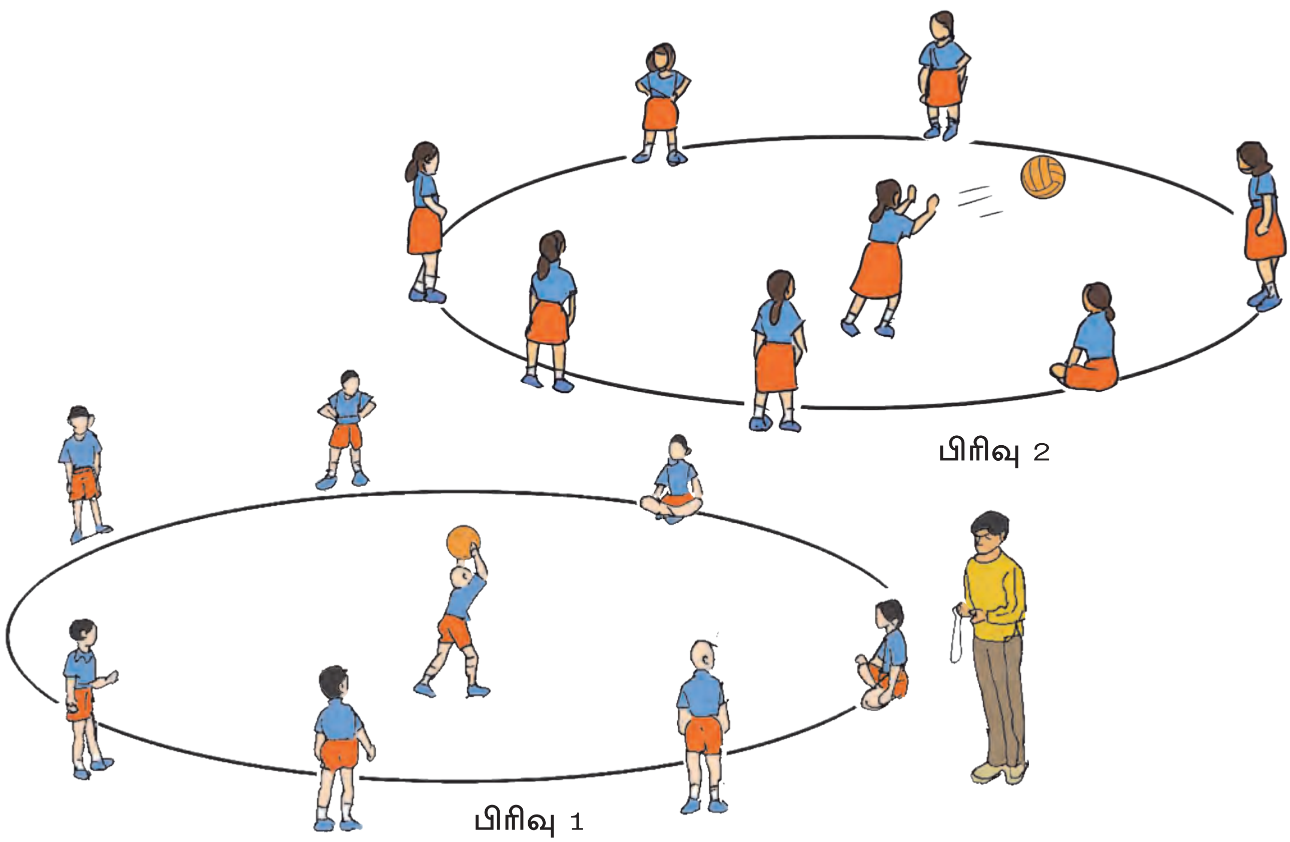
ஒரு மாணவர் பருந்து (வேட்டைப் பறவை) ஆக இருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் தாய் பறவை ஆக இருக்க வேண்டும். வகுப்பில் உள்ள மற்ற மாணவர்களை சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பறவையின் பெயரைச் சூட்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் தனித்தனி இடங்களில் நிற்க வேண்டும். பருந்து நடுவில் நிற்க வேண்டும். விளையாட்டு தொடங்கியதும், ஆசிரியர் ஒரு பறவையின் பெயரைக் கூறி வீட்டிற்கு வாருங்கள் என்று அழைக்க வேண்டும். உதாரணமாக, புறாக்களே, வீட்டிற்கு வாருங்கள்



என்று கூறினால், புறா குழுவில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் ஆசிரியரிடம் (தாய் பறவையிடம்) ஓடி வந்து, ஆசிரியரைச் சுற்றி உள்ள வட்டத்திற்குள் செல்ல வேண்டும். அந்த நேரத்தில், பருந்து அதிகமான புறாக்களைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும், பிடிபட்டவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டும், முதலில் வெளியேறிய மாணவர் அடுத்த சுற்றில் பருந்தாக இருப்பார். முந்தைய பருந்து, பிடிபடாத புறாக்கள் குழுவில் சேர வேண்டும். இவ்வாறு வியைட்டைத் தொடர்ந்து நடத்த வேண்டும்.

(4) பந்தை எறிந்து உட்காருங்கள்.

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுடன் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும், இரண்டு குழுக்களும் இடைவெளி விட்டு வட்டமாக நிற்க வேண்டும், ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஒரு மாணவரிடம் ஒரு பந்து இருக்க வேண்டும். விளையாட்டு தொடங்கியவுடன், இரண்டு வட்டங்களிலும் உள்ள மாணவர்கள் பந்தை அடுத்த மாணவருக்கு எறிய வேண்டும், அவர் அதை உடனே அடுத்தவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும், இப்படியே பந்து வட்டம் முழுவதும் சுற்ற வேண்டும். எந்தக் குழுவின் கடைசி மாணவர், நடுவில் இருக்கும் மாணவரிடம் பந்தை முதலில் கொண்டு சேர்த்துவிடுகிறாரோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெறும்.



ஆசிரியர்களுக்காக

- மாணவர்கள் அதிகமாக இருந்தால், இரண்டு குழுக்களுக்கு பதிலாக மேலும் பல குழுக்களை அமைக்கலாம்.

வேறுபாடுகள்

- உட்காருவதற்கு முன், வலது பக்கமாக வட்டத்தை ஒரு சுற்று ஓடி வந்து தங்கள் இடத்தில் உட்கார வேண்டும்.
- ஓட்டத்தைத் தொடங்கும் போது ஒரு தவளைத் தாவல் செய்து, பின்னர் தங்கள் இடத்தில் வந்து உட்கார வேண்டுடம்.
- நொண்டி (ஒரு காலில்) தாவிக்கொண்டு வட்டத்தை ஒரு சுற்று வர வேண்டும்.
- பின்னோக்கி ஓடி வட்டத்தை ஒரு சுற்று வர வேண்டும்.
- வலது மற்றும் இடது பக்கமாக ஓடி வட்டத்தை ஒரு சுற்று வர வேண்டும்.

(5) திடீர் என்று எதிர்பாராமல் அடிக்கும் நொண்டி

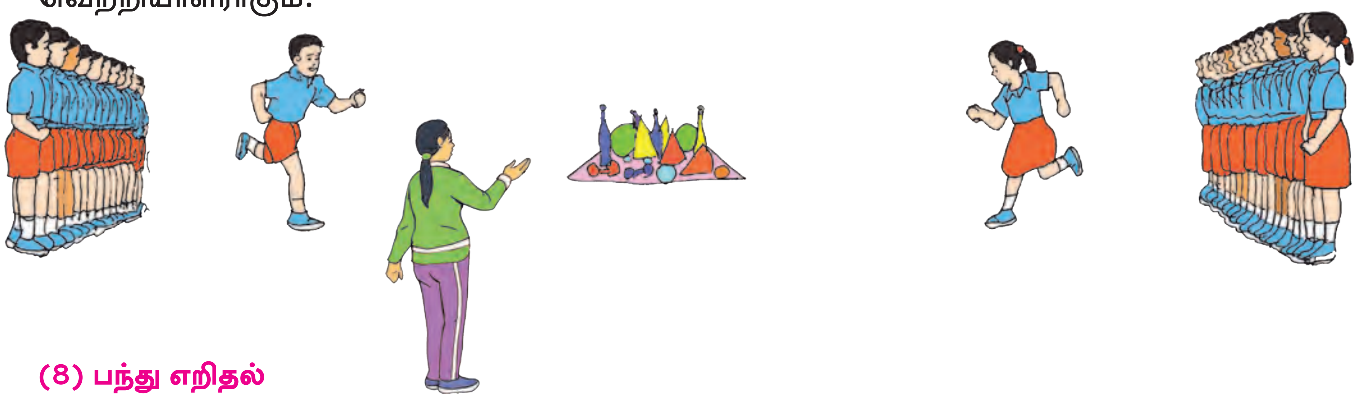
பெரிய அளவில் ஒரு எல்லைப் பகுதியை குறிக்க வேண்டும், அனைத்து மாணவர்களுக்கும் வரிசை எண்கள் வழங்கப்பட வேண்டும், மாணவர்கள் அந்த எல்லைக்குள் எங்கு வேண்டுமானாலும் ஓடலாம். ஆசிரியர் ஒரு வரிசை எண்ணை அழைத்தவுடன், அந்த எண்ணுடைய மாணவர் நொண்டி அடித்து (ஒரு காலில் தாவி) விளையாடி மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.

(6) இழுபறித்துக் கொண்டு கோடு தாண்டுதல்

மாணவர்களை இரண்டு சமமான அணிகளாகப் பிரித்து, ஒருவருக்கு ஒருவர் எதிரே நிற்கச் செய்ய வேண்டும், நடுவில் ஒரு கோடு வரைய வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும் தங்களுக்கு எதிரே நிற்கும் மாணவரின் இடுப்பைப் பிடிக்க வேண்டும், இரு அணிகளிலும் முதல் மாணவர்கள் ஒருவரின் கையை மற்றவர் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியரின் சைகைக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு அணியும் எதிர் அணியை தங்கள் பக்கம் இழுக்க வேண்டும். நடுவிலுள்ள கோட்டை தாண்டி எதிர் அணியைத் தங்கள் பக்கம் இழுத்து வந்த அணி வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படும்

(7) புதயலைக் கண்டுபிடி

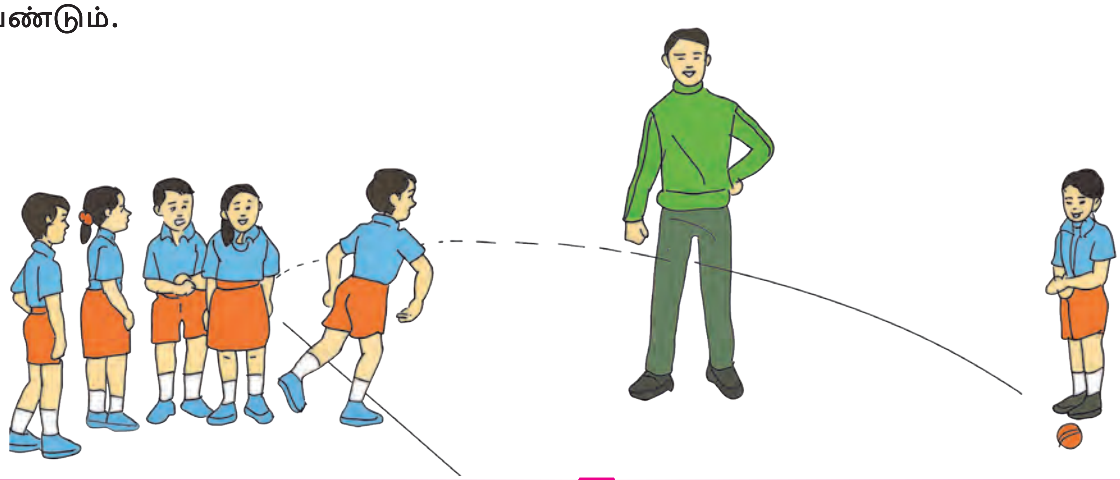
படத்தில் காட்டியபடி, மைதானத்தில் ஒரு பெரிய சதுரப் பகுதியை வரைய வேண்டும், அதன் நடுவில் பல்வேறு விளையாட்டுப் பொருட்களை (உ.தா. இருமுறை பளுக்கருவி ஏழு கற்கள், சிறிய பந்து, ராக்கெட், மட்டை, கயிறு, கூம்பு, வளையம், விசில் போன்றவை) வைக்க வேண்டும், இதுவே புதையல் ஆகும். மாணவர்கள் இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து, புதையலின் இரு பக்கங்களிலும் வரிசையாக நிற்கச் செய்ய வேண்டும், ஆசிரியரின் சைகைக்குப் பிறகு, இரு அணிகளிலும் முதல் மாணவர்கள் ஓடி சென்று புதையலிலிருந்து ஒரு பொருளை எடுத்துத் தங்கள் அணி முன் வைத்து வர வேண்டும், பின்னர் அடுத்த மாணவர் அதேபோல் செல்வார். எந்த அணி முதலில் அனைத்து பொருட்களையுமம் எடுத்துவந்து முடிக்கிறதோ, அந்த அணியே வெற்றியாளராகும்.



(8) பந்து எறிதல்

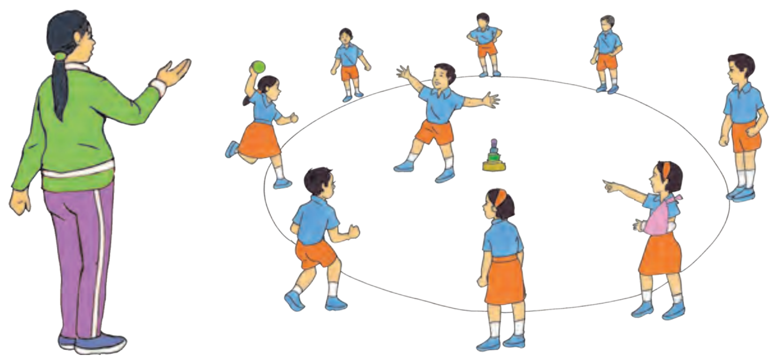
மைதானத்தில் 1.5 முதல் 2 மீட்டர் நீளமுள்ள கோட்டை வரைய வேண்டும், முதல் மாணவரின் கையில் ஒரு பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும், அனைத்து மாணவர்களும் அந்த கோட்டின் பின்னால் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் சைகை கொடுத்தவுடன், முதல் மாணவர் தன்னிடம் உள்ள பந்தை முடிந்தவரை தூரமாக எறிய வேண்டும், பந்து முதலில் தரையில் பட்ட இடத்திற்குச் சென்று அவர் நிற்க வேண்டும். பின்னர் இரண்டாவது மாணவரக், முதல் மாணவர் நிற்கும் இடத்திலிருந்து பந்தை மீண்டும் எறிய வேண்டும். இரண்டாவது மாணவர் எறிந்த பந்து, முதல் மாணவர் நிற்கும் இடத்திற்கு முன்னால் (அதாவது குறைந்த தூரத்தில்) விழுந்தால், இரண்டாவது மாணவர் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேறுவார். முதல் மாணவரின் இடத்தை விட மேலும் தூரத்தில் விழுந்தால், இரண்டாவது மாணவர் அந்த இடத்திற்குச் சென்று நிற்பார், முதல் மாணவர் வெளியேறுவார். இவ்வாறு ஒவ்வொரு மாணவரும் மாறி மாறி பந்தை எறிய வேண்டும். கடைசிவரை நீண்ட தூரம் எறிந்து நிலைத்திருக்கும் மாணவர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.

குறிப்பு : இந்த விளையாட்டிற்கு மென்மையான அல்லது ரப்பர் பந்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.



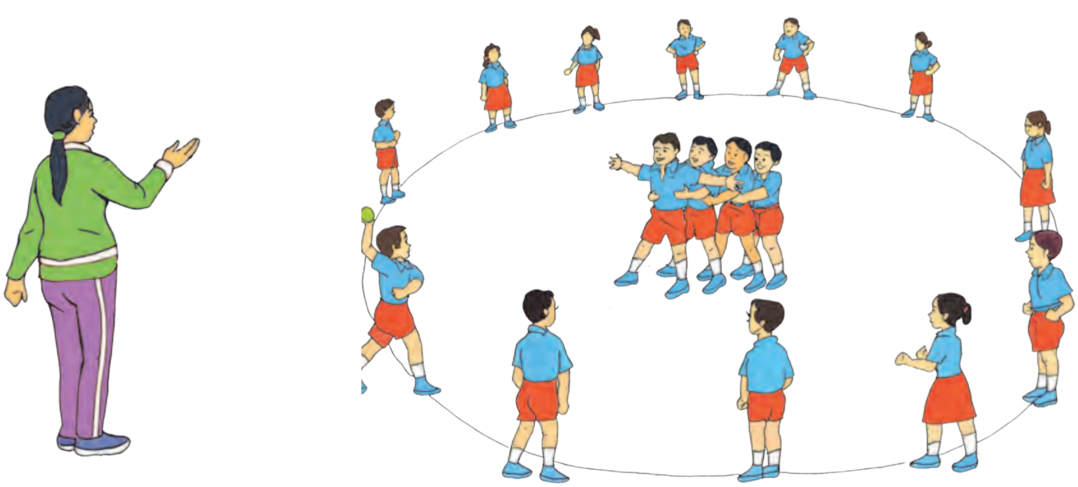
(9) குழியைப் பாதுகாத்தல்

மைதானத்தில் 4.5 மீட்டர் விட்டம் கொண்ட ஒரு வட்டம் வரைய வேண்டும். அதன் நடுவில் 50 செ.மீ. விட்டம் கொண்ட ஒரு சிறிய வட்டம் வரைய வேண்டும். சிறிய வட்டத்தின் நடுவில் ஒரு கூம்பு அல்லது குறியீட்டுப் பொருள் வைக்க வேண்டும். ஒரு மாணவர் சிறிய வட்டத்தின் அருகில் பாதுகாப்பாளராக நிற்க வேண்டும் மற்ற மாணவர்கள் பெரிய வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்க வேண்டும், அவர்களிடம் ஒரு பந்து இருக்க வேண்டும். விளையாட்டு தொடங்கியதும், வெளியே நிற்கும் மாணவர்கள் பந்தை எறிந்து, நடுவிலுள்ள கூம்பை விழச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும், பாதுகாப்பாளர் பந்தைத் தடுத்து கூம்பு விழாமல் காக்க வேண்டும். கூம்பு விழுந்தால், பாதுகாப்பாளர் அதை மீண்டும் நேராக நிறுத்த வேண்டும், அதற்குள் மற்ற மாணவர்கள் மீண்டும் பந்தை எறியலாம். பாதுகாப்பாளருக்கு பந்து பட்டால், அவர் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேறுவார். பின்னர் பாதுகாப்பாளர் வெளியே உள்ள வட்டத்தில் சேர வேண்டும். கூம்பு வீழ்த்திய மாணவர் அடுத்த பாதுகாப்பாளராக இருப்பார்.



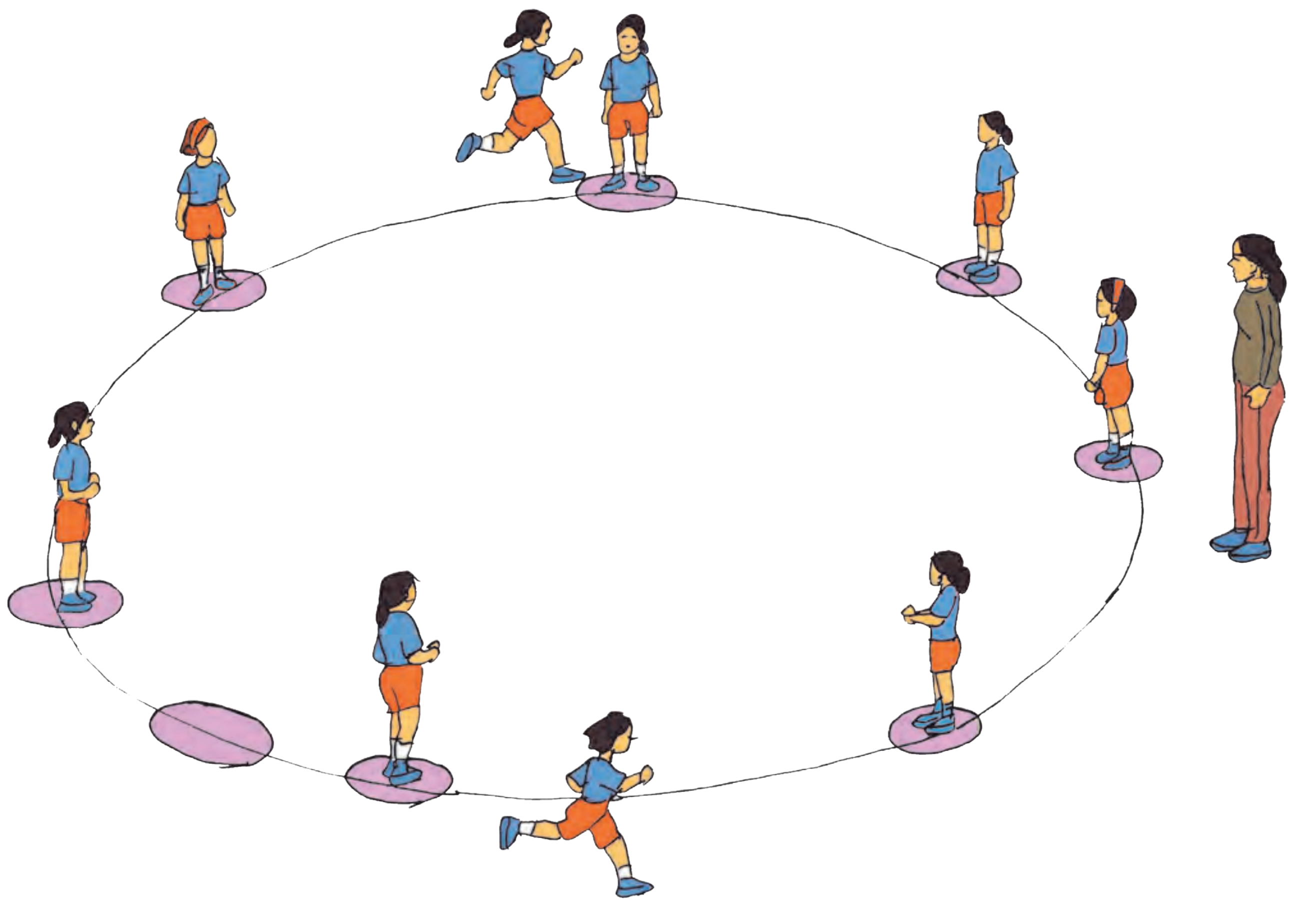
(10) கடைசி வண்டியை வெளியேற்றுதல்

மாணவர்கள் ஒரு பெரிய வட்டமாக நின்றுகொள்ள வேண்டும், வட்டத்தின் நடுவில் 4 அல்லது 5 மாணவர்கள் ஒருவரின் இடுப்பைப் பிடித்து வரிசையாக (ரயில் வண்டி போல) நிற்க வேண்டும். வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கும் ஒரு மாணவர் பந்தை எறிந்து, அந்த வரிசையின் கடைசி மாணவரை குறிவைத்து அடிக்க வேண்டும். வரிசையில் முன் நிற்கும் மாணவர்கள் பந்தைத் தடுத்து கடைசி மாணவரைப் பாதுகாக்க வேண்டும். பந்து கடைசி மாணவரைத் தாக்கினால், பந்து எறிந்த மாணவர் அந்த இடத்தில் சேர வேண்டும், பந்து பட்ட மாணவர் வெளியே சென்று வட்டத்தில் நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து விளையாட வேண்டும். மாணவர்கள் அதிகமாக இருந்தால், பல வட்டங்களாகப் பிரித்து அல்லது பல வரிசைகளை அமைத்து இந்த விளையாட்டை நடத்தலாம், இதனால் விளையாட்டு இன்னும் சுவாரஸ்யமாக இருக்கும்.



(11) வட்டத்தை பிடி

அனைத்து வாணவர்களும் ஒரு பெரிய வட்டமாக நிற்க வேண்டும். ஒரு மாணவர் பிடிப்பவர் ஆக இருந்து வட்டத்திற்கு வெளியே ஓட வேண்டும் விளையாட்டு தொடங்கியதும், வெளியே ஓடும் மாணவர் வட்டத்தில் நிற்கும் யாராவது ஒரு மாணவரின் முதுகில் மெதுவாகத் தொட்டு பிடி என்று சொல்ல வேண்டும், பின்னர் அவர் ஒரு திசையில் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். பிடி என்று சொல்லப்பட்ட மாணவரும் எதிர் திசையில் வட்டத்திற்கு வெளியே ஓட வேண்டும். இருவரும் எதிரெதிர் திசையில் ஓடி, காலியாக இருக்கும் இடத்தை முதலில் அடைய முயற்சிக்க வேண்டும். காலியான இடத்தைப் பெற முடியாத மாணவர் அடுத்த பிடிப்பவராக இருப்பார். இவ்வாறு விளையாட்டைத் தொடர்ந்து நடத்த வேண்டும்.



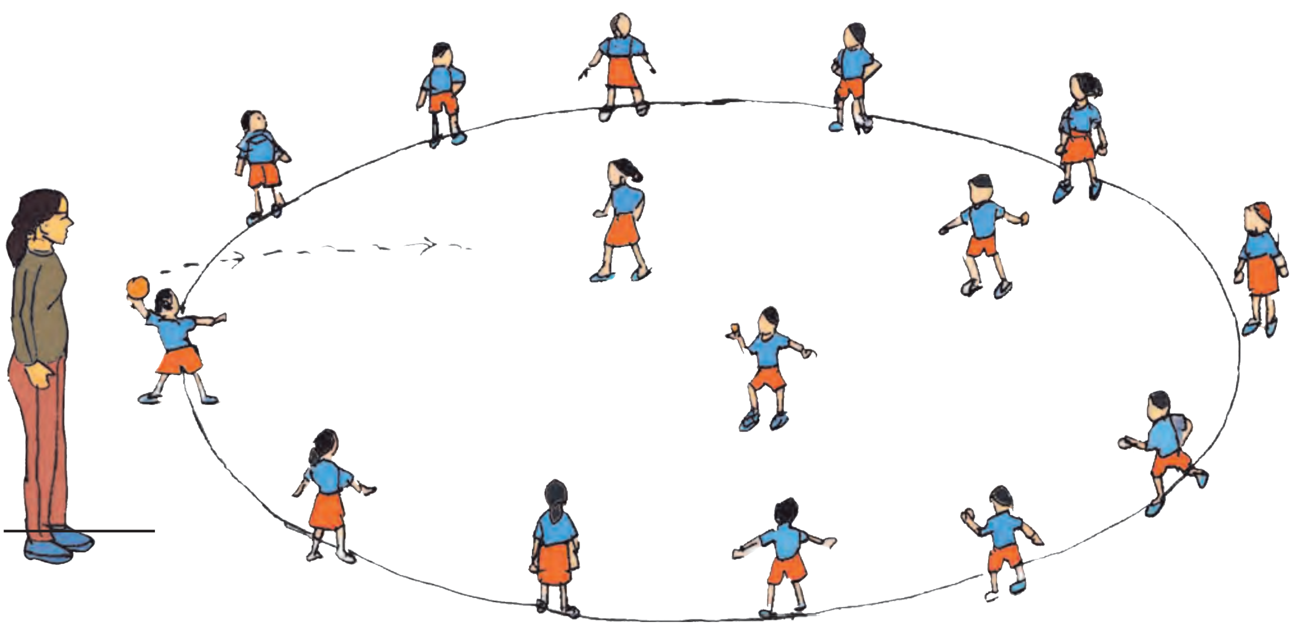
மாற்று முறை (வைத்திய)

எதிர் திசையில் ஓடும் இரு மாணவர்கள் நேருக்கு நேர் சந்தித்தவுடன், ஒருவரின் முதுகில் ஒருவர் மெதுவாகத் தொட்டு பிடி என்று சொல்ல வேண்டும். அதே செயலை எதிரில் இருப்பவரும் செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு இருவரும் காலியாக உள்ள இடத்தைப் பிடிக்க ஓட வேண்டும்.

உதாரண செயல்கள் (ஜம்பிங் ஜாக்ஸ், விலங்குகளைப் போல நடந்து காட்டுதல், நகைச்சுவையான அசைவுகளை (நகல் செய்து) காட்டுதல் போன்றவை.

(12) தப்பி ஓடும் பந்து ஆட்டம் டாஜ்பால்

அனைத்து மாணவர்களும் ஒரு பெரிய வட்டமாக நிற்க வேண்டும் அவர்களின் மூன்று மாணவர்கள் வட்டத்தின் உள்ளே நிற்க வேண்டும். வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கும் மாணவர்களில் ஒருவரின் கையில் ஒரு பந்து இருக்க வேண்டும். விளையாட்டு தொடங்கியவுடன் வெளியே நிற்கும் மாணவர்கள் பந்தை எறிந்து, வட்டத்தின் உள்ளே இருக்கும் மாணவர்களைத் தாக்க முயற்சிக்க வேண்டும். உள்ளே இருக்கும் மாணவர்களில் யாருக்காவது பந்து பட்டால், அவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டும். வெளியேறிய மாணவர் வட்டத்திற்கு வெளியே சென்று நிற்க வேண்டும். அவர் பந்தை எறிந்து உள்ளே இருக்கும் மற்ற மாணவர்களைத் தாக்கும் அணியில் சேர வேண்டுடும். இவ்வாறு விளையாட்டைத் தொடர்ந்து நடத்த வேண்டும்.



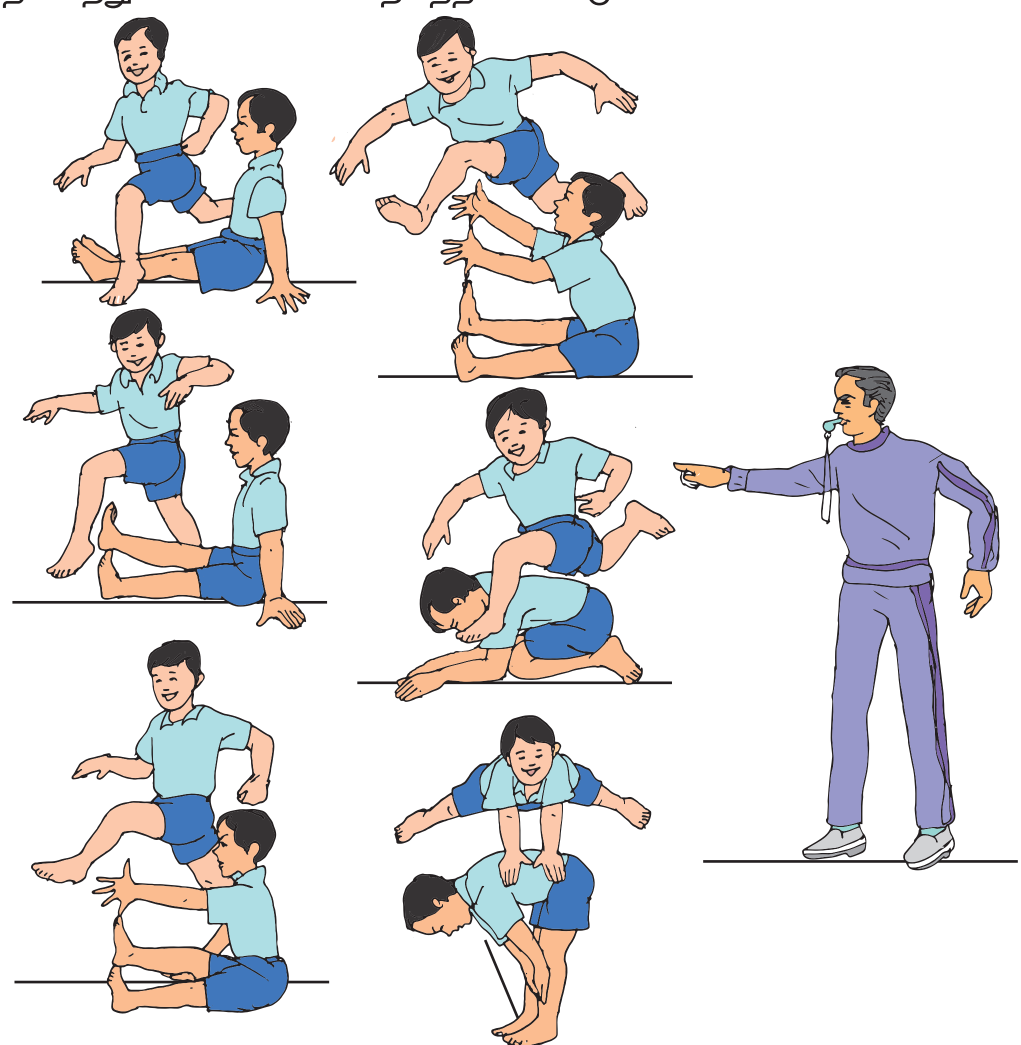
மாணவர்களுக்காக :

- நீங்கள் இதுவரை 12 சிறிய விளையாட்டுகளை விளையாடியுள்ளீர்கள் அவற்றிலிருந்து புதிய ஒரு விளையாட்டை உருவாக்கி விளையாடுங்கள்.
- புதிய விளையாட்டை உருவாக்க 4 முதல் 5 மாணவர்கள் கொண்ட ஒரு குழுவை அமைத்து விளையாடுங்கள்.
- நீங்கள் உருவாக்கக்கூடிய புதிய விளையாட்டுகளின் பட்டியலைத் தயாரித்துஆசிரியரிடம் காட்டுங்கள்

(2) கால்பாய் (வெங்காயம் உடைத்தல்)

ஒரு மாணவர் கால்களை நீட்டி உட்கார வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் சுமார் ஐந்து மீட்டர் தூரத்திலிருந்து ஓடி வந்து, உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவரின் கால்களைத் தாண்டி குதிக்க வேண்டும். குதித்த பிறகு மீண்டும் தங்கள் இடத்திற்குச் சென்று வரிசையில் நிற்க வேண்டும். பின்னர் உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவர், முதலில் நீ ட்டியிருந்த ஒரு காலின் மீது மற்றொரு காலை வைக்க வேண்டும். வரிசையில் உள்ள மாணவர்கள் மீண்டும் அந்த உயரத்தைத் தாண்டிக் குதிக்க வேண்டும். அதன்பிறகு இரு கால்களையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் ஒரு கையின் உதவியுடன் கால்களை உயர்த்த வேண்டும். அடுத்து இரண்டு கைகளின் உதவியுடன் கால்களை இன்னும் உயரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் தலையைத் தாழ்த்தி குனிந்து உட்கார வேண்டும். அதன் பிறகு முழங்கால்களை உயர்த்தி உட்கார வேண்டும். பின்னர் படத்தில் காட்டியபடி கைகளால் பின்னால் ஊன்றி, கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்த நிலையில், வரிசையில் உள்ள மாணவர்கள் அதனைத் தாண்டிக் குதிக்க வேண்டும்.

உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவர் ஒவ்வொரு முறையும் உயரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நிலையிலும் வரிசையில் உள்ள மாணவர்கள் குதிக்க வேண்டும். குதிக்கும் போது உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவரின் உடலை அல்லது கால்களை யாராவது தொட்டால், அவர் அவுட் ஆவார். அவுட் ஆனவர் வரிசையின் கடைசியில் சென்று நிற்க வேண்டும். பிற மாணவர்கள் தொடர்ந்து விளையாட்டை நடத்த வேண்டும்.



(2) நொண்டி அடித்தல்

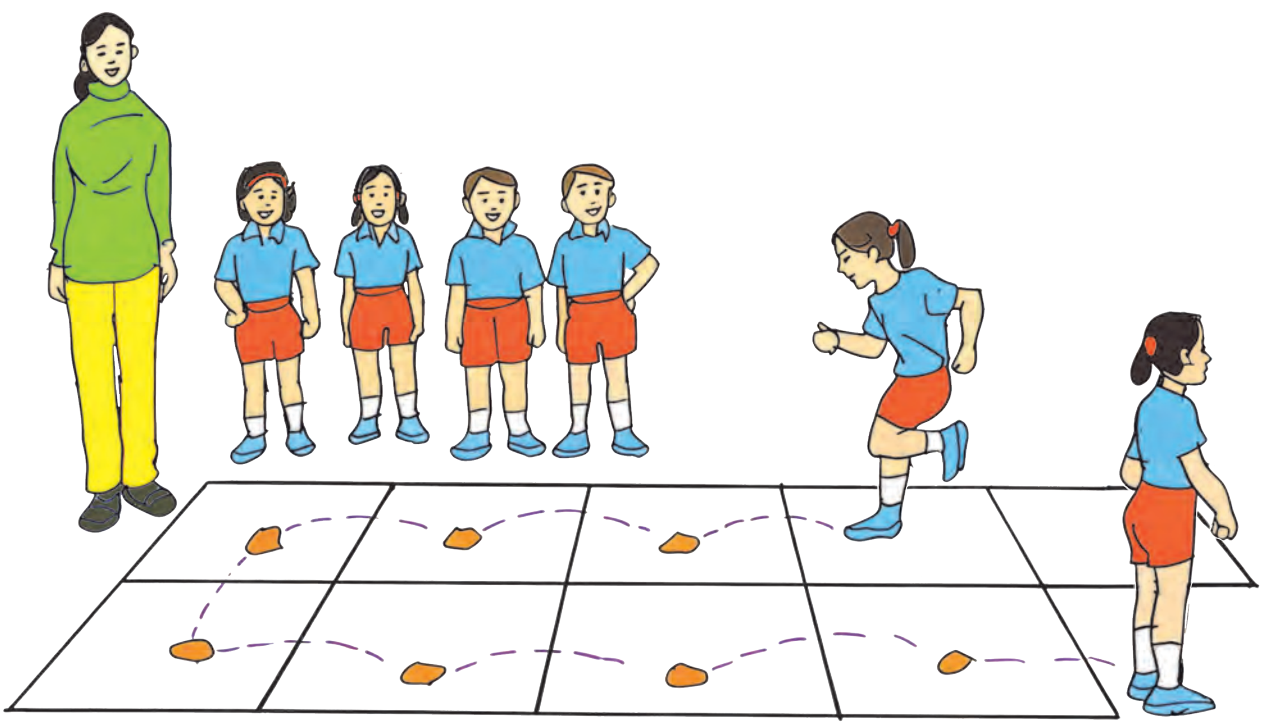
சிறிய மைதானம் அல்லது தரையில் சதுரக் கட்டங்கள் (கட்டங்கள்) வரைய வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஒரு சிறிய கல் அல்லது குறியீட்டு பொருளை வைக்க வேண்டும்.

இந்த விளையாட்டை 4 முதல் 8 மாணவர்கள் வரை விளையாடலாம். முதல் மாணவர் தொடக்கக் கோட்டில் நின்று முதல் கட்டத்திற்குள் கல்லை எறிய வேண்டும். பின்னர் ஒரு காலில் தாவி, முதல் கட்டத்தைத் தவிர்த்து அடுத்தடுத்த கட்டங்களில் 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 என்ற வரிசையில் சென்று மீண்டும் திரும்ப வேண்டும்.

திரும்பி வரும்போது, முதல் கட்டத்தில் இருக்கும் கல்லை எடுத்து, சமநிலையை இழக்காமல் வெளியே வர வேண்டும்.

தாவும் போது கோட்டின் மீது கால் பட்டாலோ அல்லது கல் கோட்டின் மீது விழுந்தாலோ அந்த மாணவர் அவுட் ஆவார்.

இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் போட்டி மனப்பான்மையுடன் விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.



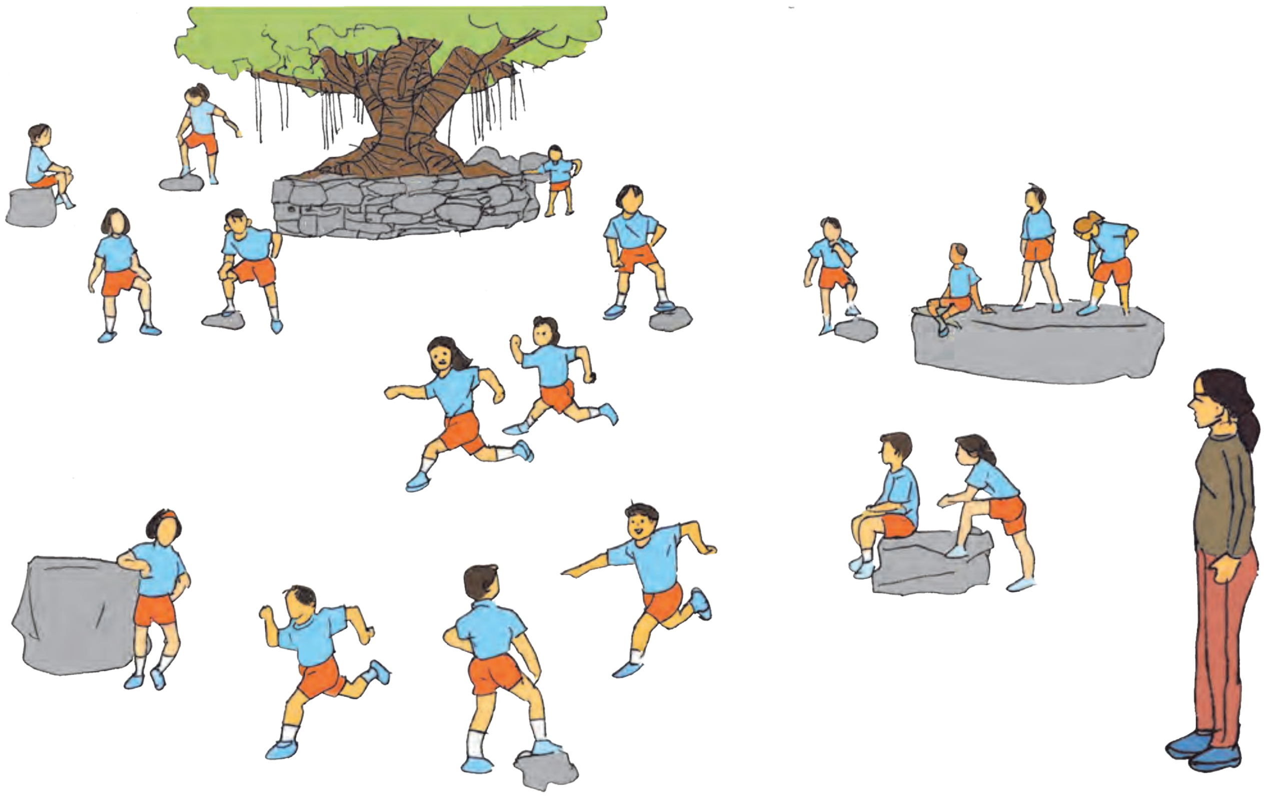
மாணவர்களுக்காக

- இதைப் போன்ற வேறு எந்த விளையாட்டை நீங்கள் வீட்டில் விளையாடுகிறீர்களா?
- விளையாடியிருந்தால் ஆசிரியரிடம் சொல்லுங்கள்.
- உங்கள் கற்பனைக்கு ஏற்ப, கிடைக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி புதிய விளையாட்டு உபகரணங்களை உருவாக்கிப் பாருங்கள்.

உதாரணம்: பந்து, பீன் பேக், கோன் போன்றவை.

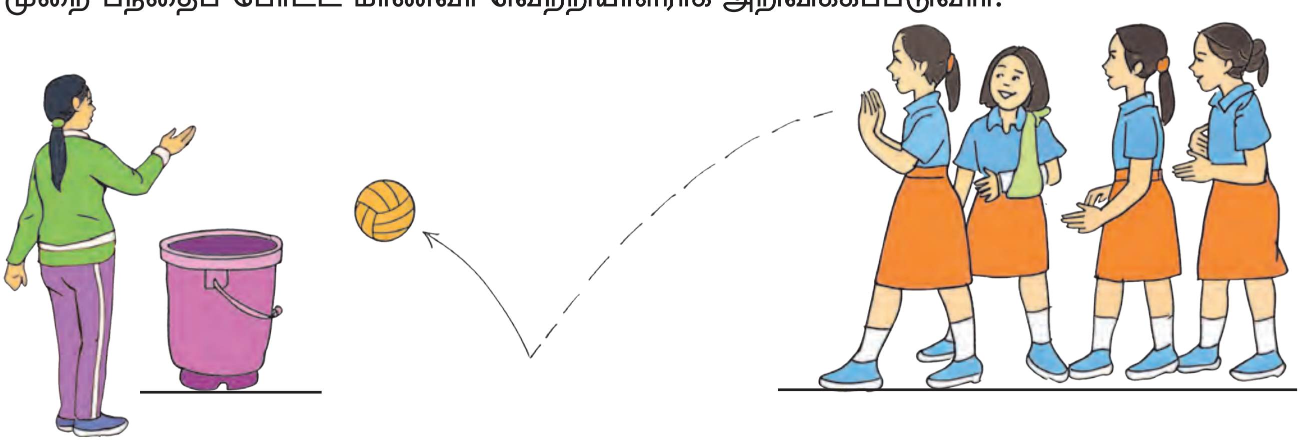
(3) கல்லா? மண்ணா?

விளையாடும் மாணவர்களில் ஒருவரை ''ராஜா'' (பிடிப்பவர்) ஆகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அவர் மண்'' என்று கூறியவுடன், மற்ற மாணவர்கள் உடனே தரையைத் தொடக்கூடாது. அவர்கள் அருகிலுள்ள கல், மேடை, மரவேர் அல்லது தரையைவிட உயரமாக உள்ள ஏதாவது பொருளின் மீது ஏறி நிற்க வேண்டும். ராஜாவாக இருப்பவர், தரையில் இருக்கும் மாணவர்களைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். அவர் யாரையாவது தொட்டால், அந்த மாணவர் ''அவுட்'' ஆவார். அவுட் ஆன மாணவர் அடுத்த சுற்றில் ராஜாவாக மாறுவார். இப்படியாக விளையாட்டு தொடர்ந்து நடைபெறும்.



(4) வாளியில் பந்து போடுதல்

படத்தில் காட்டியபடி மாணவர்கள் ஒரு நேரான வரிசையில் நிற்க வேண்டும். சுமார் 10 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு வாளியை வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் சைகை செய்தவுடன், மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராக பந்தை எடுத்து வாளிக்குள் போட முயற்சிக்க வேண்டும். வாளிக்குள் அதிக முறை பந்தைப் போட்ட மாணவர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.



(5) கண்ணாடி - சீப்பு விளையாட்டு

மாணவர்கள் இருவராக அல்லது குழுக்களாகப் பிரிய வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் தரையில் ஒரு வட்டம் வரைய வேண்டும்.

விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்கு முன், விளையாடும் வரிசையைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். முதல் மாணவர் வட்டத்திற்கு வெளியே நின்று, ஒவ்வொருவரும் ஒரு கண்ணாடி துண்டை (வட்டத்திற்குள் போட வேண்டும்.

பிறகு, தனது விரலால் ஒரு துண்டை குறிவைத்து அந்த துண்டை வட்டத்திற்கு வெளியே எடுக்க வேண்டும். எடுக்கும் போது மற்றொரு துண்டைத் தொட்டால் அல்லது விதிமுறையை மீறினால் அந்த மாணவரின் முறை முடிவடையும். அதன் பிறகு அடுத்த மாணவர் விளையாட வேண்டும்.

அனைவரும் ஒரு சுற்று முடித்த பிறகு மீண்டும் முதல் மாணவரிடமிருந்து விளையாட்டு தொடரும். எல்லா துண்டுகளும் தீரும் வரை விளையாட வேண்டும்.

விளையாட்டு முடிவில், ஒவ்வொருவரும் தங்களிடம் உள்ள துண்டுகளை எண்ண வேண்டும். அதிக துண்டுகளைச் சேகரித்தவர் வெற்றியாளர் ஆவார்.

வேறுபாடு

- வட்டத்திற்குப் பதிலாக சதுரம் அல்லது வேறு எந்த வடிவத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.
- கண்ணாடி துண்டுகளுக்குப் பதிலாக கூழாங்கற்கள், புளியங்கொட்டைகள், சிப்பிகள், விதைகள் அல்லது இதுபோன்ற பெரிய அளவிலான பொருட்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

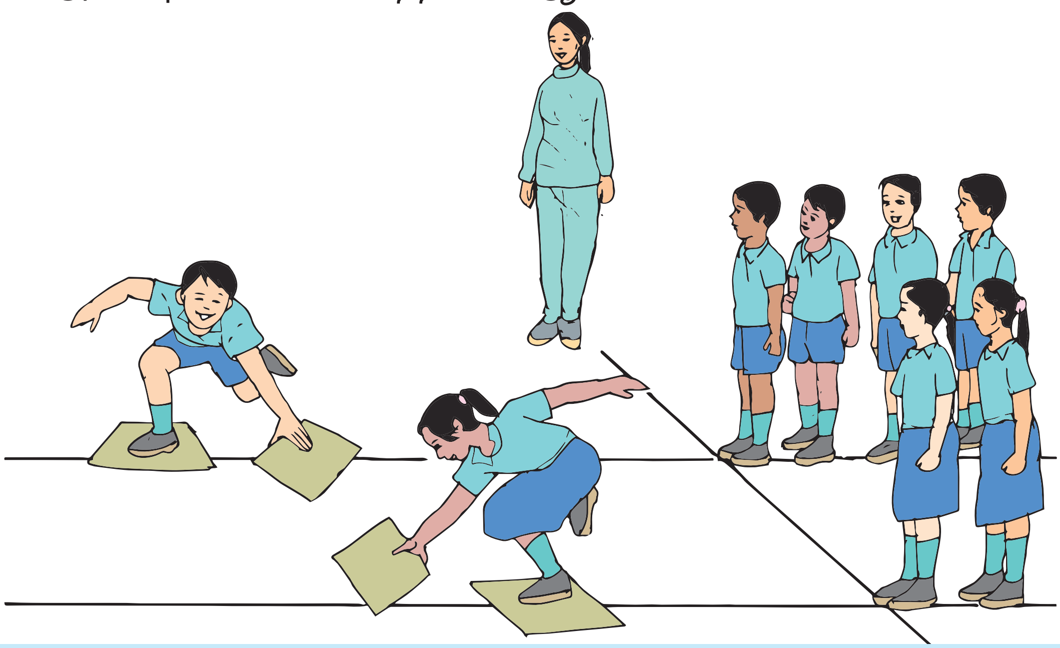
• பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள்

(1) காகிதப் பாதச்சுவடு

ஒரு தொடக்கக் கோடு வரைய வேண்டும். அந்தக் கோட்டிலிருந்து 8 முதல் 10 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு இறுதிக்கோடு வரைய வேண்டும். அனைத்து மாணவர்களும் தொடக்கக் கோட்டின் பின்னால் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரிடமும் 2 அல்லது 4 சதுர வடிவ காகிதத் தாள்கள் இருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியரின் சைகைக்குப் பிறகு, ஒவ்வொருவரும் ஒரு காகிதத்தை தரையில் வைத்து அதன்மேல் ஒரு காலை வைக்க வேண்டும். பின்னர் இரண்டாவது காகிதத்தை முன்னால் வைத்து மற்றொரு காலையும் அதன்மேல் வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு முதல் காகிதத்தை எடுத்து மீண்டும் முன்னால் வைத்து அதன் மேல் காலை வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு காகிதங்களை மாற்றி மாற்றி முன்னே நகர வேண்டும்.

கால்கள் நேரடியாக தரையைத் தொடக்கூடாது. இவ்வாறு முன்னேறி இறுதிக்கோட்டை முதலில் அடையும் மாணவர் வெற்றியாளர் ஆவார்.



மாற்று முறை

- இந்த விளையாட்டை இருவர் சேர்ந்து விளையாடலாம். ஒருவர் காகிதங்களை வைத்து கொண்டே இருப்பார்; மற்றவர் காகிதங்களின் மீது மட்டுமே நடந்து இறுதிக்கோட்டை அடைய வேண்டும்.
- காகிதத்திற்கு பதிலாக அட்டைத்தாள் போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.
- போட்டி முடிந்ததும் காகிதங்கள் அல்லது அட்டைத்தாள்களை ஒன்றாகச் சேகரித்து வைக்க வேண்டும்.

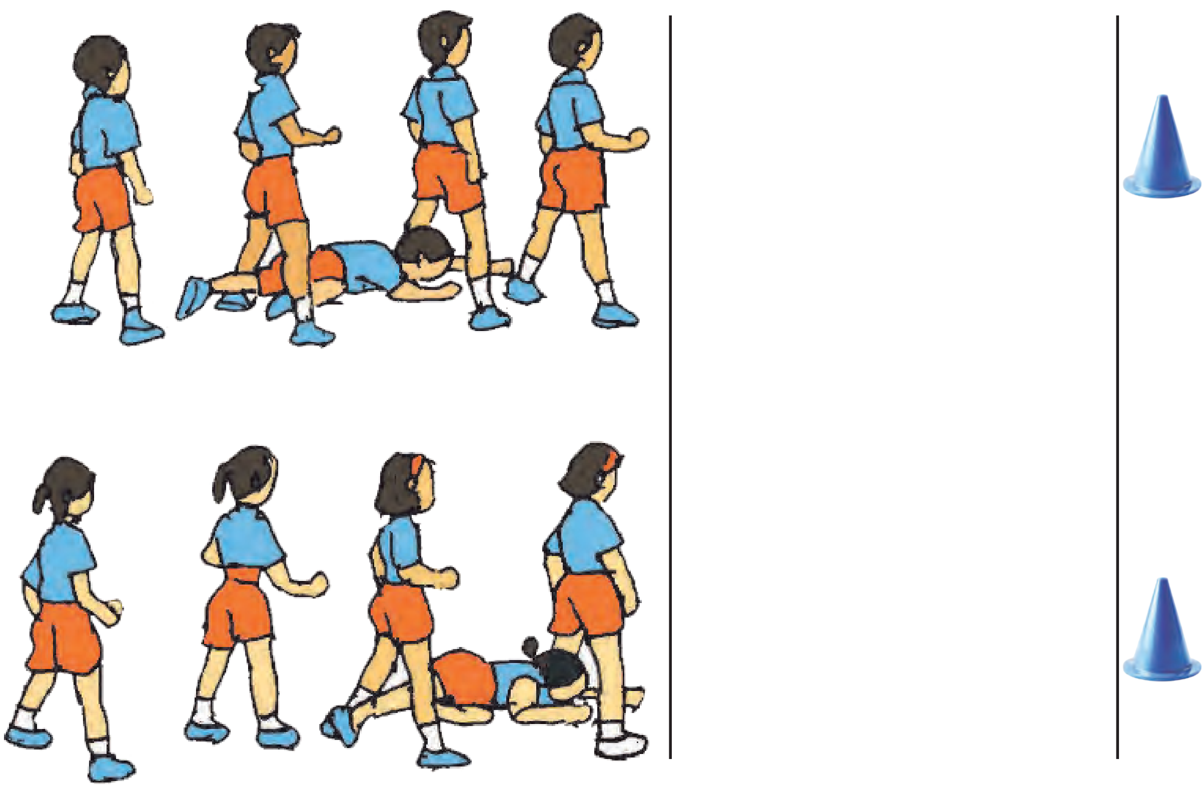
(2) ஓ என்று சொல்

மாணவர்கள் அனைவரும் ஒரு வட்டமாக அமர வேண்டும். பின்னர் ஒருவர் தொடர்ந்து 1, 2, 3, 4... என்று எண்ண வேண்டும். 5 அல்லது 5-இன் பெருக்குகள் (5, 10, 15, 20...) வந்தால் அந்த எண்ணைச் சொல்லாமல் “ஓ” என்று சொல்ல வேண்டும். யாராவது “ஓ” என்று சொல்ல வேண்டிய இடத்தில் எண்ணைச் சொன்னாலோ, அல்லது “ஓ” சொல்ல மறந்தாலோ அவர் அவுட் ஆவார். அதன் பிறகு மீண்டும் 1 முதல் விளையாட்டு தொடங்கும். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் “ஓ” என்று சொல்ல வேண்டிய எண் மாற்றப்படலாம்.

4.2 ஓட்டப்பந்தயம்

(1) சுரங்க ஓட்டப் பந்தையப் போட்டி

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் 4-5 குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். மைதானத்தில் ஒரு தொடக்கக்கோடு வரைய வேண்டும். அதற்கு இணையாக 15 மீட்டர் தொலைவில் இறுதிக்கோடு வரைய வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டின் பின்னால் அனைத்து குழுக்களும் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். ஓட்டப் போட்டி தொடங்கியதும், ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள கடைசி மாணவர் தனது குழுவில் முன்னால் இருக்கும் மாணவர்களின் கால்களுக்கு இடையே ஊர்ந்து செல்ல வேண்டும். பின்னர் இறுதிக் கோட்டில் சுற்றி வந்து ஓடி, தனது குழுவில் அடுத்த மாணவரைத் தொட வேண்டும். அதன்பிறகு தனது குழுவில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களின் கால்களுக்குக் கீழே ஊர்ந்து சென்று கடைசியில் போய் நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் ஓட்டப் பந்தயப் போட்டியை முடிக்க வேண்டும். எந்த குழுவின் அனைத்து மாணவர்களும் முதலில் ஓட்டப் பந்தயப்போட்டியை முடிக்கிறார்களோ, அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

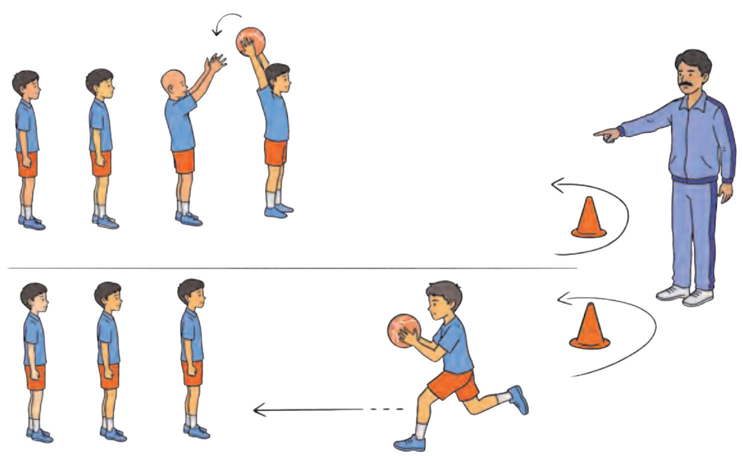


வேறுபாடு

- மேலே கூறியது போல இரண்டு மாணவர்களுக்கு இடையே இடைவெளி விட்டு, அனைவரும் வரிசையில் குனிந்து நிற்க வேண்டும். கடைசி மாணவரிடமிருந்து தொடங்கி, தனது வரிசையில் உள்ள அனைவரின் முதுகின் மேல் தாண்டிக் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்.

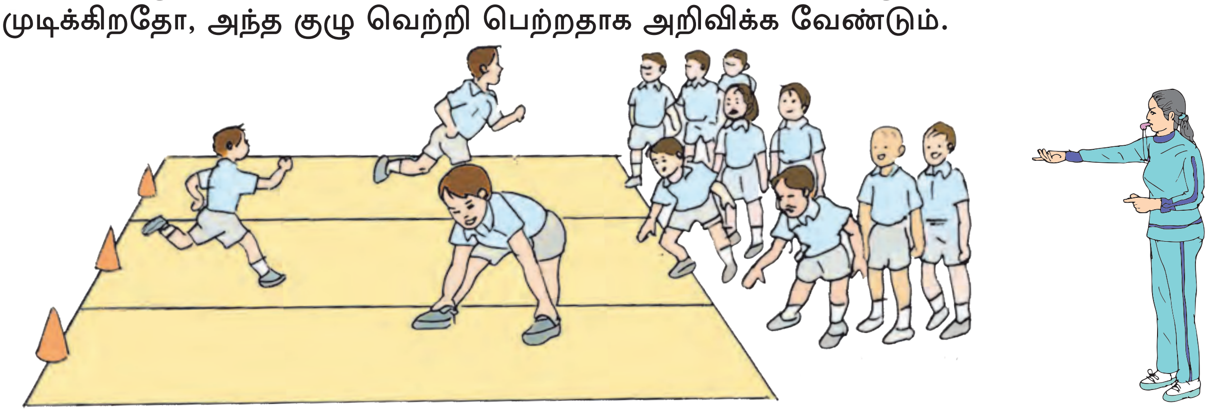
(2) பந்து தொடர் ட்டம்

மாணவர்களை 4-5 குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
மைதானத்தில் ஒரு தொடக்கக் கோடு வரைய வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 மீட்டர் தொலைவில் ஒரு இறுதிக் கோடு வரைய வேண்டும்.
தொடக்கக் கோட்டில் எல்லா குழுக்களும் வரிசையாக நிற்க வேண்டும்.
ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலாவதாக நிற்கும் மாணவரின் கையில் ஒரு பந்தை கொடுக்க வேண்டும். விசில் ஊதியதும், தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து ஓடிச் சென்று இறுதிக் கோட்டில் நிற்கும் மாணவரிடம் பந்தை பாஸ் செய்ய வேண்டும். பந்தை வாங்கியவர் திரும்பி தனது குழுவில் இரண்டாவதாக நிற்கும் மாணவரிடம் பந்தை பாஸ் செய்ய வேண்டும். இப்படியே கடைசி மாணவர் வரை பந்து பாஸ் செய்யப்பட வேண்டும். கடைசி மாணவர் பந்தை வாங்கியதும் ஓடி வந்து தொடக்கக் கோட்டில் வந்து நிற்க வேண்டும். எந்த குழுவின் கடைசி மாணவர் முதலில் வந்து நிற்கிறாரோ, அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.



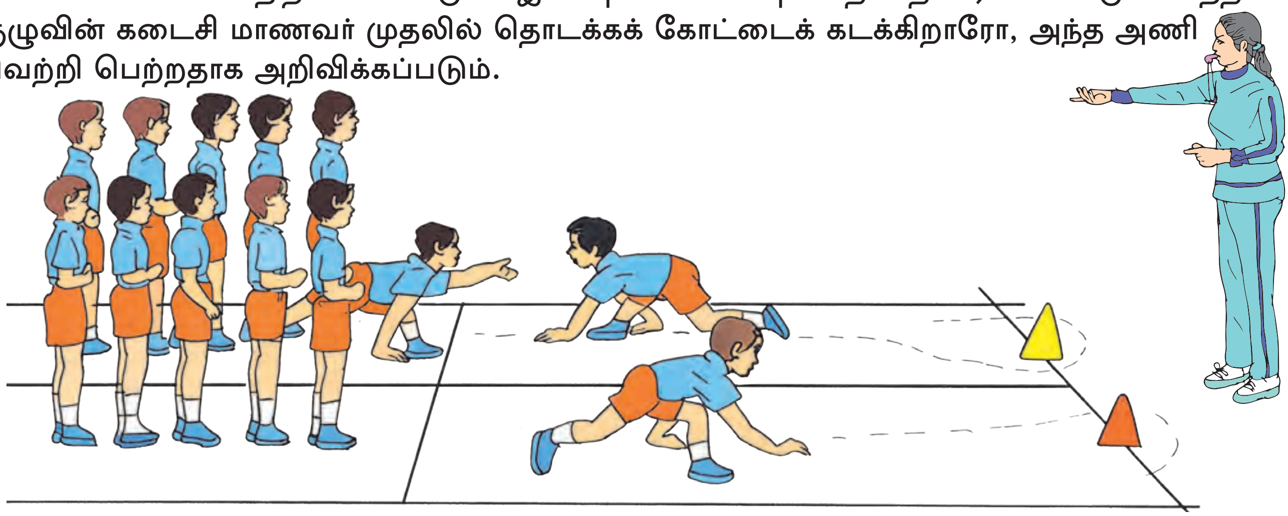
(3) குனிந்து ஓடும் ஓட்டம்

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் 4-5 குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். மைதானத்தில் ஒரு தொடக்கக் கோடு வரைய வேண்டும். அதற்கு இணையாக 10 முதல் 15 மீட்டர் தொலைவில் இறுதிக் கோடு வரைய வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டில் எல்லா குழுக்களும் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலாவதாக நிற்கும் மாணவர்கள் தங்கள் கணுக்கால்களை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்தபடி நிற்க வேண்டும். விசில் ஊதியதும், முதலாவது மாணவர்கள் கணுக்காலை பிடித்த நிலையிலேயே குனிந்து ஓடி இறுதிக் கோடு வரை செல்ல வேண்டும். திரும்பி வரும்போது கணுக்காலை விட்டு விட்டு சாதாரணமாக ஓடி வர வேண்டும். வந்தவுடன் தனக்கு அடுத்து நிற்கும் மாணவரை தட்டிக் கொடுத்து விட்டு, குழுவின் கடைசியில் போய் நிற்க வேண்டும். எந்த குழு இந்த போட்டியை முதலில் முடிக்கிறதோ, அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.



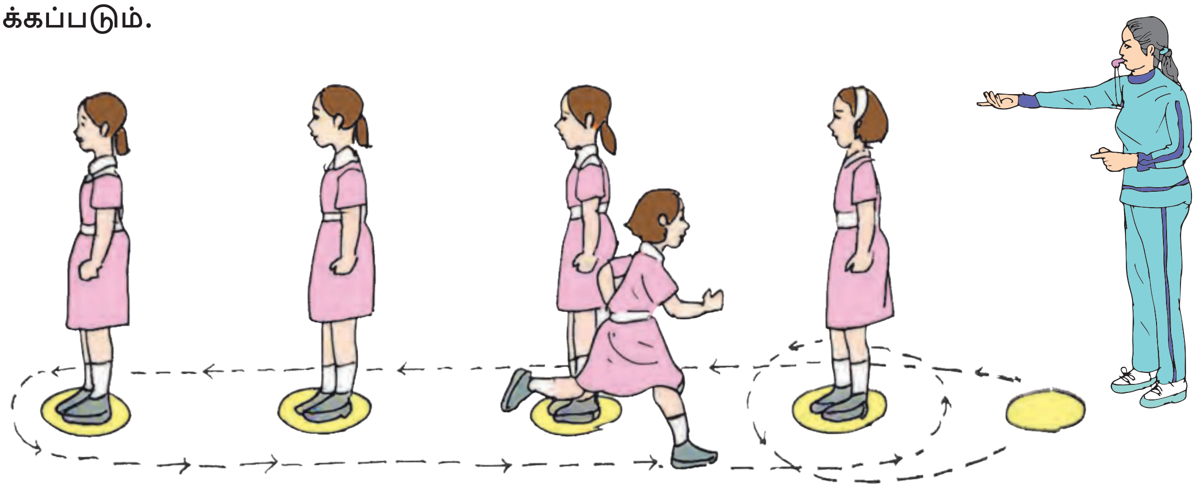
(4) கைகள் மற்றும் கால்களால் நடக்கும் விளையாட்டு

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் 4-5 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். மைதானத்தில் ஒரு தொடக்கக் கோடு வரையவும். அதற்கு இணையாக 15 முதல் 20 மீட்டர் தொலைவில் இறுதிக் கோடு வரையவும். தொடக்கக் கோட்டில் அனைத்து குழுக்களும் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். இறுதிக் கோட்டில் ஒவ்வொரு குழுவிற்கு முன்பும் திரும்புவதற்கான அடையாளமாக ஒரு பொருளை வைக்கவும். போட்டி தொடங்கியதும் மாணவர்கள் உள்ளங்கை மற்றும் கால்களை தரையில் ஊன்றி, கைகள் மற்றும் கால்களால் நடந்து இறுதிக் கோடு வரை சென்று சுற்றி விட்டு, தங்கள் குழுவிடம் திரும்பி வந்து தொடக்கக் கோட்டைக் கடந்து அடுத்த மாணவருக்கு கை தட்ட வேண்டும். பின் வரிசையின் கடைசியில் போய் நிற்க வேண்டும். இப்படியே போட்டியைத் தொடர வேண்டும். எந்தக் குழுவின் கடைசி மாணவர் முதலில் தொடக்கக் கோட்டைக் கடக்கிறாரோ, அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



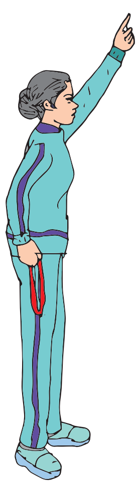
(5) குழு வட்ட விளையாட்டு

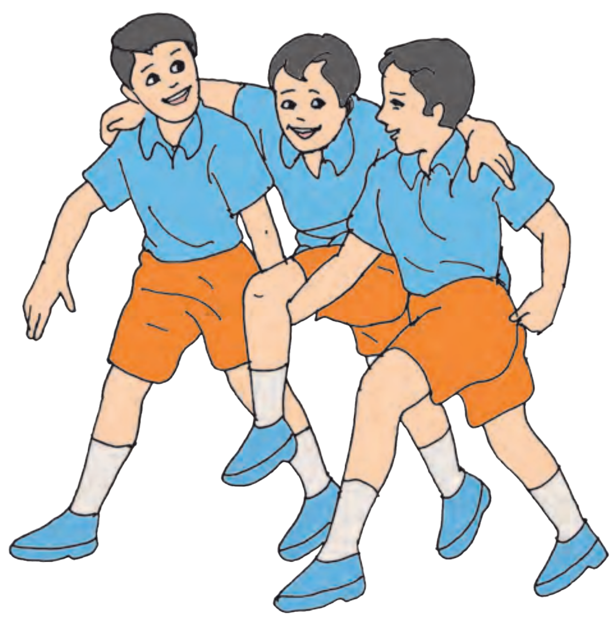
மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் 4-5 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். படத்தில் காட்டியுள்ளபடி சுமார் 1 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள மாணவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வேண்டும். போட்டி தொடங்கியதும் கடைசி மாணவர் தனது வலது பக்கமாக ஓடத் தொடங்க வேண்டும். தன் குழுவைச் சுற்றி வந்து குழுவின் இடது பக்கமாக திரும்பி வர வேண்டும். தனக்கு முன்னால் உள்ள மாணவரைச் சுற்றி வந்து கை தட்டி தனது இடத்தில் நிற்க வேண்டும். கை தட்டல் கிடைத்ததும் அந்த மாணவரும் இதே போல குழுவைச் சுற்ற வேண்டும். கடைசி மாணவரைச் சுற்றி வந்து, தனக்கு அடுத்த மாணவரை முன்னால் இருந்து சுற்றி வந்து, கை தட்டி, தனது இடத்தில் நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு எந்தக் குழுவின் முதல் மாணவர் முதலில் தனது இடத்திற்கு திரும்ப வருகிறாரோ, அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



(6) குதிரை வண்டி பந்தயம்

மாணவர்களை ஒற்றைப்படை எண்ணிக்கையில் 4-5 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். மைதானத்தில் ஒரு தொடக்கக் கோடு வரையவும். அதற்கு இணையாக 10 முதல் 15 மீட்டர் தொலைவில் ஒரு இறுதிக் கோடு வரையவும். படத்தில் காட்டியுள்ளபடி, ஒவ்வொரு குழுவிலும் 1 மற்றும் 2 ஆம் எண் மாணவர்கள் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே குதிரை வண்டி ஓட்டம் ஆகும். 1 ஆம் எண் மாணவரின் உயரமான தோள் மீது கை வைக்க வேண்டும். விளையாட்டு தொடங்கியதும், குதிரை வண்டியில் கைகோர்த்திருக்கும் இருவரும் ஓட வேண்டும். அதே நேரத்தில் மூன்றாவது மாணவர் (குதிரை வண்டியில் அமர்ந்திருப்பவர்) வேகமாக தாவி ஓட வேண்டும். இறுதிக் கோட்டைக் கடந்ததும், குதிரை வண்டியில் அமர்ந்திருந்த 1 ஆம் எண் மாணவர் அங்கேயே நிற்க வேண்டும். 2 மற்றும் 3 ஆம் எண் மாணவர்கள் தொடக்கக் கோட்டை நோக்கி ஓடி வர வேண்டும். பிறகு 2 ஆம் எண் மாணவர் குதிரைவண்டியில் அமர வேண்டும். 3 மற்றும் 4 ஆம் எண் மாணவர்கள் குதிரை வண்டியாக மாற வேண்டும். இறுதிக் கோட்டை நோக்கி ஓடி, 1 ஆம் எண் மாணவரை விட்டுவிட்டு தொடக்கக் கோட்டை நோக்கி ஓடி வர வேண்டும். 3 ஆம் எண் மாணவர் குதிரைவண்டில் அமர வேண்டும், 4 மற்றும் 5 ஆம் எண் மாணவர்கள் குதிரை வண்டியாக மாற வேண்டும். இந்த முறையில், எந்தக் குழுவின் கடைசி 3 மாணவர்கள் முதலில் இறுதிக் கோட்டைக் கடக்கிறார்களோ, அந்தக் குழு வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படும்.





(7) தலையால் தொட்டு அவுட் ஆக்குதல்

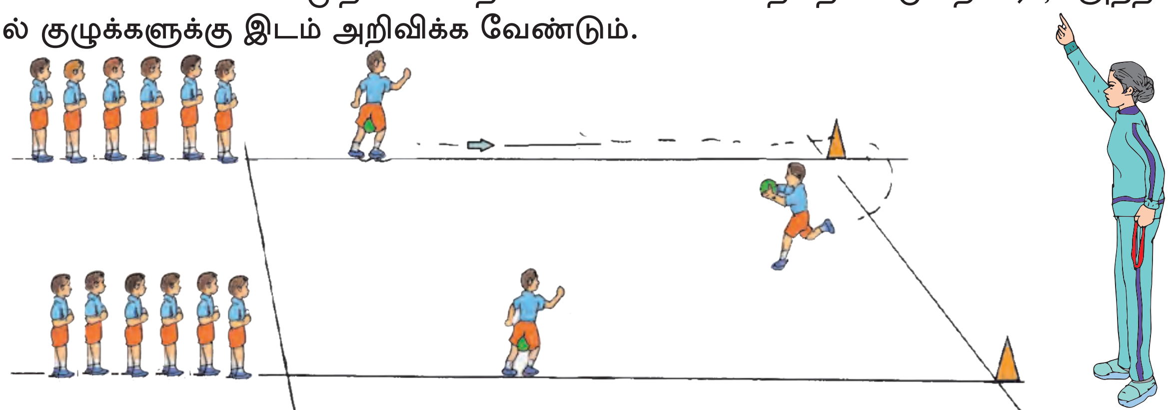
அனைவரும் ஒரு வட்டத்தில் நிற்க வேண்டும். ஒருவர் ‘தலைவர்’ ஆக தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும். தலைவராக இருப்பவர் இரண்டு கைகளையும் பின்னால் ஒன்றோடு ஒன்று கோர்த்துக் கொண்டு, தலையால் மற்ற மாணவர்களைத் தொட்டு ‘அவுட்’ ஆக்க முயற்சிக்க வேண்டும். ‘அவுட்’ ஆனவர் வட்டத்திற்கு வெளியே சென்றுவிட்டு விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும். இவ்வாறு கடைசி வரை வட்டத்தில் இருக்கும் மாணவர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.

வேறுபாடு

- மூன்று மாணவர்கள் ‘அவுட்’ ஆனதும் தலைவரை மாற்ற வேண்டும்.

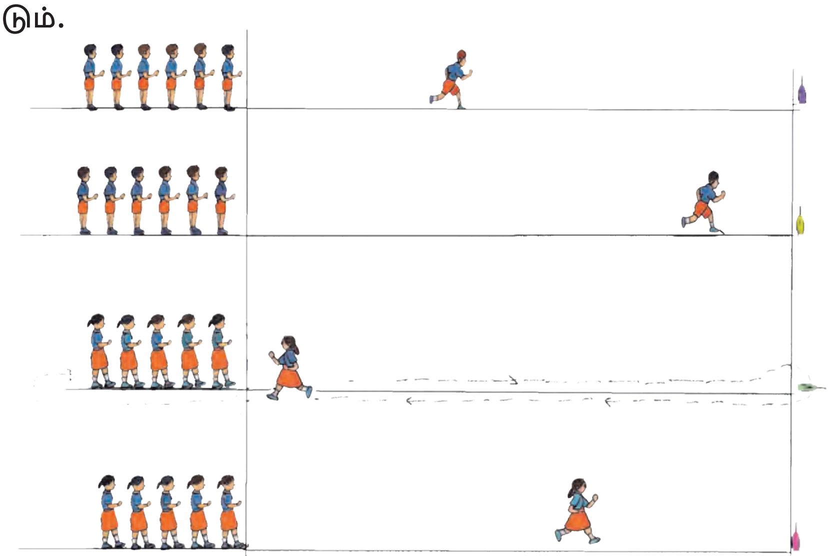
(8) கங்காரு தாண்டல் போட்டி

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் 4-5 குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். மைதானத்தில் ஒரு தொடக்கக் கோடு வரைய வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 மீட்டர் தொலைவில் இறுதிக் கோடு வரைய வேண்டும். அனைத்து குழுக்களும் தொடக்கக் கோட்டில் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் மாணவரிடமும் தலா 1 கால்பந்து கொடுக்க வேண்டும். போட்டி தொடங்கியதும், ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் மாணவரும் இரண்டு தொடைகளுக்கு இடையில் பந்தை வைத்து, கைகளின் உதவி இல்லாமல் கங்காரு போல தாவி சென்று இறுதிக் கோட்டைத் தாண்ட வேண்டும். பின்னர் தொடக்கக் கோட்டிற்கு திரும்பி வரும்போது பந்தை கையில் எடுத்துக்கொண்டு ஓடி வர வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டைத் தாண்டியதும் தனது குழுவின் 2-ஆம் மாணவரிடம் பந்தை கொடுத்து, வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்க வேண்டும். இப்படியே கடைசி மாணவர் சென்று வரும் வரை போட்டி தொடரும். எந்த குழுவின் கடைசி மாணவர் முதலில் தொடக்கக் கோட்டைத் தாண்டுகிறாரோ, அந்த வரிசையில் குழுக்களுக்கு இடம் அறிவிக்க வேண்டும்.



(9) ஜோடி அடுக்கும் போ ட்டி

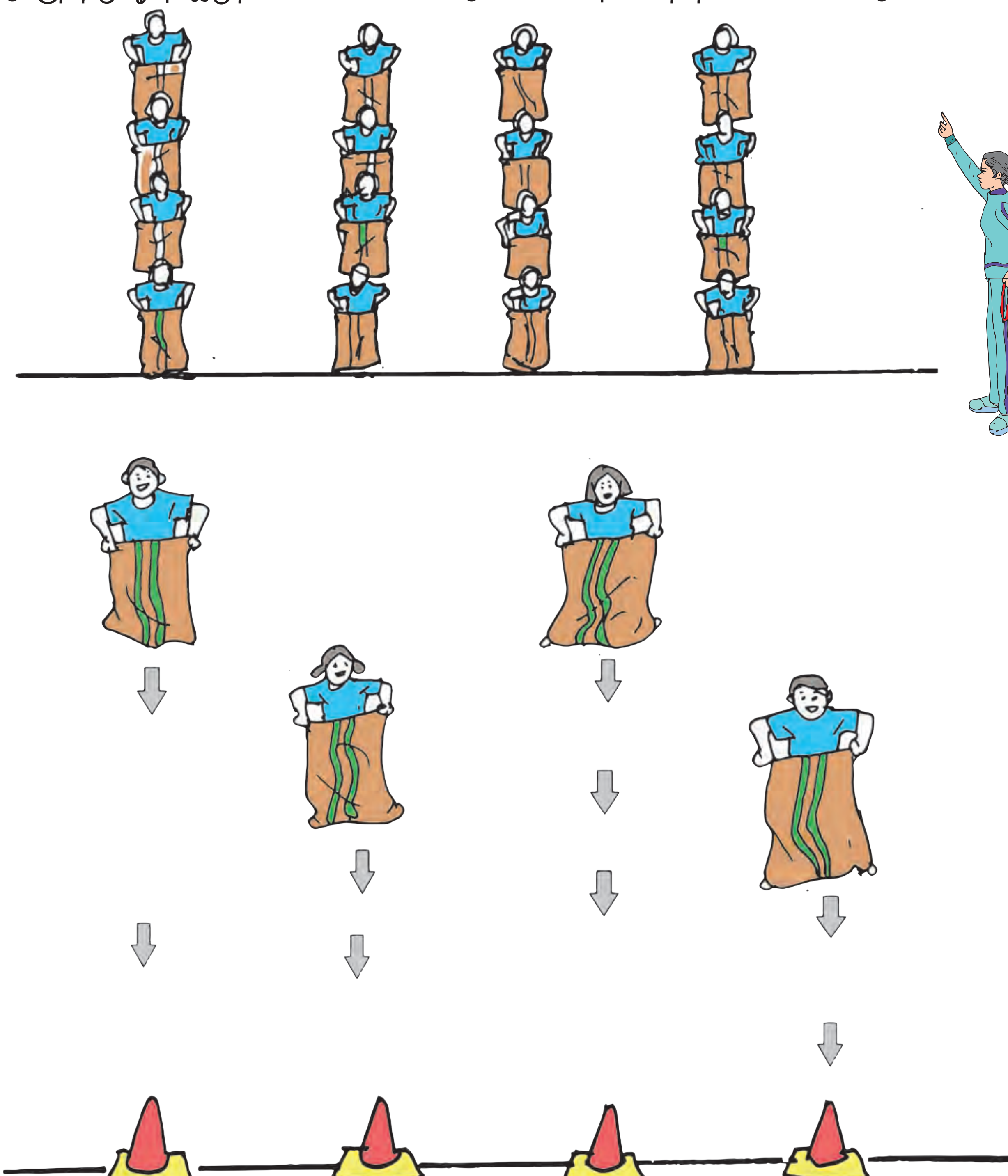
வகுப்பை 2 முதல் 4 சம எண்ணிக்கை கொண்ட குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி நிற்க வேண்டும். போட்டி தொடங்கியதும் அ மற்றும் ப ஆகிய இரு குழுக்களின் முதல் மாணவர்களும் ஓடிச்சென்று தங்கள் குழுவிற்கு முன்னால் வைக்கப்பட்டுள்ள ஜோடி பொருட்களை கீழே கொட்ட வேண்டும். பின்னர் திரும்பி வந்து தங்கள் குழுவின் 2-ஆம் மாணவரை தட்டிக்கொடுத்து வரிசையின் பின்னால் நிற்க வேண்டும். 2-ஆம் மாணவர் ஓடிச்சென்று அந்த ஜோடி பொருட்களை ஒழுங்காக அடுக்க வேண்டும். இதேபோல் வரிசையாக அனைவரும் இந்த செயலை செய்ய வேண்டும். எந்த குழுவின் அனைத்து மாணவர்களும் முதலில் போட்டியை முடிக்கிறார்களோ, அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



(10) சாக்கு ஓட்டப் பந்தயம்

மைதானத்தில் ஒரு தொடக்கக் கோடு வரைய வேண்டும். அதற்கு இணையாக 15 முதல் 20 மீட்டர் தொலைவில் இறுதிக் கோடு வரைய வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டில் போட்டியாளர்களை நிற்க வைத்து, ஒவ்வொருவருக்கும் தலா ஒரு சாக்கு கொடுக்க வேண்டும். இடுப்பு வரை வரும் அளவுக்கு பெரிய சாக்காக இருக்க வேண்டும். அனைத்து போட்டியாளர்களும் சாக்குக்குள் கால்களை விட்டு அதை மேலே இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். விசில் ஊதியதும் குதித்தோ அல்லது ஓடியோ முதலில் இறுதிக் கோட்டைக் கடக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். யார் முதலில் இறுதிக் கோட்டைக் கடக்கிறாரோ அவருக்கு முதல் பரிசு அறிவிக்கப்படும்.

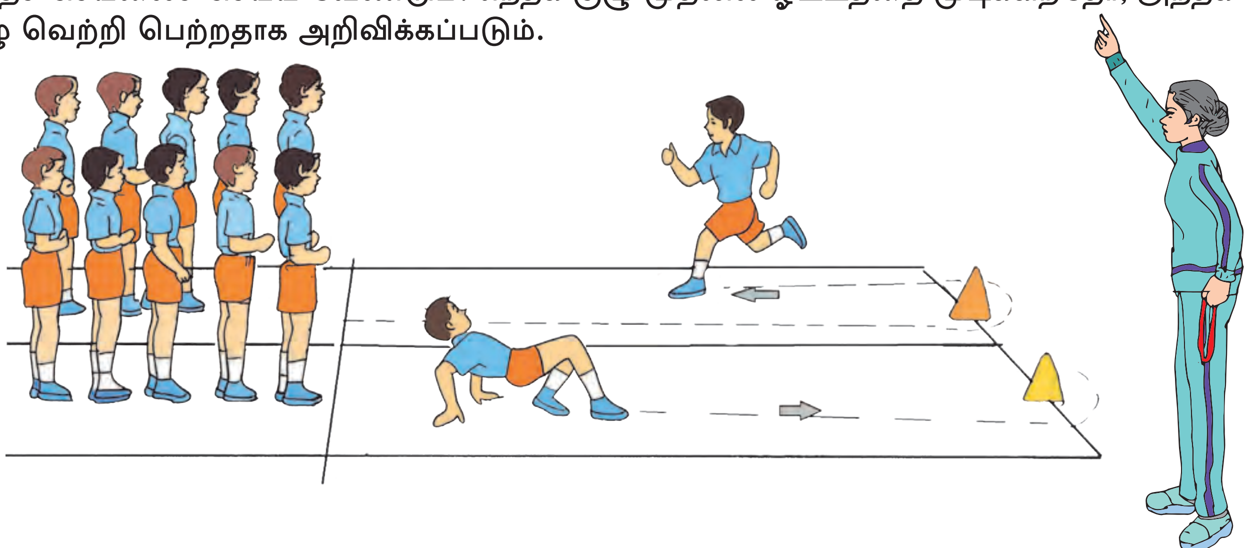
குறிப்பு : படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல, போட்டியாளர்கள் சாக்கிற்கு உள்ளாக கால்களை விட்டு குதித்து ஓடி, இறுதியில் வைக்கப்பட்டுள்ள கூம்புகளைத் தாண்ட வேண்டும்.



(11) நண்டு நடைப்பந்தயம்

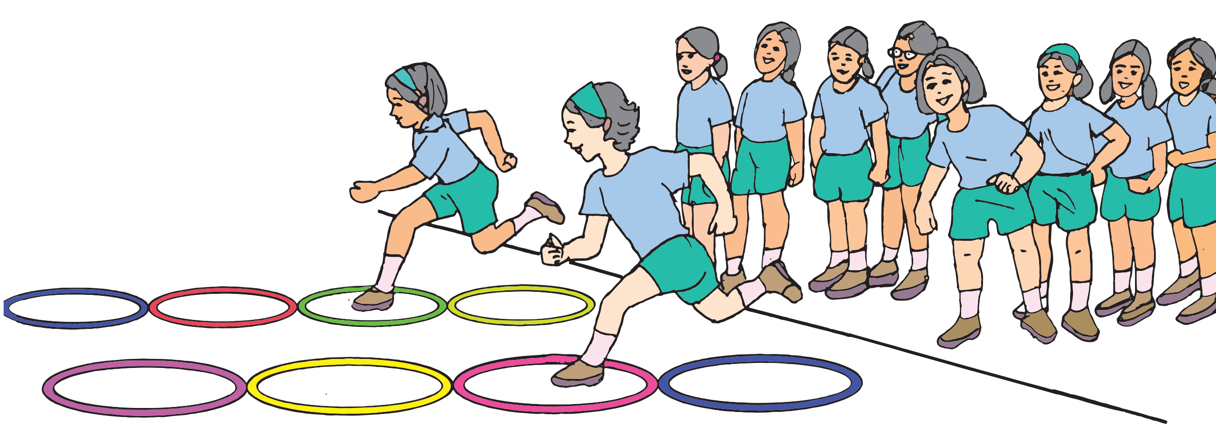
மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் 4 முதல் 5 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். மைதானத்தில் ஒரு தொடக்கக் கோடு வரையவும். தொடக்கக் கோட்டுக்கு இணையாக சுமார் 5 மீட்டர் தூரத்தில் இறுதிக் கோடு வரையவும். அனைத்து மாணவர்களும் தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து குழுவாக வரிசையில் நிற்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதல் எண் கொண்ட மாணவர் படத்தில் காட்டியபடி தரையில் உட்கார வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் பின்புறம் ஊன்றி நண்டு போன்று விளையாடும் நிலையில் இருக்க வேண்டும். பின்னர் ஓட்டம் தொடங்கியதும் இதே நிலையில் அந்த மாணவர் சுற்றி வந்து இறுதிக் கோட்டைக் கடந்ததும் எழுந்து நின்று தனது குழுவை நோக்கி ஓட வேண்டும். 2-ஆம் எண் மாணவர் நண்டு நிலைக்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும். 1-ஆம் எண் மாணவர் தொடக்கக் கோட்டைக் கடந்ததும் அவரைத் தொட வேண்டும், பிறகு குழுவின் கடைசியில் சென்று நிற்க வேண்டும். இப்படி குழுவில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் இந்தச் செயலைச் செய்ய வேண்டும். எந்தக் குழு முதலில் ஓட்டத்தை முடிக்கிறதோ, அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



(12) ஹலா ஹூப் ஓட்டப் போட்டி

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவின் முன்னும் குறைந்தது 5 ஹூலா-ஹூப்களை ஒரே வரிசையில் படத்தில் காட்டியபடி வைக்கவும். சமிக்ஞை கிடைத்ததும் இரண்டு குழுக்களிலும் உள்ள முதல் மாணவர்கள் ஒவ்வொரு ஹூலா-ஹூப்பிலும் ஒவ்வொரு காலாக வைத்து ஓட வேண்டும். இறுதிக் கோட்டைத் தொட்டு திரும்பி வரும்போதும் அதேபோல் வர வேண்டும். வரிசையில் அடுத்த மாணவரைத் தட்டிவிட்டு தனது குழுவின் கடைசியில் சென்று நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு எந்தக் குழு முதலில் ஓட்டத்தை முழுமையாக முடிக்கிறதோ, அந்தக் குழு வெற்றி பெறும்.

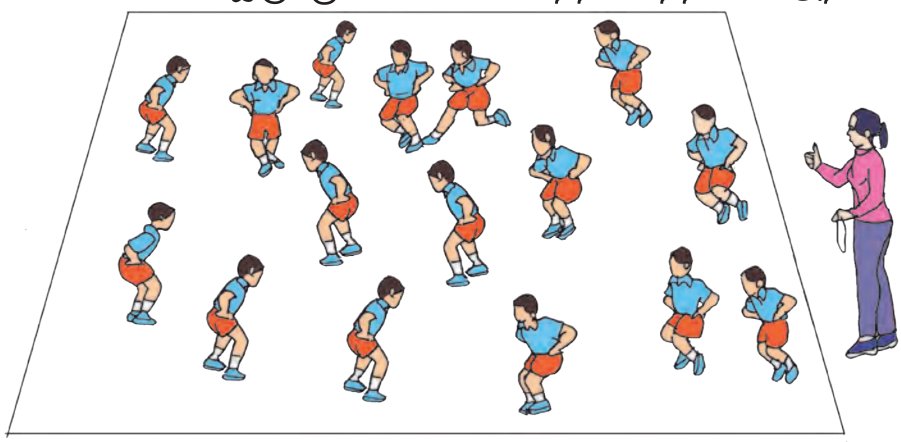


4.3 தேவையான விளையாட்டுகள்

(1) கபடி

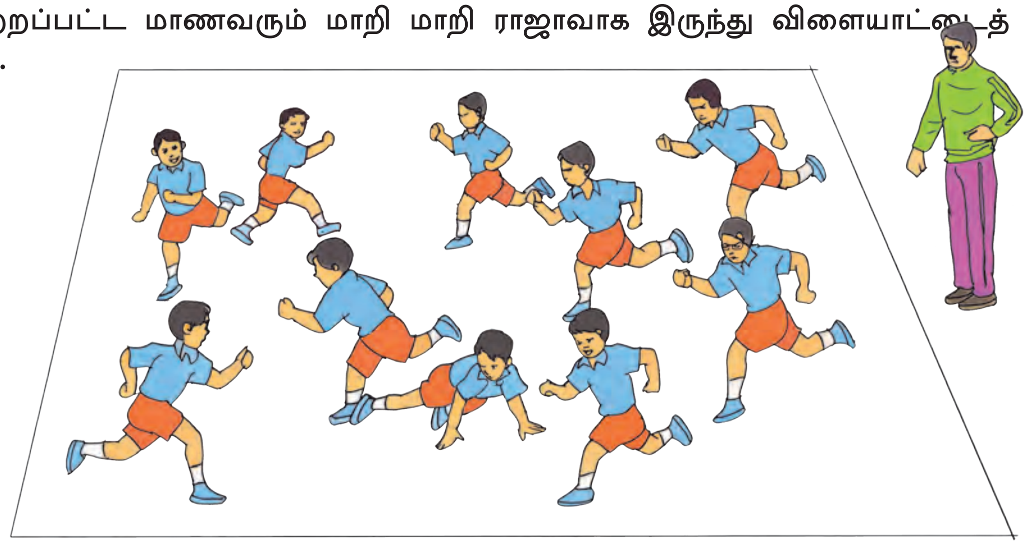
● விளையாட்டு : காலில் கால் வைப்பது

மைதானத்தில் உள்ள சதுரப் பகுதியில் மாணவர்கள் இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து க்கொண்டு நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் சைகை கொடுத்தவுடன், மாணவர்கள் துள்ளித் துள்ளி மற்ற மாணவர்களின் கால்களில் கால் வைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதே நேரத்தில், மற்ற மாணவர்கள் தங்களுடைய கால்களில் யாரும் கால் வைக்காமல் தப்பிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். யாருடைய காலில் மற்றொரு மாணவர் கால் வைத்துவிட்டாரோ, அவர் வெளியேற்றப்படுவார். இவ்வாறு விளையாட்டு தொடர்ந்து நடைபெறும். கடைசி வரை தன் காலில் யாரும் கால் வைக்காமல் இருக்கும் மாணவர் வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.



● கால்களால் தட்டி ஆடல்

சதுர வடிவிலான மைதானத்தில் ஒரு மாணவர் ராஜாவாக இருக்க வேண்டும் மற்ற மாணவர்கள் ஓட வேண்டும். ராஜாவாக இருக்கும் மாணவர் உட்கார்ந்து எழும் தகவல்கள் செய்து ஓடும் மாணவர்களை காலால் தொட்டு வெளியேற்ற வேண்டும். வெளியற்றிய மாணவரும், வெளியேற்றப்பட்ட மாணவரும் மாறி மாறி ராஜாவாக இருந்து விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.



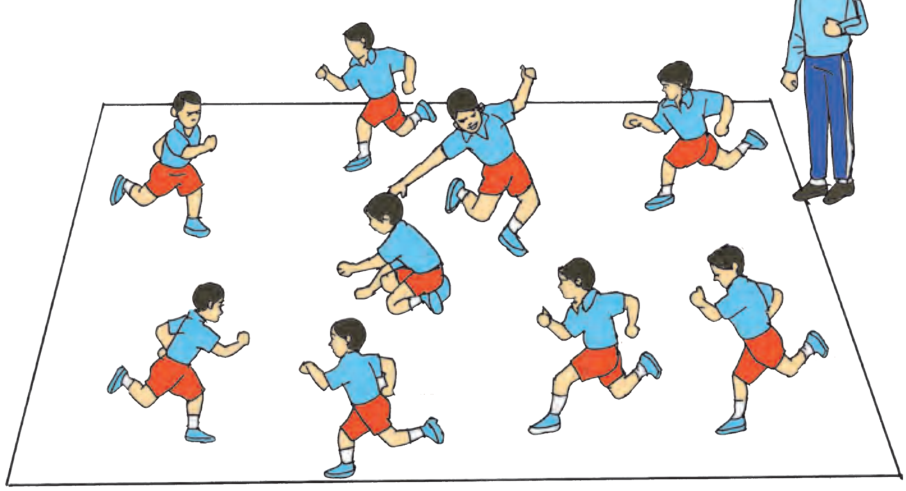
வேறுபாடு

இவ்வாறு விளையாட்டை தொடர்ந்து நடத்த வேண்டும். கடைசியாக எஞ்சியிருக்கும் மாணவர் வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.

(2) கோ கோ

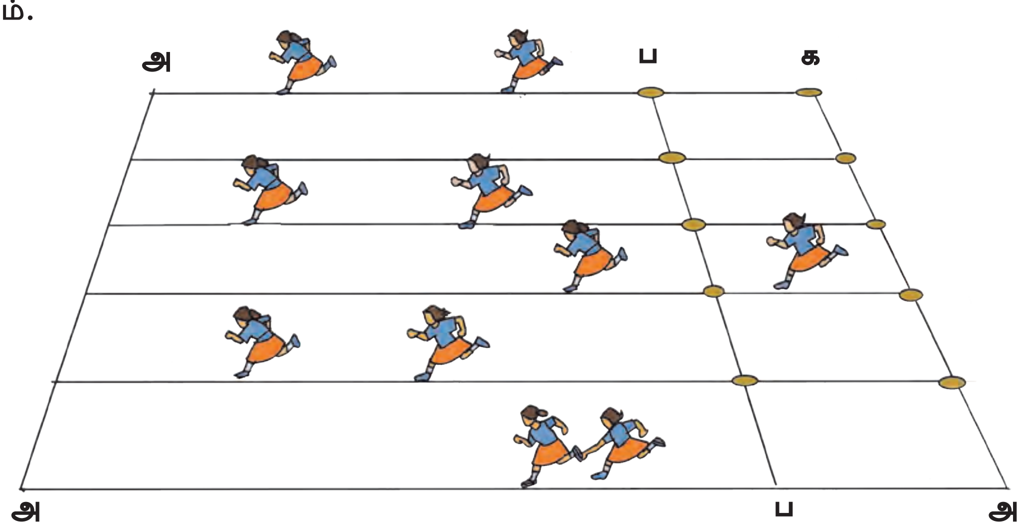
• நஞ்சு-அமிர்தம் விளையாட்டு

அனைத்து மாணணவர்களும் வரையபடபட்ட மைதானத்தில் நின்று, ஒருவர் ராஜாவாக இருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் சைகை ஈகட்டியவுடன் ராஜாவாக இருப்பவர் மற்றவர்களை தொட்டு வெளியேற்ற முயற்சிக்க வேண்டும். ஓடும் மாணவர் ராஜாவை துரத்தி வருவதை பார்த்து உடனே கீழே அமர்ந்து விட டே வண்டும். ராஜாவாக இருப்பவரும் அமர்ந்திருக்கும் மாணவரின் அருகில் வந்து அமர வேண்டும். ஓடும் மாணவரின் தலையில் கை வைத்து நஞ்சு என்று சொல்ல வேண்டும். நஞ்சு என்று சொல்லப்பட்டவர் எழுந்து அமர வேண்டும். ஓடும் மாணவர்களில் யாராவது ஒருவர், நஞ்சு என்று சொல்லப்பட்ட மாணவரின் பின்னால் கை வைத்துஅமிர்த் என்று சொல்ல வேண்டும். அப்போது அமிர்த் கிடைத்த மாணவர் மீண்டும் ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும். இவ்வாறு இந்த விளையாட்டு விளையாடப்படும்.



• தொடர் ஓட்டப் போட்டி

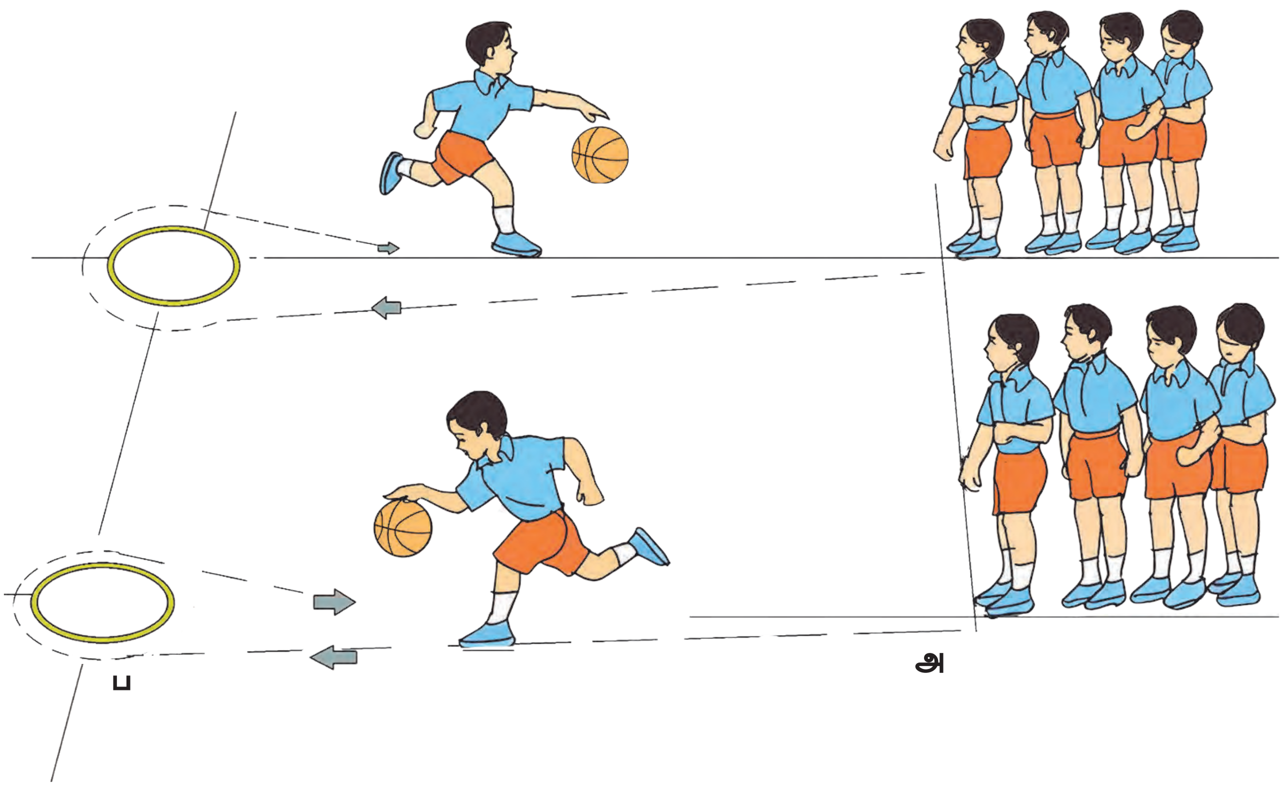
சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். சைகை கிடைத்தவுடன் அ மற்றும் ப கோடுகளில் உள்ள மாணவர்கள் ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும். அ கோட்டில் உள்ள மாணவர்கள் ப கோட்டில் இருந்து ஓடி வரும் மாணவர்களை க கோடு வரை ஓடுவதற்கு முன்பே தொட்டு வெளியேற்ற வேண்டும். இதே போல் அ மற்றும் ப கோடுகளில் உள்ள மாணவர்கள் மாறி மாறி வந்து தொடர் ஓட்டப் போட்டியை விளையாட வேண்டும்.



(3) கூடைப்பந்து

• குழு ஓட்டப் பந்தயம்

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். ஆசிரியர் சைகை காட்டியவுடன், இரு குழுக்களிலும் இ கோட்டில் இருக்கும் முதல் மாணவர் பந்தை தட்டியபடி ப கோடு வரை ஓட வேண்டும். அங்கே வைக்கப்பட்டுள்ள ஹுலா ஹுப் வளையத்தின் உள்ளே பந்தை ஒரு முறை சுற்ற வேண்டும். பிறகு பந்தை தன் குழுவில் அடுத்த மாணவரிடம் கொடுத்து விட்டு, வரிசையின் கடைசியில் போய் நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு எந்த குழு இந்த ஓட்டப் போட்டியை முதலில் முடிக்கிறதோ அந்த குழு வெற்றி பெறும்.



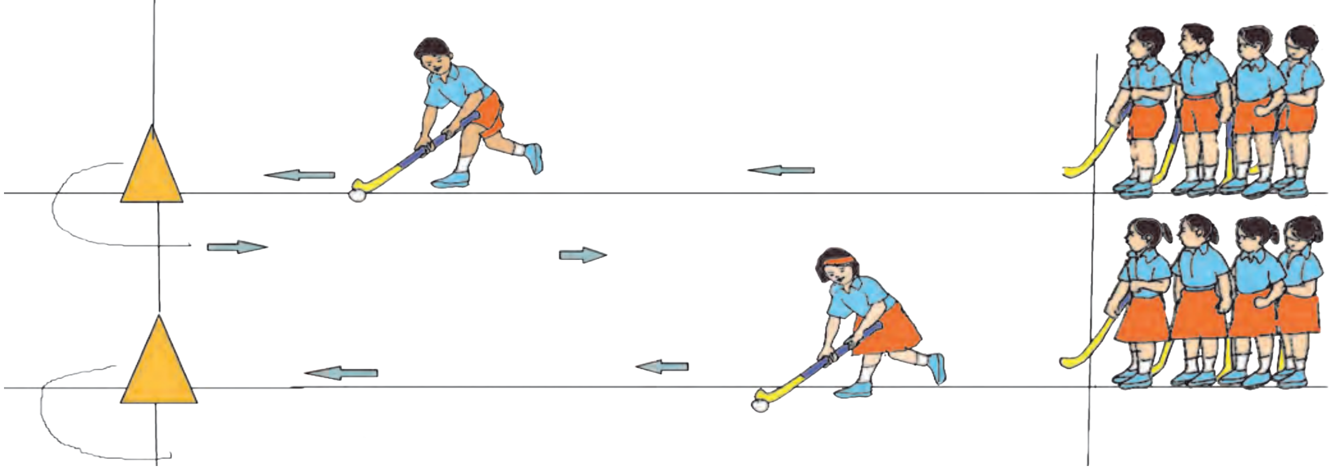
மாணவர்களுக்காக

- உங்கள் வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை இரண்டு சம குழுக்களாக பிரிக்கவும். இரண்டு குழுக்களும் பந்தை பயன்படுத்தி ஏதேனும் இரண்டு விளையாட்டுகளை உருவாக்கி ஒருவருக்கொருவர் விளையாடிப் பழகுங்கள்.

(4) ஹாக்கி

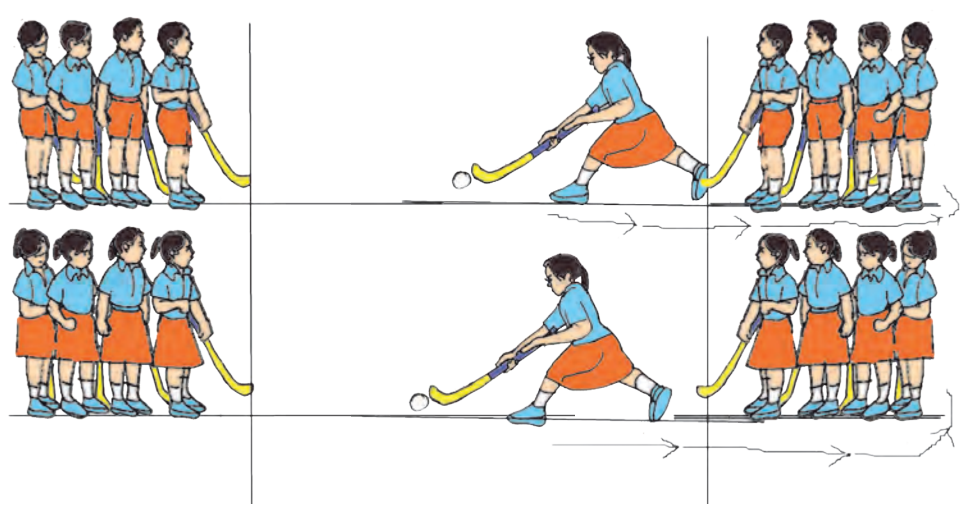
• பந்தை டிரிபிளிங் செய்து ஓடுதல்

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். ஆசிரியர் சைகை காட்டியவுடன், இரு குழுக்களிலும் உள்ள முதல் மாணவர் ஹாக்கி ஸ்டிக்கால் பந்தை தட்டியபடி முன்னால் உள்ள கூம்பை சுற்றி வர வேண்டும். பிறகு அடுத்த விளையாட்டு வீரரிடம் பந்தை பாஸ் செய்து விட்டு, தன் குழுவின் கடைசியில் போய் நிற்க வேண்டும் இதே போல் அனைத்து மாணவர்களும் ஹாக்கி ஸ்டிக்கால் பந்தை முன்னால் தட்டியபடி கூம்பை சுற்றி வர வேண்டும். எந்த குழு முதலில் தங்கள் இடத்திற்கு வருகிறதோ, அவர்களே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



• பந்தை தள்ளி ஓடும் போட்டி

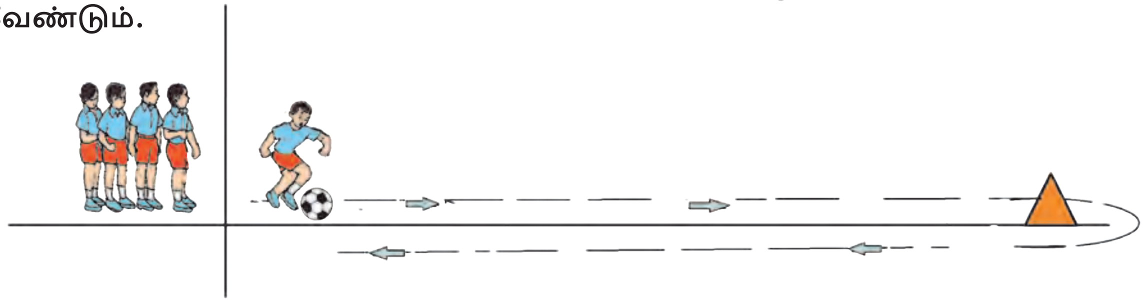
சிறிய இடைவெளியில் இரண்டு கோடுகளை வரைய வேண்டும். மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் அ மற்றும் ப என இரண்டு குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். இரு குழுக்களையும் மீண்டும் சமமாக பிரித்து எதிர் குழுவிற்கு எதிரே உள்ள கோட்டில் நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் சைகை காட்டியவுடன், முதல் மாணவர் தன் குழுவில் எதிரே உள்ள மாணவருக்கு ஹாக்கி ஸ்டிக்கால் பந்தை பாஸ் செய்ய வேண்டும். பிறகு தன் குழுவின் கடைசியில் போய் நிற்க வேண்டும். எதிரே உள்ள மாணவரும் அதே போல் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு எந்த குழு முதலில் போட்டியை முடிக்கிறதோ, அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

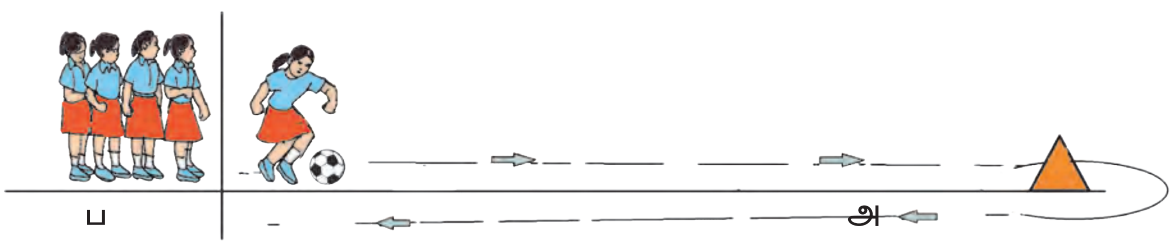


(5) கால் பந்து

• டிரிபிளிங் ஓட்டப் போட்டி

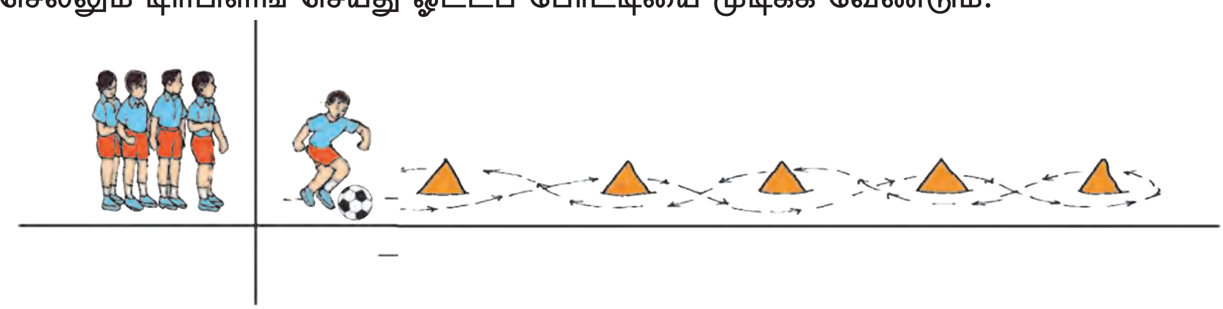
மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். இரு குழுக்களிலும் உள்ள முதல் மாணவர், அ கோட்டில் இருந்து கால் பந்தை டிரிபிள் செய்தபடி முன்னால் ப கோட்டில் வைக்கப்பட்டுள்ள கூம்பை சுற்ற வேண்டும். பிறகு மீண்டும் பந்தை டிரிபிள் செய்தபடி வந்து, தன் குழுவில் அடுத்த மாணவரிடம் பந்தை பாஸ் செய்து விட்டு வரிசையின் கடைசியில் போய் நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு இரு குழுக்களும் ஓட்டப் போட்டியை முடிக்க வேண்டும். எந்த குழு முதலில் இந்த போட்டியை முடிக்கிறதோ, அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

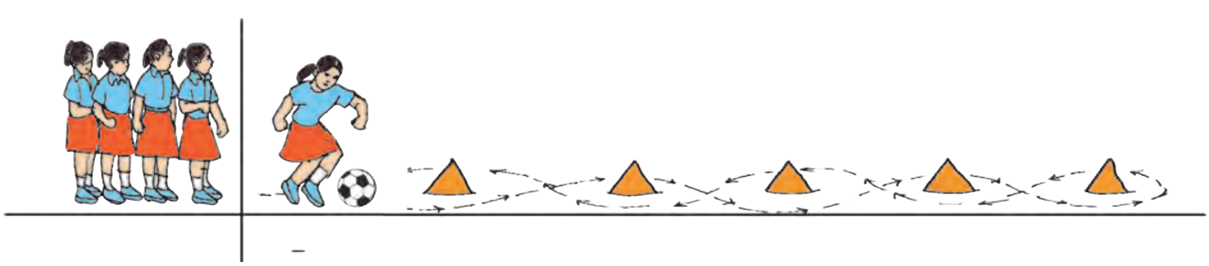




• ஊர்ந்து செல்லும் டிரிபிளிங் ஓட்டப் பந்தயம்

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். இரு குழுக்களுக்கு முன்னாலும் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் 5 முதல் 8 கூம்புகளை வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் சைகை காட்டியவுடன், குழுவில் உள்ள முதல் மாணவர் காலால் பந்தை டிரிபிள் செய்தபடி கூம்புகளுக்கு இடையில் ஊர்ந்து செல்ல வேண்டும். கடைசி கூம்பை சுற்றி விட்டு, மீண்டும் கூம்புகளுக்கு இடையில் ஊர்ந்து வந்து அடுத்த மாணவரிடம் பந்தை பாஸ் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு இரு குழுக்களும் ஊர்ந்து செல்லும் டிரிபிளிங் செய்து ஓட்டப் போட்டியை முடிக்க வேண்டும்.

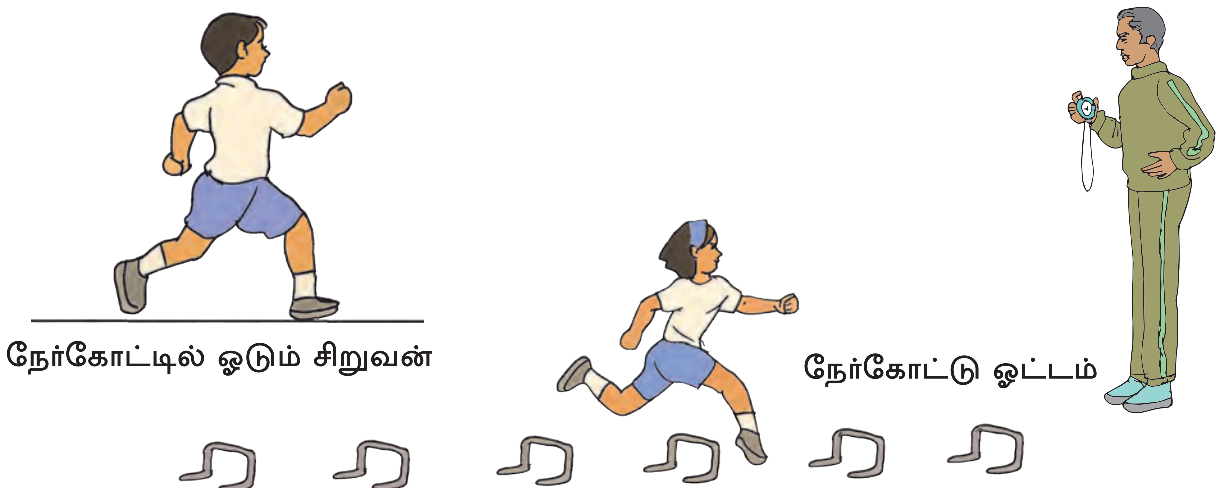




4.4 தடகளத்திற்கான பயிற்சி

(1) ஓட்டம்

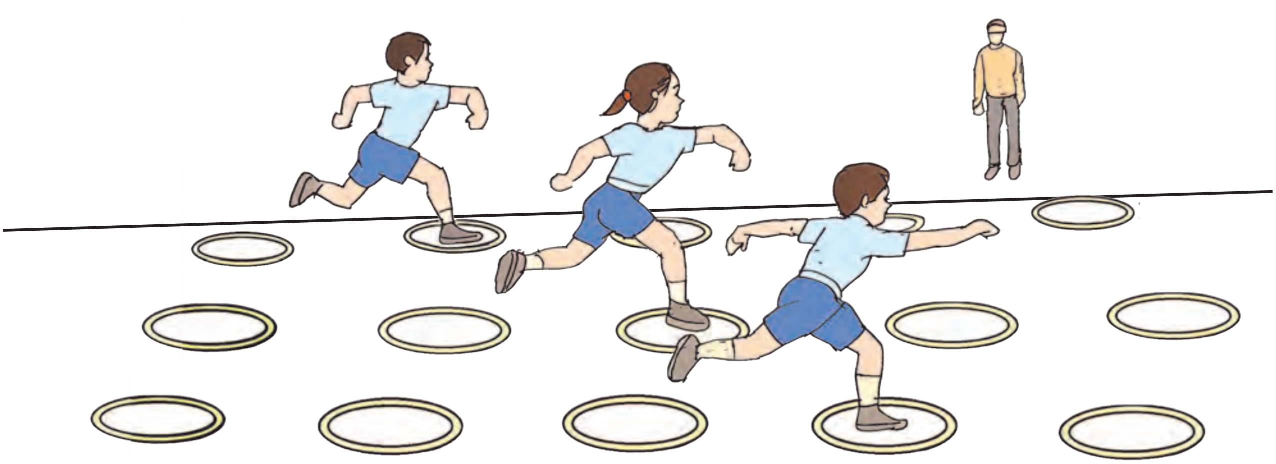
- 25 முதல் 30 மீட்டர் தூரம் நேர்கோட்டில் ஓட வேண்டும்.
- 3.3 மீட்டர் இடைவெளியில் தடைகளை வைத்து, அவற்றை தாண்டி ஓட வேண்டும்.



(2) குதித்தல்

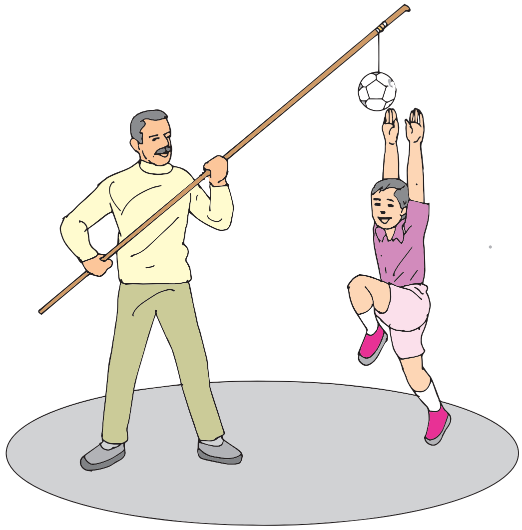
- **ஹுலாஹுப் வளையங்களுக்குள் குதித்தல்**

படத்தில் காட்டியபடி மைதானத்தில் ஹுலாஹுப் வளையங்களை வைக்க வேண்டம். ஆசிரியரின் கைகையில் மாணவர்கள் முதல் வளையத்தில் வலது கால், இரண்டாவது வளையத்தில் இடது கால், மூன்றாவது வளையத்தில் மீண்டும வலது கால் என இந்த முறையில் ஹுலாஹுப் வளையங்களுக்குள் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்.



ஆசிரியர்களுக்காக

- டிரிப்பள் ஜம்ப்க்கான அடிப்படை திறனை வளர்ப்பதற்காக, ஒவ்வொரு சுற்றுக்குப் பிறகும் வளையங்களுக்கு இடையிலான இடைவெளியை அதிகரிக்க வேண்டும்.



- **உயரமாக குதித்தல்**

படத்தில் காட்டியபடி மாணவர்கள் சுவரை ஒட்டி நின்று கையை மேலே நீட்ட வேண்டும்.

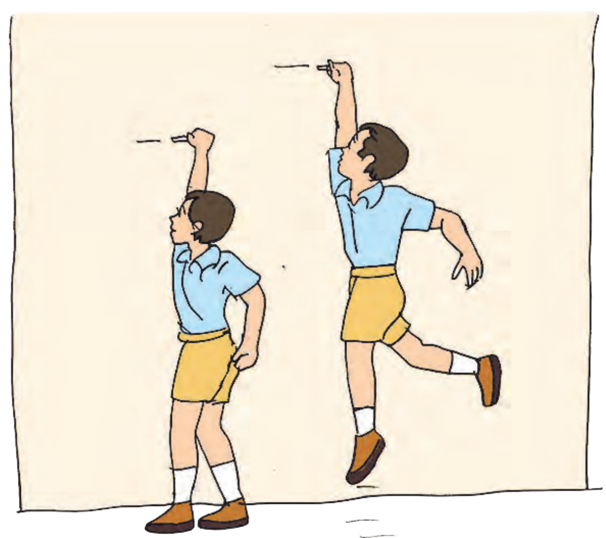
கை எந்த உயரம் வரை செல்கிறதோ அந்த இடத்தில் சுண்ணக்கட்டியால் அடையாளம் வைக்க வேண்டும்.

பிறகு குதிகாலை உயர்த்த வேண்டும். முடிந்தவரை உயரமாக குதித்து அந்த இடத்தில் மீண்டும் அடையானம் வைக்க வேண்டும்.

எவ்வளவு உயரம் குதித்தீர்கள் என பார்த்து, அந்த இடைவெளியை அதிகரிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

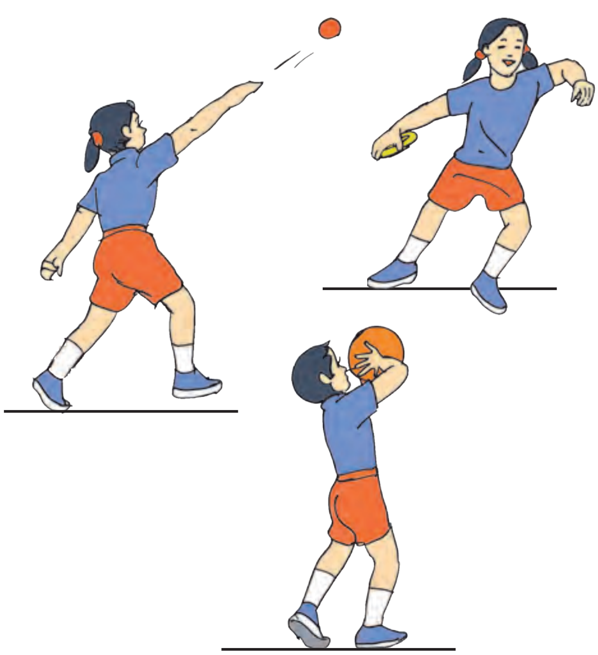
- **குதித்து பந்தை தொடுதல்**

படத்தில் காட்டியபடி ஆசிரியர் ஒரு குச்சியில் பந்தை கட்ட வேண்டும். மாணவர்கள் 3,5,7 அடிகள் ஓடி வந்து துள்ளி குதித்து, ஒரு கையால் அல்லது இரண்டு கைளாலும் பந்தை தொட முயற்சிக்க வேண்டும். மாணவர்கள் அதிக உயரம் குதிக்க, ஆசிரியர் பந்தின் உயரத்தை படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். உயரம் குதிப்பதற்கான தயாரிப்பிற்கு இந்த பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்



ஆசிரியர்களுக்காக

உயரமாக குதிப்பதற்கு முன் ஒரு அடி முன்னால் வைத்து, பிறகு 3 அடிகள் ஓடி வந்து உயரமாக குதிப்பதற்கான பயிற்சி ஆகும்.



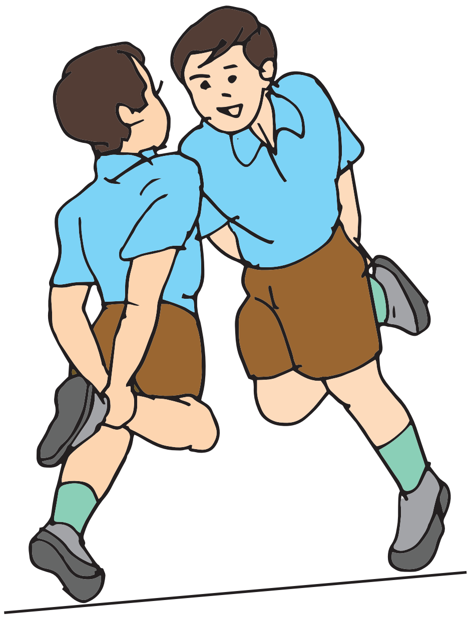
(எறிதல்).

- மெடிசின் பால் : மாணவர்கள் இரண்டு கைகளாலும் பந்தை முன்னால் தூரமாக எறிய வேண்டும்.
- வளையம் : படத்தில் காட்டியபடி வலது கையால் முன்னால் வளையத்தை எறிய வேண்டும்.
- பந்து : படத்தில் காட்டியபடி பந்தை முன்னால் தூரமாக எறிய வேண்டும்.

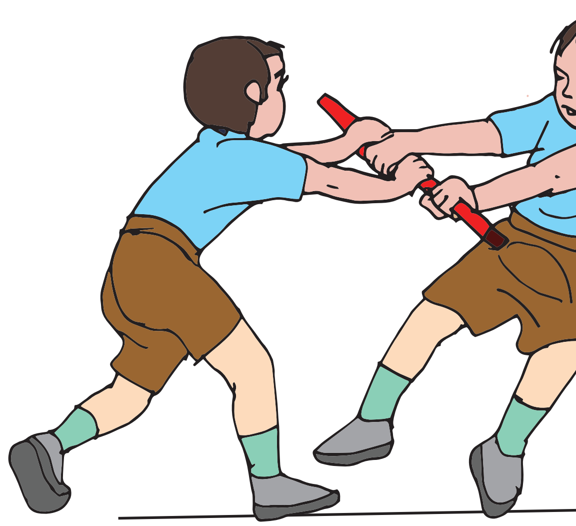
ஆசிரியர்களுக்காக

பந்து எறியும் பயிற்சிக்கு மாணவர்களை மணல் குழி மற்றும் மணல் தடுப்பு தயார் செய்ய வைத்து, பிறகு விளையாடல்.

4.5 மல்யுத்தம்

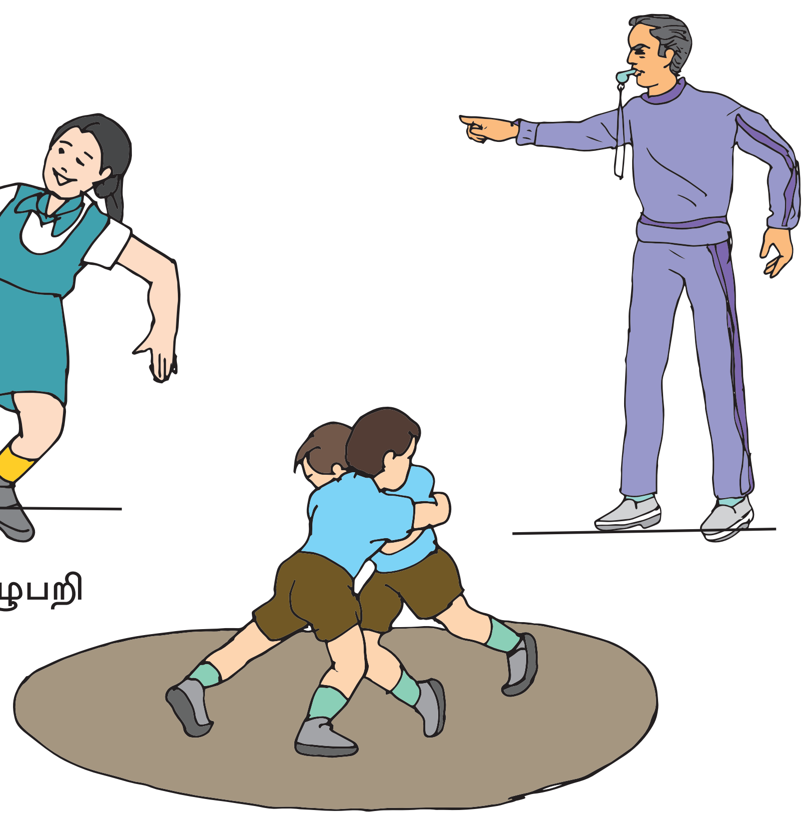


சேவல் சண்டை



குச்சியை இழுத்தல்

கைகளால் இழுத்தல்/இழுபறி

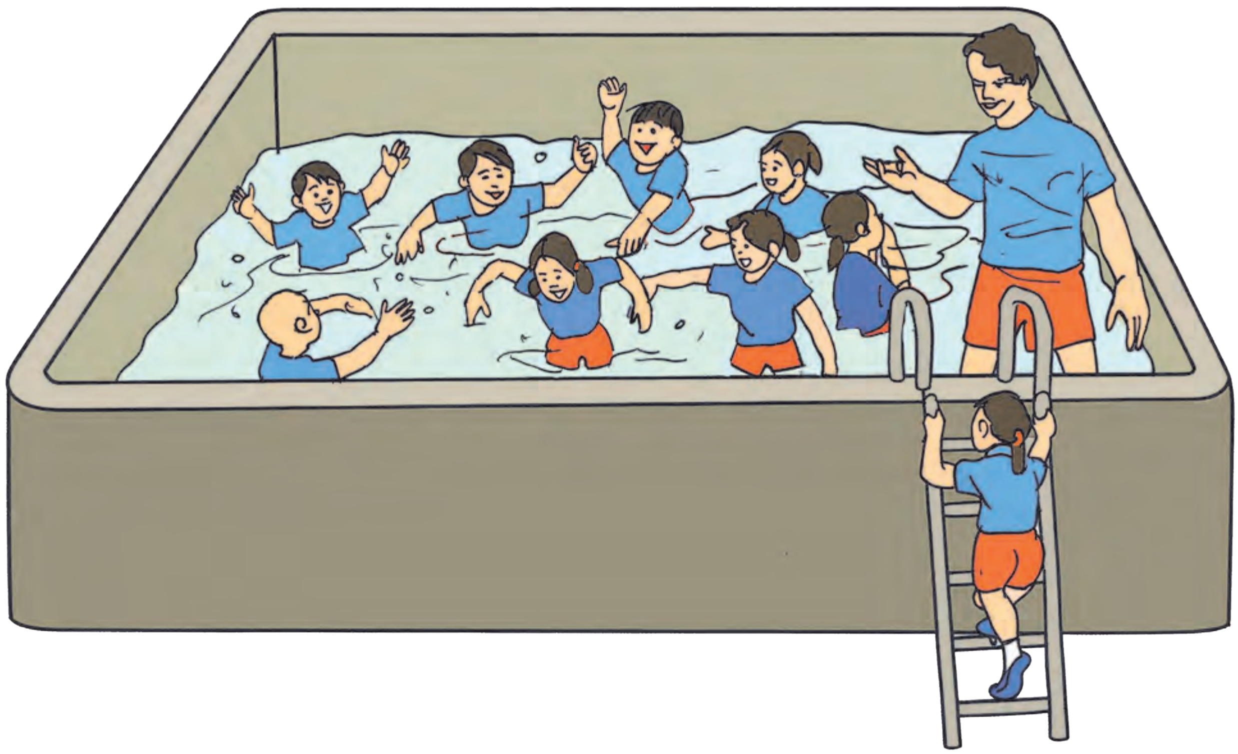


வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளுதல்

ஆசிரியர்களுக்காக

- சமமான திறன் / உடல் வலிமை கொண்ட மாணவர்களை ஜோடியாக அமைக்க வேண்டும்.

4.6 நீருடன் பழகுதல்



தண்ணீர் பயத்தைப் போக்குவதற்காக ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை நீச்சல் குளம் / தொட்டிக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். மேலும் தண்ணீரில் நடப்பது, ஒருவர் மீது ஒருவர் தண்ணீர் தெளிப்பது, தண்ணீரில் விளையாடுவது போன்ற செயல்களை செய்ய வைக்க வேண்டும். இதையெல்லாம் செய்யும்போது ஆசிரியர் கூட இருப்பது கட்டாயமாகும்.

பிரிவு 5 : யோகா பயிற்சி

5.1 யோகா நியமங்கள்

யோகா என்பது ஒரு பழமையான சாஸ்திரம், இதற்கு மிக நீண்ட பாரம்பரியம் உள்ளது. யோகாவிற்கு மொத்தம் 8 அங்கங்கள் உள்ளன, யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாஹாரம், தாரணை, தியானம் மற்றும் சமாதி. மாணவர்கள் இந்த ஆண்டு நாம் நியமங்கள் மட்டுமே என்ன என்பதை பார்ப்போம், உங்களுக்கு அது எளிதாக புரியும் நீ ங்கள் அவற்றை தினமும் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடிக்க வேண்டிய நியமங்கள் 5 ஆகும், சௌசம், சந்தோஷம், தபஸ், ஸ்வாத்யாயம், ஈஸ்வர பிரணிதானம்.

- **சௌசம் :** சௌசம் என்றால் சுத்தம், ஆரோக்கியத்திற்காக நம் உடலை சுத்தமாக வைத் திருப்பது அவசியம், அதனால் தினமும் குளிக்க வேண்டும் மற்றும் நம் அனைத்து உடுப்புகளையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும், அதேபோல் ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் மலம், சிறுநீர் கழிப்பதும் அவசியம்.

- **சந்தோஷம் :** மகிழ்ச்சியுடன் திருப்தியுடனும் இருப்பது சந்தோஷம்.

- **தபஸ் :** நல்ல விஷயங்களுக்காக தொடர்ந்து முயற்சி செய்வது தபஸ்.

- **ஸ்வாத்யாயம் :** நம் ஆரோக்கியத்தை நன்றாக வைத்திருக்க நல்ல பழக்கவழக்கங்களை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது அவசியம் அதே போல் நல்ல முறையில் தொடர் பயிற்சி செய்வது ஸ்வாத்யாயம் ஆகும்.

- **ஈஸ்வர பிரணிதானம் :** நம் முழு கவனத்தையும் நம் வேலையில் செலுத்தி, அது நன்றாக நடப்பதற்கு நேர்மையான முயற்சி செய்வது ஈஸ்வர பிரணிதானம்.

ஆசிரியர்களுக்காக

- மாணவர்களுக்கு உடற்கல்வி மற்றும் ஒழுக்கம் பாடத்தை கற்பிக்கும் போது, யோகாவின் 8 அங்கங்களில் யமம் மற்றும் நியமம் ஆகிய இரண்டு அங்கங்களை பற்றிய தகவலை ஒரே நேரத்தில் சொல்லி, அவற்றை கடைபிடிக்க வைக்க வேண்டும்.
- ஆனால் எளிதாக புரிந்து கொள்வதற்காக நியமம் பற்றிய தகவல் மட்டும் இந்த பாடத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது, இந்த பாடத்தில் உள்ள மாணவர்கள் இந்த நியமங்களை படித்து புரிந்து கொண்டு அவற்றை கடைபிடிப்பார்கள்.
- இந்த தகவலை சொல்லிக் கொடுப்பதற்காக தனி வகுப்பு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை, மாணவர்களை மேலே உள்ள 5 நியமங்களை கடைபிடிக்க வைக்க வேண்டும்.

5.2 யோகா பயிற்சி தொடங்குதல்

(1) யோகா சித்தர்களே வணக்கம்
அனைத்து முனிவர்களுக்கும் வணக்கம்
யோகா கற்பிப்பவர்களுக்கு முதல் வணக்கம்
அனைவருக்கும் மீண்டும் மீண்டும் வணக்கம்

பொருள் - யோகாவை கண்டுபிடித்த முனிவர்களுக்கு வணக்கம், வாக்கு, உடல் மற்றும் மனதின் தூய்மைக்காக, மற்றும் விதிகளை கடைபிடிப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்ட யோகாவை நமக்கு கற்றுக் கொடுத்த முனிவர்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் வணக்கம்.

(2) நாம் ஒன்றாக படிப்போம்
நாம் ஒன்றாக உண்போம்
நாம் ஒன்றாக வலிமையைப் பெறுவோம்
நம் கற்றல் ஒளிமையமாக இருக்கட்டும்
நாம் ஒருவருக்கொருவர் வெறுக்க வேண்டாம்
அமைதி அமைதி அமைதி

பொருள் - நாம் இருவரும் (குருவும் சீடரும்) ஒன்றாக இருப்போம், ஒன்றாக உண் போம், ஒன்றாக நம் படிப்பை பயிலுவோம். நம் படிப்பு பிரகாசமாக இருக்கட்டும். நம் ஒருவருக்கொருவர் வெறுப்பு கொள்ள வேண்டாம்.

(3) அசத்தியலிருந்து என்னை சத்தியத்திற்கு அழைத்துச் செல்
இருளிலிருந்து என்னை ஒளிக்கு அழைத்துச் செல்
இறப்பிலிருந்து என்னை அமரத்துவத்திற்கு அழைத்துச் செல்
அமைதி அமைதி அமைதி

பொருள் - உண்மையற்றதிலிருந்து என்னை உணமைக்கு அழைத்துச் செல், இருளிலிருந்து என்னை வெளிச்சத்திற்கு அழைத்துச் செல். இறப்பிலிருந்து என்னை அழியாத் தன்மைக்கு அழைத்துச் செல்

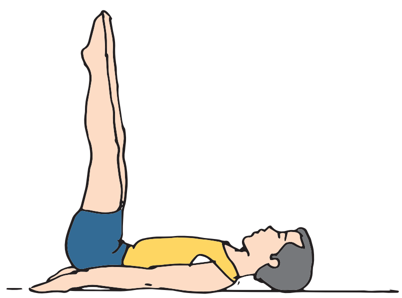
(4) அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்
அனைவரும் நோயற்றவர்களாக இருக்கட்டும்
அனைவரும் நல்லதை காண வேண்டும்
எவரும் துன்பத்தை அடைய வேண்டாம்

பொருள் - அனதைத்து மக்களும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும், அனைத்து மக்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்கட்டும். அனைத்து மக்களும் திருப்தியாக, சந்தோஷமாக இருக்கட்டும் எவருக்கும் துன்பம் வர வேண்டாம்.

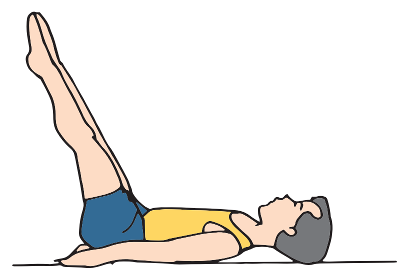
இது யோகா வகுப்பை தொடங்குவதற்கு முன் சொல்லப்படும் பிரார்த்தனை ஸ்லோகங்கள்

5.3 இடங்கள்

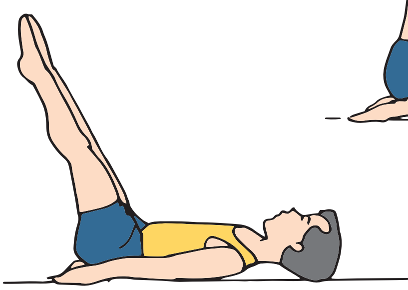
- **சுகாசனம்**



3 பரிபூரணம்

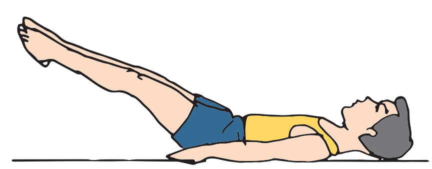


4

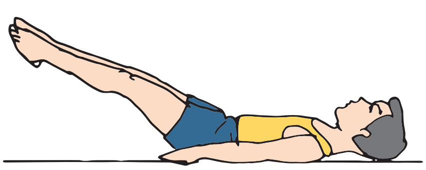


2

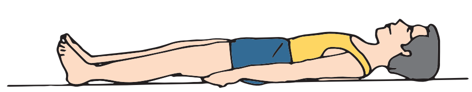
- **அர்த்தஹாசனம்**



5



1

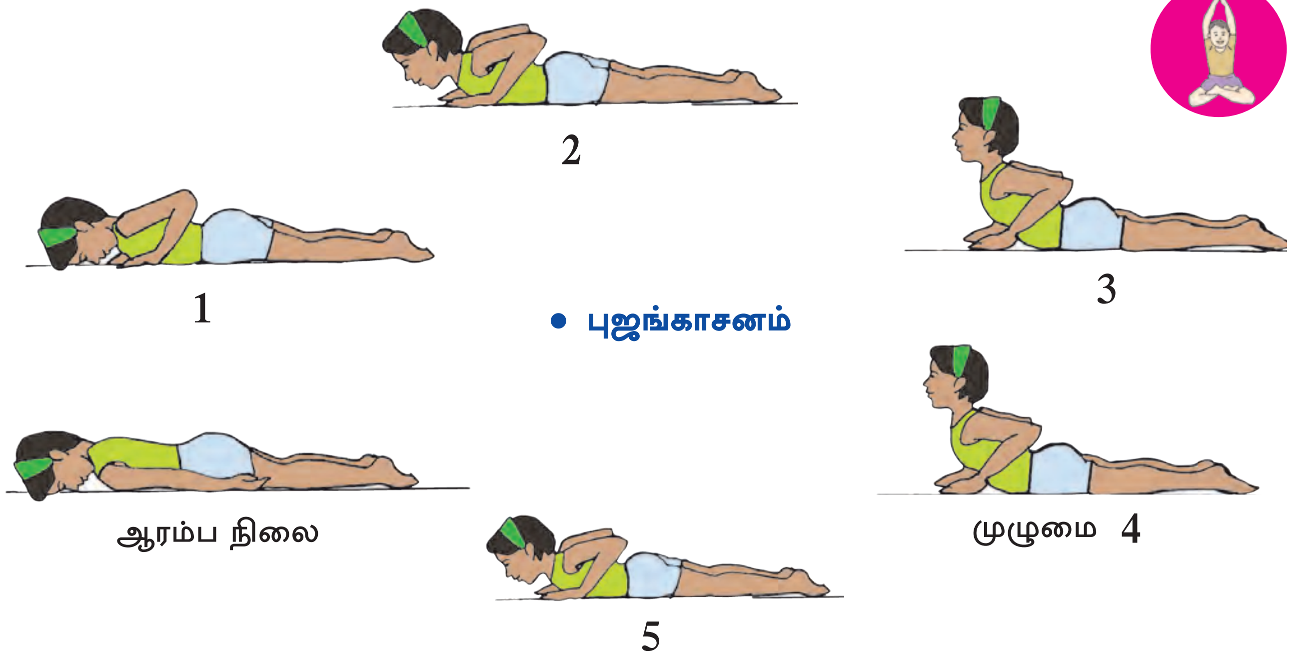


ஆரம்ப நிலை மற்றும் 6

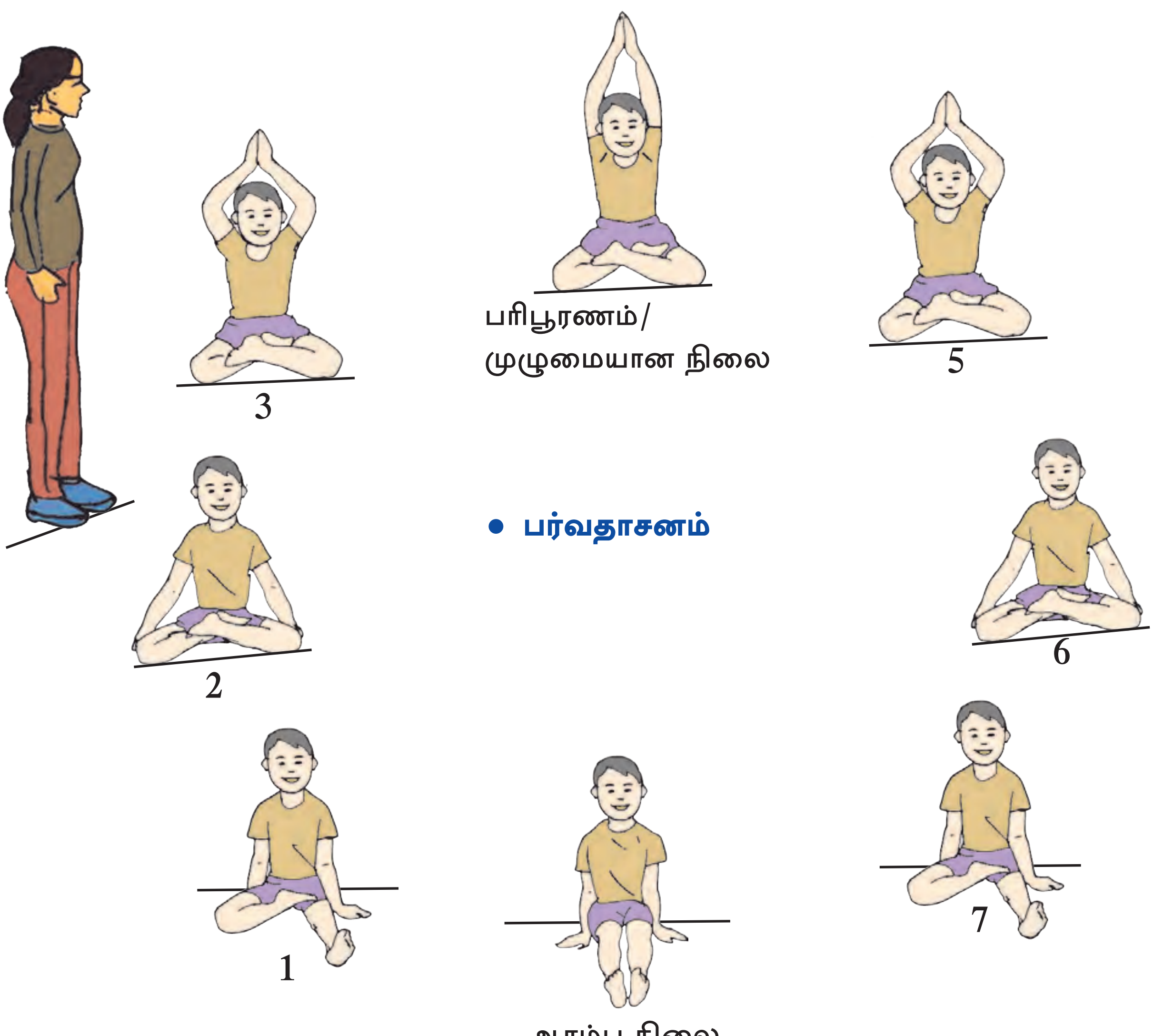
சுய மதிப்பீடு

- அர்த்தஹாசனம் செய்யும் போது உடலின் எந்தப்பகுதியில் இறுக்கத்தை உணர்ந்தீர்கள் என்பதைக் குறிக்க இந்த குறியைப் பயன்படுத்தவும்

வயிற்றில் ☐ பின்புறம் ☐ இடுப்பில் ☐ காலில்

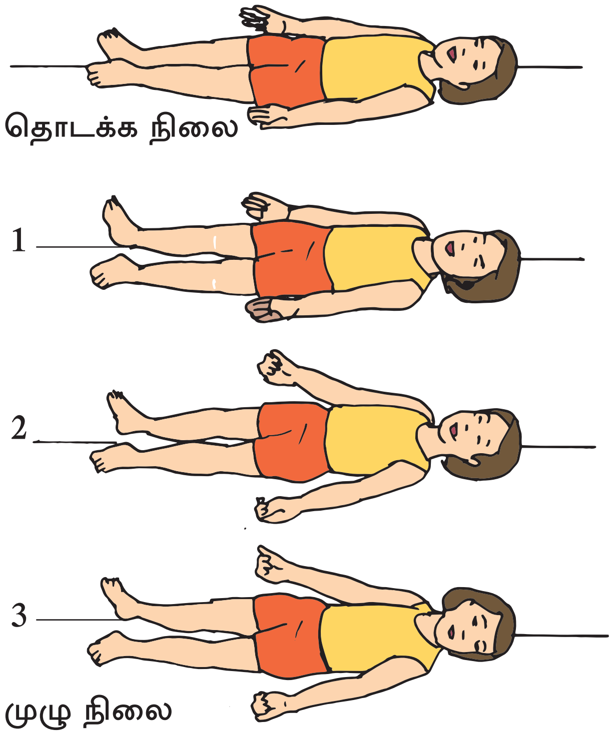


• **புஜங்காசனம்**

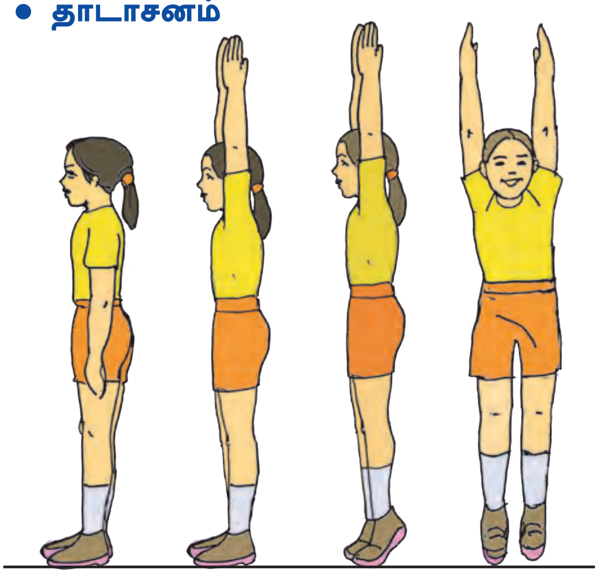


• **பர்வதாசனம்**

- **சவாசனம்**



- **தாடாசனம்**



5.4 சுவாச பயிற்சி நிலை :பிராணாயாமத்திற்கான முன் தயாரிப்பு

- **அமைதியாக அமர்தல்**

சுகாசனம் அல்லது எந்த எளிமையான நிலையிலும் அமரவும். கண்களை மூடவும் இந்த நிலையில் தொடக்கத்தில் 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் அமைதியாக அமரவும்.

இதனால் உடலும் மனமும் அமைதியடையவும், ஒருமுகப்படுதல் அதிகரிக்கவும் உதவும்.

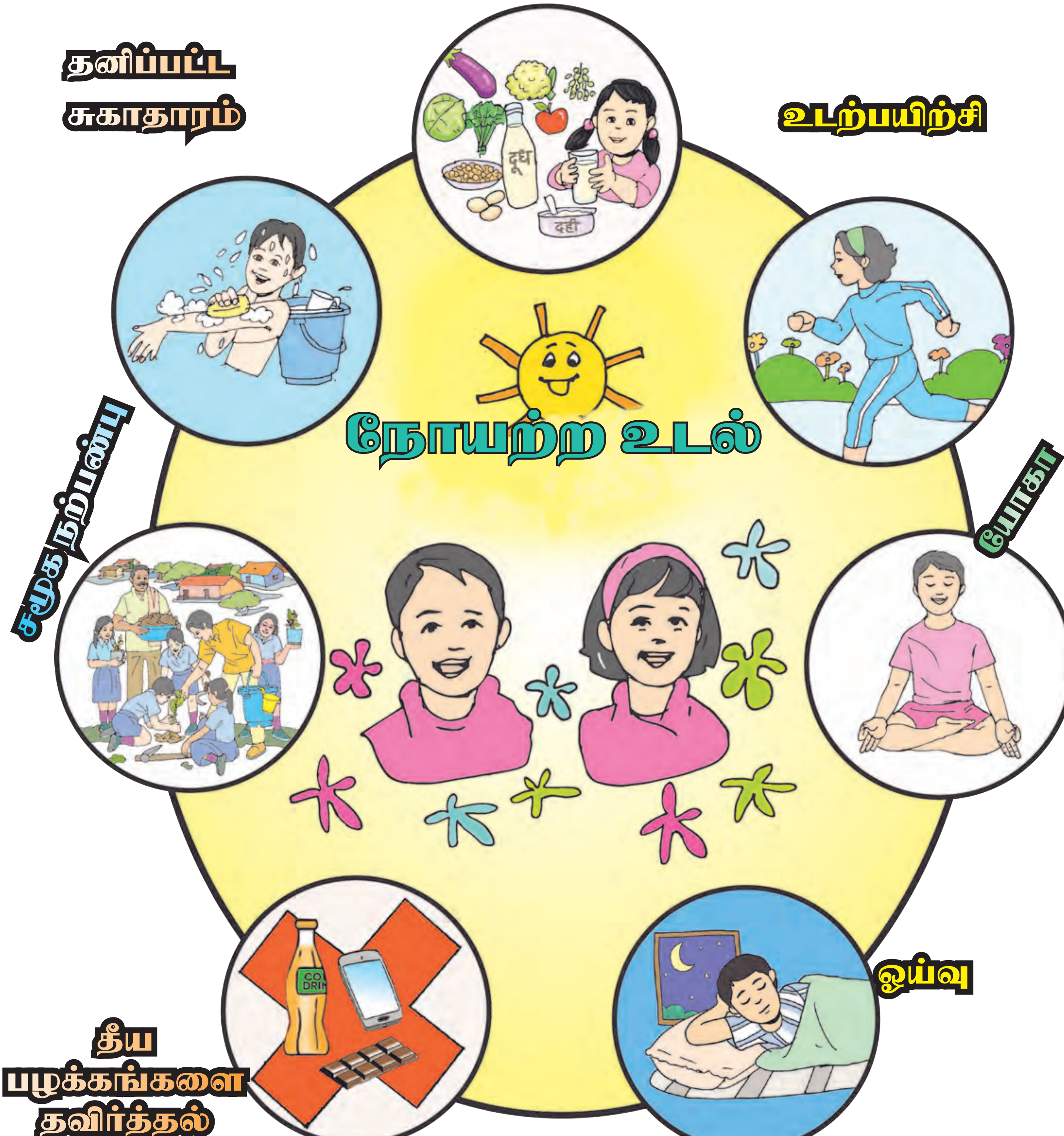
- மார்பை உப்ப வைத்து மூக்கால் மெதுவாக சுவாசித்து விடுதல்.
- மண்டி போட்டு அமைதியாக அமரவும், கண்களை மூடவும்.
- மெதுவாக மார்பை உப்ப வைத்து மூக்கால் நீண்ட அல்லது ஆழமான சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும்.
- மெதுவாக மூச்சை வெளியிடவும்.
- இந்த செயலை 10 முறை செய்தால் ஒரு சுற்று முடிந்ததாகும்.
- வயிறு உப்ப வைத்து மூக்கால் மெதுவாக சுவாசித்து விடுதல்.
- மண்டி போட்டு அமைதியாக அமரவும், கண்களை மூடவும்.
- மெதுவாக வயிற்றை உப்ப வைத்து மூக்கால் நீண்ட அல்லது ஆழமான சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும்.
- மெதுவாக மூச்சை வெளியிடவும்.
- இந்த செயலை 10 முறை செய்தால் ஒரு சுற்று முடிந்ததாகும்.

ஆசிரியர்களுக்காக

- ஆசனத்தின் இறுதி நிலைக்கு மாணவர்களை வற்புறுத்தி செய்ய வைக்கக்கூடாது.
- சிறப்பு தேவை உள்ள குழந்தைகளிடம் எளிதாக அமையும் ஆசனங்களை மட்டுமே செய்ய வைக்கவும்.
- தேவைக்கேற்ப ஆதரவு கொடுத்து உதவி செய்யவும்.

துை 6 : ஆரோக்கியம்

6.1 ஆரோக்கியத்தின் கூறுகள்



6.2 ஆரோக்கியம்

- **தனிப்பட்ட சுகாதாரம்**

1. கை, கால், முகத்தை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்.
2. சுத்தமாக இருப்பதால் கிருமிகள், வைரஸ் மற்றும் தூசில் இருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.
3. உடலும் மனமும் புத்துணர்வாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும்.
4. ஒழுக்கம் வரும் மற்றும் சுயசார்பு உருவாகும்

எதையும் சாப்பிடும்போதும், உணவு உண்ணும்போதும் வாயை மூடி வைத்திருக்க வேண்டும். அதேபோல் சாப்பிடும்போது வாயில் சத்தம் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
பிரார்த்தனை/ஸ்லோகம்
வாயில் ஒரு வாய் உணவு எடுக்கும்போது யோசிக்க வேண்டும், இந்த உணவை நான் எதற்காக உண்கிறேன், என் கைகளால் மக்கள் சேவை நடக்க வேண்டும், அதற்காக இறைவா எனக்கு சக்தியை கொடு.

- **உணவு**

அதிக ஜங்க் ஃபுட் வேண்டாம்
சாக்லேட், கேக், ஐஸ்கிரீம், குளிர்பானம் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது என காட்டப்பட்டுள்ளது.

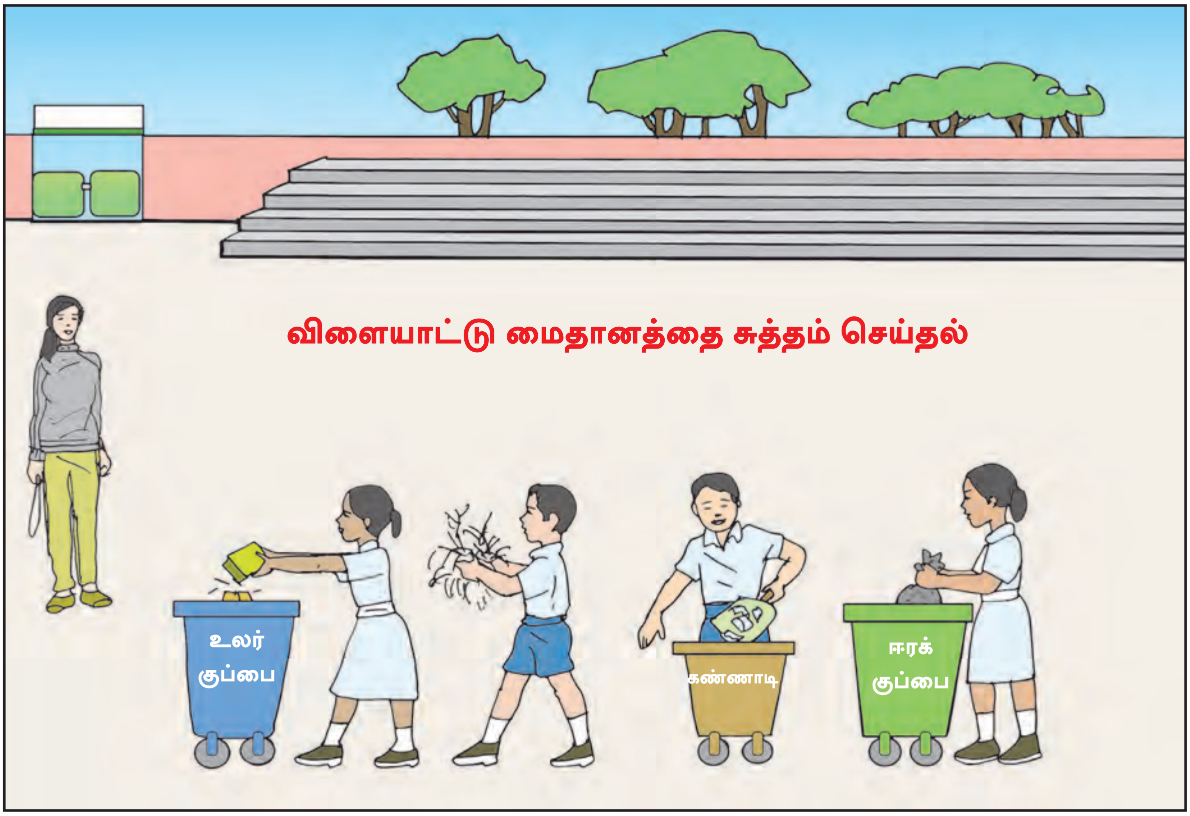
- **உடற்பயிற்சி :** ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் அல்லது மாலையில் ஒரு மணி நேரம் மைதானத்தில் விளையாட வேண்டும் / உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

- **ஓய்வு மற்றும் தூக்கம்**

உடற்பயிற்சி கண்போன்றது

6.3 விளையாட்டு மைதானப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சுகாதாரம்

விளையாடுவதற்கு முன் மைதானத்தைச் சுத்தம் செய்து தண்ணீர் ஊற்றிவிட்டு பிறகு விளையாடுங்கள்



சுயமதிப்பீடு

- உங்கள் நல்ல பழக்கங்களை எழுதி வையுங்கள்.

6.4 ஆடை

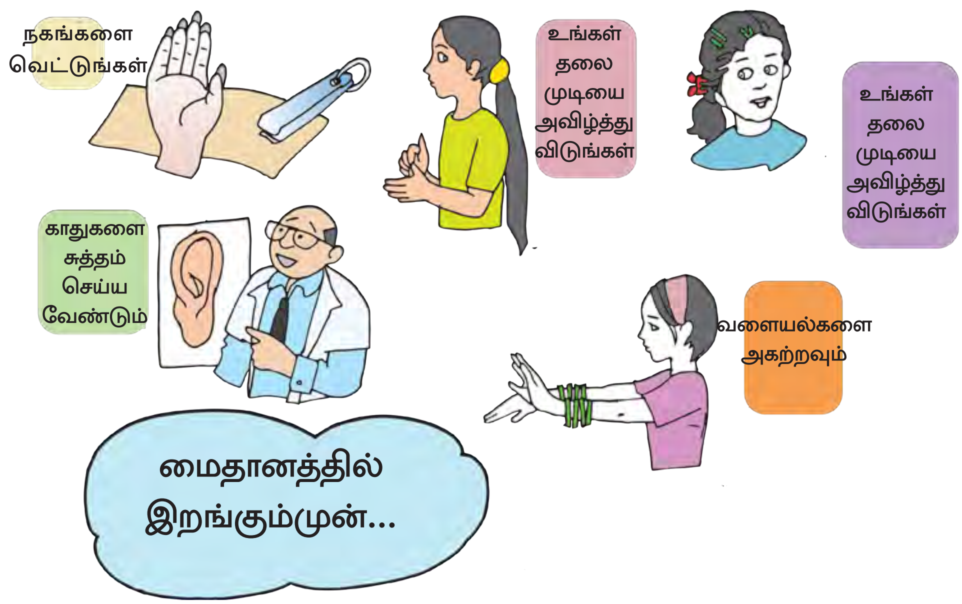
விளையாட்டுகளுக்குப் பொருத்தமான ஆடைகளை அணியுங்கள், அப்போதுதான் அசைவுகள் எளிதாகவும் வசதியாகவும் இருக்கும்.

6.5 விளையாட்டு உபகரணங்கள்

விளையாட்டு உபகரணங்கள், விளையாட்டு உபகரணங்கள் அறையில் நேர்த்தியாக வைக்கப்பட வேண்டும்

6.6 விளையாட்டு மைதானத்தில் பாதுகாப்பு

- விளையாட்டு மைதானத்தில் உள்ள போல் கம்பங்கள், தாண்டும் குழிகள் மற்றும் பிற உபகரணங்கள் போன்ற தடைகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
- பயிற்றுவிப்பாளர் இல்லாமல் நீச்சல் குளத்தின் அருகில் செல்ல வேண்டாம்.
- பெண்கள் விளையாடும்போது கைக்காப்புகளோ காதணிகளோ அணியக்கூடாது. தலைமுடியில் கிளிப்களையோ ஊசிகளையோ மாட்ட வேண்டாம். தலைமுடியை அவிழ்த்து விடவும கூடாது.
- விளையாட்டு மைதானத்தில் உங்களுக்குக் காயம் ஏறு்பட்டால் உடனடியாக ஆசிரியரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் வெளியே செல்லாதீர்கள்.
- பசியுடன் விளையாட மைதானத்திற்குச் செல்லாதே.



6.7 முதலுதவி

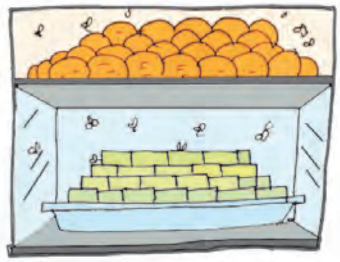
முதலுதவிப் பெட்டி களத்திற்கு அருகில் இருக்க வேண்டும்.

- **முதலுதவிப் பெட்டியின் உள்ளடக்கம்**

பஞ்சு
பேண்ட் எய்ட்
கட்டுகள், வலி நிவாரணிகள்
மாத்திரைகள் மற்றும் களிம்புகள்
டெட்டால்

6.8 தீய பழக்கங்களைத் தடுத்தல்

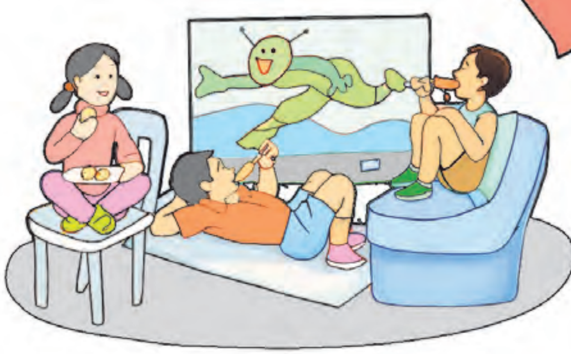
குளிர்பானங்கள் குடிப்பது



அதிக இனிப்பு சாப்பிடுவது

கைபேசியைப் பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடுவது (திரை நேரம்)

இதை செய்யாதீர்கள்



தூங்கும் போதும் சாப்பிடும் போதும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது

வெளியில் உணவு உண்பது

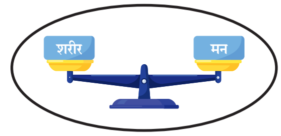
6.9 தொடு உணவு

பள்ளியிலோ அல்லது பள்ளிக்கு வெளியிலோ, யாராவது காரமின்றி உங்கள் உடலின் எந்தப் பகுதியையாவது தொட்டால், வாய்மொழியாக எதிர்ப்பு தெரிவித்து, அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறி, உடனடியாக உங்கள் பெற்றோரிடமோ அல்லது ஆசிரியரிடமோ தெரிவியுங்கள்.

ஆசிரியர்களுக்கு

- தொடு உணர்வை மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்க, காட்சிக் குறிப்புகள், விளக்கக்காட்சிகள் மற்றும் அது தொடர்பான குறும்படங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பிரிவு 7 : சுய மதிப்பீடு



குழந்தைகளே இதை செய்து பார்த்து நீங்களே ஒப்பிட்டு பாருங்கள்

வ.எண்.	அம்சம்	ஆகஸ்ட்	நவம்பர்	பிப்ரவரி	மே
1	என் எடை	---- கி.கி.	---- கி.கி.	---- கி.கி.	---- கி.கி.
2	என் உயரம்	---- செ.மீ.	---- செ.மீ.	---- செ.மீ.	---- செ.மீ.
3	தாண்டி உயரம் தாவுதல்	---- செ.மீ.	---- செ.மீ.	---- செ.மீ.	---- செ.மீ.
4	கிரிக்கெட்/டென்னிஸ் பந்து எறிதல்	---- மீட்டர்	---- மீட்டர்	---- மீட்டர்	---- மீட்டர்
5	தரையில் 3 முறை குச்சி தாண்டி கடக்கும் தூரம்	---- மீட்டர்	---- மீட்டர்	---- மீட்டர்	---- மீட்டர்
6	30 வினாடிகளில் குதிரை ஓட்டம ஸ்டெப்ஸ் எண்ணுதல்	---- ஸ்டெப்ஸ்	---- ஸ்டெப்ஸ்	---- ஸ்டெப்ஸ்	---- ஸ்டெப்ஸ்
7	சமச்சீர் உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வு	தானியங்கள் ☐ பழங்கள் ☐ கீரைகள் ☐ இறைச்சி ☐ முட்டை ☐ பால் ☐ தானியங்கள் ☐	தானியங்கள் ☐ பழங்கள் ☐ கீரைகள் ☐ இறைச்சி ☐ முட்டை ☐ பால் ☐ தானியங்கள் ☐	தானியங்கள் ☐ பழங்கள் ☐ கீரைகள் ☐ இறைச்சி ☐ முட்டை ☐ பால் ☐ தானியங்கள் ☐	தானியங்கள் ☐ பழங்கள் ☐ கீரைகள் ☐ இறைச்சி ☐ முட்டை ☐ பால் ☐ தானியங்கள் ☐
8	என் பழக்கங்கள்	தினமும் குளித்தல் ☐ நகம் வெட்டுதல் ☐ சீக்கிரம் எழுதல் ☐ ஒழுங்கான படிப்பு ☐ ஒழுங்கான விளையாட்டு ☐ போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் ☐	தினமும் குளித்தல் ☐ நகம் வெட்டுதல் ☐ சீக்கிரம் எழுதல் ☐ ஒழுங்கான படிப்பு ☐ ஒழுங்கான விளையாட்டு ☐ போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் ☐	தினமும் குளித்தல் ☐ நகம் வெட்டுதல் ☐ சீக்கிரம் எழுதல் ☐ ஒழுங்கான படிப்பு ☐ ஒழுங்கான விளையாட்டு ☐ போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் ☐	தினமும் குளித்தல் ☐ நகம் வெட்டுதல் ☐ சீக்கிரம் எழுதல் ☐ ஒழுங்கான படிப்பு ☐ ஒழுங்கான விளையாட்டு ☐ போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் ☐
பெற்றோர் கையொப்பம் →					

சுய மதிப்பீட்டு அட்டவணை

அமசம்	மாதம்					
நான் செய்த சூரிய நமஸ்காரம்	ஜூன்	ஜூலை	ஆகஸ்ட்	செப்டம்பர்	அக்டோபர்	நவம்பர்
நான் அடித்த நீண்ட தூர தாண்டுதல்கள்	டிசம்பர்	ஜனவரி	பிப்ரவரி	மார்ச்	ஏப்ரல்	மே

அறிவிப்பு

மாணவர்களுக்காக

- பக்கம் 86-ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூறுகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- அனைத்து விஷயங்களையும் உங்கள் பெற்றோரின் கவனத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்.
- அனைத்து விஷயங்களையும் முறையாகப் பதிவு செய்யுங்கள்.
- முந்தைய செயல்பாடுகளை மதிப்பீடு செய்யும்போது சக மாணவர்/ஆசிரியர்/பெற்றோர் ஆகியோரின் உதவியைப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் அளவீடுகளை நீங்களே அளவிடச் சொல்லி, உங்கள் நண்பரின் அளவீட்டை நீங்களே செய்யுங்கள்.
- எண் 3 முதல் 6 வரை உள்ள செயல்பாடுகளை உங்கள் முந்தைய செயல்திறனுடன் ஒப்பிட்டு, முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பாருங்கள்.
- எண் 7 மற்றும் 8-ல் உள்ள செயல்பாடுகளில் தொடர்ச்சியான முன்னேற்றம் உள்ளதா என்பதைச் சரிபாருங்கள்.

ஆசிரியர்களுக்காக

- மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கூறுகள் சரியான முறையில் மதிப்பீடு செய்யப்படுகிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்.
- மாணவர்களை மதிப்பீட்டிற்காக ஊக்கப்படுத்தவும்.
- தேவையான இடங்களில் வழிகாட்டுதல் வழங்கவும்.
- உடற்கல்வியை மதிப்பீடு செய்யும்போது கீழ்க்கண்ட அம்சங்களைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.
- ஆரம்பத்தில் மாணவர்களின் நடைமுறைத் திறனின் தரத்தை கவனித்து மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும், இதற்காக மாணவர்கள் மைதானத்தில் செயல்பாடுகளைச் செய்யும்போதும், பயிற்சி செய்யும்போதும், விளையாடும்போதும் அவர்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.
- நடைமுறைச் செயல்பாடுகளைச் செய்யும்போது மாணவர்களின் குணநலன் மற்றும் நன்னெறி மதிப்புகளையும் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.
- எழுத்து தேர்வின் மூலம் பின்வரும் விஷயங்களைச் சோதிக்கலாம். நமது உடல், அதன் வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு பற்றிய அறிவு, விளையாட்டுகளின் விதிமுறைகள் மற்றும் போட்டிகள் பற்றிய தகவல்கள்.
- மாணவர்களின் அறிவு மற்றும் புரிதலைச் சோதிக்க பதிவேடு, சுயமதிப்பீடு போன்ற பிற கருவிகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- மாணவர்களின் பங்கேற்பு - எத்தனை மாணவர்கள் மைதானத்திற்கு வருகின்றனர் என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.
- உடை மற்றும் காலணிகள்.
- சரியான தயார்நிலை/ஆரம்ப உடற்பயிற்சி இயக்கங்கள்.
- ஆரோக்கியமான போட்டி மனப்பான்மை.
- சிறப்பு தேவைகள் உள்ள மாணவர்களுக்கான மதிப்பீட்டு அளவுகோல்களை ஆசிரியர்கள் தனியாக நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

பெற்றோர்களுக்காக

- குழந்தையின் மதிப்பீட்டு பதிவுகள் முறையாக பராமரிக்கடுகிறதா என்பதைப் ப
- பெற்றோர்கள் குழந்தைக்கு சரியான வழிகாட்டுதலை வழங்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் நல்ல பழக்கங்கள்/நல்ல செயல்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.
- குழந்தையின் முன்னேற்றத்திற்காக ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- சிறப்பு தேவைகள் உள்ள மாணவர்களின் பெற்றோர்கள், குழந்தை அனைத்து செயல்பாடுகளிலும் பங்கேற்கிறதா என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- வீட்டிலும் குழந்தைக்கு சில செயல்பாடுகளைச் செய்ய வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கு வெளியேயும் நடைபெறும் செயல்பாடுகளில் குழந்தை பங்கேற்க ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

2ஆம் வகுப்பு முதல் பெற்றோர்ளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பல்வேறு துறைகளில் உள்ள வாய்ப்புகள் பற்றிய தகவல்கள் கணினியில் ஒரே கிளிக்கில் கிடைக்கின்றன. இதன் மூலம் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலத்தைத் திட்டமிட முடியும்.

குழந்தையின் உடல் மற்றும் வளர்ச்சிக்காக, சரியான உணவு, நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் உடல்நலம் தொடர்பான அனைத்து விஷயங்களிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பெற்றோர்கள் தொடர்ந்து அக்கறையும் வழிகாட்டுதலும் வழங்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்கள் உருவாகவும், எந்த விஷயத்தையும் நேர்மறையாக அணுகும் மனப்பான்மை வளரவும் இது உதவும். மேலும், சமூகப் பண்புகள் வளர்ந்து ஒழுக்கம் ஏற்படும். குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியாகவும் உற்சாகமாகவும் இருப்பதற்கு இவை உதவுகின்றன.

குழந்தையின் விருப்பத்தை மட்டு கருத்தில் கொள்ளாமல், அவர்களின் திறமை மற்றும் மனப்பான்மையையும் கருத்தில் கொண்டு, அவர்களுக்கு ஏற்ற வாய்ப்புகளையும் சூழலையும் பெற்றோர் ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். உடற்கல்வி என்பது பள்ளிக் கல்வியின் முக்கியமான ஒரு பகுதியாகும் என்தை பெற்றோர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பள்ளியில் உடற்கல்வி தொடர்பான பல்வேறு செயல்பாடுகளில் குழந்தைகள் பங்கேற்பதற்கு பெற்றோர்கள் உரிய வழிகாட்டுதலை எழங்க வேண்டும்.

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதும், பல்வேறு செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பதும் குழந்தையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு உதவும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதன் அவசியத்தையும் குழந்தைதகளுக்கு பெற்றோர்கள் புரிய வைக்க வேண்டும்.

பெற்றோர்களுக்காக

- உங்கள் குழந்தையின் நல்ல பழக்கங்கள் என்னென்ன? எழுதுக.

- உங்கள் குழந்தையின் எந்தப் பழக்கங்கள் உடல்நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்? எழுதுக.

- உங்கள் குழந்தையிடம் எந்தெந்த ஆரோக்கியமான பழக்கங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை எழுதுக.

பிரிவு 8 : இணைப்புகள்

8.1 சிறப்பு தேவை உள்ள மாணவர்களுக்காக

இந்த பாடத்தின் முக்கிய கருத்துக்கள்
எடுத்துக்காட்டுகளுடன் கூடிய செயல்பாடுகள்

1. வலிமை மற்றும் தாங்கும் திறன் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு
2. ஒருங்கிணைப்பு குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு.
3. சமநிலை மற்றும் சுறுசுறுப்பு குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு
4. அறிவுசார் மற்றும் மதிப்பீட்டு சார்ந்த சிரமங்கள் உள்ளவர்களுக்கு.

எந்த மாணவர்களிடம் சில உடல் அல்லது நடத்தை குறைபாடுகள் காணப்படுகின்றனவோ, அந்த மாணவர்களுக்கு சிறப்பு தேவைகள் இருக்கும். அந்த மாணவர்கள் பொதுவான கல்வி பிரிவில் படிக்கும் போது அவர்களின் குறைபாட்டை சுட்டிக்காட்டாமல், அவர்களின் தன்னம்பிக்கையையும் வாழ்வில் உள்ள மகிழ்ச்சியையும் அதிகரிக்க உடற்கல்வியில் உள்ள பல்வேறு செயல்பாடுகளில் அவர்களை சேர்த்து கொள்ளாமல், இந்த மாணவர்களை சேர்க்கும் போது அவர்களின் குறைபாட்டின் வகை, குறைபாட்டின் அளவு போன்றவற்றை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டுகளுடன் கூடிய செயல்பாடுகள்

வலிமை மற்றும் தாங்கும் திறன் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு

- காலில் பிரச்சனை இருந்தால், மாணவர்கள வளையத்திற்குள் பந்து எறிய வைக்க தூரத்தையும் உயரத்தையும் குறைத்து வாய்ப்பு கொடுக்கலாம்.
- பெட்மிண்டன் விளையாட பயன்படும் பொருட்களின் எடையை குறைத்தோ அல்லது நீளம் மற்றும் அகலத்தை குறைத்தோ பயன்படுத்த கொடுக்கலாம்.
- மாற்றியமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளை எளிமையான விதிகளுடன் விளையாட வைக்கலாம்.

ஒருங்கிணைப்பு குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு

- ஒருங்கிணைப்பு குறைவாக உள்ள மாணவர்களுக்கு காற்றில் வரும் பொருட்களை பார்த்து பயம் வரும் அதற்காக அவர்களை பாதுகாப்பு உபகரணங்களை பயன்படுத்த வைத்து பங்கேற்பை அதிகரிக்கலாம்.
- துல்லியத்திற்கு குறைவான முக்கியத்துவம் கொடுத்து வலிமை தேவைப்படும் செயல்பாடுகளை சேர்க்கலாம். உதா. குதிரை ஓட்டம், ஸ்டெப்ஸ் போடுதல், பந்து எறிதல் போன்றவை.

- டாட்ஜ்பால் விளையாட்டில் வீரருக்கு துல்லியமாக பந்தை வீச கற்றுக்கொடுக்க, ஆரம்பத்தில் சுவரில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை (இலக்கை) நோக்கி பந்தை வீச பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு உண்மையான விளையாட்டு பயிற்சியை அளிக்க வேண்டும்.

சமநிலை மற்றும் சுறுசுறுப்பு குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு

- சமநிலை பராமரிக்கும் பயிற்சிகளை கொடுக்க வேண்டும் அதற்காக ஆதாரத்தின் தடிமனையும் அகலத்தையும் அதிகரித்தோ அல்லது குறைத்தோ செயல்களை செய்ய வைக்கலாம். எ.கா. தரையில் நடப்பது, படிகட்டில் நடப்பது போன்றவை.
- உடல் உறுப்புகள் முடிந்தவரை தரையை தொடும் வகையில் செயல்களை செய்ய வைக்கலாம். எ.கா பக்கவாட்டு உருளுதல், கைகள் மற்றும் கால்களில் நடப்பது போன்றவை.
- தரை மென்மையாக இருக்க வேண்டும். பாயில் பல்வேறு அசைவுகளை செய்ய வைக்கலாம். எ.கா. குதித்தல், உருளுதல் போன்றவை.
- ஆதாரம் அதிகமாக இருக்கும் வகையிலான முறைகளை கொண்ட செயல்களை சேர்க்கலாம். எ.கா. ஜோடியாக சேர்ந்து செய்யும் பல்வேறு உடற்பயிற்சிகள்.

அறிவு மற்றும் புரிதல் சார்ந்த சிரமம் உள்ளவர்களுக்கு

- எளிய முறையிலான செயல்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். எ.கா. பொருட்களை எடுத்து வைத்தல் மற்றும் பிரித்தல், வகைப்படுத்துதல், பல்வேறு வகையான பந்துகளை கைகளால் பிடித்தல், எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்தல் போன்றவை.
- அதிகபட்சமாக சிறு சிறு வழிமுறைகளை கொடுத்து மெதுவாக செய்ய வைக்கும் செயல்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். எ.கா. ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் நடத்தல், பந்தை பிடித்து கொடுத்தல், தவழ்தல் போன்றவை.
- தினசரி கற்பித்தல் கவனம் செலுத்தி அவர்களை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அவர்களின் இயலாமையை கருத்தில் கொண்டு பல்வேறு பொறுப்பான வேலைகளில் அவர்களை பங்கேற்க வைத்தால் அவர்களின் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். இதற்காக தனி நேரம் ஒதுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. எ.கா. கால்களை அசைக்க முடியாத மாணவர்களுக்கு நேரம் கணக்கிடுபவர், மதிப்பெண் எழுதுபவர் போன்ற பொறுப்புகளை கொடுக்கலாம். அதேபோல் கைகளால் விளையாடும் விளையாட்டுகளில் அவர்களை சேர்த்துகொள்ளலாம். எ.கா. பந்தை உருட்டுதல், வீசுதல், சுழற்றுதல் போன்றவை.

பார்வை குறைபாடு உள்ள மாணவர்களை சும்மா உட்கார வைக்காமல் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கற்பனை திறனுடன் செயல்பட வைக்க வேண்டும். அவர்களின் பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவர்களுக்கு உதவி செய்து சத்தம் எழுப்பும் பந்து அல்லது மற்ற பொருட்களை பயன்படுத்தி பல்வேறு விளையாட்டுகளை விளையாட வைத்து செயல்பட வைக்க வேண்டும்.

இயலாமை உள்ள உறுப்புகள் மற்றும் அவற்றின் தீவிரம், அந்த மாணவர்களின் மனநிலை போன்றவற்றை கருத்தில் கொண்டு செயல்களை தேர்வு செய்ய வேண்டும் மற்ற சாதாரண மாணவர்களுக்கு இதுபோன்ற குழந்தைகளை சேர்த்துக்கொள்ள சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும். கேலி செய்தல், தொந்தரவு செய்தால் போன்றவை நடக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

8.2 வகுப்பு நடத்தும் முறை

1. ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகள் - 5 நிமிடங்கள்
2. கற்பிக்கும் பகுதி - 20 நிமிடங்கள்
3. செயல்பாடு - 5 நிமிடங்கள்

மாணவர்கள் ஒன்று கூடியதும் ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகளுடன் வகுப்பை தொடங்க வேண்டும். அதில் உடல்நலக்குறைவு உள்ள மாணவர்களை தனியாக அமர வைக்க வேண்டும். உடல் ரீதியாக திறன் உள்ள மாணவர்களுக்கு அவர்களின் திறனுக்கு ஏற்ப ஓட்டம், சிறிய விளையாட்டு அல்லது விளையாட்டு கொடுக்க வேண்டும். ஒரு மாணவருக்கு செயல்பட காயம் இருந்தாலும் அவர் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியும் என்றால், அவரை மற்றவர்களை விட வித்தியாசமான செயல்பாடு செய்ய அனுமதிக்க வேண்டும். அதன்பின் பின்வருமாறு வகுப்பு நடத்த வேண்டும்.

1. ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகள்

ஒவ்வொரு வகுப்பையும் ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகளுடன் தொடங்க வேண்டும். அதனால் அடுத்த பயிற்சி செய்வதற்கு உடல் தயாராகும். அதே போல் தசைகள் இழுத்தல், வலித்தல், திடீர் அமர்தல் போன்றவற்றால் ஏற்படும் காயங்கள் வராது. ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகளுக்கு 5 நிமிட நேரம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த நேரத்தில் நெகிழ்வு பயிற்சிகள், இழுக்கும் பயிற்சிகள் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும். இறுதியில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

2. கற்பிக்கும் பகுதி

உடல் திறனை வளர்ப்பதற்காக பாடப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகள் அல்லது திட்டத்தின்படி ஒரு பிரிவு அல்லது விளையாட்டு இந்த பகுதியில் கற்பிக்க வேண்டும். மாணவர்களின் திறன் மற்றும் கிடைக்கும் நேரத்தை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் 2 வகையான பயிற்சிகளை கற்பிக்க முடியவில்லை என்றால், கற்பிப்பதற்கான செயல்பாட்டில் உள்ள திறன்களை அல்லது வகைகளை திட்டமிட்டு கற்பிக்க வேண்டும்.

3. செயல்பாடு

பாடப்புத்தகத்தில் பல்வேறு வகையான செயல்பாடுகள், சிறு விளையாட்டுகள், போட்டிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த செயல்பாடுகள் மூலம் அனைத்து திறன்களும் ஒருங்கிணைந்து வளரும். அதனால் இதில் ஒரு செயல்பாட்டை வகுப்பின் கடைசி 5 நிமிடங்களில் செய்ய வேண்டும். அப்போது குழந்தைகள் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள் மற்றும் அடுத்த வகுப்புகளுக்கு ஆர்வத்துடன் வருவார்கள்.

8.3 கற்பித்தல் மற்றும் மதிப்பீட்டிற்கான வகுப்பு திட்டமிடல் (ஆசிரியர்களுக்காக)

மாணவர்களுக்கு வழங்க வேண்டிய தகவல்	பாடவேளை எண்
தனிநபர் சுகாதாரம் பற்றி கூறுதல்	1,10,18
சரியான உணவு பற்றி தகவல் வழங்குதல்	2,11,11
தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய சொல்லுதல்	3,12,20
போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் எடுக்க சொல்லுதல்	4,13,21
தீய பழக்கங்களிலிருந்து விலகி இருக்க சொல்லுதல்	5,14,22
சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பது பற்றி கூறுதல்	6,15,26
விளையாட்டு மைதானத்தில் பாதுகாப்பு பற்றி கூறுதல்	7,16,24
முதலுதவி பற்றி தகவல் வழங்குதல்	8,17,25
தொடுதல் பற்றி தகவல் வழங்குதல்	9,18,26
மாணவர்களுக்கு பெற வேண்டிய தகவல்	**பாடவேளை எண்**
தனிநபர் சுகாதாரம் குறித்து	27,34,41,48,55,62,69,76 83, 90, 97,104,111,118,125,132,139,146
தினசரி உணவு குறித்து	28,35,42,49,56,63,70,77,84,91,98,105,112, 119,126,133,140,147
தினசரி உடற்பயிற்சி குறித்து	29,36,43,50,57,64,71,78,85,92,99 106,113,120,127,134,141,148
தூக்கம் மற்றும் ஓய்வு தொடர்பாக	30,37,44,51 58,65,72,79,86,93,100, 107,114,121,128,135,142,149,
குளிர்பானங்கள் மற்றும் அதிக இனிப்பு பொருட்கள் உட்கொள்வது குறித்து	31,38,45,52,59,66,73,80,87,94,101,108,115, 122,129,136,143,150
சுற்றுப்புற சுகாதாரம் குறித்து	32,39,46,53,60,67,74,81,88,95,102,109,116, 123,130,137,144
வேண்டுமென்றே தவறான தொடுதல் குறித்து	33,40,47,54,61,68,75,82,89,96,103,110,117, 124,13,138,145

8.4 கற்பித்தல் மற்றும் மதிப்பீட்டிற்கான வகுப்பு திட்டமிடல் (ஆசிரியர்களுக்காக)			
ஊக்கமளிக்கும் பகுதி (5 நிமிடங்கள்)	பாடவேளை எண்	கற்பிக்கும் பகுதி (20 நிமிடங்கள்)	செயல்பாடு (10 நிமிடங்கள்)
	பாடபிரிவு, கற்பிக்கும் வரிசை		செயல்பாட்டி எண் மற்றும் செயல்பாட்டின் வகை
✲ ஒவ்வொரு வகுப்பின் தொடக்கத்திலும் குறைந்தது 5 நிமிடங்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். உதா. இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், நெகிழ்வு பயிற்சிகள், இழுக்கும் பயிற்சிகள், மூச்சு பயிற்சிகள் போன்றவை மற்றும் இறுதியில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்	1	1.1.1 , 3.1.1,	நிரப்பு விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	2	2.1.1 3.1.1	
	3	3.1.2, 3.1.6	
	4	4.1.1.1	
	5	பிரார்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	6	1.1.2	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	7	2.1.2	
	8	3.1.3 ,3.1.7	
	9	4.1.1.2	
	10	பிரார்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
✲ எந்த நாளில் எடை மற்றும் உயரம் அளக்க வேண்டுமோ அந்த நாளில் ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகள் மற்றும் விளையாட்டுகள் இருக்காது. மற்றும் இறுதியில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.	11	3.1.4	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	12	1.1.3	
	13	2.1.3	
	14	4.1.1.3	
	15	பிரார்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	16	3.1.5, 3.1.8	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	17	4.1.1.3அ	
	18	1.1.4	
	19	2.1.4	
	20	பிரார்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	21	4.1.1.3 ஆ	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	22	4.3.1	

ஊக்கமளிக்கும் பகுதி (5 நிமிடங்கள்)	பாடவேளை எண்	கற்பிக்கும் பகுதி (20 நிமிடங்கள்)	செயல்பாடு (10 நிமிடங்கள்)
	பாடபிரிவு, கற்பிக்கும் வரிசை		செயல்பாட்டி எண் மற்றும் செயல்பாட்டின் வகை
✼Y= யோகா பயிற்சி உள்ள வகுப்புகளுக்கு ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சி கள் இருக்காது	23	4.3.2	
	24	1.1.5	
	25	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	26	2.1.5	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	27	4.1.1.4	
	28	1.1.7	
	29	2.2.1	
	30	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	31	4.1.2.1அ	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	32	1.2.1	
	33	2.2.2	
✼ ஒவ்வொரு வகுப்பின் தொடக்க த்திலும் முன்னேற்பாடாக குறைந்தது 5 நிமிடங்கள் ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சி யையும் செய்ய வேண்டும். உதா. இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், நெகிழ்வு பயிற்சிகள், இழுக்கும் பயிற்சிகள் போன்றவை மற்றும் இறுதியில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.	34	4.3.3	
	35	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	36	1.2.2	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	37	2.2.3	
	38	4.1.2.1ஆ	
	39	4.2.1	
	40	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	41	1.2.3	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	42	2.2.4	
	43	4.2.4	

ஊக்கமளிக்கும் பகுதி (5 நிமிடங்கள்)	பாடவேளை எண்	கற்பிக்கும் பகுதி (20 நிமிடங்கள்)	செயல்பாடு (10 நிமிடங்கள்)
	பாடபிரிவு, கற்பிக்கும் வரிசை		செயல்பாட்டி எண் மற்றும் செயல்பாட்டின் வகை
✲எடை மற்றும் உயரம் அளவிட வேண்டிய நாளில் தூண்டுதல் செயல்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளக்கூடாது	44	4.1.3.	
	45	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	46	1.2.4	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	47	4.1.3.	
	48	4.2.4	
	49	1.2.5	
	50	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	51	2.2.5	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	52	4.2.4	
	53	4.1.3.	
	54	1.2.6 -அ,ஆ	
	55	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
✲ யோகா-யோகா பயிற்சி வகுப்பில் தூண்டுதல் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளக்கூடாது	56	4.2.3	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	57	4.1.3.	
	58	4.2.3	
	59	தளர்வு	முடிக்கப்பட்ட செயல்பாட்டில் பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்
	60	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	61	1.2.6 -அ,ஆ	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	62	4.2.2	
	63	4.1.3.	
	64	4.2.2	
	௬௫	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	

	66	1.2.௭7	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	67	2.3.1	
	68	4.1.3.	
	69	மதிப்பீடு	
	70	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
ஊக்கமளிக்கும் பகுதி (5 நிமிடங்கள்)	**பாடவேளை எண்**	**கற்பிக்கும் பகுதி (20 நிமிடங்கள்)**	**செயல்பாடு (10 நிமிடங்கள்)**
	பாடபிரிவு, கற்பிக்கும் வரிசை		செயல்பாட்டி எண் மற்றும் செயல்பாட்டின் வகை
	71	4.2.2	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
*Y= யோகா பயிற்சி உள்ள வகுப்புகளுக்கு ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சி கள் இருக்காது.	72	1.2.8	
	73	2.3.2	
	74	4.1.3.	
	75	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	76	4.3.3	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	77	13.1	
	78	4.1.3.	
	79	மதிப்பீடு	செய்த செயல்பாடுகளின் மேல் மதிப்பெண் கொடுத்தல்
	80	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	81	4.3.3	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	82	4.1.3.	
	83	1.3.2	
	84	2.3.3	
	85	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	86	4.3.3	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	87	4.1.3.	

✲ ஒவ்வொரு வகுப்பின் தொடக்க த்திலும் முன்னேற்பாடாக குறைந்தது 5 நிமிடங்கள் ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சி யையும் செய்ய வேண்டும். உதா. இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், நெகிழ்வு பயிற்சிகள், இழுக்கும் பயிற்சிகள் போன்றவை மற்றும் இறுதியில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.	88	1.3.3.	
	89	மதிப்பீடு	செய்த செயல்பாடுகளின் மேல் மதிப்பெண் கொடுத்தல்
	90	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	91	2.4.1	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	92	4.1.3.	
	93	4.1.3.	
	94	1.3.4	
	95	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
ஊக்கமளிக்கும் பகுதி (5 நிமிடங்கள்)	**பாடவேளை எண்**	**கற்பிக்கும் பகுதி (20 நிமிடங்கள்)**	**செயல்பாடு (10 நிமிடங்கள்)**
	பாடபிரிவு, கற்பிக்கும் வரிசை		செயல்பாட்டி எண் மற்றும் செயல்பாட்டின் வகை
	96	4.1.3.	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	97	4.2.1	
✲ யோகா பயிற்சி உள்ள வகுப்புகளுக்கு ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகள் இருக்காது.	98	4.3.3	
	99	மதிப்பீடு	செய்த செயல்பாடுகளின் மேல் மதிப்பெண் கொடுத்தல்
	100	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	101	1.3.5	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	102	2.4.2	
	103	4.3.2	
	104	4.1.3.	
	105	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	106	1.3.6	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	107	2.4.3	
	108	4.3.2	

	109	மதிப்பீடு	செய்த செயல்பாடுகளின் மேல் மதிப்பெண் கொடுத்தல்
	110	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	111	4.1.3.	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	112	1.3.7	
	113	2.4.3 அ	
	114	4.3.2	
	115	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	116	4.1.3.	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	117	1.3.8	
	118	4.2.5	
ஊக்கமளிக்கும் பகுதி (5 நிமிடங்கள்)	**பாடவேளை எண்**	**கற்பிக்கும் பகுதி (20 நிமிடங்கள்)**	**செயல்பாடு (10 நிமிடங்கள்)**
	பாடபிரிவு, கற்பிக்கும் வரிசை		செயல்பாட்டி எண் மற்றும் செயல்பாட்டின் வகை
	119	மதிப்பீடு	செய்த செயல்பாடுகளின் மேல் மதிப்பெண் கொடுத்தல்
	120	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	121	2.4.3 அ	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	122	4.3.2	
	123	1.4.1	
	124	2.4.3 அ	
	125	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	126	4.2.5	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	127	4.3.1	
	128	1.4.2	
	129	மதிப்பீடு	செய்த செயல்பாடுகளின் மேல் மதிப்பெண் கொடுத்தல்
*யோகா பயிற்சி உள்ள வகுப்புகளுக்கு ஊக்கமளிக்கும் பயிற்சிகள் இருக்காது.	130	பிரார்த்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	

	131	2.4.3 –ஆ	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	132	4.3.1	
	133	4.2.5	
	134	1.4.3	
	135	பிரார்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	136	2.4.3 –ஆ	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	137	4.2.5	
	138	4.2.6	
	139	மதிப்பீடு	செய்த செயல்பாடுகளின் மேல் மதிப்பெண் கொடுத்தல்
	140	பிரார்தனை, யோகாசனம், சுகாசனம்	
	141	1.4.3	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	142	2.4.3 –இ	
	143	4.2.5	
	144	4.3.1	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	145	4.2.6	
	146	2.4.3 –இ	
	147	4.2.7	நிரப்ப விளையாட்டு, மனநல விளையாட்டு, வட்ட விளையாட்டு, ஓட்ட விளையாட்டு, பாரம்பரிய விளையாட்டு, சொந்தமாக உருவாக்கிய விளையாட்டு, தளர்வு
	148	4.3.1	
	149	4.2.7	
	150	மதிப்பீடு	செய்த செயல்பாடுகளின் மேல் மதிப்பெண் கொடுத்தல்

அன்பு குழந்கைகளே!

யாராவது ஒருவர் உங்களை தவறான முறையில் தொடுவதைப் பற்றி நீங்கள் சங்கடமாக உணர்ந்தால், நீங்கள் அமைதியாக இருக்க வேண்டாம். நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டுமென்றால்.

1. **உங்களை நீங்களே குறை சொல்லாதீர்கள்.**
2. **நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள்.**
3. **நீங்கள் போக்சோ மின்னஞ்சல் பெட்டி மூலம் தேசிய குழந்தைகள் உரிமைகள் பாதுகாப்பு ஆணையத்திற்கு புகார் தெரிவிக்கலாம்.**

நீங்கள் ஒரு பாதுகாப்பற்ற தொடுதலைப் பெறும்போது, நீங்கள் மோசமாகவும், குழப்பமாகவும் மற்றும் உதவியற்றவராகவும் உணரலாம். நீங்கள் மோசமாக உணர வேண்டியதில்லை. ஏனெனில் அது உங்கள் தவறு அல்ல.

இந்த பொத்தானை அழுத்தவும்

POCSO e-box ncpcr@gov.in ல் கிடைக்கும்

நீங்கள் 18 வயதுக்குட்பட்டவராகவோ, துன்பப்படுத்தப்பட்டவராகவோ, குழப்பத்திற்கு உட்பட்டவராகவோ, தவறான நேர்மையற்ற முறையில் பயன்படுத்தப்பட்டவராகவோ, மனக்கலக்கத்திற்கு உட்பட்டவராகவோ அல்லது அப்படிப்பட்ட துன்பத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை அறிந்தவராகவோ இருந்தால் ....

1098 என்ற எண்ணுக்கு அழைக்கவும்...

அது உங்கள் வாழ்க்கையையும் உங்கள் நண்பர்களின் வாழ்க்கையையும் மாற்றக்கூடும்.

துன்பத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கான தேசிய 24 மணிநேர கட்டணமில்லா அவசர தொலைபேசி சேவையான சைல்ட்லைன் 1098, பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு அமைச்சகத்தால் ஆதரிக்கப்படும் சைல்ட்லைன் இந்திய நிறுவனத்தின் முன்முயற்சியாகும்.

புதிய விடியலை நோக்கி

ஆசிரியர் குறிப்பு : நல்ல தொடுதல்-கெட்ட தொடுதல் (குட் டச்-பேட் டச்) குறித்து மாணவர்களுக்கு தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்

மகாராஷ்டிர மாநிலப் பாடநூலாக்கம் மற்றும் கலைத்திட்ட ஆய்வுக்கழகம், புனே - 411 004.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (तमिळ माध्यम)

₹ 74.00

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (तमिळ माध्यम)