

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி தரம் 8



விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழிநுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி தரம் 8

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி

தரம் 8

2009



விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழிநுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி
தரம் 8 - 2009
முதல் பகுதி

© தேசிய கல்வி நிறுவகம்

ISBN -

விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழிநுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பதிப்பு
பதிப்பகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம்.

பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

புதிய சகாப்தத்தின் முதலாவது கலைத்திட்டச் சீர்திருத்தம் இன்றைய பாடசாலைக் கல்வி முறையிலுள்ள சில பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் நோக்கில் நடைமுறைப்படுத்தப் படுகிறது. சமூகக் கற்றல்களும் தனியாள் கற்றல்களும் நலிவடைவதால் இன்றைய இளைஞர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டும், அதற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்தும், அவ்வாறான நிலைமைகளை வெற்றி கொள்ளத் தேவையான பின்னணிகளை உருவாக்கியும் இக்கலைத் திட்டச் சீர்திருத்தம் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

ஆசிய வலய நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது இதற்கு முன்னர் எமது நாடு கல்வியில் முன்னணி வகித்தது. ஆனால் இன்று இவ் வலயத்தின் அநேக நாடுகள் இலங்கையை விட கல்வியில் முன்னேற்றமடைந்துள்ளன. தெரிந்த விடயங்களை மெருகூட்டுவதிலும், ஏற்கனவே முடிவு செய்தவற்றைக் கற்பதிலும் இருக்கும் விடயங்களை மீண்டும் அதே அடிப்படையில் கட்டியெழுப்புவதிலும் கல்வியியலாளர்கள் அண்மைக்காலமாக ஈடுபட்டமை இதில் செல்வாக்குச் செலுத்திய காரணிகளில் சிலவாகும்.

இவ்விடயங்களை சீர்தூக்கிப் பார்த்து ஒரு தெளிவான கோட்பாட்டின் கீழ் புதிய கலைத்திட்டத்தை உருவாக்குவதில் தேசிய கல்வி நிறுவகம் முயற்சித்துள்ளது. தெரிந்தவற்றை மாற்றியமைத்தும், புதியவற்றைக் கண்டறிந்தும், எதிர்காலத்துக்குத் தேவையான வற்றை உருவாக்கியும் நாளைய வெற்றிக்காக தயார் நிலையில் இருக்கக்கூடிய மாணவர் குழுவை உருவாக்குவது இதன் அடிப்படை நோக்கமாகும். இன்றைய நிலையை வெற்றி கொள்ள ஆசிரியர் வகிபாகத்தில் ஒரு பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதைப் புதியதாகக் கூறவேண்டியதில்லை. இதுகாலவரை எமது வகுப்பறைகளில் நிலவி வந்த அறிவைக் கடத்தல் வகிபாகம், பரிமாற்ற வகிபாகம் என்பவற்றுக்குப் பதிலாக மாணவர் மைய, தேர்ச்சிமைய, செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிலைமாற்று ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் நிலைமைகளை நன்கு விளங்கி புதிய ஆசிரியர் வகிபாகத்தில் பயிற்சி பெறவேண்டிய நிலை இன்றைய ஆசிரியர் சமூகத்துக்கு ஏற்பட்டுள்ளது.

புதிய நிலைமைகளுக்கு இசைவாக்கம் அடைவதற்கான பல அறிவுறுத்தல்களும் அடங்கிய இந்த ஆசிரியர் வழிகாட்டி புதிய சகாப்தத்தின் விளைதிறன்மிக்க ஆசிரியராக வருவதற்கு உதவும் என நாம் நம்புகிறோம். இந்த அறிவுறுத்தல்களைப் பரிசீலிப்பதன் மூலம் அன்றாடக் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைப் போன்றே மதிப்பீட்டுச் செயற்பாடுகளையும் இலகுவாக்கிக் கொள்ளும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும். மாணவர்களுக்கெனத் தரப்பட்டுள்ள தேடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், தரஉள்ளீடுகள், ஆசிரியர் செயற்பாடுகளை இலகுவாக்கும் என்பது திண்ணம். அத்துடன் நேர ஒதுக்கீட்டின் போதும் வளப்பங்கீட்டின் போதும், உள்ளக மேற்பார்வையின் போதும் பயன்படக்கூடிய பெறுமதிமிக்க பல தகவல்களை அதிபர்களிடம் கொண்டு செல்வதற்கு இவ்வழிகாட்டி உதவும்.

பாடசாலை மட்டத்திலான மேற்படி விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஆசிரியர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்களுக்கு மட்டுமின்றி வெளியக மேற்பார்வையாளர் மற்றும் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் ஈடுபடும் பல்வேறு தரத்திலான அதிகாரிகளுக்கும் பயன்படக்கூடிய வகையில் இவ்வழிகாட்டியைத் தயாரிப்பதில் நேரடி யாகப் பங்களிப்புச் செய்த விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடத்தின் உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம் கலாநிதி (திருமதி) ஐ. எல். கினிகே அவர்கள் உட்பட நிறுவன உத்தியோகத் தர்களுக்கும், பல்வேறு வழிகளில் சேவை செய்த வளவாளர்களுக்கும் எனது நன்றி உரித்தாகட்டும்.

பேராசிரியர் ஜே. டபிள்யூ. விக் கிரமசிங்ஹ

பணிப்பாளர் நாயகம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

முன்னுரை

புதிய சகத்திர ஆண்டின் (Millennium) முதலாவது கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பு நடைமுறைப் படுத்தல் ஆரம்பிக்கப்பட்டு ஈராண்டுகள் கழிந்துள்ள நிலையில், கனிட்ட இடைநிலை மட்டத்தில் 6ஆம் 7ஆம் தரங்களுக்காகவும் சிரேட்ட இடைநிலை மட்டத்தில் 10ஆம் 11ஆம் தரங்களுக்காகவும் தயாரிக்கப்பட்ட கலைத்திட்டச் சாதனங்கள் ஏற்கனவே பாடசாலைத் தொகுதியை அடைந்துள்ளன. கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பைப் பாடசாலைகளில் அறிமுகஞ்செய்யும் வேலைத்திட்டத்தின் சரிபாதி பூர்த்தியடைந்துள்ள இச்சந்தர்ப்பத்தில் கடந்தகால அனுபவங்களை மீட்டுப் பார்த்து ஆழச்சிந்தித்துப் படிப்பினைபெற்று, நாட்டின் பேண்தகு அபிவிருத்திக்காக (Sustainable development) இப்புதிய சிந்தனையைத் துணை யாகக் கொள்வதற்கு நாம் முயற்சியெடுத்தல் வேண்டும்.

கடந்த காலங்களில் நாம் பரிச்சயம் பெற்றிருந்த ஷவந்த பின் காக்கும்' அணுகுமுறை யிலிருந்து (Reactive approach) விலகி, ஷவருமுன் காக்கும்' அணுகுமுறையின் (Proactive approach)பால் செல்வதற்கு இப்புதிய கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பு எமக்கு வாய்ப்பளித்துள்ளது. அதற்கமைய அறிந்தவற்றை அதே நிலையில் பேணிவருவதற்குப் பதிலாக அறிந்து வைத்துள்ளவற்றைத் திருத்தியமைப்பதிலும், ஏற்கனவே கண்டறியப்பட்டவற்றைக் கற்பதற்குப் பதிலாக, இதுவரையில் கண்டறியப்படாதவற்றைத் தேடுவதிலும் ஏற்கனவே காணப்படுப வற்றை உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக, எதிர்காலம் வேண்டி நிற்பவற்றை உருவாக்குவதிலும் நாம் கவனஞ் செலுத்தியுள்ளோம். இந்தத் தத்துவத்துக்குச் செயலுருக் கொடுப்பதற்காக புதியதோர் ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் ஊடாக மாணவர் மைய தேர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளின்பால் திசைமுகப்படுத்தப்பட்ட புதியதோர் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துவோம்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையின்போது அறிவையும், ஷஅர்த்தத்தையும்' தேடிச் செல்வதற்குத் தமது மாணவரை வழிப்படுத்தும் ஆசிரியர், ஒன்றிணைந்த ஆளுமை கொண்ட பிரசைகளை உருவாக்கும் பணியில் தோள்கொடுக்கத் தயாராக இருத்தல் வேண்டும். வகுப்பில் கற்கும் ஒவ்வொரு மாணவனதும் மாணவியினதும் சிந்தனைத் திறன்கள், சமூகத்திறன்கள், தனிப்பட்ட திறன்கள் ஆகியவற்றை விருத்திசெய்யும் பொறுப்பைத் தோள்கள் மீது சுமத்தல் வேண்டும். புதிய வகையில் சிந்திப்பதற்கும், நாளாந்த அனுபவங் களிநூடாக ஆழ்ந்து சிந்திப்பதற்கும், பகுப்பாய்வுத் திறன்களை வெளிக் கொணர்வதற்கும், மாணவர்க்கு வாய்ப்பளித்து, சரியானக் தீர்மானங்களெடுக்கக்கூடிய, பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கக்கூடிய புதியதொரு சமூகத்தை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்தல் வேண்டும்.

புதிய ஆசிரிய வகிபாகத்தில் மாணவரது சமூகத் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் தாராளமாக உள்ளன. குழுக்களாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் மாணவர்க்கு சகபாடிகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துவதற்கும் அவர்கள் கூறுபவற்றைப் பரிவுணர்வுடன் (Empathy) செவிமடுப்பதற்கும், அவர்களுடன் பகிர்ந்து பரிமாறிக் கொள்வதற்கும் பல்வேறு வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கும். சிறு குழு நிலையில் தேடிப்பெறும் அறிவை வகுப்பில் ஏனை யோருடன் பகிர்ந்து பரிமாறியவாறு எதிர்காலத்தில் உருவாக்கத்தக்க பிரச்சினைகளை

வெற்றிகொள்வதற்கு மாணவர்கள் தயாராவர். புத்தறிவைப் பெறுவதற்காக ஆசிரியரையே நம்பியிருக்கும் நிலை நாளை உலகில் சாத்தியமானதல்ல. அறிவு துரிதமாகப் பெருகிச் செல்வதே அதற்கான காரணமாகும். எனவே சிறு பிராயமுதலே நாம் ஒத்த வயதுக் குழுவினரை ஒரு கற்றல் வளமாகப் பயன்படுத்தப் பழகிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

ஒரு குறித்த பிரச்சினையின் போது வெவ்வேறு அம்சங்களைத் தேடியறியும் சிறு குழுக்கள், அத்தேடல் அனுபவங்களை முழு வகுப்புடனும் பகிர்ந்து பரிமாறிக் கொள்ளும் போது மிகக்கடிமனமான பிரச்சினைகளைக்கூட குறுகிய நேரத்துள் தீர்த்துக்கொள்ள வழி பிறக்கும். மேலும் சகலவற்றையும் ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வதற்குப் பதிலாக, வாசித்தும், கலந்துரையாடியும், அவதானிப்புகளில் ஈடுபட்டும், தாமாகவே செயல்களில் ஈடுபட்டும் ஆழ்சிந்தனையூடாக (Reflect) புத்தறிவைத் தேடிப்பெற மாணவர்கள் பழகிக்கொள்வர். சிறு குழுக்களை அமைத்து வேலைகளை ஒப்படைக்கும் ஆசிரியர், அக்குழுக்களுக்குத் தலைவர்களை நியமிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்வார். அந்நிலையில் வெவ்வேறு திறன்களை இலைமறை காயாயக் கொண்டுள்ளோர் ஒரு பொதுக் குறிக்கோளை அடைவதற்காக உயிரோட்டத்துடன் (Actively) செயற்படும் சந்தர்ப்பமும் இதுவாகும். தாம் அறிந்துள்ள வற்றைக்கொண்டு ஏனையோரைப் போசிப்பதிலும், ஏனையோர் தெரிந்துள்ளவற்றைக்கொண்டு தாம் வளம் பெறுவதிலும் கவனஞ் செலுத்தும் மாணவர்கள் செவிமடுத்தல், வாசித்தல், எழுதுதல் போன்றவற்றுக்கும் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றவாறு அதிக பிரயாசையின்றியே தொடர்பாடல் திறன்களையும் தம்மிடத்தே வளர்த்துக் கொள்வர்.

இத்தேடலின்போது குழு அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவரதும் உயிரோட்டமான ஈடுபாட்டைப் பெறுவது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். இதற்காகத் தமது ஆளுமைத்திறன்களை உச்ச அளவில் பயன்படுத்தும் ஆசிரியர் வெவ்வேறு மட்டங்களைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் அடங்குமாறு ஷ்கலப்பு வகை' குழுக்களை (Mixed groups) அமைப்பார். தேவையான அடிப்படையான அறிவை ஏற்கனவே பெற்றுள்ள மாணவரைக்கொண்டு ஏனையோரைப் போசிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வார். முன்கூட்டியே தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு விடைத்தாளை வகுப்பில் வாசித்தலுக்கு ஆதரவு வழங்குவதை விடுத்து ஆக்கபூர்வமான முன்வைப்புக்களைச் செய்வதற்கு மாணவரை வழிப்படுத்துவார். வேளாவேளைக்கு வேலைகளை முடிப்பதற்கு மாணவர்க்கு உந்துதல் அளிப்பார். மாணவர்கள் அனைவரதும் ஆக்கங்களை வகுப்பின் முன்னிலையில் காட்சிப்படுத்தியதன் பின்னர், முன்வைப்புக்களைச் செய்ய வாய்ப்பளிக்கும் ஆசிரியர் வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரதும் கவனத்தை அவற்றின்பால் ஈர்க்கத் தவரமாட்டார். மேலும் ஒவ்வொரு முன்வைப்பின் இறுதியிலும், முன்வைத்த மாணவர் குழுவினரும், செவிமடுத்திருக்கும் மாணவர் குழுக்களினதும்

கருத்துக்களை வினவி, போதிய அளவு விளக்கமளிக்கப்படாத விடயங்களை நன்கு விளக்குவதற்கும், தவறுகளைத் திருத்துவதற்கும் அறைகுறையான முன்வைப்புக்களின் விடுபாடுகளை நிரப்புவதற்கும் மாணவர்க்கு இடமளிப்பார். இச்செயல்கள் ஒவ்வொன்றும் கடந்த காலத்தில் மாணவரிடத்தே மறைந்து கிடந்த திறன்கள் பலவற்றுக்குப் புத்துயிருட்டி வெளிக்கொணர்வதற்கும், சமூகத்தின் தனிமைப்பட்டுப் போகாத எதிர்காலச் சந்ததி யொன்றினை உருவாக்குவதற்கும் பாடசாலைக்கு உறுதுணையாக அமையும்.

புதிய சகத்திர ஆண்டில் களமிறங்கும் புதிய முறையியல், தனிப்பட்ட திறன்களை விருத்திசெய்தவாறு தமது அகத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொள்வதற்கும் மாணவர்க்குத் துணைபுரியும். குழுவில் செயற்படும் மாணவர்கள் ஏனையோரைச் சகிக்கப் பழகிக்கொள்வர். ஏனையோரின் கருத்துக்களைச் சகிப்பதோடு, சிறுசிறு விடயங்களுக்குக் கூட பொறுமை யிழந்து சினக்கும் பழக்கத்தை ஒதுக்கித் தள்ளி விடுவர். குறிப்பாக நெருக்கிடை நிலைமை முகாமைக்கு அடிப்படையாக அமைபவையான முன்னுரிமைப்படுத்தல், உயர்தரமுடைய முடிவுப் பொருள்களை/ பேறுகளைப் பெறுதல், நேரத்தை வீணடிக்கும் வெட்டிப் பேச்சுக்களைத் தவிர்த்து அந்நேரத்தைச் சுய மேம்பாட்டுக்காகப் பயன்படுத்தல், பணிகளின் விளைதிறனுக் காகத் திட்டமிட்டுச் செயற்படல் போன்ற நல்ல நல்ல ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்வர். புதிய வேளைகளைத் தாமாகத் தொடங்குவதற்கும் (Initiate), ஏனையோர் அறிமுகஞ் செய்யும் விளைதிறனுடைய மாற்றங்களுக்கு ஒத்தழைப்பு வழங்குவதற்கும் பழகிக்கொள்ளும் மாணவர்கள், சுய விளக்கத்தை வெளிக்காட்டுவதோடு பொருத்தமான ஆபத்துக்களை (Risks) எதிர்கொண்டு முயற்சியாண்மைத் திறன்களையும் விருத்தி செய்து கொள்வர். இப்புதிய முறையியலுக்கூடாக பொறுப்புக்களை வகிப்பதற்கும் வகைசொல்வதற்கும் மாணவர்க்குத் தாராளமாக வாய்ப்புக்கிடைக்கும். இந்த எல்லா வாய்ப்புக்களும் வெற்றி யளிக்கும் வகையில் கற்றல் - கற்பித்தலை நெறிமுறைப்படுத்தும் ஆசிரியர் தேசிய நற் பணிகளில் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படத்தக்க சுயகட்டுப்பாடுடைய புதியதொரு சந்ததியை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்தவாறு தமது வாண்மைத் திருப்தியையும் மேம்படுத்திக் கொள்வார்.

புதிய சகத்திர ஆண்டில் இலங்கை ஆசிரியர்கள் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய செயற்பாடுகளில் கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்கும் விசேடமான சந்தர்ப்பங்கள் கிடைத்துள்ளன. மாணவர்கள் தேடலில் ஈடுபடும் முழுக்காலப் பகுதியிலும் ஆசிரியர் முழுக் கவனஞ் செலுத்தி ஈடுபட வேண்டிய பணி கணிப்பீடு செய்தலாகும். மாணவரைக் கூர்ந்து அவதானித்தல், அவர்கள் எந்த இடத்தில் இருக்கின்றனர் எனத் தீர்மானித்தல், அடைய வேண்டிய இடத்துக்கு அவர்களை இட்டுச் செல்வதற்காக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் ஆகிய மூன்றும் இதன் பிரதானமான கட்டங்களாகும். நலிவானோருக்கு பின்னூட்டலும் வலிவானோருக்கு அதாவது மீத்திறனுடையோருக்கு முன்முகலூட்டலும் வழங்கியவாறு வகுப்பில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவரையும் மாணவியையும் இருளிலிருந்து ஒளியின்பால் இட்டுச் செல்வதற்காக ஆசிரியர் தலைமைத்துவம் வழங்க வேண்டும்.

போதுமான அளவு கணிப்பீட்டுடன் நடத்தப்படும் மதிப்பீட்டின் மூலம் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெறலாம் என்பது தெளிவு. தேடல் செயன்முறையின்போது மாணவரைக் கணிப்பீடும் ஆசிரியர் அம்மாணவர்கள் விவரிப்பதிலும் விரிவுபடுத்துவதிலும் ஈடுபடும்போது அவர்களை மதிப்பிடுவார். மாணவர்க்குழுக்கள் அடைந்துள்ள பாண்டித்திய மட்டங்கள் தொடர்பாக தமது தீர்மானத்தை வகுப்பில் முன்வைத்தவாறு மாணவருக்கு மீளவலியுறுத்தல் வழங்கவும் ஆசிரியர் தவறுதலாகாது.

இவ்வாறாக அந்தந்தச் செயற்பாட்டின்போது நடத்தப்படும் கணிப்பீடு, மதிப்பீடு ஆகிய வற்றோடு ஒரு தொகுதிச் செயற்பாடுகளினூடாக நடத்தப்படும் கணிப்பீடு, மதிப்பீடு ஆகியனவும் மிக முக்கியமானவையாகும். இது பாடசாலை மட்ட மதிப்பீட்டின் இரண்டாவது படிமுறையாகக் கருதப்படுகிறது. நேரகூசிக்கு அப்பால் தமது கற்பித்தலையும், மாணவரது கற்றலை இட்டுச் செல்வதற்கு ஆசிரியருக்கு வாய்ப்புக் கிடைப்பது இதன் சிறப்பியல்பாகும். ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் மூன்றாவது பகுதியில் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள மலர்ச்சியூட்டத்தக்க கவர்ச்சிகரமான கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி 5E மாதிரியின் ஐந்து படிமுறைகளையும் கடந்து சென்றவாறும் கணிப்பீட்டையும் மதிப்பீட்டையும் நடத்துவதற்கு ஆசிரியருக்கு சுதந்திரம் உண்டு. வாரத்துக்கு ஒரு தடவை யேனும் தம்மைச் சந்திப்பதற்கு மாணவர் குழுக்களுக்கு சந்தர்ப்பமளித்து மாணவர் பெற்றுள்ள கற்றற் பேறுகளைப் பரிசீலித்து பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவி ஒத்தாசை வழங்கி, இக்கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை மூலம் சிறப்பான பேறுகளைப் பெறுவதற்கு சகல ஆசிரியர்களும் முயற்சித்தல் வேண்டும்.

ஒரு தவணையுடன் மாணவர்கள் பங்குகொள்ள வேண்டிய மதிப்பீடுகளின் எண்ணிக்கையை ஆசிரியருக்கச் சுமையாக அமையாத அளவுக்குக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் ஏற்கனவே எடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு குறித்த பாடத்துக்கு ஒரு வாரத்துக்கென ஒதுக்கப் பட்டுள்ள பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை மூன்றுக்கு மேற்பட்டதாயின் நான்கு மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களும் பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை மூன்றாயின் மூன்று மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களும் பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை இரண்டாயின் இரண்டு மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களும் நடைமுறைப்படுத்தப்படும்.

மேற்படி மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களுள் இறுதியான மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பம் தவணைப் பரீட்சையாகும். மாணவரை எழுத்துச் சோதனைக்கு உட்படுத்தும் ஒரேயொரு சந்தர்ப்பமும் இதுவாகும். இந்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் மூன்றாவது பகுதியில் தேசிய கல்வி நிறுவக கலைத்திட்டம் வகுப்போரால் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள மலர்ச்சியூட்டத்தக்க கவர்ச்சியான மதிப்பீட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி எழுத்துச் சோதனைக்கு முந்திய மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களை ஆசிரியர் நிறைவு செய்ய வேண்டும். இக்கருவிகள் மூலம் மாணவர் பெறும் கற்றல் அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தவணைப் பரீட்சை களுக்கும் கல்விப் பொதுத்தராதர சாதாரண தரப்பரீட்சைக்கும் கட்டாயமான ஒரு வினா

வீதம் தயாரிக்க எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இவை அனைத்தும் நேரகூலிக்கு அப்பாற்பட்ட வகையில் பொருளுள்ள வகையிலான தனிப்பட்ட கற்றலில் அல்லது குழுக்கற்றலில் ஈடுபட மாணவர்க்கு வாய்ப்பளிக்கும்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையை வினைத்திறன் மிக்கதாக்கிக் கொள்வதற்குத் தேவையான செயற்பாடுகள் தொடரகமும், பாடசாலைமட்ட மதிப்பீட்டு வேலைத்திட்டத்தை அர்த்த புடியானதாக ஆக்கிக்கொள்வதற்குத் தேவையான கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுக் கருவிகளும், இவ்வாறாகத் தயாரிக்கப்பட்டு ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் இரண்டாம் மூன்றாம் பகுதிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. அவை ஆசிரியரின் பணியை இலகுவாக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. மேலும் அந்தந்த வகுப்பின் மாணவர் தொகைக்கும், தன்மைக்கும் அமைய இவற்றை இசைவுபடுத்திக் கொள்வதற்கும், எதிர்பார்க்கப்படும் குறிக்கோள்களை அடையத்தக்க வகையில் சுய ஆக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும் ஆசிரியருக்குச் சுதந்திரம் உள்ளது என்பதையும் மறந்துவிடலாகாது.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறைக்காக விதந்துரைக்கப்படும் அபிவிருத்தி சார்ந்த எந்தவொரு மாற்றமும் வெற்றியடைவதில் பொதுப்பரீட்சைகள் வழங்கும் உந்துகை அளப்பரியதாகும். இந்நிலைமையை உணர்ந்து, அப்பரீட்சை வினாத்தாள்களில் தெள்ளத்தெளிவான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் தயாராக உள்ளது. அதற்கமைய எது?, ஏன்?, எப்போது?, எங்கே?, யார்?, எப்படி? எனும் கருப்பொருள்களி னூடாகத் தயாரிக்கப்படும் அனுமானிக்கத்தக்க எதிர்வுகூறத்தக்க வினாக்களைத் தவிர்த்து வாழ்க்கையின் நிஜ நிலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட யதார்த்தமான மதிப்பீட்டு முறையைத் தவணைப் பரீட்சைகளிலும் கல்விப் பொதுத்தராதர சாதாரண பரீட்சைகளிலும் அறிமுகஞ் செய்யத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. தலையை (முளையை) அறிவினால் நிரப்பிய நிலையில் எழுத்துப் பரீட்சையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு சில நாள்களில் அவ்வறிவையெல்லாம் மறந்துவிடும் மாணவருக்குப் பதிலாக வாழ்க்கைக்குப் பயனுடைய அனுபவங்களைப் பெறும் மாணவரை உருவாக்குவதற்காக தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆரம்பித்துள்ள இவ்வேலைத்திட்டம், நாட்டின் முன்னேற்றத்துக்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் ஒவ்வொருவரினதும் கவனத்துக்கும் வரவேற்புக்கும், உயிரோட்டமான ஈடுபாட்டுக்கும் தேவையான அடித்தளத்தை அமைக்கும் என்பது எனது தளரா நம்பிக்கையாகும்.

தேசமான்ய, கலாநிதி இந்திரா லிலாமணி கினிகே

உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (கலைத்திட்ட அபிவிருத்தி)

விஞ்ஞான தொழினுட்பப் பீடம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

2008

- வழிகாட்டல்** : பேராசிரியர் ஜே.டப்ளியு. விக்ரமசிங்க பணிப்பாளர் நாயகம்
- ஆலோசனை** : கலாநிதி. திருமதி. ஐ.எல். கினிகே உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
- மேற்பார்வை** : திரு. சி.எம்.ஆர். அந்தனி பணிப்பாளர்
- செயற்றிட்டத் தலைவர்:** செல்வி மங்கலிக்கா வீரசிங்கு பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி
- வளவாளர்களும் ஆலோசகர்களும். :**

பேராசிரியர் தியனாத் சமரசிங்கு	(வைத்திய பீடம்)
வைத்தியர் திருமதி. தீப்தி பெரேரா	(பணிப்பாளர் - Y.E.D.D பிரிவு)
வைத்தியர் சரத் அமுனுகம	(பணிப்பாளர், சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவு)
வைத்தியர் ஜானகி விதானபதிரன	(செயற்றிட்ட அதிகாரி - HIV/ADIS - SLI)
வைத்தியர் நெலி ராஜரத்ன	(நிகழ்ச்சி நிரல் அதிகாரி - குடும்ப சுகாதாரப் பிரிவு)
வைத்தியர் ஹரிஸ் சந்திர யகந்தாவல	(உலக சுகாதார நிறுவனம்)
வைத்தியர் திருமதி. டல்சி த சில்வா	(ஆலோசனை)
வைத்தியர் அயே'ா லொகூபாலசூரிய	(குடும்ப சுகாதாரப் பிரிவு)
வைத்தியர் வைத்தியர் கான்தி ஆரியரத்ன	(உலக சுகாதார நிறுவனம்)
வைத்தியர் ஆர்.டி.எப்.சீ.கான்தி	(சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவு)
வைத்தியர் நயனி சூரியஆர்ச்சி	(Y.E.D.D - பிரிவு)
திருமதி எஸ்.எம்.எஸ். பீ. சேனாநாயக்க	(ஆலோசனை)
திருமதி ஒல்வியா கமகே	(ஆலோசனை)
திரு.ரோகண கருணாரத்ன	(அதிபர், வேல்ஸ் குமார வித்தியாலயம்)
திரு. மில்ரோய் ஜயமான்ன	(செயற்றிட்ட அதிகாரி- கல்வியமைச்சு)
செல்வி மங்கலிக்காவீரசிங்கு	(பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
செல்வி ஜெஸிமா ஆதம்லெவ்வை	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு.டப்ளியு.ஏ. லலித் ரோஹண	(சப்ரகமுவ பல்கலைக்கழகம்)
திரு.ஆர்.ஏ.சிரிபால	(விரேட் விரிவுரையாளர்)
திரு.ஆர்.பீ.குலசிர	(விரிவுரையாளர்- சியனே கல்வியியல் கல்லூரி)
திரு. அஜித் பிரசன்ன	(விரிவுரையாளர் - ருகுனு கல்வியியல் கல்லூரி)
திரு.யோகானந்த விஜேசுந்தர	(பணிப்பாளர் - விளையாட்டு விஞ்ஞான பீடம் - ஓய்வு)
திரு.பி.எல்.எச்.பெரேரா	(பணிப்பாளர் - விளையாட்டு விஞ்ஞான பீடம்)
திரு.கே.ஆர்.ஐ.எஸ்.ரத்னமுதலி	(பணிப்பாளர், உ.க. - மொரட்டுவ பல்கலைக்கழகம்)
திரு.பி.எல்.எஸ். சாம்சன்	(உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் - இரத்தினபுரி)
திரு. எம்.எச்.எம். மிலான்	(உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்- கண்டி)
திரு. எச்.கே.எம். ராஜதிலக	(உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்- கிரிஉல்ல)
திரு. எஸ்.ஐ.ஆர்.கே. விஜேரத்ன	(ஆசிரிய ஆலோசகர் - கண்டி)
திருமதி நளினி பெரேரா	(ஆசிரிய ஆலோசகர் - கொழும்பு)
திரு.மஹே' சந்திரன வீரகோன்	(ஆசிரிய ஆலோசகர் - பாணந்துறை)
திரு.பீ.ஏ.இந்திக சுமரசேகர	(பண்டாரநாயக்க மகாவித்தியாலம் - வெயங்கொட)
திருமதி.வஜிரா பத்மினி வீரக்கொடி	(தர்மாலோக்க வி.அம்பலங்கொட)
திரு. ஜி.சி. பத்மலதா	(பியகம ம.வி. - பியகம)
திரு. டி.எம்.ஏ.டப்ளியு. தென்னகோன்	(கிங்ஸ்வுட் வி - கண்டி)
திரு.ஜீ.எம்.பத்மசங்க	(தக்சிலா ம.ம.வி. - ஹொரணை)
திரு. எம்.எம்.எ.எம்.கே. முனசிங்கு	(சாராநாத் ம.வி. குளியாப்பிட்டிய)
திரு. எஸ்.என்.விஜேயசிங்க	(பொரலஸ்கமுவ ம.ம.வி - பொரலஸ்கமுவ)
திருமதி.பீ.ஏ.கே.புள்பலதா	(பின்னவல ம.ம.வி. - கேகாலை)
திருமதி சிரோணி குருப்பு	(சிரிசயரதன ம.ம.வி. - பாதுக்க)

- சித்திரம்** : திரு. எஸ்.எச்.எம்.ஆர்.பி.பி.சமரதிவாக்கர (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
- தொகுப்பு** : செல்வி மங்கலிக்காவீரசிங்கு (பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு (செயற்றிட்ட அதிகாரி)
- தமிழாக்கம்** : திரு. எம்.எச்.எம். மிலான் (உதவி கல்விப் பணிப்பாளர்)
- கணினி வடிவமைப்பு** : திருமதி எம்.எம்.எப்.நாதியா (தேசிய கல்வி நிறுவகம்)

உங்கள் விசேட கவனத்திற்கு.....

8ஆந் தரத்தில் உங்கள் வகுப்புக்குள் காலடி எடுத்து வைக்கும் மாணவன் / மாணவி 6ஆம், 7ந் தரங்களில், அதாவது இரண்டு வருடங்கள் பூராக வருமுன் காக்கும் அணுகுமுறையின்பால் செல்வதற்கு ஏற்றவாறு அதாவது தேர்ச்சி மட்டக் கல்வி முறையின் கீழ் ஏராளமான விடயங்களைக் கற்றுள்ளனர்.

மிக விருப்புடன் ஆய்வுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்ட இம்மாணவர் முன்னரை விடவும் இவ்வருடத்தில் கூடிய ஆர்வத்துடன் செயற்பட்டவாறு கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இது ஒருவகையில் உங்களுக்கு இனிமையாகவும், அதேவேளை சவாலாகவும் அமையும்.

இச்சவால்களை எதிர்கொள்ளவென உங்களிடம் கையளிக்கப்பட்டள்ள இவ்வாசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள அத்தனை செயற்பாடுகளும் உங்களுக்கான மாதிரிகளேயாகும். உங்கள் பிரதேச வளங்கள், கலாச்சாரம், தேவைகள் என்பவற்றுக்கேற்ப உங்கள் ஆக்கத்திறன்களினூடாக இவ்விடய உள்ளடக்கங்களிற் புதைந்துள்ள தேர்ச்சிகளை மாணவர் அடைவதற்கான புதிய செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு உருவாக்குவதுடன், அவற்றை எமக்குப் பெற்றுத் தருவதன் மூலம் இத்தேசிய கடமைப்பாட்டுக்கு நீங்கள் வழங்கும் ஆக்கபூர்வமான ஒத்துழைப்பை நாம் பெரிதாக மதிக்கின்றோம் என்பதைத் தயவுடன் கவனத்திற் கொள்ளவும்.

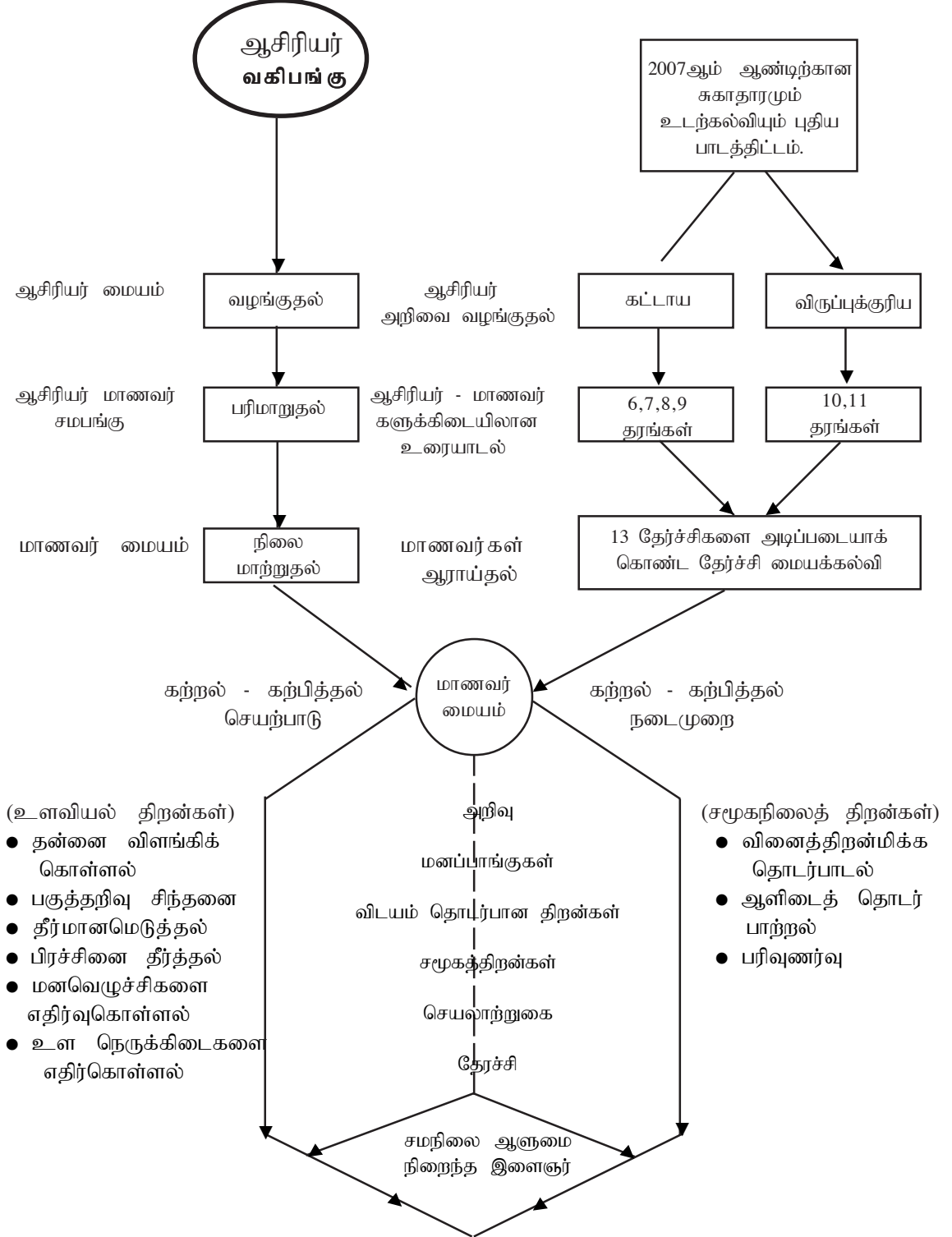
உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
● விரிவான பாடத்திட்டம்	
● பாட அறிமுகம்	01
● பாட நோக்கங்கள்	02
● தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாட உள்ளடக்கம், நேரம்	03-17
● முதலாம் தவணை	
● முதலாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்	18
● பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்	19
● கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்	
● அறிமுகம்	26
● தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்	27
● முதலாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.	29-64
● இரண்டாம் தவணை	
● இரண்டாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்	65
● இரண்டாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.	66-135
● மூன்றாம் தவணை	
● மூன்றாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்	136
● மூன்றாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.	137-217
● கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்	
● அறிமுகம்	219-220
● கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை விரிவுபடுத்தும் உபகரணங்கள்	221-229
● 8 ^{ம்} தரத்திற்கான தவணைப்பரீட்சை மாதிரிவினாக்கள்	230-232

விரிவான பாடத்திட்டம்

அறிமுகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு கீழே உள்ள மாதிரி வரைபை முன்வைப்போம்.



நோக்கங்கள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோளானது வினைத்திறன், ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வுக்கு அவசியமான அறிவு, மனப்பாங்கு, திறனுடன் சமூகத் தொடர்புகளை ஒருமுகப்படுத்தும் தேர்ச்சிகளின் தொகுதியொன்றை விருத்தியாக்க மாணவருக்கு உதவுவதாகும்.

இங்கு மாணவர்கள் ஈடுபடுத்தும் அடிப்படைத் துறைகளாவன

- மகோன்னதமான உடலை அறிதலும், பாதுகாத்துக் கொள்ளலும்.
- மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- தேவைகளை விளங்கிக்கொள்ளல்.
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்துகொள்ளல்.
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளல்.
- ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு நல்லூட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை உறுதிப்படுத்தல்.
- பாலியல் சுகாதாரம் தொடர்பான கல்வியை, விஞ்ஞான முறை அடிப்படையில் அணுகுதல்.
- மனவெழுச்சிகளை சமநிலையில் பேணிக்கொள்ளல்.
- சகபாடிகளுடன் நல்லிணக்கத்தோடு செயலாற்றல்.
- வாழ்வின் சவால்களை சாதகமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்ளல்.
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
1.	ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 பாடசாலையின் சுகாதார நிலையைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை தொடர்பான எண்ணக்கரு <ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதாரமான பாடசாலைக்கான கொள்கைகள். ● சுகாதாரமான பாடசாலைச் சூழல். ● தேர்ச்சி அடிப்படையிலான சுகாதாரக் கல்வி. ● சுகாதார சேவைகள் மறுசீரமைப்பு ● சுகாதாரத்தை விருத்தியாக்குவதில் பொதுமக்கள் பங்களிப்பு. ● ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழல் தொடர்பான எண்ணக்கரு. <ul style="list-style-type: none"> ● சுத்தமான வளி. ● தூய நீர் விநியோகம். ● சுத்தமான தரை. ● மனதைக் கவரும் அமைப்பு. ● வகுப்பறைச் சுத்தம். ● மலசல கூடங்களின் சுத்தம். ● ஆரோக்கியமான உணவுச்சாலை. ● பாதுகாப்பான இடம் ● உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள். 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
4			<ul style="list-style-type: none"> ● பாடசாலைச் சுகாதார நிலையைப் பேணுவதில் தனது பங்களிப்பு. <ul style="list-style-type: none"> ● சூழல் சுத்தம். ● சரியான வாழ்க்கைக் கோலம். ● பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றல். ● நந்தொடர்புகள். ● ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலொன்றின் தேவை. <ul style="list-style-type: none"> ● எல்லோராலும் விரும்பப்படுமிடம் ● கற்றலுக்குப் பொருத்தமான இடம். ● மகிழ்ச்சி நிறைந்த இடம். ● பாதுகாப்பான இடம். ● சகர்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டுயெழுப்பல். ● பாடசாலைச் சமூகத்தின் பங்களிப்பு <ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம். ● பாடசாலை சுகாதார முகாமைத்துவக் குழு. ● ஒத்துழைப்பைப் பெறக் கூடிய சேவைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய அமைப்புகள். ● சுகாதாரச் சேவைகள். ● ஏனைய உரிய அமைச்சுக்களும், திணைக்களங்களும் ● இணைப்பாட விதானச் செயற்பாடுகள். 	

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
3	அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	<p>3.1 அசைவுகள் பலவற்றை ஒன்றிணைத்து வேகமாகச் செய்வதன் மூலம் அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகச் செய்வார்.</p> <p>3.2 வெவ்வேறு விதமாக பாயும் சுழலும் அசைவுகளை ஒன்றிணைத்து அன்றாட காரியங்களைச் கவர்ச்சியாக செய்வார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 7 வகை பாத அசைவுகளுடன் கைகளையும் உபயோகிக்கவும் செயற்பாடுகளை 8 வேக சந்தத்திற்கு (8 beat) செய்தல். ● பாய்தல், சுழலுதலை வெவ்வேறு விதமாக ஒன்றிணைக்கும் செயற்பாடுகள். 	02 02
4	ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொள்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	4.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக முறைவறையான திரும்பல் முறைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● அணிநடைக் கொண்ணிலைகளை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● காலம் குறித்தல். ● அணியில் நடத்தல். ● இடப்புறம் வளைந்து அணியில் நடத்தல். ● மரியாதை செலுத்தியவாறு அணியில் நடத்தல். 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
7		<p>4.1 ஆரோக்கிய வாழ்விற்காக சரியான அசைவுக் கோலங்களை வெளிக்காட்டியவாறு அணிநடைக் கொள்நிலைகளைப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● திரும்பும் கொண்ணிலைகளை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● வலம் திரும்பல் ● இடம்திரும்பல். ● அரை வலம் திரும்பல். ● அரை இடம் திரும்பல். ● பின் திரும்பல். ● மறியாதை அணிவகுப்பு அசைவுக் கோலங்களை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான கொள்நிலைகளைப் பயிலும் முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● அணியமைத்தல். ● மறியாதை அணிவகுப்புக்கான அசைவுகளையும், கட்டளைகளையும் செயற்படுத்தல். ● மறியாதை அணிவகுப்பு அசைவுக் கோலங்கள், கட்டளைகள் தொடர்பான விஞ்ஞான ரீதியிலான விளக்கங்களைப் பெறல். 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
5	விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையிற் செலவிடுவார்.	<p>5.1 ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையைச் கிளர்ந்த வழி விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொண்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.</p> <p>5.2 தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் முறையாக அறைந்தும், தடுத்தும் மகிழ்வுடன் வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>5.3 நுட்ப முறைகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்தி மகிழ்வுடன் வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● வழிவிளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> ● பயனுள்ள ஓய்வு ● ஆளிடைத் தொடர்பு ● வினோதமும், மகிழ்வும் ● வழிவிளையாட்டுக்களின் தேவை. <ul style="list-style-type: none"> ● உடலியத் தேவை ● உளவியல் தேவை ● சமூகவியற் தேவை. ● வழி விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள். <ul style="list-style-type: none"> ● உபகரணங்களின்றி ● உபகரணங்களுடன் ● வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● மேற்கை உயர்த்தல். ● அறைத்தல். ● தடுத்தல். ● நுட்பத் திறன்கள். 	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
6		5.4 பற்றுதல், எறிதல் திறன்களைப் பிழையின்றி மேற்கொண்டவாறு மகிழ்வுடன் வலைப் பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்பும் முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● தோலுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder Pass) ● மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest Pass) ● தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over Head Pass) ● கீழ் கையால் அனுப்புதல் (Under Arm Pass) ● தெறித்து அனுப்புதல் (அனுப்புதல்) (Bounce Pass) ● வளைவாக அனுப்புதல் (High Sholder Pass - LOB Pass) ● பக்கமாக அனுப்புதல். (Side Pass) 	03
	5.5 ஆக்கிரமித்தல், தடுத்தல் திறன்களைச் சரியாக மேற்கொண்டவாறு மகிழ்வுடன் வலைப் பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> ● ஆக்கிரமித்தல். ● தடுத்தல். 	02	
	5.6 பந்தை முறையாக கட்டுப்படுத்தியவாறு மகிழ்வுடன் காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> ● காற்பந்தாட்டத் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> ● உதைத்தல். ● தலையால் அடித்தல் 	02	
	5.7 திறனுபாயங்களை முறையாகக் கைக்கொண்டு மகிழ்வுடன் காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● உள்ளெறிதல் ● பேறுகாத்தல். 	02	

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
6	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<p>6.1 நடத்தலை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.</p> <p>6.2 ஓட்டத்தை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.</p> <p>6.3 வாழ்வின் கொந்தலைக்காக எதனையும் சரியாகத் தொடங்குவார்.</p> <p>6.4 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் நீளம் பாய்தலைப் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● நடத்தல் <ul style="list-style-type: none"> ● போட்டி ● ஓட்டம். <ul style="list-style-type: none"> ● ஓட்ட அப்பியாசங்கள். ● எளியவற்றில் இருந்து சிக்கலானவைக்கு ● ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● நின்று புறப்பாடு ● பதுங்கிய புறப்பாடு ● மத்திய புறப்பாடு ● நீளம் பாய்தல். <ul style="list-style-type: none"> ● அணுகலோட்டம் (Approach Run) <ul style="list-style-type: none"> ● 3 கவடுகள் ஓடுதல். ● மிதித்தெழுதல் (Take Off) <ul style="list-style-type: none"> ● தனிப்பாதத்தால் ● பறத்தல் (Flight) ● நிலம்படல் (Landing) ● நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள் <ul style="list-style-type: none"> ● தொங்கும் முறை (Hang Siyle) <ul style="list-style-type: none"> ● அணுகலோட்டம் - 5-7 கவடுகள். ● மிதித்தெழுதல் (● பறத்தல் ● நிலம்படல் (Landing) 	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		<p>6.5 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உயரம் பாய்தலை பயன்படுத்துவார்.</p> <p>6.6 எறிதலை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● உயரம் பாய்தல். ● கத்தரிப் பாய்ச்சல் <ul style="list-style-type: none"> ● அணுகல் - 3 -5 கவடுகள். ● மேலெழுதல். ● விண்ணில் உடலைக் கையாளல். ● நிலம்படல் (Landing) ● எறிதல் நிகழ்ச்சிகள். ● உபகரணப் பரிச்சயம். <ul style="list-style-type: none"> ● குண்டு ● தட்டு ● ஈட்டி ● குண்டு <ul style="list-style-type: none"> ● பற்றலும், தாங்குதலும். ● கைகள், பாதங்கள், முண்டத்தை வளைத்தும் நிமிர்த்தும் குண்டை முன்னால் போடல். ● தட்டு <ul style="list-style-type: none"> ● பற்றலும், அசைத்தலும். ● ஓரிடத்தில் நின்று எறிதல். ● வளைதலும், பாதங்களின் வலுவைப் பிரயோகித்து எறிதலும். ● ஈட்டி <ul style="list-style-type: none"> ● ஓரிடத்தில் நின்று முன்னால் எறிதல். ● ஒரு பாதத்தை எதிரில் வைத்து எறிதல். கத்தரிப்பாய்ச்சல் மாற்று உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி எறிதல். 	<p>02</p> <p>04</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
7	விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி, சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	7.1 விளையாட்டுப் பாண்மையப் பண்புகளை வெளிக்காட்டியவாறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● விளையாட்டு விதிமுறைகளின் பரிணாமம் <ul style="list-style-type: none"> ● ஆரம்பநிலை ● தற்காலநிலை ● விளையாட்டுப் பாண்மையுடன் தொடர்புடைய காரணிகளும், தேர்ச்சிகளும். <ul style="list-style-type: none"> ● தலைமைத்துவம் ● பின்பற்றுதல். ● குழுவுணர்வு ● ஆளிடைத்தொடர்பு ● வெற்றி தோல்விகளை யதார்த்தமென உணர்ந்து ஏற்றல். ● நியாயபூர்வமான போட்டி ● விளையாட்டு ஒழுக்கவியலுக்கு இணங்குதல். <ul style="list-style-type: none"> ● பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல். ● மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு. ● உளநெருக்கிடை (மனவழுத்தம்) யை எதிர்கொள்ளல். ● பரிவுணர்வு ● தர்க்கரீதியான சிந்தனை ● முகாமைத்துவம். ● பிரச்சினை தீர்த்தல். ● சரியான தீர்மானமெடுத்தல். 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
8	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியிலான உணவை நுகர்வார்.	8.1 குடும்பத்தின் ஊட்ட நிலையை விருத்தியாக்குவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● சமவயதுக் குழுவினரின் உகப்பற்ற ஆதிக்கம். ● நல்லாட்டத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள். ● உணவு மாசடைதல். ● உணவு மாசடையும் சந்தர்ப்பங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● உற்பத்தியின் போது. ● கொண்டு செல்லலின் போது ● களஞ்சியப்படுத்தும் போது ● விற்பனையின் போது ● தயாரிக்கும் போது ● மாசடைந்த (பழுதடைந்த) மாசடையாத (பழுதடையாத) உணவுகள் <ul style="list-style-type: none"> ● உருசி / நிறம் ● தூர்வாடை ● வெளித்தோற்றம். ● பொதியின் (பக்கெற்) தன்மை. ● உற்பத்தி திகதி ● காலாவதியாகும் திகதி ● பொருத்தமான உணவைத் தெரிதல். <ul style="list-style-type: none"> ● களஞ்சியப்படுத்துவதற்கான வெப்பநிலை. ● ஊட்டச் சத்துக்களின் விபரப் பட்டியல். ● தேசிய தரத்திற்கு ஏற்புடைமை. ● ஊட்டம் தொடர்பான செய்திகளை குடும்பத்திற்குக் கொண்டு செல்லல். 	0 2

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட ஷேள்கள்.
15 10	உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளை பேணுவார்.	9.2 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகிமைக்கு நிகழக் கூடிய தீங்குகளைத் தவிர்த்தவாறு செயற்றிறனுடன் வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகிமைக்கு ஏற்படும் தடைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● துன்பிரயோகமும், துர்நடத்தையும். ● மூடநம்பிக்கைகள். ● இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் தனது பங்களிப்பும், பொறுப்புக்களும். <ul style="list-style-type: none"> ● சரியான விளக்கம் பெறல். ● சமூகப் பெறுமானங்கள். ● இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் ஆரோக்கியமும் நன்நிலையும். 	02
		10.1 தகைமைகளைப் பேணவென போட்டி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● வேகத்தினால் வெற்றி, தோல்வி தீர்மானிக்கப்படும் போட்டிகள். <ul style="list-style-type: none"> ● 'ட்டல் அஞ்சல் ● அஞ்சலோட்டப் போட்டிகள் ● நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள். <ul style="list-style-type: none"> ● வெவ்வேறு இழுபடும் அப்பியாசங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● தனியாக ● சகபாடியுடன். 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
11	நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 நல்வாழ்வின் பொருட்டு இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பிரதான மாற்றங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● உடலியல் மாற்றங்கள். ● உளவியல் மாற்றங்கள். ● சமூகவியல் மாற்றங்கள். ● இம்மாற்றங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல் <ul style="list-style-type: none"> ● வாழ்வின் யதார்த்தத்தை விளங்கிக் கொள்ளல். ● இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> ● ஆரோக்கியமான நடத்தைகள். ● பாலியற் தொற்று நோய்கள் HIV/AIDS உட்பட ● சமவயதுக் குழுவினரின் ஆதிக்கம் 	02
12	சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	12.1 பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சியை விருத்தியாக்கியவாறு பாடசாலையினுள் ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● பரிவுணர்வு ● மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு ● மைதானத்திலும், சமூகத்திலும் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● வெற்றிகள் ● தோல்விகள் ● போட்டிகள் ● விபத்துக்கள் ● நியாயபூர்வமான விளையாட்டு ● இம்சைகள் ● பரிவுணர்வு அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்கள் <ul style="list-style-type: none"> ● தலைமைத்துவம் ● குழுச் செயற்பாடுகள். 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
13	அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	13.1 அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● சுற்றாடற் சவால்கள் <ul style="list-style-type: none"> ● விபத்துக்கள். ● இடர்கள் ● துபிரயோகமும், துன்புறுத்தல்களும் ● போதைப் பொருட்களும், மதுபானமும் ● புகைவர்த்தி ● நோய்கள். ● மேற்படி சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளத் தேவையான காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> ● இனங்காணல். ● தாக்குப் பிடித்தல். ● மாற்றுதல். ● சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கித்துவம். <ul style="list-style-type: none"> ● தவிர்த்தல்/ தடுத்தல். ● நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்தல். ● ஏற்படும் தீங்குகளைக் குறைத்தல். ● பாதுகாப்பு 	02
		13.2 திடீர் அனர்த்தங்கள் விபத்துக்களின் போது அவசிய முதலுதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● எதிர்பாராத இடர்களை எதிர்கொள்ளலும் முகாமை செய்தலும். ● திடீர் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகள் 	02

பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் வகுப்பறைக் கற்றலுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்படாத வண்ணம் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இப்பாடத்தின் மூலம், எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும், பயனுள்ளதாகவும், வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் அடைந்துகொள்ள பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. பிள்ளைகளின் தலைமைத்துவமும், பங்கேற்கும் அவசியமாகும். மேற்படி வேலைத்திட்டங்களை பாடசாலையினுள் செயற்படுத்தலாம்.

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம்

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- சுய சுகாதாரப் பரிசோதனை (உடல் அவயவங்கள் / உடை / அணிகலன்)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடல் (பௌதிக / சமூக)
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் (உணவைத் தெரிதல்/உட்கொள்ளும் முறைகள்)
- பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் (சிகிச்சை / நீர்ப்பீடனம்)
- சமூக சுகாதார சேவைகள்(பரவும் நோய்களிலிருந்து நிவாரணம்/சிறந்த உணவுகள்)

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- சுகாதார தினம்
- சுகாதாரம் / தகைமைப் பரிசோதனைகள்

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் III

- முதலுதவி சேவைகள்
-
-
-

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம்

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- உடற் சுக (சுகபயிற்சி) வேலைத்திட்டம்(கல்வியமைச்சின் சுற்று நிரூபம் 1995/18)
- அணிநடைப் பயிற்சி
- கண்காட்சிப் பயிற்சி
 - உடற் பயிற்சி
 - ஜிம்னாஸ்டிக்
 - சுவாச அப்பியாசங்கள் (Aerobic exercises)

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- உடற்றகைமை மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- உடற் கல்வி தினம்
- விளையாட்டுக் கழகங்கள்
- வர்ணம் வழங்குதல் / பாராட்டுதல்

• **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் III**

- பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்து/காற்பந்து காட்டாயமான விளையாட்டுக்கள்
 - உள்ளக வெளியக வேறு விளையாட்டுக்கள்
 - உடற் பயிற்சி
- இலக்கங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள்
 - இல்லப் போட்டிகள்
 - வகுப்புப் போட்டிகள்

• **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் IV**

• **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம்**

- வார இறுதி அல்லது விடுமுறை கால வேலைத்திட்டங்கள்
- வெளிக்களப் பாசறை
- மலை ஏறல்
- நடைப் பயணம்
- சைக்கிள் சவாரி
- வனாந்திரக் கலை
- திசைகாட்டி, வரைபடத்துடன் கூடிய நடைப்பயணம்

• **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் V**

- குழுக்களாக இயங்கும் செயற்பாடுகள்
 - மாணவர் படை
 - சாரணியம் (ஆண்/பெண்)

பாடசாலையின் தரம், வசதிகள் என்பவற்றிற்கேற்ப மேலேயுள்ள வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் மட்டத்தை இனங்காண்பது உடற் கல்வி ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இவைகள் செயற்படுத்துவதை இலகுவாக்க பாடசாலையின் ஏனைய ஆசிரிய ஆசிரியைகளினதும், மாணவ மாணவிகளினதும் ஒத்துழைப்புடன் ஒழுங்கமைப்பொன்றைக் கட்டியெழுப்புவது பயனுறுதிமிக்கது. தெரிவு செய்யப்படும் வேலைத்திட்டத்தைப் பாடசாலையின் வருடாந்த வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளடக்குவது, பாடசாலையிலுள்ள வளங்களை மட்டுமன்றி அதிபரின் வழிகாட்டலையும் பெறுவதை இலகுவாக்கும்.

வேலைத்திட்டங்களைத் திட்டமிட்ட முறையில் நடைமுறைப்படுத்துதல் வருடம் முழுவதும் மாணவர்கள் உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வழிவகுக்கின்றது. அதன் பிரகாரம் திறமைசாலிகளை இனங்கண்டு இறுதி இலக்கை அடையும் வண்ணம் அவர்களைத் தொடர்ச்சியான விருத்திக்கு உள்ளாக்க முடியும். அதேபோல் பெரும்பான்மையோரின் பங்களிப்பைப் பெறும் வண்ணம் இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் மாணவர்கள் உடற்றகைமைகளைப் பேணுவதற்கும், ஆளுமைப் பண்புகளைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க முடியும். இவை அனைத்தினதும் பெறுபேறாக ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றில் வாழ்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை எதிர்கால சந்ததியினர் பெறுவர். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் முழு விடய உள்ளடக்கமும் அப்பாடம் தொடர்பான முழுமையான விளக்கம் பெற்ற ஒரே ஆசிரியரால் கற்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்

அறிமுகம்

இப்பாடத் திட்டத்திற்கு ஏற்ப கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளைத் தீர்மானிக்கும்போது ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக மாணவர்களிடத்தில் தேர்ச்சிகளை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ற வகையில் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கைகளைத் திட்டமிடுவது தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது. தேர்ச்சி மட்டக் கல்விக்கு ஆயத்தம் ஆகும்போது ஆசிரியர் பங்கில் தெளிவான மாற்றம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

எமது வகுப்பறைகளில் கடந்த காலங்களில் பரவலாகச் செயற்படுத்தப்பட்டு வந்த ஷஊடு கடத்தும் பங்களிப்பு' (Transmission Role), பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஷகொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பு' (Transaction Role) என்பன வகுப்பறையில் இப்போதும் காணப்படு கின்றன. பாடசாலையை விட்டு விலகிச் செல்லும் பிள்ளைகளிடத்தில் காணப்படும் சிந்தனைத் திறன்கள், தனியாள் திறன்கள், சமூகத் திறன்கள் போன்றவற்றிலுள்ள குறைபாடுகளை கருத்திற் கொள்வதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளில் செய்ய வேண்டிய அபிவிருத்தி மாற்றங்களையும், அவை எவ்வாறு செய்யப்படல் வேண்டுமென்பதையும் இனங் காண்பது கடினமன்று.

ஊடுகடத்தும் பங்களிப்பில், கற்பிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் யாவற்றையும் ஆசிரியர் தான் தெரிந்துள்ளதாக எடுத்துக் கொண்டு, மாணவர்கள் இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக ஒன்றுமே அறிந்திராதவர் எனக் கருதிக் கொண்டு விடய அறிவை மாணவர்களுக்குச் செலுத்தும் ஒருவராகவே ஆசிரியர் மாறியுள்ளார். இம்முறையில் ஆசிரியர் விரிவுரையாளர் போலத் தொழிற்படுவதோடு, மாணவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டுவதற்கோ, மாணவர் களின் தனியாள் திறன்களை, சமூகத் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கோ செய்யும் பங்களிப்பு போதுமானதல்ல.

ஆசிரியர் வகுப்பறையில் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுவது, கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பின் ஆரம்பக் கட்டமாக அமைகிறது. இதன்போது ஆசிரியரிடமிருந்து மாணவர் களுக்கும், மாணவர்களிடமிருந்து ஆசிரியருக்கும் கருத்துக்கள் பரிமாறப்படுவதோடு, அதைத் தொடர்ந்து மாணவர்- மாணவர் இடைத்தொடர்பும் ஏற்படுத்தப்பட்டு அவர்களுக் கிடையிலும் கருத்துப் பரிமாறல் நடைபெறுவதோடு, அது தர்க்கரீதியான கலந்துரையாட லாக மாறும். தெரிந்ததிலிருந்து தெரியாததற்கும், எளியதிலிருந்து சிக்கலானதற்கும், தூல விடயத்திலிருந்து கேவல (கருத்துநிலை) விடயத்திற்கும் மாணவர்களைக் கொண்டு செல்லும் வகையில் ஆசிரியர் தொடர்ந்து வினாக்களைத் தொடுப்பதில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

தேர்ச்சி மட்டக் கல்வியில் மாணவர் செயற்பாடுகள் வலுவான இடத்தைப் பெறுவதோடு, வகுப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அந்தந்தத் தேர்ச்சி மட்டங்கள் தொடர்பாகக் குறைந்தது அண்மிய தேர்ச்சிமட்டங்களையாவது பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆசிரியர் ஒரு வளவாளராக (Resource Person) மாறுகிறார். கற்றலுக்குத் தேவையான உபகரணங்களும் மற்றும் வசதிகளும் கொண்ட கற்றற் சூழலொன்றைத் திட்டமிடுதல், மாணவர்கள் கற்கும் விதத்தை அருகிலிருந்து அவதானித்தல், மாணவர்களின் இயலும், இயலாமை என்பவற்றை இனங்காணுதல், தேவையான முன்னூட்டல், பின்னூட்டல் என்ப வற்றை வழங்கல் மூலம் கற்றலை விருத்தி செய்வதோடு வகுப்பறைக்கு வெளியிலும் மாணவர்கள் கற்பதற்கும், கற்பதைத் தூண்டுவதற்கும் உரியவாறு கற்றல் உபகரணங் களைத் திட்டமிடுவதும் ஆசிரியரின் அடிப்படைக்

கடமைகளாகும். இவ்வாறான ஆசிரியர் பங்களிப்பு ஷஉருமாற்றப் பங்களிப்பு' (Transformation Role) எனப்படும்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியின் முதற்பகுதியாக இங்கு அறிமுகக் செய்யப்பட்டுள்ள பாடத் திட்டமும், அதனை அமுல்படுத்தும்போது பயன்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகளின் தொடரகம் இரண்டாம் பகுதியாகவும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இச் செயற்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் குறைந்தது மூன்று படிகளைக் கொண்டதாக விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. செயற்பாட்டின் முதற்படியில் மாணவர்களைக் கற்றலுக்குத் தயார் செய்வதில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இவ்வாறு மாணவர்களைத் தயார் செய்து கொள்ளும்படி ஷஈடுபடுத்தும்படி' (Engagement Step) எனப்படும். இப்படயில் ஆரம்பத்தில் ஆசிரியர் கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பின் மூலம் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பார். பின்னர் மாணவர்கள் விடயங்களை நன்கு ஆராய்ந்து செயற்படுவதற்குத் தேவையான முன்னறிவை மீட்கும் வகையிலும், செயற்பாட்டுக்குத் தேவையான சாடைகளைக் கொடுக்கும் வகையிலும் கலந்துரையாடலை விரிவுபடுத்திக் கொள்க. இக்கலந்துரையாடலில் கருத்துப் பரிமாறலுக் குப் பயன்படுத்தக்கூடிய நுட்பங்கள் ஆசிரியரிடம் இருத்தல் வேண்டும். வினாக்களை முன்வைத்தல் / படங்கள், பத்திரிகை விளம்பரங்கள், அறிவித்தல்கள், காட்சி அட்டைகள் (Flash Cards) போன்ற ஆர்வம் ஊட்டுவனவற்றைப் பயன்படுத்தல் / பிரசினங்கள், புதிர்கள், விடய ஆய்வுகள் / கலந்துரையாடல், நடித்தல், கவிதைகள், பாடல்கள், செய்துகாட்டல்கள் (Demonstrations), கட்டில், செவிப்புல சாதனங்கள் போன்றன பயன்படுத்துவதும் இங்கு அடங்கும். முதலாம் படி பின்வரும் மூன்று நோக்கங்களையும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்.

- வகுப்பு மாணவர்களின் கவனத்தை ஈர்த்துக் கொள்ளல்.
- தேவையான முன்னறிவை மீட்டிக் கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படயில் மாணவர்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் ஆய்வு முறையான கண்டுபிடிப்புகளுக்குத் தேவையான ஆரம்ப

விடயங்களை வழங்குதல்.

செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படயில் மாணவர்களுக்கு ஆய்வு ரீதியான பேறுகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்குச் (Exploration) சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுகிறது. மாணவர்கள் பேறுகளைக் கண்டு பிடிப்பது, அதற்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல் படிவத்தினை அடிப் படையாகக் கொண்டாகும். பிரசினத்தோடு தொடர்பான பல்வேறு விடயங்களையும் கூட்டாகச் செயற்பட்டு ஆராய்ந்து குழுவாகக் கற்பதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆசிரியர் செயற்பாட்டைத் திட்டமிடல் வேண்டும். வழங்கப்பட்டுள்ள உபகரணங்களையும், மற்றும் வளங்களையும் பயன்படுத்தித் தெளிவான விளக்கத்துடன், தர்க்க ரீதியான கலந்துரையாட லுடன் ஆராய்ந்து பேறுகளைக் கண்டுபிடிப்பது போன்றன இப்படிமுறையில் எதிர்பார்க்கப் படும் முக்கிய பண்புகள் சிலவாகும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் மாணவர்கள் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதால் சுயகட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம், ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல், ஏனையோருடன் கூட்டாகச் செயற்படல், ஏனையோருக்கு உதவுதல், நேர முகாமைத்துவம், உயர் தரத்துடனான முடிவுப் பொருளைப் பெறல், நேர்மை போன்ற அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முக்கிய பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ளல் போன்றன மாணவர்களிடத்தில் விருத்தியாகும்.

மாணவர்கள் கண்டுபிடிப்புக்களில் ஈடுபடும்போது குழுத்தலைவர்களைத் தெரிவு செய்வதை ஆசிரியர் தவிர்த்துக் கொள்வதோடு தலைவர் குழுவினருந்து உருவாவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கக்கூடிய பின்னணியை மட்டும் ஆசிரியர் ஏற்படுத்த வேண்டும். மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் ஏனைய மாணவர்களும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் வகுப்பில் சமர்ப்பிப்பதற்கு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பிக்கும் போது அக்குழுவின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் அதில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் அவர்களுக்கு வேலைப் பகிர்வு இருப்பது பயனுடையதாகும். கண்டுபிடிப்புக் களுக்கான விளக்கமளித்தல் (Explanation) இப்படியின் முக்கிய எதிர்பார்ப்பு ஆகும். வகுப்பறையில் வழக்கமாக ஒலிக்கும் ஆசிரியர் குரலுக்கு மேலதிகமாக மாணவர்களின் குரல்களும் கருத்துள்ளவாறு ஒலிக்கத் தொடங்குகிறது. இது இப்படியில் உள்ள முக்கிய அம்சமாகும்.

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் மேலும் விருத்தி செய்து ஆழமாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு (Elaboration) மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பித்த பின் அவற்றை மேலும் அபிவிருத்தி செய்யும் வகையிலான கருத்துக்களை வழங்குவதற்கு முதலில் அக்குறிப்பிட்ட குழுவின் அங்கத்தவர்களுக்கும், பின்னர் ஏனைய குழுக்களின் அங்கத்தவர்களுக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல் மூலம், இது நிறைவேற்றப்படுகிறது. எவ்வாறாயினும், இறுதியில் பேறுகளைத் தொகுப்பது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இதன்போது மாணவர்கள் ஆராய்ந்த விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட முக்கிய விடயங்கள், எண்ணக்கருக்கள், கோட்பாடுகள், விதிகள் போன்றவற்றை மாணவர்களிடையே உறுதிப் படுத்திக் கொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கை எதிர்பார்க்கப்பட்ட விதத்தில் வெற்றிகரமாக நடைபெறுகிறதாவெனத் தொடர்ந்து தேடிப் பார்ப்பது இம்முறையின் கீழ் ஆசிரியரது பிரதான கடமையாகும். இதற்காகக் கணிப்பீட்டு முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டியதோடு, இது கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கையினுள் இடம்பெறுவதற்கு, திட்டமிட்ட செயற்பாடுகளைத் தயாரிப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தை ஆசிரியருக்கு வழங்குகிறது. செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்கள் விடயங்களை ஆராயும்போது கணிப்பீட்டையும் (Assessment), செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் மாணவர்கள் அவர்களது பேறுகளை விளக்கும்போது கணிப்பீட்டோடு சார்ந்த மதிப்பீட்டையும் (Evaluation) நிகழ்த்துவதற்கு ஆசிரியருக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் தொடர்பான விளக்கம் வேறாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

இதுவரை விவரிக்கப்பட்ட கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமை உருமாற்றப் பங்களிப்பைச் செய்வதற்கு ஆசிரியரை உட்படுத்துகின்றது. இங்கு குழு ஆய்வுக்கு முதலிடம் அளிக்கப்படுவதோடு கொடுக்கல் வாங்கல், தர்க்க ரீதியான கலந்துரையாடல் என்பவற்றோடு சிறிதளவாக ஆசிரியரின் விரிவுரைக்கும் இடமுண்டு. பாடப் பிரதேசத்தின்போது கொடுக்கல் வாங்கல், கலந்துரையாடல் முறை என்பன நடைபெறுவதோடு, இறுதிப் படியில், தொகுப்பின் கீழ் சிறிய விரிவுரைக்கும்,

அத்தோடு எண்ணக்கரு உருவாக்குவதற்கும் இடம் ஏற்படுகிறது.

புதிய ஆயிரமாம் ஆண்டின் முதலாவது பாடத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்ட இப்பாடத்திட்டத்தோடு தொடர்பான கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளை அபிவிருத்தி செய்யும் போது உருமாற்றப் பங்களிப்புக்கு மேலதிகமாக ஊடுகடத்தும் பங்களிப்பிலும், கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பிலும் காணப்படக்கூடிய முக்கிய இயல்புகளும் கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டுள்ளமை இம்முறையின் விசேட தன்மையாகும்.

உடற்கல்வி செய்முறைச் செயற்பாடுகளுக்காக.....

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற தேர்ச்சியை அடிப்படை யாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் அடங்கிய இந்நூலை பரீட்சார்த்தமாக மேற்கொள்கையில், நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய பல விடயங்கள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

உங்களது ஆக்கத்திறன் விருத்திக்கு இடம் அளிக்கும் முகமாக உடற்கல்விப் பாடத்திற் காக ஒவ்வோர் பாடத்திலும் பொது செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஒன்றுமே அறிமுகம் செய்யப்படவில்லை.

உடற்கல்விப் பாடத்தில் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் பின்பற்ற வேண்டிய ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பொதுவான படிமுறைகள் உண்டு.

- * மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்.
- * மாணவர்களை பொருத்தமான வியூகத்தில் விடல். (Class Formation)
- * மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல் (Health Inspection)
- * உடலை உண்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள். (உண்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள், ஆரம்ப அப்பியாசங்கள்) (Warming up activities)
- * இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் (STRETCHING Exercisas)
- * உடற் தகைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்
- * பொதுவான “5E” கற்பித்தல் முறை
- * மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்தல்.
- * உடலைத் தளர்த்துதல். (Cool down Exercises)
- * அடுத்த பாடத்திற்குத் தேவையான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.
- * வகுப்புக் கலைதல் (Dismissal)

செய்முறை வகுப்பில் கடைப்பிடிக்கப்படும் படிமுறைகளில் செய்முறை செயற்பாடுகள் தவிர்ந்த ஏனையவற்றை வகுப்பறைக் கற்பித்தலில் மேற்கொள்ளலாம்.

இச்செயற்பாடுகளுக்காக உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் 30 நிமிடம் தொடக்கம் 40 நிமிடம் மட்டுமே. மாணவர் தொகை வகுப்பிற்கு வகுப்பு வேறுபடலாம். ஆயின் பாட விதானம்

- * ஆக்க வேளையில் பொதுமைப்படுத்துவதற்காக பின்வரும் விடயங்கள் கருத்திற் கொள்ளப்பட்டன.
- * வகுப்புப் பாடவேளை ஒன்றின் பொதுவான நேரம் 40 நிமிடங்கள்.
- * வகுப்பொன்றின் மாணவர் தொகை பொதுவாக 40 ஆகும்.
- * பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் விளையாட்டு உபகரணங்கள் போதியளவு இருக்க மாட்டாது. இதற்காகப் பொருத்தமான புத்தாக்க உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.
- * குறித்த காலநிலை எமது நாட்டிற்கு இல்லை.

- * பாடசாலைத் தவணை ஒன்றில் ஆகக் குறைந்தது 20 செய்முறைப் பாடவேளைகளே செயற்படுத்தலாம்.
- * சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் என இப்பாடத்தை வேறுபடுத்த முடியாது. இவ்விரு பகுதிகளையும் ஒர் ஆசிரியராலேயே கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

பாடசாலை ஆரம்பித்த நாளிலேயே உங்களுக்காகத் தினமும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளில் கால அளவை அறியவும். இதற்கமைவாகக் கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கவும்.

கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பாகவே தேவையான பொருத்தமான தர உள்ளீடுகளை ஆயத்தம் செய்தல் உங்கள் தலையாய கடமையாகும். உங்களது செயற்பாடுகளை இலகுபடுத்துவதற்காக இவை தொடர்பாக இச் செயற்பாட்டு நூலில் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது.

- * **மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்**
மாணவர்களை வகுப்பறையில் இருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் மைதானத்திற்கு வரச் செய்தல் மிகவும் பொருத்தமானதாக அமையும்.
- * **மாணவர்களை வியூகமாக நிறுத்துதல் (Class Formation)**
இந்நூலில் காட்டப்பட்ட வியூகங்களை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்டதை பயன்படுத்தவும். ஒவ்வோர் தினத்திலும் ஒவ்வோர் முறையைப் பயன்படுத்துதல் நன்று.
- * **மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல்**
மாணவர்களது தலைமுடி, பல், நகம், உடை என்பவற்றைப் பரீட்சித்து சுகாதார நிலையைக் கேட்டறிதல் வேண்டும். செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாத மாணவர்களை குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தில் இருத்துதல் வேண்டும். ஆனால் இவர்களால் செய்ய முடிந்தவற்றைச் செய்ய வழிகாட்டுவதுடன், மத்தியஸ்தம் வகுக்க உதவிகளைச் செய்யப் பயன்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.
- * **உடலை உண்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்**
பல சிறு விளையாட்டுக்கள் இந்நூலில் இதற்காகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களுக்கு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலும், மகிழ்ச்சிகரமான முறையிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் தொடர்பாகக் குறித்த ஒரு முறையினை முடிவாகக் கூற முடியாது. எனினும் பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்காக உடலின் அனைத்துப் பகுதிகட்கும் அப்பியாசம் வழங்கப்படுதல் மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ள இழுபடவல்ல அப்பியாசங்களுள் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துவது உங்களது கடமையாகும்.

உடற்கைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்

இதற்கான பொருத்தமான பல செயற்பாடுகள் இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்குரிய செயற்பாடுகளும் காட்டப்பட்டுள்ளது. பொருத்த மானதாகக் குறிப்பிடப்படாதவற்றிற்காக இணைக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் உங்கள் விருப்பத்திற்கொப்ப தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

அன்றைய தின செயற்பாட்டிற்குப் பொருத்தமான அப்பியாசத்தையோ, செயற்பாட்டையோ, தெரிவு செய்வதில் நீங்கள் விசேடமாகக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

மதிப்பீடு (Evaluation)

மதிப்பீட்டிற்கென உங்களுக்குப் பிரத்தியேக நேரம் தரப்படமாட்டாது. கற்றல், கற்பித்தல் வேளையிலேயே மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும். இதற்கு மேலதிகமாக இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மதிப்பீடு கருவிகளை உதாரணமாகக் கொண்டு நீங்களும் கருவிகளைத் தயாரிக்கலாம். ஒரு தவணைக்கு ஒரு முறை என்ற ரீதியில் வருடம் ஒன்றிற்கு மூன்று தடவைகள் ஒரு மாணவன் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

* மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டை நடாத்துதல்

அனைத்து மாணவர்களும் மகிழ்ச்சியுடனான போட்டி விளையாட்டுகளில் விருப்புடன் பங்கேற்பர். கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடுகளின் போது மாணவர்களது உள நிலையை மனதில் கொண்டு அன்றன்று கற்ற விடயங்கள் மனதில் இலகுவில் பதியும் வகையில் மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துக.

சில செயற்பாடுகளும், இதற்குப் பொருந்தும் விசேடமான மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இப்படியாக அமைந்திராவிடின் இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுகளில் பொருத்தமானதை நீங்கள் தெரிவு செய்து நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

உடலைத் தளர்த்துதல் (Cool down)

இதற்காகப் பொருத்தமான பல அப்பியாசங்கள் இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளது. இவற்றுள் சில அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துங்கள். இச் செயற்பாட்டிற்காக போதுமான நேரத்தை செலவிடலாம்.

அடுத்த பாடம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்

அடுத்த நாளில் கற்பிக்க எதிர்பார்க்கும் பாடம் தொடர்பான தகவல்களை, அறிவுறுத்தல்களை பிள்ளைகளுக்கு வழங்க வேண்டி இருப்பின் இவ்வேளையைப் பயன்படுத்தலாம்.

வகுப்புக் கலைதல்

வகுப்புக் கலைதல் தொடர்பாக இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்ட முறைகளில் ஒன்றை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்ட வகுப்புக் கலைதல் முறை ஒன்றினைப் பயன்படுத்தி வகுப்பைக் கலைக்கலாம். தினமும் ஒத்த தன்மையுடைய முறைகளைத் தவிர்த்து பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

பி.கு:

உடற்கல்வி செய்முறை வகுப்பில் மாணவரது பாதுகாப்புத் தொடர்பாக அவதானம் கொள்ளவும்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்.

தேசத்தின் அபிவிருத்திக்கு வழிவகுப்பது மாணவர் கல்வியாகும். எனவே வினைத்திறனுடைய மாணவனை உருவாக்கத் தேவையான செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக்குத் தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் நிறைந்த வகுப்பறைச் சூழல் இன்றியமையாததாகும். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தைத் தரம் 08இல் கற்பிப்பதற்குத் தேவையான உள்ளீடுகளின் பட்டியல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இங்கு தரப்பட்டுள்ள சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையிலுள்ள வேறு பிரிவுகளிலிருந்து பெறலாம். ஒருசில நிரந்தர உபகரணங்களுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கக் கூடிய பிரதியீட்டு உபகரணங்கள் செயற்பாடுகளில் காட்டப்பட்டுள்ளன. எனினும், செயற்பாடுகளுக்கான உரிய உபகரணங்களை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த முடியுமாயின் கூடிய பயன்தரும். எது எவ்வாறாயினும் பாடசாலை வளங்கள், வகுப்பறையிலுள்ள மாணவர் தொகை, ஆசிரியர் கைக்கொள்ளும் உத்திகள் என்பவற்றிற்கேற்ப அவ்வுபகரணங்கள் தொகை ஆசிரியரால் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டியுள்ளது.

- மேலெறிவகைக் கருவி -Over head Projector
- ஒளிபுகவிடும் தாள்கள் - Transparencies
- இசைச் சுருளியாக்கி
- வீடியோ இயந்திரம்.
- 8 வேக சந்தத்துடுனான இசையைக் கொண்ட இசைச் சுருள்கள்.
- மெத்தைகள்.
- வலைபந்துகள்.
- காற்பந்துகள்.
- வொலிபோல்கள்
- வொலிபோல் வலை
- தடைகள்
- அஞ்சற் குறுங்கோல்கள்
- அளவு நாடா
- இறப்பர் பந்துகள் (வெவ்வேறு அளவில்)
- டெனிஸ் பந்து
- வெவ்வேறு நிறைகளில் பந்துகள்.
- சுமார் ஒருமீற்றர் விட்டம் கொண்ட பிரம்பு /பிளாஸ்டிக் வளையங்கள்.
- பிரிஸ்டல் அட்டைகள்.
- டிமை தாள்கள்.
- கம் (GUM)
- மார்க்கர் பேனைகள்.
- பிளாட்டினம் பேனைகள்.
- நிறப் பென்சில்கள்.
- பஸ்டல்.
- பெட்டிகள் (வெவ்வேறு உயரத்தில்)
- 45 செ.மீ. உயரமுள்ள கொடிகள் - 15
- மரத்துண்டுகள் (பல அளவுகளில்)
- கயிறு.
- சுண்ணாம்பு /உமி /மரத்தூள்
- கத்தரிக்கோல்கள்.
- செலோடேப்
- முக்கோண கட்டுந்துணிகள்.
- பாய்.
- போர்வை
- ஊதி

படங்கள் அல்லது உருக்கள் /அட்டவணைகள் அல்லது CD தட்டுகள்.

- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள்
- பல்வேறு சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகளின்
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுத் திறன்கள்.

**முதலாம் தவணைக்குரியது
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்.**

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாட வேளைகள்
1 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 பாடசாலையின் சுகாதார நிலையைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	03
2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 உயர்மட்ட மானுடத் தேவைகளைப் பெற்று ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	02
3 அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களைப் பயனுள்ள வகையிலும் கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	3.1 அசைவுகள் பலவற்றை ஒன்றிணைத்து வேகமாகச் செய்வதன் மூலம் அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சிகரமாக நிறைவேற்றுவார்.	02
	3.2 வெவ்வேறு விதமாகப் பாயும், சுழலும் செயற்பாடுகளை ஒன்றிணைப்பதன் மூலம் அன்றாடக் காரியங்களைக் கவர்ச்சிகரமாக நிறைவேற்றுவார்.	02
4 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	4.1 ஆரோக்கிய வாழ்வின் நிமித்தம் சரியான அசைவுக் கோலங்களை வெளிக்காட்டிய-வாறு அணியில் நடக்கும் கொண்ணிலையைப் பேணுவார்.	03
	4.2 ஆரோக்கிய வாழ்வின் நிமித்தம் முறையாகத் திரும்பும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	03

தேர்ச்சி 1 : **ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றை கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்**

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : பாடசாலைச் சுகாதார நிலையைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.

செயற்பாடு 1.1 : "விருப்புக்குரிய பாடசாலையை உருவாக்குவோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 1.1.1 லுள்ள புகைப்படங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 1.1.2 லுள்ள விளக்கக் குறிப்புப் பிரதிகள் மூன்று.
- பின்னிணைப்பு 1.1.3 லுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவங்கள் மூன்று.
- பின்னிணைப்பு 1.1.4 லுள்ள "ஆசிரியருக்கான வழிகாட்டி"

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 1.1.1 :

- பின்னிணைப்பு 1.1.1 லுள்ள புகைப்படங்களை வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- அப்புகைப்படங்கள் தொடர்பாக மாணவர் கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களைக் கொண்ட கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- கவர்ச்சியான பௌதீக சூழலைக் கொண்ட பாடசாலையினுள் பிரவேசிக்கும் எவரும் அப்பாடசாலை தொடர்பான நல்லெண்ணம் கொள்வர் என்பது.
- அவ்வகையான பாடசாலையில் கல்வி கற்க மாணவர் விரும்புவதுடன் அங்கு சேவையாற்றும் ஆசிரியர்களும் ஏனைய ஊழியர்களும் பொறுப்புணர்வுடன் சேவையாற்றுவார் என்பது.
- சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை என்ற எண்ணக்கரு மூலம் இந்நோக்கத்தை அடையலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 1.1.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்படிவங்களை அவர்களிடம் பகர்ந்தறியுங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

(50 நிமிடங்கள்)

படி 1.1.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- ஆசிரியர் வழிகாட்டியைத் துணையாகக் கொண்டு பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- தமது முழு முயற்சியையும், ஆற்றல்களைப் பிரயோகித்து கற்பதற்கும், காரியங்கள் ஆற்றுவதற்கும் வாழ்வதற்கும், பொருத்தமான பூரண சுகாதார சூழலைக் கொண்ட இடமாக மாறவேன செயலாற்றும் பாடசாலையை "சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக" கொள்ளலாம்.
- சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றின் பிரதான இயல்புகள் கீழே காணப்படுகின்றன.
 - பாடசாலையிலுள்ள அங்கத்தவர் அனைவரும் சுயமாகப் பின்பற்றக் கூடிய கொள்கைகளைக் கொண்டிருத்தல்.
 - பாடசாலையோடு தொடர்புடைய அனைவரினதும் சுகாதாரத் தேர்ச்சிகள் விருத்தியடையக் கூடியவாறு சுகாதாரக் கல்வி நடைமுறைப்படுத்தப்படல்.
 - உதவி ஒத்தாசைகளைப் பெறக் கூடிய அனைத்து அமைச்சுக்கள், திணைக்களங்கள், நிறுவனங்கள், சமூக அமைப்புகள் என்பவற்றுடன் தனிநபர்களினதும் சேவைகளைப் பெறல்.
 - சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பில் பங்குகொள்ளல்.
 - இணைப்பாடவிதான வேலைத் திட்டங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

(25 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- சுகாதார மேம்பாடு யாதென சுருக்கமாக விளக்கி அறிமுகஞ் செய்வார்.
- கொள்கைகளின் தேவைகளை ஏற்று பாடசாலைக்கான சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்குவார்.
- சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றில் காணப்பட வேண்டிய காரணிகளை உள்ளடக்கி அறிக்கை தயாரிப்பார்.
- சரியான முடிவுகளை எடுப்பார்.
- தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவார்.

பின்னிணைப்பு 1.1.1

வெவ்வேறு இரு பாடசாலைகளுக்குள் பிரவேசிக்கும் போது காணப்படும் தோற்றம்.



தகவற் பத்திரம்
சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை

செனரத் மகாவித்தியாலய 8ந்தர மாணவ மாணவிகளுக்குப் புதியதொரு அனுபவத்தைப் போன்றே சவாலொன்றுக்கும் முகங்கொடுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பமொன்று கிடைத்ததையிட்டு பெருமகிழ்வு ஏற்பட்டது. 7ஆந் தரத்தில் தாம் அறிந்த "சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு" வைச் செயற்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததே அவர்களது மகிழ்ச்சிக்கும், ஆர்வத்திற்கும் காரணமாகும்.

சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை வேலைத்திட்டம் பற்றிய மேலதிக விளக்கம் பெறவேண்டி சுகாதாரமும் உடற்கல்வி ஆசிரியரின் தலைமையின் கீழ் கலந்துரையாடலொன்றை அவர்கள் ஏற்பாடு செய்தனர். இங்கு புதிய வேலைத்திட்டம் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களைப் பெற்றுத் தருமாறு மாணவ, மாணவியர் ஆசிரியரிடம் கேட்டுக் கொண்டனர். அதற்கிணங்க ஆசிரியரால் கொடுக்கப்பட்ட விளக்க விபரங்கள் சுருக்கமாகக் கீழே காணப்படுகின்றன.

சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத் திட்டங்கள் உலக நாடுகள் பலவற்றில் வெற்றிகரமாகச் செயற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இலங்கையிலும் தற்போது பல பாடசாலைகள் இவ்வேலைத் திட்டத்தினால் நற்பயனைப் பெற்று வருகின்றன. உங்கள் பாடசாலையையும் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக்க வேண்டிய பொறுப்பு உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை என்பதால் கருதப்படுவது யாது என்பதில் கவனம் செலுத்துவோம்.

எமது முழு முயற்சியையும் ஆற்றல்களையும் பிரயோகித்து கற்பதற்கும், காரியங்களை ஆற்றுவதற்கும் வாழ்வதற்கும் ஏற்புடைய பூரண சுகாதார சூழலைக் கொண்ட இடமாகப் பாடசாலையை மாற்றுவதற்குச் செயலாற்றும் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை என அறியப்படும். இவ்வகையான பாடசாலையொன்றில் காணப்படும் அம்சங்கள் சில பின்வருமாறு:-

- பாடசாலை அங்கத்தினர் அனைவரும் சுயேட்சையாகப் பின்பற்றக் கூடிய கொள்கைகளின் தொகுதியொன்று இருக்க வேண்டியது முதலாவது அம்சமாகும். பாடசாலைச் சுகாதாரக் கொள்கைகளுக்கான சில உதாரணங்களாவன:-
 - நேர காலத்துடன் பாடசாலைக்கு சமூகமளித்தல்.
 - கொதித்தாறிய நீரைப் பாடசாலைக்குக் கொண்டு வரலும், அதனைப் பருகதலும்.
 - குப்பை சூளங்களை முறையாக அகற்றுவதில் பங்களிப்பு வழங்குதல்.
- இவ்வகையான பாடசாலையொன்றில் காணப்பட வேண்டிய இரண்டாவது அம்சமானது ஆரோக்கிய பாடசாலைச் சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் அனைவரும் விரும்பக் கூடிய இடமாக மாற்றுதல்.
- பாடசாலை மாணவ - மாணவிகள், ஆசிரியர்கள், ஏனைய ஊழியர்களுடன் பெற்றோர்களையும் வேலைத் திட்டங்களில் சுயேட்சையாகப் பங்குகொள்ளச் செய்வது மூன்றாவது அம்சமாகும்.
- இதன் நான்காவது அம்சமானது மேற்கூறிப்பிட்ட அனைவரதும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான தேர்ச்சிகள் விருத்தியாகும் விதத்தில் கல்விச் செயற்பாடொன்றை மேற்கொள்ளல்.
- ஐந்தாவது அம்சமானது வெவ்வேறு வகையிலான சேவைகளைப் பெறக் கூடிய அனைத்து நிறுவனங்கள், அமைப்புக்கள் மற்றும் தனிநபர்கள் என்போரது சேவைகளையும், ஒத்துழைப்பையும் பெறல்.

பின்னிணைப்பு 1.1.3

**குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
விருப்புக்குரிய பாடசாலையை உருவாக்குவோம்.**

சீர்கல்வி பெறவே நாம் பாடசாலை செல்கிறோம். கல்விச் செயற்பாடுகள் சிறப்பாக அமைய அனைவராலும் விரும்பக் கூடிய இடமாகப் பாடசாலை அமைவது மிக முக்கியமாகும். பின்னிணைப்பு 1.1.2இலுள்ள விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்வதன் மூலம் சிறப்பான கல்விச் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான பாடசாலை பற்றிய விபரங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். பூரண சுகாதார நிலையிலுள்ள பாடசாலையொன்று பின்வரும் அம்சங்களில் மேலோங்கியிருக்க வேண்டும்.

- பௌதீக சூழல்
- உளவியற் சூழல்
- சமூக சூழல்

- மேலேயுள்ள அம்சங்களில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்கான தலைப்பை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- சுகாதார மேம்பாடு பற்றிய சுருக்கமான அறிமுகமொன்றைக் குழுநிலையில் தயாரியுங்கள்.
- உங்களுக்கான தலைப்பின் கீழ் பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய கொள்கைகள் இரண்டை உருவாக்குங்கள்.
- பாடசாலை சுகாதார சூழலை விருத்தியாக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் அவதானத்திற் கொள்ள வேண்டிய வேறும் விடயங்கள் பற்றிக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான உதவி ஒத்தாசைகளைப் பெறக் கூடிய அமைச்சுக்கள், நிறுவனங்கள், அமைப்புக்கள் மற்றும் தனிநபர்கள் கொண்ட அட்டவணையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி, வகுப்புநிலையில் முன்வைப்பதற்கேற்ற அறிக்கையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- 8ஆந் தரம் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடப் புத்தகத்தின் முதலாம் அதிகாரத்தைத் துணையாகக் கொள்ளுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 1.14

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

தமது முழு முயற்சியையும், ஆற்றல்களையும் பிரயோகித்து, கற்பதற்கும், காரியங்களை ஆற்றுவதற்கும், வாழ்வதற்கும் பொருத்தமானதொரு பூரண சுகாதார சூழ்நிலையைக் கொண்ட இடமாக மாற்றுவதைக் காரியமாற்றம் பாடசாலையை "சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை" எனலாம். சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றின் பிரதான அம்சமானது யதார்த்தமான சுகாதாரக் கொள்கைகளைக் கொண்டிருப்பதாகும்.

பாடசாலைச் சுகாதாரக் கொள்கைகளில் பௌதீக சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதற்குப் பின்வரும் துறைகளில் கொள்கைகளை உருவாக்கலாம்.

- மலசல கூடங்களின் முறையான பராமரிப்பு
- பாதுகாப்பான குடிநீர் விநியோகம்.
- பாடசாலைத் தோட்டமும், சூழல் அலங்கரிப்பும்.
- பாடசாலைப் போசணைச்சாலையின் சுகாதார நிலை.
- வகுப்பறைகள், வாசிகசாலைகள், ஓய்வறைகள், விடுதிகள் ஆசிரியர் குடியிருப்புக்கள் உட்பட எல்லா இடங்களையும் சுகாதாரத்திற்குப் பொருத்தமான தூய்மையான சூழலாக மாற்றியமைத்தல்.
- நோய்களை இனங்காணலும், தவிர்த்தலும்.

உளவியற் சூழலை விருத்தியாக்குவதற்கு,

- சூழல் பராமரிப்பு
- சிறப்பான ஆத்மீக சூழல் கட்டியெழுப்பப்படல்.

- மாணவர் தேவை இனங்காணப்படலும், நிறைவேற்றப்படலும்.
- மாணவர் ஆக்கத்திறன் உட்பட திறன்விருத்தி.
- உகப்பான பாடசாலைச் சூழலுக்கும், பாதுகாப்பான சூழலுக்குமான கொள்கைகள் உருவாக்கப்படல்.

சமூக சூழலை விருத்தியாக்குவதற்கு

- ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்தல்.
- சமூக ஆற்றல் விருத்தியை அதிகரிக்கச் செய்தல்.
- புகைவர்த்திப் பாவனை, போதைப்பொருட்கள், துர்நடத்தைகள் தவிர்க்கப்படல்.
- வேறும் சமூக வேலைத் திட்டங்கள் போன்ற துறைகளில் கொள்கைகளை உருவாக்கலாம்.

உகப்பான பாடசாலையை சூழலை உருவாக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம்.

- பாடசாலையை விருப்புக்குரிய இடமாக்குதல்.
- பாதுகாப்பான இடமாக்குதல்.
- மாணவர் கற்பதற்கு ஏற்ற இடமாக மட்டுமன்றி, ஆசிரியர் கற்பிப்பதற்கும் ஏற்ற இடமாக மாற்றுதல்.
- பாடசாலைச் சமூகம் உட்பட ஏனைய அனைவரினதும் ஒத்துழைப்பைப் பெறக் கூடியதாக இருத்தல்.
- இதன் காரணமாகவே மாணவர் விருத்தி, முன்னேற்றம் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும் இடமாக அமைதல்.
- மாணவர் திறன்களில் இருந்து உயர் பெறுபேற்றினைப் பெறக் கூடியதாக இருத்தல்.
- பிரச்சினைகள், நோய்கள் குறைதல்.
- இக்காரணிகளால் மாணவர் சீரான கல்வியைப் பெற வாய்ப்பளிக்கும் இடமாக அமைதல்.

சுகாதார மேம்பாட்டில் மாணவர் பங்களிப்பு.

- சூழலைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.
- சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தையும், ஆரோக்கியமான நடத்தைகளையும் மேற்கொள்ளல்.
- தனது பொறுப்புக்கள், கடமைகளைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளலும், அவற்றை நிறைவேற்றுவதும்.
- சுகாதாரக் கல்வியை சமூகத்தினுள் கொண்டு செல்பவராகச் செயற்படல்.
- உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளல்.
- தமது ஆற்றல்கள், திறன்கள், சிந்திக்கும் ஆற்றல் போன்றவற்றின் விருத்திக்காகப் பாடசாலையை முடிந்தவரை பயன்படுத்துதல்.

சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான ஒத்துழைப்பைப் பெறக்கூடிய நிறுவனங்களும், தனிநபர்களும்.

- பாடசாலைச் சுகாதார சங்கம்
- பிரதேச சுகாதார அலுவலகம்.
 - பிரதேச சுகாதார அத்தியட்சகர்.
 - சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
 - பொதுசன சுகாதாரப் பரிசோதகர்.
 - குடும்ப சுகாதார அதிகாரி.
- பிரதேச செயலாளர் அலுவலகமும், பிரதேச சபையும்
 - சூழல் விருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், தொழிநுட்ப அதிகாரிகள்
 - விளையாட்டு உத்தியோகத்தர்கள்.
- சுற்றாடல் அதிகார சபையும் சுற்றாடல் அமைச்சம்.
- கிராமசேவை உத்தியோகத்தர்கள்.
- பொலிஸ் அதிகாரிகள்.
- கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம், பிரஜைகள் சங்கம், இளைஞர் சங்கங்கள்.
- செஞ்சிலுவைச் சங்கம், செளக்கியதான இயக்கம், சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை.
- பிரதேச வைத்தியாசலைகள், ஆயுர்வேத வைத்திய நிலையங்கள்.
- வேறும் சமூக ஒன்றியங்கள்.

பயனுறுதியுள்ள இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளினூடாகவும் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றைக் கட்டியெழுப்பலாம்.

தேர்ச்சி 2 : **ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1 : உயர் மானுடத் தேவைகளைப் பெற்று ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

செயற்பாடு 2.1 : "இளமையின் தேவைகள்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 2.1.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தப்படும் செயற்பாட்டுப் பிரதியொன்று.
- பின்னிணைப்பு 2.1.2 லுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 2.1.3 லுள்ள "ஆசிரியருக்கான வழிகாட்டி"

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 2.1.1 :

- ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டைப் பொருத்தமான முறையில் வகுப்பில் முன்வைப்புகள்.
- கதையில் டொம் மீண்டும் கற்றற் செயற்பாடுகளில் அக்கரை காட்டுவதற்கான காரணம் பற்றி மாணவரிடம் வினாக்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஏனைய மாணவர் மத்தியில் மதிப்பையும், பாராட்டையும் பெற்ற "டொம் " மில் புத்துணர்வொன்று ஏற்பட்டது என்பது.
- இந்நிகழ்வின்மூலமாகத் தானும் சமூகத்தில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவன் என்பதுடன் பெறுமதிமிக்கவன் என்பதையும் டொம் உணர்ந்து கொண்டான் என்பது.
- தான் பெறுமதிமிக்க முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நபர் என்பதைப் புரிந்து கொள்வது அபிமானத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கானதொரு காரணியாகும் என்பது.
- கட்டளமையினர் சுயஅபிமானத்தை வளர்த்துக் கொள்வதில் விருப்பங்காட்டுவர் என்பது.
- இப்பருவத்தில் சுயஅபிமானத்தை வளர்த்துக் கொள்வது சிறப்பான எதிர்காலத்திற்கு அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 2.1.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்படிவங்களை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக் கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 2.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதல் வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.

- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடப்புத்தகத்தின் துணையுடன் பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுத்துமாறு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- தரம் 8 இல் கல்வி கற்கும் மாணவர் கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்ப கட்டத்தில் (10-14) உள்ளோர் என்பது.
- சிறுபிள்ளைப் பருவத்தில் அவர்களுக்கு வேண்டியவை வேண்டாதவைகளை விடவும் முக்கியமான தேவைகள் தற்போது அவர்களுக்கு உள்ளன என்பது.
- இக் காலகட்டம் குழந்தையொன்றின் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததைப் போன்றே முடிவெடுக்கும் பருவமுமாகும் என்பது.
- அவர்களது தேவைகள் பெரும்பாலும் உளவியல், சமூகவியல் பக்கம் சார்ந்தவை என்பது.
- அவ்வாறான சில தேவைகள் பின்வருமாறு,
 - புதிய அனுபவங்களைப் பெறல்.
 - பரிசோதனைகள், ஆய்வுகள், செய்துபார்த்தல் போன்வற்றில் ஈடுபடல்.
 - பிறரின் மதிப்பை, பாராட்டை, கணிப்பைப் பெற விருப்பவர்.
 - இத்தேவைகளை நிறைவேற்றக் குறிப்பாகப் பெற்றோர், ஆசிரியர், சமவயதுக் குழுவினர் மற்றும் ஏனையோர்களும் உதவுகின்றனர் என்பது.
 - ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் குழந்தைகளின் மறைவான ஆற்றல்களை இனங்கண்டு, அவ்வாற்றல்களின் விருத்திக்கு உதவுவது, வழிகாட்டுவது மற்றும் குழந்தையின் ஆற்றல்களுக்கு மதிப்பளிப்பது அவற்றினைப் பாராட்டுவது, அவர்களைப் பொருட்டாக மதிப்பது என்பன அவர்களின் சுயபிமானத்திற்கும், ஆத்மதிருப்பதிக்கும் அவசியம் என்பது.
 - உடல், உள, சமூக மனவெழுச்சி, சமூகநடத்தைத் திறன்கள் மற்றும் விளையாட்டு, அழகியற் திறன்கள் போன்ற மறைவான ஆற்றல்களை இனங்கண்டு அவற்றினை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் சுயபிமானத்தை வளர்க்கலாம் என்பது.
 - சுயபிமானத்தை வளர்ப்பது நல்வாழ்வுக்கானதொரு பிரதான காரணியாகும் என்பது.
 - தன்னால் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்வதும் இங்கு அவசியம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- சுயபிமான விருத்திக்கு உதவுவோரை இனங்கண்டு அவர்களிற் கவனம் செலுத்துவார்.
- சுயபிமான விருத்திக்கு உதவுவோர் மீது தான் நிறைவேற்ற வேண்டிய கடமைகளுக்கும், பொறுப்புக்களுக்கும் உள்ளன என்பதை ஏற்று அவற்றினைப் பட்டியல்படுத்துவார்.
- சுயபிமானத்தை விருத்தியாக்கும் நோக்கத்துடன் தன்னில் சிறந்த குணாதிசயங்களை விருத்தியாக்கும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- சரியான முடிவுகளை எடுப்பார்.
- தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவார்.

பின்னிணைப்பு 2.1.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு

தனக்குக் கிடைத்த நான்காம் வகுப்புக்குள் நுழைந்தவுடன் ஆசிரியையின் கண்களுக்குத் தென்பட்டவன் அழுக்கான ஆடைகளுடனும், அசிரத்தையுடனும் காணப்பட்ட டொம் ஆவான். பல நாட்கள் அவனது நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்து வந்த ஆசிரியைக்கு எந்தவொரு கற்றல் நடவடிக்கைகளிலும் அவன் கவனத்துடன் ஈடுபடாதது தெரியவந்தது. சில சந்தர்ப்பங்களில் ஆசிரியர் கூறுவதைச் செவிமடுப்பதில் கூட அவன் கவனஞ் செலுத்துவதில்லை. அடிக்கடி எச்சரிக்கை செய்யப்பட்ட போதிலும், திருப்தியான பிரதிபலன் கிடைக்கவில்லை. அவனைப் பற்றிய தகவல்களை ஆசிரியர் சேகரிக்கத் தொடங்கினாள். முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் தரங்களில் அவனைப் பற்றிய விபரங்களைப் பரீட்சித்த போது வகுப்பின் திறமையான மாணவனாக அவன் காணப்பட்டது தெரியவந்தது. பல சந்தர்ப்பங்களில் வகுப்புத் தலைவனாகவும் அவன் இருந்திருக்கிறான். நான்காம் தர தகவல் திரட்டைப் பரீட்சித்த போது "டொம்" மின் தாயார் திடீரென இறந்ததும், அதன் பின்னரே அவன் படிப்பில் அக்கறைகாட்டாதநிலை ஏற்பட்டதையும் ஆசிரியையால் அறிய முடிந்தது.

புதுவருட ஆரம்பத்தில் வகுப்பொன்று தொடங்கும் போது முன்னைய வகுப்புப் பொறுப்பாசிரியையை வணங்கி விடைபெற்றுப் புதிய வகுப்புக்குள் நுழைவது அப்பாடசாலை மாணவரின் வழக்கமாகவிருந்தது. தரம் ஐந்துக்கு சித்தியடைந்த "டொம்" மின் வகுப்பு மாணவரும் பலவிதப் பரிசுப் பொருட்களுடன் ஆசிரியையை அணுகி வணக்கம் தெரிவித்த பின்னர் வகுப்பில் அமர்ந்தனர். இறுதியாக அழுக்குக் கடதாசியினால் சுற்றப்பெற்ற ஏதோவொரு பொருளுடன் டொம் தயங்கித் தயங்கி வகுப்பினுள் நுழைந்தான். பரிசுப் பொருளை ஆசிரியையிடம் கையளித்த பின்னர் கூனிக்குறுகியவாறு பின்னால் நகர்ந்தான். ஆசிரியையோ டொம் கையளித்த பரிசுப் பொருளை உடனடியாக எடுத்து ஏனைய மாணவர்களுக்குக் காட்டியபடி மிகப் பெறுமதியான பரிசொன்றை டொம் தனக்கு அளித்ததாகவும், அதற்கு நன்றி தெரிவிப்பதாகவும் தெரிவித்து டொம்மைப் பற்றி மிக உயர்வாகப் பேசினார். அவ்வேளையில் என்றும் காணப்படாததொரு புன்சிரிப்பு டொம்மின் முகத்தில் தவழுவதை ஆசிரியர் அவதானித்தார். இந்நிகழ்வின் பின்னர் அவன் மிக அக்கறையுடன் கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை ஆசிரியை கண்டார். பின்னைய காலங்களில் சிறப்பாக கல்வி பயின்று அவன் ஒரு சிறந்த வைத்தியனாகிவிட்டான். (செய்திப் பத்திரிகையொன்றில் வெளியான கதையொன்றில் இருந்து)

பின்னிணைப்பு 2.1.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். விருப்புக்குரிய பாடசாலையை உருவாக்குவோம்.

கட்டிடமைப் பருவத்துள் காலடி வைத்துள்ள நீங்கள் பெரும்பாலும் உணவு, அன்பு, சினேகிதம், பாதுகாப்பு போன்ற தேவைகளை விடவும் சுயஅபிமானத்தை வளர்த்துக் கொள்வதில் விருப்புக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்பது தெரியாதவிடமல்ல. உங்கள் கௌரவத்திற்கு இழுக்கு ஏற்படும் வகையில் செயற்படுவோருடன் இக்காலங்களில் நீங்கள் நெருங்கிப் பழக விரும்பமாட்டீர்கள். பாடசாலைச் சிறார்களான உங்களது சுயஅபிமானத்தை வளர்ப்பதற்கு உதவுவோர் பலர் உள்ளனர். அவ்வகையானோரில் ஒருசிலர் கீழே காணப்படுகின்றனர்.

- நண்பர்கள் நண்பிகள்.
- ஆசிரியர் ஆசிரியைகள் .
- பெற்றோர்
- மேலேயுள்ள குழுவிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைத்துள்ளோர் பற்றிய விபரங்களை நன்கு ஆராயுங்கள்.
- இவர்களால் உங்கள் சுயஅபிமான விருத்திற்குக் கிடைக்கப் பெறும் பங்களிப்பு பற்றி குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் கௌரவத்தை மேலும் வளர்க்கவென நீங்கள் விருத்திசெய்ய வேண்டிய திறன்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.

- உங்களுக்கு உதவும் அக்குழுவினருடன் செயலாற்றும் போது உங்களால் அவர்களுக்காக நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பாடசாலைச் சுவர்ப் பத்திரிகையில் காட்சிப்படுத்துவதற்கான அறிக்கையொன்றைக் குழுநிலையில் தயாரியுங்கள்.
- தற்போது நீங்கள் சுயகௌரவத்துடன் ஆத்ம திருப்தியைப்பெறத் தயார் நிலையிலுள்ள ஒருவர் என்பது தெரிகின்றதா?
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.
- தரம் 8 பாடப் புத்தகத்தையும் துணையாகக் கொள்ளுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 2.1.3

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

இளமைப் பருவத்தினர் சுயகௌரவத்தைப் பேணவும், வளர்த்துக் கொள்ளவும் அத்தீவிரப்புகக் கொண்டுள்ளனர். இந்நிலையில் அவர்கள் அடிப்படைத் தேவைகளிலும், பாதுகாப்புத் தேவைகளிலும் போதிய கவனஞ் செலுத்துவதில்லை. இளம் பிராயத்தினரின் சுயகௌரவத்தை விருத்தி செய்வதில் ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், சமவயதுக் குழுவினர் என்போர் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றனர். இதில் அவர்கள் பங்களிப்பு வழங்கும் முறைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- இளமைப் பருவத்தினரின் கருத்துக்களுக்கு செவிமடுத்தல்.
- இளமைப் பருவத்தினரின் உகப்பான செயற்பாடுகளைப் பாராட்டல், மதிப்பிடுதல் வாழ்த்துதல்.
- தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்பதற்கு உதவுவதோடு, அவற்றை விருத்தி செய்வதற்குப் பக்கபலமாகவிருத்தல்.
- அனுபவங்களை அதிகதிகமாகப் பெற வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வெகுமதிகளையும், பாராட்டுக்களையும் வழங்குவதோடு ஆவர்த்தை ஏற்படுத்தல்.

சுயஅபிமான விருத்தியில் சமவயதுக் குழுவினரும் உதவுகின்றனர். கணிப்பு, பாராட்டுதல் மதிப்பிடுதல் செய்து பார்க்க உதவுதல் போன்ற வெவ்வேறு வகையிலான செயற்பாடுகளில் அவர்கள் உதவுகின்றனர். இளம் பருவத்தினர் வெவ்வேறு திறன்களை வளர்த்துக் கொள்வதால் சுயஅபிமானத்தை விருத்தியாக்குகின்றனர். அதற்கான உதாரணங்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

உடற்றிறன்கள்	- விளையாட்டுத்திறன், வீரச் செயற்பாடுகள், குழுச் செயற்பாடுகள்.
உளத்திறன்கள்.	- சிந்திக்கும் ஆற்றல், புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள்.
சமூகத் திறன்கள்	- தலைமைத்துவம், தொடர்பாடற்றிறன், பின்பற்றல்.
மனவெழுச்சி ஆற்றல்	- பொறுமை, வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்றல்
அழகியற் திறன்கள்	- நடனம், சங்கீதம், பாடல், சித்திரம், நடித்தல், எழுத்துக்கலை.

தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் இளமைப் பருவத்தினரின் கடமைகளும், பொறுப்புக்களும்.

இளமைப் பருவத்தினரின் உளசமூகத் தேவைகள் நிறைவேறுவது அவர்களது நல்வாழ்விற்கு மிகவும் அவசியமாகும். அதேவேளை தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது இளமைப் பருவத்தினராலும் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய கடமைகளும், பொறுப்புக்களும் ஏராளம் உள்ளன. அவை.

- பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஏனையோரின் அபிலாசைகளைப் பிழையறப் புரிந்து கொள்ளல்.
- அவர்களது எதிர்பார்ப்புக்கள், விருப்புக்கள் என்பவற்றை நிறைவேற்ற முயற்சி செய்தல்.
- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர்களது வழிகாட்டல்கள், அறிவுரைகளைப் பெறல்.
- பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் என்போர் அனுபவத்தால் கூடியவர்கள் என்பதால் பிரச்சினைகள் சிக்கல்கள் ஏற்படும் போது அவர்களது உதவியை நாடல்.
- கனிவோடு அவர்களை விழித்தல்.
- உள்ளம் புண்படாத வகையில் அளவளாவுதல்.
- ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் கருத்துக்களைப் பரிமாறுதல்.
- அன்பு காட்டுதல்.

தேர்ச்சி 3.0 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : அசைவுகள் பலவற்றை ஒன்றிணைத்து வேகமாகச் செய்வதன் மூலம் அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சியாக நிறைவேற்றுவார்.

செயற்பாடு : "அசைவுகளை வேகமாக ஒன்றிணைப்போம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 3.1.1 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவத்தின் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 3.1.2 தகவல் பத்திரப் பிரதிகள் மூன்று
- இசைச் சுருளியாக்கி (கேஸட் ரெக்கோடர்) மாத்திரை (BEAT) 8 தாளத்திற்கு அமைவான இசைச் சுருள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 3.1.1

- பாத அசைவுகள், கையசைவுகள் தொடர்பாக 7ஆந் தரத்தில் மாணவர் செய்த செயற்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளின் போது பாத, கையசைவுகளை ஒன்றிணைந்த விதங்களை நினைவுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களைக் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.

- வெவ்வேறு பாத அசைவுகளையும், கையசைவுகளையும் ஒன்றிணைக்கலாம் என்பது.
- அச்செயற்பாடுகளை மாத்திரை(BEAT) 8 தாளத்திற்கு செய்யலாம் என்பது.
- பாத, கையசைவுச் செயற்பாடுகளினூடாக உடல் ஒத்திசைவை விருதியாக்கலாம் என்பது.
- சந்தத்துடன் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உளத்திருப்தியடையலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.2

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்படிவங்களையும், தகவற் பத்திரங்களை வழங்குக.
- வேலைகளையும் பகிரந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களைத் தயார்ப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, ஆக்கம் என்பவற்றை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி ஏனையோரையும் அதில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்களுடன் தொகுத்து வழங்குக.

- அச்செயற்பாடுகளை மாத்திரை நான்குக்கு நான்கு தாளத்திற்கு (சந்தத்திற்கு) செய்யலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு வேகத்தில் சந்தத்துடன் செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம் என்பது.
- பாத, கை அசைவுகளோடு, செயற்பாடுகளை இணைத்து தொடர்ச்சியாக செய்வதன் மூலம் கவர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம் என்பது.
- இவ்வகையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தாங்கும் திறன் விருத்தியாகின்றது என்பது.
- பாத அசைவுகளைக் கையசைவுகளுடன் இணைத்து உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சிக்கான செயற்பாடுகளை உருவாக்கலாம் என்பது.
- சந்தத்தின் காரணமாக மனஒருமைப்பாட்டுடன் மன மகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகின்றது என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- பாத அசைவுகளுடன் இணக்கக் கூடிய கையசைவுகளை விரிவாக விளக்குவார்.
- பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளைச் சந்தத்துடன் தொடர்ச்சியாகச் செய்வார்.
- பாத கையசைவுகள் இணைந்த கவர்ச்சிகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அகமகிழ்வடைவார்.
- அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ளவாரும், செயற்றிறனுடனும் நிறைவேற்றுவார்.
- செயற்பாடுகளைக் கவர்ச்சியாக்க சந்தத்தைப் பயன்படுத்துவார்.

பின்னிணைப்பு 3.1.1

குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். "வேகத்துடன் அசைவுகளை இணைப்போம்"

- வெவ்வேறு செயற்பாடுகளை இசையின் சந்ததிற்கேற்ப ஒன்றிணைப்பதன் மூலம் மனமகிழ்வடைவதுடன் எமது உடலின் ஒத்திசைவுத் திறனையும் விருத்தியாக்கலாம்.

மாத்திரை 4க்கு 4 பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளையும் இணைக்கக் கூடிய செயற்பாடுகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

முதலாம் பகுதி.

- மார்ச் (March) பாதஅசைவுகளுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- ஜோக் (Jog)பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- நீலிப்ட் (Knee lift) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும்
- ஸ்கிப் (Skip) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.

இரண்டாம் பகுதி.

- நீலிப்ட் (Knee lift) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு
- ஸ்கிப் (Skip) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- கிக் (Kick) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- லன்ஜ் (Lunge) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.

மூன்றாம் பகுதி.

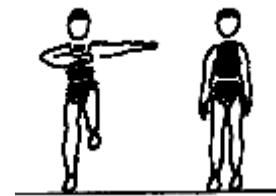
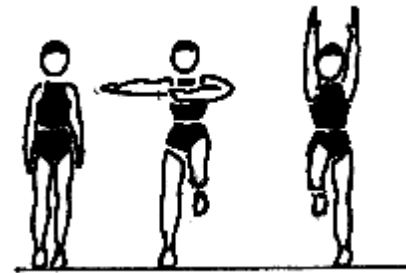
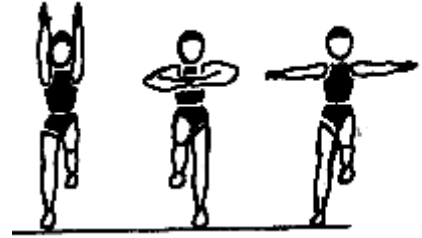
- கிக் (Kick) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- லன்ஜ் (Lunge)பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- மார்ச் (March) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.

- உங்கள் குழுவுக்கான பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்தில் காணப்படும் உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியைச் செயற்படுத்தும் முறையைக் குழு அங்கத்தினர் இணைந்து வாசித்து அறியுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்தும் முறை பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக அச்செயற்பாட்டில் ஒருசில முறைகள் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடித் தீருங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவை மாதிரிச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

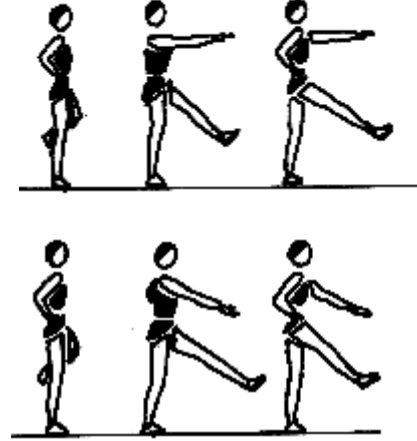
பின்னிணைப்பு 3.1.2

தகவற்பத்திரம்.

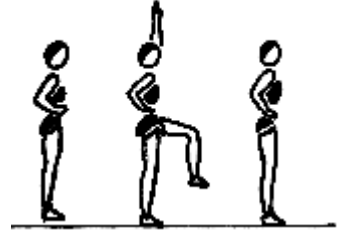
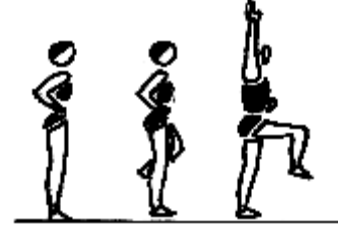
- இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப 7 வகையான பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை மாத்திரை 4க்கு 4 என ஒன்றிணைத்துத் தொடர்ச்சியாக செய்தல்.
- மார்ச் பாத அசைவுடன் கைகளை விரித்தல்.
 - கவனமாக (நிமிர்ந்து) நின்றல்.
 - இடது, வலது கால்களை முழங்காலில் மடித்தும், ஓரளவு உயரத்தியும் ஓரிடத்தில் மாற்றி மாற்றி "மார்ச்" செய்தல்.
 - "மார்ச்" செய்தவாறு முதலாம் மாத்திரைக்குக் கைகளை முழங்கையில் மடக்கி மார்பை நோக்கி கொண்டு வருதல்.
 - இரண்டாம் மாத்திரைக்கு, மார்பை நோக்கிக் கொணர்ந்த கைகளை மேலே உயர்த்துதல்.
 - மூன்றாம் மாத்திரைக்கு, மேலே உயர்த்திய கைகளை முழங்கையில் மடக்கி மீண்டும் மார்புக்கு கொண்டுவரல்.
 - 4ஆவது மாத்திரையின் போது கைகளைப் பக்கமாக விரித்து மீண்டும் ஆரம் நிலையை (கவனமாய் நின்றல்) அடைவதோடு...
- ஜொக் (Jog) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டை செய்தல்.
 - இங்கு கால்களை முழங்காலில் பின்புறமாக மடக்கி ஒரே இடத்தில் ஓடுவதோடு 5ஆவது மாத்திரையின் போது, நிலத்திற்கு சமாந்தரமாகக் கைகளை வலது பக்கம் நீட்டுதல்.
 - மாத்திரை (Beat) 6க்கு கைகளை மேலே உயர்த்துதல்.
 - மாத்திரை(Beat) 7க்கு நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக இடதுபக்கம் நீட்டுதல்.
 - மாத்திரை(Beat) 8 இன் போது கைகளை கீழே விட்டு ஆரம்ப கொண்ணிலையை அடைந்து.



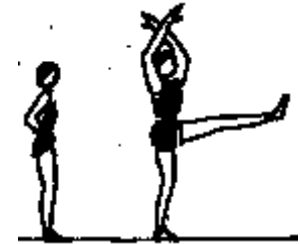
- ஸ்கிப்(Skip) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு,
 - 1ஆவது மாத்திரையில் (Beat) கைகளை இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது காலை முன்னால் நீட்டுவதோடு வலது கரத்தை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல்.
 - 2ஆவது மாத்திரை (Beat)யின் போது வலது காலை முன்னால் நீட்டுவதோடு இடது கரத்தையும் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல்.
 - மாத்திரைகள் (Beat)3-4க்கு இதே முறையிற் செயற்படல்.
 - முதல்4 மாத்திரைகளுக்கு மேற்படி செயற்பாட்டை செய்து முடித்தவுடன்.



- நீ லிப்ட் (Knee Lift) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு,
 - இங்கு, ஸ்கிப் செய்தவாறு 5ஆவது மாத்திரையின் போது வலது காலை முழங்காலில் மடக்கி மேலே உயர்த்துவதோடு வலது கையையும் உயர்த்துதல்.
 - 6ஆவது மாத்திரையின் போது வலது காலை நிலத்தில் வைக்கும் அதேவேளை வலது கையை வயிற்றின் மேல் வைத்தல்.
 - 7ஆவது மாத்திரைக்கு இடது காலை முழங்காலில் மடக்கி மேலே உயர்த்துவதோடு இடது கையையும் உயர்த்துதல்.
 - 8ஆவது மாத்திரையில் இடது பாதத்தை நிலத்தில் வைக்கும் அதேவேளை இடது கரத்தை வயிற்றின் மேல் வைப்பதோடு, கிக் (Kick) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.



- ஸ்கிப் செய்தவாறு 1ம் மாத்திரையில்(Beat) வலது காலை முழங்கால் மடங்காமல் முன்னால் நீட்டுவதோடு கைகளை உயர்த்தி தலைக்கு மேலால் தர அடையாளத்தைப் போல் வைத்தல்.
 - 2ஆம் மாத்திரையில் (Beat) முன்னால் நீட்டிய காலை நிலத்தில் வைப்பதோடு கைகளையும் கீழே விடல்.
 - 3ஆம் மாத்திரையின் போது(Beat) இடது காலை முழங்கால் மடங்காமல் முன்னால் நீட்டுவதோடு கைகளை உயர்த்தி தலைக்கு மேலால் தர அடையாளத்தைப் போல் வைத்தல்.
 - 4ஆவது மாத்திரை (Beat) யின் போது முன்னால் நீட்டிய காலை நிலத்தில் வைப்பதோடு கைகளையும் கீழேவிடல்.
 - ஆரம்ப கொண்ணிலையை அடைந்தவுடன் லன்ஜ் (Lunge) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.



- இங்கு 5ஆவது மாத்திரையின் (Beat) போது ஓரளவு மேலே துள்ளி வலது காலை சுமார் 45° கோணத்தில் சரிவாக முன்னாலும் இடது காலைப் பின்னாலும் வைத்தல். அவ்வாறு வைக்கும் அதேவேளை முண்டத்தை சுமார் 45° அசைவு வலது பாத்திற்கு கூடாக திருப்புவதோடு கைகளை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல்.

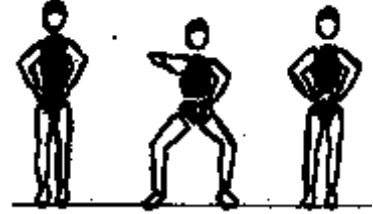
- படத்தில் காட்டியவாறு இடது காலை நன்றாக நீட்டி உடலின் பின்னாலும் வலது காலை முழங்காலில் ஓரளவு மடக்கி முன்னாலும் வைத்தல்.
- 6ஆவது மாத்திரைக்கு (Beat) ஓரளவு மேலே துள்ளி ஆரம்ப நிலையை அடைவதோடு கைகளைக் கீழேவிடல்.
- 6ஆவது மாத்திரைக்கு(Beat) ஓரளவு துள்ளி இடதுகாலை சுமார் 45° சரிவாக முன்னாலும் வலது காலை பின்னாலும் வைத்தல்.



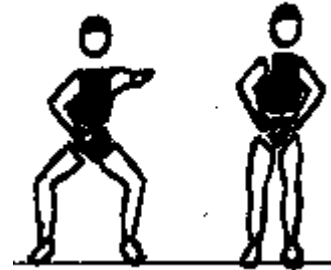
- அவ்வாறு வைக்கும் அதேவேளை முண்டத்தை சுமார் 45° இடது பாதத்திற்கு ஊடாக திருப்புவதோடு கைகளை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல்.
- வலது காலை நன்றாக (படத்திற்காட்டியவாறு) நீட்டி உடலின் பின்னாலும், இடது காலை முழங்காலில் ஓரளவு மடக்கி உடலின் முன்னாலும் வைத்தல்.



- 8ஆவது மாத்திரை(Beat) யின் போது ஓரளவு மேலேதுள்ளி ஆரம்ப நிலையை ஆடைவதோடு கைகளை படத்திற்கு காட்டியவாறு கீழே விடுவதுடன் ஜம்பிங் ஜாக் (Jumping jack) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.
- இங்கு முதலாம் மாத்திரையில் (Beat) ஓரளவு மேலே துள்ளி கால்களை இருபக்கமாக அகற்றி முழங்கால்களை ஓரளவு மடித்து நிலத்தோடு வலது கையை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல்.
- இவ்வாறு நிலந்தொடும் போது முழங்கால்களும், விரல்களும் எதிரே 45° அளவு திருப்ப வேண்டும்.



- 3ஆம் மாத்திரையின் (Beat) போது ஓரளவு மேலே துள்ளி கால்களை இருபக்கமாக அகற்றியும் முழங்காலில் ஓரளவு மடக்கியும் நிலம் தொட வேண்டும். அதேவேளையில் இடது கையை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல்.
- 4ஆவது மாத்திரைக்கு (Beat) ஓரளவு மேலே துள்ளி ஆரம்ப நிலையை அடைவதோடு கைகளை இருப்பில் வைத்தல் (படத்திற்கு காட்டியவாறு)



- மேற்படி செயற்பாட்டை மாத்திரைகள் 4க்கு 4 என மாற்றி மாற்றி இசையின் தாளத்திற்கு அல்லது யாதாயினுமொரு இசைக் கருவியின் சந்தத்திற்கு ஏற்ப மூன்று நிமிடங்கள் செய்தல்.

தேர்ச்சி 3 : **அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 3.2 : வெவ்வேறு விதமாக பாயும், சுழலும் செயற்பாடுகளை இணைப்பதன் மூலம் அன்றாடக் காரியங்களைக் கவர்ச்சியாக நிறைவேற்றுவார்.

செயற்பாடு 3.2 : "அப்பியாசங்களுடன் பாய்வோம், சுழல்வோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 3.2.1 லுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தலின் பிரதிகள் எட்டு.
- பின்னிணைப்பு 3.2.2 இலுள்ள தகவல்பத்திரப் பிரதிகள் எட்டு
- இசைச் சுருளியாக்கி (கஸட் ரெக்கோடர்)
- மாத்திரை (BEAT) 8 தாளத்திற்கேற்ற இசையைக் கொண்ட இசைச் சுருள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 3.2.1 :

- 7ஆந் தரத்தில் கற்ற வெவ்வேறு விதமான பாய்தல், சுழலுதல் செயற்பாடுகளை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துக.
- எழுமாறாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட ஒரு சிலருக்கு அவற்றை செய்து காட்டச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலொன்றைக் கொண்டு நடத்துக.

- பாத அசைவுகளுடன் பாய்தல், சுழலுதல் செயற்பாடுகளை ஒன்றிணைக்கலாம் என்பது.
- ஒன்றிணைப்பதன் மூலம் கவர்ச்சியும், சந்தமும் கட்டியெழுப்படுகின்றன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 3.2.2 :

- முழு வகுப்பையும் எட்டுச் சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும், தகவல்பத்திரத்தையும் வழங்குக.
- மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடங்களுக்கு அவர்களை அனுப்புக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 3.2.3

- குழு கண்டாய்வுகள், ஆக்கம் என்பவற்றை மாதிரி செயற்பாடுகளுடன் வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குக.

- பாத அசைவுகளை மாத்திரைகள் (Beat) 1-8 வரை இலக்கங்களுக்கு ஏற்ப செய்யலாம் என்பது.
- திறன்களை 1-4 மாத்திரைகள் வரை இலக்கங்களுக்கேற்ப செய்யலாம் என்பது.
- அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை உருவாக்குவதில் பாத அசைவுகள் திறன்கள் எப்பவற்றைப் பொருத்தமான முறையில் உபயோகிக்க வேண்டும் என்பது.
- பாய்வதிலும், சுழலுவதிலும் சமநிலை பேணப்படுவது முக்கியம் என்பது.
- பாய்தலையும், சுழலுதலையும் ஒன்றிணைத்து அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை உருவாக்கலாம் என்பது.
- இவ்வகையான அப்பியாசங்களை கண்காட்சிகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்பது.

(35 நிமிடம்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- பாத அசைவுகளுடன் பாய்தலையும், சுழலுதலையும் ஒன்றிணைத்துச் செய்யும் செயற்பாடுகளை விளக்கி, செய்தும் காட்டுவார்.
- கவர்ச்சியான முறையில் சந்தத்திற்கேற்ப ஒன்றிணைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வார்.
- பாய்தலையும், சுழலுதலையும் வெவ்வேறு விதங்களில் ஒன்றிணைத்து செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- யாதாயினுமொன்றை வாசித்து விளங்கிச் செயற்படுத்துவார்.
- கவர்ச்சியான முடிவைக் கொண்ட செயற்பாடுகளை முன்வைப்பார்.

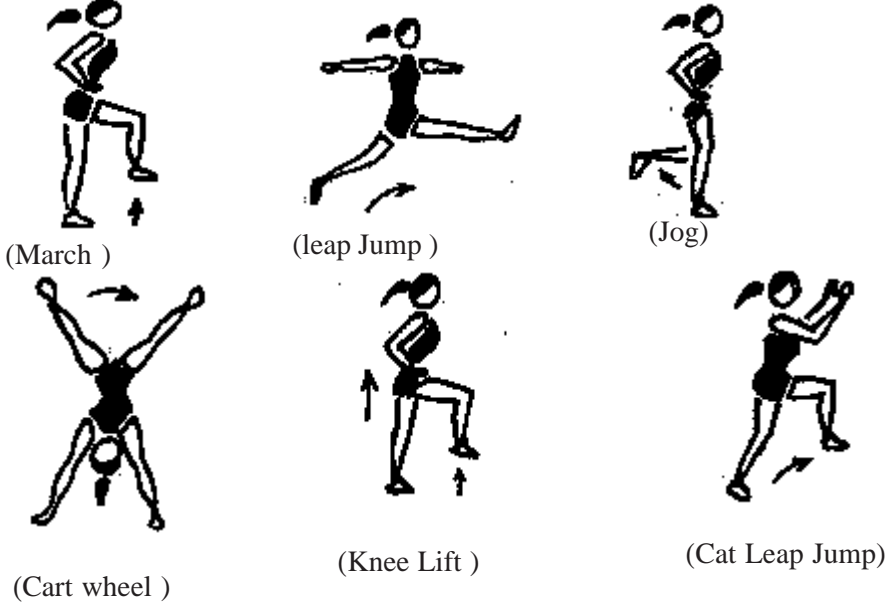
பின்னிணைப்பு 3.2.1

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். "அப்பியாசங்களுடன் பாய்வோம் - சுழலுவோம்"

- 3 பாத அசைவுகளுடன், 3 திறன்கள் ஒன்றிணைக்கப்பட்ட அப்பியாசத் தொகுதிகள் நான்கு கிழே காணப்படுகின்றன.
 - மார்ச் (March) லீப் ஜம்ப் (Leap Jump) ஜொக் (Jog) வண்டிச் சில்லு கரணம் (cart wheel) நீ லிப்ட் (Knee lift) பூனை லிப் பாய்ச்சல் (cat leap Jump)
 - ஸ்கிப்(skip) நக்ஜம்ப்(Tuck Jump) கிக் (kick) மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் திரும்புதல் (Jump half turn) லன்ஜ் (Lunge) முன்கரணம் (forward roll)
 - ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (star Jump) நீ லிப்ட் (knee lift) மேலே பாய்ந்து முழுவட்டம் திரும்புதல் (Jump full turn) மார்ச் (March) நக் ஜம்ப் (Tuck Jump)
 - லன்ஜ் (Lunge) கத்தரிப்பாய்ச்சல் (Scissor Jump) ஜொக் (Jog) நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (Star Jump) மார்ச் (March) முன்கரணம் (For ward roll)
- தகவல் பத்திரத்தை நன்கு ஆராயுங்கள்.
- உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்தும் முறைகள் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக அவற்றை சில தடவைகள் செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைக் கட்டியெழுப்பும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைக்கான தீர்வுகளைக் கலந்துரையாடல் மூலம் கண்டறியுங்கள்.
- உங்கள் செயற்பாடு, கண்டறிந்தவை என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

- மார்ச்(March) ஓலிப் ஜம்ப் (leap jump) ஜொக் (jog) வண்டிச்சில்லுக் கரணம் (Cart wheel) நீ லிப்ட் (Knee lift) பாணை லீப் ஜம்ப் (Cat leap jump)



- 1 -8 மாத்திரைகளுக்கு மார்ச் பாத அசைவில் ஈடுபடும் போது வலது, இடது பாதங்களை முழங்காலில் ஓரளவு மடித்து, உயர்த்தி ஒரே இடத்தில் மார்ச் செய்யவும்.
- தொடர்ந்து 1 -4 மாத்திரைகளுக்கு லீப் ஜம்ப் திறனை செய்யும் போது வளமற்ற பாதத்தை முன்னால் வைத்து மேலே பாய்வதோடு வளமான பாதத்தை எதிரே நீட்டுங்கள். வளமான பாதம் நிலத்தைத் தொடுவதோடு வளமற்ற பாதத்தை வளமான பாதத்திற்கு எதிரில் வைத்து உடலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- தொடர்ந்து1 -8 மாத்திரை வரை ஜொக் பாத அசைவை மேற்கொள்ளுங்கள். இங்கு கால்களை முழங்காலில் பின்னால் மடித்து ஓரிடத்தில் ஓடுங்கள்.
- தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1-4 வரை வண்டிச்சில்லுக் கரணத்தில் ஈடுபடுங்கள் இங்கு பரிச்சயமான பாதத்தின் பக்கமாக உள்ளங்கையை நிலத்தில் பதியுங்கள். விண்ணில் செலுத்திய காலின் வேகத்தோடு முண்டத்தைக் குறுக்காக முன்னால் செலுத்துவதோடு மற்றைய கையை நிலத்தில் ஊன்றுங்கள். முண்டத்தை குறுக்காக முன்னால் செலுத்தி வேகத்தைக் குறைப்பதற்கான உதவியைப் பெறுங்கள். வளமான காலை நிலத்தில் வைத்து, மற்றையதை அதற்கு எதிரில் வைப்புகள்.
- தொடர்ந்து1 - 8 மாத்திரைகளுக்கு நீ லிப்ட் பாத அசைவில் ஈடுபடுங்கள். கைகளை இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது, வலது பாதங்களை மாற்றி மாற்றி முழங்கால்களினால் உயரவும், முன்னாலும் உயர்த்துங்கள்.
- தொடர்ந்து 1-4 மாத்திரைகளுக்கு பூனை லீப் பாய்ச்சலில் ஈடுபடுங்கள். கைகளை இருபுறமாகவும் கொண்டுசென்று வளமற்ற காலை சற்று முன்னால் வைப்புகள். அப்பாதத்தில் விசையைப் பிரயோகித்து முன்னால் பாய்வதோடு வளமான காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்திக் கீழே பதிக்கும் போது வளமற்ற காலையும் முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துங்கள். கீழ் நோக்கி வரும் வளமான பாதத்தை நிலத்திற் பதித்து நிலம் தொட்ட பின்னர் வளமற்ற காலை அதற்குச் சற்று முன்னே வைத்து நிலம்படவும்.

- ஸ்கிப், றக் ஜம்ப், கிக், மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் திரும்புதல், லன்ஜ், முன் காரணம்.



(Skip)



(Tuck Jump)



(Kick)



(Jump Half Turn)



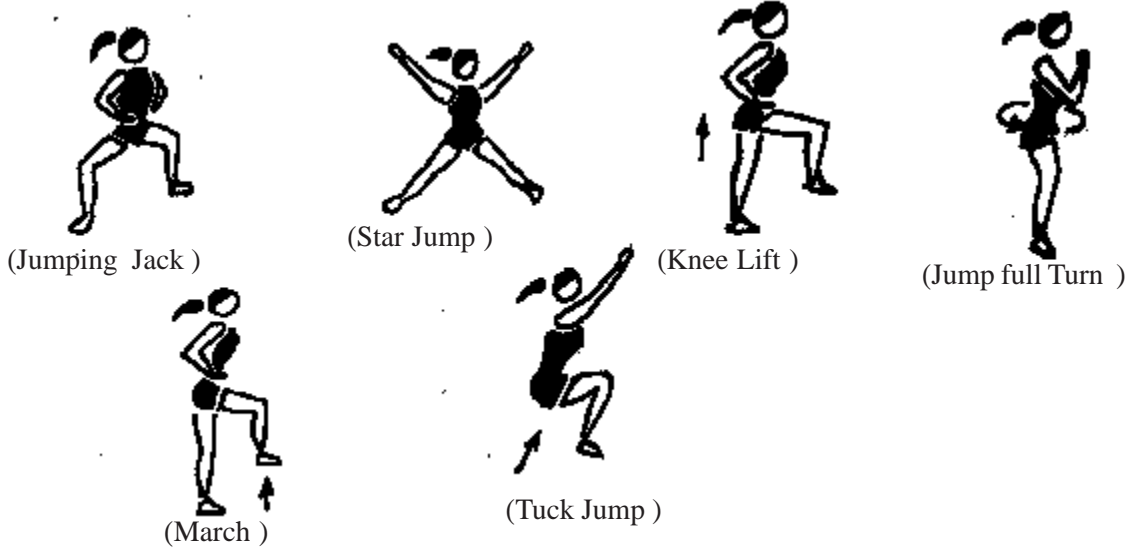
(Lunge)



(Forward Roll)

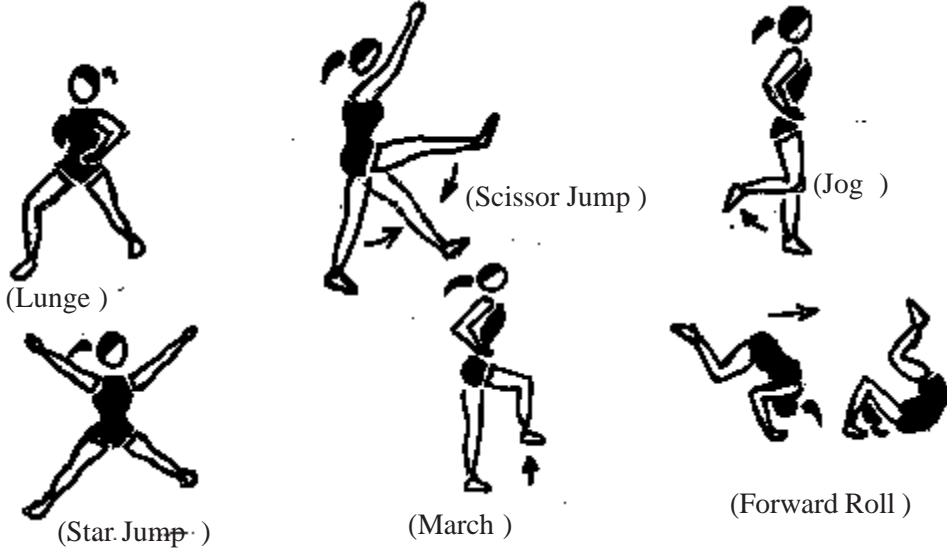
- 1 - 8 மாத்திரைகள் வரை ஸ்கிப் பாத அசைவில் ஈடுபடும் போது கைகளை இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்யுங்கள்.
- தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1 -4 வரையில் றக் ஜம்ப் திறனில் ஈடுபடும் போது கைகளை மேலே உயர்த்தி கால்களை முழங்கலில் ஓரளவு மடித்து இயன்றளவு மேலே பாய்ந்து கைகளை மேலே உயர்த்துதல். விண்ணில் செயற்படும் போது இரு கால்களையும், முழங்கால்களில் மடித்து (மார்பின் பக்கம்) உயர்த்துங்கள். பின்னர் இரு கால்களும் நீளும் போது நிலம் தொடுங்கள்.
- தொடர்ந்து 1 -8 மாத்திரைகள் வரை கிக் பாத அசைவில் ஈடுபடுங்கள். ஸ்கிப் செய்தவாறு இரு கால்களையும் முழங்காலில் மடக்காது படத்திற் காட்டியவாறு மாற்றி மாற்றி இடுப்பு மட்டத்திற்கு உயரமாக முன்னால் உயர்த்துங்கள்.
- தொடர்ந்து 1 - 4 மாத்திரைகள் வரை மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் திரும்பும் திறனில் ஈடுபடும் போது சற்று மேலே பாய்ந்தும் கைகளை மார்புக்கு சமீபமாகக் கொண்டும் முண்டத்தை நேராக வைத்தும் அரைவட்டம் திரும்புங்கள். திரும்பிய பின்னர் பாதங்கள் நிலந்தொடும் போது அவற்றை முழங்காலில் சற்று மடித்து கைகளைப் பக்கமாக விரியுங்கள்.
- தொடர்ந்து 1 - 8 மாத்திரைகள் வரை லன்ஜ் பாத அசைவில் ஈடுபடுங்கள். கைகளை இடுப்பில் வைத்து சற்று மேலே பாய்ந்து வலது காலை சுமார் 45° அளவு பக்கமாக அமையுமாறு முன்னாலும் இடது காலை அதே நேர்கோட்டில் பின்னாலும் வையுங்கள். இங்கு வலது கால்கள் முழங்காலில் ஓரளவு மடிந்தும் இடதுகால் நீண்டும் இருக்க வேண்டும். பின்னர் சற்று மேலே பாய்ந்து இடது காலை சுமார் 45° அளவு பக்கமாக இருக்குமாறு முன்னாலும் வலது கால் அதே கோட்டில் பின்னாலும் வைக்கப்படல் வேண்டும்.
- தொடர்ந்து 1 -4 மாத்திரைகள் வரை முன் காரணம் போடும் திறனில் ஈடுபடுங்கள். இங்கு கைகளை மேலே உயர்த்தியவாறு கால்களை முழங்காலில் மடித்து குதிகளில் அமருங்கள். பின்னர் உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் பதித்து முழங்கால் சற்று நீளும்போது கைகளை முழங்கையிலும் மடித்து தலை நிலத்தில் படாதவாறு தோள்களை நிலத்தில் வையுங்கள். தோள்களை நிலத்தில் வைக்கும் அதேவேளை உடலை முன்னால் புறட்டுங்கள். பின்னர் கால்களை முழங்காலில் மடித்து குதிகளில் அமருங்கள். (உடன் தொடர் நிலை)

- ஜம்பிங் ஐக், நட்சத்திரப் பாய்ச்சல், நீ லிப்ட், மேலே பாய்ந்து முழுவட்டம் திரும்புதல், மார்ச், றக் ஜம்ப்



- மாத்திரைகள் 1 - 8 வரை ஜம்பிங் ஐக் பாத அசைவில் ஈடுபடும் போது கைகளை இடுப்பில் வைக்கவும்.
- சற்று மேலே துள்ளி பாதங்களைப் பக்கமாக விரித்தும் முழங்காலில் சற்று மடித்தும் நிலம்படுங்கள்.
- இவ்வாறு நிலம்படும் போது முழங்கால்களும் விரல் நுனிகளும் முன்னால் சுமார் 45⁰ யில் அமைதல் வேண்டும்.
- தொடர்ந்து 1 -4 வரையிலான மாத்திரைகளில் நட்சத்திரப் பாய்ச்சலில் ஈடுபடும் போது கால்களை முழங்காலில் ஓரளவு மடித்து இயன்றவரை மேலே பாய்ந்து விண்ணில் கால்களையும் கைகளையும் விரிக்கவும்.
- தொடர்ந்து 1 - 8 மாத்திரைகள் வரை நீ லிப்ட் பாத அசைவில் ஈடுபடும் போது கைகளை இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்தவாறு வலது இடது கால்களை மாற்றி மாற்றி முழங்கால்களில் மேலேயும் முன்னாலும் உயர்த்துங்கள்.
- தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1 -4 வரையில் மேலே பாய்ந்து முழுவட்டம் திரும்பும் போது கைகளைக் கீழே பதித்தும் முழங்கால்களைச் சற்று மடித்தும் மேலே பாயுங்கள். மேலே பாயும் போது கைகளை மார்புக்கு சமீபமாகக் கொண்டு முண்டத்தை நேராவைத்தும் முழுவட்டம் திரும்புங்கள்.
- திரும்பியவுடன் கால்களை நிலத்தில் பதியுங்கள்.
- தொடர்ந்து 1 - 8 வரை மார்ச் பாத அசைவில் ஈடுபடும் போது, இடது வலது கால்களை முங்காலில் மடித்து சற்று உயர்த்தி மாற்றி மாற்றி மார்ச் செய்யுங்கள்.
- தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1 -4 வரை றக் ஜம்ப்பில் ஈடுபடுங்கள். இங்கு கைகளைக் கீழே கொண்டு வந்தும் கால்களைச் சற்று முழங்காலில் மடித்தும் இயன்றளவு உயரம் பாய்ந்து கைகளை உயர்த்துவதோடு விண்ணில் கால்களை முழங்காலில் மடித்து மேலே கொண்டு வாருங்கள். (மார்பை நோக்கி)
- பின்னர் கால்கள் விரியும்/ நீளும் போது நிலம் தொடுங்கள்.

- லன்ஜ், கத்திரிப் பாய்ச்சல், ஜொக், நட்சத்திரப் பாய்ச்சல், மார்ச், முன்கரணம்



- 1 - 8 மாத்திரைகளில் லன்ஜ் பாத அசைவுகளில் ஈடுபடும்போது இடுப்பில் கைகளை வைத்து சற்று மேலே பாய்ந்து வலது காலை சுமார் 45° அளவு பக்கமாக இருக்குமாறு முன்னாலும் அதே கோட்டினூடாக இடது பாதத்தைப் பின்னாலும் வைக்கவும். இங்கு, வலது கால் முழங்காலில் ஓரளவு மடித்தும் இடது கால் நன்றாக நீட்டியவாறும் இருக்க வேண்டும். சற்று மேலே துள்ளி ஆரம்ப நிலைக்கு வாருங்கள். மீண்டும் சற்று மேலே பாய்ந்து இடது காலை சுமார் 45° அளவு பக்கமாக இருக்குமாறு முன்னாலும் அதே கோட்டினூடாக வலது காலைப் பின்னாலும் வையுங்கள்.
- தொடர்ந்து 1 -4 மாத்திரைகள் வரையில் கத்திரிப்பாய்ச்சலில் ஈடுபடும் போது கைகளை கீழே பதித்து வளமற்றகாலைச் சற்று எதிரில் வைத்து விசையைப் பிரயோகித்து மேலே பாயும் போது வளமான காலின் முழங்காலை மடக்காது மேலே உயர்த்தி கைகளை மேலே விரிக்கும் அதேசமயம், வளமான காலைப் பதித்தவாறு வளமற்ற காலை முன்னரைப் போன்று முழங்கால் மடக்காது மேலே உயர்த்துங்கள். வளமான பாதம் நிலம் தொட்டவுடன், வளமற்ற பாதத்தை நிலந்தொடர்ச் செய்யுங்கள்.
- தொடர்ந்து 1 - 8 வரை ஜொக் பாத அசைவில் ஈடுபடும் போது கால்களை முழங்காலில் பின்னால் வளைத்து ஓரிடத்தில் ஓடவும்.
- தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1 -4 வரை நட்சத்திரப் பாய்ச்சலில் ஈடுபடும் போது கால்களை ஓரளவு முழங்காலில் மடித்து இயன்றளவு மேலே பாய்ந்து விண்ணில் கைகளையும், கால்களையும் விரியுங்கள்.
- தொடர்ந்து 1 - 8 மாத்திரைகளில் மார்ச் பாத அசைவில் ஈடுபடும் போது பாதங்களை மாற்றி மாற்றி முழங்காலில் மடக்கியும் சற்று உயரத்தியும் ஓரிடத்தில் மார்ச் செய்யுங்கள்.
- தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1 -4 வரையில் முன்கரணம் போடுங்கள். இங்கு கைகளை உயர்த்தி கால்களை முழங்கால்களில் மடித்தும் உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் வைத்தும் முழங்கால்கள் ஓரளவு நிமிரும் போது கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி தலை நிலத்திற் படாதவாறு தோள்களை நிலத்தில் வையுங்கள். தோள்கள் நிலத்தைத் தொடும் அதேவேளை உடலை முன்னால் புறட்டுங்கள். கால்களை முழங்கால்களில் மடித்து குதிகளில் அமருங்கள். பின்னர் உடன் தொடர்நிலையை அடையுங்கள்.

தேர்ச்சி 4 : ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான
கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : ஆரோக்கிய வாழ்வின் நிமித்தம் சரியான திரும்பும்
கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 4.1 : "உடலுக்குத் தோற்றமும் உள்ளத்திற்கு இலேசும்."
நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 4.1.1 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவத்தின் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 4.1.2 லுள்ள தகவற்பத்திரத்தின் பிரதிகள் மூன்று
- இசைச் சுருளியாக்கி (கேஸட் ரெக்கோடர்)
- மாத்திரைகள் (BEATS) 8 சந்தத்திற்கு ஏற்புடைய இசை கொண்ட இசைச் சுருளொன்று

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 4.1.1 :

- 6ஆந் தரத்தில் மாணவர் கற்ற "கவனமாய்", "இலகுவாய்" நிற்கும் அடிப்படிக்கொண்ணிலைகளை ரூபகப்படுத்துங்கள்.
- அன்றாட வாழ்வில் விதவிதமாகத் திரும்பும் சந்தர்ப்பங்களைப் பற்றி விசாரிக்குக.
- எழுமாறாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட ஒருசில மாணவர்களைக் கொண்டு சில திரும்பும் கொண்ணிலைகளைச் செய்து காட்ட வழிப்படுத்துக.
- வகுப்பின் ஏனைய மாணவர் அவற்றை அவதானிக்கச் செய்க.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.

- அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறு விதமாகத் திரும்ப வேண்டியுள்ளது என்பது.
- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் திரும்பலில் விசேட கொண்ணிலைகள் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பது.
 - அணிவகுப்பு மரியாதையின் போது
 - வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள் அப்பியாசங்களின் போது
 - விழாக்களின் போது
 - உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சியின் போது
- சாதாரண நிலைகளில் திரும்புவதைவிட மரியாதை அணிவகுப்பின் போது திரும்புதலில் ஓரளவு வேறுபாடு காணப்படுகின்றது என்பது.
- திசைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப திரும்பும் போது உடலவயங்களின் அமைப்பில் சற்று வேறுபாடு காணப்படுகின்றது என்பது.
- வெவ்வேறு திரும்புதலுக்கான விசேட உடலமைவு பற்றிய விளக்கம் பெற்றிருப்பது அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 4.1.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- திடலில் ஒதுக்கப்பட்ட பிரதேசங்களுக்கு அவர்களை அனுப்புங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 4.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனையோரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி ஏனையோரையும் அதில் ஈடுபடச் செய்க.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குக.

- திரும்பும் கொண்ணிலைகள் பின்வருமாறு வேறுபடும் என்பது.
 - இடம் திரும்பல்
 - வலம் திரும்பல்
 - அரைஇடம் திரும்பல்
 - அரைவலம் திரும்பல்
 - பின்திரும்பல்.
- திரும்பும் சரியான கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்வதில் கவர்ச்சியும் தாளையமும் ஏற்படும் என்பது.
- செய்யும் செயற்பாடு, செய்யும் இடம் என்பவற்றுக்கேற்ப திரும்பும் கொண்ணிலைகளை சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு மேற்கொள்ளலாம் என்பது.
- தசைகளுக்கு அதிக களைப்பு ஏற்படாதவாறு இலக்கங்களுக்கேற்ற திரும்ப வேண்டும் என்பது.
- கட்டளை (ஆணை) பிறக்கும் போது பிறப்பிக்கும், கட்டளைக்கேற்ப ஒலியை நீட்டிக் கட்டளையிட வேண்டும் என்பது.
- கீழேயுள்ளவாறு கட்டளையொன்றில் பிரதான நிலைகள் மூன்று உள்ளன என்பது.
 - விளக்கம் - வலப்புறமாக வலம்.
 - இடைவேளை - ம், ம், ம், ம்.
 - கட்டளை (ஆணை) - திரும்ப (பு)
- கட்டளை (ஆணை) மூளையை அடைந்து மீண்டும் தசையை அடைய ஓரளவு நேரம் எடுக்கும் என்பது.
- கட்டளையை விளங்கிக் கொள்ள உள ஒருநிலைப்பாடு அவசியம் என்பது.
- எல்லா கொண்ணிலைகளிலும் சமநிலை பேணப்படுவது அவசியம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள் :

- அரை இடம், அரைவலம் திரும்பும் கொண்ணிலைகளை விளக்கிச் செய்து காட்டுவர்.
- மகிழ்வைப் பெறவென கவர்ச்சியான முறையில் வலம், இடம் திரும்பும் சரியான கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்வர்.
- வெவ்வேறு திரும்பும் கொண்ணிலைகளைச் சரியாகச் செய்வர்.
- முறையாகவும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறும் மனஒருநிலைப்பாட்டுடன் செயலாற்றுவர்.
- சுய ஒழுக்கத்துடனும், சுயஅபிமானத்துடனும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர்.

**குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
உடலுக்கு தோற்றமும் உளத்துக்கு இலேகம்.**

எமக்கு அன்றாடம் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் திரும்பும் கொண்ணிலைகளை மேற் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறு திரும்பும் கொண்ணிலைகளில் வேறுபாடு காணப்படலும் உயிரியற் பொறிமுறை அடிப்படையில் குறிப்பிடத்தக்க விசேட வேறுபாடுகள் ஏற்படா. திரும்பும் கொண்ணிலைகளைச் சரியாக செய்வதன் மூலம் ஒருவரில், தாளநயமும் கவர்ச்சியான தோற்றமும் ஏற்படும். உடல், உள்ளம் என்பவற்றுக்கு இடையே இடைத் தொடர்பைச் செம்மையாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் முறையாகத் திரும்பும் ஆற்றலை மேற்கொள்ளலாம். அன்றாட வாழ்வில் மேற்கொள்ளும் வெவ்வேறு திரும்பும் சந்தர்ப்பங்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- இடம் திரும்பலும், வலம் திரும்பலும்.
- அரை இடம் திரும்பலும், அரை வலம் திரும்பலும்.
- பின் திரும்பல்.
- குழு அங்கத்தினர் அனைவரும் ஒன்றுசேர தகவல் பத்திரத்தை வாசித்தறியுங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தில் அடங்கியுள்ள உங்கள் குழுவுக்கான திரும்பல் முறையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- குழுவினர் அனைவரும் ஒன்றுசேர அப்பகுதியைப் பிழையின்றிச் செய்யும் முறை பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக அப்பகுதியைச் சரியான விதத்தில் செய்து பாருங்கள்.
- திரும்பும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது உடலுறுப்புக்கள், உடலின் அமைவு, அசைவு போன்வற்றை அவதானத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டின் போது சரியான கொண்ணிலையின் இயல்புகளை இனங்காணுங்கள்.
- பிழையான கொண்ணிலைப் பயன்பாட்டினால் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அதற்கான பரிகாரங்களை முன்வையுங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றையும் மாதிரிச் செயற்பாட்டையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல் பத்திரம்

பின்னிணைப்பு 4.1.2



இடம் திரும்புதல்.



வலம் திரும்புதல்.



அறைஇடம் திரும்புதல்.



அறைவலம் - திரும்புதல்.



பின்-திரும்புதல்.

தகவற் பத்திரம்

- திரும்பும் கொண்ணிலைகளைக் கொண்ட படங்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் படத்தொகுதிகளிற் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- எல்லாத் திரும்பல்களையும் முறையாகச் செய்வதற்காகக் கைக்கொள்ள வேண்டிய பின்வரும் இயல்பு நிலைகளைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
 - ஆரம்பத்தில் கவனமான நிலையில் (நிமிர்ந்து) நில்லுங்கள்.
 - கட்டளைகளை அவதானத்துடன் செவிமடுத்து விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
 - கட்டளையைப் பின்பற்றி உடற்பகுதிகளை இலக்கப்படி சந்தத்துடன் திரும்புங்கள் (படங்களைக் கவனமாகப் பாருங்கள்.)
 - திரும்பும் போது திரும்பும் பக்கப் பாதத்தின் குதிப்பிரதேசம், அடுத்த பாதத்தின் அடிப்பாத மேட்டுப் பிரதேசம் என்பவற்றால் திரும்புங்கள். (உதாரணமாக : வலம் திரும்பும் போது வலப் பாதத்தின் குதி, இடப் பாதத்தின் பாதமேடு என்பவற்றால் திரும்புங்கள்.)
 - திரும்புதலின் போது பாதத் தசைகள் மற்றும் இடுப்புப் பிரதேசத்தால் தேவையான வலுவையும் உந்தலையும் பெறுங்கள்.
 - விரல்களை மடக்கி கைகளைப் பக்கமாகக் கால்களுடன் நேராக வைத்திருங்கள்.
 - திரும்பியவுடன் பாதத்தை இடுப்புக்கு சமாந்தரமாக மேலேயும், முன்னாலும் உயர்த்திப் பாதவிரல்கள் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு வைத்திருங்கள்.
 - அதனைத் தொடர்ந்து நிலந்தொட்டிருக்கும் பாதத்திற்கு சமாந்தரமாக (வையுங்கள்) நிலந்தொடுங்கள்.
 - இடம் அல்லது வலம் திரும்பும் போது 90⁰யும், அரை இடம் அல்லது வலம் அரை வலம் திரும்பும் போது 45⁰ யும் , பின்திரும்பும் போது 180⁰ யும் திரும்புங்கள்.
 - திரும்பும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உடலைத் தளர்வாகவும் நேராகவும் வைத்திருங்கள்.

தேர்ச்சி 4 : **ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : ஆரோக்கிய வாழ்வின் நிமித்தம் சரியான அசைவுக் கோலங்களை வெளிக்காட்டியவாறு அணிநடைக் கொண்ணிலையை மேற்கொள்வார்.

செயற்பாடு 4.2 : "கௌரவத்துடன் முன்னால்....."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 4.2.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டுப் பிரதி.
- பின்னிணைப்பு 4.2.2 லுள்ள குழு கண்டாடிவுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 4.2.3 லுள்ள தகவற்பத்திரப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 4.2.4 லுள்ள அசைவுக் கோலப் படப் பிரதியொன்று

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 4.2.1 :

- ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டுப் பிரதியிலுள்ள புகைப் படங்களை மாணவர் முன் காட்சிப்படுத்துங்கள். .
- அப்படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ள கொண்ணிலைகள் பற்றி அவர்களிடம் விசாரியுங்கள்.
- புகைப்படங்களிலுள்ள அணிநடைக் கொண்ணிலைகளை ஒரு சில மாணவர்களைக் கொண்டு ஏனைய மாணவர் முன்னிலையில் செய்வியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வெவ்வேறு உற்சவங்களில் அணிநடை நிகழ்ச்சி இடம்பெறுகின்றது என்பது.

- விளையாட்டு விழாக்களின் போது
- முப்படைகளின் விழாக்களின் போது
- வேறும் அரசாங்க உற்சவங்களின் போது
- பாடசாலை பாண்ட் இசைக்குழு, மாணவர் படை என்பவற்றின் நிகழ்ச்சிகளின் போது
- அணியில் நடத்தலைப் படைவீரர்கள் போன்றும், சாதாரண நடையிலுமென இரு விதமாகச் செய்யலாம் என்பது.
- அணிநடைக் கொண்ணிலை நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடலாம் என்பது.
- அணிநடையை வரிவையாகவும் அணியாகவும் செய்யலாம் என்பது.
- வகுப்புச் செயற்பாட்டிலும் கூட அணிநடையைக் கண்காட்சி அமைப்பில் செய்யலாம் என்பது.
- பல்வேறு கோலங்களிலும், அமைப்பிலும் (Formation) அணியாக நடக்கலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 4.2.2 :

- வகுப்பை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளை குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.

- வேலைகளைப் பகிர்ந்து மைதானத்தில் உரிய இடங்களுக்கு அனுப்பி குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 4.2.3

- மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் கண்டறிந்தவைகளை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனையோரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திருத்தி ஏனையோரையும் ஈடுபடச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குங்கள்.
- அணிநடையிற் பல படிகள் உள்ளன என்பது

<ul style="list-style-type: none"> • காலங்குறித்தல் • அணியில் நடத்தலும், இடப்பக்கம் வளைவாக நடத்தலும். • மரியாதை செலுத்தியவாறு நடத்தல். • நடையில் தரித்தல்.
--

- அணிநடையின் முறையான கொண்ணிலைகளைக் கைக் கொள்வதனால் பின்வரும் அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன.
 - கவர்ச்சியும், சந்தமும்
 - குழு உணர்வு விருத்தியாகுதல்.
 - உடல் ஒத்திசைவாற்றல் விருத்தியடைதல்.
 - பாதங்கள், தசை, எலும்பு, மணிக்கட்டுக்கள், முழங்கால்கள், இடுப்பு மூட்டு என்பன வலுவடைதல்.
 - கட்டளைகளுக்கு இயங்கப்பழகுதல்.
 - சுயஒழுக்கம், கீழ்ப்படிவு என்பன விருத்தியாக்குதல்.
- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு மாறுபட்ட வேகங்களில் அணியில் நடக்கலாம் என்பது.
- அணிநடையின் வெற்றி கட்டளைகளின் தன்மை, கட்டுப்பாடான பயிற்சி என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது என்பது.
- கட்டளையொன்றில் (ஆணை) மூன்று படிகள் உள்ளன என்பது.
 - விளக்கம் • ஓய்வு • கட்டளை
- கீழேயுள்ள முறையில் கட்டளை (ஆணை) வழங்கப்படல் வேண்டும் என்பது.

விளக்கம்	ஓய்வு	கட்டளை
வகுப்பு (பு) வலம்	ம்.ம்..ம்..ம்...ம்	திரும் (பு)

- அணியில் மரியாதை செலுத்துவது மைதானத்தின் நேரான பகுதியிலாகும்.
- மரியாதை அணிவகுப்புக்கான அணியை ஒழுங்குபடுத்தலும், கட்டளையிடலும் பின்னிணைப்பு 4.2.4இல் உள்ளவாறாகும்.
- மரியாதை அணிவகுப்புக்கான அசைவுக் கேலங்களைச் செயற்படுத்துவது பின்னிணைப்பு 4.2.5இல் உள்ளவாறாகும்.

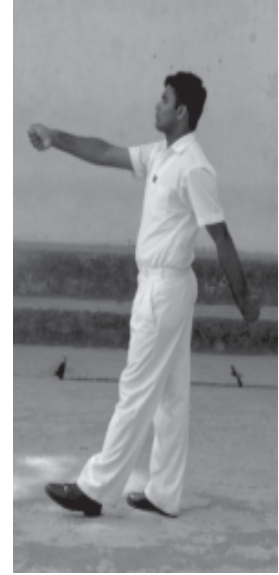
(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- அணியில் நடக்கும் சரியான கொண்ணிலைகள் மரியாதை அணிவகுப்பின் அசைவுக் கோலங்கள் என்பவற்றை விளக்கியும், செய்தும் காட்டுவார்.
- கவர்ச்சியும், சந்தத்துடனுமான அசைவுக் கோலத்தையும் மேலும் விருத்தியாக்கக் கட்டளைகளின் முக்கியத்துவத்தை ஏற்று முறையாகக் கட்டளையிடுவார்.
- கட்டளைக்கேற்ப அணியில் நடத்தலையும், மரியாதை அணிவகுப்பின் பலதரப்பட்ட முறையான அசைவுக் கோலங்களையும் செய்து காட்டுவார்.
- பொது நோக்கை உத்தேசித்து பயனுறுதியுள் காரியங்களில் கூட்டாக சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபடுவார்.
- புது அனுபவங்களினூடாகப் புதுவாக்கங்களை உருவாக்குவார்.

பின்னிணைப்பு 4.2.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.





பின்னிணைப்பு 4.2.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"கௌரவத்துடன் முன்னால்.."

அணியின் நடத்தலை ஒக்ஸ்போர்ட் அகராதி இவ்வாறு விளக்குகின்றது.

"அளவிடக் கூடிய அல்லது குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் கவடுவைத்துப் படைவீரர் போன்று நடப்பது அணிநடையாகும்."

"சிறப்பான ஒத்திசைவாற்றலை சந்த உணர்வுடன் பயன்படுத்தி இலகுவாகவும், முறையாகவும் உடலைத் தாங்கியவாறு நடத்தல் அணிநடையாகும்."

முறையாக அணியில் நடத்தல் தனிநபர் ஆளுமையை விருத்தியாக்குவதற்கான பிரதான செயற்பாடாகும்.

அணிநடையுடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- காலங்குறித்தல். • அணியில் நடத்தலும், இடப்பக்கம் வளைவாக நடத்தலும்.
- நடையில் மரியாதை செலுத்துதல். • நடையில் தரித்தல்.
- மேலேயுள்ள செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்கள்குழுவிற்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் செயற்பாட்டுக்குரிய பகுதியைத் தகவற் பத்திரத்தில் வாசித்தறியுங்கள்.
- கட்டளைக்கேற்ப அச்செயற்பாட்டைச் செயற்படுத்துவது பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- காலங்குறித்தல் அணியில் நடத்தல் என்பவற்றின் சரியான கொண்ணிலைகளிலும் கட்டளைகள் பிறப்பிப்பதிலும் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- கூட்டாக சில தடவை அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- முறையான அணிநடையின் மூலம் பெறும் நன்மைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஈடுபடுத்தும் படிவப்பிரதியில் வெவ்வேறு கோணங்களால் காட்டப்படும் அணிநடையின் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளுடன் உங்களுக்கான படங்களையும் நன்கு அவதானித்தவாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்த செயற்பாடுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

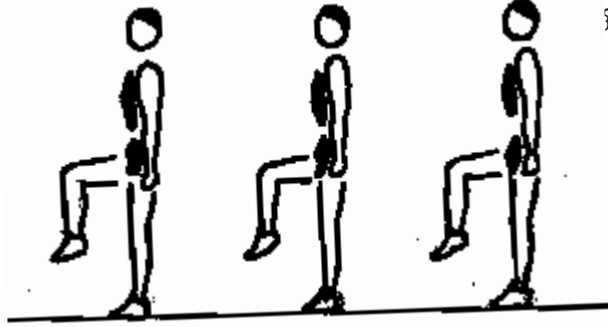


கௌரவத்துடன் முன்னால்.

பின்னிணைப்பு 4.2.3

தகவற்பத்திரம்.

- **காலங்குறித்தல்.**
- "காலங்குறி" என்ற கட்டளைக்கு உடனடியாகக் இடது காலை, தொடை எலும்பு நிலத்திற்கு சமாந்தரமாகுமாறு உயரத்திக் கலங்குறித்தலை ஆரம்பியுங்கள்.
- உயர்த்தும் போது பாத விரல்கள் கீழ் நோக்கியிருக்க வேண்டும். நிலம் தொடும் போது பாதவிரல்கள் முதலிலும் பின்னர் குதியும் நிலத்தை ஸ்பரிக்க வேண்டும்.
- காலங்குறிக்கும் போது காலங்குறித்து வளைக்க வேண்டியதுடன், கட்டளைக்கேடு வைத்து தொடர்ச்சியாக செய்தல்.



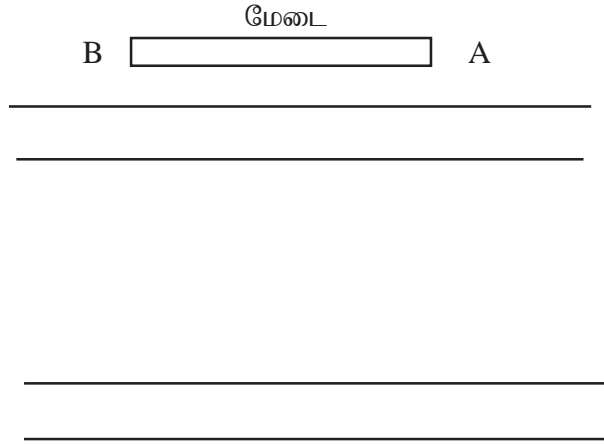
- **அணியில் நடத்தலும், இடப்பக்கமாக வளைவாக நடத்தலும்.**
- **அணியில் நடத்தலை வரிசையாகவோ அல்லது அணியாகவோ செய்தல்.**
 - ஒவ்வொரு மாணவருக்கிடையிலும், வரிசைகளுக்கிடையிலும் சமமான இடைவெளி பேணல்.
 - காலங்குறிக்கும் போது "போ" என்ற கட்டளை வலது பாதத்திற்குக் கொடுக்க வேண்டியதுடன், கட்டளையோடு இடப்பாதத்தை எதிரில் வைத்து நடக்க வேண்டும்.
 - அணியில் நடக்கும் போது பின்வரும் கொண்ணிலைகளில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்
 - ஆரம்பக் கவடு (இடப்பாதம்) ஓரளவு குறுகியதாக இருக்க வேண்டியதுடன், தொடக்கத்தில் குதியால் நிலந்தொட்டும், பாதவிரல்களுக்கு வந்தும் நடத்தல் (நிறையை மாற்றி)
 - தலை, தோள்கள், இடுப்பு என்பன சதா நேராகவும், செங்குத்தாகவும் கொண்டு செல்லப்படல் வேண்டும்.
 - புவியீர்ப்பு மையத்தை சமாந்தரமாக நேர்கோட்டில் கொண்டு செல்லல்.
 - பாதங்களைச் சமதூரத்தில் வைத்து நடத்தல்.
 - விரல்களை மடக்கி கைகளை தோள்களுக்கு சமாந்தரமாக நேராகக் கொண்டு முன்னாலும், பின்னாலும் அசைத்தல்.
 - பிற்பாதத்தில் கிடைக்கும் உந்தலுடன் முற்பாதத்தை நன்கு நீட்டி அடிவைத்தல்.
 - பிற்பாதத்தை நேராக எதிரில் கொண்டு வரல்.
 - வரிசை நேராகவுள்ளதா என்பதை அடிக்கடி உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல். (இதற்காகக் கற்கோளங்களை அசைத்துக் கண்காணிப்பது மிக முக்கியம்)
 - குறிப்பிட்டதொரு வேகத்தில் கவடுகளை வைத்தல்.
 - "வளை" கட்டளை கிடைத்தவுடன் அணித்தலைவன் அரை இடம் திருப்பிப் புதிய திசையிற் செல்லல்.
 - இங்கு, அணியின் இடப்பக்க வரிசை குறுகிய கவடுகளை வைத்தும், வலப்பக்க வரிசை நீண்ட கவடுகளை வைத்தும் வளைந்து செல்ல வேண்டும்.

- திரும்பும் போது இடப்பக்க முதல்நபர் இடம் திரும்பி ஏனையோர் வரும் வரையில் காலங்குறித்து நின்று முன்னால் நடக்க வேண்டும். (தனிநபர்களுக்கிடையிலும், வரிசைகளுக்கிடையிலுமுள்ள இடைத்தூரத்தைச் சமமாக வைத்துக் கொள்ளவது அவசியம்)



• **நடையில் மரியாதை செலுத்துதல்.**

- படத்திற் காட்டியவபாறு "A" அடையாளத்தை மிகச் சமீபமாக நெருங்கியவுடன் "நடையில் மரியாதை "கண்வலம்" என்ற அட்டவணையை அணித்தலைவர் வழங்க வேண்டும்.
- "வலம்" என்ற ஆணை வலப்பாதத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் அதேவேளை இடப்பாதத்தை முன்னால் செலுத்துவதோடு (வைப்பதோடு) வலப்பக்கமுள்ள மேடையின் பக்கம் "தலையை மாத்திரம் " திருப்ப வேண்டும்.
- படத்தின் "B" அடையாளத்தைக் கடந்தவுடன் அணித்தலைவர் அல்லது சந்தப்பத்திற்கேற்றவாறு அணியின் இறுதி முனையிலுள்ள ஒருவர் "கண்முன்" என்ற கட்டளையை வழங்க வேண்டும். (இங்கு கண்முன் என்ற ஆணை வலப் பாதத்திற்கு கொடுக்கப்படும் அதேவேளை, இடப்பாதத்தை முன்னால் செலுத்துவதோடு (வைப்பதோடு) முன்னால் பார்க்க வேண்டும்)



• **நடையில் தரித்தல்.**

- தரிப்பதற்கான (நிற்பதற்கான) கட்டளை இடப்பாதத்திற்கு வழங்கப்படும் (இடப்பாதம் நிலம் தொடுவதோடு) "நில்" என்ற ஆணையுடன் வலப்பாதம் ஒரு கவடு எதிரில் வைக்கப்படும். தொடர்ந்து இடப் பாதத்தை உயர்த்தி வலப் பாதத்திற்கருகே வேகமாக நிலம்படச் செய்ய வேண்டும்.

பின்னர் வலப் பாதத்தை உயர்த்தி அதே இடத்தில் வேகமாக நிலம்படச் செய்ய வேண்டும் (நில்வலம் இடம் வலம்....)

ஆசிரியர் கையேடு

- அணியமைத்தல்.

கட்டளை (ஆணை)

செயற்பாடு

(1) தனி வரிசை அமை.....

ஆசிரியர் அல்லது அணித் தலைவரின் எதிரில் கிடையாக உயரத்தில் கூடியவர்கள் ஆசிரியரின் இடப்பக்கமாகவும் உயரம் குறைந்தோர் வலப்பக்கமாகவும் நிற்குமாறு தனிவரிசையொன்றை இலகுவான நிலையில் நிறுத்துங்கள்.

XXXXXXXXXXXXXXXX

உரு 1

(உரு 1 இல் வட்டமிடப்பட்ட அடையாளத்தால் காட்டப்படுவது அணியின் உயரமான நபரான வலப்பக்க முதல்வராவார் வலப்பக்க முதல்வரிலிருந்து உயரத்திற்கேற்ப வரிசை அமைக்கப்படல் வேண்டும்.*

(2) கவனமாய் நில்
(நிமிர்ந்து நில்)

கவனமாக நிற்றல் (நிமிர்ந்து)

(3) இரண்டால் கணி....

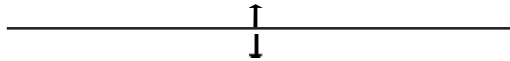
இதன் பிரகாரம் அணியின் முதலாமவர் இலக்கம் 1ம், இரண்டாமவர் இலக்கம் 2ம், மீண்டும் மூன்றாமவர் இலக்கம் 1ஆம், நான்காமவர் இலக்கம் 2 எனவும் வரிசையிலுள்ள அனைவரையும் எண்ணச் செய்தல்.

(4) இலக்கம் 1 கவடொன்று
இலக்கம் 2
கவடொன்று பின்னாலும்
வைத்து வரிசை பிரி1-2...

இதன் பிரகாரம் இலக்கம் 1யைக் கொண்டோர் ஒரு எதிரிலும் கவடு எதிரிலும் இலக்கம் 2க் கொண்டோர் ஒரு கவடு பின்னாலும் வைத்தல்.

XX

XX



உரு- 2

(5) வலப்பக்க முதல்வர்
விலகலாக, முன்வரிசை
வலப்பக்கமாகவும்,
பின்வரிசை இடப்
பக்கமுமாக, வரிசைகள்
வலமும், இடமும்
திரும்(பு)...

பின்வரிசையினர் இடப்பக்கமாகவும் முன் வரிசையினர் வலப்பக்கமாகவும் திரும்புவர்.

XX

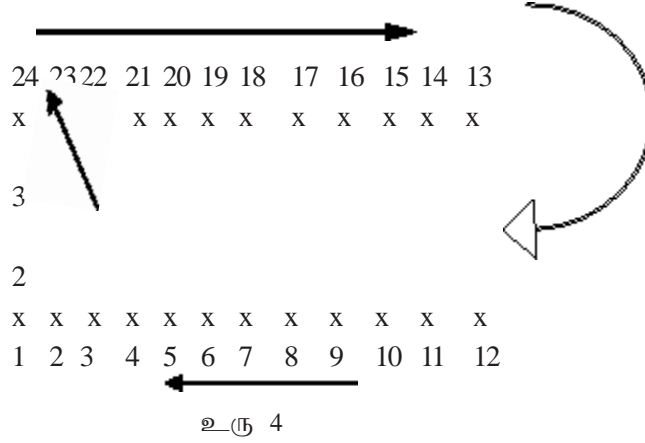


XX

உரு - 3

(6) மூவர் கொண்ட அணியமைக்க முன்னால் நட...

முன்வரிசை முதலாமவர் அசையாது நிற்க ஏனையோர் அணியமைப்பதற்காக அணியில் நடக்க வேண்டும். வரிசையின் இரண்டாமவர் முதலாமவரின் வலப்புறமும் மூன்றாமவர் இரண்டாமவரின் வலப்புறமும் நிலைகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு மூவர் கொண்ட அணியொன்றை அமைக்க முடியும். பின்வரிசையில் நடப்போர் இப்புற முதல்வரிலிருந்து தொடங்கி முன்வரிசையில் இணை வேண்டும்.

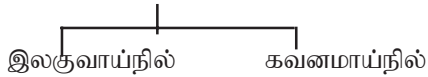


மூவர் கொண்ட அணி நிலைகொண்ட பின்னர் பின்வருமாறு அமையும்.



- அணிவகுப்பு மறியாததே அசைவுகளைக் கோலங்களுக்கான கட்டளைகளைச் செயற்படுத்தல்.
- பின்வரும் கட்டளைகள் (ஆணைகள்) இதில் உபயோகிக்கப்படும்.

1. தனிவரிசை அமைத்தல்.



5. மூவர் கொண்ட அணியமைக்க முன்னால் நட

2 இரண்டால் கணி

6. வலதால் அணி அமை...

3. இலக்கம் ஒன்று கவடொன்று எதிரிலும் இலக்கம் இரண்டு கவடொன்று பின்னாலும் வைத்து வரிசை பிரி1-2.....

7. முன்னால் பார்.....

4 முன்வரிசை வலப்பக்கமும், பின்வரிசை இடப்பக்கமுமாக வலமும் இடமும் (திரும) பு ...

8. மூவர் அணியால் வலம் நோக்கி வலம் திரும் (பு) ...

9. மூவர் அணியால் இடம்நோக்கி இடம் திரும் (பு)

10. பின் திரும்பும்(பு)

11. முன்னால் நோக்கிப் பின் திரும்பும்(பு)

12. காலங்... குறி

13 முன்னால் நட....

14. நடையில் மரியாதை...

கண் வலம்

15. கண் - முன்

16 நடையில் திரும்பும் - பின் திரும்பும்(பு)..

வலம் திரும்பும்(பு)...

இடம் திரும்பும்(பு)...

17 நடையில் திசை மாற்றுதல்,

இடம் வளை...

வலம் வளை...

18 காலங் குறிக்கும் போதும், அணியில்

நடக்கும் போதும், பிழையாக

அடிவைப்பதை (கவடு வைத்தலைத்)

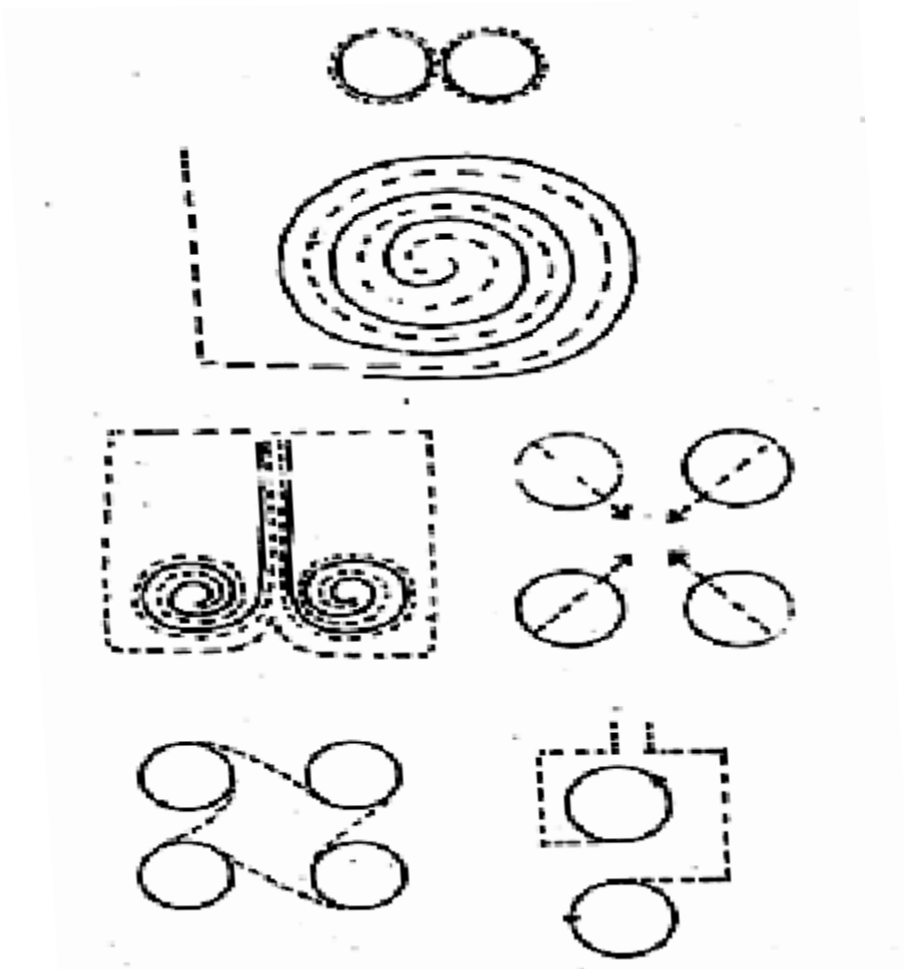
திருத்த வேண்டுமாயின் அத்தவறான

கொண்ணிலையை இருதரம் செய்ய

வேண்டும்.

பின்னிணைப்பு 4.2.5

மரியாதை அணிவகுப்பு அசைவுக் கோலங்கள்.



இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்.

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாட வேளை
5. விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிடுவார்.	5.1 ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையை வெளியாக்கிய வண்ணம் வழிவிளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு பயனுள்ள வகையிற் செலவிடுவார்.	02
	5.2 வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தை மேற்கையால் உயர்த்தவும், அறையவும் செய்வார்.	02
	5.3 நுட்பத்திறன்களைச் சரியான முறையிற் பிரயோகித்து மகிழ்வுடன் வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொள்வார்.	02
	5.4 முறையாகப் பற்றும், எறியும் திறன்களை பயன்படுத்தி மகிழ்வுடன் வலைபந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	03
6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	6.1 நடையை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	02
	6.2 ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	02
	6.3 வாழ்வின் வெற்றிக்கு முறையாக ஆரம்பிப்பார்.	02
	6.4 நீளம் பாய்தலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	02
7. விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள் ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	7.1 விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை வெளிக்காட்டியவாறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.	03
8. ஆரோக்கிய வாழ்விற்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	8.1 குடும்ப ஊட்டநிலையை விருத்தியாக்குவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	02
	8.2 ஊட்டச் சத்துக்களைப் பேணியவாறு உணவைப் பாதுகாப்பார்.	02
12. சமூக ஆரோக்கியம் கருதி திறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	12.1 பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சியை விருத்தியாக்கியவாறு பாடசாலையில் ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.	02

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை பயனுள்ள வகையிற் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : ஆக்கபூர்வ சிந்தனையை வெளியாக்கிய வண்ணம் வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு, ஓய்வை பயனுள்ள வகையிற் செலவிடுவார்.

செயற்பாடு 5.1 நேரம் : "ஒன்றாக விளையாடிப் பயனடைவோம்."
: 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.1.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தும் விளையாட்டு,
- பின்னிணைப்பு 5.1.2 இலுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் இரண்டு
- பின்னிணைப்பு 5.1.3லுள்ள ஆசிரியர் கையேடு.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :
படி 5.1.1

- பின்னிணைப்பு 5.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள விளையாட்டில் சுமார் 10 நிமிட நேரம் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- இவ்வாறான விளையாட்டுக்களின் விசேட சிறப்பியல்புகள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகள் என்பன பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- குறுந்தூர ஓட்டத் தொடக்கத்தின் ஒரு சில மீற்றரை நிலதின் பக்கம் முன் சரிந்து ஓடு முறையை அறிமுகப்படுத்த இவ்விளையாட்டுப் பொருத்தமானது என்பது.
- இவ்வாறான விளையாட்டுக்களை சிறிய இடங்களிலும் செய்யலாம் என்பது.
- எத்தனை பேராயினும் விளையாடலாம் என்பதால் இவ்வாறான விளையாட்டுக்களினூடாக உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்யலாம் என்பது.
- இவ்வாறான விளையாட்டுக்களில் விதிமுறைகள் குறைவாகையால், இரசனையையும், மகிழ்வையும் அடைவது இலகு என்பது.
- அதிக களைப்பட வேண்டிய தேவையற்றதால், ஓய்வை பயனுறுதியுள்ளவாறு செலவளிக்க இவ்விளையாட்டுக்கள் பொருத்தமானவை என்பது.
- பிரதான விளையாட்டொன்றின் திறன்கள் அல்லது விசேட தகைமைப் பண்புகளை அறிமுகப்படுத்த பயன்படுத்தப்படும். இவ்விளையாட்டுக்கள் வழி விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.
- பல்வேறு விதமான வழிவிளையாட்டுக்களை எம்மால் நிர்மாணிக்க முடியும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.2 :

- வகுப்பு மாணவர் தொகைக்கேற்ப அவர்களை இரண்டு அல்லது நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.3

- மாணவர்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குகள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குகள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறியுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 5.1.3லுள்ள வழிவிளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆசிரியர் கையேட்டையும் பயன்படுத்தி பின்வரும் தகவல்களுடன் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- வழி விளையாட்டுக்களை உபகரணங்களுடனும், உபகரணங்களின்றியும் விளையாடலாம் என்பது.
- உபவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பின்வரும் உடல் ரீதியிலான நன்மைகள் கிடைக்கின்றன என்பது.
 - பிரதான விளையாட்டுக்களுக்கான விசேட தகைமைகளை இலகுவாக விருத்தி செய்து கொள்ளலாம் என்பது.
 - விளையாட்டுக்களின் விசேட கொண்ணிலைகளுக்கு விரைவாக பரிச்சயமாகலாம் என்பது.
 - அதிக களைப்படையாது விளையாடலாம் என்பது.
- உள ரீதியிலான பின்வரும் நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
 - மகிழ்வையும், திருப்தியையும் பெறலாம் என்பது.
 - ஆர்வத்தையும், உறுதிப்பாட்டையும் பேணுவது இலகுவாக.
 - புதிய விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளைப் புதுமுறையில் நிர்மாணிப்பதற்கு ஆர்வம் ஏற்படல்.
- சமூக ரீதியில் பின்வரும் நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
 - எளிய விதிமுறைகளாகையால் விருப்பிடனும், இலகுவாகவும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம் என்பது.
 - பிறருடனான ஒத்துழைப்பும், புரிந்துணர்வும் விருத்தியாகின்றன என்பது.
 - தலைமைத்துவப் பண்புகள் கொண்டோரைத் தலைவராக நியமிக்க முடியும் என்பது.

:30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

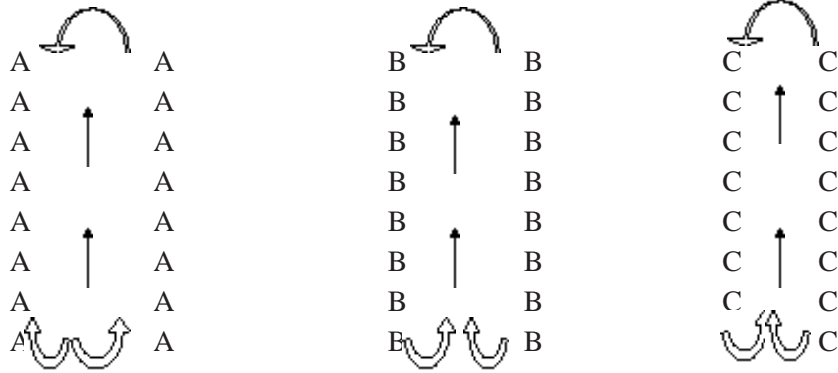
- வழி விளையாட்டொன்றை விபரித்து, செய்தும் காட்டுவார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்க வழி விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.
- திறன்கள், தெளிவாக வெளிப்படக் கூடிய வழி விளையாட்டுக்களை நிர்மாணிப்பார்.
- விதிமுறைகளுக்கொழுக்கிச் செயலாற்றுவார்.
- கூட்டாகவும், ஒத்துழைத்தவாறும் செயற்படுத்துவதன் மூலம் மகிழ்வைப் பெறுவார்.

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.

மாணவர் தொகைக்கேற்ப வகுப்பை பொருத்தமான முறையில் சில அணிகளாகப் பிரியுங்கள். ஒவ்வொரு அணியையும், இவ்விரண்டாகப் பிரித்து, படத்திற் காட்டியுள்ளவாறு முகத்திற்கு முகம் நோக்கியவாறு இவ்விரு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள். எதிரெதிரே நிற்போரின் விரல் நுனிகள் தொடரக்கூடியவாறு மார்பு மட்டத்தில் கைகளை முன்னால் நீட்டிச் சொல்லுங்கள்.

விளையாடும் முறை

போட்டியை ஒரு முனையில் ஆரம்பிக்கவும் ஆசிரியரின் சமிக்ஞையைக் தொடர்ந்து அம்முனையிலுள்ள மாணவர் சோடி ஏனையோரின் கைகளுக்குக் கீழாக முன்னால் ஓடித் தமது வரிசையைச் சுற்றி மீண்டும் தமதிடத்திற்கு வந்து அடுத்தவரைத் தட்டியதன் பின் முன்னர் போல் கைகளை எதிரே நீட்டி நிற்க வேண்டும். அடுத்த இருவரும் இதேபோல் ஓடி, அதற்கடுத்தவரைத் தட்டி அவர்களும் இதேபோல் ஓட வேண்டும். இவ்விதமாக அனைவரும் ஓடி இறுதிச் சோடி தமதிடங்களை அடைந்தவுடன் அனைவரும் கீழே அமர போட்டி முடிவடையும். முதலில் ஓடிமுடிக்கும் அணி வெற்றிபெறும் இச்செயற்பாடம்டை இரு தடைவைகளாயினும் செய்விக்கவம்.



குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"ஒன்றாக விளையாடிப் பயனடைவோம்."

சிறு வயது முதல் நீங்கள் விளையாடிய விளையாட்டுக்களை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான விளையாட்டுக்களின் மூலம் நீங்கள் அடைந்த இன்பத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். பிரதான விளையாட்டுக்களில் வெற்றிபெற அவ்வவ் விளையாட்டுக்களின் திறன்கள் உயர்மட்டத்திலிருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில் சந்தேகமில்லை. வெவ்வேறு விளையாட்டுத் திறன்களை மேலும் மெருகூட்ட வழி விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன என்பதை ஏற்கனவே அறிந்துள்ளோம். வழி விளையாட்டுக்களை பின்வரும் இரு பிரதான பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

- உபகரணங்களின்றி விளையாடும் வழி விளையாட்டுக்கள்.
- உபகரணங்களுடன் விளையாடும் வழி விளையாட்டுக்கள்.

- இவ்விரு பிரிவுகளிலிருந்தும் உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்
- அதற்கேற்றவாறு, பிரதான விளையாட்டொன்றின் ஒரு திறனை இலக்காக்கக் கொண்டு வழி விளையாட்டொன்றைக் கூட்டாக நிர்மானியுங்கள்.
- அவ்விளையாட்டுக்கான விதிமுறைகளை உருவாக்குங்கள்.
- இவ்வாறான விளையாட்டுக்கள் உடல், உள சமூக ரீதியில் பயன்படும் முறைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பெடுங்கள்.
- விளையாட்டை உருவாக்கும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி தீருங்கள்.
- நீங்கள் உருவாக்கிய விளையாட்டில் ஒருசில தடவைகள் கூட்டாக ஈடுபடுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவை, உங்கள் ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 5.1.3

ஆசிரியர் கையேடு

வழி விளையாட்டு

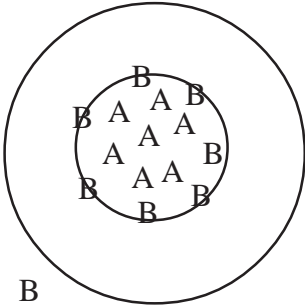
பிரதான விளையாட்டொன்றின் திறன்களை அல்லது விசேட தகைமைப் பண்புகளை அறிமுகப்படுத்தவும், விருத்தியாக்கவுமென நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ள விளையாட்டு வழி விளையாட்டு எனப்படும். வழி விளையாட்டுக்களின் மூலம் திறன்களைக் கற்பிக்கும் போது மாணவர் மிக ஈடுபாட்டுடனும், விருப்புடனும் பங்குகொள்கின்றனர்.

வழி விளையாட்களுக்கான உதாரணங்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

விளையாட்டு - கோ - கோ

திறன்கள் - விலகுதலும் , தட்டுதலும்

விளையாடும் முறை



சுமார் 25 அடி ஆரைகொண்ட வட்டமொன்றையும், சுமார் 15 அடி ஆரையுடைய வட்டமொன்றையும் படத்திற் காட்டியவாறு வெளியும் உள்ளுமாக வரைந்து கொள்ளுங்கள். அணியொன்றிலுள்ள மாணவர் எண்ணிக்கையை விடவும் ஒன்று குறைவாகப் படத்திற்காகாட்டியவாறு உள் வட்டத்தின் மேல் அடையாளங்களை இடுங்கள். ஒருவர் தவிர ஏனைய துரத்தும் அணி அங்கத்தவர்களை ஒருவர் மாறி ஒருவர் எதிரும் புதிரும் நோக்கியவாறு அவ்வடையாளங்களில் குந்தியிருக்கச் சொல்லுங்கள்.

துரத்தும் அணியின் தலைவன் போட்டியைத் தொடங்கத் தயாரானநிலையில்

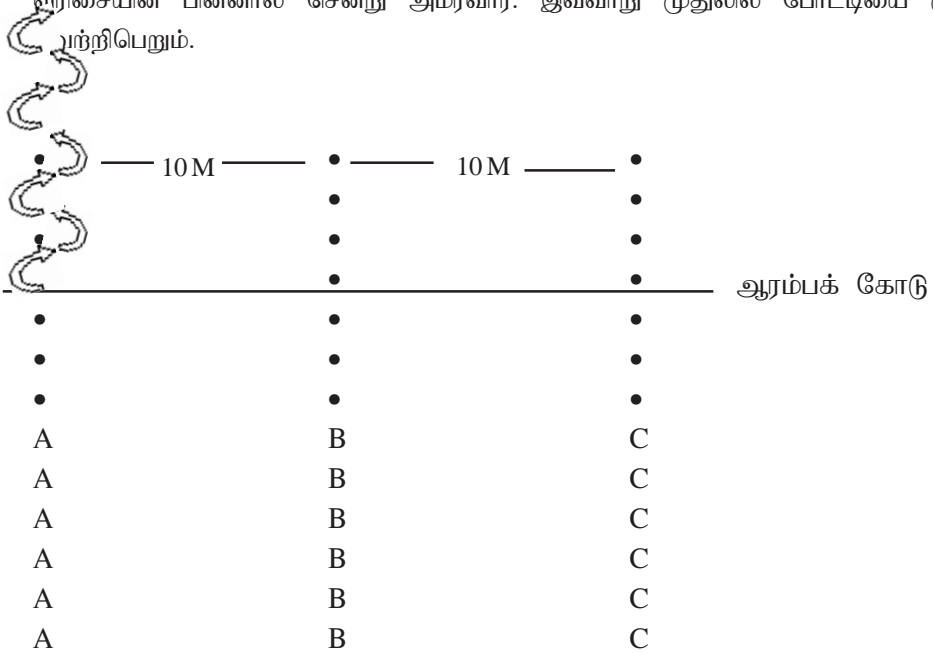
வெளிவட்டத்திற்கு வெளியே நிற்க ஒருபவர்கள் உள், வெளி வட்டங்களில் விரும்பியவாறு நிற்பர். ஆரம்ப சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து துரத்துபவர் வட்டத்தினுள் பிரவேசித்து ஒருபவர்களில் ஒருவரைத் தொடர வேண்டும். முடியாவிடத்து உள்வட்டத்தை நோக்கியிருக்கும் ஒருவரின் முதுகில் தட்ட அவர் எழுந்தோடி ஒருவரைத் தொட முயல வேண்டும். தட்டியவர், எழுந்தோடியவரின் ஸ்தானத்தை எடுப்பார்.

துரத்துபவர் ஒட்டத்தை ஆரம்பித்த திசையில் மாத்திரமே ஓட முடியும். ஓடும் திசையை மாற்றினால் தமதணி வேறொரு அங்கத்தவரின் முதுகில் தட்ட வேண்டும். உள்வட்டத்தை நோக்கியிருப்போர் உள்வட்டத்திலும், வெளிவட்டத்தை நோக்கியிருப்போர் வெளிவட்டத்திலும் மாத்திரமே ஓட முடியும். ஆனால் ஒருபவர்கள் அமர்ந்திருக்கும் வீரர்களுக்கிடையால் இரு வட்டங்களுக்கு பிரவேசிக்கலாம். ஒருவர் ஆட்டமிழக்கும் போது துரத்தும் அணிக்குப் புள்ளியொன்று கிடைக்கும் 10 நிமிடத்துள் ஆட்டமிழக்கும் வீரர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப வெற்றி தீர்மானிக்கப்படும்.

- விளையாட்டு - காற்பந்து
- திறன் - பந்தைக் குறுக்காக இருபுறம் கொண்டு செல்லல் (ZiG-ZAG)

விளையாடும் முறை

சுமார் பத்து மீற்றர் இடைத்தூரம் உள்ளவாறு தேவையான அளவு சமாந்தரக் கோடுகளை வரையுங்கள். அக்கோடுகளின் மேல், படத்திற் காட்டியவாறு சமதூரத்தில் செங்கல் துண்டுகள் அல்லது கற்களை (அல்லது பொருத்தமான பொருட்கள்) வையுங்கள். ஆரம்ப கோட்டின் பின்னால் மாணவரைத் தனிவரிசைகளில் நிறுத்துங்கள். சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து வரிசைகளின் முதல் மாணவன் தடைகளுக்குக் குறுக்காக இருபுறமும் மாற்றி மாற்றி பந்தைக் கொண்டு சென்று (ZIG-ZAG) இறுதித் தடையை சுற்றி மீண்டும் அவ்வாறே ஆரம்பக் கோட்டை அடைந்து, இரண்டாவது மாணவனுக்குப் பந்தைக் கையளித்த பின்னர் வரிசையின் பின்னால் சென்று அமர்வார். இவ்வாறு முதுலில் போட்டியை முடித்த குழு மாற்றிபெறும்.



- விளையாட்டு - வொலிபோல்.
- திறன் - முன்னங்கைகளால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல். (Dig pass)

விளையாடும் முறை - கைவசமுள்ள பந்துகளின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப வகுப்பைக் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் போதியளவு இடத்தைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

தமதெல்லைக்குள் இருந்தவாறு கீழே விழவிடாது முன்னங்கைகளால் பந்தை அடித்தவாறு கூடிய நேரம் விண்ணில் வைத்திருக்கும் குழு வெற்றிபெறும். ஒருவர் அடுத்தடுத்து இருமுறை பந்தை அடிக்கலாம். வேறு முறைகளில் அடிக்க முடியாது.

தேர்ச்சி 5.0 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தை மேற்கையால் உயர்த்தவும் அறையவும் செய்வார்.

செயற்பாடு 5.2 : "பந்தை உயர்த்துவோம் - அறைதலை மறிப்போம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.2.1 லுள்ள குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 5.2.2 லுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 5.2.3 லுள்ள வழி விளையாட்டு.
- வொலிபோல்கள் சில
- பொலிபோல் மைதானம்

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 5.2.1 :

- முன்னைய பாடங்களில் வொலிபோல் விளையாட்டுப் பற்றி கற்றவைகளை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வொலிபோல் விளையாட்டில் ஆறு திறன்கள் உள்ளன என்பது.
- பணித்தல் (SERVICE) பெறுதல் (RECEIVING) உயர்த்துதல் (அறைதலுக்குத் தயாராக்குதல்)(SETTING) அறைதல் (SPIKING) தடுத்தல்/மறித்தல் (Blocking) திடலைக் காத்தல் (DEFENDING) என்பன அவைகளாகும் என்பது.
- சிறந்த வீரனாகத் திகழ இத்திறன்களை மேலும் மெருகூட்ட வேண்டும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவங்கள், தகவற்படிவங்கள் என்பவற்றை வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திருத்தி அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- மேற்கையால் உயர்த்துதல் வொலிபோல் விளையாட்டிலுள்ள மிகப் பிரதானமானதொரு நுட்பத் திறனாகும் என்பது.
- பந்தைப் பெறவும், அறைவதற்குத் தயார்ப்படுத்தவும், பந்தை எதிர்ப்புறம் செலுத்தவும் மேற்கையால் உயர்த்தும் முறையைப் பயன்படுத்தலாம் என்பது.
- அறைதல் வொலிபோல் விளையாட்டின் தாக்கும் நுட்பத்திறன் ஒன்றாகும் என்பது.
- அறைதலைக் குறுகிய (Short/ Quick) மத்திய (Medium) உயரமான(Hight)என்ற அடிப்படையில் வகுத்துக் காட்டலாம் என்பது.
- அறைதலைச் செம்மையாக்குவதன் மூலம் வொலிபோல் போட்டியில் புள்ளி பெறுவதை இலகுவாக்கலாம் என்பது.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தைத் தடுத்தல் / மறித்தல் மூலமும் புள்ளியைப் பெறலாம் என்பது.
- தனியாளாக, சோடியாக மூவராக பந்து தடுத்தல் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது என்பது.
- எதிரணியிலிருந்து வரும் அறைதலை மீட்கத் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியம் என்பது.
- மேற்கையால் உயர்த்துதல், அறைதல், தடுத்தல், மீட்டெடுத்தல் என்பன தொடர்பான நுட்பமுறைகள் பின்னிணைப்பு 5.2.2இல் உள்ளது போலாகும் என்பது.
- இலங்கை போன்ற அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளுக்கு வொலிபோல் விளையாட்டு மிகப் பொருத்தமானது என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- மேற்கை உயர்த்துதல், அறைதல், தடுத்தல், மீட்டெடுத்தல் என்பவற்றைப் படிமுறையின் பிரகாரம் தவறின்றிச் செய்வார்.
- மேற்கையால் உயர்த்துதல், அறைதல், தடுத்தல் மீட்டெடுத்தல் என்பவற்றைப் பந்தின்றியும் சரியாகச் செய்யலாம் என்பதை ஏற்று செய்தும் காட்டுவார்.
- மேற்கை உயர்த்துதல், அறைதல், தடுத்தல், மீட்டெடுத்தல் என்பவற்றைச் சரியான விதத்தில் செய்து காட்டுவார்.
- சமயவதுக் குழுவினருடன், நியாயமாகவும், சுறுசுறுப்புடனும் செயலாற்றுவார்.
- எதனையும் ஆராய்தறிந்து முன்வைப்பார்.
- செயற்பாடுகளின் போது தோன்றும் பிரச்சினைகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் தீருங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவை, உங்கள் ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

திடலை அமைப்பதற்குத் தேவையான இடஅளவு மிகக் குறைவென்பதாலும் உபகரணங்களுக்கான செலவு குறைவென்பதனாலும் விளையாட்டு உடைகளுக்கு மேலதிக செலவுகள் இல்லாததாலும் ஒரே தடவையில் 12 பேர் விளையாடலாம் என்பதனாலும் உடலுக்கான அப்பியாசமும், உடலுக்கான மகிழ்வும் மிகையாகக் கிடைப்பதனாலும் இலங்கை போன்ற நாடுகளுக்கு வொலிபால் மிகப் பொருத்தமானதொரு விளையாட்டாகும். பொலிபால் விளையாட்டிலுள்ள திறன்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

1. அறைவதற்காகப் பந்தை உயர்த்துதல். (setting)
 2. அறைதல் (spiking)
 3. பந்தைத் தடுத்தல் (blocking)
 4. பந்தை மீட்டெடுத்தல் (defending)
- உங்கள் குழுவிருக்குக் கிடைக்கப்பெறும் திறனில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - தகவற்பத்திரத்தை நன்கு ஆராய்ந்து அறியுங்கள்.
 - அத்திறனைச் செயற்படுத்தும் முறைகள் பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அச்செயற்பாட்டைப் படிமுறையில் செய்யுங்கள்.
 - திறன்களை முழுமையாகச் செய்து தவறுகளைத் திருத்துங்கள்.
 - சரியான திறன்களைக் கூட்டாக ஒருசில தடவை செய்து பாருங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

• மேற்கையால் உயர்த்துதல் (Over Hand Pass)

விளையாட்டு வீரனொருவன் பந்தைத் தனது கைவிரல்கள், மணிக்கட்டுக்களையும் பயன்படுத்தி உயர்த்துவதை மேற்கை உயர்த்துதல் எனச் சுருக்கமாகக் கூறலாம். இதற்கு முழங்கைகள், தோள்கள், இடுப்பு, முழங்கால்கள், கணுக்கால், மூட்டுக்கள் என்பவற்றின் செயற்பாடுகளும் மிக முக்கியம். அறைவதற்காகப் பந்தை உயர்த்தும் போது தேவைக்கேற்றவாறு பந்தைக் கட்டுப்படுத்த இம்முறை அவசியமாகும்.



பந்தை உயர்த்தத் தயாராகுதல்.

- பந்தை வேகமாக அணுகுங்கள். பந்தின் கீழ் நிலைகொள்ளுங்கள்.
- பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்திற்கு சமமாகவோ அல்லது அதைவிட சற்று அகலமாகவோ அல்லது ஒரு பாதத்தைச் சற்று முன்னால் வைத்தோ சமநிலையில் நின்று தயாராகுங்கள்.
- முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து உடலைப் பதியுங்கள்.
- முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்திருங்கள்.
- பெருவிரல்களும், ஆள்காட்டி விரல்களும் முக்கோண வடிவில் இருக்குமாறும், விரல்கள் தளர்வாகப் பந்து பிடிபடக் கூடிய அளவில் உருண்டையான தோற்றத்திலும் கைகளை வைத்திருங்கள்.
- மணிக்கட்டுக்களைத் தளர்வாக வைப்புகள்.
- தயாராகிய கைகளை நெற்றிக்குச் சற்று மேலாக வைப்புகள். (இச்சந்தர்ப்பத்தில் முழங்கைகள் தோளின் அகலத்தை விடச் சற்று அகலமாகவும், தோள் மட்டத்தைவிட உயரமாகவும் இருக்க வேண்டும்)
- பெருவிரல்கள், ஆள்காட்டி விரல்களுக்கிடையில் பந்தை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்துங்கள்.



பந்துடன் தொடுகையுறல்.

- கணுக்கால்கள், முழங்கைகள், இடுப்பு, தோள்கள், முழங்கைகள், மணிக்கட்டுகள் என்பவற்றை உயர்த்தி, விரல் நுனிகளால் பந்தைத் தள்ளுங்கள்.

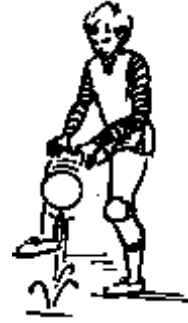


பந்தைத் தொட்ட பின்

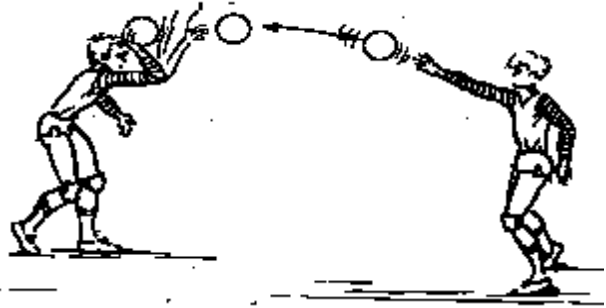
- கைகளைத் தளர்வாகப் பந்து செல்லும் திசையில் செலுத்துங்கள். (நீட்டுங்கள்)

மேற்கையால் உயர்த்தும் முறையைப் பயிலுவதற்கான செயற்பாடுகள்

- இரு கை விரல்களின் மேல் பந்தைச் சரியாக வைத்திருங்கள்.

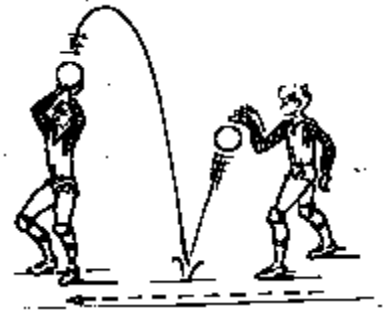


- கைவிரல்களின் உதவியுடன் பந்தை நிலத்தில் தட்டுங்கள். (தெரித்துவரச் செய்தல்)
- நிலத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தைச் சரியான முறையிற் பற்றி மேலே எடுங்கள்.

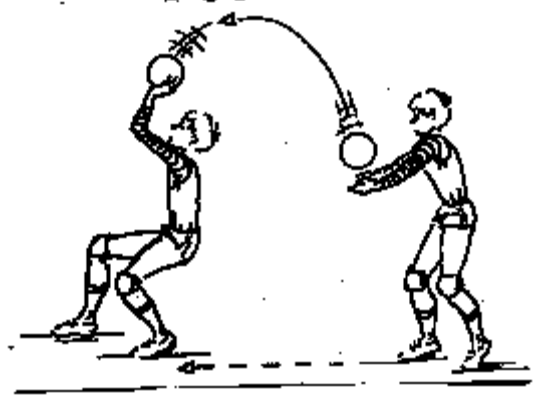


- ஒரு கையால் பந்தைப் பற்றி முன்னால் தள்ளுங்கள்.

- தன்னால் உயர எறியப்பட்ட பந்து நிலத்திற் பட்டு மேலேமும் போது மேற்கை உயர்த்தும் கொண்ணிலையில் பற்றுங்கள்.

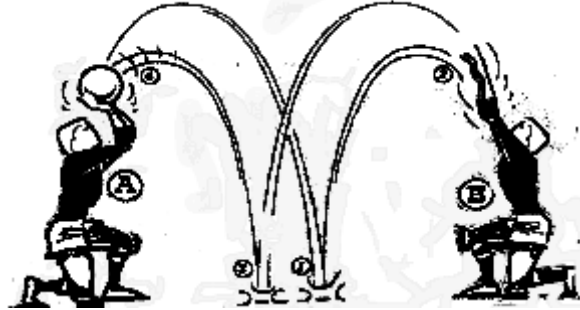


- பந்தை முன்னால் எறிந்து, ஓடிச் சென்று மேற்கை உயர்த்தும் கொண்டிலையில்லிருந்து பற்றித் தள்ளுங்கள்.



- பந்தைத் தானே உயர எறிந்து மேற்கை முறையில் சில தடவைகள் உயர்த்துங்கள்.

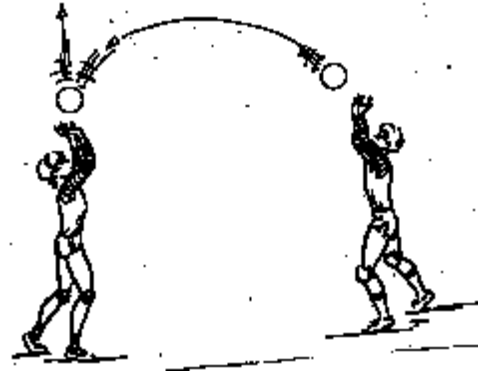
- சகபாடி அனுப்பிய பந்து நிலத்தில் தெரித்து மேலெழும் போது மேற்கை முறையில் உயர்த்துங்கள்.



- சகபாடி அனுப்பும் பந்தைத் திரும்ப அவருக்கே மேற்கை முறையில் அனுப்புதல்.

அறைதல் (spiking)

- வலையின் மேல் நாடாவுக்கு மேலேயுள்ள பந்தை வேமாக அடித்து எதிரணிக்கு அனுப்புவது அறைதல் எனப்படும்.



அறைதல் வகைகளாவன:-

குறுகிய / துரித அறை	(Quick attack)
மத்திய அறை	(Medium attack)
உயரமான அறை	(High attack)

அறைதல் செயற்பாடு நான்கு படிமுறைகளைக் கொண்டது.

அணுகுதல்	(Approach)
மேலெழுதல்	(Take off and jump)
அறைதல்	(Spiking)
நிலம்படல்	(Landing)

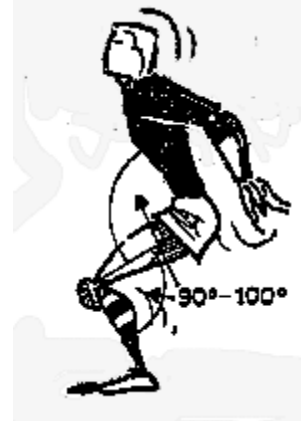
அணுகுதல்.

- நிற்கும் இடத்திலிருந்து பந்தை அணுகுவதற்கான கவடுகளின் எண்ணிக்கை தூரத்திற்கேற்ப இரண்டு, மூன்று, ஐந்து, அல்லது ஆறாக இருக்கலாம். ஆரம்பத்தில் மூன்று கவடுகளில் அணுகுவதற்கு கவனஞ் செலுத்துவோம். வலக்கையால் அறைபவர் இறுதியாக வைக்க வேண்டியது இடது காலையாகும்.



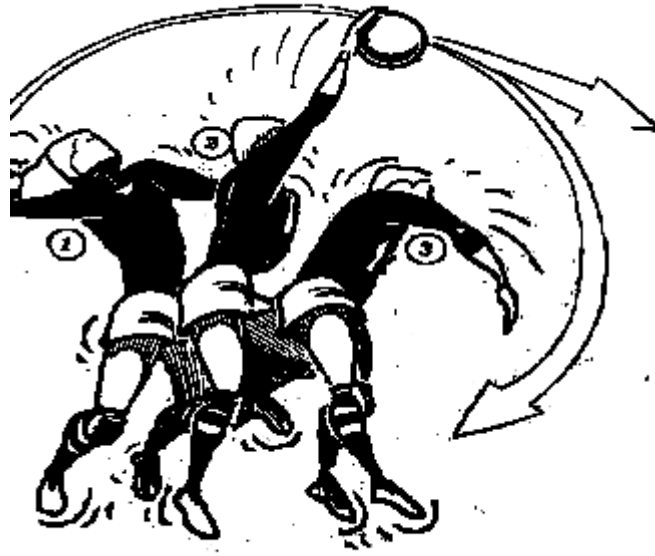
மேலெழுதல்.

- முதலாவது கவடு குறுகியதாகவும், இரண்டாவதை நீண்டதாகவும், மூன்றாவது குறுகியதாகவும் உள்ளவாறு கவடுகளை வையுங்கள்.
- அணுகலின் இறுதிக் கவட்டின் போது புவியீர்ப்பு மையத்தைப் பதிவாகக் கொண்டு சிறந்த மேலெழுதலுக்குத் தயாராகுங்கள்.
- கைகளை வேகமாகப் பின்னால் கொண்டு செல்லுங்கள். கைகளை வேகமாக பின்னால் கொண்டு செல்வதோடு, முழங்கால்களை "மடித்து" உடலைப் பதியுங்கள்.
- கைகளைத் துரிதமாக முன்னால் கொண்டு வருவதோடு மேலே பாயுங்கள்.



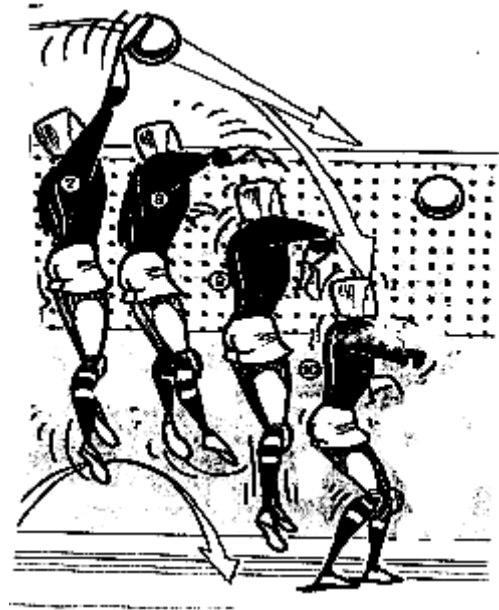
அறைதல் (Spiking)

- உடலை ஓரளவு வில்போல் வளையுங்கள்.
- அறையும் கையை முழங்கையில் மடித்துத் தலைக்கு மேலாகவும், பின்னாலும் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- சுயாதீன கரத்தை உடலின் எதிரே வைத்திருங்கள்.
- உடலின் வில்போன்ற அமைப்பை நிமிர்த்தியும் அறையும் கரத்தை வேகமாகப் பிரயோகித்தும் (பந்தை) அறையுங்கள். (பந்தின் மேற்பகுதிக்கு அறைவதும், மணிக்கட்டின் துரித செயற்பாடும் மிக முக்கியம்)

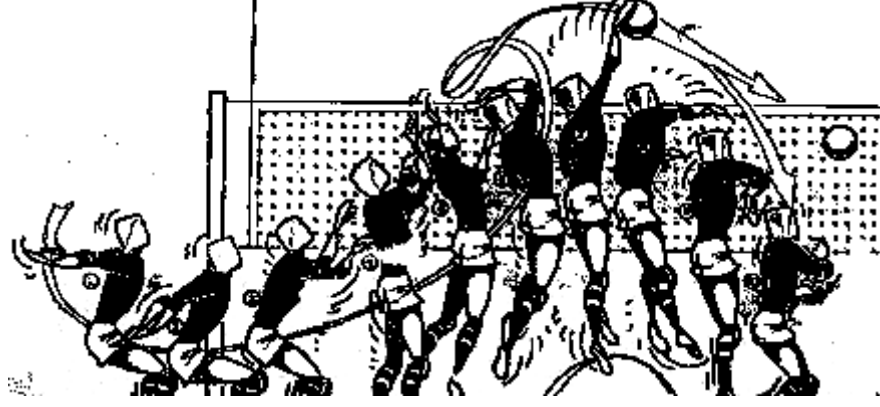


நிலம்படுதல். (landing)

- முழங்கால் மடித்து பாத மேடுகளால் நிலம்படுங்கள்.
- கைகளை சுயாதீனமாகக் கீழே கொண்டு வாருங்கள்.
- அடுத்த கொண்ணிலைக்குத் தயாராகுங்கள்.

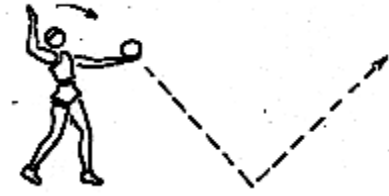


- அறைதலுக்காக மேலெழுதல், அறைதல், நிலம்படுதல் என்பவற்றைக் கீழேயுள்ளவாறு காட்டலாம்.

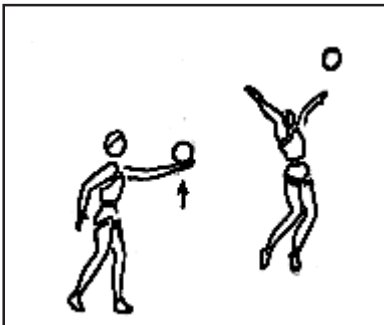
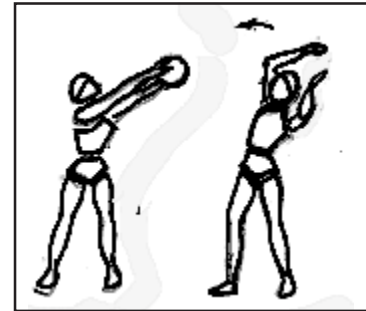


அறைதலுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்.

- இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றி உடலைப் பின்னால் வளைத்து முன்னால் வருவதோடு அதனை நிலத்தில் அறையுங்கள்.
- நீட்டப்பட்ட கையிலுள்ள பந்தை மறுகையால் நிலத்தை நோக்கி அறையுங்கள்.

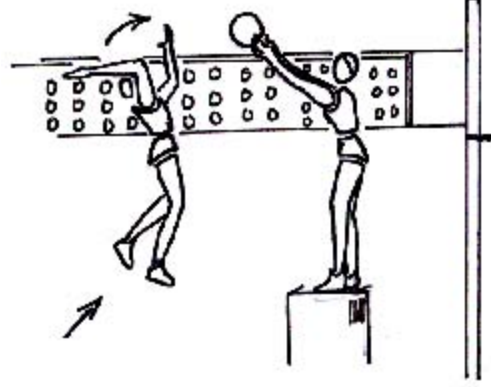


- ஒருவர் ஏந்தியுள்ள பந்தை அடுத்தவர் கையை நீட்டி அறையவும்.

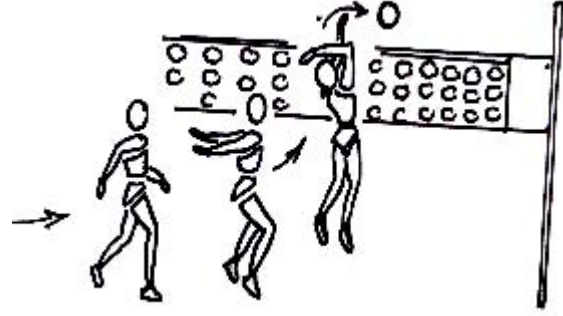


- பந்தைச் சற்று முன்னாலும், உயரமாகவும் செலுத்தி மேலெழுந்து அறையவும்.

- பதிவாகக் கட்டப்பட்ட வளையின் முன்னால் பந்தை ஏந்தியவாறு ஆதாரமொன்றின் மேல் ஒருவர் நிற்கவும். அறைபவர் உரிய விதத்தில் கவடுகள் வைத்து நெருங்கி, மேலெழுந்து பந்தை அறையவும்.



- பதிவாகக் கட்டப்பட்ட வளையைப் பயன்படுத்தி உரிய முறையில் உயர்த்தப்படும் பந்தை அறைய முயலவும்.



தடுத்தல் / மறித்தல் (Blocking)

வளையின் மேல் நாடாவிற்ரு மேலாகக் கைகளை எதிர்பக்கம் செலுத்தி, எதிர்புறமிருந்து வரும் பந்தைத் தடுத்தல், தடுத்தல் அல்லது மறுத்தல் எனப்படும் தடுக்கும் முறைகள் முன்றாகும்.

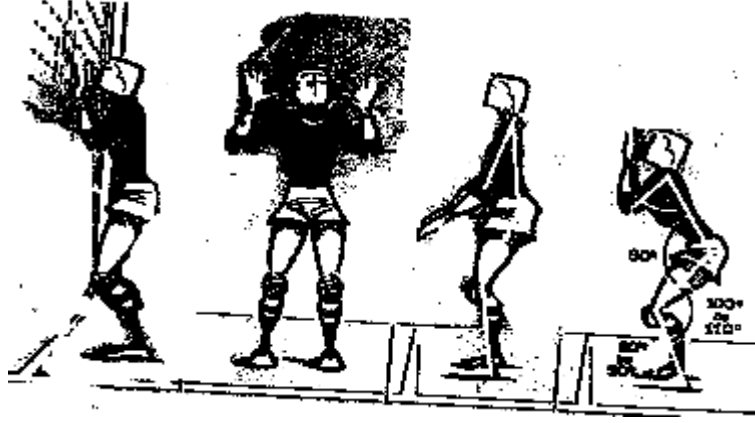
1. தனியாளாக (தனித்து)த் தடுத்தல். (Single block)
2. சோடியாகத் தடுத்தல் (Double block)
3. மூவராகத் தடுத்தல் (Triple block)

தடுத்தலை மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. தயாராதலும், மேலெழுதலும்.
2. தடுத்தல்.
3. நிலம்படுதல்.

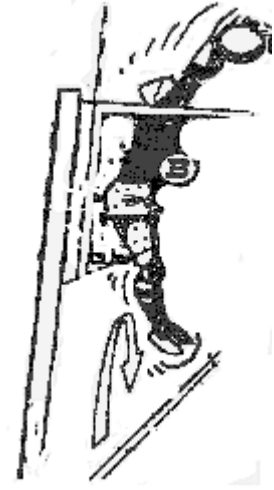
தயாராகுதலும் மேலெழுதலும்.

- பாதங்களை ஓரளவு அகலமாக வைத்து உடல் நிறையைப் பாதமேடுகளுக்குக் கெண்டு வாருங்கள்.
- முழங்கால்களை மடித்து உடலைப் பதியுங்கள்.
- கைகளை முழங்கையில் மடித்து முழங்கைகள், தோள்மட்டத்திலும் சற்று பதிவாக இருக்க, உள்ளங்கைகள் முன்னோக்க விரல்களைச் சற்று விரித்தும் வைத்திருங்கள்.
- எதிரணி பந்து உயர்த்துபவரிலும், அறைபவரிலும் பார்வையைச் செலுத்தியவாறு இருங்கள்.
- உடனடியாக மேலெழுங்கள்.



தடுத்தல்

- மேலெழுவதோடு கைகளை எதிரணிக்குள் செலுத்தி இறுக்கமாக வையுங்கள்.
- வயிற்றுத் தசையை உட்புறம் இழுத்து உடலைப் பின்னால் வளையச் செய்யுங்கள்.
- பந்தை நோக்கியவாறிருந்து, பந்துக்கேற்ப கைகளைக் கையாளுங்கள்.
- பந்து கைகளைத் தொடும் சமயம் கைகளை மணிக்கட்டுகளில் வளையுங்கள்.

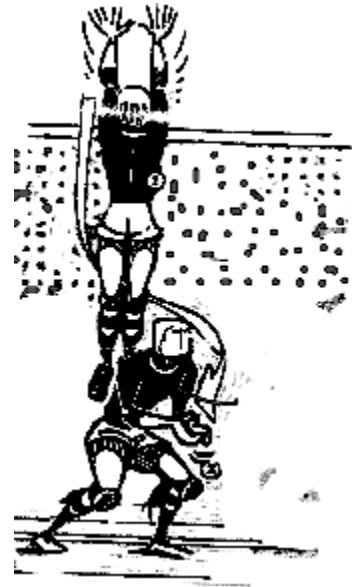


நிலம்படுதல்.

- முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து பாதமேடுகளால் நிலம் தொடுங்கள்.
- நிலந்தொட்டவுடன் கைகளைக் கீழே விடுங்கள்.
- பந்தை நோக்கியவாறு அடுத்த கொண்ணிலைக்குத் தயாராகுங்கள்.

தடுத்தலுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்.

- குறைவான உயரத்தில் வளையைக் கட்டுங்கள்.
- உரிய முறையில் வலையின் சமீபமாக நின்றுதடுப்பது போன்று வளையின் மேல் நாடாவைத் தொடுங்கள்.





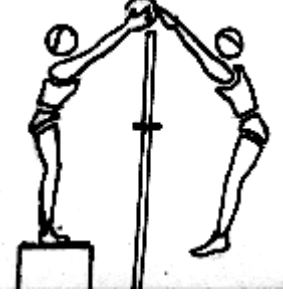
- வலையின் இருபுறமும் இருவர் தயாராக நின்று தடுப்பதைப் போன்று கைகளைத் தொடுங்கள்.

- லைதிர்முறத்தே ஆதாரமொன்றின் மேல் நின்று வளைக்கு மேலாகப் பந்தை ஏந்தியவாறு ஒருவர் நில்லுங்கள். ஏனையோர் வரிசையாக வந்து தடுப்பதைப் போன்று பந்தைத் தொட்டுச் செல்லுங்கள்.



திடலைக் காத்தல். (Court Defending)

- பணித்தலின் போது தவிர்ந்த ஏனைய சந்தர்ப்பங்களில் எதிரணியிலிருந்து வரும் பந்தை மீட்டெடுத்தல், திடல்காத்தல் எனப்படும். அவ்வாறே தடுக்கும் போது அல்லது தமதணி வீரரின் உடலிற்பட்டு வரும் பந்தை மீட்பதும் திடல்காத்தல் எனக் கொள்ளப்படும்.



திடல் காக்கும் போது, உரிய இடத்தை அடைவதும், வெவ்வேறு திறன்களைப் பயன்படுத்தி பந்து நிலத்தைத் தொடுமுன், அதனை உயரே எடுப்பதும் மிக முக்கியமாகும். இதன்மூலம் எதிரணியினர் புள்ளிபெறுவதைத் தடுத்து தமதணியின் வெற்றிக்கு வழிகோல முடியும்.

திடல் காத்தலில் வெவ்வேறு உத்திகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றதெனினும் இங்கு அதன் அடிப்படைகளைக் கவனத்திற் கொள்வோம்.

• திடல் காத்தலின் கீழ்க்கை முறை

இந்நுட்பமுறையை இலகுவாகக் கற்க பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் கீழ் கவனிப்போம்.

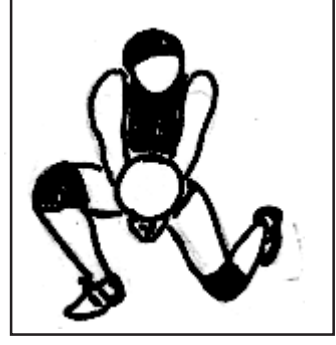
1. தயாராகும் சந்தர்ப்பம்.
2. பந்தைத் தொடும் (ஸ்பர்சிக்கும்) சந்தர்ப்பம்.
3. பின்னைய சந்தர்ப்பம் (உடன்தொடர் நிலை)

• தயாராகும் சந்தர்ப்பம்.

- குதிகளைச் சற்று உயர்த்திப் பாதங்களைத் தோள் மட்டத்தில் வையுங்கள்.
- முழங்கால்களில் கால்களை மடித்து புவியீர்ப்பு மையத்தைப் பதிவாகக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- உடல்நிறையை முன்புறமாக நகர்த்துங்கள்.
- கைகளை உடலின் இருபுறம் வைத்திருங்கள்.
- பந்தையும், அறைபவரையும் நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்துங்கள்.



- **பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்.**
- விரைவாகப் பந்தின் கீழ் செல்லுங்கள்.
- கைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து நேராக நீட்டுங்கள்.
- மணிக்கட்டுகளைக் கீழே வளையுங்கள்.
- பந்தின் வேகத்திற்கேற்ப அதனைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு உயர்த்துங்கள்.

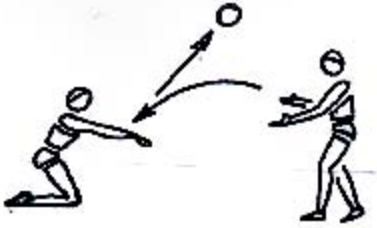
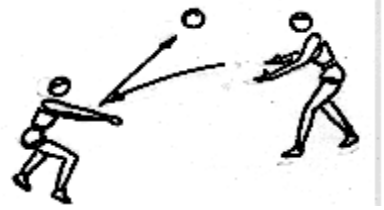


- **உடன் தொடர்நிலை**
- உடற் சமநிலையைப் பேணியவாறு அடுத்த செயற்பாடுகளுக்குத் தயாராகுங்கள்.



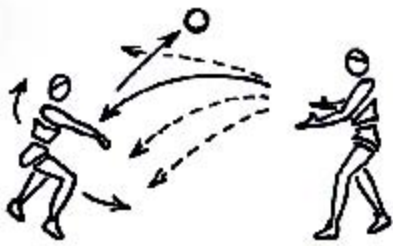
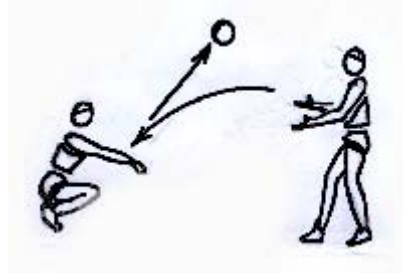
பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- மாணவரை இருவராக நிறுத்துங்கள்.
- ஒருவர் தயார்நிலையின் நின்று, மற்றவர் கீழாக (பதிவு செல்லுமாறு அடிக்கவும்).



- நிலத்தில் முழங்காலிட்டுத் தயார்நிலையிலுள்ள மாணவன், தனக்கு அனுப்பும் பந்தை உயர அனுப்பவும்.

- குதிகளில் அமர்ந்துள்ள மாணவருக்கு அனுப்பும் பந்தை உயர செலுத்தவும்.

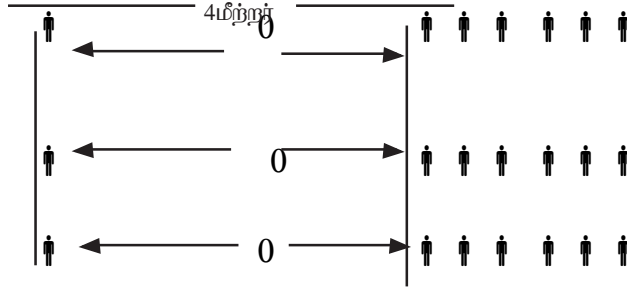


- உரிய முறையில் தயாராக நிற்கும் மாணவன் வெவ்வேறு இடங்களுக்கு அனுப்பும் பந்தை அணுகி உயர அனுப்பவும்.

வேமாக பந்தை அனுப்பியும், வெவ்வேறு இடங்களுக்கு அனுப்பியும் மேற்படி செயற்பாடுகளைச் செய்வியுங்கள்.

வழிவிளையாட்டு

- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணிகளாக்குங்கள்.
- ஆரம்ப கோட்டை அடையாளமிட்டு அதன் பின்னால் மாணவரணிகளை வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
- ஆரம்ப கோட்டின் எதிரில் 4 மீற்றர் தூரத்தில் இன்னுமொரு கோட்டை வரையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் ஒவ்வொரு மாணவனை இரண்டாவது கோட்டில், தமதணியை நோக்கியவாறு பந்துடன் நிறுத்துங்கள்.
- ஆரம்ப சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து வொலிபோலுடன் உள்ள மாணவன் பந்தை மேலே செலுத்தித் தனதணியின் முதல்மாணவனுக்கு மேற்கை முறையில் அனுப்ப அறிவுறுத்துங்கள்.
- எதிரேயுள்ள மாணவன் பந்தைப் பற்றி, மேலே செலுத்தி, தனக்கெதிரேயுள்ள மாணவனுக்கு மேற்கை முறையில் திருப்பி அனுப்பிய பின் வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்க வேண்டும்.
- முதலில் முடிக்கும் அணி பெற்றி பெறும்.



- தேர்ச்சி 5.0** : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 5.3** : நுட்பத்திறன்களைச் சரியான முறையில் பிரயோகித்து மகிழ்வுடன் வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொள்வார்.
- செயற்பாடு 5.3** : "பணிப்போம் இலக்குக்கு - அறைவோம் வெற்றிக்கு"
- நேரம்** : 90 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள்** :
 - பின்னிணைப்பு 5.3.1 லுள்ள குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
 - பின்னிணைப்பு 5.3.2 லுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் நான்கு
 - வலைக்கட்டப்பட்டு, அடையாளமிடப்பட்ட சில வொலிபோல் திடல்கள்.
 - வொலிபோல்கள்
- கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :**
- படி 5.3.1** :
 - இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டான வொலிபோல் பற்றி ஏற்கனவே மாணவர் கற்ற விடயங்களை ஞாபகத்திற் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பல திறன்கள் சேர்ந்து வொலிபோல் விளையாட்டு உருவாகியுள்ளது என்பது.
 - சர்வதேச ரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிகள் இவ்விளையாட்டுக்கு உண்டு என்பது.
 - வொலிபோல் விளையாட்டில் வெற்றிபெற பல்வேறு உபாயங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது.
- (10 நிமிடங்கள்)
- படி 5.3.2** :
 - வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களுக்கு குழுக்களை அனுப்புங்கள்.
 - குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குங்கள்.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - குழுவாக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.
- (45 நிமிடங்கள்)
- படி 5.3.3**
 - குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறியுங்கள்.
 - ஆக்கங்களைத் திருத்தி அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- வொலிபோல் விளையாட்டிற் பல திறன்கள் காணப்படுகின்றன. என்பது.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் வெபற்றிக்குத் திறன்களை மாத்திரம் அறிந்திருத்தல் போதாது என்பது.
- போட்டியின் வெற்றிக்கு உபாயங்களின் பயன்பாடு அவசியம் என்பது.
- திறன்களைப் பயின்ற பின்னர் அதற்கான உபாயங்களையும் கற்க வேண்டும் என்பது.
- வெற்றியை நோக்காகக் கொண்டு விதிமுறைகளுக்கிணங்க உத்திகளைப் பயன்படுத்துவது உபாயங்கள் என்பது.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் கைக்கொள்ளப்படும் உபாயங்களில் எளியவைகளும், சிக்கலானவைகளும் உள்ளன என்பது.
- அவ்வுபாயங்களைத் தனித்தனியாகவோ, குழுவாகவோ பயன்படுத்தலாம் என்பது.
- பந்தைப் பணித்தலிலும், பந்தைப் பெறுவதிலும் உபாயங்களைக் கைக்கொள்ளலாம் என்பது.
- உபகிரமங்கள், உபாயங்களின் பண்பாட்டால் விளையாட்டை உயர்மட்டத்தில் விளையாடலாம் என்பது.
- திறன்களையும், உபாயங்களையும் பயன்படுத்தி நியாயபூர்வ விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் வொலிபோல் விளையாட்டில் மகிழ்ச்சியடையலாம் என்பது.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து பணித்தல், பந்தைப் பெறல், அறைதல் என்பவற்றிற் பயன்படுத்தக் கூடிய எளிய உபாயங்கள் பின்னிணைப்பு 5.3.2இல் உள்ளவாறாகும் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- பல்வேறு உபாயங்களைக் கையாண்டவாறு பந்தைப் பணிப்பார்.
- பல்வேறு உபாயங்களைப் பயன்படுத்தி அறைதலை மேற்கொள்வார்.
- பணித்தலிலும், அறைதலிலும் வெவ்வேறு உபாயங்களைக் கைக்கொண்டு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.
- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு அவசிய இடங்களில் நிலைகொள்வார்.
- நோக்கத்தை அடைய குழுநிலையில் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவார்.

பின்னிணைப்பு 5.3.1

**குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"பணிப்போம் இலக்குக்கு - அறைவோம் வெற்றிக்கு."**

வொலிபோல் பல திறன்களைக் கொண்ட விளையாட்டென்பதைத் தற்போது நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். அதேபோல் நீங்கள் கற்ற திறன்கள் மட்டுமே விளையாட்டில் வெற்றியடையப் போதாது என்பதை அனுபவத்திற் கண்டிருப்பீர்கள். எல்லா வீரர்களும் ஒரேவிதமாக நுட்பத்திறன்களில் முதிர்ச்சியடைந்திருப்பின் வெற்றிக்காக வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். எனவே, விளையாட்டின் போது நாம் தந்திரோபாயங்களைக் கையாள வேண்டியுள்ளது.

வொலிபோல் விளையாட்டின் வெற்றிக்காக உபாயங்களைப் பயன்படுத்தக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு வீதம் தரப்பட்டுள்ளன.

- பந்து பணித்தலிலும், பந்தைப் பெறுவதிலும் கைக் கொள்ளக்கூடிய எளிய உபாயங்கள்.
- பந்து அறைதலிலும், பந்தை மீட்டெடுப்பதிலும் கைக்கொள்ளக் கூடிய எளிய உபாயங்கள்.
 - மைதானத்தில் உங்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
 - மேலேயுள்ள தலைப்புக்களிலிருந்து உங்களுக்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - உங்கள் தலைப்புக்குரிய பகுதியைத் தகவற்பத்திரத்தில் வாசித்தறியுங்கள்.
 - அப்பகுதியைச் செயற்படுத்துவது தொடர்பான விபரங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அச்செயற்பாடுகளை சரியான முறையில் சிலதடவைகள் செய்யுங்கள்.
 - செயற்பாட்டின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் தீருங்கள்.
 - இவ்வுபாயங்கள் வொலிபோல் விளையாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் விதம் விபம் பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - நீங்கள் கண்டறிந்தவை, செயற்பாடு என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 5.3.2

தகவற்படிவம்.

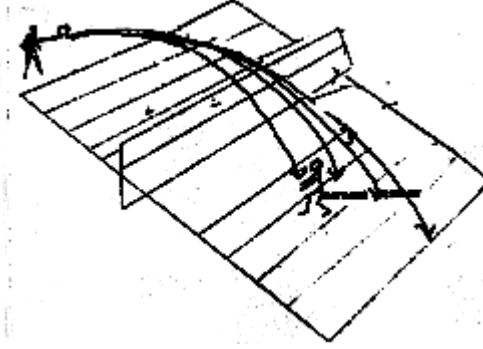
வொலிபோல் விளையாட்டில் பணிக்கும் போது, அறையும் போது, தடுக்கும் போது உயர்த்தும் போதென பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உபாயங்களைக் கைக்கொள்ளலாம். நீங்கள் கைக்கொள்ளக் கூடிய சில எளிய உபாயங்களின்பால் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- **பணிக்கும் போது பயன்படுத்தக் கூடிய எளிய உபாயங்கள் சில:-**
 - பணிக்கும் வெவ்வேறு முறைகளைக் கைக்கொள்ளல்.
 - தான் விரும்பிய இடத்திற்குப் பந்தைப் பணித்தல்.
 - பந்தை உயரமாகப் பணித்தல்.
 - பந்து வலைக்கு சமீபமாகச் செல்லுமாறு பணித்தல்.
 - பந்தைப் பிற்பக்கக் கோடு, பக்கக் கோடுகளுக்கு சமீபமாக செல்லக் கூடியவாறு பணித்தல்.
 - திறன் குறைந்த வீரர்களை நோக்கிப் பணித்தல்.
- **பந்தைப் பெறுவதில் பயன்படுத்தக் கூடிய எளிய உபாயங்கள் சில**
 - திடலில் சரியான விதத்தில் நிலையப்படல்.

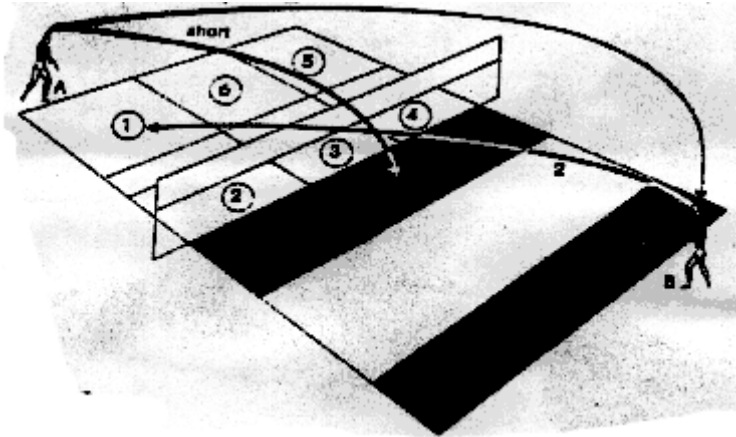
- திடலின் பல்வேறு ஸ்தானங்களுக்குச் சென்றவாறு பந்தைப் பெறல்.
 - பந்தைப் பெறும் போது அதன் வேகத்தில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
 - பந்தின் பிரயாணப் பாதையை சரியாக விளங்கிக் கொள்ளல்.
- பந்து பணித்தல், பந்தைப் பெறுதலின் போது கைக்கொள்ளக் கூடிய உபாயங்களைப் பயில பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

செயற்பாடு

படத்திற் காட்டியுள்ளவாறு முழுத் திடலையும் பயன்படுத்தி, வலைக்கு மேலால் பணித்தலையும், அப்பந்தைப் பெறுதலையும் மேற்கொள்ளுங்கள்.



- திடலிலுள்ள வலையின் உயரத்தைப் பொருத்தமான உயரத்தில் வைத்துத் தயாராகுங்கள்.
 - பந்து பணிப்பவர் திடலின் இறுதிக் கோடு வரையில் சென்று முறையாக நிலைக்கொண்டு, எதிர்த் திடலிலுள்ள வீரனுக்குப் பந்தைப் பணிக்கவும்.
 - ஆரம்பத்தில் பந்தைத் திடலின் மத்தியை நோக்கிப் பணிக்கவும்.
 - பின்னர் படிப்படியாகத் திடலில் வேறுபடுத்திக் காட்டப்பட்டுள்ள பகுதிகளுக்குப் பணியுங்கள்.
 - பந்து பெறுவதை இலேசான விதத்தில் கீழ்க்கை முறை (Dig pass) யால் மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - பந்தைப் பணிக்கும் முறைகளுக்கேற்ப அசைந்து பந்தைப் பெறவும்.
- செயற்பாடு
 - திடலின் இறுதிக் கோட்டுக்கு அப்பால் நின்று படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வெவ்வேறு இடங்களுக்குப் பந்தைப் பணிக்கவும்.

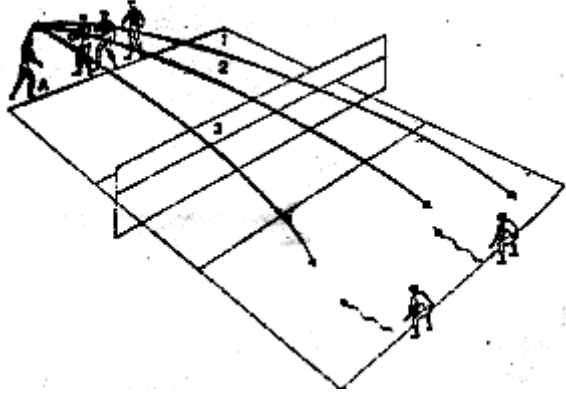


- வலையின் உயரத்தைப் பொருத்தமான உயரத்தில் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இங்கு கீழ்க்கை, மேற்கை முறைகளில் பந்தைப் பணியுங்கள்.

- பந்தைப் பணிக்கும் போது வலையை விட மிக உயரமாகவும், வலைக்கு சமீபமாக செல்லக் கூடியவாரும் அனுப்புங்கள்.
- திடலில் இலக்கமிடப்பட்ட இடங்களை நோக்கிப் பணியுங்கள்.
- திடலின் வெவ்வேறு இடங்களுக்கு வெவ்வேறு முறைகளில் வரும் பந்தை சரியாக நிலையப்பட்டவாறு பெறுங்கள்.

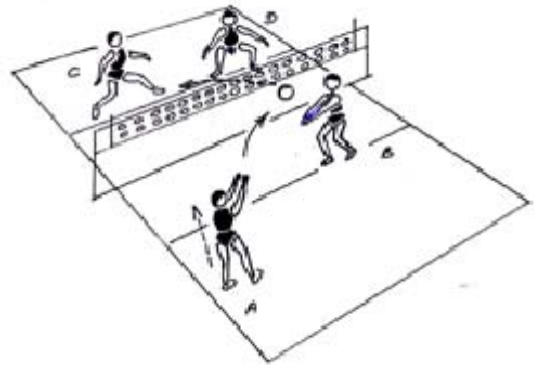
• செயற்பாடு

- வலையின் உயரத்தைத் தேவைக்கேற்றவாறு அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- படத்திற் காட்டியுள்ளவாறு இறுதிக் கோட்டின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்குப் பந்தை பணியுங்கள்.
- பந்தைப் பெறுபவர் பல்வேறு திசைகளில் அசைந்தவாறு பந்தைப் பெற்று வலைக்கு சமீபமாகச் செல்லும் வண்ணம் அனுப்பவும்.



- அறைதலில் பயன்படுத்தக் கூடிய எளிய உபாயங்கள் சில
 - தடுத்தலை விலத்தி அறைதலை மேற்கொள்ளல்.
 - திறமை குறைந்த வீரர்களின் நிலையத்தை நோக்கி அறைதல்.
 - மைதானத்தில் காலியாகவுள்ள இடங்களுக்கு அறைதல்.
 - பக்கக் கோடுகளுக்கு சமீபமாகச் செல்லுமாறு அறைதல்.
 - வேகத்தை மாற்றியவாறு அறைதல்.
- திடல் காத்தலின் போது பயன்படுத்தக் கூடிய எளிய உபாயங்கள் சில
 - திடலில் சரியான முறையில் நிலைகொள்ளல்.
 - திடலின் பல விடங்களுக்குச் சென்றவாறு பந்தை மீட்டெடுத்தல்.
 - திடல் காத்தலின் போது பந்தின் வேகத்தில் கவனம் கொள்ளல்.
 - தடுத்தலை விலத்திவரும் பந்தை மீட்டெடுத்தல்.
 - பந்தின் பிரயாணப் பாதையைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளல்.

பந்து அறைதலிலும், திடல் காத்தலிலும் பயன்படுத்தும் உபாயங்களைப் பயிலுவதற்கான செயற்பாடுகள் சில.



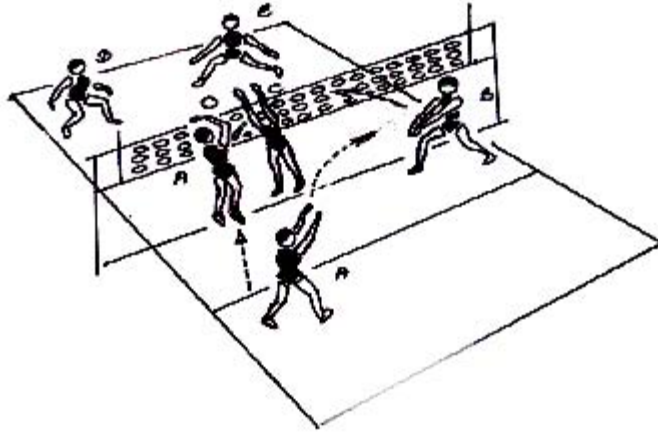
• செயற்பாடு

உயர்த்திக் கொடுக்கும் பந்தை அறைதலும், மீட்டெடுத்தலும்.

- வலையின் உயரத்தை தேவைக்கேற்றவாறு அமைத்து தயாராகுங்கள்.
- A, B, C, D ஆகிய இடங்களில் வீரர்கள் நிலையப்படுத்துங்கள்.
- A நிலையத்திலிருக்கும் வீரன் B க்கு உயரமாகப் பந்தை அனுப்பவும்.
- அப்பந்தை B கீழ்க்கை அல்லது மேற்கை முறையில் உயர்த்திக் கொடுக்கவும்.
- A மேலே பாய்ந்து அதனை அறையவும்.
- திடலிலுள்ள மற்றைய வீரர்கள் பந்தை மீட்க முயற்சிக்கவும்.
- பல்வேறு திசைகளுக்கு அசைந்து பந்தை மீட்க முயலுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டை இடங்களை மாற்றியும் செய்யவும்.

• செயற்பாடு

- தடுத்தலை விலததி அறைதலை மேற்கொள்ளல்.



- வலையின் உயரத்தை தேவைக்கேற்றவாறு அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- A B யை நோக்கி உயரமாகப் பந்தை அனுப்பவும்.
- B அதனை கீழ்க்கை அல்லது மேற்கை முறையில் உயர்த்திக் கொடுக்கவும்.
- B உயரத்திய பந்தை A தடுப்பை விலத்தியவாறு அறையவும்.
- A யினால் அறையப்படும் பந்தை எதிர்ப்புறத்திலிருந்து C தடுக்கவும்.
- D E என்போர் எதிர்ப்புறத்தில் பந்தை மீட்டெடுப்பதில் ஈடுபடவும்.
- அறைதலை மேற்கொள்வோர் தடுத்தலை விலக்கியவாறு அறையவும்.
- பந்தை மீட்போர் பல திசைகளுக்கும் சென்று பந்தை மீட்கவும்.
- அணியிலுள்ள அனைவரும் இடம் மாறியவாறு மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

தேர்ச்சி 0.5 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிடுவர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : முறையாகப் பற்றும், எறியும் திறன்களை உபயோகித்து வலைபந்தாட்டத்தில் மகிழ்வுடன் பங்குகொள்வர்.

செயற்பாடு 5.4 நேரம் : "பற்றுதலையும் எறிதலையும் முறையாகச் செய்வோம்."
: 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.4.1 லுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவங்களின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 5.4.2 லுள்ள தகவல் பத்திரப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 5.4.3 லுள்ள "வழி விளையாட்டு"
- வலைபந்துகள் அல்லது பொருத்தமான பந்துகள் சில

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 5.4.1 :

- 6ஆம், 7ஆம் தரங்களில் வலைபந்தாட்டம் தொடர்பாகக் கற்றவைகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள மாணவர்களை வழிப்படுத்துக.
- போட்டி தொடங்கியதில் இருந்து பேற்றுக் கம்பங்கள் வரை பந்தைக் கொண்டு சென்ற விதத்தை ஞாபகப்படுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுக.

- வலைபந்தாட்டம் பல்வேறு திறன்களைக் கொண்ட விளையாட்டு என்பது.
- மத்திய வட்டத்தில் இருந்து (Centre Circle) போட்டியைத் தொடங்கி, புள்ளியொன்றைப் பெறுவதற்காக பேற்றுக் கம்பங்களை நோக்கி பந்தை அனுப்பும் போது பற்றுதல், அனுப்புதல் (எறிதல்) என்பன பல தடவைகள் நிகழ்கின்றன என்பது.
- பந்தைப் பற்றுதல், அனுப்புதல் (எறிதல்) என்பன வலைபந்தாட்டத் திறன்களாகும் என்பது.
- செயற்பாடுகளில் சந்தத்துடன் ஈடுபடுவதனுடாகத் திருப்தி ஏற்படுகின்றது என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.2 :

- முழுவகுப்பையும் நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும், தகவற்பத்திரங்களையும் வழங்குக.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- முன்வைப்பதற்காக குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை ஆக்கம், மாதிரிச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.

- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி ஏனையோரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குக.

- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்புவதற்கு வெவ்வேறு அனுப்பும் முறைகளை உபயோகிக்கலாம் என்பது.
- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்பும் முறைகளுக்குப் பின்வருமாறு பெயரிடலாம் என்பது.
 - தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல். (Shoulder Pass)
 - மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest Pass)
 - கீழ் கையால் அனுப்புதல் (Under Arm Pass)
 - தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over Head Pass)
 - சொட்டி / தெரித்து அனுப்புதல் (Bounce Pass)
 - வளைவாக அனுப்புதல் (Lob pass / High Shoulder Pass)
 - பாக்கமாக அனுப்புதல் (Side Pass)
 - பந்தை ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் அனுப்பலாம் என்பது.
 - தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல், கீழ் கையால் அனுப்புதல், தெரித்து அனுப்புதல், பக்கமாக அனுப்புதல் என்பவற்றை இரு கைகளாலும் மேற்கொள்ளலாம் என்பது.
 - பின்னிணைப்பு 5.4.2 காட்டப்பட்டுள்ளவாறு பந்து அனுப்பும், பற்றும் முறைகளைப் பயிலுவதன் மூலம் உயர் பயனை அடையலாம் என்பது.
 - பந்தை அனுப்புதல் , பற்றுதலுக்கான பல்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்கலாம் என்பது.
 - விளையாடும் ஸ்தானங்களுக்கு ஏற்றவாறு சரியாக பந்து அனுப்பும் முறைகளைக் கைகொள்வதன் மூலமும் சரியான முறையில் பந்தைப் பற்றுவதன் மூலமும் வலைபந்தாட்ட விளையாட்டைப் பயறுதியுள்ள வகையில் விளையாடலாம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்பும் பல்வேறு முறைகளைப் பெயரிடுவார்.
- வீராங்கனைகளுக்குரிய இடங்களுக்கேற்றவாறு பந்தை அனுப்பும் முறைகளைக் கைக்கொண்டு திருப்தியடைவார்.
- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்பும் முறைகளுக்கான பல்வேறு செயற்பாடுகளைத் நிர்மானித்து முன்வைப்பார்.
- குழுவுக்குள் பரிவுணர்வுடன் செயலாற்றுவார்.
- பயனுள்ள பெறுபேற்றைப் பெற ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திப்பார்.

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

வலைபந்தாட்டம் பல்வேறு திறன்களைக் கொண்ட விளையாட்டென்பதை முன்னைய செயற்பாடுகளில் கற்றுது உங்கள் ஞாபகத்தில் இருக்கும். மத்தியில் இருப்பவள் (Centre) மத்திய வட்டத்தில் இருந்து (Centre Circle) ஊதி ஒலிக்குப் போட்டி ஆரம்பித்ததில் இருந்து பேற்று வளையத்தினூடாகப் பந்தைச் செலுத்திப் புள்ளியொன்றைப் பெறும் வரையில், மைதானத்துள் வீராங்கனைகளுக்கிடையே பலதடவைகள் அனுப்புதல் (Pass) பற்றுதல் மேற்கொள்ளப்பட்டன என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில் ஐயமில்லை. பந்து அனுப்புதல் வலைபந்தாட்டத் திறன்களில் ஒன்றாகும். இவ்விளையாட்டின் போது தனிக்கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்ப முடியும்.

- தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் - (shoulder pass)
- மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் - (chest pass)
- கீழ் கையால் அனுப்புதல் - (under arm pass)
- தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் - (over head pass)
- தெரித்து / சொட்டி அனுப்புதல் - (Bounce pass)
- வளைவாக அனுப்புதல் - (Lob pass /High shoulder pass)
- பாக்கமாக அனுப்புதல் - (Side pass)

- மேலேயுள்ள பந்து அனுப்பும் முறைகளில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் முறையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்திலுள்ள உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியை நன்கு வாசித்தறியுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்தும் முறைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக சில தடவைகள் அதனைச் செய்து பாருங்கள்.
- அம்முறைகளைச் சிறப்பாக பயில்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றைக் கூட்டாக நிர்மாணியுங்கள்.
- உங்களுக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற பந்து அனுப்பும் முறை வலைபந்தாட்டத்தின் போது பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கம், நீங்கள் தேடியறிந்தவை என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற்பத்திரம்

- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்துக் கட்டுப்பாடு இரு பிரிவுகளைக் கொண்டது.

1. பற்றுதலும் எறிதலும் (பந்து அனுப்பும் முறைகள்)

பந்து அனுப்பும் முறைகளை இருபகுதிகளாக வேறக்கலாம்.

- அவை 1. தனிக்கையால் அனுப்புதல்
2. இரு கைகளாலும் அனுப்புதல்.

தனிக்கையால் அனுப்பும் முறைகள்.

- தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல். - (shoulder pass)
- வளைவாக அனுப்புதல் - (Lab pass /High shoulder pass)
- கீழ் கையால் அனுப்புதல் - (under arm pass)
- தெரித்து / சொட்டி அனுப்புதல். - (Bounce pass)

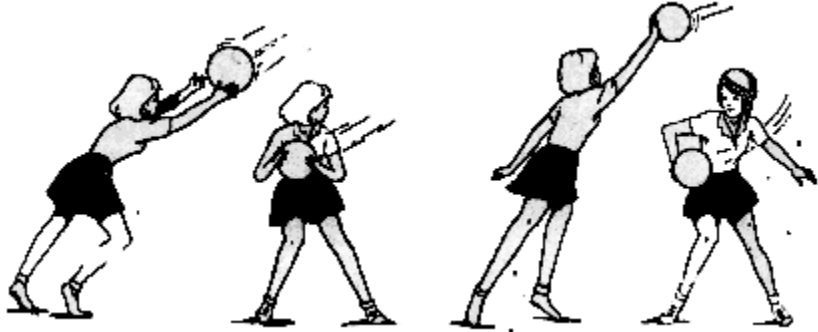
இரு கைகளாலும் (அனுப்பும்) எறியும் முறைகளாவன:-

- மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் - (chest pass)
- தலைக்குமேலாக அனுப்புதல் - (over head pass)
- பக்கமாக அனுப்புதல் - (Side pass)
- தெரித்து சொட்டி அனுப்புதல் - (Bounce pass)

- **பந்து கட்டுப்பாடு**

1. பற்றுதலும், எறிதலும்.

- பந்தின் வேகம், அனுப்பும் தூரம் என்பவற்றிற்கேற்ப பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



- மாணவருக்கு பந்துகள் சிலவற்றைக் கொடுத்து விரும்பியவாறு பற்றவும், அனுப்பும் வழிவிடுங்கள்.
- பந்தை இரு கைகளால் பற்றுதல், தனிக்கையால் பற்றுதல் மற்றும் அனுப்புதல் என்பவற்றை மாத்திரம் அவதானமாகச் செய்ய வேண்டும்.

- **பந்தைப் பற்றும் படிமுறைகள்.**

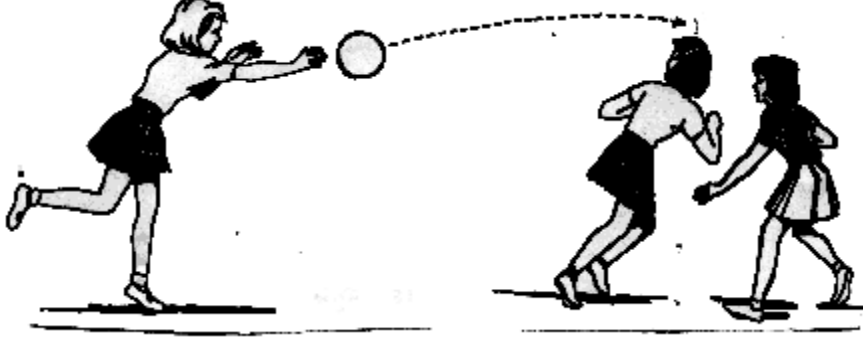
- பந்தைப் பெறும் கைகளை நீட்டி ஒரு காலை முன்னால் வையுங்கள்.
- பந்தைப் பற்றியவுடன் தன்னை நோக்கி இழுத்துக் கொள்வதுடன், உடற் சமநிலை பேணுவதற்காக எதிரேயுள்ள காலை பின்னால் எடுங்கள்.

• **பந்தை எறியும் படிமுறைகள்.**

- பெற்ற பந்தைப் பரிசீலனா கையில் வைத்து அப்பக்கக் காலை பின்னால் வையுங்கள்.
- பந்து எறியும் திசையில் மறு கையையும் பார்வையையும் செலுத்துங்கள்.
- பின்னாலுள்ள காலை முன்னால் கொண்டு வருவதோடு முண்டத்தையும் முன்னால் கொண்டு, கைகளை நீட்டிப் பெறுபவரை நோக்கிப் பந்தை எறியுங்கள்.
- பந்து பற்றுதல் எறிதல் என்பவற்றை ஆரம்பத்தில் பந்தின்றிப் பயிலுங்கள்.

தனிக்கையால் பந்தெறிதல்.

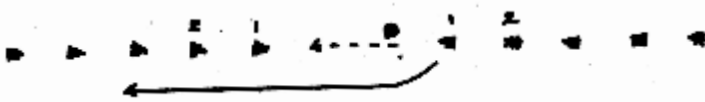
- தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்.



- பந்தைப் பற்றியுள்ள கையை தோளுக்கு மேலாக பின்னால் கொண்டு சென்று உடல் நிறையை அப்பக்கக் காலுக்கு மாற்றுங்கள்.
- பந்துள்ள பக்கத் தோள், இடுப்பு என்பவற்றைத் திருப்பி, தோள் மட்டத்துக்கு முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- எறிவதற்காக கை முன்னால் வருவதோடு உடல் நிறையை பின் பாதத்தில் இருந்து முன்பாதத்திற்கு மாற்றுங்கள்.
- பந்தைப் பற்றுதல், எறிதல் என்பவற்றை ஆரம்பத்தில் பந்தின்றிப் பயிலுங்கள்.
- எறியும் கையை நன்றாக நீட்டி எதிர்பார்க்கும் திசைக்கு எறியுங்கள்.
- பந்தைப் பெறுபவர் கைகளையும் முண்டத்தையும் நீட்டி தோள் மட்டத்தில் பந்தைப் பற்றித் தன் பக்கம் இழுத்துக் கொள்வதுடன் சமநிலை பேணுவதற்காக முன்பாதத்தைப் பின்னால் எடுத்து வைத்து உடல் நிறையை பின்புறத்திற்கு மாற்றவும்.
- பந்தைத் தொலைக்கு எறிவதற்கு இம்முறை கைக்கொள்ளப்படும்.

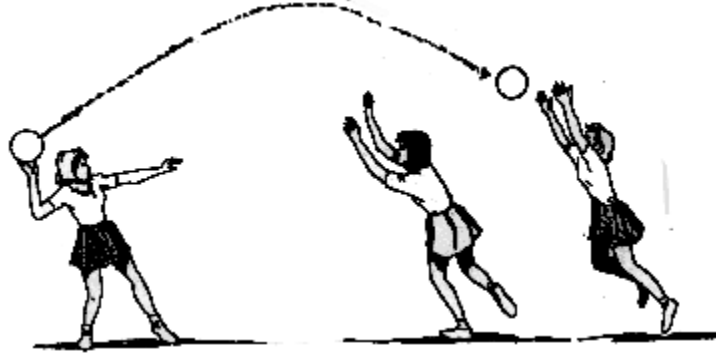
• **பந்தைப் பற்றுதல், அனுப்புதல் திறன்களை விருத்தியாக்கல்.**

- தோளுக்கு நேராக அனுப்புதலைப் பயிலும் அப்பியாசங்கள்.



- படத்திற் காட்டியவாறு மாணவரை நிறுத்தி தோளுக்கு நேராக அனுப்பும் முறையில் பந்தை அனுப்புதலும், பற்றுதலும்.
- முன்வரிசை மாணவிக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் முன் வரிசையின் பிற்பகுதியை நோக்கி ஓடுங்கள். அனைவரும் இவ்வாறு பந்தைப் பற்றுதல், அனுப்புதலைப் பயிலுங்கள்.
- கைகளை நீட்டிப் பந்தைப் பற்றித் தன்வசம் இழுத்துக் கொள்வதும், தனிக்கையால் அனுப்புவதும் இடம்பெற வேண்டும்.

• வளைவாக அனுப்புதல்.



- பந்துடனான கரத்தைத் தோள்களுக்கு மேலாகக் கொண்டு அப்பக்கப் பாதத்தைப் பின்னால் எடுங்கள்.
- மற்றைய கரத்தை முன்னால் நீட்டி சமநிலை பேணுங்கள்.
- பந்தை முன்னால் எறிவதுடன் பின்பாதத்தை முன்னால் கொண்டு வாருங்கள்.
- பந்தை வளைவாகவும், உயரமாகவும் முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- பந்தைப் பெறும் வீராங்கனை கூடிய உயரத்தில் பந்தைப் பற்றவும்.

• வளைவாக அனுப்புதல் - பயிற்சி அப்பியாசம்.



- மாணவிகளை வட்டமாக நிறுத்தி 01, 02 என இலக்கங்களைப் பெற்றுக் கொடுக்கவும். இலக்கம் ஒன்றுக்குரிய மாணவிகள் தமக்கிடையிலும், இலக்க இரண்டுக்குரிய மாணாக்கள் தமக்கிடையிலுமாக வளைவாகப் பந்தை அனுப்புங்கள்.
- இலக்கம் 01க்குரிய மாணவிகள் இலக்கம் 02 மாணவிகளின் தலைக்கு மேலால் பந்தை அனுப்ப வேண்டியதுடன் இலக்க 02 மாணவிகள் அதனைப் பற்ற முயல வேண்டும்.
- பந்தைக் கீழே விழவிடாது நீண்ட நேரம் தமதணிக்கிடையே வளைவான முறையில் பந்தை அனுப்ப பயில் வேண்டும்.

• கீழ் கையால் அனுப்புதல்.

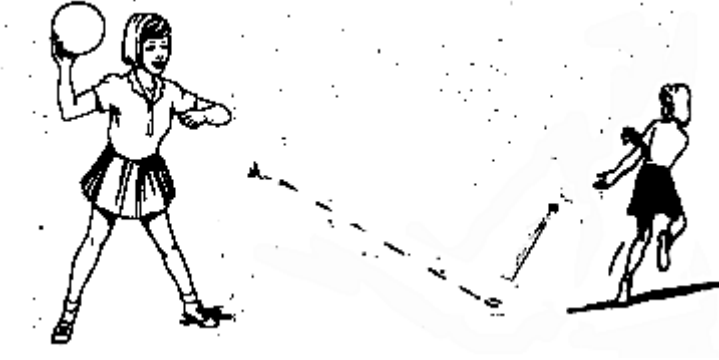


- முண்டம், தோள் என்பவற்றைத் பதித்து, பந்துடனான கரத்தை முழங்காலுக்கு கீழே கொண்டு செல்லவும். பந்துள்ள பக்கமாக உள்ள பாதத்தைச் சற்று பின்னால் எடுத்து வைத்து சமநிலை பேணுங்கள்.
- எதிரேயுள்ள சகபாடியின் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்கும் இடையிலுள்ள பிரதேசதிற்கும் பந்தை அனுப்புங்கள்.

- கீழ்க் கையால் அனுப்புதலைப் பயிலும் அப்பியாசம்.



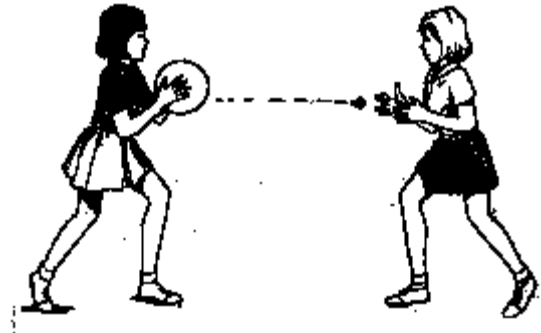
- மாணவரை 6 அடி இடைவெளி கொண்ட இரு வரிசைகளில் முகத்திற்கு முகம் நோக்கி நிற்குமாறு நிறுத்துங்கள்.
- படத்தில் காணப்படுவது போன்று குறுக்காகப் பந்தை அனுப்பி கீழ்க்கை முறையைப் பயிற்றுவிப்பீர்கள்.
- தெரித்து / சொட்டி அனுப்புதல்.



- பந்தெறியும் கரத்தைத் தோள் மட்டத்தின் பின்னால் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- பந்து செல்வதோடு வளமான பாதத்தை எதிரே வைத்து முண்டத்தை சற்று முன்னால் வளையுங்கள்.
- பெறுபவரின் நீட்டப்பட்ட கைகளுக்கு கீழே இடுப்பு மட்டத்தில் பெறக் கூடியவாறு பந்தை அனுப்புங்கள்.
- அனுப்புபவர், பெறுபவர் இருவருக்குமிடையேயுள்ள தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு தனக்கிருக்கும் போது பந்தை நிலத்திற் சொட்டவும் / தெரிக்கச் செய்யவும்.
- இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்புதல்.

- மார்க்கு நேராக அனுப்புதல்.

- பெருவிரல் பந்தின் பின்புறம் இருக்குமாறு விரல்களை நன்றாக விரித்துப் பந்தைப் பற்றி மார்க்கு நேராக வையுங்கள்.
- முழங் கைகளை நிலத்தை நோக்கியவாறு வைத்து ஒரு பாதத்தைப் பின்னால் வையுங்கள்.
- மணிக்கட்டு கை விரல்களால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தியவாறும் நேராக முன்னால் தள்ளியவாறும் கைகளை முன்னால் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- சமநிலைப் பேண பிற்பாதத்தை முன்னால் கொண்டு வாருங்கள். குறைவான தூரத்திற்கு பந்தை அனுப்ப இம்முறை கைக்கொள்ளப்படும்.



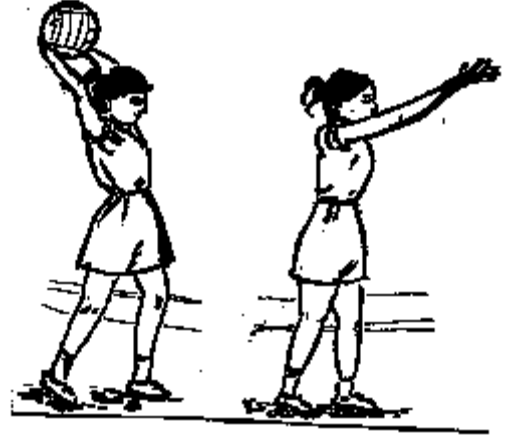
- மார்புக்கு நேராக அனுப்புதலைப் பயிலும் அப்பியாசம்.



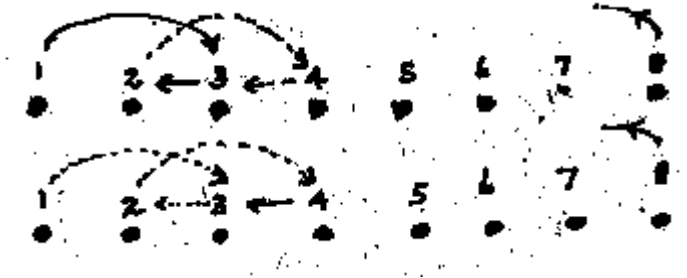
- மாணவர் முகம் நோக்கியிருக்குமாறு எதிரெதிரே இரு அரைவட்டங்களில் நிறுத்துங்கள். மத்தியிலிருப்பவர் ஒரு முனையிலிருந்து மறுமுனை வரை மார்புக்கு நேரான முறையில் பந்தை அனுப்பிப் பெறவும். இறுதி மாணவி பந்தைப் பெற்றவுடன் அரை வட்டத்தின் மத்திக்கு வந்து பந்து அனுப்புதலை ஆரம்பிக்கவும். மத்தியில் இருந்தவர் அரைவட்டத்தின் தொடக்கவிடத்திற்கு செல்லவும். அணியிலுள்ள அனைவரும் மத்தியிலிருந்து பந்து அனுப்பிப் பயிலுங்கள்.

- தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல்.

- விரல்களை விரித்து இரு கரங்களாலும் பந்தைப் பற்றி தலைக்க மேலால் பின்னால் கொண்டு வாருங்கள்.
- முழங் கைகளைச் சற்று மடித்தும், பாதம் ஒன்றை முன்னால் வைத்தும் அப்பாதத்திற்கு நிறையை மாற்றியும், பிற்பாத விரல் நுனிகளை அடைந்தும் இரு மணிக் கட்டுகளைப் பயன்படுத்தியும் விரல்களால் பந்தை வானவில்லின் தோற்றத்திற்கேற்ப முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- பந்தை அனுப்பும் அதேவேளை சமநிலையைப் பேணுவதற்காகப் பிற்பாதத்தை எதிரில் வைத்துக் கரங்களைப் பெறுபவரின் திசைக்கு செலுத்துங்கள்.



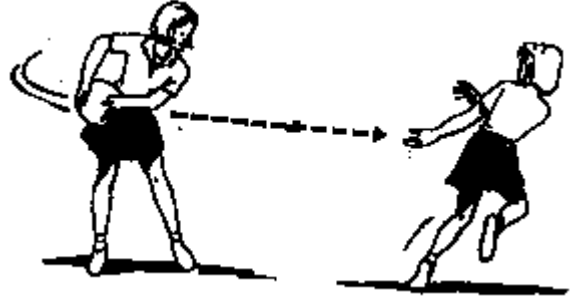
- தலைக்கு மேலால் அனுப்பதல் - பயிற்சி அப்பியாசம்.



- இருவரிடையே 4 அடி இடைவெளி உள்ளவாறு இரு அணிகளை வரிசையாக நிறுத்துங்கள்.
- இலக்கம் 01 தன்னிடமுள்ள பந்தை இலக்கம் 02இன் தலைக்கு மேலாக இலக்கம் 03க்கு தலைக்கு மேலால் அனுப்பும் முறையில் அனுப்புவார். இலக்கம் 02இன் பந்தைக் கைப்பற்ற முயல வேண்டும். பந்தைப் பெற்ற இலக்கம் 03 அதனை இலக்கம் 02க்கு அனுப்புவார். இலக்கம் 02 இலக்கம் 03ன் தலைக்கு மேலாக இலக்கம் 04க்குப் பந்தை அனுப்புவார். இவ்வாறு வரிசையின் இறுதிவரை அனுப்ப வேண்டும். பின்னர் இதேமுறையில் மீண்டும் வரிசையின் 01ஆம் இலக்கத்திற்குப் பந்து அனுப்புதல் வேண்டும்.

• **பக்கமாக அனுப்புதல்.**

- விரல்களை விரித்து இரு கரங்களாலும் பந்தைப் பற்றி ஓரளவு உடலின் பக்கமாக தோளாக்கும், இடுப்புக்கும் இடையே பந்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பந்துள்ள பக்கத்துப் பாதத்தை அப்பக்க தோளின் அகலத்தைவிட அப்பால் வையுங்கள்.
- உடல் நிறையை அப்பாதத்திற்கு மாற்றி இடுப்பைத் திருப்பியும் கையை ஓரளவு பின்னால் எடுத்தும் பக்கத்திற்கு வளைந்த பெறுபவரின் இடுப்புக்கு நேராகக் கிடைக்கும் வண்ணம் பந்தை அனுப்பவும்.



• **பக்கமாக அனுப்புதல். - பயிற்சி அப்பியாசம்.**



- படத்திற் காட்டியவாறு சுமார் 4 அடி இடைவெளியில் முகத்துக்கு முகம் நோக்கியவாறு இரு அணிகளில் மாணவிகளை நிறுத்துங்கள்.
- மாணவி A பக்கமாக அனுப்பும் முறையில் B மாணவிக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் தமதணியின் பின்னால் சென்று நிற்க வேண்டும். மாணவி B எதிரணியின் C மாணவிக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் தமதணியின் பின்னால் சென்று நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு அணிகளிலுள்ள அனைவரும் பந்தைப் பற்றுதல், அனுப்புதலை பிழையின்றிச் செய்யப் பயிலுங்கள்.

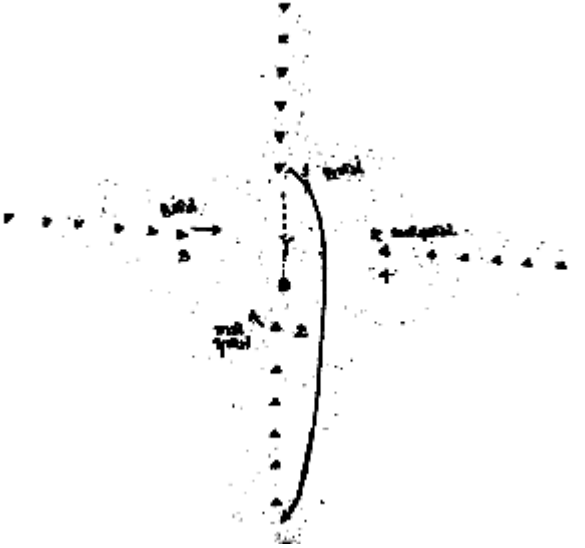
- தெரித்து / சொட்டி அனுப்புதல் (இரு கைகளாலும்)



- மார்க்கு நேரான முறையினைப் போன்றே பந்தைப் பற்றியும் பாதங்களை இலகுவாக வைத்தும் இடுப்பு மட்டத்தில் பந்தை பற்றி கைகள் முன்னாலும் கீழ் நோக்கியும் இருக்குமாறு பெறுபவர் இலகுவாகப் பெறக் கூடிய தூரத்திற்கு பந்தைச் சொட்டி அனுப்புங்கள்.
- வெவ்வேறு பக்கங்களுக்கு சொட்டி / தெரித்து அனுப்பப் பரிச்சயப்படுத்துங்கள்.
- சமநிலை பேண பிற்பாதத்தை முன்னால் கொண்டு வாருங்கள்.

- தெரிந்து / சொட்டி அனுப்புதல் (இரு கரங்களாலும், தனிக்கரத்தாலும்) பயிற்சி அப்பியாசம்.

- படத்திலுள்ளவாறு அணிகளுக்கிடையே சுமார் 09 அடி இடைவெளி உள்ளவாறும் முகம்நோக்கி நிற்குமாறும் நான்கு அணிகளை வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.



- 01ஆம் இலக்க வரிசையின் முதலாமவர் 02ஆம் இலக்க வரிசையின் முதலாமவருக்கு இரு கரங்களாலும் பந்தைத் தெரித்து அனுப்பிய பின்னர் முன்னால் ஓடி இரண்டாவது வரிசையின் பின்னால் நிற்பார்.

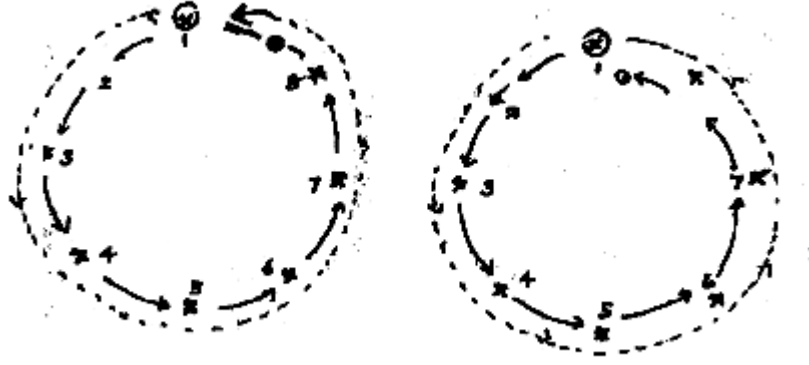
- 02ஆம் இலக்க வரிசையின் முதலாமவர் 03ஆம் இலக்க வரிசையின் முதலாமவருக்கு இரு கரங்களாலும் பந்தைத் தெரித்து அனுப்பிய பின்னர் முன்னால் ஓடி 01ஆம் இலக்க வரிசையின் பின்னால் நிற்பார்.

- 03ஆம் இலக்க வரிசையின் முதலாமவர் 04ஆம் இலக்க வரிசையின் முதலாமவருக்கு இரு கரங்களாலும் பந்தைத் தெரித்து அனுப்பிய பின்னர்

முன்னால் ஓடி 04ஆம் இலக்க வரிசையின் பின்னால் நிற்பார். 04 ஆம் இலக்க வரிசையின் முதலாமவர் 01ஆம் இலக்க வரிசையின் இரண்டாமவருக்கு தனிக் கரத்தால் பந்தைத் தெரித்து அனுப்பிய பின்னர் முன்னால் ஓடி 03ஆம் இலக்க வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்பார். அணிகளிலுள்ள அனைவரையும் வரிசைகளை மாற்றியவாறு தனிக்கரத்தாலும், இரு கரங்களாலும் பந்து அனுப்பும் சரியான முறையைப் பயிற்றுவியுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 5.4.3

வழி விளையாட்டு



- 2 மீற்றர் இடைவெளி இருக்குமாறு சுமார் 8 மாணவிகளை வட்டமாக நிறுத்துங்கள்.
- சமிஞ்சையைத் தொடர்ந்து முதலாமவர் இரண்டாமவருக்கும், இரண்டாமவர் மூன்றாமவருக்குமென வட்டத்தைச் சுற்றி பந்தை அனுப்புகள்.
- இதேவேளையில் அதே சமிஞ்சைக்கு முதலாமவர் தானிருந்த இடத்தில் இருந்து புறப்பட்டு வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி பந்து வந்து சேருவதற்குள் தானிருந்த இடத்தை அடைய வேண்டும்.
- அவ்வாறு அவர் தனது இடத்தை அடையவிடில் 08ஆம் இலக்கம் 02ஆம் இலக்கத்திற்கு பந்தை அனுப்ப 02ஆம் இலக்கம் 03ஆம் இலக்கத்திற்கு அதனை அனுப்பிய பின்னர் முன்னரைப்பேன்று வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடவும்.
- அனைத்து மாணவிகளையும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தவும்.
- பந்து அனுப்புவதற்குத் தோளுக்கு நேரான முறையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 6.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : நடத்தலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் உபயோகிப்பார்.

செயற்பாடு 6.1 : "போட்டிக்கு நடந்து வாழ்வை வெல்வோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.1.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு.
- பின்னிணைப்பு 6.1.2 லுள்ள தகவற்பத்திரப் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 6.1.3 லுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
- 10 அடி இடைவெளிகளில் 5 அங்குல அகலமுள்ள 20 மீற்றர் நீளத்திற்கு வரையப்பட்ட கோடுகள் மூன்று.
- கோடுகளை அடையாளமிடுவதற்கு சுண்ணாம்பு அல்லது உகந்த பொருள் .

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 6.1.1 :

- பிரவேசச் செயற்பாட்டை மாணவரைக் கொண்டு போட்டியாக நடாத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டை மையப்படுத்தி பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்க.

- வெவ்வேறு விதங்களில் நடக்கலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளில் போட்டிக்கு நடக்கலாம் என்பது.
- நடத்தலில் கைக்கொள்ளும் கொண்ணிலைகளுக்கேற்ப களைப்பு தீர்மானிக்கப்படுகின்றது என்பது.
- நடைப்போட்டியில் வேகமாக நடப்பதற்கு சரியான நுட்பமுறை மிக முக்கியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.2 :

- மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்படிவங்களை வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து, உரிய இடத்திற்கு அனுப்பி குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- முன்வைத்தலுக்கு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.3 ☺

- மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அதில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- நடத்தலின் அடிப்படையில் திறனை மதிப்படுவது நடைப்போட்டி எனப்படும்.
- சர்வதேச நடைப் போட்டிகளுக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட தூரங்கள் உள்ளன என்பது அதாவது 20km , 50km
- நடைப் போட்டிக்கான விதிகள் இரண்டாகும்.
 - பிற்பாதத்தை நிலத்தில் இருந்து உயர்த்துவதற்கு முன்னர் முற்பாதம் நிலத்தைத் தொட வேண்டும்.
 - முற்பாதம் நிலத்தில் வைக்கப்பட்டது முதல் செங்குத்தாக வரும் வரையில் அப்பாதம் மடிக்கப்படாது நேராக இருக்க வேண்டும்.
- நடைப் போட்டிகளில் கவடு வைப்பதற்கான விதிகள் மீறப்படுவதைத் தெரிவிப்பதற்காக இரு விதமான கொடிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

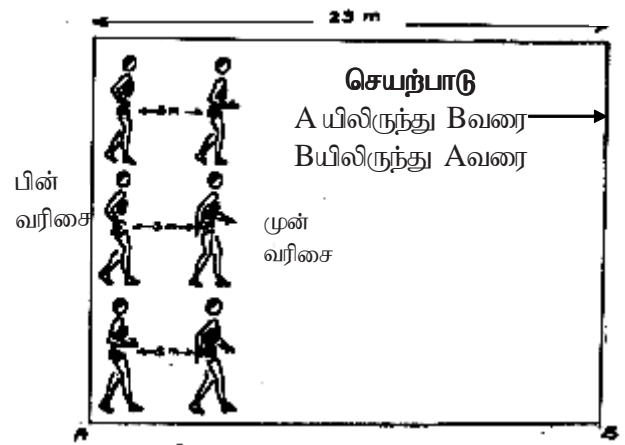
- நடைப் போட்டி நுட்பங்களுக்கேற்ப பாதங்களை வைத்து நடப்பார்.
- நடைப் போட்டி நுட்ப முறைக்கேற்ப பாத அசைவுகளுக்கு சந்தத்துடன் நடந்து மகிழ்வார்.
- நடைப் போட்டியின் விதிமுறைகளுக்கேற்ப நுட்பமுறைகளைப் பின்பற்றி வேகமாக நடப்பார்.
- விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு செயலாற்றுவார்.
- கலந்துரையாடல் மூலம் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகளைப் பெறுவார்.

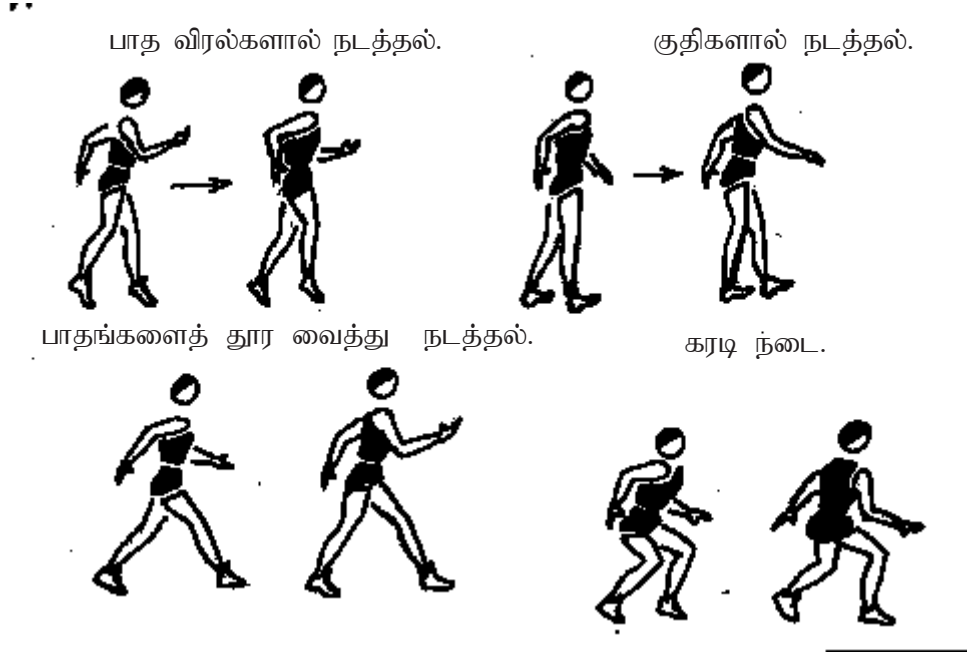
பின்னிணைப்பு 6.1.1

பிரவேசச் செயற்பாடு.

வகுப்பை சமமாக இரண்டாகப் பிரியுங்கள். படத்திற் காட்டியவாறு மாணவர் அணிகள் இரண்டையும் வரிசையில் நிறுத்துங்கள். கீழேயுள்ள செயற்பாடுகளில் போட்டிமுறையில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

1. பாத விரல்களினால் நடத்தல்.
2. குதிகளால் நடத்தல்.
3. பாதங்களைத் தூரமாக (எட்ட) வைத்துக் கைகளை வேமாக அசைத்தவாறு நடத்தல்.
4. உடல் நிறையைத் தொடைத் தசை நார்கள் தாங்குமாறு முழங்கால்களைச் சற்று மடித்துப் பதிந்தும், உடலை நிமித்தியவாறும் கரடி போல் நடத்தல்.





பின்னிணைப்பு 6.1.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"போட்டிக்கு நடந்து வாழ்வை வெல்வோம்."

மனிதனுக்கு இயற்கையாகக் கிடைத்த அசைவாற்றல்களில் ஒன்றான நடையைப் பயன்படுத்தித் திறமையை மதிப்பிடுதல் நடைப் போட்டியாகும். போட்டிக்கு நடத்தலை வேகமாகவும், விதிமுறைகளுக்கேற்பவும் நிறைவேற்ற, அதன் நுட்பமுறைகளை மெருகூட்டுவது மிக முக்கியமாகும்.

- நடைபோட்டியின் நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்தி நடக்கக் கூடிய மூன்று முறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.
 - மெதுவாக நடத்தல்.
 - நடுத்தர வேகத்தில் நடத்தல்.
 - வேகமாக நடத்தல்.

- மேற்படி செயற்பாடுகளில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் படிவத்தில் காணப்படும் அறிவுறுத்தல்களை நன்றாக வாசியுங்கள்.
- ஆசிரியர் வழிகாட்டல்களுக்கேற்ப தகவற் படிவத்திலுள்ள அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்களுக்கான செயற்பாட்டை நிறைவேற்றும் முறைகள் பற்றி கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக அனைவரும் அச்செயற்பாட்டை ஒருசில தடவைகள் செய்து பாருங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, மாதிரிச் செயற்பாடு என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் படிவம்

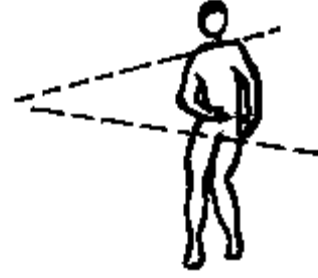
செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதிலும், பயிற்சியின் போதும் பின்பற்ற வேண்டிய அறிவுறுத்தல்கள்.

1. பாதங்களின் செயற்பாடு.

- முதலில் குதியும், இரண்டாவது பாதமேடும் இறுதியாக விரல்களும் என வரிசையாக அடிப்பாதம் நிலத்தைத் தொடுதல்.
- முன்னால் செல்வதற்குப் பிற்பாதத்தால் உந்தலொன்றைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- முற்பாத விரல்கள், முழங்கால் மூட்டு என்பவற்றை நேராக எதிரே செலுத்துதல்.

2. கைகளின் செயற்பாடு

- தோள்களை தளர்வாக வைத்திருத்தல்.
- கைகள் சுமார் 90 அளவு முழங்கையில் மடிந்திருத்தல்.
- இயற்கையான முறையில் கைகளை அசைத்தல் (வீசுதல்.)

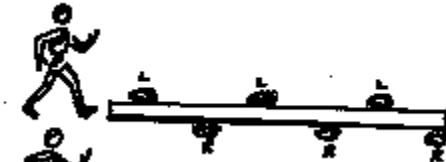


3. இடுப்பின் செயற்பாடு

- தோள் அச்சும், இடுப்பு அச்சும் படத்திற் காட்டியவாறு மாறி மாறி மேலும் கீழும் அசைதல். அதாவது, நிமிரும் பாதத்தின் இடுப்பு மேலே செல்லும் போது, அப்பக்கத் தோள் கீழே வரும்.

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுக்கேற்ப பின்வரும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுங்கள்.

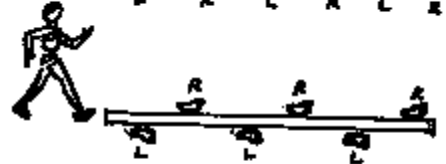
1. 5 அங்குலம் அகலமுள்ள கோட்டின் இருபுறம் பாதங்களை வைத்து நடத்தல்.



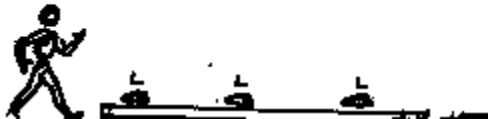
2. 5 அங்குல அகலமுள்ள கோட்டின் மீது உடற்சமநிலை பேணியவாறு வேகமாக நடத்தல்.



3. 5 அங்குல அகலமுள்ள கோட்டின் மீது குறுக்காகப் பாதங்களை வைத்து, இடுப்பின் செயற்பாடு தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி நடத்தல்.



4. கைகள், இடுப்பு, பாதங்கள் என்பவற்றின் செயற்பாடு பற்றிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி நேர்கோட்டின் இருபுறம் பாதங்களை வைத்து நடத்தல்.



தேர்ச்சி 6.0 : **மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 6.2 : ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் உபயோகிப்பார்.

செயற்பாடு 6.2 : "அப்பியாசம் செய்வோம் - வேகத்தை வளர்ப்போம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.2.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு.
- பின்னிணைப்பு 6.2.2 லுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
- பின்னிணைப்பு 6.2.3 லுள்ள தகவற்பத்திரப் பிரதிகள் மூன்று.
- பின்னிணைப்பு 6.2.4. லுள்ள வழி விளையாட்டு.
- திடலை அடையாளமிட சண்ணாம்பு, பந்துகள் மூன்று, கொடிகள் மூன்று.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 6.2.1 : • பின்னிணைப்பு 6.2.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

• பின்வரும் விடயங்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வெவ்வேறு பெயர்களில் ஓட்ட அப்பியாசங்கள் உள்ளன என்பது.
- ஓட்டத்தின் சரியான அசைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள ஓட்ட அப்பியாசங்களைப் பயன்படுத்தலாம் என்பது.
- ஓடும் முறையைச் சீராக்க உகந்த ஓட்ட அப்பியாசங்கள் ஏராளம் உள்ளன என்பது.
- அவற்றுள் ABC (Running ABC) பிரதான மூன்று ஓட்ட அப்பியாசங்களாகும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.2 : • வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.

• குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், தகவற்பத்திரம் என்பவற்றை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.

• மைதானத்தில் பொருத்தமான இடங்களுக்கு அவர்களை அனுப்புங்கள்.

• வேலைகளைப் பகிர்ந்து, உரிய இடத்திற்கு அனுப்பியும் குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.3 ○ • மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.

• விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.

• ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.

• செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அதில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

• பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- ஓட்ட அப்பியாசங்கள் செய்வதால் ஓட்டத்திற்கான கொண்ணிலைகளை சீர்செய்து கொள்ளலாம் என்பது.
- ஓட்ட அப்பியாசங்கள் செய்வதன் மூலம் கவடுகளுக்கு இடையிலான தூரத்தையும், கவடு வைக்கும் வேகத்தையும் விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- அதனால் ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம் என்பது.
- செயற்பாடுகளை துரிதமாகச் செய்வது செயற்றிறனுக்குக் காரணமாக அமையும் என்பது.





(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள் :

- ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடும் போது கைகளின் ஒத்திசைவை வெளிக்காட்டுவார்.
- கை, கால்களின் ஒத்திசைவுடன் ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வார்.
- ரனிங் ABC (Running ABC) ஓட்ட அப்பியாசங்களைச் சரியாக செய்து காட்டுவார்.
- அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் காரியங்களைச் செயற்றிறனுடனும், அனுகூலமான முறையிலும் செய்து முடிப்பார்.
- கருத்துக்களைப் பரிமாறி சரியான முடிவுகளையெடுக்க விளைவார்.

பின்னிணைப்பு 6.2.1

பிரவேசச் செயற்பாடு.

விபரம்	படம்
1. கைகளை முன்னால் சுழற்றியவாறு நடத்தல்.	 Hands circling towards while walking
2. ஓட்டத்தில் கைகளை அசைப்பதைப் போன்று கைகளை அசைத்தவாறு நடத்தல்.	 Swinging arms like running while walking
3. தாங்கும் பாதத்தின் அடிப்பாகத்தை முழுமையாக நிலத்தில் வைத்து மறுபாதத்தின் இடுப்பைப் போதியளவு உயர்த்தி (முழங்காலில் சுமார் 90° கோணம் ஏற்படும் அளவில் மார்ச் செய்தவாறு முன்னால் செல்லல்.	 Marching 'A'
4. பாதங்களை எட்டவைத்து ஓடுதல் (சாதாரண ஓட்டத்தில் உள்ளதைவிட நீண்ட கவடுகள் வைத்து)	 Long Stride running

- சுமார் 10 - 15 மீற்றருக்கு இடைப்பட்ட தூரத்திற்கு ஒரு அப்பியாசத்தை இரு தடவைகள் என்ற வகையிற் செய்வது போதுமானது.

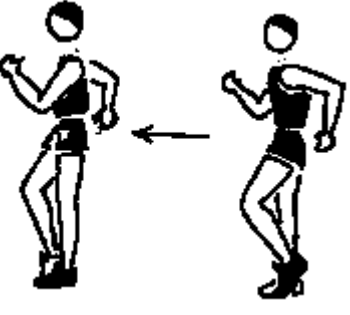
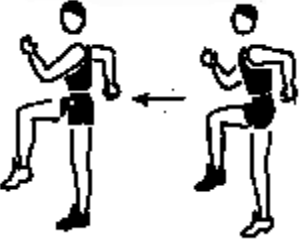
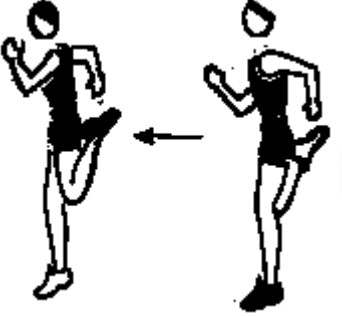
குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"அப்பியாசம் செய்வோம் - வேகத்தை வளர்ப்போம்."

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள ஓட்டங்களைக் குறைந்த நேரத்தில் குறிப்பிட்ட தூரத்தை ஓடி முடிப்பதன் மூலம் உயர் சாதனைகளைப் படைக்க வாய்ப்பிருக்கின்றது. இதற்கு ஓட்ட அப்பியாசங்கள் உறுதுணை புரிகின்றன. ஓட்டத்தை விருதியாக்கவதற்கான விசேட அப்பியாசங்களாக ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கொள்ளலாம். ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் பெறுபேறுகளை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின் செயற்றிறனுக்கும் ஆதாரமாகக் கொள்ளலாம். ஓட்டக் கொண்ணிலைகளை மேம்படுத்துவதற்கு உபயோகிக்கக் கூடிய அடிப்படை அப்பியாசங்கள் மூன்று கீழே காணப்படுகின்றன.

- ரனிங் A (Running A) ஓட்ட அப்பியாசம் A
 - ரனிங் B (Running B) ஓட்ட அப்பியாசம் B
 - ரனிங் C (Running C) ஓட்ட அப்பியாசம் C
- மேற்படி ஓட்ட அப்பியாசங்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் அப்பியாசத்தைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
 - தகவற் பத்திரத்தில் உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியை நன்கு வாசித்தறியுங்கள்.
 - குழு அங்கத்தினர் இணைந்து அப்பகுதியைச் செயற்படுத்துவது தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அச்செயற்பாட்டைக் கூட்டாக சில தடவைகள் செய்து செய்யுங்கள்.
 - செயற்பாட்டின் போது எதிர்ப்பும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் பெறுங்கள்.
 - உங்கள் ஆக்கங்கள், கண்டறிந்தவை என்பவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

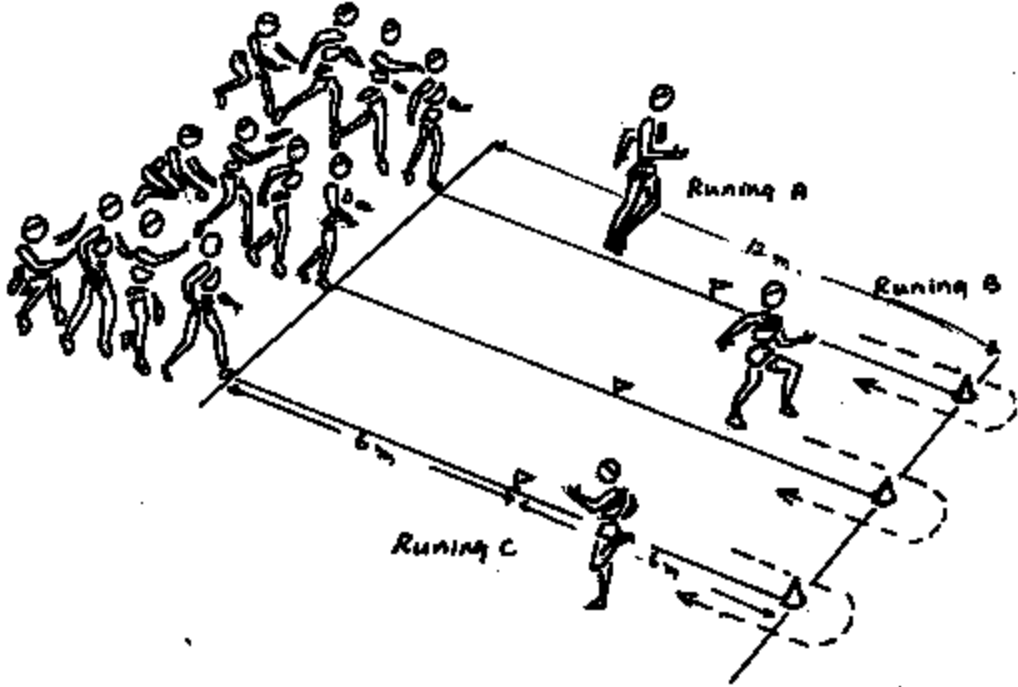
தகவற் பத்திரம்

அடிப்படை ஓட்ட அப்பியாசங்களை செயற்பதற்கு அவசியமான மூன்று விளக்கப் படங்களும், விளக்கங்களும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்கான அப்பியாசத்தை தெரியுங்கள்.

ஓட்ட அப்பியாசத்தின் பெயர்/உருக்கள்	செயற்படுத்தும் முறைகள்
 <p>Running A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கைகளின் செயற்பாடு. <ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டத்தின் போது கைகளை அசைக்கும் (வீசும்) முறையிற் செயற்படும் • கால்களின் செயற்பாடு. <ul style="list-style-type: none"> • தாங்கும் பாதத்தின் அடிப்பகுதியை முழுமையாக நிலத்தில் வைத்திருப்பதோடு, • எதிரான பாதத்தைக் குதியிலிருந்து விரல் நுனிகள் வரை கிரமமாக உயர்த்துதல். • பாதத்தை நிலத்திலிருந்து மேலே உயர்த்தாது பாதங்களை மாற்றி மாற்றி இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்து செய்தல்.
 <p>Running B</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கைகளின் செயற்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டத்தின் போது கைகளை அசைக்கும் (வீசும்) முறையிற் செயற்படும். • கால்களின் செயற்பாடு (முழுங்கால்களை உயர்த்தி ஓடல்) <ul style="list-style-type: none"> • தாங்கும் பாதத்திற்கு எதிரான பாதத்தை இடுப்பு மட்டத்திற்கு முழங்கால்களில் 90° கோணம் ஏற்படும் வகையில் உயர்த்தி, சந்தத்துடன் வேகமாக முன்னால் ஓடல்.
 <p>Running C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கைகளின் செயற்பாடு. <ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டத்தின் போது கைகளை அசைக்கும் (வீசும்) முறையிற் செயற்படும்.. • கால்களின் செயற்பாடு. <ul style="list-style-type: none"> • தாங்கும் பாதத்திற்கு எதிரான பாதத்தை முழங்காலில் பின்புறமாக மடித்து, குதியால் பிட்டப் பிரதேசத்தைத் தட்டியவாறு ஓடுதல்.

வழி விளையாட்டு

- மாணவர் அணிகள் மூன்றையும் படத்திற் காட்டியவாறு வரிசையாக நிறுத்துங்கள்.
- அணிகளின் எதிரில் ஆரம்பக் கோட்டை அடையாளமிடுங்கள்.
- ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து 12 மீற்றர் தூரத்தில் படத்திற் காட்டியவாறு பந்துகளை வையுங்கள்.
- படத்திற் காட்டியுள்ளவாறு 12மீற்றர் தூரத்தை இரு சமபகுதிகளாக்கிக் கொடிகளை நாட்டுங்கள்.
- ஆசிரியரின் தொடக்க சமிக்கையைத் தொடர்ந்து முதல் 6 மீற்றரை ரனிங் A (Running A) முறையிலும், அடுத்த 6 மீற்றரை ரனிங் B (Running B) முறையிலும் சென்று திரும்பி மீண்டும் வரும் போது முழுப் 12 மீற்றர் தூரத்தையும் ரனிங் C (Running C) முறையில் வருமாறு செய்வியுங்கள்.
- முடிவில் ஆரம்பக் கோட்டை நெருங்கியவுடன் அங்கு தயாராக நிற்கும் தமது வரிசை மாணவனின் கையில் தட்டிய பின்னர் வரிசையின் பின்னால் சென்று அமருமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டை அணிகளிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும் . ஒட்டஅப்பியாசங்கள் மூன்றையும் சரியாகச் செய்து விரைவில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.



- தேர்ச்சி 6.0** : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 6.3** : வாழ்வின் வெற்றிக்காக ஆரம்பித்தலைப் பொருத்தமான முறையில் செய்வார்.
- செயற்பாடு 6.3** : "சரியாகத் தொடங்குவோம் - பயணத்தை வெல்வோம்."
- நேரம்** : 90 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள்** :
 - பின்னிணைப்பு 6.3.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.
 - பின்னிணைப்பு 6.3.2 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் போதியளவு
 - பின்னிணைப்பு 6.3.3 லுள்ள தகவற்பத்திரப் பிரதிகள் போதியளவு
 - ஊதி, சிரட்டைகள் இரண்டு, அல்லது பலகைத் தட்டிகள் (Clapper)
 - திடலை அடையாளமிட சுண்ணாம்பு அல்லது பொருத்தமான பொருள்.
- கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :**
- படி 6.3.1** :
 - ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - அதனூடாக பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- யாதொரு செயற்பாட்டையும் வெற்றிகரமாகச் செய்ய வேண்டுமாயின் அதில் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும் என்பது.
- மிக அவதானத்துடன் வெவ்வேறு ஒலிகளுக்கு உடனடித் துலங்கல்களைக் காட்டுவதன் மூலம் துலங்கும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- தான் அறிந்த ஒலிக்கும், அறியாத ஒலிக்குமென இரண்டுக்குமே இவ் அபியாசத்தைச் செய்யலாம் என்பது.
- சிறப்பான ஓட்டப் புறப்பாட்டுக்குச் சீரிய அவதானம் அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

- படி 6.3.2** :
 - வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவங்களுடன், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குங்கள்.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து, குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.
- (45 நிமிடங்கள்)

- படி 6.3.3** :
 - குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.

- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி ஏனையோரையும் அதில் பங்குகொள்ளச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு ஓட்டப் போட்டிகளுக்களை நியம தூரங்களுக்கேற்ப அவற்றை
 - குறுந்தூரப் போட்டிகள்.
 - மத்திய தூரப் போட்டிகள்
 - நெடுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகள் என சுருக்கமாகக் கூறலாம்.
- குறுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகளுக்கு பதுங்கிய புறப்பாடு கட்டாயம் என்பதும் மத்திய, நெடுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகளுக்கு நின்றநிலைப் புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படுகின்றது என்பது.
- பதுங்கிய புறப்பாட்டுக்கு மூன்று கட்டளைகளும் நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டுக்கு இரண்டு கட்டளைகளும் உள்ளன என்பது.
- கட்டளைகளுக்கேற்ப போட்டிகளைத் தொங்குவதன் மூலம் (புறப்படுத்தல்) செவிமடுத்தல், விதிகளுக்குக் கட்டுப்படல், துலங்குதல் போன்ற ஆற்றல்களை என்பவற்றை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- எந்தவொரு செயற்பாட்டின் வெற்றிக்கும் சரியான ஆரம்பம் மிக முக்கியம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

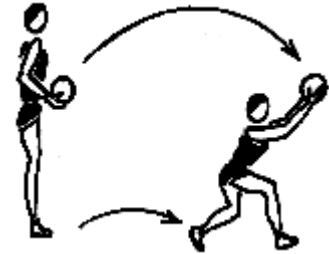
கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள் :

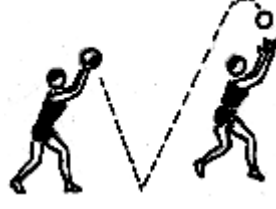
- போட்டித் தொடக்கத்தில் உடலை வைத்திருக்க வேண்டிய முறையைச் செய்து காட்டுவதுடன், பிரதான புறப்பாட்டு முறைகளையும் வகைப்படுத்துவார்.
- நின்றநிலை புறப்பாடு, பதுங்கிய புறப்பாடு என்பவற்றை லாவகமாகச் செய்யலாம் என்பதை ஏற்று செய்து காட்டுவார்.
- நின்ற புறப்பாடு, பதுங்கிய புறப்பாடு என்பவற்றை கட்டளைகளுக்கேற்ப முறையாகச் செய்வார்.
- நோக்கத்தை நிறைவேற்ற ஈடுபாட்டுடன் செயலாற்றுவார்.
- எதிர்பார்க்கும் இலக்கை அடைய சரியான துலங்கல்களை வெளிக்காட்டுவார்.

பின்னிணைப்பு 6.3.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு

- கீழேயுள்ள செயற்பாட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் வகுப்பு மாணவரை அணிகளாக்குங்கள்.
- அணிக்கு ஒரு பந்து வீதம் வழங்குங்கள்.
- எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் இவ்விரு முறை செய்யுங்கள்.
- முதலாவது சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்கனவே மாணவருக்கு கூறிய சமிக்ஞைக்கும், இரண்டாவது மாணவர் காணதவாறு செய்யும் சமிக்ஞைக்கும் செய்வியுங்கள். உதாரணம் :- 1. இவ்ஊதி ஒலிக்கு பந்தை நிலத்தில் தட்டிப் பிடியுங்கள்.
2. நீங்கள் கேட்கும் சமிக்ஞைக்குப் பந்தை நிலத்தில் தட்டிப் பிடியுங்கள்.
- மூன்றாவது செயற்பாட்டை பந்து நிலத்தில் படும் ஒலிக்கு செய்யுங்கள்.
- ஆசிரியரின் அல்லது எழுமாறகத் தெரிந்த மாணவரின் சமிக்ஞைக்குப் பந்தை சுமார் 3 அடி முன்னால் எறிந்து நிலத்தில் விழு முன் முன்னால் பாய்ந்து பிடித்தல்.





- ஆசிரியரின் சமிக்ஞைக்குப் பந்தை கீழே தட்டி மேலெழுந்து கீழேவரும் போது பிடித்தல்.



- ஒரு வீரனுக்குப் பின்னால் சுமார் ஒரு மீற்றர் தூரத்தில் ஒருவர் பந்துடன் நிற்பார். ஒருபவர் தயார்நிலையில் இருக்கப் பின்னாலுள்ளவர் பந்தைக் கீழே தட்டுவார். அவ்வொலிக்கு முன்னாலுள்ளவர் சுமார் 10 மீற்றர் தூரம் ஒருவார்.

பின்னிணைப்பு 6.3.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"சரியாகத் தொடங்குவோம் - பயணத்தை வெல்வோம்."

ஓட்டப் போட்டியொன்றின் மிகப் பிரதான சந்தர்ப்பமாகப் புறப்பாட்டைக் கொள்ளலாம். மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு ஓட்டப் போட்டிகளின் தூரங்களைக் கொண்டு அவற்றினைக் குறுந்தூரப் போட்டிகள், மத்திய தூரப் போட்டிகள், நெடுந்தூரப் போட்டிகளென சுருக்கமாகப் பிரிக்கலாம். இவற்றில், குறுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகளுக்கான புறப்பாட்டு முறைகளில் பல வேறுபாடுகளைக் காணமுடியும்.

ஓட்டப் போட்டிகளுக்கான புறப்பாட்டு முறைகள் இரண்டு கீழே காணப்படுகின்றன.

- நின்ற நிலைப் புறப்பாடு (நின்றவாறிருந்து புறப்படுதல்) - Standing start
- பதுங்கிய புறப்பாடு (பதுங்கியவாறிருந்து புறப்படுதல்) - Crouch start
- ஆசிரியர் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
- மேலேயுள்ள புறப்பாட்டு முறைகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் புறப்பாட்டு முறையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள உங்களுக்கான பகுதியை நன்கு வாசித்து விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்தும் விதம் பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் பெறுங்கள்.
- கூட்டாக அச்செயற்பாட்டைச் சில தடவைகள் செய்து பாருங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவை உங்கள் ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

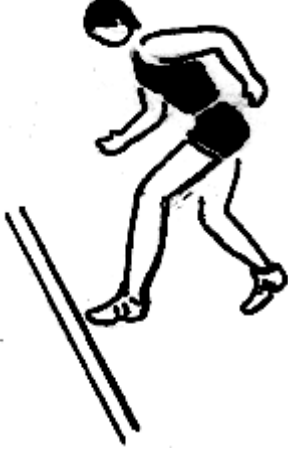
தகவற்பத்திரம்

புறப்பாட்டு முறைகளை வெவ்வேறு விதமாக வகைப்படுத்தலாமாயினும் 8ஆந் தரத்தில் கற்கும் உங்களுக்கு மிகப் பிரதானமான அடிப்படைப் புறப்பாட்டு முறைகளை கற்றறிவதற்கும் பிரயோகச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்குமான சந்தர்ப்பத்தை வழங்குவது இங்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

நின்றநிலைப் புறப்பாடு, பதுங்கிய புறப்பாடு என்பவற்றின் விசேட அம்சங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதில் உங்கள் குழுவுக்கான புறப்பாட்டு முறை பற்றிக் கலந்துரையாடி ஆசிரியர் வழிகாட்டலுக்கேற்ப செய்யுங்கள்.

நின்ற நிலைப் புறப்பாடு	பதுங்கிய புறப்பாடு
01. கட்டளைகள் இரண்டு "ஆயத்தம்" "போ" (வெடி ஒலி)	கட்டளைகள் மூன்று "ஆயத்தம்" "ஆரம்பம்" "போ" (வெடி ஒலி)
02.உடலை வைத்திருக்க வேண்டிய முறை	உடலை வைத்திருக்க வேண்டிய முறை
<p>2.1 "ஆயத்தம்" தயாராகுதல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> ஆரம்பக் கோட்டுக்கு மிகச் சமீபமாக முற்பாதத்தையும், முற்பாதக் குதியிலிருந்து ஓரளவு பின்னால் தோளின் அகலத்திற்கேற்ப பிற்பாதத்தையும் வையுங்கள். முற்பாத, பிற்பாத முழங்கால்களை மடித்து முண்டத்தை சற்று முன்னால் கொண்டு வாருங்கள். பிற்பாதக் குதியைச் சற்று உயர்த்தி முற்பாத்திற்கு எதிரான கரத்தை ஓடும் கொண்ணிலையில் வைத்து முன்னால் கொண்டு வாருங்கள். மறு கரத்தை, முழங்கையில் மடித்து பின்னால் கொண்டு செல்லுங்கள். <p>2.2 "போ" வெடிஒலியுடன் செயற்படுதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> வெடி ஒலியோடு உடனே முன்னால் ஓடுதல். 50-150 மீற்றர் வரையிலான தூரத்தை சற்று வேகமாக ஓடல். குறுகிய தூரத்தால் உள்ளோட்டப் பாதையை அடைதல். இங்கு ஏனைய ஓட்டவீரர்களுக்கு இடையே சல் ஏற்படாதவாறு கவனமாக இருக்கவும். 	<p>2.1 "ஆயத்தம்" தயாராகுதல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> ஆரம்ப கோட்டுக்கு சமீபமாக ஓடும் திசையை நோக்கி நில்லுங்கள். ஆரம்ப கோட்டின் மேல் முழங்கால்கள் இருக்குமாறு முழுங்காலிடுங்கள். இங்கு பாதவிரல்கள் முழுமையாக நிலத்தைத் தொடும் வண்ணம் வைத்திருங்கள். ஆரம்பக் கோட்டுக்கும், பாதத்திற்கும் இடையிலான தூரம் மாறாதவாறு பாதவிரல்களில் அமருங்கள். தெரிவு செய்த முற்பாதம் அசையாதிருக்க, மறுபாதத்தைப் பின்னால் கொண்டு சென்று அதன் முழங்காலை முற்பாத்தின் அடிப்பாத வளைவிற்கு சமீபமாக நிலத்தில் வையுங்கள். இங்கு முற்பாத விரல்கள், பிற்பாத முழங்கால் என்பவற்றுக்கு இடையிலான தூரம் கை முடியின் அளவு இருக்க வேண்டும். பிற்பாத விரல்களை முற்றாக நிலத்தைத் தொடுமாறு வையுங்கள். கைவிரல்களைப் பொருவிரல்கள் வேறாகவும் ஏனைய விரல்கள் ஒன்றாகவும் இருக்குமாறு வளைவான தோற்றத்தில் ஆரம்ப கோட்டை ஸ்பரிசிக்காதவாறு தோள்களின் அகலத்திற்கு வைக்கவும். முண்டத்தை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக வைத்து சுமார் ஒரு மீற்றர் முன்னால் நோக்குங்கள்.

3. விளக்கப்படம்.



2.2 "ஆரம்பம்" நிலைக்கு உடலைத் தயாராக்குதல்.

- தோள்கள் சற்று முன்னால் செல்லக் கூடிய விதத்தில் இடுப்பை உயர்த்துங்கள்.
- முன், பிற்பாதங்களின் முழங்கால் மூட்டுக் கோணங்கள் முறையே சுமார் 90° - 120° ஆகும் வரையில் இடுப்பை உயர்த்துங்கள்.
- முண்டத்தின் நிறையின் பெரும் பகுதியைக் கைகள் தாங்கியுள்ள இக்கொண்ணிலையில் வெடி ஒலியிற் கவனஞ் செலுத்தியவாறு சற்றுநேரம் இருங்கள்.

2.3 "போ" (வெடிஒலி)க்கு உந்தி எழும்புதல்.

- வெடி ஒலியோடு நிலத்தைப் பாதங்களால் உந்தி முன்னால் ஓடுங்கள்.
- உடனடியாக முன்னால்வரும் பிற்பாதத்தை ஆரம்பக் கோட்டுச் சமீபமாக வைத்துக் குறுகிய கவடொன்றை வையுங்கள்.
- கையசைவு (வீசுதல்) சாதாரண ஓட்ட நிலைமைகளை விடச் சற்று வேகமாக இடம்பெறுதல்.



ஆயத்தம்

ஆரம்பம்

"போ" (வெடி ஒலி)

- தேர்ச்சி 6.0** : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 6.4** : நீளம் பாய்தலை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.
- செயற்பாடு 6.4 நேரம்** : "சரியாகத் பாய்வோம் - வெற்றி மேல் வெற்றி பெறுவோம்."
: 90 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள்** :
 - பின்னிணைப்பு 6.4.1 லுள்ள ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடு.
 - பின்னிணைப்பு 6.4.2 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
 - பின்னிணைப்பு 6.4.3 லுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் மூன்று
 - நீளம் பாய்தலுக்கான திடல்.
 - 30 சென்றி மீற்றர் பொட்டியொன்று

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

- படி 6.4.1** :
 - ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது வீரர், வீராங்கணைகள் கலந்து கொள்ளும் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய விபரங்களை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

<ul style="list-style-type: none"> • பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் நிலைக்குத்தாகவும், கிடையாகவும் நிகழ்த்தப்படுகின்றன என்பது. • நீளம் பாய்தல் கிடையாகப் பாயப்படுகின்றது என்பது. • பாயும் தூரத்தை அதிகரிப்பதற்காக நீளம் பாயும் நிகழ்ச்சிகளில் விளையாட்டு வீரர், வீராங்கணைகள் பல்வேறு நுட்பமுறைகளைக் கைக்கொள்கின்றனர் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

- படி 6.4.2** :
 - வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவங்களை வழங்குங்கள்.
 - மைதானத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட இடங்களுக்கு அவர்களை அனுப்புங்கள்.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து, குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

- படி 6.4.3**
 - குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளைத் திருத்தி அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- நீளம் பாயும் நுட்பமுறைகளில் தொங்கும் முறை (Hang Technique) யானது ஆரம்பநிலை வீரர்களுக்கு உகந்தது என்பது.
- அணுகலோட்டத்தின் காரணமாகக் கூடிய தூரம் பாயலாம் என்பது.
- சரியாக மிதித்தெழுவுதன் மூலம் விண்ணில் நிகழ்த்தும் செயற்பாட்டைப் பிழையறச் செய்யலாம் என்பது.
- கூடிய தூரம் பாய்வதற்காக கைகள், தலை, முண்டம், என்பவற்றை விண்ணில் வில்போல் பின்புறம் வளைக்க வேண்டும் என்பது.
- நிலம் தொடும் போது கைகளை எதிரே செலுத்தி முண்டத்தை முன்னால் வளைப்பதன் மூலம் கால்களை முன்னால் நீட்டிக் குதிகளை முதலில் நிலந்தொடச் செய்ய வேண்டும் என்பது.
- சமநிலை பேணுவதன் மூலம் அனுகூலமான நிலம்தொடலை மேற்கொள்ளலாம் என்பது.
- இந்நுட்பமுறையை பயில்வதன் மூலம் விண்ணில் பாதம் மாற்றும் நுட்பமுறையை நன்றாக விருத்தி செய்யலாம் என்பது.
- சரியான நுட்ப முறையைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் கூடிய பயனைப் பெறலாம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- நீளம் பாயும் போது அணுகலோட்டத்தை முறையாக நிகழ்த்தி மிதித்தெழுவார்.
- மிதித்தெழுந்த பின் விண்ணிலே உடலை முறையாகக் கையாண்டு நிலப்படுவார்.
- தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்தலைச் சரியாகச் செய்து காட்டுவார்.
- விபத்துக்களைத் தவிர்க்க செயலாற்றுவார்.
- அறிவைப் பகிர்ந்து பிரச்சினைகளை வெற்றி கொள்வார்.

பின்னிணைப்பு 6.4.1

ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடு.

- வகுப்பு மாணவரை தனிவரிசையில் நிறுத்தி முன்னால் ஓடச் செய்யுங்கள்.
- ஓடும் போது ஆசிரியரின் ஊதி ஒலிக்கும் தூரப் பாயச் சொல்லுங்கள். மீண்டும் முன்னால் ஓடச் செய்யுங்கள். இவ்வாறு மூன்று தடவைகள் செய்வது போதுமானது.
- பின்னர் மாணவரைத் திரும்பி ஓடச் செய்யுங்கள். ஓடுவார் ஆசிரியரின் ஊதி ஒலிக்கு தூரம் பாய்ந்து நிலம்வரை முன்னால் வளைய வேண்டும். மீண்டும் நிமிர்ந்து ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கவும். இதனையும் மூன்று தடவைகள் செய்விக்கவும்.

பின்னிணைப்பு 6.4.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"சரியாகத் பாய்வோம் - வெற்றி மேல் வெற்றி பெறுவோம்."

அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறு விதமாகப் பாய நேரிடுகின்றது. நாம் வீதியில் ஓடும் போது கிடங்கொன்று குறுக்கிட்டால் அதனைக் கடக்க பெரும்பாலும் எம்மால் பாயமுடியும். இது நாம் சிந்தனையோடு செய்யும் செயற்பாடாகும். இச்செயற்பாட்டை மேலும் விருத்தியாக்க பல்வேறு நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

- நீளம் பாய்தலின் தொங்கும் நுட்பமுறையின் (Hang Technique) பிரதான படிமுறைகளாவன.
 - அணுகலோட்டம். (Approach run)
 - மிதித்தெழுதல். (Take off)

- பறத்தல் (விண்ணில் செயற்பாடு) (Flight)
- நிலம்படல் (Landing)
- மேற்படி படிமுறைகளில் உங்கள் குழுவுக்கு வழங்கப்படும் படிமுறையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற்படிவத்தை நன்கு அவதானியுங்கள்.
- அப்படிமுறைகளைச் செயற்படுத்தும் முறைகள் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடிச் செயற்படுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது தனதும், ஏனையோரினதும் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது தோன்றும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- கூட்டாக ஒருசில தடவைகள் செய்து பாருங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கம், கண்டறிந்தவை என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் செய்து காட்ட ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 6.4.3

தகவற் படிவம்.

1. அணுகலோட்டத்தைப் பயில்வோம்.

1. நீளம் பாயும் திடலுக்கு அப்பால் சமதரையான இடமொன்றைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். ஆரம்பிக்கும் இடமொன்றை அடையாளமிடுங்கள். அவ்விடத்திலிருந்து 5 அல்லது 7 கவடுகள் முன்னால் ஓடுங்கள். அவ்விடத்தை அடையாளமிடுங்கள். இதனை மீண்டும், மீண்டும் சில தடவைகள் செய்யுங்கள். இவ்வாறு கவடுகளுக்கிடையிலான தூரத்தை உறுதிசெய்த பின்னர், கவடு ஆரம்பிக்கும் இடத்தை அடையாளமிடுங்கள்.



- பின்னர் பாதங்கள் வைத்து அளவெடுத்த தூரத்தை அடையாளமிட்டு, ஆரம்பத்தில் இருந்து ஓடிச் சென்று 5 அல்லது 7 கவடுகளின் முடிவிடத்தில் மிதித்தெழுந்து, தூரம் பாய்ந்து நிலம் தொடுங்கள்.



2. மிதித்தெழும் கொண்ணிலையைப் பயிலுதல்.

பாதங்களைச் சமீபமாக வைத்திருங்கள். மிதித்தெழும் பாதத்தை எதிரே வேகமாக நிலத்தில் பதித்து சுயாதீன பாதத்தை வலுவுடன் உயர்த்துங்கள். சுயாதீன பாதத்தின் தொடையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக எடுங்கள். சுயாதீன பாதத்திற்கெதிரான கையை உந்தலுடன் முன்னால் செலுத்துங்கள். சுயாதீனப் பாதப் பக்கமுள்ள கையை முழங்கையில் மடித்து பின்னால் செலுத்துங்கள்.



- 30 சென்றி மீற்றர் உயரமுள்ள பெட்டியொன்றை கீழே வையுங்கள்.
- 30 சென்றி மீற்றர் உயரப் பெட்டியின் மேல் மிதித்தெழும் கொண்ணிலையில் பாதத்தை வைத்து முன்னால் பாய்ந்து நிலந்தொடுங்கள்.



3. பறத்தலுக்கான (விண்ணில் செயற்பாடு) பயிற்சி கைகள், கால்கள், முண்டம் என்பன பின்னால் வளையத்தக்கவாறு ஓரிடத்திலிருந்து முன்னால் பாய்ந்து நிலந்தொடுங்கள்.

4. நிலம்பட்டலைப் பயிலுதல்.

- மூன்று சவடுகள் ஓடிவந்து மேலெழுந்து கைகள், கால்கள் முண்டத்தை பின்னால் வளையுங்கள். நிலம் தொடும் போது பின்னாலுள்ள எ முன்னால் எடுங்கள். முண்டத்தைச் சற்று முன்னால் வளையுங்கள். பாதங்களை முன்னால் எடுத்து சமநிலையாக எதிரே தள்ளப்பட்டவாறு நிலந்தொடுங்கள்.



பின்னிணைப்பு 6.4.4

ஆசிரியர் கையேடு



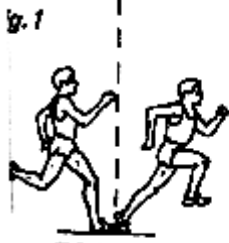
- தொங்கும் முறை (Hang Technique) நீளம் பாய்தலின் வெவ்வேறு நிலைகள்.



அணுகல் மிதித்தெழுதல். விண்ணில் செயற்பாடு நிலம்பட்டல் ஓட்டம்

- வெவ்வேறு பாயும் நிகழ்ச்சிகளில் மிதித்தெழுதல் நிகழும் முறைகள்.

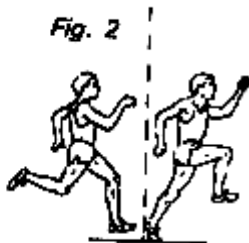
உரு-01



Triple Jump

முப்பாய்ச்சல்

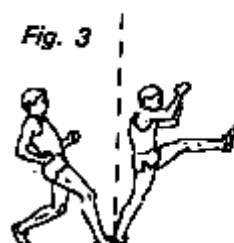
உரு-02



Long Jump

நீளம் பாய்தல்

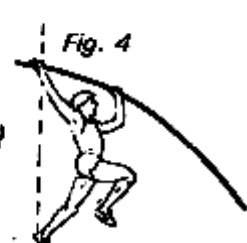
உரு-03



High Jump

உயரம் பாய்தல்

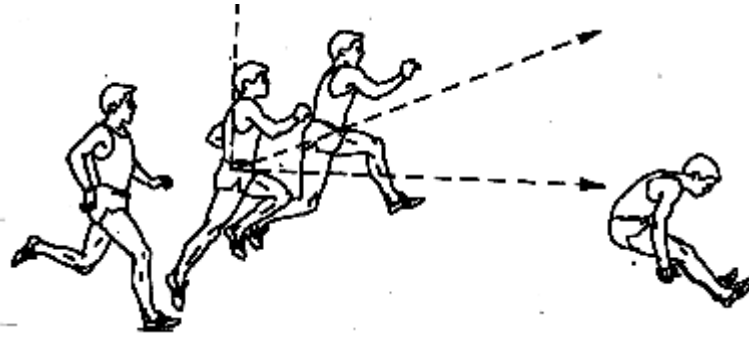
உரு-04



Pole Vault

கோலுன்றிப் பாய்தல்

- நீளம் பாய்தலின் மிதித்தெழுதல் கோணம்.



- அணுகலுடன் மிதித்தெழுதல் நிகழும் முறை



தேர்ச்சி 7.0 : விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : விளையாட்டுப் பான்மைப் பண்புகளை வெளிக்காட்டியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வர்.

செயற்பாடு 7.1 : "விளையாட்டுப் பான்மை."
நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • பின்னிணைப்பு 7.1.1 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
 • பின்னிணைப்பு 7.1.2 லுள்ள ஆசிரியர் கையேடு.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 7.1.1 : • வகுப்பிலுள்ள அனைவரும் பங்குகொள்ளக் கூடிய சிறு விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 • விளையாட்டை நிகழ்த்த அவசியமானவை பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
 • பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- விளையாட்டொன்றை நிகழ்த்த பெரும்பாலும் விளையாட்டு மைதானமொன்று, உபகரணங்கள், மத்தியஸ்தர்கள் என்பன அவசியம் என்பது.
- இவ்வகைத் தேவைகளைப் போன்றே விளையாட்டு வீரர் உரிமைகள், செய்ய வேண்டியவை, செய்யக் கூடாதவை என்பன பற்றியும் விதிமுறைகளில் அடங்கியுள்ளன என்பது.
- விதிமுறைகளில் அடங்காதவை விளையாட்டு வீரர் ஒழுக்கவியல் ஊடாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.2 : • வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 • குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 • வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 • குழுக்கள் கண்டாய்ந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.3 : • குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
 • விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 • ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
 • ஆசிரியர் கையேட்டையும் துணையாகக் கொண்டு பின்வரும் தகவல்களுடன் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- விளையாட்டைப் போன்றே விதிமுறைகளுக்கும் நீண்ட வரலாறு உண்டு என்பது.
- விளையாட்டின் போது விதிமுறைகளுக்கு மேலதிகமாக ஒழுக்கவியலும் அவசியம் என்பது.

- விளையாட்டுப் பாண்மையோடு இணைந்த பண்புகளில் தலைமைத்துவம், பின்பற்றுதல், குழுவுணர்வு, நற்தொடர்புகள், நடுநிலைமையான போட்டிகள், வெற்றி-தோல்வி, யதார்த்தத்தை ஏற்றல் போன்ற பண்புகளும் மிக அவசியம் என்பது.
- பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல் (Effective Communication) மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு (Coping with emotion) உளநெருக்கடிகளைச் சாதகமான முறையில் எதிர்கொள்ளல் (Coping with Stress) பரிவுணர்வு, (Empathy) பகுத்தறிவுச் சிந்தனை (Critical Thinking) பிரச்சினைகள் தீர்த்தல், (Decision Making) சரியான முடிவுகளை எடுத்தல் (Creative Thinking) ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, (Decision Making) போன்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் உயர்வான விளையாட்டுப் பாண்மையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- விளையாட்டுப் பாண்மைப் பண்புகளைக் காட்டுவதற்குப் பொருத்தமான (CHART) அட்டவணைகளை உருவாக்குவார்.
- விளையாட்டில் சமூக ஆற்றல்களை வெளியாக்கி மகிழ்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப விளையாடுவார்.
- விளையாட்டுப் பாண்மையை வெளிக்காட்டுவார்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் ஏனையோருக்கு உதவுவார்.

பின்னிணைப்பு 7.1.1

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

'விளையாட்டுப்பாண்மை'

நீங்கள் பங்குகொண்ட விளையாட்டை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்துங்கள். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு விதிமுறைகள் பல்வேறு வகையில் அவசியமாகும் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றிப் பின்வரும் துறைகளின் கீழ் கலந்துரையாடலாம்.

- உடலியல்
- உளவியல்
- சமூகவியல்
- இவற்றிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அத்துறைக்கு விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உயர் விளையாட்டுப்பாண்மை கொண்ட ஒருவரில் விருத்தியாக வேண்டிய பண்புகளைக் கண்டறியுங்கள்.
- விளையாட்டுப் பாண்மையைக் கட்டியெழுப்ப உதவும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான அறிக்கையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டுக்குப் பாடப் புத்தகத்தின் ஏழாவது அத்தியாயத்தைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

ஆசிரியர் கையேடு

- அனேகமான விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் மானுடத் தேவைகளை அல்லது செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே ஆரம்பித்தன என்பது தெளிவாகும். உதாரணமாக:- இயற்கைச் செயற்பாடுகளாகக் கொள்ளப்படும் ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல், உருளுதல், ஊர்தல், ஏறுதல், இறங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் பரவலால் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் ஆரம்பமாகின.
- படிப்படியாக போட்டி நிலைமைகள் வளர வரை அதற்கேற்றவாறு விதிமுறைகளும் உருவாகுதல்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்குப் புறம்பாக ஒழுப்பவியலும் விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு உதவுகின்றன.
- தற்காலத்தில் விளையாட்டு நிர்வாகம், தேவைக்கேற்ப விதிமுறைகளை உருவாக்குதல், சுற்றுப் போட்டிகளை ஒழுக்கமைத்தல் போன்ற காரியங்களை நிறைவேற்றவேன சர்வதேச விளையாட்டுச் சங்கங்கள்/சம்மேளனங்கள் உருவாகுதல்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகளினூடாக விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குதல், விளையாட்டு வீரர், மத்தியஸ்தர், பார்வையாளர்கள் உட்பட அனைத்துப் பிரிவினரதும் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல் விளையாட்டின் நியாயபூர்வ தன்மையையும் கௌரவத்தையும் பாதுகாத்தல், போட்டி நிலைமை, ஈடுபாடு என்பவற்றைப் பேணல் போன்ற ஏராளமான காரியங்கள் நிறைவேறுகின்றன என்பது.
- **விளையாட்டுப்பாண்மையின் குணாதிசயங்கள் / பண்புகள்**
 - நியாயபூர்வமான விளையாட்டேயன்றி எவ்வாறாயினும் வெற்றிபெற முயலாதிருத்தல்.
 - தமதணி அங்கத்தினர், பயிற்சியாளர்கள், வெவ்வேறு சேவைகளை வழங்குவோர், எதிரணியினர் என அனைவருடனும் உகப்பான தொடர்புகளைப் பேணல்.
 - தனித்தன்மையைக் காட்ட முயலாது குழுவுணர்வுடன் செயலாற்றல்.
 - தலைவனின் கீழ் விருப்பிடனும் பொறுப்புடனும் விளையாடல்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தலைவனாகச் செயலாற்றல்.
 - பிறரை அவமானப்படுத்தல், கீழ்தரமாக மதித்தல், மனவேதனை ஏற்படுத்தல், உடற்காயம், உடல் வேதனை ஏற்படும் வண்ணம் செயற்படுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
 - சமூகத்தில் முன்மாதிரியாக நடத்தல்.
 - விளையாட்டு விதிமுறைகளை மாத்திரமன்றி பொதுவான விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல், சமூகப் பெறுமதிகள் என்பவற்றை மதித்தல்.
- **உயர்விளையாட்டுப் பாண்மையைக் கட்டியெழுப்ப உதவும் தேர்ச்சிகள்**
 - பிறரை புரிந்து செவிமடுத்தல், ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிப்பதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைப் புறக்கணிப்பது உட்பட தொடர்பாடற் திறன்கள். (Communication)
 - கவலை, கோபம், மகிழ்ச்சி போன்ற மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல். (Coping with emotions)
 - உளநெருக்கடிகளை (மனவழுத்தம்) வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல். (Coping with stress)
 - மக்களிடையே காணப்படும் வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொள்ளல். அவ்வேறுபாடுகளை ஏற்றுக் கொள்ளல். பிறரை நிராகரிக்காதிருத்தல், பிறரைப் புரிந்து கொண்டு தேவையான வேளைகளில் உதவி ஒத்தாசைகள் புரிதல் அதாவது பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சி - (Empathy)
 - எவ்வாறான சம்பவங்களையும் பரந்த நோக்கில் சிந்தித்தல், நன்மை, தீமைகள் பற்றித் தர்க்க ரீதியாகச் சிந்தித்தல், ஊடகங்களின் உகப்பற்ற ஆதிக்கங்களைப் புறக்கணிப்பது உட்பட பகுத்தறிவுச் சிந்தனை. (Critical Thinking)
 - பிரச்சினைகளை உகப்பான முறையில் தீர்த்தல். (Problem Solving)
 - புத்திசாதாரியமாகவும், பொறுப்புணர்வுடனும் தீர்மானங்களை எடுத்தல். (Decision Making) போன்ற தேர்ச்சிகளை எம்மில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேர்ச்சி 8.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியிலான உணவுகளை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : குடும்ப போசாக்கு நிலையை விருத்தியாக்குவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.

செயற்பாடு 8.1 : "தரமான ஊட்டத்திற்கு."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 8.1.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் பிரதியொன்று.
- பின்னிணைப்பு 8.1.2 லுள்ள குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 8.1.3 லுள்ள ஆசிரியர் கையேடு.
- டமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 8.1.1 :

- பிரவேசச் செயற்பாட்டை வகுப்பின் முன்னர் நடித்துக் காட்டச் செய்யுங்கள்.
- நடிப்பால் விழிப்பூட்டப்பட்ட சுகாதாரத்திற்குப் பொருத்தமற்ற ஊட்டம் தொடர்பான பழக்கங்களையும் இவற்றில் தொடர்பு சாதனங்களின் ஆதிக்கம் பற்றியும் மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- கட்டிளமையினரின் ஊட்டத்தில் வெவ்வேறு துறைகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பது.
- கட்டிளமையினர் ஊட்டத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் பிரதான காரணிகளாக நண்பர்களின் ஆதிக்கத்தைக் கொள்ளலாம் என்பது.
- தொடர்பு சாதனங்கள் வெவ்வேறு விதமாக ஊட்டத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பது.
- உகப்பற்ற முறையில் ஊட்டத்தில் செலுத்தப்படும் ஆதிக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு தர்க்க ரீதியாகச் சிந்திப்பது மாத்திரமன்றி பகுத்தறிந்து சிந்திக்கும் ஆற்றலையும் மாணவர் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- திறந்த பொருளாதாரத்தின் பொருத்தமற்ற ஆதிக்கம் ஊட்டப் பிரச்சினைகளுக்கான பிரதான காரணமாகும் என்பது.
- போசாக்குள்ள கால உணவு உட்கொள்ளப்படாதது இலங்கையில் அநேக ஊட்டப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதற்கான காரணமாக அமைகின்றது என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.

- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறியுங்கள்.
- ஆசிரியர் கையேட்டையும் உபயோகித்து பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- இலங்கையில் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும் ஒரு காரணி உணவு மாசடைதல் என்பது.
- உணவு மாசடைவதற்கான பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு
 - உற்பத்தியின் போது
 - உதாரணமாக:- இரசாயனப் பொருட்கள் கலத்தல், விலங்குகளால் மாசடைதல்.
 - கொண்டு செல்லலின் போது
 - உதாரணமாக:- நசிதல், தூளாகுதல், பிறபொருட்கள் கலத்தல்.
 - களஞ்சியப்படுத்தலின் போது,
 - உதாரணமாக:- கலாவதியாகுதல், பிறபொருட்கள் கலத்தல், விலங்குகளால் மாசடைதல்.
 - நுகர்தலின் போது,
 - உதாரணமாக:- அழுக்கான பாத்திரங்களைப் பாவித்தல், தவறான சுகாதாரப் பழக்கங்கள், பொருத்தமற்ற இரசாயனம் பொருட்கள், நிறமூட்டிகள் என்பவற்றைச் சேர்த்தல்.
 - விசேட அடையாளங்களினால் மாசடைந்த உணவுகளை இனங்காணலாம் என்பது.
 - உதாரணமாக:- சுவை, வாடை, நிறம், வெளித்தோற்றம், கலாவதியாகுதல், பொதியின் தன்மை.
- பொருத்தமான உணவைத் தெரிவுசெய்யும் ஆற்றலை எம்முள் வளர்க்க வேண்டும். என்பது.
- பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது பின்வரும் விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும் என்பது.
 - களஞ்சியப்படுத்தும் போது உரிய வெப்பநிலை உள்ளதா என்பது.
 - உணவின் பெயர்ச் சுட்டிகளை (லேபல்) கவனமாக வாசித்து விளக்கம் பெறல்.
 - அங்கீகரிக்கப்பட்ட தரத்தைக் கொண்டனவா என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- மாசடைந்த உணவுகளைக் கண்டறியும் முறைகளைக் காட்டும் அட்டவணையொன்றைத் தயாரிப்பர்.
- நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்ய வேண்டிய தேவைக்கு மதிப்பளித்து அதற்கான தயார் நிலையைக் காட்டுவர்.
- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் ஊட்டநிலையைப் பேணுவதற்குப் பொருத்தமான வழிவகைகளைக் கைக்கொள்வர்.
- சுகபாடிகளின் ஆதிக்கத்தை புத்திசாதாரியத்துடன் சமாளிப்பர்.
- கருத்துள்ள தகவல்களை வழங்குவதற்காக தொடர்பாடல் முறையை உருவாக்குவர்.

உணவு வேளைக்குப் பின் ஒரு பழம் - அதுவே சுகவாழ்விற்கு பக்கபலம்.
A Fruit after meal keeps the doctor away

பின்னிணைப்பு 8.1.1

பிரவேசச் செயற்பாடு

சில மாணவர்கள் வேடிக்கையாகப் பேசியவாறு வந்து கொண்டிருக்கின்றனர். பத்திரிகை விளம்பரமொன்றை வாசித்தவாறு "அத்துல" எதிர்த் திசையில் வருகின்றான்.

Hello ! எனக்கென்றால் கடுமையான பசி இவற்றினைக் காணும் போது பசி இன்னமும் அதிகரிக்கின்றது. பத்திரிகை விளம்பரத்தை நண்பர்களுக்கு காட்டியவாறு அத்துல கூறுகின்றான்.

ஹசன் - "டேஸ்ட் பாக்கெட் ஒன்று வாங்குவோம். என்னிடமும் கொஞ்சம் காசு இருக்கு"

அத்துல - "இங்கே பாருங்கள், இவற்றைச் சாப்பிடுவதால் மூளை வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றதாம். உண்மையிலேயே இவைகளைச் சாப்பிடுவதால் மூளை வளர்ச்சி ஏற்படுத்துகின்றதா" பத்திரிகை விளம்பரத்தை நண்பர்களுக்குக் காட்டுகின்றான்.

ரவி - உண்மை தான். தொலைக்காட்சி மற்றும் பத்திரிகைகளில் காணப்படும் சில வியாபார விளம்பரங்கள் எப்போதும் எம்மைப் போன்ற இளம் பருவத்தினரை மூடர்களாக்கி எமது பணத்தைக் கையாட முயலுகின்றன. ஹசன் ஏமாறாதே... புத்திசாலித்தனமாக சிந்திக்கப் பழகு.

அத்துல - ஆம்.., ஆம்.. நான் இவைகளுக்கு ஏமாற மாட்டேன்

ஹசன் - ரவி சொல்வது உண்மைதான். இப்பொழுது தான் எனக்கும் புரிகின்றது. நானும் இவைகளுக்கு ஏமாற மாட்டேன்.

பின்னிணைப்பு 1.1.3

குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். "தரமான ஊட்டத்திற்கு"

தற்போது இலங்கையிலுள்ள பிரச்சினைகளில் நாட்டு மக்களுக்கு ஊட்டமுள்ள உணவைப் போதியளவு வழங்க முடியாதிருப்பது பெரும் பிரச்சினையாகவுள்ளது. உற்பத்தியிலிருந்து நுகர்வோரை அடையும் வரை வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உணவுக்கு ஏற்படும் தீங்குகள் இப்பிரச்சினை மேலும் தீவிரமடைவதற்குக் காரணமாய் அமைகிறது. உணவுப் பொருட்கள் மாசடையும் பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- உற்பத்தியின் போது
- கொண்டு செல்லலின் போது
- களஞ்சியப்படுத்தும் போது
- நுகர்வின் போது
- மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் தலைப்புக்கான சந்தர்ப்பத்தில் உணவுக்கு விளையும் தீங்குகளையும், அதற்கான உதாரணங்களையும் குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மாசடைந்த உணவை இனங்காண்பதற்கான அடையாளங்களை/அறிகுறிகளைக் கொண்ட அட்டவணையொன்றைக் கூட்டாகத் தயாரியுங்கள்.
- நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது நாம் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைக் கூட்டாக விசாரித்தறியுங்கள்.
- உங்களுக்குக் கிடைக்கப் பெற்றுள்ள தலைப்பில் ஊட்டநிலையைப் பேண பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகளைக் கண்டறியுங்கள்.
- இத்தகவல்கள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய அறிக்கையொன்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்காக ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- 8ஆந் தரப் பாடப் புத்தகத்திலுள்ள எட்டாம் அத்தியாயத்தை இச்செயற்பாட்டுக்காகப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஆசிரியர் கையேடு

நல்லூட்டத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் ஏராளம் உள்ளன. இவற்றுள் சமவயதுக் குழுவினரின் ஆதிக்கத்தைப் பிரதான காரணியொன்றாகக் கொள்ளலாம். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இளம் வயதினர் கூட்டாகச் செயற்படும் போது ஒரு சிலரின் கருத்துக்களுக்கு அனைவரையும் இணங்கச் செய்யும் முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. வியாபரச் சந்தைப்பையில் காட்சியளிக்கும் உடனடி உணவுகளிலும் (instant Food) ஊட்டம் குறைந்த பயனற்ற உணவுகளிலும் (Junk Food) இவர்கள் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். இதனால் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஊட்டமிகு உணவாக உட்கொள்ளாது உடனடி உணவை உட்கொள்வது ஊட்டத்திற்கு தீங்குவிளைவிக்கும் காரணமொன்றாகக் கருதலாம். அதேபோல் ஊடகங்களினூடாக விளம்பரப்படுத்தப்படும் பிரச்சாரங்கள், உணவு தொடர்பாகப் பொதுமக்களுக்கு வழங்கும் ஒருசில பிழையான தகவல்களின் ஆதிக்கம் தற்போது பெரும் பிரச்சினையாகவுள்ளது என்பதை மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். அவ்வியாபார விளம்பரப் பிரச்சாரங்களின் உண்மை நிலைகளைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய தேர்ச்சியை மாணவர்களில் கட்டியெழுப்புங்கள். உணவு மாசடைதலும், ஊட்டத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் ஒரு காரணியாகும். உணவு மாசடையும் சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு:-

சந்தர்ப்பம்	நிகழக் கூடியவை.
உற்பத்தியின் போது	பூச்சிகளினால் தீங்கு ஏற்படல், இரசாயனப் பொருட்கள் கலத்தல், சிதைவடைதல்.
கொண்டு செல்லலின் போது	நசிதல், தூளாகுதல், பிறபொருட்கள் கலத்தல், சூழலுடன் தாக்கமுறல்.
களஞ்சியப்படுத்தும் போது	விலங்குகளினால் தீங்கு விளைவிக்கப்படல், பிறபொருட்கள் கலத்தல், கலாவதியாகுதல், பங்கசு போன்ற நுண்ணுயிர்களால் பாதிப்பு, உரிய வெப்பநிலையில் களஞ்சியப்படுத்தப்படாமை.
விற்பனையின் போது	தீங்கான வேறு பதார்த்தங்களுடன் கலத்தல் (கலப்படம்), கலாவதியாகுதல், இறைச்சி, மீன் போன்றவை அதிகுளிர்நட்டலுக்கு உட்படுத்தப்படாமை.(0° -4° செல்சியசை விட கூடிய வெப்பநிலை)
சமைக்கும் போது	சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றாமை, அசுத்தமான பாத்திரங்கள், பிழைய சமையல் முறைகள், ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கான பொருட்களை சமையலின் போது சேர்த்தல்.

உணவு மாசடைவதற்கான காரணிகள் சில.

உயிரியற் காரணி - நுண்ணுயிர்களின் தாக்கம், உதாரணமாக:- பங்கசு, பற்றீரியா, போன்றவை.

பௌதீகக் காரணிகள் - நசித்தல், தூளாகுதல், சிதைவடைதல்.

இரசாயனக் காரணிகள் - நொதியங்களின் தொழிற்பாடு.

உதாரணமாக:- மாம்பழம் கனிந்த பின் படிப்படியாகப் பழுதடைதல். - இரசாயனத் தாக்கம்
உதாரணமாக:- தேங்காளாய் எண்ணெய், மஜரீன் போன்றவை உசலடைதல், வேறும் பொருட்களைச் சேர்த்தல்.

மாசடைந்த உணவைக் கண்டறியும் முறைகள்.

- சுவையிலும், நிறத்திலும் வித்தியாசம் காணப்படல்.
- வெறுப்புக்குரிய வாடை
- சாதாரண தோற்றத்தில் வேறுபாடு காணப்படல்.
- பொதிகளின் தன்மையில் வேறுபாடு (கிழிந்திருத்தல், நசுங்கியிருத்தல்)
- உணவு அடைக்கப்பட்ட டின்களின் சந்தேகத்துக்குரிய தோற்றம்
- கலாவதியாகும் திகதி கடந்திருத்தல் - போன்ற அடையாளங்கள் /அறிகுறிகளினால் மாசடைந்த உணவை இனங்காணலாம்.

ஆரோக்கியத்திற்கு உகப்பான உணவைத் தெரிதல்.

ஆரோக்கியத்திற்குப் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் அறிவு, திறன் என்பவற்றை அனைவரும் பெற்றிருக்க வேண்டும். பதப்படுத்திய உணவுகளை விலை கொடுத்து வாங்கும் போது பின்வரும் விடயங்களிற் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- உள்ளடங்கியுள்ள பதார்த்தத்தின் அளவு அதாவது முழு நிறை.
- அதில் அடங்கியுள்ள பதார்த்தங்களின் கட்டமைப்பு
- உற்பத்தித் திகதியும், கலாவதியாகும் திகதியும்.
- உபயோகித்த நிறமூட்டிகள், இரசாயனப் பொருட்கள், சேமிக்கப் பயன்படுத்தி பதார்த்தங்கள்.
- SLS அல்லது வேறும் தேசிய தரத்தை உறுதிசெய்யும் அடையாளம்.
- இறைச்சி, மீன் போன்றவை உரிய வெப்பநிலையின் கீழ் அதிகுளிர்ந்தலுக்கு உட்டுத்தப்படல்.

ஊட்டம் தொடர்பான அறிவை குடும்பத்திற்குக் கொண்டு செல்லல்.

ஊட்டம் தொடர்பான அறிவு போதாமையால் எமது இல்லங்களிலும் உணவு மாசடைதலுக்கு உள்ளாகலாம். ஊட்டம் சம்பந்தமாகப் பாடசாலையில் பெறும் அறிவு, திறன் என்பவற்றை மாணவர்கள் சுலபமாகக் குடும்பத்திற்குக் கொண்டு செல்ல முடியும் என்பதை மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். அதில் மாணவரைச் செயற்படுத்துங்கள். ஊட்டம் தொடர்பான செய்திகளை குடும்பத்திற்குக் கொண்டு செல்ல அவசியமான தொடர்பாடல் தேர்ச்சியை மாணவருள் விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகளை நிர்மானித்துச் செயற்படுங்கள்.

தேர்ச்சி 8.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியிலான உணவுகளை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.2 : ஊட்டப் பெறுமானம் இழக்கப்படாதவாறு உணவைப் பாதுகாப்பார்.

செயற்பாடு 8.2 : "நிறையான வாழ்விற்கு முறையான உணவு."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 8.2.1 லுள்ள குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 8.2.2 ல் காணப்படும் தகவற்படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 8.2.3 இல் காணப்படும் ஆசிரியர் கையேடு.
- டிமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 8.2.1 :

- இலங்கையரின் பிரதான உணவுப் பழக்கங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினாக்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பண்டைய காலங்களில் தவிடு நீக்கப்படாத அரிசி பிரதான உணவாகக் கொள்ளப்பட்டது என்பது.
- குரக்கன், திணை, சாமை, தாமரை வித்துக்கள் போன்றன பிரதீயிட்டு உணவுகளாகக் கொள்ளப்பட்டன என்பது.
- கீரை வகைகளை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்திருந்தனர் என்பது.
- ஊட்டம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொண்டதால் குறைபாட்டு நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெற்றிருந்தனர் என்பது.
- மேலதிகமான உணவுகளை பாற்றாக்குறையான காலத்திற்கென இலகுவான முறைகளைப் பயன்படுத்திச் சேமித்தனர் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 8.2.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல், தகவற்படிவம் உட்பட உள்ளீடுகளை வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 8.2.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறியுங்கள்.
- ஆசிரியர் கையேடு மற்றும் கீழேயுள்ள தகவல்களைக் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- உணவின் ஊட்டப் பெறுமானங்களுக்கு பாதிப்பேற்படாதவாறு நீண்ட காலம் வைத்திருத்தல் உணவு சேமித்தல் எனப்படும்.
- உணவு சேமிப்பு நான்கு பிரதான அடிப்படைக் காரணிகளால் நிகழ்கின்றது என்பது.
 - உயர் வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தல், தாழ் வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தல், இரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்த்தல், நீரகற்றல் (உலர்த்தல்) என்பன அவ்வடிப்படைகளாகும்.
 - உயர் வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தல்.
உதாரணமாக:- பாஸ்டர்முறை, கிருமியழித்தல், தகரத்தில் அடைத்தல்
 - தாழ் வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தல்.
உதாரணமாக:- குளிராக்குதல், குளிசூட்டல், அதிகுளிசூட்டல்.
 - இரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்த்தல்.
உதாரணமாக:- வினாக்கிரி, உப்பு, சிற்றிக் அமிலம் சேர்த்தல்.
 - நீரகற்றல்.
உதாரணமாக:- கருவாடு, தானிய வகைகள் பலா, ஈரப்பலா
- உணவைச் சேமிப்பதால் நன்மைகள் உள்ளன என்பது.
 - விரயமாக்குதலைத் தடுக்கலாம் என்பது.
 - அவசரமான நேரங்களில் பயன்படுத்தலாம்.
 - பொருளாதார அனுகூலங்கள்.
 - தட்டுப்பாடான காலங்களில் பயன்படுத்தலாம்.
 - கொண்டு செல்லல் இலகுவாகும்.
- இதுதவிர இலங்கையிற் பிரதேச ரீதியான சேமிப்பு முறைகள் பற்றிய தகவல்களையும் பெற வேண்டும் என்பது.
 - உதாரணமாக:- பலா, ஈரப்பலா போன்றவற்றை அவித்து உலர வைத்தல், எலுமிச்சம் பழத்தை மணலின் கீழ் வைத்துப் பாதுகாத்தல், மீன் வகைகளைப் புளி சேர்த்துப் பதப்படுத்தல், சாடிகளில் சேமித்தல், அச்சாறு வகைகள் (உதாரணம்- வெங்காயம், பப்பாசி, மிளகாய், காய்கறிகள்.
 - நவீன முறைகளைக் கையாண்டு உணவு சேமிக்கப்படுகின்றது என்பது.
 - இத்தகவல்கள் குடும்பத்துக்கும், அயலவர்களுக்கும் கொண்டு செல்லப்படல்.

:30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- வெவ்வேறு முறைகளில் சேமிக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களைப் பட்டியல்படுத்துவார்.
- உணவு சேமிக்கும் முறைகளை ஆர்வத்துடன் தேடியாய்ந்து அட்டவணை மூலம் சமர்ப்பிப்பர்.
- இலங்கையின் பாரம்பரிய சேமிப்பு முறைகளை ஆராய்வார்.
- புதிய முறைகளைக் கையாளும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- கருத்துக்களை தர்க்கரீதியாக நியாயப்படுத்துவார்.

பின்னிணைப்பு 8.2.1

**குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"நிறையான வாழ்விற்கு முறையான உணவு."**

பண்டைய இலங்கையர் தட்டுப்பாடான காலங்களில் பயன்படுத்துவதற்கென வெவ்வேறு உணவு வகைகளை ஊட்டப் பெறமானத்திற்குத் தீங்கேற்படாதவாறு சேமிக்கும் முறைகளைக் கையாண்டனர். உணவைச் சேமிப்பது தற்காலத் தேவையாகவும் உள்ளது.

உணவைச் சேமிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் முறைகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- உயர் வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தல்.
- தாழ் வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தல்.
- இரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்த்தல்.
- நீரகற்றல் அல்லது உலர்த்தல்.
- மேலேயுள்ள முறைகளில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள முறையில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அம்முறைகள் பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடி அது தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்..
- உங்கள் முறையின் கீழ் சேமிக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களைப் பட்டியல்படுத்துங்கள்.
- இலங்கையின் பாரம்பரிய உணவு சேமிக்கும் முறைகளையொத்த வேறு முறைகளை கூட்டாக முன்வைப்புகள்.
- இவ்வெல்லாத் தகவல்களையும் உள்ளடக்கிய அறிக்கையொன்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- இக்காரியங்களுக்காக சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடப் புத்தகத்தின் 8ஆம் அத்தியாத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.

பின்னிணைப்பு 8.2.2

தகவற் படிவம்.

ஸாகிராக் கல்லூரியின் வருடாந்தக் கண்காட்சியில் ஊட்டம் தொடர்பான விடயங்களுக்காகவும் காட்சியறையொன்று ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. அதன் ஒருபகுதி உணவு சேமிப்புப் பற்றிய தகவல்களைக் காட்டுப்பதற்காக வேறாக்கப்பட்டிருந்தது.

உலர்த்தி உணவைச் சேமிப்பது தொடர்பான படங்களையும் வேறு தகவல்களையும் முற்பகுதியில் காணக் கூடியதாக இருந்தது. கிராமப்புறங்களில் பலா, ஈரப்பலா, போன்ற உணவுப் பொருட்களை உலர்த்தும் முறைகளுடன் நவீன தொழிநுட்பங்களால் உலர்த்தும் முறைகளையும் காணக் கூடியதாக இருந்தது. வெயிலில் உலர்த்துதல், புகையூட்டுதல் போன்ற படங்களும் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருந்தன. அடுத்து காணப்பட்டது உயர்வெப்பநிலைக்கு வெப்பமூட்டுதல் அதாவது உயர் வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தலாகும். உதாரணங்களாக பாஸ்டர் முறை, கிருமியழித்தல் முறை, தகரத்தில் அடைத்தல் என்பன படங்கள் மூலம் விளக்கப்பட்டிருந்தன. தாழ்வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்தும் முறையும் தெளிவான விளக்கங்களுடன் படங்கள் மூலம் காட்டப்பட்டிருந்தன. சாதாரண அரை வெப்பநிலையைவிடக் குறைந்த வெப்பநிலையில் காய்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை வைப்பது குளிரூட்டுதல் எனவும், 10 பாகை செல்சியஸ் அளவு குறை வெப்பநிலையில் உணவை வைப்பது குளிரூட்டல் எனவும் 0 பாகை செல்சியஸை விடக் குறைந்தளவு வெப்பநிலையில் வைப்பது அதிகுளிரூட்டல் எனவும் காட்டப்பட்டிருந்தது. இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை சேமிக்க போது அதிகுளிரூட்ட வேண்டிய முறைகள் விளக்கமாகக் காட்டப்பட்டிருந்தன. இரசாயனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி அச்சாறு, சட்னி, ஊறுகாய் என்பன தயாரிக்கும் முறைகள் பாராட்டுக்குரிய முறையில் விளக்கப்பட்டிருந்தன. சில உணவுகளை வினாக்கிரி, உப்பு என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி சேமிக்கும் முறைகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டு இருந்ததோடு சிற்றிக் அமிலம், பென்சொயிக் அமிலம் போன்றவற்றை உபயோகித்து உணவு வகைகளைச் சேமிக்கும் முறைகளும் காட்டப்பட்டிருந்தன.

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

ஊட்டப் பெறுமானங்களுக்குப் பாதிப்பேற்படாதவாறு நீண்ட நாட்களுக்கு அவற்றினை வைத்திருத்தல் உணவு சேமித்தல் எனப்படும். உணவுச் சேமிப்பு நான்கு அடிப்படைக் காரணிகளால் நிகழ்கின்றன.

உலர்த்தல் (நீரகற்றல்)

ஈரப்பலா, பலா, மரவள்ளி போன்ற உணவு வகைகளைப் போன்றே தானிய வகைகளையும் சூரிய வெப்பத்தில் உலர்த்தும் முறையை முன்னோர்கள் கையாண்டனர். அதேபோல் கொரக்கா, புளி போன்றவற்றை வெளியிலில் உலர்த்துதல், புகையூட்டல் போன்ற முறைகளால் ஈரலிப்பை அகற்றி நுண்ணுயிர்கள் பெருவதற்கான வாய்ப்பை அகற்றினர். பசுப்பாலிலிருந்து பால்மா உற்பத்தியில் பரத்தி உலரவைக்கும் தொழில் நுட்பமுறை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

உயர் வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்துதல்.

- பாஸ்டர் முறை
- கிருமியழித்தல்.
- தகரத்தில் அல்லது போத்தலில் அடைத்தல்.

உணவுப் பதார்த்தங்களை உயர் வெப்பநிலைக்கு வெப்பமுட்டுவதால் உணவு பழுதடைவதற்குக் காரணமான நுண்ணுயிர்கள் அழிக்கப்படுகின்றன.

தாழ்வெப்பநிலைக்கு உட்படுத்துதல்.

- குளிராக்குதல் (அறை வெப்பநிலையை விடக் குறைந்த வெப்பநிலையில் வைத்தல். (உதாரணம் :- காய்கறிகள், பழங்கள் என்பன)
- குளிரூட்டல் 10⁰ செல்சியஸிலும் குறைந்த வெப்பநிலையில் வைத்தல்.
- அதிகுளிரூட்டல் 0⁰ செல்சியஸிலும் குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்தல்.

இரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்த்தல்.

- அச்சாறு, சட்னி, என்பவற்றுக்கு வினாக்கிரி சேர்த்தல்.
- எலுமிச்சம் பழத்திற்கு உப்பிடல்.
- அசிறிற் அமிலம், சிற்றிக் அமிலம், பென்சொயிக் அமிலம் என்பன உணவை நீண்டகாலம் வைத்திருக்கப் பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனப் பொருட்களாகும்.
- உணவைச் சேமிப்பதற்கு இரசாயனப் பொருட்களை விதிமுறைகளுக்கேற்ப உபயோகிப்பதை அனுமதிக்கலாம். எனினும், சில சந்தர்ப்பங்களில் விதிமுறைகளுக்கு மாறாக விழுள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் உணவுடன் சேர்க்கப்பட்ட நிகழ்வுகள் பாதிவாகியுள்ளன.

உணவைச் சேமிப்பதன் நன்மைகள்.

- தட்டுப்பாடான பிரதேசங்களுக்கு அனுப்பலாம்.
- தட்டுப்பாடான காலங்களில் பாவிக்கலாம்.
- வளங்கள் வீணாவதைத் தடுக்கலாம்.
- பொருளாதார அனுகூலங்கள் ஏற்படல்.
- பால் போன்றவற்றைத் தகரத்தில் அடைப்பதால் கொண்டு செல்லல் இலகுவாகும்.

உடலுக்கு உகந்த உணவினால் ஆரோக்கியத்தையும், ஆயுளையும் அடைவோம்.

தேர்ச்சி 12.0 : சமூக ஆரோக்கியம் கருதி, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 12.1 : பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சியை விருத்தியாக்கியவாறு பாடசாலையில் ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.

செயற்பாடு 12.1 : "அகமகிழ்வுக்கு ஆளிடைத் தொடர்புகள்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 12.1.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டுப் பிரதி ஒன்று.
- பின்னிணைப்பு 12.1.2 லுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவப் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 12.1.3 லுள்ள ஆசிரியர் கையேடு.
- டமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 12.1.1 :

- பின்னிணைப்பு 12.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள சம்பவத்தை மாணவரை வாசிக்கச் செய்யுங்கள்.
- சம்பவத்தில் காணப்படும் பின்வருவோரின் உள்ளத்தில் ஏற்படக் கூடிய உணர்வுகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
 - பனிஸைப் பறித்தெடுத்த மாணவன்.
 - சமன்
 - ஆசிரியர்
 - கீழே தரப்பட்டுள்ளதைப் போன்று அட்டவணை மூலமோ அல்லது ஆசிரியர் ஆசிரியை வேறொரு முறையிலோ கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பனிஸை எடுத்த மாணவன்	சமன்	ஆசிரியர்
<ul style="list-style-type: none"> • தனது செயலை எண்ணி மிகவும் கவலைப்படல் 	<ul style="list-style-type: none"> • நிரபராதி ஒருவனைக் குற்றஞ் சாட்டியதன் மூலம் தவறிழைத்த உணர்வு ஏற்படல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சுந்தரத்தின் ஏழ்மை நிலையை அறிந்து கொள்ளல். • நடந்ததை எண்ணிக் கவலை கொள்ளல். • சுந்தரத்திற்கு உதவி செய்யத் தீர்மானித்தல்.
<ul style="list-style-type: none"> • மாணவர் இருவருக்கும் மிகக் கவலை ஏற்படக் கூடும். இதனை அனுதாபம் எனக் கூறலாம். • சுந்தரத்தின் நிலைமையை நன்கு விளங்கி, அந்நிலை தனக்கு ஏற்பட்டதாகக் கருதிக் கவலைப்படுவதுடன், அவனுக்கு உதவி செய்யநினைக்கும் மனப்பாங்கு பரிவுணர்வு எனப்படும். 		

(15 நிமிடங்கள்)

படி 12.1.2

- வகுப்பை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு ஆய்வுக்கான படிவங்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளை வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி12.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனையோரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- ஆசிரியர் கையேட்டிலுள்ள தகவல்களையும், கீழேயுள்ள தகவல்களையும் மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள். .

- பாடசாலைகளில் தற்போது கல்வி கற்பதற்குப் போன்றே வேறு செயற்பாடுகளிலும் போட்டி நிலை ஏற்பட்டுள்ளது என்பது.
- அதன் விளைவாக சில வேளைகளில் மகிழ்வும், சிலவேளைகளில் கவலை வேதனை, மனஉளைச்சல், போன்றனவும் ஏற்படலாம் என்பது.
- அவ்வேளை எம்முள் ஏற்படும் மனவெழுச்சிகள், உடல், உள சமூக ரீதியான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் என்பது.
- வெற்றி, தோல்வி, விபத்து, இடர், வதை, முரண்பாடு, சண்டைகள், போன்ற நிகழ்வுகளின் போது விருப்புக்குரியதல்லாத மனவெழுச்சிகள் ஏற்படலாம் என்பது.
- இவ்வாறான மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதநிலையில் துரதிட்ட விளைவுகள் ஏற்படலாம் என்பது.
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலை எம்மில் விருத்தியாக்க முடியும் என்பது.
- மனவெழுச்சிகளை சிறப்பான முறையில் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும் பரிவுணர்வை எம்மில் வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலமும் உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சியை வெளிக்காட்டுவார்.
- தலைவனொருவரில் சிறப்பான தலைமைத்துவப் பண்புகள் இருக்க வேண்டும் என்பதை ஏற்று தலைமைப் பண்புகளை வெளியாக்குவார்.
- மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- துலங்கல்களுடன் செவிமடுப்பார்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் நிகழ்வுகளை உணர்வுடன் அணுகுவார்.

பின்னிணைப்பு 12.1.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு

பின்வரும் பந்தியை டீமை தாளில் எழுதி மாணவர் முன் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

தனது புத்தகப் பையிலிருந்து புதிய றப்பர் பந்தைக் காணவில்லையென சுமன் ஆசிரியரிடம் புகார் செய்தான். அதனை எடுத்தவர் யாரென ஆசிரியர் விசாரித்த போது, வகுப்பில் துடுக்கான மாணவன் சுந்தரத்தின் பக்கம் வகுப்பு மாணவர் பார்வை சென்றது மாத்திரமன்றி அவனே அப்பந்தை எடுத்திருக்கக் கூடுமெனவும் கூறினர். சுந்தரத்தின் சாக்கில் இருப்பது பந்தாக இருக்கக் கூடுமென ஒரு மாணவன் ஆசிரியரிடம் கூற, "பிறர் பொருட்களைக் கையாடலாகாது உடனே சுமனிடம் அதனைக் கொடு" வென ஆசிரியர் சுந்தரத்தை மிரட்டினார். அவ்வேளை ஒரு மாணவன் சுந்தரத்தின் பாக்கொட்டிலிருந்து பொருளை ஒரேயடியாக வெளியே எடுத்தான். மத்தியானம் பாடசாலையில் வழங்கப்பட்ட பணினைப் பேப்பரால் சுற்றி அவன் வைத்திருந்ததை அனைவரும் கண்டனர். தந்தையை இழந்த சுந்தரத்தின் தங்கையின் மதிய உணவு அவன் கொண்டு செல்லும் பணிஸ்தான் என்பதை அறிந்த அனைவரும் கவலையடைந்தனர்.

(பிரபல நாடகப் பகுதியொன்றைத் தழுவியது)

பின்னிணைப்பு 12.1.2

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். "அகமகிழ்வுக்கு ஆளிடாத் தொடர்புகள்."

அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு விரும்பாத பல நிழக்வுகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகிறது. அவ்வாறான நிலைமைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- வெற்றி தோல்வி
- விபத்துக்களும், இடர்களும்.
- முரண்பாடுகளும், வதையும்.
- உங்கள் குழுவுக்கான நிலைமைகளிற் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அந்நிலைமைகள் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களைக் குழுவங்கத்தினர் இணைந்து கண்டறியுங்கள்.
- அவ்வேளை எம்மில் ஏற்படக் கூடிய மனவெழுச்சிகளைக் கூட்டாகக் கண்டறியுங்கள்.
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குத் தேவையான ஆற்றல்கள் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- இந்நிலைமைகளின் போது தலைவனாகக் காரியமாற்ற வேண்டிய முறைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பெடுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கப் பொருத்தமான அறிக்கையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.

ஆசிரியர் கையேடு

பாடசாலை மாணவர் தொடர்பான அணைத்து விடயங்களிலும் இன்று போட்டிச் சபாவம் காணப்படுகின்றது. குழந்தையொன்று பாடசாலை வந்த நேரம் தொடக்கம் அதனை விட்டுச் செல்லும் வரை போட்டி நிலைமைகளில் செயற்படுவதன் காரணமாக மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம் போன்ற சில வேளைகளில் துக்கம், நெருக்கடிகளுக்கும் ஆளாக நேரிடலாம். சுற்றாடல் வேலைத் திட்டங்கள், வீட்டுத் தோட்டப் போட்டிகள், சுகாதாரம் தொடர்பான போட்டிகள், வகுப்பு அலங்காரப் போட்டி, விளையாட்டுப் போட்டிகள், விவாதப் போட்டிகள், பேச்சுப் போட்டிகள் என்பன அவற்றுள் சிலவாகும். கட்டிளமைப்பருவத்தினர் போட்டிகளில் விருப்பம் காட்டுகின்றனர். அதேநேரம் போட்டி நிலைமைகளிலிருந்து எம்மால் தவிர்ந்திருக்கவும் முடியாது. மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் பல விதமான மனவெழுச்சிகள் எமக்கு ஏற்படலாம். அவற்றில் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

சந்தர்ப்பம்	ஏற்படக் கூடிய மனவெழுச்சி	நாம் காட்டும் துலங்கல்
<ul style="list-style-type: none"> • வெற்றி • தோல்வி • போட்டி • விபத்து இடர்கள் • வதை 	<ul style="list-style-type: none"> • மகிழ்ச்சி • கவலை, வேதனை • மகிழ்ச்சி, கோபம். • தவிர்ப்பு, கவலை, நிச்சயமற்றநிலை • கவலை, பயம், மனத்தாக்கம். 	<ul style="list-style-type: none"> • வெற்றிபெற்றோரைப் பாராட்டுதல், குதூகலம், ஆட்டம் போடுதல், சிரித்தல். • எதிர்பார்ப்புக்கள் சிதைந்த நிலையில் காணப்படல், சோர்வு, சோகம், அழுதல். • மகிழ்ச்சியை வெளிக்காட்டல், கோபப்படல், பிறரை வதை செய்தல். • அழுதல், வேதனையில் அலறுதல், குழப்பமடைதல். • பயப்படுதல், திருப்பித்தாக்குதல், கோபப்படல்.

எமக்கு ஏற்படும் உகப்பற்ற மனவெழுச்சிகள் உடல், உள, சமூக ரீதியாகப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. கோபத்தால் கொதித்தெழுந்து சண்டை, சச்சரவுகளில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக நண்பர்கள், அன்புக்குரியவர்கள், உறவினர்களைப் போன்றே அயலவர்களையும் இழக்க நேரிடுகின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சட்டத்தின் பிடியில் சிக்க வேண்டிய நிலையையும் ஏற்படலாம். ஆதலால் எம்மை நாம் சிறந்த பிரசைசுகளாக ஆக்கிக் கொள்ள பாடசாலைக் காலம் தொட்டே மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்ய வேண்டியுள்ளது. இங்கு கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்கள் கீழே காணப்படுகின்றன.

- வெற்றியின் போது பிறரை அவமானப்படுத்துவதையும், துன்புறுத்துவதையும் தவிர்த்தல்.
- தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்வதுடன் மேலும் உறுதியடைதல்.
- எவ்வாறான போட்டிகளாயினும் பரவாயில்லை விளையாட்டுப் பான்மையுடன் பங்குகொள்ளல்.
- விபத்துக்களுக்கு எதிரான முற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதுடன், முகாமைத்துவ ஆற்றலையும் விருத்தியாக்கல்.
- பிறரை துன்புறுத்துதல், நெருக்கடிகளுள்ளாகுதல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.

மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவென எம்மில் விருத்தியாக்க வேண்டிய பிரதான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் பலவாகும். அதாவது:-

- பரிவுணர்வு - Empathy
- பிரச்சினைகளை வெவ்வேறு கோணங்களில் அணுகி முடிவெடுத்தல்(Problem solving)
- தர்க்க ரீதியாக சிந்தித்தல். Critical thinking

இத்தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கலாம். சிறப்பான தொடர்புகளைப் பாடசாலையில் விருத்தியாக்க இத்தேர்ச்சிகள் காரணமாகவும் அமையும். அதேபோல் விருப்புக்குரியதல்லாத மனவெழுச்சிகளால் ஏற்படும் குழப்பநிலைகளில் தலைமைத்துவப் பண்புகளை வெளியாக்கி செயற்பட வேண்டும்.

**மூன்றாம் தவணைக்குரியது.
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாட வேளைகள்
5. விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிடுவார்.	5.5 தாக்கும், காக்கும், திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு மகிழ்வுடன் வலைபந்தாட்டத்தில் பங்குகொள்வார்.	02
	5.6 பந்தை முறையாகக் கட்டுப்படுத்தியவாறு மகிழ்வுடன் காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02
	5.7 திறனுபாயங்களைச் சரியாகப் பிரயோகித்தவாறு மகிழ்வுடன் காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02
6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி-யாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	6.5 உயரம் பாய்தலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	02
	6.2 எறிதலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	04
9. உடலின் மகோன்னத தன்மையை சிறப்பாக பேணியவண்ணம் வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	9.1 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணியவாறு மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வார்.	02
	9.2 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்ன-தத்திற்கு ஏற்படும் இடையூறுகளைத் தவிர்த்தவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	02
10. உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.	10.1 தகைமைகளைப் பேணவெனப் போட்டி நிறைந்த விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.	02
11. நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 வாழ்வின் நிலைப்பாட்டுக்காக இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவார்.	02
13. அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	13.1 அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.	02
	13.2 திடீர் அனர்த்தங்கள், விபத்துக்களின் போது அவசிய முதலுதவியை வழங்குவார்.	02

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.5 : தாக்கும், காக்கும் திறன்களை முறையாக நிறைவேற்றியவாறு மகிழ்வுடன் வலைபந்து விளையாடுவார்.

செயற்பாடு 5.5 : "காப்போம் - இடந்தரோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.5.1 லுள்ள குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 5.5.2 லுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- வலைபந்துகள், மாதிரிப் பொருட்களைக் கொண்டு மைதானத்தில் அமைக்கப்பட்ட பொருத்தமான இடமொன்று.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 5.5.1 :

- விளையாட்டு மைதானத்தில் நான்கு ஸ்தானங்களில் நான்கு வலைபந்துகளை வையுங்கள்.
- அணிக்கு ஐந்து பேர் கொண்ட இரு அணிகள் வீதம் அவ்விடங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
- தமதணி அங்கத்தினரிடையே பந்தைப் பறிமாறி விரும்பியவாறு விளையாடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- தமதணி அங்கத்தினரிடையே பந்தைப் பறிமாறும் போது (Pass) பந்தைப் பெறுவதற்காக எதிரணி வீராங்கனைகளை விலத்தித் திசைகளை மாற்றியவாறு சுயாதீனமாக வேண்டும் என்பது.
- எதிரணியினர் தமக்கிடையே பரிமாறும் பந்தைக் கைப்பற்ற முயலும் போது அவர்களுக்கு இடையூறு ஏற்படாதவாறு பந்தைப் பெற முயல வேண்டும் என்பது.
- பந்தை அனுப்புதல், பற்றுதல் என்பன முன்னைய பாடங்களிற் கற்ற முறைகளின்படி கைக்கொள்ளப்படல் வேண்டும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.5.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பத்திரங்கள், தகவற்படிவங்களை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, மாதிரிச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.5.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனையோரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அதில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- எதிரணியினர் பந்தைக் கைப்பற்ற முடியாதவாறு முறையாகக் காக்க வேண்டும் என்பது.
- பின்னிணைப்பு 5.5.2லுள்ள விபரங்களின்படி காக்கும், திறனைப் பின்வரும் மூன்று வகைகளில் கைக்கொள்ளலாம் என்பது.
 - வீராங்கனையைக் காத்தல் (Player)
 - பந்தைக் காத்தல். (Ball)
 - பிரதேசத்தைக் காத்தல். (Area)
- விளையாடும் பிரதேசத்திற்கேற்ப காக்கும் திறனை வெவ்வேறு முறைகளிற் செய்யலாம் என்பது.
- காக்கும் திறனைப் பயில வெவ்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்கலாம் என்பது.
- முறையான தாக்குதலின் மூலம் தமதணி வசமுள்ள பந்தைப் பேற்றுக் கம்பம் (ஏய்தற் கம்பம்) நோக்கி இலகுவாகக் கொண்டு செல்லலாம் என்பது.
- விளையாடும் பிரதேசத்திற்கேற்ப வெவ்வேறு முறைகளிற் தாக்கலாம் என்பது.
- தாக்கும் திறனைப் பயில வெவ்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்கலாம் என்பது.
- சரியான முடிவுகளை எடுப்பதன் மூலம் காத்தல், தாக்குதல் என்பவற்றை பயனுள்ள வகையில் செய்யலாம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- தாக்கவும், காக்கவும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்துவார்.
- புத்திசாதூர்யமான முடிவுகளையெடுத்தவாறு தாக்கியும், காத்தும் மகிழ்வார்.
- தாக்கவும், காக்கவும் பயன்படுத்தக் கூடிய வெவ்வேறு செயற்பாடுகளை நிர்மானித்து முன்வைப்பார்.
- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு செயலாற்றும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.
- வெற்றியை நோக்காகக் கொண்டு இணக்கமாகச் செயலாற்றுவார்.

பின்னிணைப்பு 5.5.1

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"காப்போம் - இடந்தரோம்."

வலைபந்தாட்டத்தில் வீராங்கனையொருவர் பந்தைப் பெற பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் முண்டத்தையும், கைகளையும் முடிந்தளவு தூரத்திற்கு நீட்ட வேண்டியுள்ளது. அதேபோல், எதிரணி வீராங்கனைகளைத் தவிர்ப்பதற்குத் திசைகளை மாற்றியவாறு ஓடவும் வேண்டியுள்ளது. விளையாட்டின் போது ஏழு வீராங்கனைகளும் ஒரு சமயத்தில் பந்தைப் பெறுவதற்காக சுயாதீனமாக வேண்டியவர்களாகவும் வேறொரு சமயத்தில் தடுக்கும் வீராங்கனைகளாகவும் செயற்பட வேண்டியுள்ளது. இதனால் துரிதமாக சிந்திக்கவும் நிலைமைகளுக்கேற்ப சரியான முடிவுகளை எடுக்கவும் திடலினுள் ஓரிடத்தில் இருந்து வேறொரிடத்தைக் குறுகிய நேரத்தில் அடையும் ஆற்றலைப் பெறவும் வீராங்கனைகள் பயிற்சி பெறுவது அவசியம்.

வலைபந்தாட்டத்தில் விருத்தியாக்க வேண்டிய திறன்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- பந்தைப் பெற சுயாதீனமாகுதல்.
- வீராங்கனையைக் காத்தல்.

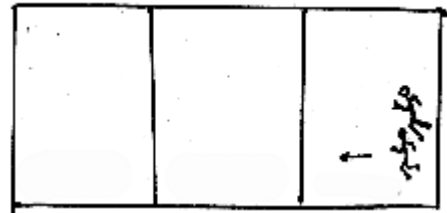
- பந்தைக் காத்தல்.
- பிரதேசத்தைக் காத்தல்.
- மேற்படி திறன்களிலிருந்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் திறனில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற்பத்திரத்தில் உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியை வாசித்தறியுங்கள்.
- குழுவங்கத்தினர் இணைந்து அத்திறனைச் செயற்படுத்தும் முறைகளை கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக சில தடவைகள் அதனைச் செய்து பாருங்கள்.
- மிகச் சிறப்பாகப் பயிற்சி பெறுவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றைக் கூட்டாக உருவாக்குங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கம், மாதிரிச் செயற்பாடு என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 5.5.2

தகவற் பத்திரம்

வலைபந்தாட்டத் திறன்களும், பயிற்சியும்.

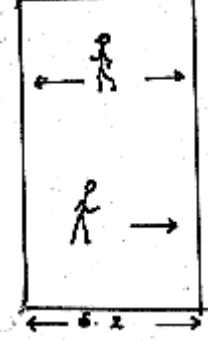
- **தாக்குதல் (ஆக்கிரமித்தல்)**
 - வலது பக்கமாக தாக்குதல்.
 - இடது பக்கமாக தாக்குதல்.
 - முன்னால் தாக்குதல்.
 - பின்னால் தாக்குதல்.
- **காத்தல் (பாதுகாத்தல்)**
 - அனுப்புதலை மறித்தல் / தடுத்தல்
 - வீராங்கனையைத் தடுத்தல் / மறித்தல்.
 - காலியான இடத்திற்குச் செல்வதைத் தடுத்தல்.
- **தாக்கும் திறன்கள்.**
 - எதிராளியை விலத்திப் பந்தைப்பெற சுயாதீனமாகுதல்.
 - தாக்குவதினாடாக சரியான இடத்தை நோக்கிச் செல்லல்.
 - பந்தைப் பெறுவதற்காகத் தாக்கும் வெவ்வேறு முறைகள்.
 - விளையாட்டின் போது தேவைக்கேற்றவாறு அவ்வவ்விடங்களுக்குச் செல்லல்.
- **தாக்குதலுக்கான (ஆக்கிரமித்தல்) செயற்பாடுகள்.**
 - ஒரே இடத்தில் ஓடுதல்.
 - ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக ஓடல், குறுக்காக (ZIG-ZAG) தலைவரைப் பின்பற்றிச் செல்லல்.
 - வேகமாக ஓடி நின்றல்.
 - திடலின் மூன்றில் ஒருபகுதியை மெதுவாக வேகமாக மெதுவாக என ஓடல்.



- தடைகளைச் சுற்றி குறுக்குநெடுக்காக (ZiG ZAG) ஓடல். இரு வரிசைகளில் தடைகள் வைக்கப்படும்.

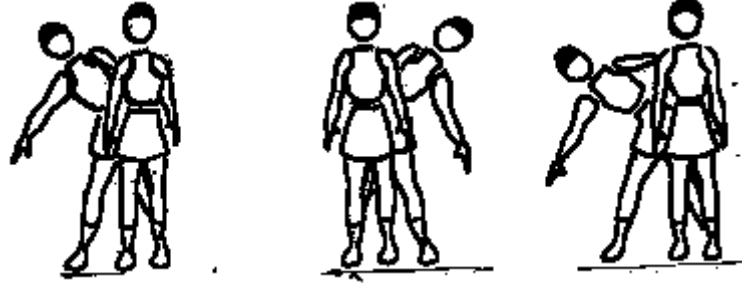


- ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கம் ஓடி வலது பக்கக் கோட்டை வலது காலாலும், இடது பக்கக் கோட்டை இடது காலாலும் தொட்டவாறு சகபாடி ஒருவருடன் ஓடல். 30 செக்கன்களில் நிலம் தொட்ட தடவைகளைக் கணக்கிடுதல்.



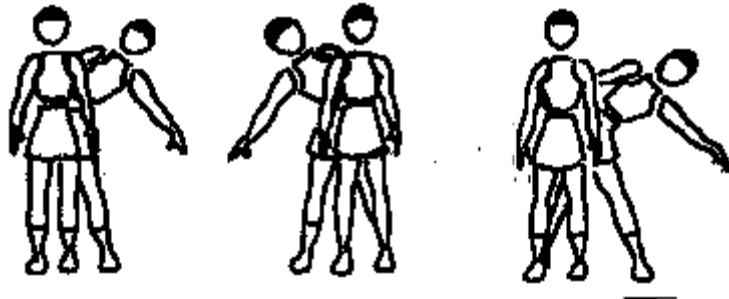
- பந்தைப் பெறுவதற்காகத் தாக்கும் வெவ்வேறு முறைகள்.

செயற்பாடு - 1 - மாணவரை இருவர் வீதம் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிறுத்துதல். முன்னால் நிற்பவர் அசையாதிருக்க பின்னால் நிற்பவர் உடற் சமநிலை பேணியவாறு நின்றல்.



1. முண்டத்தை வலதுபக்கம் வளைத்தல்.
2. முண்டத்தை இடதுபக்கம் வளைத்தல்.
3. மீண்டும் வலது பக்கம் வளைப்பதோடு முன்னால் நிற்பவரின் வலது பாதத்திற்கு முன்னால் இடது பாதத்தை வைத்தல்.

செயற்பாடு - 2



1. முண்டத்தை இடதுபக்கம் வளைத்தல்.
2. முண்டத்தை வலது பக்கம் வளைத்தல்.
3. மீண்டும் இடது பக்கம் வளைப்பதோடு முன்னால் நிற்பவரின் இடது பாதத்திற்கு முன்னால் வலது பாதத்தை வைத்தல்.

செயற்பாடு - 3 - தனது உடலின் நெகிழுந்தன்மையைப் பயன்படுத்தி குறிப்பிட்ட இடத்தை அடைவதன் மூலம் பந்தைப் பெறும் திறனை விருத்தியாக்கல்.



1. மாணவர் இருவர் வீதம் உடற் சமநிலை பேணியவாறு நின்றல்.
2. உடலை வலது பக்கமாகவும், பின்னர் இடது பக்கமாகவும் அசைத்த பின்னர் வலது பக்கம் வேகமாக முன்னால் ஓடுதலும் பந்தைப் பெறுதலும்.
3. இச்செயற்பாட்டை இடது பக்கமாகவும் செய்தல்.
4. பந்தின்றியும் பந்துடனும் செய்தல்.
5. மேலேயுள்ள முறையைப் பின்பற்றி முன்னால் ஓடுவதைப் போன்று அசைந்த பின்னர் பின்னால் ஓடுதல்.
6. முண்டத்தை அசைப்பதை ஒரு தடவை அல்லது பல தடவைகள் செய்யலாம்.

வீராங்கனையைக் காத்தல்.

- முன், பின், இடம், வலமெனப் பல திசைகளிற் செல்லும் (அசையும்) வீராங்கனையைக் காத்தவாறு பந்தைப் பெற பரிச்சயமாக்குதல்.
- இருவர் வீதம் மாணவர் நின்றல் காப்பவள் முன்னாலும், தாக்குபவள் பின்னாலும் நின்று இலக்கத்திற்கேற்ப முன்னைய செய்பாட்டைச் செய்தல். இங்கு காப்பவள் தாக்குபவரின் மீது பார்வையைச் செலுத்தியவாறு அவளின் அசைவுகளுக்கேற்ப அசைதல்.
- தாக்கும் வீராங்கனையின் அசைவுகளுக்கேற்ப வழக்கி, அவ்வீராங்கனை செல்லும் பக்கத்திற்கு அப்பக்கப் பாதத்தால் பாய்ந்து பிற்பாதத்தை முன்னால் கொண்டு வருதல். காப்பவள் வேகமாக மேலே பாய்ந்து பந்தைப் பெற கைகளை நீட்டுதல். பந்தின்றியும் பந்துடனும் இச்செயற்பாட்டை செய்வித்தல்.



பந்தைக் காத்தல்.

- எதிரணி வீராங்கனைக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படாதவாறு பந்தைத் தடுக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.



- பந்தைப் கைப்பற்றிய வீராங்கனையின் நிலந்தொட்ட பாதத்தை இனங்காணல். நிலந்தொட்ட பாதத்திலிருந்து 3 அடி தூரத்தில் பந்தை நோக்கியவாறு நின்றல். பந்தை எறியும் திசைக்கேற்றவாறு கைகளை விரித்து மறித்தல். பந்தை மேலால் எறிவதாயின் உயரப் பாய்தல். பந்தை எறியும் போது உயரப் பாய்ந்து அதனைக் கைப்பற்ற முயலல். இருவர் வீதம் பந்தின்றியும், பந்துடனும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல்.

பிரதேசத்தைக் காத்தல்.

- பந்து அனுப்புவதைத் தடுக்கமுடியாத நிலையில் அவ்வீராங்கனை மீண்டும் காலியான பிரதேசத்திற்குச் சென்று பந்து பெறுவதைத் தடுக்க வேண்டிய அவசியத்தை உணர்த்துதல்.

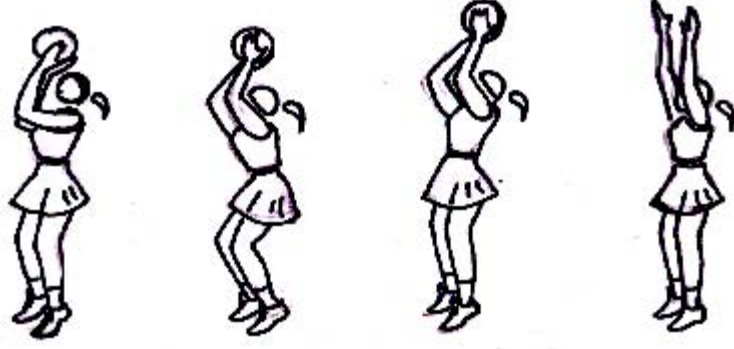
இருவர் வீதம் ஒருவரை ஒருவர் நோக்கியவாறு நெருக்கமாக நின்றல் தாக்கும் வீராங்கனை செல்லும் திசையை மறிப்பதற்கென கைகளைப் பக்கமாக விரிப்பதைத் தவிருங்கள்.



குதியை உயர்த்தியவாறு செல்வதன் மூலம் தடுக்கும் அல்லது மறிக்கும் செயற்பாட்டை இலகுவாக்கலாம். குதியை உயர்த்தி விரல்களையடைந்தும் உடலை உயர்த்தியவாறும் செல்வது மறித்தலை இலகுவாக்கும்.

காக்கும் வீராங்கனையை முன்னால் நிறுத்தி தாக்கும் வீராங்கனையின் அசைவுக்கேற்ப, அவரைவிட வேமாக முன்னால் சென்று பந்தைக் கைப்பற்ற அல்லது மறுகையால் பந்தை அடிக்க வழிப்படுத்துக.

பந்தை எய்தல்.



தனிக்கையாலும், இரு கைகளாலும் பந்தை எய்தல்.

எய்தலைப் பின்வருமாறு செய்வித்தல்.

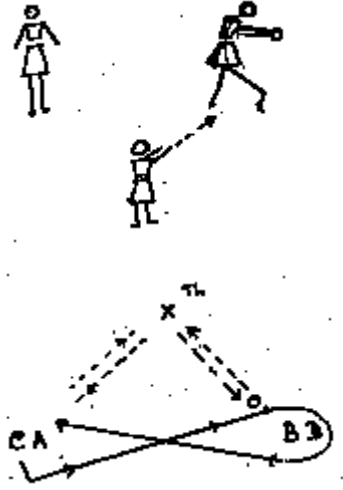
- கைவிரல்களில் பந்தை வைத்து தலைக்கு மேல் நெற்றிக்கு சமீபமாக முன்னால் ஏந்துதல். மணிக்கட்டுகள் பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கியிருக்குமாறு நிமிர்ந்து நிற்கல்.
- பந்துக்கு முன்னால் பேற்று வளையத்தை நோக்குதல். முழங்கால்களை ஓரளவு மடித்துத் தளர்வாக வைத்தும் உடலைக் கீழே பதித்தும் எய்வதற்கான அசைவை ஆரம்பித்தல்.
- முழங்கால்களை நிமிர்த்துவதோடு கைகளை முழுமையாக நீட்டிப் பந்தை எய்தல். அசைவதற்கான விசையை அடிப்பாதங்களிலிருந்து ஆரம்பித்து இடுப்புக் கூடாகக் கைகளுக்கும் விரல்களுக்கும் செலுத்துதல். பந்தின் பிரயாணப் பாதை பேற்று வளையத்தின் மேலாக வளைவாக இருத்தல்.
- எய்யும் கொண்ணிலையின் இறுதிக் கட்டத்தில் பந்தைக் கைவிடல். பந்து கையிலிருந்து விடுபடும் போது உடன் தொடர்நிலையில் கைவிரல்கள் நேராகப் பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கியிருத்தல்.

எய்வதற்கான செயற்பாடுகள்.

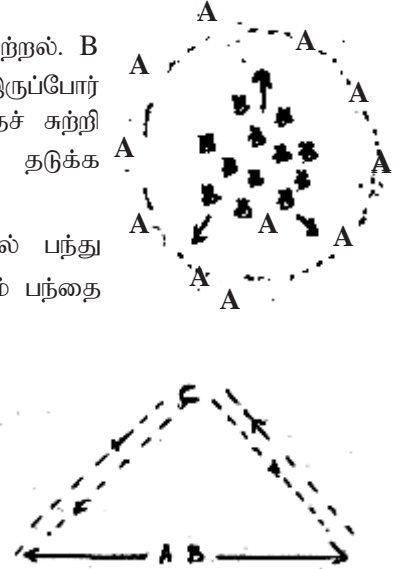
- பந்தின்றிக் கவடொன்று எதிரில் வைத்து, கவடொன்று வலப்பக்கமாக வைத்து, கவடொன்று இடப்பக்கமாக வைத்து, கவடொன்று பின்னால் வைத்து எய்யச் செய்தல்.
- இந்நான்கு செயற்பாடுகளையும் பந்தைக் கொண்டு செய்வித்தல்.
- பேற்று வட்டத்தின் வெவ்வேறு ஸ்தானங்களிலிருந்தும் எய்வதற்கு சந்தர்ப்பமளித்தல்.
- சுயாதீன பாதத்தை எதிரே வைத்து மேலெழுந்து எய்தல்.
- காக்கும் ஒருவருடன் எய்தல்.

பயிற்சி அப்பியாசங்கள்.

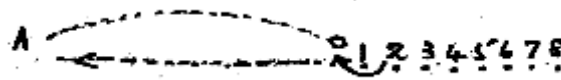
- வசதியான கொண்ணிலையின் நிறற்றல் வலது பாதத்தை நிலையாக வைத்து, இடது பாதத்தை இயன்றளவு தூரம் இடது பக்கமாக வைத்து முண்டம், கைகள் என்பவற்றை இயன்றளவு நீட்டிப் பந்தைப் பிடித்தாலும், இடது பாதத்தை மீண்டும் சமீபமாகக் கொண்டு வந்து பந்தை அனுப்புதலும் வலது பக்கத்திற்கும் இதே விதமாகச் செய்தல்.
- CA யும் BD யும் சுமார் 3 மீற்றர் இடைவெளியில் நிலைகொள்ளல். பந்தை அனுப்பும் X எதிரில் நிற்பார். Xஇனால் B க்கு அனுப்பும் பந்தைப்பெற Bஐ நோக்கி C ஓடுதல்.
- தான் கைப்பற்றிய பந்தை C மீண்டும் பந்து அனுப்புபவருக்கு அனுப்பிய பின்னர் B யைச் சுற்றி, A க்கு அனுப்பப்படும் பந்தைக் கைப்பற்ற A யை நோக்கி ஓடுதல்.
- மாறி மாறி அனைவரும் இச்செயற்பாட்டைச் செய்தல்.



- A அணியினர் வட்டத்தைச் சுற்றி உட்புறம் நோக்கியவாறு நிறற்றல். B அணியினர் வட்டத்தினுள் இருத்தல். சமீக்களுக்கு உள்ளே இருப்போர் வட்டத்தை விட்டும் வெளியேற முயல வேண்டும். வட்டத்தைச் சுற்றி வளைந்து நிற்போர் B மாணவிகளை வெளியேற விடாது தடுக்க வேண்டும். அணிகளை மாற்றி மீண்டும் செய்வித்தல்.
- A, B @C என்போர் படத்திற் காட்டியவாறு நிலைகொள்ளல் பந்து அனுப்பும் C இடப்பக்கமாக A க்கும் வலப்பக்கமாக Bக்கும் பந்தை அனுப்ப வேண்டும். பந்தைப் பற்ற A இட்புறம் நகர்ந்து சுயாதீனமாகும் போது B யும் B வலப்புறம் நகர்ந்து சுயாதீனமாகும் போது A யும் அதனைக் காக்க வேண்டும். பந்தைப் பெறுபவர் மீண்டும் C க்கு அனுப்ப வேண்டும்.



A யை நோக்கியவாறு சுமார் 10 அடி தொலைவில் மாணவியர் வரிசையாக நிற்பர். வரிசையின் முதல் மாணவிக்கு A பந்தை அனுப்புவார். அவ்வேளை பின்னால் நிற்கும் 2ஆவது மாணவி 1ஆவது மாணவிக்கு எதிரில் ஓடிப் பந்தைப் பற்றி A க்கு அனுப்ப, முதலாவது மாணவி வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்பார். தொடர்ந்து A இரண்டாவது மாணவிக்குப் பந்தை அனுப்ப, 3ஆவது மாணவி எதிரில் ஓடிப் பந்தைப் பெறுவார். 2ஆவது மாணவி வரிசையின் பிற்பகுதியை நோக்கி ஓடுவார். அனைவரையும் இவ்வாறு செய்வித்தல்.



< >

தேர்ச்சி 5.0 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.6 : பந்தைச் சரியான முறையில் கட்டுப்படுத்தியவாறு மகிழ்வுடன் காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.

செயற்பாடு 5.6 : "பந்தை அடிப்போம் பாதத்தினாலும், தலையாலும்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.6.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு.
- பின்னிணைப்பு 5.6.2 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பத்திரப் பிரதிகள் நான்கு.
- பின்னிணைப்பு 5.6.3 லுள்ள ஆசிரியர் கையேடு.
- காற்பந்துகள். (Foot Balls)
- மைதானத்தைத் தயார்ப்படுத்துவதற்கான சுண்ணாம்பும், ஏனைய பொருட்களும்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 5.6.1

:

- காற்பந்தாட்டத் திறன்கள் பற்றி முன்னைய பாடங்களில் கற்றவற்றை மாணவர்களுக்கு ஞாபகப்படுத்துக.
- பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துக.
- பின்வருவனவற்றை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுக.

- காற்பந்தாட்டத்தில்,
 - பேற்று உதை (Goal Kick)
 - சுயாதீன உதை (Free Kick)
 - மூளை உதை (Corner Kick)
 - தண்டனை உதை (Penalty Kick) போன்ற அடிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன என்பது.
- பாதத்தின் வெவ்வேறு பக்கங்களால் பந்தை உதைக்கலாம் என்பது.
- தலையால் அடித்து வெவ்வேறு திசைகளுக்கு பந்தை அனுப்பலாம் என்பது.
- மூளை உதை போன்ற அடிகளைத் தொடர்ந்துவரும் பந்தைப் பேற்றுக்குள் செலுத்தப் பெரும்பாலும் தலையால் அடித்தல் நிகழ்கின்றது என்பது.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 5.6.2

:

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற்படிவங்கள், தகவற்பத்திரங்கள் மற்றும் ஏனைய உள்ளீடுகளை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, மாதிரிச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.6.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனையோரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- சீராக்கிய செயற்பாடுகளில் ஏனையோரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- காற்பந்தாட்டத்தில் பந்து சரியான இலக்குக்கு உதைக்கப்படல் வேண்டும் என்பது.
- சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு பந்தை உதைக்க பாதத்தின் வெவ்வேறு பக்கங்கள் உபயோகிக்கப்படல் வேண்டும் என்பது.
- பந்து அனுப்பப்பட வேண்டிய தூரத்திற்கேற்ப உதைக்கும் வேகம் கட்டுப்படுத்தப்படல் வேண்டும் என்பது.
- தலையால் அடித்து இலக்குக்கு செலுத்தப்படல் வேண்டும் என்பது.
- தலையின் முற்புறத்தால் (நெற்றி) பந்தை அடிக்க வேண்டும் என்பது.

(20 நிமிடங்கள்)

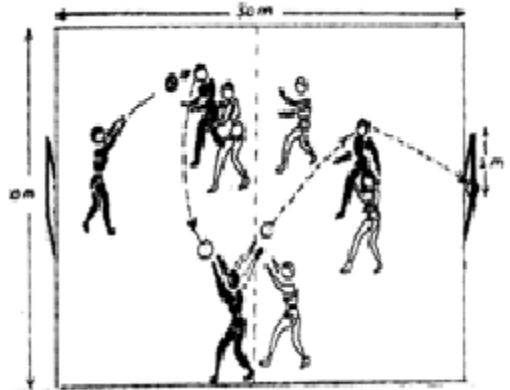
கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- பாதத்தின் வெவ்வேறு பக்கங்களால் பந்தை உதைப்பார்.
- பந்தைத் தலையால் அடித்து மகிழ்வார்.
- காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அடிக்கும் வெவ்வேறு முறைகளைச் சரியாகச் செய்வார்.
- செயற்பாடுகளை ஆக்கபூர்வமாகக் கொள்வார்.
- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு செயற்படும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

பின்னிணைப்பு 5.6.1

பிரவேச செயற்பாடு

- மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்ப பொருத்தமான இடத்தில் 30 x 20 மீற்றர் அளவுகொண்ட நீள்சதுரம் அல்லது நீள் சதுரங்களைக் கொண்ட விளையாட்டுப் பிரதேசத்தை தயார்ப்படுத்துக.
- ஒரு நீள் சதுரப் பிரதேசத்திற்கு ஒரு பந்து வீதம் வழங்குக.
- விளையாட்டுப் பிரதேசத்தின் இரு பக்கங்களிலும் 2 மீற்றர் அளவு கொண்ட பேற்று எல்லைகளை (கோல் எல்லைகளை) அடையாளமிடுக.
- ஒரு நீள்சதுரப் பிரதேசத்திற்கு இரு குழுக்கள் என்றவாறு விளையாட விடுக.
- பந்தை அடிக்க காலைப் பயன்படுத்தாது கைகளாலும், தலையாலும் அடித்துப் பறிமாறியவாறு சென்று கோல் ஒன்றைப் பெற அறிவுறுத்துக.
- கோல் ஒன்றைப் பெற வேண்டுமாயின் பந்தை தலையால் அடித்தே பேற்றுக்குள் செலுத்த வேண்டும் என்பதை அறியத்தருக.
- 10 நிமிட நேரத்திற்கு இவ்விளையாட்டில் பங்குகொள்ளச் செய்க.



பின்னிணைப்பு 5.6.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"பந்தை அடிப்போம் பாதத்தினாலும், தலையாலும்."

- விளையாட்டுக்களில் அதி ஜனரஞ்சகமான விளையாட்டு காற்பந்து எனக் கூறலாம். உலகம் பூராகவும் சுமார் 250 மில்லியன் பேர் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபட்டுள்ளனர். இதில் 40 மில்லியன் பெண்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. தற்போது சுமார் 207 உலக நாடுகள் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபட்டுள்ளதன் இவ் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதும் அறிக்கைகள் மூலம் தெரிய வருகின்றது.

இவ்விளையாட்டை மிகச் சிறப்பாக ஆட வேண்டுமாயின் பந்தை உதைத்தல், தலையால் அடித்தல் ஆகிய நுட்ப முறைகள் சிறப்பாகச் செய்யப்படல் வேண்டும்.

காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் காலாலும், தலையாலும் அடிக்கும் சில நுட்பத்திறன்கள் கீழே காணப்படுகின்றன. அதில் உங்கள் குழுவுக்கான திறனில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- பந்தை முன்னால் செலுத்துவதற்காக அடித்தல்.
- பந்தை முன்னால் அனுப்புவதற்காக தலையால் அடித்தல்.
- பந்தைப் பக்கங்களுக்குச் செலுத்துவதற்காக உதைத்தல்.
- பந்தை பக்கங்களுக்கு அனுப்புவதற்காக தலையால் அடித்தல்.
- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள உங்களுக்கான நுட்பத்திறனில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அத்திறனை செயற்படுத்தும் முறை பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அத்திறனை விருத்தியாக்குவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- கூட்டாக அச்செயற்பாட்டில் சில தடவைகள் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கம், மாதிரிச் செயற்பாடு என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 5.6.3

தகவற்பத்திரம்

காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை உதைத்தல், தலையால் அடித்தல் என்பன தொடர்ந்து நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும். பாதங்களின் வெவ்வேறு பக்கங்களை உபயோகித்தும், தலையால் அடித்தும் பந்தை வெவ்வேறு திசைகளுக்குச் செலுத்த அனைத்து வீரர்களும் முயற்சிக்க வேண்டும். பந்து உதைத்தலை பின்வரும் முறையில் வகைப்படுத்தலாம்.

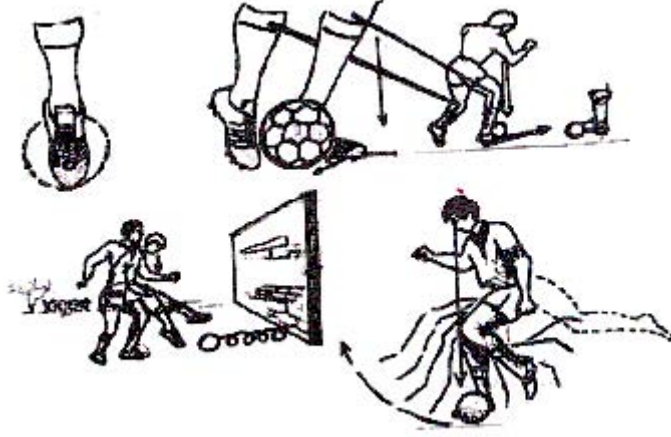
பாத உட்புறத்தால் பந்தை உதைத்தல். (Inside Kick)

பந்தின் பின்னால் வீரன் நிற்கவேண்டியதுடன், பாதத்தின் உட்புற வளைவின் மேற்புறத்தால் இவ் உதை மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். பந்தைத் தொடுவது பாதத்தின் மத்திய அல்லது மேற்புறமாகும். இவ்வாறு உதைக்கும் போது பந்து பதிவாகப் பிரயாணஞ் செய்யும் சுயாதீன பாதத்தை பந்திற்கு சமந்தரமாக சற்று தூரத்தில் வைக்க வேண்டும். முண்டப் பகுதி சற்று முன்னால் வளைய வேண்டும்.



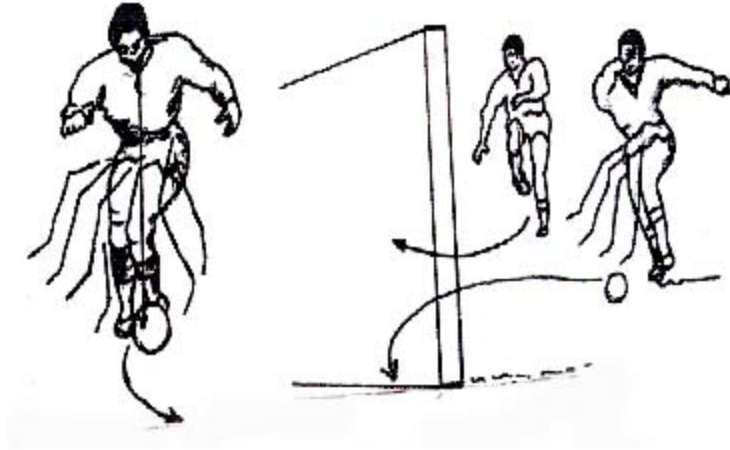
பாத மேற்புறத்தால் பந்தை உதைத்தல். (In step Kick)

பாதத்தின் பின்னால் வீரன் நிற்க வேண்டியதுடன் பந்தை உதைக்க பாதத்தின் மேற்புறப் பகுதியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். (கணுக்கால் விரல்களுக்கு இடையிலான பகுதி) இவ்வாறு உதைப்பதால் கூடிய வேகத்தைப் பெறலாம். வீரரொருவருக்கு பந்தை அனுப்புவதற்கு, தண்டனை உதைக்கு, கோல் ஒன்றைப் பெறுவதற்கு இம்முறையைக் கைக்கொள்ளலாம்.



மேற்புற வெளிப்பக்கத்தால் பந்தை உதைத்தல். (Out Side Instep)

பந்தின் பின்புறம் வீரன் நிற்க வேண்டியதுடன் அதனைப் பின்புறமாக அனுக வேண்டும். உதைக்கும் பாதம் மற்றைய பாதத்தின் பக்கமாகத் திருப்பியிருப்பதோடு அதன் விரல்கள் நிலத்தை நோக்கியிருக்கும். கணுக்கால் மூட்டு இறுக்கமாக இருப்பதுடன் பந்தைத் தொடுவது பாத வெளிப்புற சிறுவிரலைச் சார்ந்த பிரதேசமாகும். பந்தை வளைவாக அனுப்புவதற்கும், புள்ளி (கோல்) பெறுவதற்கும், எதிரணி கோல் காப்பாளரை ஏய்ப்பதற்கும் இம்முறை பயன்படுத்தப்படும்.



பாத மேற்புற உட்பக்க முன்புறத்தால் பந்தை உதைத்தல். (In side In step)

பந்தின் பின்புறமாக பந்தை நோக்கி சற்று வளைவாக வீரன் வரவேண்டியதுடன், உதைக்கும் பாதத்தின் உட்புற பெருவிரலோடு சார்ந்த பிரதேசத்தால் பந்தின் அடிப்பாகத்திற்கு உதைக்க வேண்டும். இம்முறையால் பந்தை ஓரளவு உயரமாகவோ அல்லது உயரமாகத் தூரத்திற்கோ அனுப்ப முடியும். மூலை உதை, சுயாதீன் உதை, மற்றும் பேற்று உதை போன்றவற்றுக்கு இம்முறை பெருமளவு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.



குதியால் பந்தை அடித்தல் (Heel Kick)

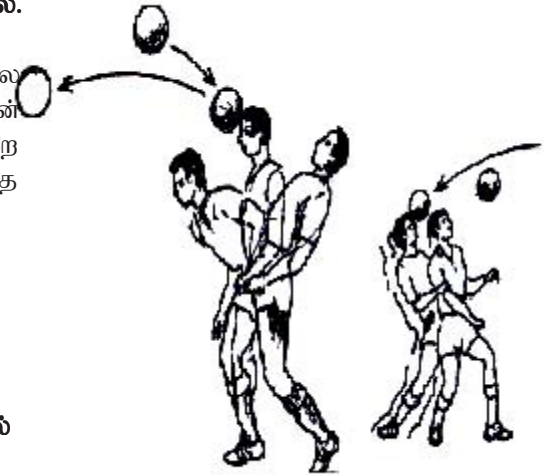
பந்துக்கு எதிர் திசையில் வீரன் திரும்பியிருப்பதுடன் பந்தைத் தொடுவது பாதத்தின் குதியாகும். பந்து எப்போதும் உதைக்கும் பாதத்தின் பின்னால் இருக்க வேண்டியதுடன், கணுக்கால் மூட்டை இறுக்கிப் பின்னால் பந்தை செலுத்தும் போது முழங்கால் சற்று மடியும். பந்தைப் பின்னால் அனுப்புவதற்கும், எதிரணியினரை ஏமாற்றுவதற்கும் இம்முறை உபயோகிக்கப்படும்.

தலையால் பந்தை அடித்தல். (Heading)

நெற்றிப்பரப்பு, இதற்கென பயன்படுத்தப்படும். சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப வலுவைப் பெற வேண்டியது வீரனின் காரியமாக இருந்த போதிலும் விண்ணிலோ அல்லது நிலத்தில் நின்றவாறோ பந்தை அடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் கூடிய தொலைக்குப் பந்தை செலுத்த வேண்டுமாயின் உடலின் மேற்புறத்தை வில்லாக வளைத்துச் செயற்பட வேண்டும். இதற்கு முதுகுப்புறத் தசை நாரகலினால் கிடைக்கும் சக்தி பெருமளவு உபயோகிக்கப்படுகின்றது. கழுத்துத் தசை நாரகலால் கிடைக்கப் பெறும் சக்தி வேக அதிகரிப்பை மேலும் வலுவூட்டும். தலையால் அடித்தலை ஓரிடத்தில் நின்றோ, பாய்ந்தோ விண்ணில் மிதந்தோ செயற்படுத்தலாம்.

ஓரிடத்தில் நின்று பந்தைத் தலையால் அடித்தல்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் வீரனின் உடற் சமனிலை பேணப்படுவது மிகவும் அவசியம் என்பதுடன் அவர் எப்போதும் பந்தின் பின்னால் நின்றே செயற்படுவார். பார்வை நேரடியாகப் பந்தை நோக்கியிருப்பது இங்கு மிக முக்கியம்.



ஒரு பாதத்தால் மேலெழுந்து பந்தைத் தலையால் அடித்தல்.

தமதணியைப் பாதுகாத்தல், தாக்குதல் ஒன்றை மேற்கொள்ளுதல், பந்தை வழங்குதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு பாதத்தால் மேலெழுந்து பந்துக் கடித்தல், கைக்கொள்ளப்படுகின்றது. பார்வை பந்தை நோக்கியிருப்பது அவசியம்.

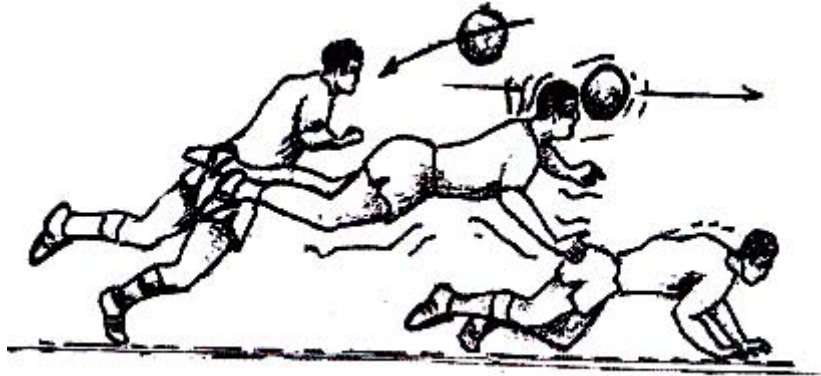
இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து பந்தைத் தலையால் அடித்தல்.

தமதணியைப் பாதுகாத்தல், தாக்குதல் ஒன்றை மேற்கொள்ளல், பந்தை வழங்குதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில், சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு இம்முறையை மேற்கொள்ளலாம். இதில் வீரன் விண்ணில் ஓரளவு செயற்படுவதோடு பந்தை அடிப்பதற்கு முன்னர் உடலின் மேற்புறத்தை வில்லாக வளைத்து செயற்படுவார். இச்சந்தர்ப்பத்திலும் பந்தை நோக்கியவாறு பார்வை இருப்பது செயற்பாடு வெற்றியடையக் காரணமாக அமையும்.



விண்ணில் மிதந்து பந்தைத் தலையால் அடித்தல்.

தமதணியைக் காத்தல், தாக்குதல் ஒன்றை மேற்கொள்ளல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் கைக்கொள்ளும் இம்முறையின் போது, முன்னைய செயற்பாடுகளின் படிமுறைகளை கைக்கொள்ளப்படல் வேண்டும். பந்தை வழங்குவதற்கு இம்முறை ஓரளவு பயன்படுத்தப்படுமாயினும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் குறிப்பிட்ட இலக்குக்கு அனுப்புவது கடினமாகும். பந்து பிரயாணம் செய்யும் விதத்திற்கேற்ப ஒரு பாதத்தை அல்லது இரு பாதங்களையும் பயன்படுத்தி விண்ணில் மிதந்து தலையால் அடிக்க முடியும் இது உடனடிச் செயற்பாடாகும்.



தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.7 : சரியான உத்திகளைப் பயன்படுத்தி மகிழ்வுடன் காற்பந்து விளையாடுவார்.

செயற்பாடு : "உள்ளெறிந்து முன்னால் செல்வோம்".

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.7.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு.
- பின்னிணைப்பு 5.7.2 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பத்தரப் பிரதிகள் நான்கு.
- பின்னிணைப்பு 5.7.3 லுள்ள ஆசிரியர் கையேடு.
- காற்பந்துகள். (Foot Balls)
- சுண்ணாம்பு, அல்லது மாதிரிப் பொருட்கள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 5.7.1 :

- காற்பந்தாட்டத் திறன்கள் பற்றி முன்னைய பாடங்களில் கற்றவற்றை மாணவர்களுக்கு ஞாபகப்படுத்துக.
- மாணவரைப் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிவருமாறு கலந்துரையாடல் ஒன்றை மேற்கொள்க..

- காற்பந்து விளையாட்டின் போது உள்ளெறிகையை,
 - ஓரிடத்தில் நின்று
 - ஓடி அணுகி மேற்கொள்ளலாம் என்பது.
- உள்ளெறிகையின் போது விதிமுறைகள் பின்பற்றப்படல் வேண்டும் என்பது.
- பேறு காத்தலை (GOAL KEEPING) வெவ்வேறு முறைகளில் செய்யலாம் என்பது.
- பேறு காப்பதற்கென தனியான வீரனொருவன் நியமிக்கப்படுகிறார் என்பது.
- தலையால் அடித்து பந்தை வெவ்வேறு திசைகளுக்கு அனுப்பலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.7.2 :

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற்படிவங்கள், தகவற் பத்திரங்கள் மற்றும் ஏனைய உள்ளீடுகளை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, மாதிரிச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.7.3 :

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.

- சீராக்கிய செயற்பாடுகளில் ஏனையோரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் கருத்துக்களை மையப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- உள்ளொறிகையின் போது,
 - எல்லைக் கோடுகளை ஸ்பரிக்க முடியாது என்பது.
 - பாதங்கள் இரண்டும் நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருக்க வேண்டும் என்பது,
 - இரு கைகளாலும் பந்தை எறிய வேண்டும் என்பது.
 - தலைக்கு மேலாக கைகளை நீட்டி பந்தை எறிய வேண்டும் என்பது.
- பேற்றைக் காக்கும் போது (Goal Keeping)
 - வெவ்வேறு உபகிரமங்கள் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன என்பது.
 - குறிப்பிட்ட எல்லைப் பிரதேசமொன்று உள்ளது என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- முறையான உள்ளொறிகையைச் செய்து காட்டுவார்.
- பேறு காத்து மகிழ்வார்.
- விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு விளையாடுவார்.
- கூட்டாகச் செயலாற்றுவார்.

பின்னிணைப்பு 5.7.1

பிரவேச செயற்பாடு.

- எண்ணிக்கைக்கேற்ப மாணவரை வட்டமாக நிறுத்துக.
- எழுமாறாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட இருவரை வட்டத்தின் மத்திக்கு அனுப்புக.
- வட்டமாக நிற்கும் மாணவரிடையே பந்தைப் பரிமாறச் செய்க.
- பரிமாற்றப்படும் பந்தைக் கைப்பற்ற முயற்சிக்குமாறு மத்தியிலுள்ள மாணவர்களுக்குக் கூறுக.
- மத்தியிலுள்ள மாணவர்களில் ஒருவர் பந்தைக் கைப்பறினால் இறுதியாகப் பந்தைச் செலுத்தியவர் வட்டத்தின் மத்திக்கும், பந்தைக் கைப்பற்றியவர் வட்டத்திற்குமாக இடம்மாறச் செய்க.
- 10 நிமிடங்களுக்கு இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துக.

பின்னிணைப்பு 5.7.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"உள்ளெறிந்து முன்னால் செல்வோம்".



காற்பந்து சுற்றுப் போட்டிகளில் உலகக் கிண்ண காற்பந்து சுற்றுப் போட்டி மிகச் சிறப்பான இடத்தை வகிக்கின்றது. உலகில் மிகப் பிரச்சித்தி பெற்ற காற்பந்து வீரர்கள் இதில் பங்கு கொள்கின்றனர். காற்பந்தாட்டத்தில் காணப்படும் நுட்பத்திறன்களை மிகச் சிறப்பாக விருத்தி செய்து கொண்டதன் காரணமாகவே இவர்கள் இவ்வயர் நிலையை அடைந்தனர்.

காற்பந்து விளையாட்டின் நுட்பத் திறனான பேறு காத்தல் (Goal Keeping) உள்ளெறிகை (THROW-in) திறன்களிலிருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் நுட்பத் திறனில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- ஒரே இடத்தில் நின்று பந்தை உள்ளெறிதல்.
 - ஓடி வந்து பந்தை உள்ளெறிதல்.
 - வலையை நோக்கி நிலத்தினூடாக வரும் பந்தைக் காத்தல்.
 - வலையை நோக்கி உயரமாக வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள உங்களுக்கான நுட்பத் திறனில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - அத்திறனைச் செயற்படுத்தும் முறை பற்றிக் கூட்டாக கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அத்திறனை விருத்தியாக்குவதற்குப்பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை உருவாக்குங்கள்.
 - உங்கள் ஆக்கம், மாதிரிச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 5.7.3

ஆசிரியர் கையேடு

காற்பந்து விளையாட்டில் பேறுகாத்தல் (Goal keeping) உள்ளெறிதல் (Throw in) என்பன தொடர்ந்து நிகழும். பேறுகாத்தல், உள்ளெறிதலின் வெவ்வேறு முறைகளைக் கீழேயுள்ளவாறு எடுத்துக் காட்டலாம்.

பேறுகாத்தல். (Inside Kick)

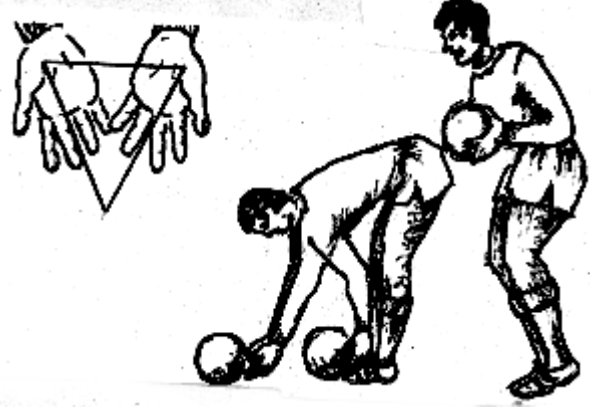
பேறுகாத்தலை காற்பந்து விளையாட்டிலுள்ள விசேட சந்தர்ப்பமொன்றாகக் கொள்ளலாம். சுறுசுறுப்பான கைகளைக் கொண்ட செயற்றிறனுடைய பேற்றுக் காவலன் தமதணியின் வெற்றிக்கு மூலகர்த்தாவாவான். வலையை நோக்கி வரும் பந்தைக் கைகளால் பிடித்தல், பிடிக்க இயலாதவாறு உயர்த்தால் வரும் பந்தைப் பேற்றுக் கம்பங்களுக்குப் பின்னால் அனுப்புதல், பிடிக்க முடியாத பந்துக்களை இரு கைகளால் அல்லது தனிக்கையால் விரல்களை மடக்கி முட்டியால் குத்துவதன் மூலம் பேற்றுக் கம்பங்களுக்கு வெளியே அனுப்புதல் போன்ற செயல்களால் எதிரணியினர் கோல் பெறும் வாய்ப்பைத் தடுப்பது இவரது காரியமாகும்.

பேறுகாக்கும் வெவ்வேறு முறைகள்.

- நிலத்தில் உருண்டு வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- நிலத்தில் உருண்டு வரும் பக்கப் பந்துக்களை காத்தல்.
- மார்பு மட்டத்திலும் வயிற்று மட்டத்திலும் வரும் பந்துகளைக் காத்தல்.
- தலைக்கு மேலால் வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- பக்கப் பந்துக்களைப் பாய்ந்து காத்தல்.
- மேலால் வரும் பந்தைக் குறுக்குக் கம்பத்தின் (cross bar) மேலால் செலுத்துதல்.
- கைகளால் பற்றமுடியாத பந்துக்களை முன்னோக்கி அல்லது பக்கத்திற்குச் செலுத்துதல்.
- கைகளால் பற்ற முடியாத பந்தைப் பேற்றுக் கம்பங்களுக்கு பின்னால் அனுப்புதல்.
- எதிரணி வீரர் கொண்டு வரும் பந்தைக் காத்தல்.

• நிலத்தில் உருண்டு வரும் பந்தைக் காத்தல்.

பேறு காப்பவரின் உடல் பந்துக்குப் பின்னால் இருக்க வேண்டியதுடன் சிறு விரல்கள் சற்று நெருங்கியிருக்குமாறு கை விரல்களை விரித்து பந்தின் பின்னால் வைக்க வேண்டும். தோள்களுக்கிடையே சமதூரம் இருக்க வேண்டியதுடன் உடற் சமநிலையைப் பேணக் கூடியவாறு பாதங்கள் நிலைகொண்டிருக்க வேண்டும். உடலின் மேற்பகுதி முழுமையாக நிலத்தை நோக்கி வளைந்திருப்பதுடன் பாதங்களை நெருக்கி வைத்திருத்தல் காப்பவரை பந்து கடந்து செல்லாதிருக்க உதவும். பார்வை பந்தை நோக்கியவாறு இருத்தலும் கைகள் பற்றிய பந்தை உடனடியாக மார்புக்குக் கொண்டு வருவதும் பாதுகாப்புப் படிமுறையொன்றாகும்.



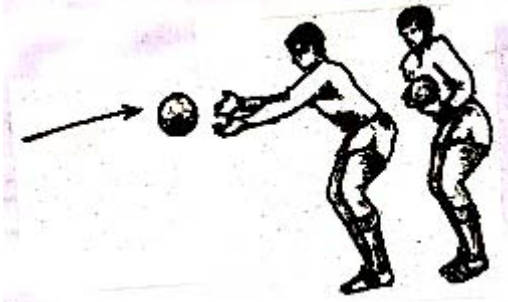
• நிலத்தில் உருண்டுவரும் பக்கப் பந்துகளைக் காத்தல்.

பேறு காப்பவர் நிலைகொண்டுள்ள இடத்திற்கு இடது பக்கமாக அல்லது வலது பக்கமாக பந்து வருமாயின் காப்பவர் உடனே அப்பக்கம் செல்ல வேண்டும். பந்தின் பின்னால் பேறு காப்பவர் நிற்பதுடன் வலது பாத விரல்கள் சற்று வலப் பக்கமாகத் திரும்பிய நிலையில் முழுமையாக மடித்தும், இடது பாத விரல்கள், முழங்கால் என்பன நிலத்தைத் தொட்டவாறும் இருக்க, கைகள், முழங்கையில் சற்று மடித்தும் சிறு விரல்கள் சற்றும் நெருங்கியிருக்குமாறும் கை விரல்களை விரித்தும் வைத்திருப்பது சரியான முறையாகும். உடலின் மேற்பகுதி பந்தை நோக்கி ஓரளவு வளைந்திருக்கும் இந்நிலையில் பார்வையை முற்றாகப் பந்தின் மேல் செலுத்துவதும் கைகளால் பற்றிய பந்தை மார்புக்குக் கொண்டு வருவதும் சரியான பாதுகாப்பு முறையாகும்.



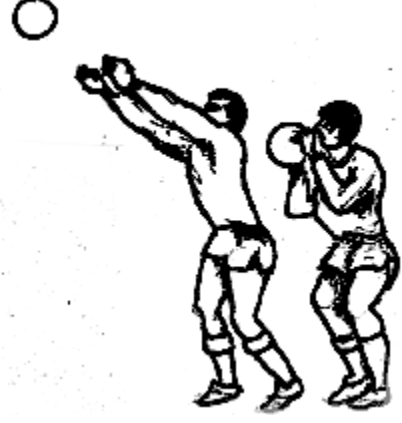
• மார்பிற்கு மட்டத்திலும் வயிற்று மட்டத்திலும் வரும் பந்தைக் காத்தல்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் உடல் பந்துக்குப் பின்னால் இருக்க வேண்டும். உடலின் மேற்பகுதி முன்னால் வளைவதும், நிமிர்வதும் பந்து பிரயாணம் செய்யும் தன்மைக்கேற்ப நிகழும் உடற்சமநிலை பேண வேண்டியதுடன், பந்து மார்புப் பிரதேசத்தை நெருங்கியவுடன் கைகளை சற்று முழங்கைகளில் மடித்து முன்னால் செலுத்தியும், விரல்களை விரித்தும் பந்தைப் பற்று வேண்டும். இங்கு பார்வை முழுமையாகப் பந்தில் இருக்க வேண்டும். இவ்விதமாகவே வயிற்று மட்டத்தில் வரும் பந்தை நோக்கி கைகளைச் செலுத்தி முழங்கைகளில் ஓரளவு மடித்து பந்தை அணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விரு செயற்பாடுகளின் இறுதியிலும் பந்தை மார்புடன் அல்லது வயிற்றுடன் சேர்த்து இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். கால்கள் முழங்காலில் ஓரளவு மடங்குவதுடன், பார்வை பக்கை நோக்கியே இருக்க வேண்டும்.



• தலைக்கு மேலால் வரும் பந்தைக் காத்தல்.

பேறு காப்பவரின் கைகள் பந்தின் பின்னால் இருக்க வேண்டும். இம்முறையில் ஒரே இடத்தில் நின்று, சற்று மேலே பாய்ந்தும் காக்க வேண்டியேற்படும். கை விரல்களை விரித்தும் பெருவிரல்களை அண்மிக்கச் செய்தும் பாதுகாப்புச் சுவர் போல் பந்துடன் கைகள் தொடுகையுற வேண்டும். இங்கு கைவிரல்கள் பலம் வாய்ந்தவையாக இருக்க வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பாதவிரல்களால் எம்புதல், பாய்தலுக்கான வலு வழங்கப்படுகின்றது. முழங்கால்கள் மடித்தல், நிமிருதல் என்பன மேலெழும் அளவுக்கு ஏற்ப வேறுபடும். தலையை மேலே உயரத்துவதோடு பாதங்களின் வலுவைப் பிரயோகிப்பதும் கூடிய பயனை அளிக்கும். பந்தில் நேரடியாகப் பார்வையைச் செலுத்துவதுடன், இறுதிச் செயலாக கைகளில் பற்றிய பந்தை உடனடியாக மார்புக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.



• பக்கமாக வரும் பந்துகளைப்பாய்ந்து காத்தல்.

ஒரே இடத்திலிருந்து பந்தைக் காக்க முடியாத சந்தர்ப்பத்திலேயே இந்நிலை ஏற்படும்.

பேற்றுக் காவலனின் இடது பக்கமாக அல்லது வலது பக்கமாக நிலத்தினூடாக அல்லது குறிப்பிடத்தக்க உயரத்தால் பந்து பேற்றுக் கம்பங்களினூடாகச் செல்ல எத்தனிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தைக் கைப்பற்ற பேற்றுக் காவலன் பந்து வரும் திசையை வானில் மிதந்து வேகமாக அடைய வேண்டும். பந்தை அடைய எம்புவதற்குத் தேவையான சக்தி பாய வேண்டிய பக்கக் காலினால் கிடைக்கின்றது. இங்கு விரல்களை நன்றாக விரித்துப் பந்தைப் பற்ற வேண்டும். உடல் நிலம் தொட்டவுடன் நில மட்டத்திலிருந்து தலையை உயர்த்துவதுடன் பந்தை மார்புடன் இறுக்கப்பற்ற வேண்டும். இங்கும் இலக்கை நோக்கி பார்வையைச் செலுத்தியவராக இருக்க வேண்டும்.



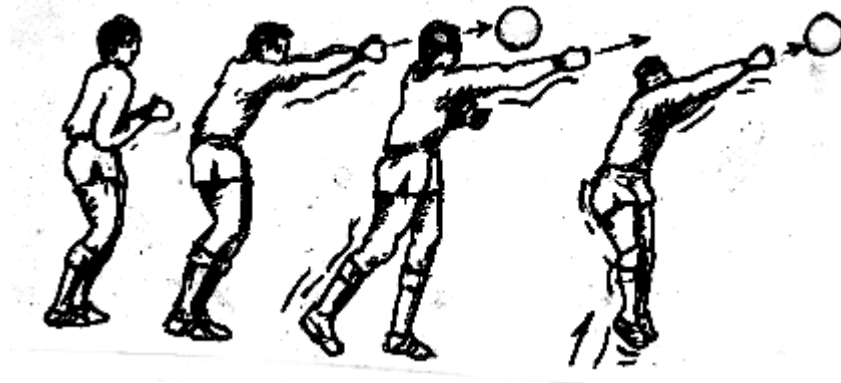
• மேலால் வரும் பந்தை குறுக்குக் கம்பத்தின் மேலால் செலுத்தல. (cross bar)

இச்செயற்பாட்டுக்கு ஒரு கையை அல்லது இரு கைகளையும் பயன்படுத்தலாம். கைகளை நன்றாக நீட்டி உள்ளங்கைப் பிரதேசத்தைப் பந்தின் அடிப்பகுதிக்கு கொண்டு செல்வதன் மூலம் குறுக்குக் கம்பத்தின் மேலாகப் பந்தை அனுப்பலாம். கைகளால் பற்று முடியாத மிக ஆபத்தான வேளைகளில் இம்முறையைக் கைக் கொள்ள நேரிடும். பாத விரல்களால் உயர எம்ப வேண்டியதுடன் இச்செயற்பாடு உயரத்தைப் பொறுத்து பேற்றுக் காவலானால் தீர்மானிக்கப்படவும் வேண்டும். கால்களை முழங்காலில் ஓரளவு மடக்க வேண்டியிருப்பதுடன், ஒரு பாதத்தால் அல்லது இரு பாதங்களினாலும் ஓரிடத்தில் நின்றோ அல்லது விண்ணில் மிதந்தோ இதனைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். பார்வை நேரடியாகப் பந்தை நோக்கியிருப்பது கூடிய பயனைப் பெற வழிவகுக்கும்.



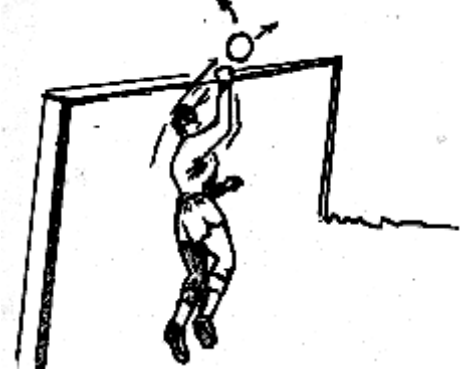
• கைகளால் பற்ற முடியாத பந்துகளை முன்னோக்கி அல்லது பக்கத்திற்கு செலுத்துதல்.

எதிரணி வீரர்களின் ஆதிக்கம் பெருமளவு காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் இந்நிலை ஏற்படும். உதாரணமாக மூளைஉதை, குறுக்கான உதை, சுயாதீன உதைகளின் போது பேற்றுக் காவலனால் பந்தைப் பற்ற முடியாத ஆபத்தான நிலைகளில் உயரப் பாய்ந்து இதனை மேற்கொள்ள நேரிடும். விரல்களை மடக்கிக் கைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து மார்பு மட்டத்திலிருந்து வேகமாகப் பந்தை நோக்கிச் செலுத்தப்படும். முழங் கைகளில் கைகளை மடித்து பந்தின் அடிப்பகுதி அல்லது நடுப்பகுதி அடிக்கப்படுவதுடன் எம்புவதற்கான பலமும் இதன் மூலம் கிடைக்கின்றது. கால்கள் முழங்காலில் மடிக்கப்படுவதனாலும் இச்செயற்பாட்டுக்குக் கூடிய வலு கிடைக்கின்றது. இச்செயற்பாட்டின் இறுதியில் பேற்றுக் காவலன் முன்னால் அல்லது பக்கத்திற்கு இழுத்துச் செல்லப்படலாம். பார்வையைப் பந்தில் செலுத்த வேண்டும்.



• கைகளால் பற்ற முடியாத பந்தைப் பேற்றுக் கம்பங்களுக்குப் பின்னால் அனுப்புதல்.

இச்செயற்பாட்டில் பேற்றுக் காவலன் துரித முடிவுகளை எடுக்க நேரிடும். கைகளால் பற்ற இயலாத பந்தைப் பேற்றுக் காவலன் வேகமாகப் பாய்ந்து ஒரு கையினால் அல்லது இரு கைகளினாலும் விரல்களை மடக்கி முடியால் பந்தின் நடுப்பகுதியை அல்லது அடிப்பகுதியைக் குத்துவதன் மூலம் பந்தின் பிரயாணப் பாதையை மாற்றலாம். விரல்களை மடக்கியும், மணிக்கட்டில் மடித்தும் பந்தை அடிக்க வேண்டும். பேற்றுக் காவலனின் இடது பக்கமாக வரும் பந்தைப் பாய்ந்து இடது கையாலும், வலது பக்கமாக வரும் பந்தைப் பாய்ந்து வலது கையினாலும் அடிப்பது அனுகூலமாக முடிவைத் தரும். எம்புவதற்கான பலம் அப்பக்கக் கைகளினால் கிடைக்கும். பாயும் தூரத்திற்கேற்ப பந்து செல்லும் தூரமும் அதிகரிக்கும். இச்செயற்பாட்டின் முடிவில் பேற்றுக் காவலன் நிலத்தில் விழுவதால், நிலம்படும் சமயம் தலையை உயர்த்த வேண்டும். பார்வை இலக்கை நோக்கியிருக்க வேண்டும்.



• எதிரணி வீரர் கொண்டுவரும் பந்தைக் காத்தல்.

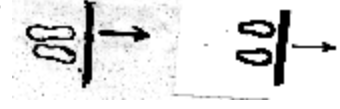
பேற்றுக் காவலன் இறுதித் தீர்மானமெடுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பமாக மாத்திரமன்றி மிக ஆபத்தான நிலையுமாக இது அமையலாம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பேற்றுக் காவலன் பந்தைப் பாதுகாக்க வேண்டிய இறுதி வீரனாக அமைவான். இந்நிலையில் அவனில் தையரியமும் துணிவும் காணப்பட வேண்டியதுடன் நுண்ணறிவையும் இங்கு வெளிக்காட்ட வேண்டியுள்ளது. எதிரணி வீரனின் பாதத்தோடு, பந்து வரும் இச்சந்தர்ப்பத்தில், எதிரணி வீரனின் முன்னாள் உடனடியாகப் பாய்ந்து பேற்றுக் காவலன் நிலம்பட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் பந்தை நோக்கி அண்மிக்க வேண்டியதுடன், பின்னர் பேற்று வாயிலை (08 யார் இடைவெளி) மறைக்கும் விதத்தில் எதிரணி வீரனின் எதிரில் நிலம்படல் வேண்டும். அதேகணத்தில், பந்தை பற்றி பாதுகாப்பு நடவடிக்கையாக (முகத்தைப் பாதுகாக்க) முகத்திற்கெதிரே பிடித்துக் கொள்வது முறையான செயலாகும். பார்வை பந்தை நோக்கியவாறு இருத்தல் முக்கியமாகும்.



• உள்ளெறிகை (Throw in)

விளையாடும் போது பந்து மைதானத்தின் பக்கக்கோடுகளால் வெளியேறினால் உள்ளெறிகை வழங்கப்படும். இறுதியாகப் பந்தை ஸ்பரிசித்த வீரனின் எதிரணிக்கு இவ் உள்ளெறிகை கிடைக்கும். உள்ளெறிகையின் போது பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.

- பந்தை எறியும் சந்தர்ப்பத்தில் எல்லைக் கோட்டை ஸ்பரிசிக்கக் கூடாது.
- பந்தை இரு கைகளாலும் பற்ற வேண்டும்.



- தலைக்கு மேலாகக் கைகளை நீட்டி பந்தை எறிய வேண்டும்.



- மைதானத்திலுள்ள வேறோரு வீரனின் உடலின் எப்பகுதியிலாயினும் பந்து ஸ்பரிசிக்காத வரை உள்ளெறிந்தவர் பந்தை விளையாட முடியாது.
- உள்ளெறியும் போது பாதங்கள் இரண்டும் நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருக்க வேண்டும்.

தேர்ச்சி 6.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.5 : உயரம் பாய்தலை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.5 : "மேலே இன்னும் மேலே - பாய்வோம் பயனடைவோம்."
நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.5.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு
- பின்னிணைப்பு 6.5.2 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் இரண்டு.
- பின்னிணைப்பு 6.5.3 லுள்ள பயிற்சிச் செயற்பாடு.
- பின்னிணைப்பு 6.5.4 லுள்ள தகவற் படிவப் பிரதிகள் இரண்டு.
- பின்னிணைப்பு 6.5.5 லுள்ள உபகரணங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட செயற்பாட்டுப் பிரதேசம்

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 6.5.1 :

- 6ஆம் , 7ஆந் தரங்களில் மாணவர் கற்ற பாய்தல் தொடர்பான அடிப்படைச் செயற்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- மாணவரை ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பாய்தலைச் சரியாகச் செய்வதன் மூலம் விளையாட்டில் வெற்றிபெறலாம் என்பது.
- கூடிய உயரத்தைச் சரியான முறையில் பாய்வதன் மூலமும் வெற்றி பெறலாம் என்பது.
- பாய்தலுக்கான உந்தலைப்பெற கால்களையும், கைகளையும் பயன்படுத்தலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.5.2 :

- வகுப்பு மாணவரை இரு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 6.5.3 :

- கண்டறிந்தவற்றை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கக் குழுக்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திருத்தி அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அணுகலோட்டம், மிதித்தெழுதல், குறுக்குச் சட்டம் தாண்டல், நிலம்படுதல் போன்ற அனைத்து நுட்பத்திறன்களையும் வகுப்பு மாணவரைக் கொண்டு செய்வியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- ஆரம்ப காலந்தொட்டே உயரம் பாயும் வீரர்கள் கத்தரிப்பாய்ச்சலை மேற்கொண்டனர் என்பது.
- இந்நுட்பமுறை (Scissor technique) நான்கு பகுதிகளைக் கொண்டது.
 - அணுகலோட்டம் - (Approach run)
 - மிதித்தெழுதல் - :Take off)
 - குறுக்குச் சட்டம் தாண்டல் - (Bar Clearance)
 - நிலம்படுதல் -:Landing)
- கத்தரிப் பாய்ச்சலில் ஓடும் திசைக்கும் குறுக்குச் சட்டத்திற்கும் இடையிலான கோணம் சுமார் 30° - 45° வரையிலிருப்பது பொருத்தம்.
- குறுக்குச் சட்டம் தாண்டும் போது கால்கள் விரிக்கப்பட்டு திறந்த கத்தரிக்கோல் போன்று பிரயாணிப்பதால் இப்பாய்ச்சல் கத்தரிப்பாய்ச்சல் என வழங்கப்படுகின்றது என்பது.
- வெற்றிகரமான பாய்ச்சலுக்கு மேற்படி நான்கு சந்தர்ப்பங்களுக்குமிடையே வலுவான தொடர்பு காணப்படல் வேண்டும் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- கத்தரிப்பாய்ச்சலில் அணுகலோட்டத்தின் அவசியத்தை விளங்கிப் பிழையறச் செய்து காட்டுவார்.
- மிதித்தெழுதற்கான கூடிய வலுவை வளமான காலால் பெறலாம் என்பதை ஏற்று வளமான காலால் முறையான மேலேழுதலை மேற்கொள்வார்.
- கத்தரிப் பாய்ச்சலின் முழுமையான நுட்பத்திறன்களின் நான்கு படிகளையும் சரியாக செய்து காட்டுவார்.
- தனதறிவைப் பிறருடன் பகிரந்து கொள்வதோடு, ஏனையோர் கருத்துக்களுக்கும் மதிப்பளிப்பார்.
- தன்னுடையதைப் போன்றே பிறர் பாதுகாப்பிலும் கவனமெடுப்பார்.

பின்னிணைப்பு 6.5.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.

- படத்திற் காட்டியவாறு ஐந்து மீற்றர் ஆரையுள்ள வட்டமொன்றை வரைக.
- ஒருவரை வட்டத்தின் மத்தியிலும் ஏனையோரை வட்டத்தைச் சுற்றியும் நிறுத்துக.
- மத்தியிலுள்ளவரிடம் ஸ்கிபிங் கயிறு அல்லது ஏற்ற உபகரணத்தைக் கொடுத்து வட்டத்தைச் சுற்றிப் பதிவாக சுழற்றச் சொல்க.
- வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்போர் அக்கயிற்றுக்கு மேலாகப் பாய வேண்டுமெனக் கூறுக.
- ஸ்கிபிங் கயிற்றில் சிக்குவோரைப் போட்டியிலிருந்து விலக்கி அப்பால் நிறுத்துக.
- ஸ்கிபிங் கயிற்றின் உயரத்தை படிப்படியாக கூட்டியவாறு விளையாட்டைத் தொடர்க.
- இறுதியாக வட்டத்தில் எஞ்சுவரை வெற்றிபெற்றவராக அறிவிக்குக.

கயிற்றின் மேலால் பாய்தல்.
DODGE THE ROPE



பின்னிணைப்பு 6.5.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் உயரம் பாய்தலும் ஒன்றாகும். வெவ்வேறு நுட்பமுறைகளில் உயரம் பாயும் வீரர்களை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். உயரம் பாயும் நுட்பமுறைகளில் கத்திரிக்கோல் பாய்ச்சலும் ஒன்றாகும். கத்திரிக்கோல் நுட்பமுறையில் உயரம் பாய்வதைக் கவனத்திற் கொள்வோம்.

கத்திரிக்கோல் நுட்பமுறையில் உயரம்பாய்வதிலுள்ள படிமுறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.

1. அணுகலோட்டமும், மிதித்தெழுதலும்.
 2. குறுக்குச் சட்டம் தாண்டலும், நிலம்படுதலும்.
- மேற்படி சந்தர்ப்பங்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
 - பின்னிணைப்பு 6.5.3லுள்ள பயிற்சிச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
 - உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள தகவல் படிவத்திலுள்ள தகவல்களை நன்கு வாசித்து விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
 - உங்கள் தலைப்புக்கான செயற்பாட்டைக் கூட்டாக செய்து பாருங்கள்.
 - செயற்பாட்டின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளைக் குழுநிலை கலந்துரையாடலினூடாக தீருங்கள்.
 - நீங்கள் கண்டறிந்தவை, உங்கள் ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

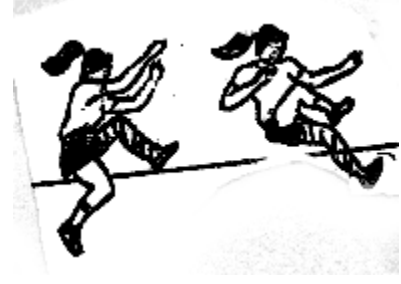
பின்னிணைப்பு 6.5.3

பயிற்சிச் செயற்பாடு.

- பாதமொன்றை எதிரில் வைத்து மிதித்தெழுந்து மறுபாதத்தை முன்னாலும் உயரவும் நீட்டுங்கள்.
- வலப் பாதத்தால் மூன்று கவடுகள் ஓடி மேற்கூறிய விதத்தில் வலப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து எதிரான பாதத்தை முன்னாலும் மேல் நோக்கியும் (செலுத்துதல்) உயர்த்துதல்.
- இடப்பாதத்தால் புறப்பட்டு மூன்று கவடுகள் ஓடி மேற்கூறிய விதத்தில் இடப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து மறுபாதத்தை முன்னாலும் மேல் நோக்கியும் உயர்த்துதல்.
- இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மிதித்தெழுவுதற்கு மிகப் பொருத்தமான பாதத்தைக் கண்டறியுங்கள்.



- ஓரிடத்தில் நின்று இடப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து கோட்டுக்கு மேலாக வலப் பாதத்தைத் தொடர்ந்து இடப்பாதத்தைத் திறந்து கத்திரக்கோல் போன்று எடுத்து நிலம்படுங்கள்.
- ஒரே இடத்தில் நின்று இடப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து சுமார் 06 அங்குல உயரமுள்ள கயிற்றின் மேலாக முன்னரைப் போன்று கால்களையெடுத்து நிலம்படுங்கள்.
- ஒரு சில கவடுகள் நடந்து, மேற்கூறிய முறையில் கயிற்றுக்கு மேலால் பாய்ந்து நிலம்படுங்கள்.
- மூன்று கவடுகள் முன்னால் ஓடி கோட்டுக்கு மேலாக இம்முறையிற் பாய்ந்து நிலம்படுங்கள்.
- மூன்று கவடுகள் முன்னால் ஓடி, சுமார் ஒரு அடி உயரமுள்ள கயிற்றின் மேலாகப் பாய்ந்து நிலம்படுங்கள்.



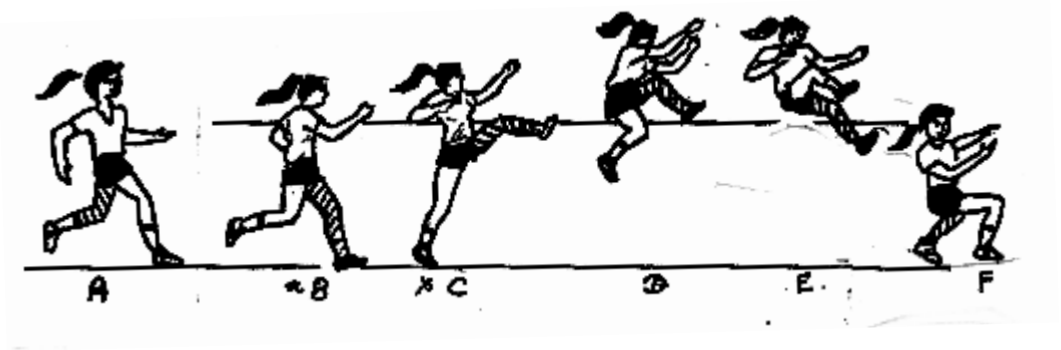
பின்னிணைப்பு 6.5.4

தகவற்பத்திரம்

உயரம் பாய்தலில் கத்திரிப்பாய்ச்சல் நுட்பமுறை நான்கு படிகளைக் கொண்டது.

1. அணுகலோட்டம்
2. மிதித்தெழுதல்.
3. குறுக்குச் சட்டம் தாண்டல்.
4. நிலம்படுதல்.

வலப்பாதத்தால் மிதித்தெழும் வீராங்கனையொருவரின் நுட்பமுறை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது. இடப்பாதத்தால் மிதித்தெழும் வீரர்கள் வீராங்கனைகள் இதன் மறுதலையாகச் செய்யுங்கள்.



- **அணுகலோட்டம்.**
- அணுகலோட்டத்திற்கு உகந்த தூரம் சுமார் 7-14 கவடுகள் வரையிலாகும்.
- வலப் பாதத்தால் மிதித்தெழும் வீரர்கள் தமது இடப்பக்கத்தால் குறுக்குச் சட்டத்தை அணுக வேண்டும்.
- ஓடும் திசைக்கும் குறுக்குச் சட்டத்திற்கும் இடையிலான கோணம் சுமார் 30° - 40° வரையிலிருப்பது பொருத்தம்.
- **மிதித்தெழுதல்.**
- அணுகலோட்டத்தின் இறுதிக் கவடு (நிலம்படு) மெத்தைக்கு சமீபமாக வைக்கப்படல் வேண்டும்.
- இக்கவடு வைக்கப்படுவதோடு சுயாதீன பாதம் முன்னால் நீட்டி உயர்த்தப்படும்.
- அத்தோடு முன்னாலும் மேலேயும் கைகள் (செலுத்தப்படும்) உயர்த்தப்படும்.
- தொடர்ந்து வேகமாகவும் வலுவுடனும் வலப்பாதத்தால் உடலை மேலே உயர்த்த (அனுப்ப) வேண்டும்.

• **குறுக்குச் சட்டம் தாண்டல்.**

- மிதிதெழுதலோடு உடல் குறுக்குச் சட்டத்தை நோக்கிச் செல்லும்.
- அவ்வேளை, இடப்பாதத்தையும் தொடர்ந்து வலப் பாதத்தையும் திறந்த கத்திரியைப் போன்று குறுக்குச் சட்டத்தின் மேலாக கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

• **நிலம்படல்.**

- நிலம்படும் போது முதலில் சுயாதீன பாதமும் பின்னர் மிதித்தெழுந்த பாதமும் நிலந்தொடும்.
- முழங்கால், முண்டம் என்பன சற்று முன்னால் வளைந்தவாறு பாதமேடுகளால் பாதுகாப்பாக நிலம்படல் வேண்டும்.

பின்னிணைப்பு 6.5.5

செயற்பாட்டுப் பிரதேசம்

பின்வரும் உபகரணங்களைத் தேவைக்கேற்றவாறு வைத்து செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்தை தயார்ப்படுத்துங்கள்.

- சுமார் ஐந்து மீற்றர் நீளமுள்ள இலாஸ்டிக் நாடாக்கள் இரண்டு
- சுமார் 12 அடி நீளமுள்ள மெல்லிய தடிகள் சில அல்லது குறுக்குச் சட்டமொன்று
- அவற்றை நிறுத்துவதற்கான ஆதாரங்கள் / தாங்கிகள்.
- உமி, மரத்தூள் அல்லது மணல் நிரப்பி நிலம்படுதலுக்காக அமைக்கப்பட்ட பொருத்தமான இடம் அல்லது உயரம் பாய்தல் மெத்தை.
- தாம்பு தாண்டற்கயிறு (Skipping rope) அல்லது ஒரு முனையில் பந்து கட்டப்பட்ட சுமார் நான்கு மீற்றர் நீளமுள்ள மெல்லிய கயிறொன்று.
- மைதானத்தை அடையாளமிடப் பொருத்தமான பொருள்.

தேர்ச்சி 6.0 : **மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 6.6 : எறிதலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் உபயோகிப்பார்.

செயற்பாடு : "முறையாக உபகரணம் பற்றிடுவோம் - தூர எறிந்து பயன்பெறுவோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.6.1 லுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 6.6.2 லுள்ள ஆசிரியருக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
- கீழேயுள்ள எறியும் உபகரணங்களுடன் செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் மூன்று
 - சிறிய குண்டுகள் அல்லது ஏற்ற மாதிரி உபகரணங்கள்.
 - சிறிய தட்டுகள் அல்லது ஏற்ற மாதிரி உபகரணங்கள்.
 - நிறைகுறைந்த ஈட்டிகள், அல்லது ஏற்ற மாதிரி உபகரணங்கள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 6.6.1 :

- 6ஆம், 7ஆந்த தரங்களில் உபகரணங்களை முன்னாலும், பக்கமாகவும் தலைக்கு மேலாகவும் எறிந்ததை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளில் ஓரிடத்திலிருந்து உபகரணத்தை முன்னால் எறியும் விதங்களை ஒருசில மாணவர்களைக் கொண்டு உபகரணமின்றிச் செய்வியுங்கள்.
 - குண்டு போடுதல்
 - தட்டெறிதல்.
 - ஈட்டியெறிதல்
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுங்கள்.

- குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் என்பன பாடசாலை வேலைத் திட்டங்களில் உள்ளவை என்பது.
- இவ்வெவொரு நிகழ்ச்சியிலும் உபகரணத்தை விண்ணில் கைவிடும் போது, கையின் செயற்பாடு ஒன்றிற்கொன்று வேறுபடும் என்பது.
- உபகரணத்தை முறையாகப் பற்றுவது அதனைத் தூரஎறிய உதவும் என்பது.
- எறியும் நிகழ்ச்சியொன்றின் நுட்பத்திறன்களைப் பயிலும் போது உபகரணத்தை விண்ணில் கைவிடும் கொண்ணிலையை ஆரம்பத்திலேயே பரிச்சயமாகுவது அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.6.2 :

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 6.6.2 லுள்ள அறிவுறுத்தல்களை வழங்குங்கள்.
- குழுக்களைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்திற்கு அனுப்புங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து, குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 6.6.3

- மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திருத்தி ஏனையோரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- கைவிரல் நுணிகளில் நன்றாகத் தங்குமாறு குண்டைப் பாற்ற வேண்டும் என்பது.
- குண்டைப் பற்றுவதில் நடுவிரல்கள் மூன்றும் சற்று விரிந்திருப்பதுடன் பெருவிரல் சிறுவிரல் என்பன அதனைத் தங்கவைப்பதற்கு ஆதாரமாகவும் பயன்படும் என்பது.
- இவ்வாறு சரியாகப் பற்றிய குண்டைத் தாடைக்குக் கீழ், தோளின் மேல்வைத்து விண்ணில் கைவிட வேண்டும் என்பது.
- தட்டைப் பற்றும்போது அதன் மேற்பரப்பில் உள்ளங்கை இருப்பதோடு பெருவிரல் தவிர்ந்த ஏனைய விரல்கள் அதன் உலோக விளிம்பைச் சுற்றி விரிந்திருக்கவும் வேண்டும்.
- விரிந்துள்ள விரல்களின் முதல் முடிச்சுக்களை மடித்து தட்டின் விளிம்பைப் பற்றியிருக்க வேண்டும்.
- வலது கையால் கைவிடுவதாயின் தட்டு மணிக்கூட்டுத் திசையில் சுழன்றவாறு விண்ணில் செல்லத்தக்க விதத்தில் கைவிட வேண்டும் என்பது.
- ஈட்டியைப் பற்றும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட மூன்று முறைகளில் ஒரு முறை மாத்திரமே இங்கு கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டுள்ளது என்பது.
- இங்கு கைக்கொண்ட ஈட்டியைப் பற்றும் முறையில் பிரதானமாக நாம் பயன்படுத்தியது பெருவிரல், நடுவிரல் என்பவற்றையாகும் என்பது.
- நேராக நின்று எறிவதைவிட உடலைச் சற்று பின்னால் வளைத்து மீண்டும் முன்னால் வந்து எறிவதன் மூலம் உபகரணம் கூடிய தொலைக்குப் பிரயாணம் செய்கின்றது என்பது.
- எறியும் போது உபகரணத்திற்குக் கூடிய வலுவைச் செலுத்துவதனால் அது கூடிய தூரம் செல்கின்றது என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- குண்டு, தட்டு, ஈட்டி என்பவற்றை எறியும் வெவ்வேறு முறைகளை அறிந்து அதற்கேற்ப அவ்உபகரணங்களை எறிவார்.
- இவ்வுபகரணங்களைக் கூடிய தூரம் எறிவதற்கு அவற்றினை முறைகாப் பற்ற வேண்டும் என்பதை ஏற்று, செய்வதும் காட்டுவார்.
- குண்டு, தட்டு, ஈட்டி என்பவற்றை விண்ணில் கைவிடும் முறையைச் செய்து காட்டுவார்.
- உபகரணங்களைப் பற்றும் சரியான படிமுறைகளைப் பின்பற்றுவார்.
- தனதும், சுற்றியுள்ளவைகளினதும் பாதுகாப்பைக் கருத்திற் கொண்டு உபகரணங்களைக் கையாளுவார்.

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

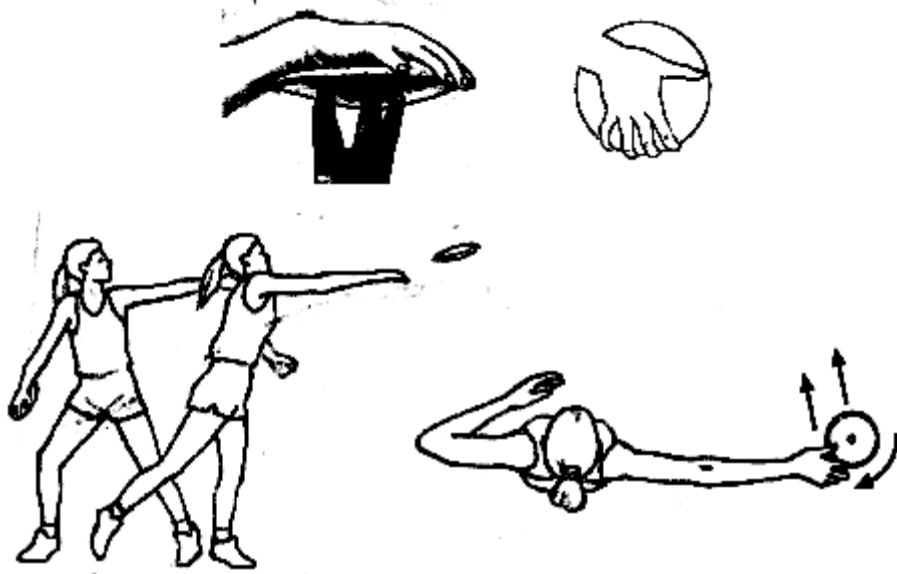
"முறையாக உபகரணம் பற்றிடுவோம் - தூர எறிந்து பயன்பெறுவோம்."

குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் என்பன மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள எறியும் நிகழ்ச்சிகள் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இந்நிகழ்ச்சிகளிற் பங்குகொள்ளும் போது முறையாக உபகரணங்களைப் பற்றுவதும், முறையான கொண்ணிலையில் நின்று எறிவதும் அவசியம்.

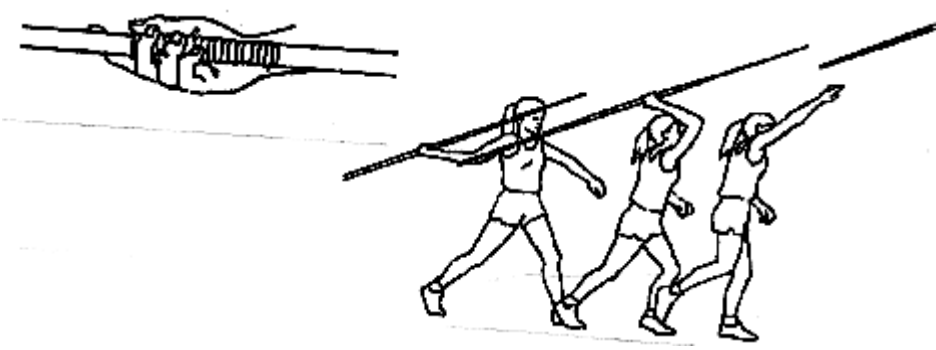
- எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணங்களைப் பற்றுதல், ஓரிடத்தில் நின்று விண்ணில் கைவிடல் தொடர்பான படங்கள் கீழே காணப்படுகின்றன.
- குண்டை பற்றுதலும், விண்ணில் கைவிடலும்.



- தட்டைப் பற்றுதலும், விண்ணில் கைவிடலும்.



- ஈட்டியைப் பற்றுதலும், விண்ணில் கைவிடலும்.



- மேற்படி மூன்று எறிதல் முறைகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் எறிதல் நிகழ்ச்சியோடு தொடர்புள்ள படங்களை நன்கு அவதானியுங்கள்.
- உங்களுக்கான நிகழ்ச்சியில் உபகரணத்தை முறையாகப் பற்றுதல், கைவிடும் கொண்ணிலையைக் கைக்கொள்ளும் முறைகள் என்பவற்றைக் கூட்டாக பிரயோகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டவாறு கலந்துரையாடுங்கள்.
- உபகரணங்களைச் சரியான முறையில் பற்றிக் கைவிடும் கொண்ணிலையைச் செய்து காட்ட பரிச்சயமாக்குங்கள்.
- இங்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையடித் தீருங்கள்.
- கூட்டாக உருவாக்கிய செயற்பாட்டில் சில தடவைகள் ஈடுபடுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவைகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.
- இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது உங்களதும், ஏனையோரதும் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 6.6.2

ஆசிரியர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களுக்குக் குழுக்களை அனுப்பமுன் பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களை வழங்குங்கள்.

- குழுவில் ஒரு முறைக்கு ஒருவர் மாத்திரம் வீசுங்கள். அல்லது வீசும் அனைவரும் கட்டளைகளுக்கேற்ப ஒரே தடவையில் வீசுங்கள்.
- எப்போதும் ஒரே திசையில் எறியுங்கள்.
- சுயாதீனமாக இருப்போர் எறியும் திசை தொடர்பாகப் பாதுகாப்பாக இருங்கள்.
- பாடத்தோடு தொடர்பல்லாத அவசியமற்ற எறிதல்களில் ஈடுபடாதீர்கள்.
- சுயாதீனமாக இருப்போர் எறிபவருக்குப் பின்னால் இருங்கள்.
- தமது குழுவினர் மாத்திரமன்றி ஏனைய குழுவினர் வீசுவதிலும் அவதானமாயிருத்தல்.
- எறியும் உபகரணம் நிலம்தொட்ட பின்னரே அவற்றை எடுக்கச் செல்லுங்கள்.
- எறிந்த உபகரணத்தை மீண்டும் குழுவினரை நோக்கி எறிவதைத் தவிருங்கள்.

தேர்ச்சி 9.0 : **உடலின் மகோன்னத தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1 : இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழ்வார்.

செயற்பாடு 9.1 : "இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 9.1.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் பத்திரம்.
- பின்னிணைப்பு 9.1.2 லுள்ள குழு கண்டாடியவுக்கான அறிவுறுத்தப் பத்திரப் பிரதிகள் இரண்டு
- பின்னிணைப்பு 9.1.3 தகவற்பத்திரப் பிரதிகள் இரண்டு
- பிரிஸ்டல் அட்டைகள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 9.1.1 :

- பிரவேசச் செயற்பாட்டில் காணப்படும் விலங்குகளைப்பிரதான இரு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்த மாணவரை அறிவுறுத்துங்கள்.
- இவ்வாறு வகைப்படுத்தியதற்கான காரணத்தை வினவுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி கலந்துரையாடுங்கள்.

- விலங்குகளைப் பிரதானமாக ஆண், பெண் என வேறாக்கலாம் என்பது.
- அவைகளின் பாலுறுப்புகளுக்கேற்ப ஆண், பெண் எனப் பிரிக்கலாம் என்பது.
- உடலின் ஏனைய தொகுதிகளை விட வித்தியாசமான தொகுதியொன்று ஆண் களிலும், பெண் களிலும் காணப்படுகின்றன என்பது.
- அது இனப்பெருக்கத் தொகுதியென அழைக்கப்படுகின்றது என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 9.1.2 :

- மாணவரை இரு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்படிவங்களையும், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 9.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- பின்னிணைப்பு 9.1.3இல் காணப்படும் தகவல்களுடன் பின்வரும் தகவல்களையும் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- பாலியல்புகள் பிறப்பிலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன என்பது.
 - பின்வரும் காரணிகள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்றன என்பது.
 - கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையும் போது இனப்பெருக்கத் தொகுதி முதிர்ச்சியடையத் தொடங்குகின்றது என்பது.
 - பெண்களினதும் ஆண்களினதும் உடலிலுள்ளே ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசமான விதத்தில் இத்தொகுதிகள் அமைந்துள்ளன என்பது.
 - உயிரினமொன்று உருவாவதற்கு அவசியமான மரபணுக்கள் என அழைக்கப்படும் இருவகையான கலங்கள் வெவ்வேறாக இத்தொகுதிகளில் உருவாகின்றன என்பது.
 - இக்கலங்கள் இணைவதன் மூலம் புதிய ஜீவனொன்று பாதுகாப்பான முறையில் உருவாவதற்கு ஏற்றவாறு பெண், ஆண்களின் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன என்பது.
- உதாரணமாக:-
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சில அங்கங்கள் உடலின் புறம்பாக அமைந்திருப்பது.
 - விதைகள் உடலின் புறத்தே அமைந்திருத்தல்.
- கருப்பையின் விரிவடையக் கூடிய சுவர்கள்
 - உயிரினங்களின் நிலைப்பாட்டை கருத்திற் கொண்டு நடத்தைகளைச் சீராக்கி அதன் மகோன்னதத்தைப் பேண வேண்டும் என்பது.
- உதாரணம் :- சீரான நடத்தை.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- புதிய உயிரினமொன்றை உருவாக்குவதற்கு அவசியமான தொகுதியில் அக்கரை கொள்வார்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தை விதைந்துரைப்பதற்கேற்ற அறிக்கையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரிப்பார்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியைச் சுகாதாரமான நிலையில் வைத்திருப்பதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- உணர்வைத் தூண்டும் விடயங்களில் எச்சரிக்கையாக நடந்து கருத்துக்களை முன்வைப்பார்.
- யாதாயினுமொன்றை அட்டவணை மூலம் விளக்குவார்.

பின்னிணைப்பு 9.1.1

பிரவேசச் செயற்பாட்டுப்பத்திரம்.

விலங்குகள்.

பேடு, கடா, இளைஞன், காளை, சேவல், யுவதி, பசு, கடுவன், குண்டு, மறி, பெட்டை, வடலை

பின்னிணைப்பு 9.1.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம். .

பல தொகுதிகளின் கூட்டில் மனிதன் உருவாக்கப்பட்டு இருக்கின்றான் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். உயிரினம் நிலைக்க இத்தொகுதிகளின் தொழிற்பாடுகள் அவசியமாகும். எனினும், குறிப்பிட்ட ஒரு தொகுதி இத்தொகுதிகளின் செயற்பாடுகளில் இருந்து வேறுபட்டு வேறொரு காரியத்திற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளதை நீங்கள் அறிவீர்களா? அத்தொகுதி இனப்பெருக்கத் தொகுதியாகும். புதியதொரு அங்கியை (தனது இனத்தைச் சேர்ந்த) உருவாக்குவதற்கு உதவுவதே அதன் தொழிலாகும்.

இவ் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை பிரதானமாக

- பெண்
- ஆண் என வேறாக்கலாம்.
- இவ்விரு தொகுதிகளில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தொகுதியில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற்படிவத்தைக் கூட்டாக வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- உங்கள் குழுவுக்கான தொகுதியின் மகோன்னத்திற்கான காரணங்களைக் குழுநிலையிற் கண்டறிந்து கோவைப்படுத்துங்கள்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதன் அவசியத்தையும், அதன் மகோன்னதத்தைப் பேணும் முறைகள் பற்றியும் கூட்டாகக் கலந்துரையாடித் தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
- சேகரித்த தகவல்களை முன்வைப்பதற்கு ஆக்கபூர்வமான முறையில் அட்டவணையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் கண்டறியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற்பத்திரம்.

உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள சகோதர, சகோதரிகளையும் உங்கள் வகுப்பு மாணவ-மாணவிகளின் சகோதர, சகோதரிகளையும் சற்றுக் கவனமாக உற்றுப் பார்ப்பீர்களானால், அவர்களிடையே தோற்றத்திலும், இயல்புகளிலும் ஒற்றுமை காணப்படுவதை உங்களால் உடனடியாக விளங்கிக் கொள்ள முடியும். இவற்றிற் சில தாயினுடைய இயல்புகளாகவும், சில தந்தையினுடைய இயல்புகளாகவும் இருப்பதை நீங்கள் கண்டு கொள்ளலாம். இவ்வாறு நிகழ்வதேன்? இவ்வாறு நிகழ்வதற்கான காரணம் யாதெனில் பிறப்பின் போதே சிசு தாயினதும், தந்தையினதும் இயல்புகளை கூட்டாகத் தன்வசப்படுத்திற் கொள்ளதினாலாகும். இதற்காக இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளிரண்டு பெண், ஆண் என வெவ்வேறாக அமைந்துள்ளது அற்புதமே. ஒரே உடலினுள் இவ்விரு தொகுதிகளும் இருக்குமாயின் அங்கு உருவாகும் புதுஜீவன் பெரும்பாலும் தாயின் இயல்புகளை மாத்திரமே கொண்டிருக்கும். எனவே வெவ்வேறாக இரு ஜீவன்களில் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் காணப்படுவதால், தாய், தந்தை இருவரதும் இயல்புகள் கலந்து சூழலுக்குப் பொருத்தமான புதிய ஜீவனொன்று உருவாகின்றது. இவ்வாறு புதிய ஜீவனொன்றை உருவாக்குவதற்கு அவசியமான இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைச் சற்று ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



பிரதானமாக இது ஆண்குறி, விதைப்பைகள் இரண்டு, சிறுநீர்வழி, அப்பாற்செலுத்தி, ஆகிய பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது.

ஆண் ஜீவன் தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் போது அதன் விதைப்பைகள் உடலினுள்ளேயே காணப்படும். எனினும் குழந்தை பிறந்தவுடன் அவைகள் உடலின் புறத்தே வந்துவிடும். விதைகளின் செயற்பாட்டுக்கு உடலின் உட்புற வெப்பநிலை மிக அதிகம் என்பதாலேயே இம்மகோன்னத நிகழ்வு ஏற்படுகின்றது. அதாவது விதைகளில் விந்து உற்பத்தியாவதற்கு

உடல்வெப்பநிலையை விடக் குறைந்தளவு வெப்பநிலை அவசியமாகும். விந்து உற்பத்திக்கு விதைப்பையில் சுரக்கும் டெஸ்டெஸ்டரோன் (Testostenon) எனும் ஓமோன் காரணமாக அமைகின்றது. இது ஆணின் சிறப்பியல்புகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஓமோனும் ஆகும்.

சுமார் 12-14 வயதில் விந்துற்பத்தி ஆரம்பமாகி வாழ்நாள் பூராகவும் தொடர்ந்து நடைபெறும். இச்செயற்பாட்டின் காரணமாக விதைகளில் உற்பத்தியாகும் விந்து சுக்கிலபாயத்துடன் உடலில் இருந்து வெளியேறும். பெரும்பாலும் நித்திரையில் தன்னையறியாது ஆண்குறியினூடாக இவை திரவமாக வெளியேறலாம். தவறின் நபர்களுக்கு அசௌகரியம் ஏற்படலாம். இது மாதமொரு முறை நிகழலாம்.

ஆண்களில் இரு விதைப்பைகள் காணப்படுகின்றன. விதைப் பைகளில் இருந்து புறப்படும் அப்பாற்செலுத்தி எனப்படும் குழாய் சிறுநீர் வழியுடன் தொடர்புபடுகின்றது. இதனால் சிறுநீரும், விந்தும் வெளியேறத் தனிப்பாதையே உள்ளது.

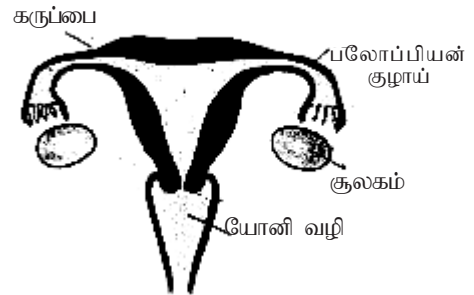
பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



விந்தின் தோற்றம்.

(இலக்ரோனிக் நுணுக்குக் காட்டியினாலேயே விந்தின் தோற்றத்தைக் காண முடியும்)

பெண் பிள்ளைகளின் சூலத்தில் உற்பத்தியாகும் ஈஸ்ட்ரஜன் (Estrogen) எனும் ஓமோனின் காரணமாக சூலத்தில் சூல் விருத்தியடைத் தொடங்குகின்றது. (பெண்ணின் சிறப்பியல்புகள் இவ் ஓமோன்களினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது) இதன் காரணமாக சிறுமி 10-14 வயதில் புதிய அனுபவமொன்றைப் பெறுகின்றாள். அது முதலாவது மாதவிடாய் (Menstrual) என அறியப்படும். இதனை நாம் சாதாரணமாக பூப்பெய்தல் என அழைப்போம். இதுவொரு சாதாரண நிகழ்வாகும். அதன் பின்னர் சுமார் 40-50 வயது வரை மாதமொரு முறை இது நிகழ்ந்தவாறு இருக்கும். பெண் குழந்தையொன்று பிறக்கும் போதே உற்பத்தியாகவுள்ள சூல்களின் எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படுவதே இதற்கான காரணமாகும். சாதாரணமாக இச்சூல்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 300000 வரையிலாகும். இறுதியாக சுமார் 40-50 வயதளவில் மாதவிடாய் ஏற்படுவது நிற்கும். இது "மெனோபாஸ்" எனப்படும்.



இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் வயதுக்கேற்றவாறு வெவ்வேறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான ஓமோன்கள் சுரக்கப்படுவது மகோன்னதமான செயற்பாடாகும்.

பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி இரண்டு சூலகங்களையும், இரு பலோப்பியன் குழாய்கள், கருப்பை, யோனி வழி ஆகிய பகுதிகளைக் கொண்டது. இவை உடலின் அகத்தே அமைந்துள்ள அற்புதச் செயலாகும். புதிய ஜீவனை உருவாக்க உடலைத் தயார்ப்படுத்தல், புதிதாக உருவாகிய முனையம் பாதுகாப்புடன் விருத்தியாகுதல் போன்ற காரணங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு ஏற்றவாறு முதிர்ந்த இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது அற்புதமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

சூலின் தோற்றம்.



சூ

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் விந்து உற்பத்தியாவதும் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் சூல் உற்பத்தியாவதும் நீங்கள் தற்போது அறிந்த விடயமாகும். சூலும், விந்தும் இணைவது புதிய அங்கியொன்று உருவாவதற்கான அடித்தளமாகும். பெண் 10-14 வயதில் பருவமடைந்த போதிலும், அத்தருணத்தில் தாயாவதற்கான தயார் நிலையில் அவள் இருக்க மாட்டாள். ஏனெனில் சுமார் 18 வயது வரையில் கருப்பையின் வளர்ச்சி பூரணமடைவதில்லை. பொதுவாக கருப்பையின் வளர்ச்சிக்கு இவ்வளவு காலம் எடுப்பதையும் மகோன்னத செயலாகக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் அக்கால கட்டத்தில் உளரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பொருளாதார ரீதியாகவும் தயார் நிலையை அடைய வாய்ப்பேற்படுகின்றது.

பாலியல் ரீதியாக முதிர்ச்சியடைந்த அனைவரும் பாலியல் தொடர்பான நடவடிக்கைகளில் பொறுப்புணர்வுடன் செயற்பட வேண்டும். விவாகம் என்பது எமது கலாச்சாரத்துடன் ஒன்றிய மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இணைப்பாகும். இது தொடர்பான பூரண விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றிருப்பது உறுதியே. விவாகத் தொடர்பினூடாக உருவாகும் புதிய ஜீவன் சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். எனினும் விவாகத்திற்கு முன்னால் அல்லது விவாகத்திற்கு அப்பால் நிகழும் பாலியல் தொடர்புகள் சமூகத்தால் நிராகரிக்கப்படுவதோடு அதன் வெறுப்பையும் சம்பாதிக்கும். மேலும் அவ்வாறான தொடர்புகளினால் பாலியல் நோய்களான சிபிலிசு, கொனோரியா, போன்ற நோய்களுக்கு மாத்திரமன்றி எயிட்ஸ் (AIDS) போன்ற பயங்கர நோய்களுக்கும் உள்ளாக நேரிடலாம். எனவே நீங்கள் ஆபத்தான நடத்தைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதிருந்தலும், விவாகத்தினூடாகத் தனது நம்பிக்கைக்குரிய துணைவன் அல்லது துணைவியுடன் மாத்திரம் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்துக் கொள்வதும் சிறப்பான பாலியல் சுகாதாரத்திற்கு ஏதுவாக அமையும்.

அங்கிகள் நிலைப்பதற்குக் காரணமான இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் முக்கியத்துவம் பற்றிய விளக்கம் தற்போது உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும். இச்செயற்பாட்டிற்கென அத்தொகுதி அற்புதமான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதையும் அறிந்துள்ளீர்கள். எனவே, செயற்றிறனும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு நடத்தைகளைச் சீராக்குவதன் மூலம் அதன் மகோன்னதத்தை பேணியவாறு வாழ வழியமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேர்ச்சி 9 : **உடலின் மகோன்னத தன்மையை சிறப்பாக பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்கு ஏற்படும் தடைகளை விளக்கியவாறு செயற்றிறனுடன் வாழ்வார்.

செயற்பாடு 9.2 : "தூர்நடத்தை, துன்பிரயோகம் மூடநம்பிக்கைகளைத் தவிர்ப்போம், விளக்கத்துடன் செயலாற்றுவோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 9.2.1 லுள்ள குழுகண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் பத்திரப் பிரதிகள் இரண்டு
- பின்னிணைப்பு 9.2.2 லுள்ள தகவற்பத்திரப் பிரதிகள் இரண்டு
- பின்னிணைப்பு 9.2.3 லுள்ள "ஆசிரியர் கையேடு"
- டைமத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 9.2.1 :

- பாடசாலை விட்டுவந்து கொண்டிருந்த 13 வயது மாணவியின் கைகளைப் பிடித்திழுத்து மானப்பங்கப்படுத்த முயன்ற முச்சக்கர வண்டிச் சாரதி பொலிஸ் வலையில்.
- ஆபாச செய்தித்தாள்கள், CD தட்டுக்களை மாணவர்களுக்கு வழங்க முயற்சித்த நபர் நையப்புடைக்கப்பட்டார்.
- இச்சம்பவங்களை வகுப்பில் முன்வைப்புகள்.
- இச்சம்பவங்கள் பற்றி மாணவர் கருத்துக்களைக் கேளுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- இவ்வாறான சம்பவங்கள் செய்திப்பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி வெளியாகின்றது என்பது.
- அன்றாட வாழ்வில் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் பலருக்கு இவ்வாறான சம்பவங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
- இவ்வாறான சம்பவங்களால் நல்வாழ்வுக்கு இடைஞ்சல்கள் ஏற்படுகின்றது என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 9.2.2 :

- வகுப்பை இரு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 9.2.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களுடன் பின்னிணைப்பு 9.2.2இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களையும் வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- ஒருவர் மனதை வருத்தக்கூடியதும், வெறுப்பானதும் , உடல், உள, மனவெழுச்சி ரீதியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதுமான, வெட்கக்கேடான நிகழ்வுகள், துர்நடத்தை, து்பிரயோகங்கள் ஆகும் என்பது.
- இவ்வாறான நிகழ்வுகள் வாழ்வில் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும். வெவ்வேறு இடங்களிலும் ஏற்படலாம் என்பது.
- பின்வரும் காரணங்கள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சுகாதாரத்திற்கும், நன்நிலைக்கும் காரணமாக அமைகின்றது என்பது.
 - இலங்கையின் கலாசாரத்திற்கு ஏற்புடைய வகையில் நடத்தைகளை ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது.
 - சரியான உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளல்.
 - தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
 - மூத்தோரின் எச்சரிக்கைகளையும், உபதேசங்களையும் ஏற்று நடத்தல்.
- பகுத்தறிவுச் சிந்தனை, ஆக்கபூர்வ சிந்தனை, பிரச்சினை தீர்த்தல், சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல், பயனுறுதிமிக்கத் தொடர்பாடல் போன்ற தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் துர்நடத்தை து்பிரயோகங்களைப் பெருமளவு குறைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது.
- பின்னிணைப்பு 9.2.2இல் காணப்படும் தகவல்களுக்கேற்ப விட்டொழிக்க வேண்டிய மூடநம்பிக்கைகள் காரணமாகவும் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்கும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம் என்பது.
- சரியான அறிவு, திறன், மனப்பாங்குகளினூடாக இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணலாம் என்பது.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம் பேணுவதன் மூலம் சமூகத்தின் மதிப்பைப் பெறலாம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்கு ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்களை இனங்கண்டு அவற்றில் அக்கறை செலுத்துவார்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவது தன்னுடைய பொறுப்பென்பதை ஏற்று அவற்றுக்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் காட்டுவதற்கான அறிக்கையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரிப்பார்.
- சமூகப் பெறுமானங்களைப் பின்பற்றும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- குழுவினாள் பொறுப்புடன் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க செயற்படுவார்.

பின்னிணைப்பு 9.2.1

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
" துர்நடத்தை து்பிரயோகம், மூடநம்பிக்கைகளைத் தவிர்ப்போம். விளக்கத்துடன் செயலாற்றுவோம்."

இனப்பெருக்கத் தொகுதிக்கு இன்னல்களை ஏற்படுத்தும் சவால்கள் இரண்டு கீழே காணப்படுகின்றன.

- துர்நடத்தைகளும், து்பிரயோகங்களும்.
- மூடநம்பிக்கைகள்.
- இவற்றில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அச்சவால்கள் தொடர்பாகத் தகவற்பத்திரத்தில் அடங்கியுள்ள தகவல்களை வாசித்தறியுங்கள்.
- நீங்கள் வாசித்தறிந்த சவால்கள் தவிரந்த இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் வேறும் காரணிகளைக் கூட்டாகக் கண்டறியுங்கள்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் தனது பங்களிப்பு, பொறுப்பு என்பவற்றைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கூட்டாகக் கண்டறியுங்கள்.
- நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்டு 8ஆந்தர மாணவர்களுக்கு விளக்கமளிக்கப் பொருத்தமான உரையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் உரையை வகுப்பு முன்னிலையில் சமர்ப்பிக்கத் தயாராகுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 9.2.2

தகவற் படிவம்.

எவையாயினும் ஒன்றைப் பற்றி விஞ்ஞான அடிப்படையிலல்லாது ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் தவறான அபிப்பிராயம் அல்லது எண்ணம் மூடநம்பிக்கை எனப்படும். பின்வரும் உரையாடலை வாசித்தறிவதன் மூலம் அதுபற்றிய விளக்கத்தைப் பெறலாம்.

பாடசாலையொன்றின் 8ஆந் தரத்தில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தொடர்பாக உரையாற்றிய பேச்சாளரிடம் மாணவர் எழுப்பிய வினாக்களும் அதற்கான பதில்களும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- | | | |
|------|---|---|
| வினா | - | மாதவிடாய் நாட்களில் குளிக்கலாமா? |
| விடை | - | இந்நாட்களில் குளிப்பது கட்டாயம். ஏனெனில் மாதவிடாயின் போது குருதியும் சீதம் போன்றவையும் வெளியேறுகின்றன. இவை துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் எனவே ஏனைய நாட்களைவிட இந்நாட்களில் மிகச் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். |
| வினா | - | நான் பூப்படைந்த நாட்களிலும், அதன் பின்னர் மாதவிடாய் ஏற்பட்டுள்ள நாட்களிலும் எனது தாயார் எனக்கு எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், பொரியல் வகைகள், இறைச்சி போன்றவற்றை உண்ணத் தருவதில்லை. அதற்கான காரணத்தைக் கேட்டால் அக்காலத்திற்கு அவை பொருத்தமற்றவை எனவும், அவைகளை உட்கொண்டால் உடலில் துர்நாற்றம் வீசும் எனவும் கூறுகிறாள். இதில் ஏதும் உண்மைகள் உள்ளனவா? |
| விடை | - | இது விட்டொழிக்கப்பட வேண்டிய மூடநம்பிக்கை என்பதை முதலிலேயே கூறவேண்டும். மாதவிடாய் பூப்படைதலின் பின் ஏற்படும் இயற்கை நிகழ்வாகும். மாதவிடாயின் போது உடலில் இருந்து குருதி வெளியேறுகின்றது. எனவே, இழக்கப்படும் குருதியை மீளப்பெறுவதற்காக ஊட்டமுள்ள உணவுவகைகளை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். ஆதலால் அந்நாட்களில் மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்வதில் எவ்விதத் தவறும் கிடையாது. |

- வினா - நித்திரையின் போது ஆண்பிள்ளைகளில் இருந்து விந்து வெளியாவதால் அவர்களின் உடல் நலிவடையும் என்றும் அவர் தம் பாலியல் ஆற்றல்களில் குறைபாடு ஏற்படும் என்றும் கருத்து நிலவுகின்றது. இதில் ஏதேனும் உண்மைகள் உள்ளனவா?
- பதில் - இதில் எவ்வித உண்மைகளும் இல்லை. விந்து உற்பத்தி ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து தொடர்ந்து நடந்தவண்ணம் இருக்கும். இவ்வாறு உற்பத்தியாகும் விந்தை தற்காலிகமாகச் சேமிக்கும் இடம் (விந்துப்பைகள்) நிறைந்தவுடன் தானாகவே இவற்றின் வெளியேற்றம் நடைபெறும். இது இயற்கைச் செயற்பாடாகும். இதற்குப் பயன்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.
- அன்றாட வாழ்வில் ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் சிலர் வெவ்வேறு சிக்கலான நிலைமைகளுக்கு உள்ளாகிய சம்பவங்களை நீங்கள் அனுபவம் மூலமோ, புதினப்பதிரிகைகள், வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி போன்ற ஊடகங்களின் மூலமோ அறிந்திருப்பீர்கள். ஒருவரின் உள்ளத்தை நோகவைக்கும் வெறுப்புக்குரிய இவ்வகை நிகழ்வுகள் துப்பிரயோகம் அல்லது துன்புறுத்தல்கள் எனப்படும். செய்தித் தாள்களில் இருந்து பெறப்பட்ட அவ்வாறான நிகழ்வுகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- பாடசாலை (Van) வாகனத்தில் பிரயாணம் செய்த சிறார்களுக்கு டொபி, சொக்கலேற்று போன்ற இனிப்புப் பண்டங்கள் கொடுத்து அவர்களின் உடலை வருடி வழிகெடுக்க முயன்ற அவ்வண்டியின் சாரதி பெற்றோரால் பொலிசாரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டார்.
- பாடசாலை இல்ல மெய்வல்லுனர் போட்டிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த வேளையில் கறிபனிஸ் வேண்டித் தருவதாகக் கூறி 8ஆந்தர மாணவியொருவரை அழைத்துச் சென்று தவறான யோசனையொன்றை முன்வைத்த பிரதி அதிரொருவரின் கன்னத்தில் அடித்த மாணவி பற்றிய செய்தியொன்று சமீபத்தில் புதினப்பதிரிகையொன்றில் வெளியாகியுள்ளது.
- ஆபாச வீடியோ சுருள்களை இலவசமாகப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு வழங்கிய வீடியோ கடைக்காரர் மாணவர் கொடுத்த தகவலைத் தொடர்ந்து பொலிசாரால் கைது செய்யப்பட்டார்.

பின்னிணைப்பு 9.2.3

ஆசிரியர் கையேடு

சரியான நடத்தைக் கோலங்களுக்கு ஒவ்வாத செயற்பாடுகள் துர்நடத்தைகளென அறியப்படும். ஆயினும், துர்நடத்தைகள், துப்பிரயோகங்கள் என்ற ரீதியில் பார்க்கும்போது இதனைப் பின்வருமாறு விளக்கலாம்.

ஒருவர் மனதை வருத்தக் கூடிய வெறுப்பானதும், உடல், உள, மனவெழுச்சி ரீதியாகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதுமான வெட்கக்கேடான நிகழ்வுகள் துர்நடத்தைகள், துப்பிரயோகங்களில் அடங்கும். பயங்காட்டல், முறையற்ற ஸ்பரிசம், முறைகேடான புத்தகம், சஞ்சிகைகளுக்கு பழக்கப்படுத்துதல், புகைபிடிக்கப் பழக்குதல், பொருத்தமற்ற தொடர்புகள், முறைகேடான விதத்தில் ஏசுதல், கையாட்களாக சேவையில் ஈடுபடுத்தல், கல்வி கற்கும் வாய்ப்பை மறுத்தல், முறைகேடான பிரசுரங்கள், படங்களைக் காட்டுதல் போன்றவை இதில் அடங்கும். அதேபோல் பாலியல் செயற்பாடுகளுக்கு அல்லது அது போன்ற காரியங்களுக்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் நோக்கத்துடன் வழங்கப்படும் உள ரீதியான லஞ்சம் அல்லது உடல் ரீதியான லஞ்சமும் துர்நடத்தை துப்பிரயோகங்கள் அடங்கும்.

இலங்கை குற்றவியல் சட்டங்களின் பிரகாரம் துர்நடத்தை, துப்பிரயோகங்கள் என்பன தண்டனைக்குரிய குற்றங்களாகும். அதற்கு உதவி ஒத்தாசைகள் வழங்குவதும் குற்றமாகும். துர்நடத்தை, துப்பிரயோகங்களில் இருந்து தவிர்த்திருக்கப் பின்பற்ற வேண்டியவைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.

- வெவ்வேறு சமூக மட்டங்களையும், அவற்றோடு தொடர்புடைய சகல விடயங்களையும் அறிந்திருத்தல்.
- இனத்தெரியாதோரை புரிந்து கொள்ளக் கூடிய ஆற்றலைப் பெறல்.
- பெற்றோர், வளர்ந்தோர், ஆசிரியர் என்போரின் அறிவுரைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் பெறல்.
- தெரியாத, பரிச்சயமற்ற இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
- தீவிர விசுவாசம், ஏமாற்றத்திற்குக் காரணமாகலாம் என்பதால், அவ்வாறு ஏற்படாதவாறு வழியமைத்துக் கொள்ளல்.
- சந்தடியற்ற இடங்களில் தனித்திருப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- தனக்குப் புரியாத யோசனைகள், நிகழ்வுகளை உடனடியாகப் பெற்றோர், ஆசிரியர்களுக்குத் தெரிவித்து அவசிய ஆலோசனைகளைப் பெறல்.
- தான் விரும்பாத செயல்களுக்கு இடங்கொடாதிருத்தல்.

சமூகத்தில் எவ்விடத்திலும் இவ்வகையான சம்பவங்கள் ஏற்படலாம். உதாரணமாக பாடசாலையில், பொதுவிடங்கள், வீடு, வீதிகள்

பகுத்தறி சிந்தனை, ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, பிரச்சினை தீர்த்தல், சரியான தீர்மானங்கள், உடனடித் தீர்மானங்களை எடுத்தல், போன்றவற்றால் துர்நடத்தைகள், துப்பிரயோகங்களைப் பெருமளவில் தவிர்த்து இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணலாம்.

இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகிமையில் பாதிப்பேற்படுத்தும் மற்றுமொரு பிரதான காரணியானது விட்டொழிய வேண்டிய மூடநம்பிக்கைகளாகும். இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் தற்சுகாதாரமும் பெரும்பங்கினை வகிக்கின்றது. எனினும் எமது வளர்ந்தோரில் ஒரு சிலர் மாதவிடாய் ஏற்பட்டுள்ள பெண்கள் அந்நாட்களில் குளிக்கக் கூடாது எனக் கூறுகின்றனர். குறிப்பாக அந்நாட்களில் சுத்தமாக இருப்பதும், ஊட்டமுள்ள உணவை உட்கொள்வதும் மிக முக்கியம்.

தவறின் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். ஆண் பிள்ளைகளில் பொதுவாகக் காணப்படும் மூடநம்பிக்கையானது நித்திரையில் விந்து வெளியேறுவதன் காரணமாக உடலுக்கு தீங்கு விளையும் அல்லது உடல் பலவீனமடையும் என்பதாகும். இதில் எவ்வித உண்மையுமில்லை. நித்திரையின் போது விந்து வெளியேறுவதானது இயற்கை நிகழ்வாகும். ஆண்களின் விந்து உற்பத்தி தொடங்கிய நாள் முதல் வாழ்நாள் பூராகவும் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டேயிருக்கும் என்பது தற்போது நீங்கள் அறிந்தவிடயமாகும். இப்படி தொடர்ச்சியாக விந்து உற்பத்தியாகும் போது ஒரு கட்டத்தில் களஞ்சியப்படுத்த இயலாத அளவுக்கு நிறைந்துவிடும் அந்நிலையில் இயற்கையாகவே அவை வெளியேற்றப்படுகின்றன. இந்நிகழ்வின் காரணமாக எவ்வித பாதிப்புக்களும் நேராது.

மூடநம்பிக்கைகளை விட்டொழிப்பதன் மூலமும் சரியானவை, உண்மையானவற்றைக் கண்டறிவதன் மூலமும் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேண திடசங்கர்ப்பம் பூணவேண்டும்.

தேர்ச்சி 10 : **உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1 : தகைமை பேணவெனப் போட்டிநிறைந்த விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வார்.

செயற்பாடு 10.1 : "விளையாடுவோம் - சுகமாக வாழ்வோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 10.1.1 இல் தரப்பட்டுள்ள குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் நான்கு பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 10.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற்பத்திரப் பிரதிகள் நான்கு.
- மைதானத்தை அடையாளமிட சுண்ணாம்பு அல்லது பொருத்தமான பொருள்.
- வொலிபோல் அல்லது வலைபந்துகள் சில
- ஊதி

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 10.1.1 :

- விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கண்டுகளித்த அல்லது தாம் பங்குகொண்ட அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளை ஞாபகம் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
- சிறு வயதில் "முயற் பாய்ச்சல்", "தவளைப் பாய்ச்சல்" பாய்ந்ததையும் ஞாபகம் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
- அவ்விளையாட்டுக்களில் வெற்றிபெறக் காரணமாக அமைந்த ஏதுக்களைக் கலந்துரையாடல் மூலம் வெளிப்படுத்துங்கள்
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கியவாறு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- அஞ்சலோட்டப் போட்டி அல்லது தனிநிகழ்ச்சியொன்றில் வெற்றிபெற வேகம் அவசியம் என்பது.
- முயற்பாய்ச்சலை ஓத்த போட்டிகளில் வெற்றிபெற நெகிழும் தன்மை அல்லது வளைவுதகவு அவசியம் என்பது.
- வெவ்வேறு விசேட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் வேகத்தையும், நெகிழ்ச்சியையும் விருத்தியாக்கலாம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குங்கள்.
- மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பிரதேசங்களுக்கு குழுக்களை அனுப்புங்கள்.
- குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து, குழுக்களை செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.3 :

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, ஆக்கங்கள் என்பவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.

- சீராக்கிய செயற்பாடுகளில் அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- நல்வாழ்வின் தேவைக்கான காரியங்களை வெற்றிகரமாகவும் செயற்றிறனுடனும் நிறைவேற்ற உடற்கைமையைப் போன்றே உளத் தகைமையும் சமூகத் தன்மையும் அவசியம் என்பது.
- பலம், தாங்கும் திறன், ஒத்திசைவைப் போன்று வேகமும், நெகிழும் தன்மை என்பனவும் உடற்கைமைக்கான காரணிகளாகும் என்பது.
- அநேகமான விளையாட்டுக்களிற்போன்று ஓட்டம், பாய்ச்சல், எறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளிலும் உச்சபயனை அடைய வேகம் அவசியம் என்பது.
- குறிப்பிட்ட அசைவுத் திறனொன்றைக் குறைந்தளவு நேரத்தில் செயற்பதற்கான ஆற்றல் வேகம் (Speed) ஆகும் என்பது.
- வேகமானது நரம்புத் தசைநார் ஒத்திசைவுடன் (Nuro muscular Co-ordination) இணைந்து காணப்படுகின்றது என்பது.
- உடம்பின் முட்டுக்களினால் ஆற்றப்படும் செயற்பாடுகளின் போது கூடுதலான பரப்பில் அசையக் கூடிய ஆற்றல் நெகிழும் தன்மை (Flexibility) எனப்படும்.
- தசைகளின் மீளுந்தன்மை (Elasticity) நெகிழும் தன்மை காரணமாய் அமைகின்றது என்பது.
- நெகிழும் தன்மைக்கு தசை இணைப்பிழையங்கள் அல்லது சிரை (Tendents) மூட்டிணைப்பிழையங்கள் (Ligaments) என்பன வலுவுடன் செயற்றிறனுடையதாகவும் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும் என்பது.
- இழுபடும் அப்பியாசங்கள் (stretching exercises) மூலம் நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- ஜிம்னாஸ்டிக், நீரிற்குதித்தல் (Diving) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள், எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் போன்றவைக்கு நெகிழும் தன்மையானது உயர்மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பது.
- எந்தவொரு விளையாட்டிலும் உச்ச அடைவைப் பெற வேகத்தைப் போன்று நெகிழும் தன்மையும் அத்தியாவசியமான தகைமைக் காரணியாகும் என்பது.
- அப்பியாசங்கள், விளையாட்டுக்கள் மூலம் உடற்கைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- இச்செயற்பாடுகளைத்தனியாவோ அல்லது சகபாடியொருவரோடோ செய்யலாம் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- நெகிழும் தன்மை, வேகம் என்பவற்றை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைப் பெயரிடுவதுடன், அவற்றில் ஈடுபடுவார்.
- தகைமைகளை விருத்தியாக்க போட்டி நிறைந்த விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்வார்.
- வேகம், நெகிழும் தன்மை போன்ற தகைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளை உருவாக்குவார்.
- செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்ளும் போது தனது பாதுகாப்பைப் போன்றே ஏனையோரின் பாதுகாப்பிலும் கவனஞ் செலுத்துவார்.
- குழுவாக்கத்தினர் ஆலோசனைகளைக் கருத்திற் கொண்டு சரியான முடிவுகளையெடுப்பார்.

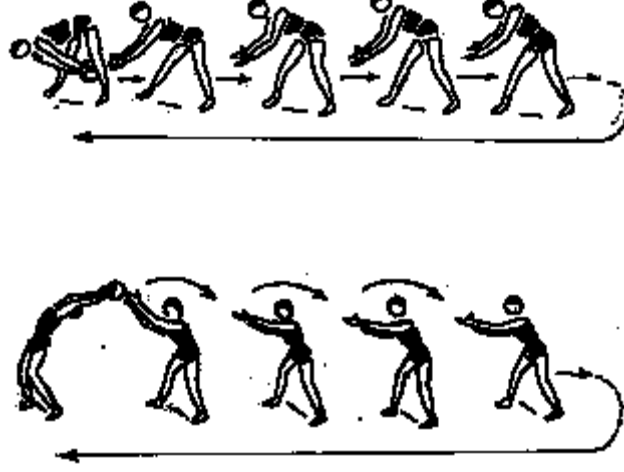
குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

இன்று உலகில் வெவ்வேறு பாகங்களில் விளையாடப்படும் ஏராளமான விளையாட்டுக்களை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். இவ்விளையாட்டுக்களில் நுட்பமுறை தந்திரோபாயங்களினால் உயர்மட்ட அடைவு தீர்மானிக்கப்படும் விளையாட்டுக்களும் வேகம், பலம், நெகிழுந்தன்மை, போன்ற உடற்றகைமைக் காரணிகளால் உயர்மட்ட அடைவு தீர்மானிக்கப்படும் விளையாட்டுக்களும் உள்ளன என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். சிறுவயதிலிருந்தே நீங்கள் விளையாடி வந்த வெவ்வேறு வினோத விளையாட்டுக்களை ஞாகப்படுத்திப் பாருங்கள். அதேபோல் நீங்களாகவே உருவாக்கிய வினோத விளையாட்டுக்களும் இருக்கலாம். வேகம், நெகிழ்ம்தன்மை என்பவற்றை விருத்தியாக்கக் கூடிய விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை உங்களாலும் உருவாக்க முடியும்.

- நெகிழுந்தன்மை, வேகம், ஆகிய உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கக் கூடிய சில முறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.
 - வேகத்தை விருத்தியாக்குவதற்கு தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடொன்று
 - வேகத்தை விருத்தியாக்குவதற்குக் குழுவாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடொன்று.
 - நெகிழுந்தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்குத் தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடொன்று.
 - நெகிழுந்தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்குக் குழுவாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடொன்று.
- மேற்படி செயற்பாடுகளில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைத்த செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற்பத்திரத்தை நன்கு வாசித்தறியுங்கள்.
- குழுவங்கத்தினர் கூட்டாக அச்செயற்பாட்டை நிர்மாணிக்கும் முறைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடிச் செயற்படுங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது கைகள், கால்கள் என்பன அமைய வேண்டிய முறைகளோடு சமநிலை பேணுவதிலும் கவனமெடுங்கள்.
- உங்களுக்குக் கிடைத்த தலைப்புக்கேற்ப வேறொரு செயற்பாட்டை கூட்டாக உருவாக்குங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளை குழுக் கலந்துரையாடல் மூலம் தீருங்கள்.
- கூட்டாக அச்செயற்பாட்டில் ஒரு சில தடவைகள் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது உங்களதும், ஏனையோரினதும் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவை உங்கள் ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

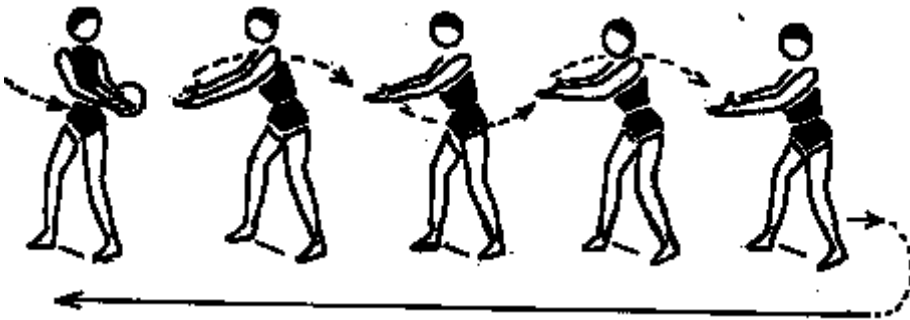
தகவற் படிவம்

நெகிழுந் தன்மையை விருத்தியாக்கப் பின்வரும் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- படத்திற் காட்டியபடி நான்கு அடி இடைவழி இருக்குமாறு ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் கால்களை அகற்றி நிற்க மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- வரிசைகளின் முதல் மாணவருக்கு ஒவ்வொரு பந்து வீதம் கொடுங்கள்.
- சமிஞ்சையைத் தொடர்ந்து பந்துடன் வரிசையின் முன்னால் நிற்பவர் தனக்குப் பின்னால் உள்ளவருக்குப் பந்தைத் தனது கால்களுக்கிடையால் கொடுக்க அவரும் பந்தைப் பெற்று அதேவிதமாக அடுத்தவருக்கு கொடுப்பார். இவ்விதமாக விளையாட்டைக் கொண்டு நடாத்துங்கள். இதில் பந்தைப் பெற்ற இறுதி மாணவன் வரிசையின் முதல் மாணவன் நின்ற இடத்திற்கு ஓட ஏனையோர் தமக்குப் பின்னாலுள்ளவர் நின்ற இடத்திற்கு இடம் மாற வேண்டும்.
- இதன் பின்னர் முன்னால் நிற்கும் வீரன் பின்னாலுள்ள வீரனுக்குப் பந்தை தலைக்கு மேலால் கொடுத்தவாறு முன்னரைப் போன்று விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- அணியிலுள்ள அனைத்து வீரர்களும் இவ்வாறு செயற்பட்ட பின்னர் போட்டி முடிவடையும்.
- குறைந்தளவு நேரத்தில் விளையாட்டை முடித்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவியுங்கள்.

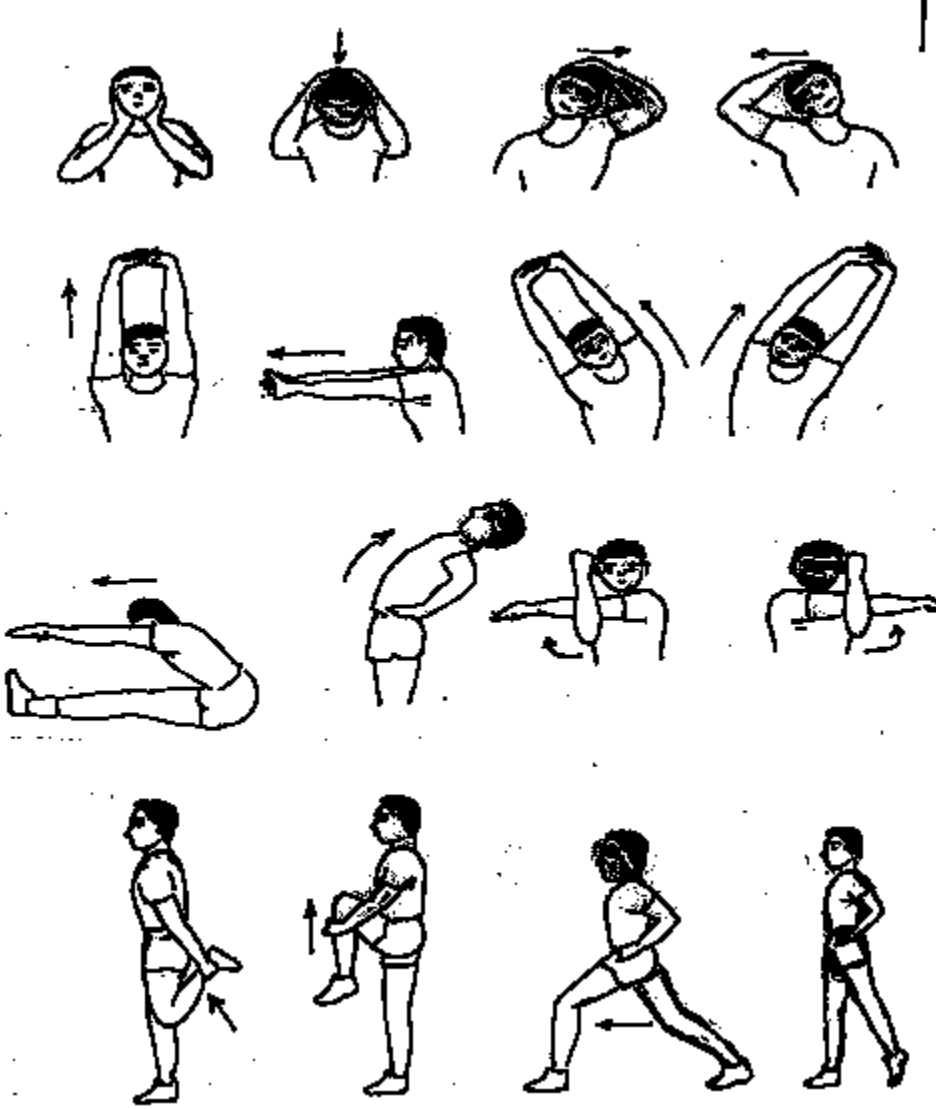
நெகிழும் தன்மையையும், வேகத்தையும் விருத்தியாக்கும் செயற்பாடொன்று.



- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- படத்திற் காட்டியவாறு சுமார் ஒரு மீற்றர் இடைவெளி இருக்கும் வண்ணம் மாணவரை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
- வரிசையின் முதல் மாணவருக்கு ஒவ்வொரு பந்து வீதம் கொடுங்கள்.

- ஆசிரியரின் சமிக்ஞைக்கேற்ப பந்துடன் வரிசையின் முன்னால் நிற்கும் வீரன் பந்தைத் தனது வலது பக்கத்தால் பின்னால் நிற்கும் வீரனின் இடது பக்கத்திற்குக் கொடுத்தல் அவர் தனக்குப் பின்னால் நிற்கும் வீரருக்கு இடப்பக்கத்தால் வலப்பக்கத்திற்கு கொடுத்தல். இவ்வாறு வீரர்களுக்கிடையே வலப் பக்கத்தில் இருந்து இடப்பக்கமாகவும், இடப்பக்கத்தில் இருந்து வலது பக்கமாகவும் என்ற முறையில் பந்தைக் கைமாறச் செய்யவும்.
- இவ்வளையாட்டின் போது விளையாட்டு வீரர்கள் தமது அடிப்பாதத்தை அசைக்காது உடம்பு நன்றாக இழுபடும் வண்ணம் செயற்பட வேண்டும்.
- வரிசையின் இறுதி வீரன் பந்தைப் பெற்றவுடன், வரிசையின் முதல் வீரன் நிற்கும் இடத்தைப் பந்துடன் ஓடி அடையவேண்டும்.
- ஏனையோர் தமக்குப் பின்னாலுள்ளவர் நின்று இடத்திற்கு இடம்மாற வேண்டும்.
- குறைந்தளவு நேரத்தில் விளையாட்டை முடித்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவியுங்கள்.

**நெகிழுந் தன்மையை விருத்தியாக்க தனியாக செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்
(Stretching exercises)**



நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்க சகபாடி ஒருவருடன் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் .



நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்கான வினோத விளையாட்டுக்கள்.

- பாத விரல்களால் நடத்தல்.
- பாதங்களின் குதிகளால் நடத்தல்.
- பாதங்களின் உள்விளிம்பு மாத்திரம் நிலத்தைத் தொடும் வண்ணம் நடத்தல் (பெருவிரலோடு உள்ள பக்கம்)
- பாதங்களின் வெளிவிளிம்பு மாத்திரம் நிலத்தைத் தொடும்வண்ணம் நடத்தல் (சிறு விரலோடு உள்ள பக்கம்)

வேகத்தை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடு.

- சுமார் 40, 50, 60 மீற்றர் தூரம் வேகமாக ஓடல் (Sprint)
- சுமார் 60, 80 மீற்றர் தூரத்தை வேகம் அதிகரிக்கும் விதத்தில் ஓடல். (Exceeleration speed)
- பந்தைத் தூரத்தியவாறு வேகமாக ஓடி அதனைத் தொடுதல் அல்லது நிறுத்துதல்.

தேர்ச்சி 11 : **நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 11.1 : நல்வாழ்வின் நிமித்தம் இனப் பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.

செயற்பாடு 11.1 : "இளமையின் இனிமை."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 11.1.1 ல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேசப் படிவம்.
- பின்னிணைப்பு 1.1.2 லுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 11.1.3 லுள்ள தகவற்பத்திரத்தின் பிரதிகள் மூன்று.
- பிளாட்டினம் பேனைகள்.
- பிரிஸ்டல் அட்டணைகள் மூன்று

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 11.1.1 :

- ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டுப் படிவத்தில் காணப்படும் படங்களைக் கவனத்துடன் நோக்க சந்தர்ப்பம் அளியுங்கள்.
- அப்படங்களில் காணக்கூடிய வித்தியாசங்கள் பற்றி வினவுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வயது அதிகரிப்போடு ஆண் - பெண் இருபாலாரினதும் உடம்பில் அனேக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
- உட்கொள்ளும் உணவு, பரம்பரை, குழல் போன்ற காரணிகளின் அடிப்படையில் ஒத்த வயதினரையுடையே விருத்தி வேறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
- இம்மாற்றங்கள் இயற்கையானதும், அற்புதமானதுமான நிகழ்வுகளாகும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 11.1.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், தகவற்பத்திரங்களுடன், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 11.1.3

- ஆய்வில் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் அளியுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களுடன் பின்னிணைப்பு 11.1.4 லுள்ள விடயங்களையும் கருத்திற் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண் - பெண் இருபாலாரிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பிரதானமாக உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் மாற்றங்களென வேறுபடுத்தலாம் என்பது.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆண்களுக்கானது, பெண்களுக்கானது என தெளிவாக வேறுபடும் என்பது.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உள, சமூக மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் இருபாலாருக்கும் பொதுவானவை என்பது.
- வாழ்வின் யதார்த்தம் தொடர்பான விளக்கத்துடன் வளர்ச்சியோடு ஏற்படும் இம்மாற்றங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பது.
- மனித வர்க்கம் நிலைத்திருப்பதில் ஆண் - பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் பங்களிப்பு வழங்குகின்றன என்பது.
- எனவே இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் சுகநிலை பேணப்படல் வேண்டும் என்பது.
- வர்க்க விருத்திச் செயற்பாட்டுக்காக ஒருவனுக்கு அவசியமாகும் உடலாரோக்கியம், மனநிம்மதி, உகப்பான சமூகப் பின்னணி என்பன பூரணமாகக் கிடைத்தல், இனப்பெருக்க சுகாதாரம் எனச் சுருக்கமாகக் கூறலாம்.
- பின்வரும் காரணிகள் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பது.
 - ஆரோக்கியமான நடத்தை
 - சகபாடிகளின் ஆதிக்கம்.
 - HIV/AIDS உட்பட பாலியல் நோய்கள்.

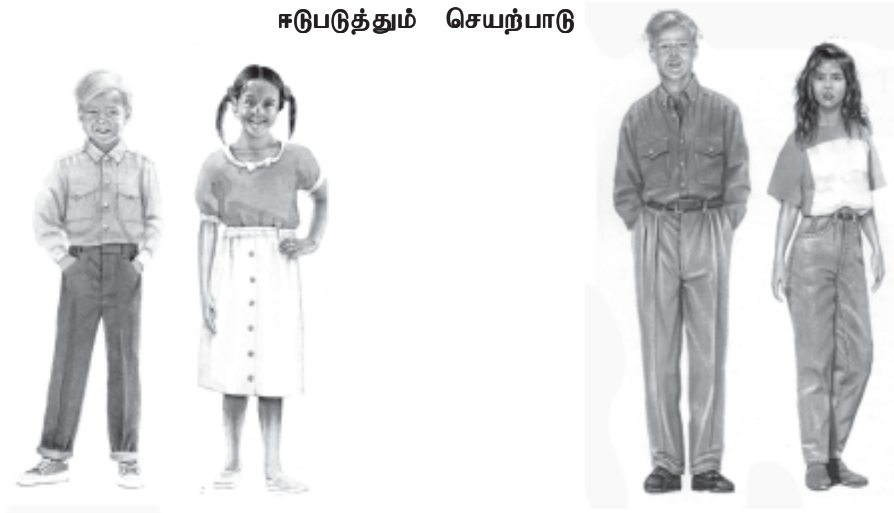
(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- இயற்கையாக நிகழும் மாற்றங்கள் யதார்த்தமானவை என்பதை உணர்ந்து அதற்கேற்ப இணங்கி நடக்கும் தயார்நிலையை வெளிகாட்டுவார்.
- இனவிருத்திக்கு இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சுகநிலை அவசியமென்பதை ஏற்று அதற்கேற்றவாறு செயற்படுவார்.
- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதில் வெவ்வேறு காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்தும் முறையினைக் காட்டுவதற்கான அட்டவணையொன்றை உருவாக்குவார்.
- உணர்ச்சியைத் தூண்டும் தலைப்புக்களுக்கான விடயங்களை சுயகௌரவம் பேணியவாறு சரியாகவும், தெளிவாகவும் முன்வைப்பார்.
- வாழ்வின் யாதார்த்தம் தொடர்பில் விளக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.

பின்னிணைப்பு 11.1.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு



**குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"இளமையின் இனிமை."**

பிள்ளைப் பருவத்தை விளையாட்டாகக் கழித்த நீங்கள் இப்போது வாலிபத்தின் வாயிலை அடைந்துள்ளீர்கள். இப்பருவத்தில் வெவ்வேறு துறைகளில் ஏற்படும் துரித மாற்றங்கள் பலவற்றுக்கு நீங்களும் உங்கள் நண்பர், நண்பிகளும் முகங்கொடுக்க நேரிடும். கட்டிளமைப் பருவத்தினர் என்ற வகையில் இம்மாற்றங்களை நீங்கள் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும். கட்டிளமைப் பருவத்தில் நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டிய பிரதான மாற்றங்கள் ஏற்படும் துறைகள் மூன்று கீழே காணப்படுகின்றன.

- உடலியல் துறை
- உளவியல் துறை
- சமூகவியல் துறை

அதேபோல் நாட்டின் அபிவிருத்திக்கான முன்னோடிகளான நீங்களே பிரபஞ்சத்தின் எதிர்காலம் உலகின் நிலைப்புக்கு அவசியமான இனவிருத்திச் செயற்பாட்டில் (இனப்பெருக்கம்) நீங்களும் எதிர்காலத்தில் பங்களிப்பு செய்ய வேண்டியுள்ளது. இதற்காக நீங்கள் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டும். இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிரதான காரணிகள் மூன்று கீழே காணப்படுகின்றன.

- ஆரோக்கியமான நடத்தைகள்.
- பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள். HIV/AIDS உட்பட
- சுகபாடிகளின் ஆதிக்கம்.
- மேலேயுள்ள இருவகைத் தலைப்புக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பிலும், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் தொடர்பான தலைப்பிலும் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- குழுவங்கத்தினர் இணைந்து தகவற்பத்திரத்தையும், பாடப் புத்தகத்தின் 11ஆம் அத்தியாயத்தையும் நன்கு வாசித்தறியுங்கள்.
- உங்களுக்கான இரு தலைப்புகள் பற்றி கீழேயுள்ள விடயங்களினூடாகக் கலந்துரையாடித் தகவல் சேகரியுங்கள்.
 - அத்துறையில் ஏற்படும் மாற்றங்களும் நல்வாழ்விற்காக அவற்றின் பங்களிப்பைப் பெறும் முறையும்.
 - இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவென உங்களுக்குக் கிடைத்த காரணியை கையாளும் முறை.
- நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்டு பாடசாலை சுகாதார சங்க (Health Club) அறிவித்தல் பலகையில் காட்சிப்படுத்துவதற்கான அட்டவணையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்பநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற்படிவம்

காஞ்சனாவின் பூப்பு நீராட்ட விழாவில் கலந்து கொண்டு வீடு திரும்பிய நிர்மலா தனது அறைக் கதவுகளைச் சாத்திய பின்னர் கண்ணாடியின் எதிரில் நின்றாள். அப்போது காஞ்சனாவின் மலர்ந்த முகம் அவள் மனதில் நிழலாடியது. தனது முகத்தைக் கண்ணாடியில் உற்று நோக்கியபோது ஆங்காங்கே பருக்கள் தோன்றியிருப்பதை அவதானித்த நிர்மலாவிற்கு மெல்லிய மகிழ்ச்சியும், அதேசமயம் நாணமும் ஏற்பட்டது. சில நாட்களாகத் தனது மாற்பகங்களும் படிப்படியாக வளர்ச்சியுறுவதை அவள் அவதானித்து வந்தாள். நிர்மலாவிற்கு மீண்டும் காஞ்சனாவின் ஞாபகம் வந்தது. காஞ்சனா அணிந்திருந்த காற்சட்டையில் அவளது அகன்ற இடுப்பும் பருத்திருந்த தொடைகளும் வெட்டித் தெரிந்தன. நிர்மலா தன்னுடைய மேற்கையை நோக்கினாள். கைகளை உயர்த்திப் பருத்திருந்த மேற்கையை நோக்கும் போது தனது வியர்வையில் புதுவித வாடை வீசுவதை உணர்ந்தாள். கக்கத்தில் தோன்றும் உரோமங்களைக் கண்ட அவளுக்குத் தனது மறைவான பிரதேசங்களிலும் உரோமம் தோன்றுவது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. காஞ்சனா, நிர்மலா இருவரும் ஒரே வயதினராயினும் நிர்மலா ஒரு வருடத்திற்கு முன்னரே பூப்படைந்து விட்டாள். அப்போது அவளுக்கு வயது பதிமூன்றாகும். நிர்மலாவின் பூப்பு நீராட்டு விழாவிற்கு வந்திருந்த உறவினர்கள் புன்முறுவல் பூத்தவாறு கூறியவைகள் அவளது ஞாபகத்திற்கு வந்தன.

மகளை! நீங்கள் நல்ல அழகாயிருக்கிறீங்க. உயரமாகிட்டீங்க. நல்ல கவர்ச்சியும் கூட, இனி நீங்க மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஆண் பிள்ளைகளோடு அதிகமான நெருங்கிப் பழகக் கூடாது. சரியா? நிர்மலாவின் உற்சவ தினத்திற்கு முன்னைய நாள் தனது மூத்த சகோதரனின் நண்பர்கள் தனது வீட்டு விழா ஏற்பாடுகளில் ஒத்துழைப்பு வழங்கியது அவளது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அவளது சகோதரனான பிரியந்தன் அவளை விட மூன்று வயது மூத்தவன். பிரியந்தனின் நண்பர்களில் அரவிந்தன் கட்டுக்கோப்பான தோற்றமுடையவன். திரண்டு வளர்ந்த தசைகளையும், அகன்ற தோள்களையும் கொண்ட அரவிந்தனின் குரலில் கரகரப்பு காணப்பட்டது. அவனின் அரும்பு மீசையும் வெளித்தள்ளிய குரல் வளையும் அரவிந்தனின் இளம் வாலிபத்தை மிகைப்படுத்திக் காட்டியது. தனது சகோதரனின் மார்பில் உரோமம் இல்லாத போதிலும், அரவிந்தனின் மார்பு, கைகள், கால்கள் என்பவற்றில் உரோமம் வளர்ந்திருப்பதைத் திரைச்சீலையினூடாகத் திருட்டுத்தனமாகப் பார்த்த போது நிர்மலா கண்டாள். தனது சகோதரனைக் காணும் போது ஏற்படாத உணர்வொன்று அரவிந்தனைக் காணும் போது ஏற்படுவதேன் என நிர்மலா தனிமையில் சிந்தித்தாள்.

உற்சவத்தின் பின்னர் பாடசாலை சென்றபோது சூழ்ந்து கொண்ட சினேகிதிகள் விழாவைப் பற்றி விசாரித்த வேளையில், அரவிந்தனைப் பற்றிய விபரங்களை தான் கூறிய போது சினேகிதிகள் பகிடிசெய்ததும், அப்பகிடிகளினால் தான் ஒருவகை இன்பம் அடைந்ததையும் எண்ணிப் பார்த்தாள்.

பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளில் திறமையான வீரனாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டவன் அரவிந்தனே. உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பதினேழு வருடச் சாதனையை முறியடித்ததால் அவனுக்கு இவ் வெற்றிக்கிண்ணம் கிடைத்தது. விளையாட்டுப் போட்டி முடிவில் குடிபோதையில் இருந்த நபரொருவர் விளையாட்டுப் பொறுப்பாசிரியருடன் ஏற்பட்ட வாக்குவாதத்தின் போது ஆசிரியரை ஏசியதைப் பொருக்கமுடியாத அரவிந்தனும், நண்பர்களும் கடுங்கோபத்துடன் கொதித்தெழுந்ததை நிர்மலாவும் அவளது சினேகிதிகளும் ஆச்சரியத்துடன் பார்த்து நின்றனர்.

மறுதினம் பாடசாலை சென்ற நிர்மலாவிற்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டதன் காரணமாக ஓரளவு சிரமமாகவிருந்தது. ஏனைய நாட்களை விடவும் இந்நாட்களில் உடலை மிகச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டுமெனத் தயார் கூறுவர். குறிப்பாக பருவமடைந்த பின்னர் நிர்மலாவுக்கும், பிரியந்தனுக்கும் அவர் அடிக்கடி உபதேசம் புரிவாள். உடல் வளர்ச்சியின் காரணமாக உடலிலிருந்து வெளியேறும் வியர்வையும் ஏனைய கழிவுகளும் அதிகமென்பதால் எந்நேரமும் உள்ளாடைகள் தூய்மையாக இருக்க வேண்டுமெனவும் சிறுநீர் கழித்த பின்னர் அப்பகுதியைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டுமெனவும் அடிக்கடி கூறுவார். அவர் அப்படிக்கூறுவதற்கான காரணம் யாதெனில் இவ்வாறு நடந்து கொள்ளாவிடில் பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களில் தொற்றுக்கள் ஏற்படலாம் என்பதேயாகும்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான ஆசிரியை இனப்பெருக்க சுகாதாரம் யாதென்பதைத் தெளிவுபடுத்தியது நிர்மலாவிற்கு ஞாபகம் வந்தது. வர்க்க விருத்திச் செயற்பாட்டுக்காக இனப்பெருக்கம் ஒருவனுக்கு அவசியமாகும். **உடலாரோக்கியம், மனநிம்மதி, உகப்பான சமூகப் பின்னணி என்பன பூரணமாகக் கிடைத்தல் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் எனப்படும்.**

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் போது வகுப்பறையில் துடுக்காகப் பேசும் சுஜின், ஆசிரியையிடம் கேட்ட கேள்விக்கு முழு வகுப்பறையும் சிரிப்பினால் அதிர்ந்தது. "ஏன் டீச்சர் பெண் பிள்ளைகள் மட்டுமா பருவமடைவார்கள். ஆண் பிள்ளைகள் பருவமடைய மாட்டார்களா" என்பதே அவன் கேட்ட கேள்வி. எனினும் அச்சந்தர்ப்பத்தில் ஆசிரியை அவ்வினாவுக்கான பதிலை மிகத் தெளிவாக விளக்கினார்.

அப்படியல்ல சுஜின் ஆண் பிள்ளைகளும் பருவமடைவார்கள் தான். எனினும் பெண் பிள்ளைகளைப் போன்று ஆண்பிள்ளைகள் பருவமடைந்து விட்டனராவென்பதைத் தெரிந்து கொள்வது கடினம். பெண்கள் பருவமடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் ஓமோன் ஈஸ்ட்ரஜன் ஆகும். அதேபோல் ஆண்களில் இது டெஸ்ட்ரெஸ்ட்ரோன் ஆகும். இவ்விரு ஓமோன்களின் காரணமாகவே இவ்விருபாலாரிலும் துணைப் பாலியல்புகள் தோன்றுகின்றன. பெண்பிள்ளையின் உடலிலிருந்து கருக்கட்டப்படாத முதலாவது சூல் வெளியேற்றப்படுதலே பெண் பிள்ளை பருவமடைதலாகும். அதேபோல் ஆண்களின் உடலில் விந்து உற்பத்தியாகின்றது. விந்து எனப்படும் கலங்கள் ஏராளமாக உற்பத்தியாகி நிறைந்தவுடன் நித்திரையில் தானாகவே வெளியாகின்றது. முதற் தடவை இவ்வாறு விந்து வெளியாவதே ஆண் பருவமடைதலாகும். இவ்விந்து வெளியாகும் திரவம் நிறமற்றதால் இந்நிகழ்வைத் தெளிவாகக் கண்டுகொள்ள இயலாது. இவை அனைத்தும் இயற்கை நிகழ்வுகளாகையால், யதார்த்த ரீதியாக இவைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டும். பருவமெய்ய வேண்டிய வயதையடைந்தும் பருவமெய்யாதவர்களும் இருக்கின்றனர். பரம்பரை, ஊட்டம், சூழல் போன்றவை இதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பல உள்ளனவெனவும் ஆசிரியை கூறினார். அதாவது ஊட்டமுள்ள உணவை உட்கொள்ளல், தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல், ஓய்வையும், உறக்கத்தையும் முறையாகப் பெறல் என்பன இவற்றில் சிலவாகும்.

அதேபோல் இன்னுமொரு முக்கியமான காரணி யாதெனில் இளம் வாலிபர் யுவதிகள் பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள் பற்றி அறிந்திருத்தலாகும். HIV/AIDS சிலிபிக், கொணோரியா, பாலியல் ஹேர்பீஸ், பாலுறுப்பு உண்ணிகள் போன்றன அவற்றிற் சிலவாகும். ஆபத்தான பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடுவோருக்கு இந்நோய்கள் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன. எனவே, உரிய வயதையடைந்து, உடல் நன்கு விருத்தியடைந்து முதிரும் வரையில் பாதுகாப்பாகவும், பொறுப்புணர்வுடனும் செயலாற்ற அனைவரும் வகை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

யௌவனப் பருவத்தில் முன்னர் கூறியதைப் போன்று பலவித உணர்வுகள் தோன்றலாம். எமது புத்தியைப் பயன்படுத்தி இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த திடசங்கற்பம் பூணவேண்டும். விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதிருக்க உறுதிபூண வேண்டும். எமது குடும்ப அலகை வலுவூட்டிச் சீரிய நடத்தையுடனான வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் இந்நோய்களைத் தடுக்கலாம்.

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் மேலுமொரு காரணியாக சகபாடிகளின் ஆதிக்கத்தை ஆசிரியர்கள் குறிப்பிட்டார். அது எப்படி டீச்சர்? என ரூபன் கேட்டதற்கு கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பெரும்பாலும் சமவயதினரின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டு சமயங்களில் அவர்கள் முன்வைக்கும் தீங்கான யோசனைகளுக்கு இணங்குகின்றனர் எனப் பதிலளித்தார்.

சகபாடிகளின் வற்புறுத்தல் காரணமாக யௌவனப் பருவத்தில் சில ஆண்பிள்ளைகள் புகைபிடிக்கவும், மது அருந்தவும், போதைப்பொருட்களைப் பாவிக்கவும் முற்படுகின்றனர் என்றும், இவ்வாறான யோசனைகள் முன்வைக்கப்படும் போது நன்றாகச் சிந்தித்துச் சாதுர்யமாக அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமெனவும் ஆசிரியை விளக்கமாகத் தெளிவுபடுத்தினார். இதற்கான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளைச் சிறார்கள் விருத்தியாக்கிக் கொள்ள வேண்டுமெனவும், அவர் கூறினார். ஆசிரியையின் உரையை முழு வகுப்பும் மிக அவதானத்துடன் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது.

ஆசிரியர் கையேடு

கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் ஏற்படும் பிரதான மாற்றங்களை ஆண்களுக்கானவை, பெண்களுக்கானவையென தனித்தனியாகக் வேறாக்கலாம்.

பெண்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

- உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல்.
- மார்பகங்கள் பருத்தல்.
- பாலுறுப்பு வளர்ச்சியடைதல்.
- தொடைகள், மேற்கை என்பன பருத்தல்.
- பாலியல் உறுப்புக்களைச்சுற்றிலும் கக்கங்களிலும் உரோமம் வளருதல்.
- இடுப்பு அகலமாகுதல்.
- முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்.
- வியர்வையில் புதுவாடை வீசுதல்.
- யோனிச் சுரப்புக்கள் சுரத்தல்.
- மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்.

ஆண்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

- உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல்.
- தசைகள் திரண்டு வளர்தல்.
- தோள்கள் அகலமாகுதல்.
- குரல்வளை முன்தள்ளப்படல்.
- குரல் மாற்றமடைதல்.
- மீசை வளருதல்.
- பாலியல் உறுப்புக்களைச் சுற்றியும், கக்கங்களிலும், மார்பிலும், கை, கால்களிலும் உரோமம் வளருதல்.
- பாலுறுப்பு வளர்ச்சியடைதல்.
- முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்.
- வியர்வையில் புதுவாடை வீசுதல்.
- விந்து வெளியேற ஆரம்பித்தல்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உள, சமூக மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவானவையாகும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உள மாற்றங்கள்.

- தமது உடல், தோற்றம் பற்றி அக்கறை கொள்ளல்.
- புதியவற்றைக் கையாண்டு பார்ப்பதில் ஆர்வம் கொள்ளல்.
- ஆபத்தான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவிருப்பம் கொள்ளல்.
- புதிய ஆக்கங்களை உருவாக்க முற்படுவர்.
- தனது தனித்தன்மையை உறுதிப்படுத்த முயல்வர்.
- தனியாக முடிவெடுப்பர்.
- தனது திறன்களை வெளிக்காட்டவும், தன்னை வேறுபடுத்திக் காட்டவும் முற்படுவர்.
- எதிர்பாலாரில் கவனமும் விருப்பமும் கொள்வர்.
- காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள விரும்புவர்.
- பாலியல் நடத்தைகளில் ஆர்வம் கொள்வர்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் சமூக மாற்றங்கள்.

- சம வயதுக் குழுவினருடன் உறவாடுவதில் நாட்டம் கொள்வர்.
- பொது விடயங்களில் ஈடுபடவும், புரட்சிகரமாகச் செயற்படவும் ஆர்வம் கொள்வர்.

- பிறர் முன்னிலையில் வித்தியாசமாகத் தோன்ற விரும்புவர்.
- வளர்ந்தோர் சமூகத்தில் பிரவேசிக்க முயல்வர்.
- உடலில் ஏற்படும் இம்மாற்றங்கள் பெண்களிலும், ஆண்களிலும் மலர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.
- இம்மாற்றங்களைப் புரிந்து கொண்டு தீயவழியினைத் தவிர்த்து நல்வழியிற் செல்ல பொறுப்புடன் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சுகநிலைக்கும், நன்நிலைக்கும் பின்வரும் முறையில் செயற்பட முடியும்.
 - சுத்தமான உள்ளாடைகளைத் தினமும் அணிதல்.
 - சிறுநீர், மலம், கழித்த பின்னர் பாலுறுப்புக்களைக் கழுவி சுத்தமாக்குதல்.
 - ஊட்டமுள்ள உணவை உட்கொள்ளல்.
 - தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் சில.

- சுகாதார ரீதியிலான நடத்தைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- ஊட்டமுள்ள உணவை உட்கொள்ளல்.
- உகப்பற்ற பாலியல் உறவுகளைத் தடுத்தல்.
- தேவையற்ற கருத்தரித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்.
- HIV/AIDS உட்பட பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்களில் இருந்து அதாவது STI லிருந்து தவிர்ந்திருத்தல்.

பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள் சில

- HIV/ AIDS
- வெள்ளைபடுதல்.
- சிபிலிசு
- கொனோறியா
- பாலியல் ஹேர்பிஸ்
- பாலுறுப்பு உண்ணிகள்.
- க்ளெமீடியா

தேர்ச்சி 13 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 13.1 : அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.

செயற்பாடு 13.1 : "சவால்களை வென்று சூழலை வெல்வோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 13.1.1 லுள்ள குழுநிலை கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 13.1.2 லுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 13.1.3 லுள்ள ஆசிரியர் கையேடு
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 13.1.1

- போதைப்பொருட்கள், மதுபானம், புகைத்தல் காரணமாக விபத்துக்கள், துப்பிரயோகங்கள், துர்நடத்தைகள் மட்டுமன்றிப் பல்வேறு நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்த பொருத்தமான முறையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- 6ஆம், 7ஆம் தரங்களிலும் இவை பற்றி மாணவர் கற்ற விடயங்களை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- சமூக நலனில் ஏராளமான சுற்றாடல் சவால்கள் பல்வேறு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது.
- போதைப்பொருள், மதுபானம், புகைவர்த்திப் பாவனை, காரணமாக சமூகநலன் பாதிப்புறுகின்றது என்பது.
- விபத்துக்கள், துப்பிரயோகங்கள், துர்நடத்தைகள் என்பவற்றிற் பெரும்பாலானவை மதுபானம், போதைப்பொருள் பாவனை காரணமாக நிகழலாம் என்பது.
- பல்வேறு சூழற் காரணிகளால் பிரபல சவாலான நோய்கள் பெருகவும், பரவவும் இடமுண்டு என்பது.
- சடுதியான இயற்கை மாற்றம், நீண்டகால இயற்கை மாற்றம், என்பன காரணமாக ஏற்படும் அனர்த்த நிலையையும் சுற்றாடற் சவால்களாகக் கொள்ளலாம் என்பது.
- சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகொள்ள
 - சவால்களை இனங்காணல்.
 - தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளை இனங்காணல்.
 - வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான தேர்ச்சிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
 - பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைக் கையாளல்.
 - புனர்வாழ்வு (இயல்பு நிலையை அடைதல்) அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.2

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், தகவற்பத்திரங்களுடன், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள். (45 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் அளியுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- பல்வேறு சுற்றாடல் நிலைமைகளில் நாம் வாழ வேண்டியுள்ளது என்பது.
- நாம் வாழும் சூழலில் மனோரமயத்தைப் போன்றே சவால் நிலைமைகளையும் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.
- வாழ்வில் வெற்றிபெற சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகொள்ளும் ஆற்றலை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பது.
- எமது பிழையான நடத்தைகளும் சவால்களைத் தோற்றுவிக்கக் காரணமாக அமையும் என்பது.
- சுற்றாடற் சவால்களை இழிவாக்க, அவற்றினை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளப் பழகவும், பயிற்சி பெறவும் வேண்டும் என்பது.
- அதற்காக,
 - சீரான நடத்தை
 - நல்லெண்ணங்களும், தூய எதிர்பார்ப்புக்களும்.
 - தெளிவான விளக்கம்.
 - குழு உணர்வு
 - அறிவூட்டம் பெறல்.
 - முன் எச்சரிக்கை
 - மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு.
- போன்ற தேர்ச்சிகளை அடைந்து கொள்வதன் மூலம் ஆபத்து நிலைமைகளை இழிவாக்கலாம் என்பது.
- நாம் வாழும் சூழலின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றவாறு சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள,
 - சவால்களைத் தெளிவாக இனங்காண்பதும்.
 - ஆபத்துநிலையைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்வதும்.
 - இடத்திற்குப் பொருத்தமான முறையில் நடந்து கொள்வதும் அவசியம் என்பது.

:30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- நல்வாழ்விற்குத் இடையூறு ஏற்படுத்தும் சவால்களை இனங்கண்டு அவற்றிற் கவனஞ் செலுத்துவார்.
- சவால்களின் காரணமாகத் தீங்கான நிலைமைகள் உருவாகுமென்பதை ஏற்று, அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிகாட்டுவார்.

- தீங்கான நிலைமைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்குப் பின்பற்றக் கூடிய நடவடிக்கைகளைக் கொண்ட அறிக்கையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரிப்பார்.
- பகுத்தறிவுச் சிந்தனைப் பயன்பாட்டால் சமூகஅறைகூவல்களை வெற்றி கொள்வார்.
- குழுவினும் செயற்றிறனுடனும், பயனுறுதியுள்ளவாறும் செயலாற்றுவார்.

பின்னிணைப்பு 13.1.1

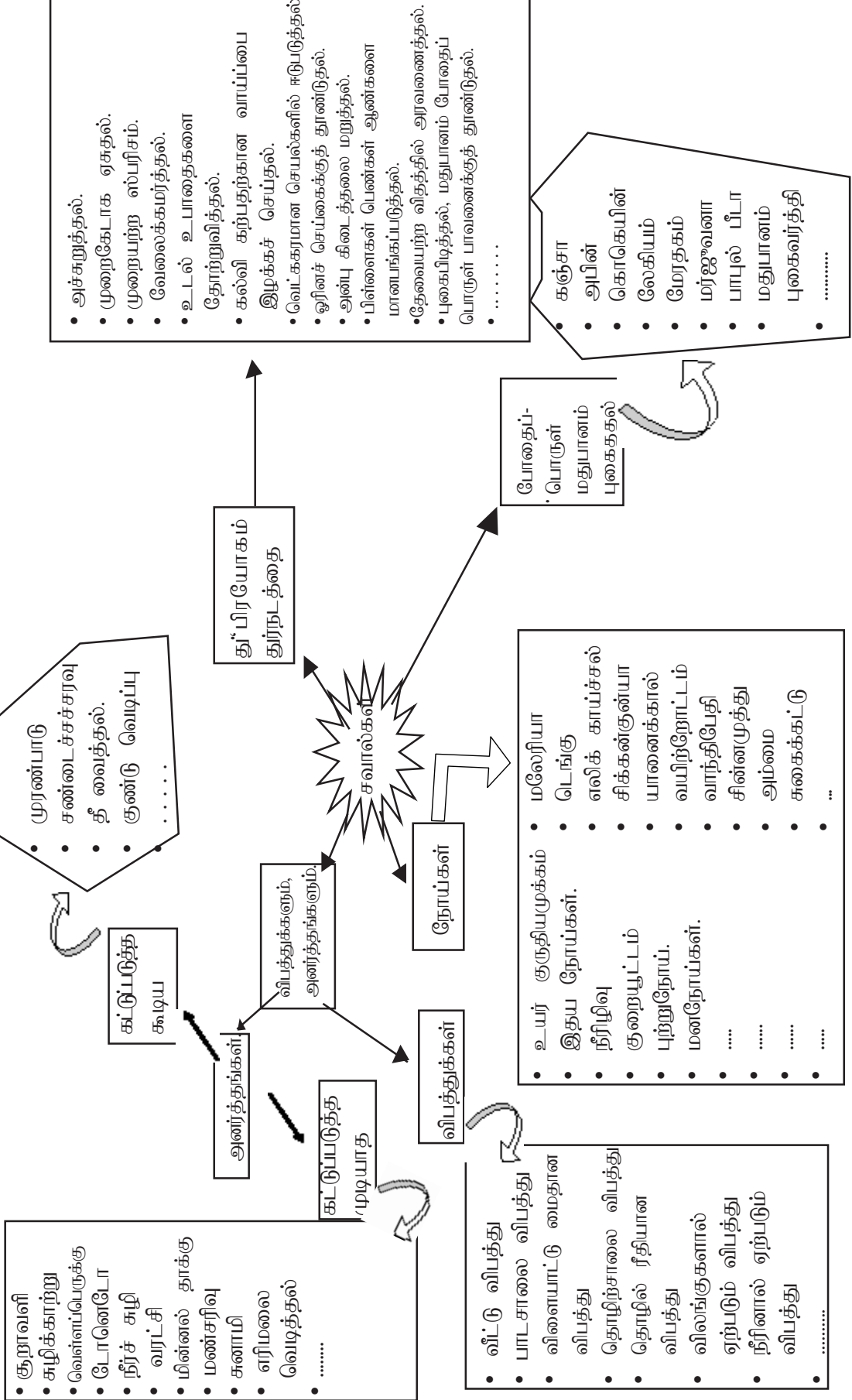
குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"சவால்களை வென்று - சூழலையும் வெல்வோம்."

நாம் வாழும் சூழலின் நன்நிலைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் ஏராளமான சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியநிலை எமக்கு நேரிடலாம். அவ்வாறான சவால்களைத் தெளிவாக இனங்கண்டு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதன் மூலம் நற்சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் நாமனைவரும் பங்குகொள்ள வேண்டும்.

- அவ்வாறான சவால்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.
 - விபத்துக்களும், அனர்த்தங்களும்.
 - துன்பிரயோகங்களும், துர்நடத்தைகளும்.
 - போதைப்பொருட்களும், மதுபானமும், புகைவர்த்தியும்.
 - பல்வேறு நோய் நிலைமைகள்
- மேற்படி சவால்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் சவால்களில் கவனங்கொள்ளுங்கள்.
- தகவற்பத்திரத்தைக் கூட்டாக வாசித்து விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள சவால்கள் தொடர்பான விபரங்களைப் பாடசாலைச் சஞ்சிகையில் பிரசுரிப்பதற்கான அட்டவணையொன்றைப் பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
 - சவால் நிலைமைகளை வகைப்படுத்தி இனங்காணல்.
 - ஏற்படக் கூடிய தீயவிளைவுகளை விளக்குதல்.
 - அந்நிலைமைகளைத் தவிர்க்க அல்லது கட்டுப்படுத்த அல்லது ஏற்படக் கூடிய தீங்குகளை இழிவாக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.
 - சுற்றாடல் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்காக நீங்கள் விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.

தகவற் பத்திரம்.



பின்னிணைப்பு 13.1.3

ஆசிரியர் கையேடு

சவால்களை வகைப்படுத்தி இனங்காணல்.	ஏற்படக் கூடிய தீயவிளைவுகள்.	தீயவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த தவிர்க்க அல்லது தீங்குகளை இழிவாக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.	சுற்றாற் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.
<ul style="list-style-type: none"> • விபத்துக்கள். • வீட்டில். • தொழிற்சாலைகளில். • பாடசாலையில். • விளையாட்டு மைதானத்தில். • பெருந்தெருக்களில். • தொழில் செய்யும் - இடங்களில். • • 	<ul style="list-style-type: none"> • தகர்வு • கீறல் • வெட்டு • சுளுக்கு • முறிவும், வெடிப்பும். • மின்சாரம் தாக்குதல். • நீரில் மூழ்குதல். • விலங்குகள் கடித்தல், தீண்டுதல். • நஞ்சுட்டப்படல். • எரிதல். • வாகனங்களில் மோதுதல். • உயரத்தில் இருந்து வீழ்தல். • உணவு நஞ்சாகுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • நிகழக்கூடிய விபத்து பற்றிய விளக்கம், பெற்றிருத்தல். • உரிய விளக்கத்துடன் செயலாற்றல். • ஆபத்தான செயல்கள் பற்றிய விளக்கம் பெற்றிருத்தல். அவைகளில் ஈடுபடாதிருத்தலும், ஆபத்து நிலைமைகளில் பிறர் உதவியை நாடலும், அறிவுரைகளை ஏற்றலும். • தான் பயன்படுத்தும் பொருட்களை உரிய இடங்களில் வைத்திருப்பதற்குப் பழகுதல். • யாதாயினுமொரு செயற்பாட்டில் ஆரம்பத்தைப் போன்றே முடிவும் இருத்தல். • • 	<ul style="list-style-type: none"> • பொறுமை • அறிவூட்டம் பெறல். • சட்டத்தை மதித்தல். • சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல். • பிரச்சினை தீர்த்தல். • முறையான பயிற்சி • பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல். • பகுத்தறிவுச் சிந்தனை • தன்னைப் புரிந்துகொள்ளல். • ஆளிடைத் தொடர்புகள் • பரிவுணர்வு • மனவெழுச்சிக் கட்டப்பாடு.

<p>சவால்களை வகைப்படுத்தி இனங்காணல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • நோய்கள். <ul style="list-style-type: none"> • பரவும் நோய்கள். <ul style="list-style-type: none"> • மலேரியா • டெங்கு • எலிக் காய்ச்சல். • வாந்தியேதி • சின்னமுத்து • கொப்பளிப்பான். • கூகைக்கட்டு • சிக்கன்கூன்பா • யானைக்கால் • சார்ஸ் • பறவைக்காய்ச்சல் (Bird fever) • பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள். • • பரவாத நோய்கள். <ul style="list-style-type: none"> • இதய நோய்கள். • நீரிழிவு • உயர்க்குருதிமுக்கம் • புற்றுநோய் • மனநோய்கள். • 	<p>ஏற்படக் கூடிய தீயவிளைவுகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • செயலற்றுப்போதல். • பல்வேறு இயலாமை நிலைமைகள் (நீண்டகாலம்) • உடற்தோற்றம் மாற்றமடைதல். • உயிராபத்து ஏற்படல். • செயற்றிறன் குறைவடைதல். • பொருளாதார க்டம். • கல்விச் செயற்பாடுகளில் பாதிப்பு. • சமூகத்தில் ஓரங்கட்டப்படல். • உள்ளச்சேர்வு • நிம்மதி இழத்தல். • ----- 	<p>தீயவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த தவிர்க்க அல்லது தீங்குகளை இழிவாக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • நோய்கள் பற்றி அறிவூட்டம் பெறல். • பொருத்தமான உணவை நுகர்தல். • சுத்தமான நீரைப் பருக்தல். • நீர்ப்பீடனம் பெறல். • நோய் பரவும் ஊடகங்களை அழித்தல். • நோய் ஏற்படுத்தும் அடிப்படைக் காரணிகளை ஒழித்தல். • உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, நித்திரை போன்ற தேவைகளைப் பொருத்தமான முறையில் நிறைவேற்றல். • சீரான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்ளல். • உரிய நேரத்தில் நோய்களுக்கான பரிகாரம் பெறல். • தான் அறிவூட்டம் பெறல். • சமூகத்தையும் அறிவூட்டல். • ----- 	<p>சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • அறிவூட்டம் பெறல். • உகப்பான பழக்க வழக்கங்கள். • தேவைக்கேற்றவாறு உடற்பயிற்சி செய்தல். • ஓய்வு • உரிய பரிகாரம். • பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல். • ஆளிடைத் தொடர்புகள். • பகுத்தறிவுச் சிந்தனை. •
---	--	--	--

<p>சுவால்களை வகைப்படுத்தி இனங்காணல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • போதைப்பொருட்கள், மதுபானம், புகைவர்த்தி. • கொகையின். • ஹீஸ் • கஞ்சா • மர்ஜுவானா • மதுபானங்கள். • புகைவர்த்தி • சுருட்டு • பீடி • ----- 	<p>ஏற்படக் கூடிய தீயவிளைவுகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • செயலற்றுப் போதல். • மனவிவகாரம் • உடலழகு பாதித்தல். • உடற் தோற்றம் பாதித்தல். • நோய்களுக்கு இரையாகுதல். • பாலியல் ஆற்றல் நலிவடைதல். • பொருளாதாரப் பாதிப்பு • குடும்பத்தில் பிரச்சினை ஏற்படல். • சமூக விரோத செயல்களுக்கு உள்ளாகுதல். • துர் பிரயோகம் தர்நடத்தைகளுக்கு ஈடுபடுத்தப்படல். • சமூகத்தால் ஓரங்கட்டப்படல். • வரவேற்புக் குறைதல். • குழப்பநிலைக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடல். • உயிராயத்து. • 	<p>தீயவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த, தவிர்க்க, அல்லது தீங்குகளை இழிவாக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • தாம் அறிவூட்டம் பெறல். • சமூகத்தை அறிவூட்டல். • ஏற்ற சட்டங்களை உருவாக்கல். • தடை ஆணைகளைப் பிறப்பித்தல். • மாற்று நடவடிக்கைகளை எடுத்தல். • புனர்வாழ்வு வேலைத் திட்டங்களைச் செயற்படுத்தல். • நன்னைத்ததைகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல். • தொடர்பு சாதனங்களினூடாக வேலைத் திட்டங்களைச் செயற்படுத்தல். • ஒய்வை உபயோகமான முறையில் செலவளிக்கத்தக்க பல்வேறு வேலைத் திட்டங்களைச் செயற்படுத்தல். • ----- 	<p>சுற்றாடல் சுவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • தன்னை புரிந்து கொள்ளல். • தன்நம்பிக்கை • நல்மனப்பாங்குகள். • சரியான தீர்மானெடுத்தல். • ஆளிடைத் தொடர்புகள். • மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு • ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை. • பயனுறுதிமிக்க சிந்தனை • விளக்கம். • உகப்பான பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளல். • சட்டத்தை மதித்தல். • -----
---	---	--	---

<p>சவால்களை வகைப்படுத்தி இனங்காணல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • துப் பிரயோகமும் துர்நடத்தைகளும். • தேவையற்ற ஸ்பரிசம். • தேவையற்ற விதத்தில் அரவணைத்தல். • வெட்ககரமான செயல்களில் ஈடுபடுத்தல் • உடல் ரீதியான வதைகள். • அன்பு கிடைத்தலை மறுத்தல். • கெட்ட வார்த்தைகளால் ஏததல். • ஓரினச் சேர்க்கை அச்சுறுத்தல். • ஆபாச சஞ்சிகைகள் புத்தகங்களுக்குப் பழகுதல். • கல்வி கற்பதற்கான வாய்ப்பை மறுத்தல். • புக்கத்தலுக்குப் பழக்குதல். • வேலைக்கமர்த்தல். • பெண்கள்/பிள்ளைகள் ஆண்களை மாண்பங்கப்படுத்தல். • - - - - - 	<p>ஏற்படக் கூடிய தீயவிளைவுகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • சமூகத்தால் ஒதுக்கப்படல். • குடும்ப வாழ்வு சீரழிதல். • பொருளாதாரம் சிதைவடைதல். • நிம்மதியற்ற நிலை. • இழிவுபடுத்தப்படல். • உடல் வலிமை குன்றுதல். • உளச் சோர்வு • ஆற்றல்கள் நலிவடைதல். • சமூகத்தில் கொடுரத்தன்மை குழப்பநிலை உருவாகுதல். • 	<p>தீயவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த தவிர்க்க அல்லது தீங்குகளை இழிவாக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • தனது உடல் தனக்கே சொந்தம் என்பதை அறிவூட்டுதல். • தனக்கு வெட்கம் ஏற்படக் கூடிய எக்-காரியங்களுக்கும் இடமளிக்கக் கூடாதென்பதை அறிவுறுத்தல். • பொருத்தமற்ற நபர்களுடன் உறவு கொள்ளாதிருத்தல். • அவசர நிலைமைகளில் பிறர் உதவியைப் பெறல். • உரிய சட்ட நடவடிக்கைகளை எடுத்தல். • இவை தொடர்பாக அவதானித்துடன் இருக்க வேண்டியது அனைவரினதும் பொறுப்பு என்பதை உணர்தல். • பொருத்தமற்ற இடங்களுக்கு தனியாகச் செல்வதைத் தவிர்த்தல். • தனது பாதுகாப்பில் தான் எச்சிரிக்கையாக இருத்தல். • ----- 	<p>சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • அறிவூட்டம் பெறல். • பொருத்தமான உடைகளை அணியுதல். • தனது பாதுகாப்பைத் தானே தேடிக்கொள்ளல். • பிறரைப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கிக் கொள்ளல். • தன்னைப் புரிந்து கொள்ளல். • ஆளிடைத் தொடர்புகள். • பகுத்தறிவுச் சிந்தனை சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல். • பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல். • மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு. • பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல். • பரிவுணர்வு •
--	--	---	--

தேர்ச்சி 13.0 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 13.2 : தீடீர் விபத்துக்கள், இடர்களின் போது அவசிய முதலுதவியை வழங்குவார்.

செயற்பாடு 13.2 : "விபத்துக்கள், இடர்களின் போது உதவி செய்வோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 13.2.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டுப் பிரதி.
- பின்னிணைப்பு 13.2.2 லுள்ள குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் ஆறு.
- பின்னிணைப்பு 13.2.3 லுள்ள தகவற் படிவப் பிரதிகள் ஆறு.
- கட்டுந்துணி, முக்கோணக்கட்டுந்துணி, பாய் அல்லது விரிப்பு.

கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடு :

படி 13.2.1 :

- ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டிலுள்ள சம்பவத்தை முன்வையுங்கள்.
- அச்சம்பவம் தொடர்பாக மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நாம் விபத்துக்கு உள்ளாகலாம் என்பது.
- இவ்வாறான விபத்துக்கள், இடர்கள் காரணமாக எமது அன்றாட வாழ்வு பாதிப்படையும் என்பது.
- உரிய நேரத்தில் உரிய விதத்தில் தேவையான முதலுதவியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் பெரும் பாலும் விபத்துக்குள்ளானவரின் உயிரைக் காப்பாற்றலாம் என்பது.
- விபத்துக்களின் தன்மைக்கேற்ப வழங்கப்படும் முதலுதவி முறைகள் வேறுபடும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 13.2.2 :

- வகுப்பை ஆறு சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பங்கீட்டு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆக்கங்களை முன்வைக்க அனைத்து குழுக்களையும் ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவை, மாதிரிச் செயற்பாடு என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- விபத்துக்கள் பெரும்பாலும் அறியாமை காரணமாகவும் கவனமின்மை காரணமாகவும் ஏற்படுகின்றன. என்பது.
- சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக இடர்கள் / அனர்த்தங்கள் நிகழுகின்றன என்பது.
- விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களின் போது முதலுதவி தொடர்பான சரியான அறிவுடனும் சிந்தித்துச் செயலாற்றுவதன் மூலமும் ஒருயிரை அல்லது பல உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு விபத்துக்கள், இடர்களின் போது வழங்க வேண்டிய முதலுதவிகளின் விபரம் தகவற்பத்திரத்தில் உள்ளது போலாகும் என்பது.
- விபத்தின் பின்னர் இயல்பு நிலையை அடைய வேண்டியது அவசியம் என்பது.

:30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள் :

- விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் நிகழக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை இனங்கண்டு அவதானத்துடன் செயற்படுவார்.
- திடீர் அனர்த்தங்கள், விபத்துக்களை எதிர்கொள்ளவும் அதன்பின்னர் செயற்படுவதற்குமான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- வெவ்வேறு விபத்துக்களின் போது உயிரைக் காக்கும் நோக்கோடு பொருத்தமான முறையில் முதலுதவியை வழங்குவார்.
- சரியான உடனடி தீர்மானங்களை எடுப்பார்.
- அனுசூலமான முறையில் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முன் அனுபவங்களைப் பிரயோகிப்பார்.

பின்னிணைப்பு 13.2.2

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.

ஐயந்தன் நகர சபையில் சேவையாற்றும் சிற்றூழியனாவான். நகர எல்லைக்குள் உள்ள வீதிகளைச் சுத்தம் செய்வதே அவனது காரியமாகும். காலை ஐந்து மணிக்கு நித்திரை விட்டெழுந்து முற்பகல் ஏழு மணிக்கு முன்னர் கடமைக்குச் சமூகமளிப்பது அவனது வழக்கமாயிருந்தது. இருப்பினும் ஒருநாள் அவன் விழித்தெழுந்த போது நேரம் காலை ஏழு மணியையும் கடந்திருந்தது. முன்னைய நாள் ஓரளவு கடினமாக உழைத்ததன் காரணமாகவோ என்னவோ அன்றைய தினம் அவன் தாமதமாக எழுந்து விட்டான்.

அவசர அவசரமாகக் காலைக் கடன்களை முடித்துத் தயாராகிய ஐயந்தன், தனது சைக்கிளை வேகமாக செலுத்தியவாறு பிரதான வீதியை அடைந்தான். தாமதமாக எழுந்ததற்காக தன்னைத் தானே உள்ளத்தால் குறைகூறியவாறு சென்ற அவனுக்கு வீதியில் சென்ற ஏனைய வாகனங்களைப் பற்றிய எண்ணமே ஏற்படவில்லை. மிக வேகமாக தன்னை நோக்கி வந்துகொண்டிருந்த எண்ணெய் லாரியொன்றை தொலைவிலேயே கண்டபோதிலும், தனது சைக்கிளை ஓரமாக்க வேண்டுமே என்ற எண்ணம் அவனுக்குத் தோன்றவில்லை. வேகமாக வந்த லாரி சைக்கிளில் மோத ஐயந்தன் தூக்கி எறியப்பட்டு நடுவீதியில் விழுந்தான். அங்கு கூடிய ஒருசிலர் குருதியால் குளித்திருந்த ஐயந்தனைக் தூக்கி வாகனமொன்றில் ஏற்றிய போது அவனது வாயிலிருந்து முனங்கல் ஒலி எழும்பிக் கொண்டிருந்தது.

ஐயந்தனைத் தூக்கும் போது அவனது கால் உடைந்திருப்பதை உணர்ந்த உதவியாளர்கள் கால் அசையாதவாறு வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லவும், காயங்களில் இருந்து மிகையாக வெளியேறிய குருதிப்பெருக்கை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தவும் எடுத்த முயற்சிகளின் காரணமாகவே ஐயந்தனின் உயிரைக் காப்பாற்ற முடிந்ததென வைத்தியர்கள் கூறினர்.

பின்னிணைப்பு 13.2.2

**குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"விபத்துக்கள், இடர்களின் போது உதவி செய்வோம்."**

அன்றாட வாழ்வில் நாம் முகங்கொடுக்க நேரிடும் சவால்களிலிருந்து திடீர் விபத்துக்கள், அனர்த்த நிலைமைகள் பற்றிய விளக்கங்களைப் பெறுவது அவசியமாகும். கவனமின்மை, அறியாமை, என்பன காரணமாகவே பெரும்பாலும் விபத்துக்கள் நேரிடுகின்றன. பல்வேறு இடங்களில் பல்வேறு விதமாக விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. அதேபோல், சூழலில் நிகழும் வெவ்வேறு மாற்றங்கள் அனர்த்தங்களுக்குக் காரணமாக அமைவதோடு ஒருசில மனித செயற்பாடுகளினாலும் அனர்த்தங்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே திடீர் விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் போன்ற அவசரகால நிலைமைகளில் புத்திசாலித்தனமாகச் செயலாற்றி உங்களதும், பிறரினதும் உயிர்களைப் பாதுகாக்கவும், அவசிய முதலுதவி வழங்கவும் அறிந்திருப்பது காலத்திற்கேற்ற தேவையாகும்.

முதலுதவி வழங்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- விளையாட்டு விபத்துக்களின் போது உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படும் காயங்களுக்கான முதலுதவி
- விளையாட்டு விபத்துக்களின் போது உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் காயங்களுக்கான முதலுதவி
- நாய் கடித்தல், பாம்பு தீண்டுதலுக்கான முதலுதவிகள்.
- எரிகாயங்கள், மின்தாக்குதலுக்கான முதலுதவிகள்.
- நீரில் மூழ்குதல், மயக்கத்திற்கான முதலுதவிகள்.
- மூச்சுத்திணறல், அதிர்ச்சிக்கான முதலுதவிகள்.
- மேலேயுள்ள தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியை நன்கு வாசித்தறியுங்கள்.
- பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் தேவையான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
 - விபத்து ஏற்படும் முறை / காரணம்
 - அவ்வேளையில் செயற்பட வேண்டிய விதம் (தான் /சமூகம்)
 - அந்நிலைமைகளில் வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவிகள்
 - இயல்பு நிலையை அடைதல் / அடையச் செய்தல்.
- உங்களுக்கான விபத்து தொடர்பில் முதலுதவி வழங்கும் முறைகளை கூட்டாகப் பயிலுங்கள்.
- உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் விபத்துப் பற்றிய விபரங்களை மேலேயுள்ள தலைப்புக்களின் கீழ் மாணவருக்கு அறியத்தருவதற்கேற்று பாத்திரமேற்கு நடிக்கும் நிகழ்ச்சியொன்றை நிர்மானியுங்கள்.
- குழுவாங்கத்தினர் இணைந்து பாத்திரமேற்று நடித்துப் பழகங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டின் போது தோன்றும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழு நிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவை, மாதிரிச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றைக் கொண்ட பாத்திரமேற்று நடித்தல் நிகழ்ச்சியை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற்படிவம்.

விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் என்பன எவ்விடத்தில் எந்நேரம் ஏற்படுமென்பதை எம்மால் உறுதியாக கூறமுடியாது. எனினும், நாம் எமது காரியங்களை விபத்துகளிலிருந்து தவிர்த்து செயற்றிறனுடனும், பயனுறுதியுள்ளவாரும் நிறைவேற்றவே நிதமும் முயலுகின்றோம். விபத்துக்களில் பல்வகையுள்ளன. அவற்றை வாகன விபத்துக்கள், பாலியல் விபத்துக்கள், விவசாய விபத்துக்கள், போர் விபத்துக்கள், தொழிநுட்ப விபத்துக்கள் என பெயரிடலாம். சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாகவும் திடீர் அனர்த்த நிலைமைகளை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. வெள்ளப்பெருக்கு, சூறாவளி, புயல், மண்சரிவு, எரிமலை வெடித்தல், பனிமலைகள் உருகுதல், பூமியதிர்ச்சி, இடி, காட்டுத்தீ, சுனாமி போன்ற திடீர் அனர்த்தங்களாலும் குண்டு வெடித்தல் போன்ற நிலைமைகளாலும் மக்கள் பெரும் அவதிக்குள்ளாக நேரிடுகின்றது. திடீர் விபத்துக்கள், திடீர் அனர்த்தங்களால் ஏற்படும் தீமைகளும், துன்பங்களும் அளப்பரியவை. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி பற்றிய விளக்கத்துடன் உதவி ஒத்தாசை தேவைப்படுவோருக்கு உதவுவதன் மூலம் அவர்களது உயிரைக் காப்பாற்ற முடியுமாயின் அதுவே வாழ்வில் நாமடையும் பரம திருப்தியாகும்.

முதலுதவி என்றால் என்ன?

முதலில் வழங்கும் உதவி முதலுதவியாகும். காயத்திற்குள்ளானவரை அல்லது திடீரென நோய் வாய்ப்பட்டவரை வைத்தியசாலைக்கு அல்லது சிகிச்சை நிலையத்திற்குக் கொண்டு செல்லுமுன்னர் அவருக்கான கவனிப்பு அல்லது உதவியாகும்.

முதலுதவியின் நோக்கம்.

1. உயிரை, உயிர்களைக் காப்பாற்றுதல்.
2. காயம் மேலும் தீவிரமடைவதைத் தடுத்தல்.
3. சுகமடைய உதவுதல்.

முதலுதவியாளரில் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள்.

- முதலுதவி பற்றிய அறிவு.
- சுறுசுறுப்பு
- இடத்திற்குப் பொருத்தமான சதுர்யம்.
- முடிவுகளை எடுத்தல்.
- அவசரப்படாதிருத்தல்.
- கருணை
- அருவருப்புக் கொள்ளாதிருத்தல்.
- அனைவரையும் ஒரே விதமாக மதித்தல்.

உயிரைக் காப்பாற்ற முடிவது,

1. சுவாசப் பாதையைத் திறப்பதும், தடைகளை அகற்றுவதாலும்.
2. தேவைப்படி செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குவதன் மூலம்
3. குருதிப்பெருக்கைத் தடுப்பதன் மூலம்

அதிர்ச்சி.

- அதிர்ச்சி ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்.
 - உடந்திரவம் பெருமளவு இழக்கப்படல் (உதாரணம் : கடுங்குருதிப் பெருக்கு, கடுமையான வயிற்றோட்டம், கடுமையான வாந்தி, பாரதூரமான எரிகாயங்கள்.)
 - மின்சார விபத்துக்களின் போது
 - கடும் வேதனையின் போது
 - ஒருசில கடுமையான வேதனை நிலைமைகளில் (உதாரணம் : தேனீ கொட்டுதல்)
 - அதிகரித்த பயம் காரணமாக

முதலுதவி

- அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்திய காரணிகளுக்கான முதலுதவியைப் பெற்றுக் கொடுங்கள். :உதாரணம் : குருதிப்பெருக்கை நிறுத்தல், மின்தொடர்பில் இருந்து நபரை அப்புறப்படுத்தல், பயத்தைக் குறைத்து அமைதிப்படுத்தல்)
- தலை பதிவாக இருக்குமாறு சரித்து வையுங்கள்.
- கால்களை இயன்றளவு உயர்த்தி வையுங்கள்.
- நோயாளியை உணமாகவும், சௌகரியமாகவும் வைப்பதற்குப் போர்வையொன்றால் போர்த்துங்கள்.
- அதிர்ச்சிக்குள்ளானவருக்கு எதனையும் உண்ணவோ, பருகவோ கொடுக்கக் கூடாது.



மயக்கமடைதல்.

- பற்பல காரணிகளினால் மயக்கம் ஏற்படல்.
- மயக்கமடைந்தவர் மிகக் குறுகிய நேரத்திற்கே சுயநினைவிழந்திருப்பார். அவருக்கு / அவளுக்கு மிக விரைவில் சுயநினைவு திரும்பும்.

முதலுதவி

- இருக்கையில் அமர்த்துங்கள். முன்னாள் வளைந்து தனது முழங்கால்களுக்கிடையில் தலையை வைத்திருக்க உதவுங்கள்.
- ஆழமாகச் சுவாசிக்கச் செய்யுங்கள்.
- மயங்கியவரைச் சூழ சுத்தமான காற்றோட்டம் இருப்பதற்கு வகை செய்யுங்கள்.



மயங்கியவருக்கு முதலுதவி வழங்கக் கூடிய இன்னுமொரு முறை.

- மயங்கியவரை கீழே நேராக கிடத்தி கால்களை உயர்த்தி வையுங்கள்.
- கழுத்தைச் சுற்றி இறுக்கமான ஆடையணிகள் இருப்பின் தளர்த்துங்கள்.
- மிகச் சுத்தமான வளி சூழவிருப்பதற்கு வகை செய்யுங்கள்.
- சுயநினைவு திரும்பியவுடன் மெதுவாக அமர்வதற்கு உதவுங்கள்.
- நிகழ்ந்த சம்பவத்தைத் தெரிவித்து, காயங்கள் உள்ளதாவெனப் பாருங்கள்.

விலங்குகள் கடித்தலும், தீண்டுதலும்.

விலங்குகள் கடித்தல், தீண்டுதல் என்பன ஆபத்தானவையாகும். இதனால், வேதனை, தொற்று, அதிர்ச்சி சில வேளைகளில் மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம். விலங்குக் கடி, தீண்டுதலுக்கு ஆளாகக் கூடியவர்கள் பெரும்பாலும் சிறு பிள்ளைகளேயாவர். விவசாயத்தில் ஈடுபடுவோர் மத்தியில் இவ்விபத்து பரவலாகக் காணப்படுகின்றது.

முதலுதவி

விலங்குக் கடி அல்லது தீண்டுதலுக்கு (விலங்கை இனங்காண முடியாத பட்சத்தில்) நீங்கள் இவ்வாறு செய்யலாம்.

- விபத்தை விசாரிக்க விபரமறியுங்கள். .
- சீக்கிரமாக தன்னால் முதலுதவி அளிக்க முடியும் என்பதைத் தெரிவித்து, விபத்துக்குள்ளானவரை அமைதிப்படுத்துங்கள். இதன் மூலம் அதிர்ச்சியைக் குறைக்கலாம்.
- கடி காயத்தை அல்லது தீண்டிய இடத்தை,காயம் மிகச் சிறிதாயினும் பரவாயில்லை சவக்காரம் கொண்டு ஓடும் நீரால் நன்றாகக் கழுவுங்கள். (தன்னையும், பிறரையும் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க வகை செய்து கொள்ளவும்.)
- சுத்தமான துணியை காயத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டுங்கள்.



- முடியுமாயின் விபத்தை ஏற்படுத்திய விலங்கை இனங்கண்டு, அவ் விபரத்துடன் நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் அனுப்புங்கள்.

விலங்குகள் தீண்டுதல், கடித்தல் என்பவற்றுக்கு முதலுதவி வழங்கும் போது நீங்கள்,

- காயத்தின் மேல் வாயை வைத்துக் கடித்தல் கூடாது. (திறந்த காயங்கள் இருப்பின் அதனுடாக முதலுதவி அளிப்போரின் வாய்க்குள் விடும் செல்லலாம்)
- குருதியடக்கு வடம் (Tourniquet) இடக் கூடாது. (இதனைப் பிழையாகக் கையாள்வதால் சில வேளைகளில் காலையோ, கையையோ முற்றாக வெட்ட வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்).

நாய் கடித்தல்.

- ஏற்கனவே கூறிய முறையில் முதலுதவி செய்யுங்கள்.
- ஈர்ப்பு வலிக்கெதிராக தடுப்பூசி பெற வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புங்கள்.
- கடித்த நாயில் அசாதாரண நடத்தைகள் காணப்படின் அது நீர் வெறுப்பு (விசர் நாய்க்கடி நோய்) நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கக் கூடும். அவ்வாறான நாய் கடிப்பதால் நீர்வெறுப்பு நோய் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இதுவொரு பயங்கர நோயாகையால் தடுப்பு மருந்து பெற வேண்டியது அவசியமாகும்.
- இன்னொருவரைக் கடிக்க வாய்ப்பளிக்காது நாயைக் கொள்ள வேண்டும்.



பாம்பு தீண்டுதல்.

சாதாரணமாக மனிதர் வாழும் இடங்களில் பாம்புகளைக் காணலாம். புற்கள், உயரமாக வளர்ந்துள்ள இடங்கள், குட்டையான பற்றைகளைக் கொண்ட இடங்கள், காடுகளுக்கு ஊடாகச் செல்லும் ஒற்றையடிப் பாதைகள், விசேடமாக அறுவடைக் காலங்களிலும், களை பிடுங்கும் காலங்களிலும் விவசாய நிலங்களில் பாம்புகள் தாராளமாகச் சஞ்சரிக்கின்றன.

முதலுதவி.

- பாம்பு தீண்டியவுடன் முதன் முதலாக ஏற்படும் தவறான பெறுபேறு கடித்தவரின் மரணப் பயமாகும். இப்பயத்தை நீக்க வேண்டியது மிக முக்கியம் என்பதால் பின்வரும் தகவல்களை நோயாளிகளுக்குத் தெரியப்படுத்துவது மிக முக்கியம்.
 - அநேகமான பாம்புகள் வித்தைக் கொண்டிருப்பதில்லை.
 - விழுள்ள பாம்பாயினும் பெரும்பாலும் அவைகளுக்கு வித்தை உடலினுள் செலுத்த வாய்ப்பேற்படுவதில்லை. பல் அடையாளங்கள் காணப்படுவது மாத்திரம் விம் உட்சென்றதற்கான உறுதியான சான்றன்று.
 - உடலினுள் விம் சென்ற போதிலும் அதனைப் பூரணமாகச் சுகமாக்கக் கூடிய மருத்துவ முறைகள் வைத்தியசாலைகளில் உண்டு,
- நோயாளியையும், தீண்டப்பட்ட இடத்தையும் (உதாரணம் கைகள், கால்கள்) அசையவிடக் கூடாது. ஏனெனில்,
 - தீண்டிய இடத்தை அசைக்காதிருத்தல், உட்சென்ற விம் குருதியில் கலப்பதைத் தாமதப்படுத்தும். எனவே, நோயாளியை நடக்க விடாது தூக்கிச் செல்வதே பொறுத்தம் உகந்தது.
- அசைக்காதிருப்பது வேதனையையும் குறைக்கும்.
 - தீண்டப்பட்ட காலில் அல்லது கையில் அல்லது அசையக் கூடிய இடத்தில் தடி போன்ற நேரான உபகரணமொன்றை வைத்துத் தளர்வாகச் சுற்றிக் காட்டுவதன் மூலம் அசைவைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.



- பாம்பு தீண்டிய இடத்தை ஈரத்துணியால் துடைப்பதும், சவக்காரமிட்டுக் கழுவுவதும் தோலின் மேற்பரப்பில் படிந்துள்ள வித்தை அகற்ற உதவும்.
- பாம்பு தீண்டிய இடம் உடனடியாக வீங்கும். எனவே அப்பகுதியை இறுக்காதிருக்க மோதிரம், காப்பு, நூல் மற்றும் உடைகளை விரைவில் அகற்ற வேண்டும்.
- வேதனையைக் குறைப்பதற்குப் பரஸிட்டமோல் வில்லைகளைப் பாவிக்கலாம். அஸ்பிரின் வில்லைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.
- நோயாளியை மிக விரைவில் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். தீண்டிய பாம்பை உயிருடனோ அல்லது உயிரற்ற நிலையிலோ நோயாளியுடன் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்வது, பாம்பை இனங்கண்டு அதற்கேற்றவாறு பரிகாரம் செய்ய வைத்தியருக்கு உதவும். பரிகார முறைகளும் பாம்புகளுக்கேற்ப வேறுபடும்.

மின்சார விபத்து

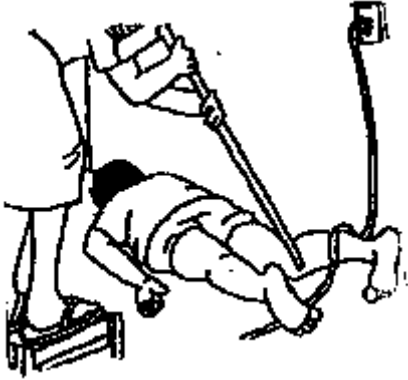
- மின்சார விபத்துக்களால் மரணம் சம்பவிக்கலாம்.
- மின் விபத்துக்கள் அதிர்ச்சியையும், எரிகாயங்களையும் ஏற்படும். முதலுதவி வழங்க முன்னர், மின்னோட்டத்தை நிறுத்துவது அல்லது மின்சாரத் தொடர்பிலிருந்து பாதிக்கப்பட்டவரை அகற்றுவது மிக முக்கியம். தவறின் நீங்களும் மின்தாக்குதலுக்கு இரையாகலாம்.



கள்.

மின்னோட்டத்தை நிறுத்துங்கள்.

மின்னோட்டத்தை நிறுத்த முடியாத நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவரிலிருந்து மின்தொடர்பை அகற்ற வேண்டும். உலர்ந்த மரக்குற்றி அல்லது வாங்கின் மேல் நின்று அல்லது மடிக்கப்பட்ட காகிதங்களின் மேல் இறப்பர் செருப்பு அணிந்தவாறு நின்று தும்புத்தடி போன்ற உலர்ந்த தடியொன்றினால் அல்லது உருட்டப்பட்ட காகிதச் சுருளால் மின்தொடர்பை பாதிக்கப்பட்டவரிலிருந்து அப்புறப்படுத்துங்கள்.



பாதிக்கப்பட்டவர் ஓரளவு அதிர்ச்சியுடன் காணப்படின் பயத்தையும், ஐயத்தையும் போக்கி, அறுதல் அளித்து மின் எரிகாயங்கள் உள்ளனவா என் அவதானியுங்கள். எரிகாயங்கள் இருப்பின் அதற்கான முதலுதவியை வழங்குங்கள். ஆபத்துநிலையைக் கடந்து பூரண பாதுகாப்பைப் பெற்ற உணர்வு ஏற்படும் வரை நோயாளியுடன் இருங்கள்.

நீரில் மூழ்குதல்.

- நீரினால் அல்லது யாதாயினுமொரு திரவத்தால் மூக்கினாலும், வாயினாலும் வளி உட்செல்வது தடைப்படுமானால் மூழ்கி மரணித்தலுக்கு ஆளாக நேரிடலாம்.
- ஒருவர் மூழ்கி மரணிப்பது ஆழமான நீரிலேயே என நாம் பொதுவாக நினைப்பதுண்டு. எனினும் ஒருவர் குறைந்தளவு நீரிலும் குப்புற விழுந்து கிடப்பாராயின் அதுவும் வளி உட்செல்வதைத் தடைசெய்யும். பெரும்பாலும் சிறு பிள்ளைகளே நீரில் மூழ்கின்றனர். நீரின் ஆழத்தை உத்தேசிக்க முடியாததாலும் நீந்தத் தெரியாததனாலும், ஆபத்து நிலைமைகளில் கரையேறுவதற்குத் தேவையான வலுவின்மையாலுமே இவ்வாறான ஆபத்தில் அவர்கள் அதிகம் சிக்கிக் கொள்கின்றனர். நீர் தவிர்ந்த வேறு விதமான திரவங்களாலும் மூச்சுத்திணறி மரணம் ஏற்படலாம். சுயநினைவற்ற ஒருவர் தனது வாந்தியை விழுங்கியும் மூச்சடைத்தும் மரணிக்கலாம்.

முதலுதவி

- ஆபத்து நிலை உள்ளதாவென அவதானியுங்கள்.
- அந்நபரின் தலையை நீரிலிருந்து (அல்லது யாதாயினும் வேறொரு திரவத்திலிருந்து) மேலே உயர்த்திப் பாதுகாப்பான இடத்திற்குத் தூக்கிச் செல்லுங்கள்.



சுயநினைவற்ற ஒருவருக்கு முதலுதவி அளிக்கும் போது இவ்வாறு செய்யுங்கள்.

மூச்சுப் பாதையில் பிற பொருட்கள் சிக்கியிருப்பின் அப்புறப்படுத்துங்கள்.

சுவாசப் பாதையைத் திறவுங்கள்.

உட்கவாசம், வெளிச் சுவாசம் நடைபெறுகின்றவா எனப் பரீட்சித்துப் பாருங்கள்.

உட்கவாசம், வெளிக் சுவாசம் நடைபெறு-
பெறுமெனில் பாதுகாப்பான கொண்ணிலை-
யில் கிடத்துங்கள்.

உட்கவாசம், வெளிச் சுவாசம்
நடைபெறவில்லையாயின் வாய்க்கு
வாய் வைத்து செயற்கைச்
சுவாசத்தைத் தொடங்குங்கள்.

- உட்கவாசம், வெளிச் சுவாசம் நடைபெறத் தொடங்கியவுடன் பாதுகாப்பான கொண்ணிலையில் கிடத்துங்கள்.
- சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பும் போது உட்கொண்ட நீரை வாந்தியெடுப்பர். தமது வாந்தியை விழுங்கி மரணிக்கக் கூடிய சாத்தியக்கூறுள்ளதால் பாதிக்கப்பட்டவரை பாதுகாப்புக் கொண்ணிலையில் கிடத்துவதற்கு கவனமாயிருங்கள். எழுந்து நடப்பதற்கான வலிமையைப் பெறும் வரையில் பாதுகாப்புக் கொண்ணிலையே இருக்க உதவுங்கள்.

உடைகள் ஈரமாயிருப்பின் அவற்றை அகற்றி உடல் உணத்தைப் பேணுமுகமாகப் போர்வையால் போர்த்துவது அவசியமாகலாம்.



மூச்சுத் திணறல்.

வாயினால் அல்லது நாசியினால் வளி உட்செல்வதை யாதாயினுமொன்று தடைசெய்யுமானால், மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு சுவாசிக்க இயலாது விடும்.

மூச்சுத் திணறல் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்.

- நீரில் மூழ்குதல்.
- வாயையும், நாசியையும் பிளாஸ்டிக் அல்லது பொலிதீன் பையினால் அல்லது தடித்த துணியினால் மூடுதல்.
- விவாயுவைச் சுவாசித்தல்.
- சுயநினைவற்ற ஒருவரின் நாக்கு வாயினுள் உட்புறத்தே செல்லுதல். மணல், கற்குவியல், அல்லது இடிந்து விழுந்த கட்டிடச் சிதைவுகளின் கீழ் சிக்கிக் கொள்ளல்.



முதலுதவி.

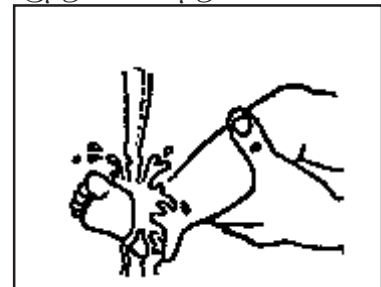
- நடந்த விபத்துப் பற்றிய விபரங்களை அறியுங்கள்.
- சுவாசப் பாதையைத் திறப்பதில் தடைகளிலிருப்பின் அவற்றை அகற்றுங்கள்.
- நச்சு வாயு காரணமாக மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டவரைக் காப்பாற்றும் முயற்சியில் அவ்வாயுவை நீங்கள் சுவாசிக்காதிருக்க வகை செய்து கொள்ளுங்கள்.
- அம்முயற்சியின் போது நிலமட்டத்தோடு பதிந்து செயற்படுங்கள்.
- மூக்கையும், வாயையும் துணியொன்றினால் மூடி மறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சுவாசப் பாதையைத் திறவுங்கள்.
 - தலையைப் பின்னால் சரித்து கீழ்த் தாடையை முடிந்தவரை முன்னால் உயர்த்துங்கள். இது சுவாசிப்பதை இலகுவாக்கும்.
- சுவாசப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
 - மார்பை நோக்குங்கள். Look
 - சுவாசிப்பதைச் செவிமடுங்கள். Listen
 - கையை வைத்துச் சோதித்துப் பாருங்கள். Feel
- சுவாசம் சாதாரண நிலையில் நடைபெறுமானல் அவ்விடத்தில் தரித்திருந்து நோயாளியின் பயத்தையும் ஐயத்தையும் போக்கி, அறுதல் அளியுங்கள்.
- சுவாசம் நடைபெறாத பட்சத்தில் உடனடியாக வாய்க்கு வாய் வைத்து செயற்கை சுவாசமளியுங்கள்.
- இடிபாடுகளில் சிக்குண்டோர் மணல் அல்லது மண்ணில் புதையுண்டோரின் இடுப்பு வரையிலான தடைகளையாவது அகற்றி ஆழமாகச் சுவாசிக்க வழி செய்யுங்கள்.

எரிதல்

- தீயால், கொதிதிரவங்களால், நீராவிவினால் இரசாயனப் பதார்த்தங்களால் மற்றும் வெப்பமான பொருட்களால் எரிதல் நிகழலாம்.
- சாதாரண எரிகாயங்கள் போலன்றி தீவிர எரிகாயங்கள் உடற்பாயம் விரைவாக இழக்கப்படுவதற்கும், தொற்று, அதிர்ச்சி ஏற்படுவதற்கும் காரணமாக அமையலாம். இவ்வாறான காயங்களைக் கொண்டோர் உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும். அன்றேல் இவ்வாறான எரிகாயங்களின் காரணமாக மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம்.

முதலுதவி

- காயத்திற்கு உள்ளானவரை உடனடியாக ஏற்படும் விபத்திலிருந்து காப்பாற்றுங்கள்.



- எரிந்த பகுதியை குளிராக்குங்கள்.
எரிந்த பகுதியை பத்து நிமிடங்கள் வரை அல்லது வேதனை குறையும் வரை குளிந்த நீரில் வைத்திருக்கச் செய்யுங்கள். அல்லது குளிர் நீரை அப்பகுதியில் ஊற்றுங்கள்.
- எரிந்த பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படத் தொடங்கு முன்னர் இறுக்கமான ஆடை அணிகள், மோதிரம், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை அகற்றுங்கள்.
- கொத்திரவம் அல்லது இரசாயனப் பதார்த்தங்களால் நனைந்துள்ள ஆடைகளைக் கவனமாக வெட்டி அப்புறப்படுத்துங்கள். உங்களை விபத்திலிருந்து பாதுகாப்பதில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
- உங்கள் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள். உங்களையும் பாதுகாத்து, பிறரையும் பாதுகாக்கச் செயற்படுங்கள். எரிந்த பகுதியை முற்றாக மூடுங்கள்.



ஒருவரது ஆடைகள் அல்லது தலை மயிர் தீயினால் எரிந்து கொண்டிருப்பின் உடனடியாக இவ்வாறு செய்யுங்கள்.

- நீரினால் தீச்சுவாலைகளை அணையுங்கள்.
- பக்கத்தில் அல்லது சமீபமான சுற்றுப்புறங்களில் நீர் கிடைக்காவிடில் தீப் பற்றி எரியும் நபரைத் தடிப்பான போர்வை கம்பளி அல்லது தீப்பிடிக்காத தடிப்பான வேறொரு துணி அல்லது சாக்கினால் இறுக்கமாகப் போர்த்தி தீச்சுவாலைகளை அணையுங்கள்.

- பின்னரும் தீச்சுவாலைகள் காணப்படின் அவரைக் கீழே கிடத்தி தீச்சுவாலைகளை அணையுங்கள்.



ஒருவர் தீவிமான எரிகாயங்களுக்கு

உள்ளாகியிருப்பின்,

- முன்னர் கூறியதுபோல் முதலுதவி அளியுங்கள்.
- காயத்திற்கு உள்ளானவரை காவு கட்டிலில் (Stretcher) கிடத்துங்கள்.
- முழுக் காயத்தையும் சுத்தமான துணியால் அல்லது துவாயால் மூடுங்கள்.
- தடவைக்கு சிறிதளவு வீதம் அடிக்கடி நீரைப் பருகக் கொடுங்கள்.
- உடனடியாக வைத்தியாசலைக்கு அனுப்புங்கள்.

எரிகாயங்களுக்கான முதலுதவியின் போது செய்யக் கூடாதவை.

- எரிகாயங்களில் ஓட்டியிருக்கும் யாதொன்றையும் அகற்ற முயலக் கூடாது.
- யாதொரு எண்ணை அல்லது கொழுப்பு வகைகளைக் காயத்தில் பூசக் கூடாது.
- காயங்களின் மேல் நேரடியாக பஞ்சை உபயோகிக்கக் கூடாது.
- காயத்தை மூடியுள்ள துணியை ஸ்திரப்படுத்த ஓட்டும் பிளாஸ்டரைப் (Sticking Plasters) பாவிக்கக் கூடாது.
- காயங்களில் தோன்றும் நீர்க் கொப்புளங்களை உடைக்கக் கூடாது.

உடலின் புறத்தே ஏற்படும் விளையாட்டு (காயங்கள்) விபத்துக்கள்.

- உராய்வுக் காயங்கள். - Abrasions
- வெட்டுக் காயங்கள். - Cuts
- கிழிவுக் காயங்கள். - Laceration
- துளைக் காயங்கள் - Puncture
- நீர்க் கொப்புளங்கள் - Blisters

உராய்வுக் காயங்கள்

- தோளின் மேல்புறத்தே ஏற்படும் ஆழமற்ற காயம்.



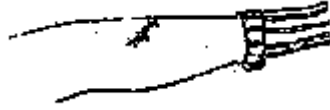
வெட்டுக் காயங்கள்.

- கூரான அல்லது கூராற்ற அல்லது இது போன்ற யாதாயினுமொன்றால் தோலின் மேற்புறத்திலிருந்து உட்புறமாகநிகழும் காயமாகும். உடலின் உட்புற உறுப்புக்களைப் பாதிக்கும் வகையிலும் இவை ஏற்படலாம். வெட்டின் தன்மைக்கேற்ப குருதி வெளியேறும்.



கிழிவுக் காயங்கள்

- மெல்லிய இழையங்கள் கிழிவதால் வெட்டுக் காயங்களைவிடக் கூடிய பாதிப்பு ஏற்படலாம். குருதிப் பெருக்கும் ஏற்படும்.



துளைக் காயங்கள்

- கூரான ஆயுதங்கள், ஆணி, ஊசி போன்றவற்றால் தோலுக்கடாகத் துளை ஏற்படுதலாகும். வெளிப்புறம் போன்றே உட்புறமும் குருதி பெருக்கெடுக்கலாம்.
- உராய்வு, வெட்டு, கிழிவு, துளைக் காயங்களில் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படுமானால் முதலில் அதனை நிறுத்த வேண்டும்.



முதலுதவி

- குருதிப்பெருக்கு நிகழும் இடத்தில் அழுத்தத்தைப் பிரயோகிக்கவும்.

- காயமுள்ள இடம் உயர்ந்திருக்கக் கூடியவாறு நோயாளியை அமரச் செய்யுங்கள்.



- காயத்தின் மேல் வைக்கப்பட்டுள்ள



அணியத்தை அழுத்துங்கள்.
காயத்திற்கு ஏற்றவாறு கட்டுப்போட்டு அதன்
மேல் அழுத்தத்தைப் பிரயோகியுங்கள்



- ஊசி அல்லது ஆணி தைப்பதால் ஏற்படக் கூடிய காயங்களில் அழுத்தம் பிரயோகிக்க முடியாது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவ்விடத்திற்கு சமீபமாக அழுத்தத்தைப் பிரயோகியுங்கள்.

நீர்க் கொப்புளங்கள்

- குறிப்பாக இவை விளையாட்டு வீரர்களின் பாதங்களில் தோன்றுகின்றன. டெனிஸ், கிரிக்கட், பட்மின்டன் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோரின் கைகளிலும் இவை ஏற்படலாம்.

முதலுதவி

- தோல் முற்றாக நீங்காதவாறு சுத்தமான ஊசியால் நீர்க்கொப்புளத்தை உடைப்பதால் நோ குறையும். கிருமிகள் உட்புகாதவாறு சுத்தமான துணியால் மூடவும்.
- மேலேயுள்ள எந்தவொரு காயத்தின் காரணமாகவும் ஈர்ப்புவலி ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு. எனவே, வைத்தியரொருவரை அணுகி உரிய தடுப்பூசியை ஏற்றிக் கொள்வது பொருத்தம்.

உடலின் அகத்தே ஏற்படும் (காயங்கள்) விபத்துக்கள்.

- தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
- இணையங்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
- மூட்டுக்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
- எலும்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
- ஏனைய உறுப்புக்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள்.

தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்களைப் பின்வருமாறு கூறலாம்.

- தசை கிழித்தல்.
- தசை இழுபடல்.
- தசைப்பிடிப்பு
- தசை வீங்குதல் (தகர்வு)

தசை கிழிவுக்கான அறிகுறிகள்.

- தசைகளில் வேதனை.
- இறுக்கத் தன்மை
- வீக்கம்.
- செயற்பாடுகளில் அசௌகரியம்.
- வெளிப்புறத்தே குருதிப்பெருக்கு ஏற்படலாம்.

முதலுதவி.

R I.C E முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

- R - பாதிக்கப்பட்டவரை ஓய்வாக வைத்தல். - Rest
 I - காயப்பட்ட பகுதியை அசையாமல் வைத்து ஐஸ் வைத்தல். - Ice
 C - நடுத்தர அழுத்தம் கொடுத்தல் (பண்டேஜ் இடல் உகந்தது) - Compression
 E - காயப்பட்ட பகுதியை உயரத்தி வைத்தல் (இதய மட்டத்திலிருந்து உயரமாக) - Elevation
 வைத்திய உதவியைப் பெறல்.

தசை இழுபடல்.

- இயற்கையான அளவைவிட அதிகமாக தசை இழுபடுதலும், பொருத்தமற்ற அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதலும். தசை இழுபடல் நிகழுவதற்குக் காரணமாக அமையலாம்.
- வேதனை, இறுக்கத் தன்மை, தசைகளை அசைப்பதில் அசௌகரியம் என்பன இதற்கான அறிகுறிகளாகும்.
- உடலின் அகத்தே சிறிதளவு குருதிப்பெருக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

முதலுதவி

- பாதிக்கப்பட்டவரை ஓய்வாக வைத்தல்.
- ஐஸ் அல்லது அது போன்ற குளிரான பதார்த்தமொன்றை வைத்தல்.
- ஐஸை நேரடியாக தோலின் மேல் வைக்க வேண்டாம். கைக்குட்டை அல்லது பொலிதீனால் சுற்றி வைக்கவும்.
- தடவைக்கு 15-20 செக்கன்கள் என்றவாறு விட்டு விட்டு ஐஸ் வைப்பது மிகப் பொருத்தம்.

தசைப்பிடிப்பு

- அப்பியாசங்கள் அல்லது விளையாட்டுக்களில் அதிக நேரம் ஈடுபடும் போது உடலிலிருந்து அதிகம் வியர்வை வெளியேறுவதன் காரணமாகவும் உப்பு நீர் என்பன உடலில் குறைவதாலும், தசைகளுக்கு விநியோகிக்கப்படும் குருதியின் அளவு குறைவதாலும் தசைகளில் இலக்கி அமிலம் சேருவதாலும் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம்.
- உரிய பகுதிகளில் வேதனை ஏற்படுவது அறிகுறியாகும்.

முதலுதவி

- உரிய தசைக்கு நெகிழும் (இழுபடவல்ல) அப்பியாசம் செய்தல்.
- தசையை சந்தத்துடன் தடவிக் கொடுத்தல்.
- மசாஜ் செய்தல். (Massage)
- பருக நீரக் கொடுத்தல்.

தசைவீங்குதல் (தகர்வு)

- விளையாட்டுக்களின் போது வீரரொருவரின் உடற்பகுதியொன்று அல்லது விளையாட்டு உபகரணமொன்று தசையொன்றுடன் மோதும் போது உட்புறத் தசைக் கலங்கள் பாதிப்படைவதால் வீக்கம் ஏற்படுகின்றது.
- தசைகளில் வேதனை ஏற்படுவதும், இறுக்கத் தன்மை தோன்றுவதும் அறிகுறிகளாகும்.

முதலுதவி

ஐஸ் வைத்தல்.

இணையங்களுக்கு ஏற்படும் விபத்து.

- எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்றோ அல்லது அதற்கு அதிகமாகவோ இணைக்கப்பட்டிருப்பது இணையங்களாலாகும். இவ்விணையங்கள் திடீரென நசிவடைவதால் காயப்படுகின்றன. தசை இழுபடவல்ல அப்பியாசங்களில் மிகையாக ஈடுபடுவதாலும், செயற்பாடுகளைத் தவறான முறைகளில் செய்வதனாலும் இவ்விபத்து ஏற்படுகின்றது.
- இணையங்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள் சுளுக்கிலிருந்து, முழு அளவிலான கிழிவு வரை செல்லலாம்.
- மூட்டுக்களைச் சுற்றிக் காணப்படும் இணையங்கள் இழுபடுவதாலேயே சுளுக்கு ஏற்படுகின்றது.
- இந்நிலையில் காணப்படும் அறிகுறிகளாக வேதனை, வீக்கம், மூட்டை முறையாக அசைக்க முடியாதிருத்தல் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம்.

முதலுதவி

- RICE முறையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- இணையங்கள் முற்றாகச் சிதைவடைந்த சந்தர்ப்பங்களில் உடனடியாக வைத்திய உதவி பெறுவது அவசியமாகும்.

மூட்டுக்களில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.

- மூட்டுக்களில் ஏற்படும் விபத்தாக மூட்டு விலகலைக் கொள்ளலாம்.
- மூட்டிலுள்ள எலும்பொன்று இடம்பெயருதல் மூட்டுவிலகல் எனப்படும்.



முழங்

மூட்டு விலகலுக்கான அறிகுறிகள்.

- மூட்டிலும் அவ்விடத்தைச் சுற்றியும் வேதனை.
- மூட்டை அசைத்தல், மடித்தல், விரித்தல் என்பவற்றில் அசௌகரியம்.
- அவ்விடத்தின் அசாதாரணமான தோற்றம்.
- அப்பிரதேசத்தைச் சுற்றி வீக்கம்.

முதலுதவி.

- பாதிக்கப்பட்டவரை ஓய்வாக வைத்திருத்தல்.
- மூட்டை அசையாத நிலையில் வைத்திருத்தல்.
- விபத்துக்குள்ளான பகுதியைச் சுற்றி ஐஸ் வைத்தல்.
- சீக்கிரமாக வைத்திய உதவியை நாடல். விலகல் ஏற்பட்ட இடத்தை அசையாது வைத்திருத்தல் மிக முக்கியம்.

என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.

- முறிதல், வெடித்தல் என்பன என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்களாகும். என்பு முறிவுகளில் பலவகையுண்டு.
 - எளிய முறிவு
 - திறந்த முறிவு
 - சிக்கல் முறிவு
 - நொருங்கிய முறிவு.
- எளிய முறிவின் போது தோளின் மேற்பரப்பில் காயம் ஏற்பட்டிராதவாறு என்பு முறிந்தோ, வெடித்தோ காணப்படும்.
- திறந்த முறிவின் போது தோலின் மேற்புறம் காயம் ஏற்பட்டவாறு என்பு முறிந்திருக்கும்.
- சிக்கல் முறிவின் போது என்பு முறிந்து அல்லது வெடித்திருப்பதுடன் நரம்புகள், குருதிக் கலன்கள் மற்றும் பிரதான அங்கங்களான மூளை, முண்ணான், நுரையீரல், ஈரல் போன்றவையும் பாதிப்படையலாம்.
- என்பு பல துண்டுகளாக உடைதல் நொருங்கிய முறிவாகும்.

முறிவின் குணங்குறிகள்.

- அவ்விடத்தைச் சுற்றிய வேதனை.
- அதன் செயற்பாட்டுக்குத் தடை
- வீக்கம்.
- விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் அசாதாரண தோற்றம்.

முதலுதவி

- விபத்துக்குள்ளானவரை ஓய்வாக வைத்திருத்தல்.
- வெளிக் காயங்கள் இருப்பின் கிருமிகள் உட்புகாதவாறு மூடுதல்.
- காயப்பட்ட பகுதி அசையாதிருக்க மட்டை வைத்துக் கட்டுதல்.
- முடிந்தளவு விரைவில் வைத்திய உதவி பெறல்.



பந்தனமிடுவதன் மூலம் முறிந்த கையை அசையாது வைத்திருக்கும் முறை



அணை வைத்துக் கட்டுவதன் மூலம் காலை அசையாது வைத்திருக்கும் முறை

ஏனைய அங்கங்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள்.

- எப்போதாயினும் ஒருமுறை விளையாட்டின் போது மூளை, இதயம், கண் போன்ற அங்கங்களுக்கு விபத்து ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளியை மிக விரைவாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

இவ்விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணம்.

- பயிற்சியின் போது, அதிகரித்த பயிற்சிக் காலம்.
- தவறான பயிற்சி முறைகள்.
- தவறான நுட்ப முறைகள்.
- பொருத்தமற்ற உபகரணப் பயன்பாடு.
- விளையாட்டு மைதானத்தின் தன்மையும், பொருத்தமின்மையும்.
- விதிமுறைகளை உரிய முறையில் பின்பற்றாமை.

அனர்த்தங்கள்.

- அனர்த்தங்கள் பல. அவை இயற்கையாக ஏற்படும் அனர்த்தங்களும், மனிதர்களால் ஏற்படுத்தப்படும் அனர்த்தங்களும்மாகும். 2004ஆம் ஆண்டு டிசெம்பர் மாதம் 26ஆந்திகதி சுமார் இரண்டு இலட்சத்து ஐம்பதினாயிரம் மனித உயிர்களை பலிகொண்ட சுனாமி பேரழிவானது திடீரென ஏற்பட்ட அனர்த்த நிலையாகும். அனர்த்தங்களின் போது பொதுமக்களின் அன்றாட வாழ்க்கைக் கோலம் முற்றாக சிதைவடைந்துவிடும். இப்புவிவில் வாழும் நாம் பல்வேறு அனர்த்தங்கள், இடர்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளதால் அந்நிலைமைகளில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகள் பற்றி அறிந்திருப்பது அனைவருக்கும் பயனையளிக்கும்.
- இயற்கை நிகழ்வுகளான சூறாவளி, வெள்ளப்பெருக்கு, மண்சரிவு, பூமியதிர்ச்சி, சுனாமி போன்றவைகளை முன்னரே அறியக் கூடிய வாய்ப்பு நவீன தொழிநுட்ப முன்னேற்றத்தினூடாக ஏற்பட்டுள்ளது. எனவே, பொதுமக்களையும், அசையும் சொத்துக்களையும் அவ்வாறான அனர்த்தம் ஏற்படக் கூடிய இடங்களில் இருந்து முன்னரே அகற்றுவதால் ஏற்படக் கூடிய அழிவைக் குறைக்கலாம்.

சடுதியாக ஏற்படும் அனர்த்தங்களால் உயிர்களுக்கும், உடமைகளுக்கும் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பக்களைத் திட்டமிட்ட வேலைத் திட்டங்களின் மூலம் குறைக்கலாம் அதாவது,

- தயாராகுதல்.
- கல்வியறிவு.
- அறிவூட்டுதல் போன்றனவாகும்.

தயாராவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றாகும்.

அதாவது அனர்த்தத்திற்கு முன்னர், அனர்த்தத்தின் போது அனர்த்தத்தின் பின்னர் என்பன.

- அனர்த்தத்தின் முன்னர் - அனர்த்த வரலாறுகளைக் கவனத்திற் கொண்டு தயாராகுதல்.
- அனர்த்தத்தின் போது - உணவு, நீர், தங்குமிடம், சூழல், வைத்திய வசதிகள் போன்றவற்றை அறிதல்.
- அனர்த்தத்தின் பின்னர் - அனர்த்தத்தின் பின்னர் மீண்டும் இது போன்றதொரு நிலை ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.

- அனர்த்தமொன்று ஏற்பட்ட பின்னர் உடல், உள ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டோரை அறிவுரை, ஆலோசனை மற்றும் வைத்திய உதவி பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் இயல்புநிலைக்குக் கொண்டு வருவது (புனர்வாழ்வு - Rehabilitation) அனைவரினதும் பொறுப்பாகும்.
- அனர்த்தம் தொடர்பான அடிப்படை அறிவை அனைவருக்கும் பெற்றுக் கொடுப்பது பொருத்தம்.
- அனர்த்தங்களின் போது தொடர்பாடற் சாதனங்கள் செயலற்றுப் போவதால் தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்கான மாற்று வழிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கற்றல் கற்பித்தலை விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவிகள்

அறிமுகம்

எதிர்கால அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளத்தக்க பிரச்சனைகளை நாட்டுக்கு அளிப்பதே புதிய சகத்திர ஆண்டில் களமிறங்கும் நிலைமாற்ற ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் (Transformation role) தாற்பரியமாகும். இந்த ஆசிரியர் வகிபாகத்தை சீராக நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக உங்களுக்கு மாணவர்மைய(Student centred) தேர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட (Competency based), செயற்பாடுகளின்பால் திசைமுகப்படுத்தப் பட்ட (Activy oriented) அணுகுமுறையைக்கொண்ட ஒரு கலைத்திட்டமே முன்வைக்கப் பட்டுள்ளது.

ஏற்கனவே அபிவிருத்தி செய்யப்பட்ட மாதிரிச் செயற்பாடுகள் தொடரகமொன்றின் வழியே நடைமுறைப்படுத்தப்படும் இக்கலைத்திட்டத்தினூடாக கற்றல் - கற்பித்தலை கணிப்பீடு - மதிப்பீட்டுடன் ஒன்றிணைப்பதற்கான முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. அந்தந்தச் செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படிமுறையில் மாணவர்கள் குழுத்தேடலில் (Exploration) ஈடுபடுகையில் கணிப்பீட்டையும் செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படிமுறையின்போது மாணவர்கள் விளக்கல் (Explanation) , விரிவுபடுத்தல் (Elaboration) ஆகியவற்றில் ஈடுபடுகையில் மதிப்பீட்டையும் நடத்த ஆசிரியருக்கு வாய்ப்புக்கிடைக்கும்.. தேடலில் ஈடுபட்டிருக்கும் மாணவரிடையே சஞ்சரித்து, அவர்கள் செய்யும் வேலைகளை கூர்ந்து அவதானித்து, அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளை வகுப்பறையிலேயே தீர்த்துக் கொள்வதற்கான வசதிகளை வழங்குவதும் , வகுப்பில் ஒவ்வொரு மாணவனையும் மாணவியையும் பாண்டித்திய மட்டத்தை அண்மித்த நிலைக்கேனும் இட்டுச் செல்வதுமே கணிப்பீட்டினூடாக ஆசிரியரிடம் எதிர்பார்க்கப்படுவதாகும். மேலும் தேடலினூடாக மாணவர் அடைந்த பாண்டித்திய மட்டத்தைத் தீர்மானித்து , அவற்றை வெளிமதிப்பீட்டின்போது இடம்பெறச் செய்யவேண்டியதொன்றாகும்.

கணிப்பீட்டில் ஈடுபட்டுள்ள ஆசிரியர்கள் தமது மாணவர் தொடர்பாக வழங்கத்தக்க வழிகாட்டல்கள் இருவகைப்படும். பின்னூட்டல் (Feedback), முனமுகவூட்டல் (Feed forward) என்பனவே அவையாகும். மாணவர்களின் நலிவுகளையும் இயலாமைகளையும் கண்டறிந்தவுடன் அவர்களது கற்றல் பிரச்சனைகளை தீர்த்துக்கொள்வதற்காக பின்னூட்டலும், மாணவரது ஆற்றல்களையும் இயலுமைகளையும் இனங்கண்டவுடன் அத் திறன்களை மேலும் விருந்தி செய்துகொள்வதற்காக முன்முகவூட்டலும் வழங்குவது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். அத்தோடு மாணவர்களின் கற்றலை இடையறாது முன்னேற்றச் செய்வதற்காக பாடத் திட்டத்தில் அடங்கியுள்ள தேர்ச்சி மட்டங்கள் எந்த அளவுக்கு அடையப்பெற்றுள்ளன என்பதை இனங்கண்டு மாணவர்களுக்கு அறிவிப்பதும் அதே அளவுக்கு முக்கியமாகும். மதிப்பீட்டு வேலைத்திட்டத்தினூடாக மாணவர்கள் அடைந்த பாண்டித்திய மட்டங்களைத் தீர்மானிப்பதும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். மேலும் மாணவரது முன்னேற்றத்தை மாணவர்க்கும் அவர்களது பெற்றோருக்கும் உரிய ஏனைய தரப்பினருக்கும் தொடர்பாடுவதிலும் ஆசிரியர்கள் கவனஞ்செலுத்துதல் வேண்டும்.

மதிப்பீட்டையும் கணிப்பீட்டையும் இலகுபடுத்திக்கொள்வதற்கான ஐந்து பொது நியதிகள் பிரேரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் முதல் மூன்று நியதிகளும் அந்தந்த தேர்ச்சி மட்டத்துக்குரிய விடய உள்ளடக்கத்துடன் தொடர்புடையவையாகும். அவை கடினத்தன்மை அதிகரித்துச் செல்லும் வகையில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மூன்று பாட ஆற்றல்களாக வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையினூடாக விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய இறுதியான இரண்டு நியதிகளும் எந்தவொரு பாடத்தையும் கற்கும்போது முக்கியமானவையாக அமையும் பொதுவான இரண்டு திறன்களாகும். இந்த நியதிகளுடன் தொடர்புடைய நடத்தை மாற்றங்கள் ஐந்தையும் மாணவர்கள் வகுப்பறையில் செயற்படும்போது இனங்காண ஆசிரியர் முயற்சி செய்தல் வேண்டும். அந்நடத்தைகள் கட்டியெழுப்பப்படுவதை கணிப்பீட்டின் ஊடாக உறுதிப்படுத்தவதிலும் கட்டியெழுப்பப்பட்ட நடத்தைகளின் மட்டத்தை மதிப்பீட்டின் ஊடாகத் தீர்மானித்து அது தொடர்பாக மாணவர்க்கு அறிவிப்பதிலும் ஆசிரியர் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும்.

பாடசாலை மட்ட கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டு வேலைத்திட்டத்தை மேலும் முன்னெடுத்துச் செல்வதற்காக கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுச் செயற்பாடுகள் தயாரிக்கப்பட்டு இப்பகுதியில் அடக்கப்பட்டுள்ளன. செயற்பாட்டுத் தொடரகத்தில் அடங்கிய செயற்பாடுகளைப் பொருளுள்ள

வகையில் தொகுதிகளாக்கிக்கொள்வதே முதலில் செய்ய வேண்டிய வேலையாகும். மாணவரது கற்றலை விருத்தி செய்யத்தக்க சில கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுப் பேதங்கள், அந்தந்தச் செயற்பாட்டுத் தொகுதிகளுடனணைந்த விடய உள்ளடக்கத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. அப்பேதங்களி னூடாக மாணவரின் கற்றலையும் ஆசிரியரின் கற்பித்தலையும் நேரகூசிக்கு அப்பால் இட்டுச் செல்வதற்கும், தவணையுடன் தேடியறிதலின் ஊடாக மாணவர்களின் கற்றலை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் ஆசிரியர் முன்வருதல் வேண்டும். அந்தந்தச் செயற்பாட்டுத் தொகுதியின் முதலாவது செயற்பாட்டைத் தொடங்க முன்னர் இக்கருவிகளை ஆசிரியர் தமது மாணவர்களுக்கு அறிமுகஞ் செய்தல் வேண்டும். மேலும் அச்செயற்பாட்டுத் தொகுதியில் அடங்கியுள்ள சகல செயற்பாடுகளையும் நேரகூசியில் நடைமுறைப்படுத்தப் படும் முழுக் காலத்தினுள்ளும் தவணை ரீதியில் கணிப்பீடு செய்வதும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். செயற்பாட்டுத் தொகுதியில் அடங்கியுள்ள சகல செயற்பாடுகளும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு முடிந்த பின்னர், ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்ட திகதியில் தேடலின்போது கண்டறியப்பட்டவற்றை முன்வைப்பதற்கும் அவற்றை விரிவுபடுத்துவதற்கும் மாணவர்களுக்கு வாய்ப்பு வழங்குதல் வேண்டும். அந்தந்தச் செயற்பாடில் நடத்தியது போன்றே இந்த விரிவாக்கமும் சில கட்டங்களினூடாக நடத்தப்படல் வேண்டும். முதலில் விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு முன்வைத்த அதே குழுவிற்கும், இரண்டாவதாக விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு ஏனைய குழுக்களுக்கும் இறுதியாக விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு ஆசிரியருக்கும் கிடைத்தல் வேண்டும்.

விளக்கல், விரிவுபடுத்தல் கட்டங்களின்போதும் தாம் இனங்கண்ட தெளிவற்ற இடங்களைத் தெளிவுபடுத்தியவாறும், தவறானவற்றைத் திருத்தியவாறும், அரைகுறையாக முன்வைக்கப்பட்ட விடயங்களை நிறைவுசெய்து முன்வைத்தவாறும் கற்றல் பேறுகளுக்கான அடித்தளத்தை அமைக்கும் பாட விடயங்களை வெளிக்கொணர்ந்தவாறும், மதிப்பீட்டுப் பெறுபேறுகளை வெளியிட்டவாறும் ஆசிரியர் தமது இறுதி மீட்டாய்வை முன்வைத்தல் வேண்டும். ஆசிரியர் நடத்த வேண்டிய மாணவர் மதிப்பீடு எவ்வகையிலும் இறுதிவரை பின்தள்ளி வைக்கப்படவில்லை என்பதை இதனூடாக விளக்கிக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் மாணவர்கள் விளக்குவதிலும் விரிவுபடுத்துவதிலும் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களையே இதற்காகத் தெரிவுசெய்துகொள்ள வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். கற்றல் - கற்பித்தற் மதிப்பீட்டுக் கருவிகளை அறிமுகஞ் செய்யும் முதலாவது சந்தர்ப்பத்தில் கொடுக்கல் வாங்கல் வகிபாகம் (Transaction role) முதன்மை பெறும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டுச் செயன்முறையின் இறுதியில் கடத்தல் வகிபாகத்தினூடாக (Transmission role) ஆசிரியர் இறுதி விரிவுபடுத்தலைச் செய்யலாம். ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் மூன்றாம் பகுதி, செயற்பாட்டு தொடரகத்தினுள் பூர்த்தி செய்யவேண்டிய மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பங்களின் எண்ணிக்கை, அவ்வொவ்வொரு மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பத்தையும் வெற்றிகரமானமதாக்கிக் கொள்வதற்காகத் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ள கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டு உபகரணங்கள் முறைமையான மதிப்பீட்டு முறையொன்றின் கீழ் தவணைப் பரீட்சைகளிலும், இறுதிப்பரீட்சைகளிலும் முன்வைக்கப்படக்கூடிய வினாக்களின் தன்மை ஆகியவற்றை அறிமுகஞ் செய்வதற்காக திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. புத்தத்தப்பட்டுள்ள இப்புத்தம்சங்கள் யாவும் நிஜ வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பங்களை அடிப்படையாகக்கொண்ட பரீட்சை வினாக்கள் ஊடாக உத்தேச கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டுச் செயன்முறைக்குப் புத்துயிருட்டி அந்தந்தச்செயற்பாடுகளிலும், செயற்பாட்டுத் தொகுதிகளிலும் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் கணிப்பீட்டையும் மதிப்பீட்டையும் நடத்தி கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையை மென்மேலும் போசிப்பதற்கு ஆசிரியருக்கும், மகிழ்ச்சியுடன் கற்றலில் ஈடுபடுவதற்கு மாணவருக்கும் வழிகோலும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கற்றல் கற்பித்தலை விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவிகள்

- 01 மதிப்பீட்டு நிலை : முதலாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 1.1, 2.1
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை என்ற எண்ணக்கரு உயர்மட்ட மானுடத் தேவைகள்.
04. கருவியின் தன்மை : ● குழுச் செயற்றிட்டம்.
05. கருவியின் குறிக்கோள்கள் : ● சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை என்ற எண்ணக்கருவை நடைமுறைப்படுத்தல்.
● மேம்பாட்டை அணுகும் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும் ஆற்றலை விருத்தியாக்குதல்.
● குழுக்களைச் செயற்படுத்துவதன் மூலம் உள சமூக ஆற்றல்களை விருத்தியாக்கல்.
06. கருவியை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குரிய அறிவுறுத்தல்கள்.
- ஆசிரியருக்கு : ● மாணவர் எண்ணிக்கைகேற்ப வகுப்பை சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
● செயற்பாடு 1.1 இன் ஆரம்பத்திலேயே தமது பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக ஆக்குவதற்கான செயற்றிட்டம் பற்றிய பின்வரும் விடயங்களை மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
● இலக்கை தெரிவு செய்தல் .
(இலக்கைத் தீர்மானிப்பதில் பாடசாலை உணவகம், பாடசாலை சூழல், வகுப்பறைகள் ஆகிய துறைகளில் மாத்திரம் கவனஞ் செலுத்த வழிகாட்டவும்.)
● இலக்கை அடைவதற்கான பிரவேசச் செயற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
● காலச் சட்டகமொன்றை அமைத்தல்.
● குழுவாகச் செயற்றிட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துதல் தொடர்பான அறிக்கைகளைத் திட்டமிடுதல்.
● மாணவர் முன்னேற்றம், மாணவர் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடவெனப் பாடவேளையொன்றை ஒதுக்குதல்.
● அடிக்கடி மாணவரை அவதானித்து முன்னூட்டலையும், பின்னூட்டலையும் அளியுங்கள்.
● குறிப்பிட்ட தினத்தில் செயற்றிட்டத்தை நிறைவுசெய்து அறிக்கையை / ஆசிரியர் ஆசிரியையிடம் கையளிக்க அறிவுறுத்துங்கள்.

- குறிப்பிட்ட தினத்தில் குழு அறிக்கையைப் பெற்று விரிவாக்கம், மதிப்பீடு செய்வதற்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- உத்தேச நிதியதிகளின்படி புள்ளிகள் வழங்குங்கள்.

மாணவருக்கானது

- ஆசிரியர்களின் ஆலோசனையின் கீழ் செயற்றிட்டத்துக்கான விடய உள்ளடக்கம் பற்றிய விளக்கம் பெறுங்கள்.
- குழுத் தலைவரை தெரிவு செய்யுங்கள். இலக்குகளைத் தெரியும் போது பாடசாலை உணவகம், பாடசாலைச் சூழல், வகுப்பறைகள் ஆகிய துறைகளில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- மேற்படி துறைகளில் செயற்படுத்தக் கூடிய சில கொள்கைகளை உருவாக்கி அவற்றை அமல் நடத்துவதற்கான கால சட்டகமொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- பாடவேளைகளில் கற்பிக்கப்படும் தகவல்களினூடாக இலக்கை அடைவதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் கலந்துரையாடி அறிக்கையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு வாரமும் குறிப்பிட்ட பாடவேளைகளில் ஆசிரியரை ஆசிரியையை அணுகிப் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடி முன்னேற்றத்தை அறிக்கைப்படுத்துங்கள்.
- குழுவறிக்கைகளை நியமித்த திகதியில் ஒப்படையுங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை :

- ஒவ்வொரு துறைக்குமான கொள்கைகளினதும் தரம்
- காலச்சட்டகத்தின் பொருத்தப்பாடு
- அறிக்கையின் ஆக்கபூர்வமான தன்மை
- அறிக்கையை முன்வைத்தல்
- குழுவுணர்வுடன் செயறலாற்றல்.

8.0 புள்ளி வழங்குதல் :

- | | | |
|-------------------------|---|-------------|
| • மிக நன்று | A | - 04 புள்ளி |
| • நன்று | B | - 03 புள்ளி |
| • சாதாரணம் | C | - 02 புள்ளி |
| • விருத்தியடைய வேண்டும் | D | - 01 புள்ளி |

கற்றல் கற்பித்தலை விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவிகள்

01. மதிப்பீட்டு நிலை : இரண்டாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 7.1
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் :
 - வழி விளையாட்டுக்கள்
 - நடைபோட்டி
 - ஓட்ட அப்பியாசங்கள் - A,B,C
 - நின்ற, பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறைகள்.
 - நீலம் பாய்தலில் தொங்கும் முறை
 - விளையாட்டுப் பான்மைப் பண்புகள்.
04. கருவியின் தன்மை :
 - பிரயோகப் பரீட்சையும், செயற்பாட்டுத் திட்டமொன்றை உருவாக்கலும்.
05. கருவியின் குறிக்கோள்கள் :
 - புறப்பாடு, நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல் என்பவற்றின் சரியான நுட்பமுறைப் பிரயோகத்தைப் பரிச்சயமாக்கல்.
 - விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை விருத்தியாக்கல்
 - கூட்டாகச் செயலாற்றும் திறனை விருத்திசெய்தல்.
06. கருவியை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குரிய அறிவுறுத்தல்கள்.
- ஆசிரியருக்கு :
 - மதிப்பீட்டுக்குள்ளாகும் விடய உள்ளடக்கம் பற்றிய விபரங்களைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - இம்மதிப்பீட்டு குழுச் செயற்பாடாக நடத்தப்படும் என அறிவுறுத்துங்கள்.
 - உரிய நுட்பத்திறன்கள் தனித்தனியாக செய்து காட்டப்படல் வேண்டும் என்பதுடன் இறுதியில் அத்திறன்களை உள்ளடக்கி கூட்டாக வழி விளையாட்டுமொன்றை நிர்மாணிக்க வேண்டுமெனவும் அறியத் தாருங்கள்.
 - மாணவர் முன்னேற்றம், பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடவெனப் பாடவேளையொன்றை ஒதுக்குங்கள்.
 - மாணவர் முன்னேற்றத்தை அடிக்கடி அவதானித்து முன்னூட்டல், பின்னூட்டல் வழங்குவதன் மூலம் எதிர்பார்க்கும் இலக்கை அடைய வழிப்படுத்துங்கள்.
 - பரீட்சைகளுக்காகப் பின்வரும் முறையில் செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களை அமையுங்கள்.

- மாணவர் முன்னேற்றம், மாணவர் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடவெனப் பாடவேளையொன்றை ஒதுக்குதல்.
- அடிக்கடி மாணவரை அவதானித்து முன்னூட்டலையும், பின்னூட்டலையும் அளியுங்கள்.
- குறிப்பிட்ட தினத்தில் செயற்றிட்டத்தை நிறைவுசெய்து அறிக்கையை / ஆசிரியர் ஆசிரியையிடம் கையளிக்க அறிவுறுத்துங்கள்.
- பரீட்சை I II III Iv

♣ ♣ ♣	♣ ♣ ♣	♣ ♣ ♣	♣ ♣ ♣
நடத்தல்	ஓட்ட	ஓட்டப்	நீளம் பாய்தல்.
	அப்பியாசம்	புறப்பாடு	
- பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கி வழி விளையாட்டு நிர்மாணிக்கப்படல் வேண்டுமென்பதை தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - விளையாட்டின் பெயர்.
 - மாணவர் தொகை
 - உபகரணங்கள்.
 - விதிமுறைகள்.
 - திடலின் அளவு (அவசியமாயின்)
 - விளையாடும் முறை.
 - வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்.
- நிர்மாணித்த விளையாட்டைச் செய்து காட்ட சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.

மாணவருக்கானது

- தவணை ஆரம்பத்திலேயே மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகியுள்ள விடய உள்ளடக்கங்கள் பற்றிய விளக்கம் பெறுங்கள்.
- ஆசிரியர் வழிகாட்டலின் கீழ் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- மிகப் பொருத்தமான ஒருவரைத் தலைவராக நியமியுங்கள்.
- ஆசிரியர் வழிகாட்டலின் கீழுள்ள உங்கள் திறன்களைக் குழு ரீதியாக முன்வையுங்கள். மதிப்பீடு தனித்தனியாக மேற்கொள்ளப்படுமென்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.

பரீட்சை : (i)

- ஒவ்வொரு நுட்பத்திறனையும் மதிப்பீடு செய்யும் போது பின்வரும் விடயங்களிற் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- நடத்தல்
 - பாதங்களின் செயற்பாடு.
 - கைகளின் செயற்பாடு.
 - இடுப்பின் செயற்பாடு,
 - போட்டி விதிமுறைகளுக்கிணங்க செயற்படல்.

- பரீட்சை : (ii)** : • ஓட்ட அப்பியாசங்கள் - மார்ச்சிங் - A
• கைகளின் செயற்பாடு
• பாதங்களின் செயற்பாடு.
- பரீட்சை : (iii)** : • பதுங்கிய புறப்பாடு.
• ஆயத்தம்
• ஆரம்பம்.
• போ (சமிக்ஞை) கட்டளைக்கு உடலைக் கையாளும் முறைகள்.
- பரீட்சை : (iv)** : • மூன்று கவடுகள் ஓடி நீளம் பாய்தல்.
• அணுகலோட்டம்.
• மிதித்தெழுதல்.
• பறத்தல் (விண்ணில் செயற்பாடு)
• நிலம் தொடல்.
- பரீட்சை : (v)** : • வழி விளையாட்டொன்று நிர்மானித்தல்.
• விளையாட்டு நிர்மானித்தலில் ஓட்டம், நடத்தல், பாய்தல், ஓட்ட அப்பியாசங்கள் போன்ற திறன்களின் நுட்பத்திறனில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
• ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தல்களுக்கேற்ப கொடுக்கப்படும் தலைப்பின் கீழ் வழி விளையாட்டைத் திட்டமிடுங்கள்.
• பின்னர் நிர்மானித்த விளையாட்டைச் செய்து காட்டுங்கள்.
- 7.0 மதிப்பீட்டு முறை** : • சரியான நுட்பமுறையை வெளிக்காட்டல்
• உபவிளையாட்டின் ஆக்கபூர்வத் தன்மை
• செயற்பாட்டுத் திட்டத்தின் ஒழுங்கு.
• குறிக்கோள்கள் எய்தப்படல்.
• குழுவாக இயங்குதல்.
- 8.0 புள்ளி வழங்குதல்** : • மிக நன்று A - 04 புள்ளி
• நன்று B - 03 புள்ளி
• சாதாரணம் C - 02 புள்ளி
• விருத்தியடைய வேண்டும் D - 01 புள்ளி

கற்றல் கற்பித்தலை விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவிகள்

01. மதிப்பீட்டு நிலை : மூன்றாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 6.6., 9.2, 11.1, 13.1, 13.2
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : • எறிவதற்காக உபகரணங்களைப் பற்றுதல்.
• இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகிமைக்கு ஏற்படும் இடையூறுகள்.
• இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் சவால்கள்.
• சுற்றாடல் சவால்கள்.
• திடீர் அனர்த்தங்கள், விபத்துக்களுக்கான முதலுதவி.
04. கருவியின் தன்மை : • கையெழுத்துப் பத்திரிகை தயாரித்தலும், பிரயோகப் பரீட்சையொன்றும்.
05. கருவியின் குறிக்கோள்கள் : • உபகரணங்களைச் சரியான முறையில் பற்றிக் கைவிடுவதைப் பரிச்சயமாக்குதல்.
• இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைச் சிறப்பாகப் பேண முற்படுதல்.
• சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கல்.
• திடீர் விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களின் போது அவசிய முதலுதவியைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் ஆற்றலை விருத்தி செய்தல்.
06. கருவியை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குரிய அறிவுறுத்தல்கள்.
- ஆசிரியருக்கு கருவி - I : • மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகவுள்ள விடய உள்ளடக்கங்களை தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
• இந்த மதிப்பீடு ஒரு குழுச் செயற்பாட்டாக நடத்தப்படும் என்பதையும் அறிவியுங்கள்.
• மதிப்பீட்டுக்காக மூன்று கையெழுத்துப் பத்திரிகைகள் தயாரித்தலும், பிரயோகச் செயற்பாடொன்றும் உள்ளடக்கப்படுகின்றன என்பதைத் தெரிவியுங்கள்.
• மதிப்பீடு செய்வதற்காக நியதிகளை உள்ளடக்கிய பொருத்தமான பதிவேடொன்றைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- மாணவர் தொகைக்கேற்ப வகுப்பை சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழுத் தலைவர்களைத் தெரிவு செய்யச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் சவால்களில் இருந்து கட்டிளமைப் பருவத்தினரை மீட்பதற்குப் பொருத்தமான மூன்று கையெழுத்துப் பத்திரிகைகளை நிர்மாணிக்க மாணவர்களை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - மதுபானப் பாவனையும், புகைத்தலும்
 - HIV/AIDS உட்பட பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்த்தொற்று
 - இயற்கை அனர்த்த நிலைமைகள்.
- மாணவர் முன்னேற்றம், மாணவர்கள் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடவெனப் பாடவேளையொன்றை ஒதுக்குங்கள்.
- மாணவர் முன்னேற்றத்தை ஒவ்வொரு வாரமும் மதிப்பீட்டுப் பதிவேட்டில் பதிந்து எதிர்பார்க்கும் இலக்கிற்கு இட்டுச் செல்லுங்கள்.
- அவசியமான வேளைகளில் முன்னூட்டலையும் பின்னூட்டலையும் வழங்குங்கள்.
- குறிப்பிட்ட தினத்தில் மாணவர் ஆக்கங்களை ஒன்றுசேர்த்து முன்வைத்தல், விரிவாக்கம் செய்தல், மதிப்பீடு என்பவற்றுக்கான திகதியைக் குறியுங்கள்.
- தரப்பட்டுள்ள நியதிகளின் கீழ் மாணவரை மதிப்பீடு செய்து மொத்தப் புள்ளி 20க்குப் புள்ளியிடுங்கள்.

கருவி II

- செயற்பாடுகளைத் தொடங்குமுன்னர் உடல் வெப்பமூட்டும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் மாணவர் சரியான முறையில் உபகரணங்களைப் பற்றும் முறைகளை உசாவுங்கள்.
- குண்டை அல்லது பிரதி உபகரணங்களைக் கைவிட மாணவனுக்கு /மாணவிக்கு இரு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குங்கள்.
- திடீர் விபத்து அல்லது அனர்த்தத்தின் போது மயக்கத்திற்கும், அதிர்ச்சிக்கும் வழங்க வேண்டிய முதலுதவியைச் செய்து காட்டும்படி குழுக்களுக்குக் கூறுங்கள்.
- ஒவ்வொரு மாணவன்/மாணவியைத் தனித்தனியாகக் கணிப்பிட்டு, தேவையான பின்னூட்டலையும், முன்னூட்டலையும் வழங்குங்கள்.
- வகுப்பிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களையும் உத்தேச இலக்கை நோக்கிக் கொண்டு செல்வதில் அக்கரை செலுத்துங்கள்.
- மேற்படி செயற்பாடுகளில் காட்டப்பட்ட திறன்களின் அடிப்படையில் உத்தேச நியதிகளினூடாகப் புள்ளி வழங்கி முன்னேற்றத்தை மாணவருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

**மாணவர்களுக்கானது.
கருவி I**

- தவணை ஆரம்பத்திலேயே மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகவுள்ள விடய உள்ளடக்கங்கள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறுங்கள்.
- இம்மதிப்பீடு கையெழுத்துப் பத்திரிகை தயாரிக்கும் குழுச் செயற்பாடென்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- மிகப் பொருத்தமான தலைவனை/தலைவியைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- உரிய சவால்களில் இருந்து கட்டிளமைப் பருவத்தினரை மீட்பதற்குப் பொருத்தமான கையெழுத்துப் பத்திரிகைகள் மூன்றை ஆசிரியர் வழிகாட்டலின் கீழ் தயாரியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு வாரமும் ஒதுக்கப்பட்ட தினத்தில் ஆசிரியை / ஆசிரியரை அணுகி அடைந்த முன்னேற்றம், எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குறிப்பிட்ட தினத்தில் உங்கள் ஆக்கங்களை ஆசிரியை / ஆசிரியரிடம் ஒப்படையுங்கள்.

கருவி II

- பிரயோகப் பரீட்சைக்காக ஆசிரியர் வழிகாட்டலின் கீழ் பின்வருமாறு செயற்படுங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடுமுன்னர் உடல் வெப்பமூட்டும் அப்பியாசங்களைச் செய்யுங்கள்.
- குண்டு, தட்டு, ஈட்டி அல்லது பிரதியீட்டு உபகரணங்களைப் பற்றும் சரியான முறைகளைச் செய்து காட்டுங்கள்.
- மைதானத்தில் அல்லது ஒதுக்கப்பட்ட பிரதேசத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட இடத்திலிருந்து குண்டை பிரதியீட்டு உபகரணத்தைச் சரியான முறையில் கைவிடுங்கள்.
- குண்டைக் கைவிடுவதற்கு ஒரு மாணவனுக்கு / மாணவிக்கு இரு சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்குமென்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- குண்டைக் கைவிட்ட பின்னர், நிலம் தொட்ட பின்பு அதனை மீண்டுவர வேண்டுமென்பதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- குண்டைக் கைவிடும் போது தனது பாதுகாப்பைப் போன்றே பிறர் பாதுகாப்பிலும் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- திடீர் விபத்து அல்லது அனர்த்தத்தின் போது மயங்கிய நிலையில் மற்றும் அதிர்ச்சியில் காணப்படும் நோயாளிக்கு முதலுதவி வழங்கும் முறையைச் செய்து காட்டுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைச் சரியாகக் கையாளுவது மதிப்பிடபடுமென்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

- 7.0 மதிப்பீட்டு முறை :**
- கையெழுத்துப் பத்திரிகையிலுள்ள தகவல்களின் பொருத்தப்பாடு.
 - ஆக்கபூர்வத் தன்மை
 - சரியான நுட்பமுறைகளை வெளிக்காட்டல்.
 - சரியான முறையில் முதலுதவி வழங்கல்.
 - கூட்டாகச் செயற்படும் ஆற்றல்.

- 8.0 புள்ளி வழங்குதல் :**
- | | | |
|-------------------------|---|-------------|
| • மிக நன்று | A | - 04 புள்ளி |
| • நன்று | B | - 03 புள்ளி |
| • சாதாரணம் | C | - 02 புள்ளி |
| • விருத்தியடைய வேண்டும் | D | - 01 புள்ளி |

8ஆந்தரத்திற்கான தவணைப் பரீட்சை மாதிரி வினாக்கள்

(கற்றல் - கற்பித்தலுடன் கற்றல் கற்பித்தலை நீடிப்பதற்கான உபகரணங்களுடனும் தொடர்புள்ள கட்டாய வினாக்கள்.)

1.0 ஒலுகல வித்தியாலயத்தில் கல்வி கற்கும் 8ஆந் தர மாணவ மாணவிகள் தமது பாடசாலையைச் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு வேலைத் திட்டமொன்றைச் செயற்படுத்தினர். அதிபர், ஆசிரியர்களின் வழிகாட்டல் ஒத்துழைப்புடன் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டனர்.

- பாடசாலை உணவகத்தில் பயனற்ற உணவுகள், உடனடி உணவுகள், செயற்கை உணவுகள் மற்றும் நிறமூட்டிகளுடன் தயாரிக்கப்பட்ட குளிர்பான வகைகளின் விற்பனையைத் தடைசெய்து, ஊட்டமுள்ள தேசிய உணவு,பானங்களைக் குறைந்த விலையில் விற்பனை செய்தல்.
- பொலிதீன் பாவனையைத் தடைசெய்து விரைவாக அழியக் கூடிய உரைகள் பாவிப்பதை ஊக்குவித்தல்.
- பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் உட்பட பாடசாலையில் கடமையாற்றும் அனைத்து ஊழியர்களையும் பாடசாலை முன்னேற்றத்திற்கான வேலைத் திட்டங்களில் சுயேட்சையாகப் பங்கு கொள்ளச் செய்தல்.
- மாணவர் உடல், உள, சமூகத் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கான வேலைத் திட்டங்களை அமுல்படுத்தல்.
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலை உருவாக்கல்.

1. ஒலுகல வித்தியாலயத்தைச் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு மாணவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட கொள்கைகள் இரண்டு தருக. (02 புள்ளிகள்)
2. அப்பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகப் பிரஸ்தாபிக்கப்படும் வேறு இரண்டு கொள்கைகளைத் தருக. (02 புள்ளிகள்)
3. மாணவர் உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தியாக்குவதற்குப் பொருத்தமான வேலைத் திட்டமொன்றைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (சுமார் 30 சொற்களில்) (04 புள்ளிகள்)
4. இப்பாடசாலைச் சூழலை ஆரோக்கியமான சூழலாக மாற்றுவதற்கான யோசனைகள். இரண்டை முன்வைக்குக. (04 புள்ளிகள்)
5. சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கருவுக்கிணங்க ஒத்துழைக்கும் சூழலொன்றைப் பாடசாலைகளில் உருவாக்கவேன ஒலுகல வித்தியாலய மாணவர்களால் எடுக்கப்பட்டிருக்கும் நடவடிக்கை யாது? (02 புள்ளிகள்)
6. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக தனியாக செயலாற்றுவதைவிடக் குழுவாகச் செயலாற்றுவதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் இரண்டு தருக. (02 புள்ளிகள்)
(மொத்தம் 20 புள்ளிகள்)

பல்தேர்வு வினா

2.0 இம்முறை நடந்து முடிந்த மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது 15 வயதின் கீழ் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் பங்குகொண்ட மாணவர்கள் மூவர் தமது உபகரணத்தை வீசிய விதங்கள் மூன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இத்தகவல்களுக்கேற்ப கேட்டுக்கொள்ளும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

பெயர்	உபகரணத்தை எறிந்த விதம்
'மல் ரணில் சிசில்	உயரமாகத் தொலைக்கு எறிதல். பக்கமாக தொலைக்கு எறிதல். முன்னால் போடல்.

1. ரணில் பங்குற்றிய நிகழ்ச்சியானது.
(அ) தட்டெறிதல் (ஆ) ஈட்டி எறிதல்.
(இ) குண்டு போடுதல் (ஈ) டெனிஸ் பந்தெறிதல்.
2. ஈட்டியெறியும் திடலுக்கு சமூகமளித்தவர்.
(அ) ரணில் (ஆ) 'மலும், ரணிலும்
(இ) 'மலும், சிசிலும் (ஈ) 'மல் .
3. சிசில் தனது நிகழ்ச்சிக்காகப் பயன்படுத்திய உபகரணம்
(அ) குண்டு (ஆ) டெனிஸ் பந்து
(இ) தட்டு (ஈ) ஈட்டி

(2x3=6புள்ளிகள்)

கட்டமைப்பு வினா

3.0 பாடசாலை வருவதற்காக அதிகாலையிலேயே வீட்டை விட்டுப் புறப்பட்ட சாந்தா காலையே உடநல அப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டிருந்த போது திடீரெனக் கீழே விழுந்தாள். அவள் உதவிக்காக ஓடிச் சென்ற நண்பிகள் சாந்தாவின் முகமும், இதழ்களும் வெளிநிழ் போயிருப்பதைக் கண்டனர். மேலும் அவள் சுயநினைவிழந்திருப்பதையும் காணக் கூடியதாவிருந்தது.

1. மேலேயுள்ள அறிகுறிகளின் பிரகாரம் அவளுக்கு நேர்ந்தது யாது?
(01 புள்ளிகள்)
2. சாந்தாவிற்கு இந்நிலை ஏற்படுவதற்குக் காரணமாய் அமைந்ததென நீர் எண்ணக் கூடிய காரணிகள் இரண்டு தருக.
(02 புள்ளிகள்)
3. எதிர்காலத்தில் இவ்வாறான நிலைமைகள் ஏற்படாதவாறு உடநல அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவதற்கு நீர் சாந்தாவுக்கு வழங்கும் அறிவுரைகள் யாவை?
(03 புள்ளிகள்)
4. இந்நிலைக்கு உள்ளாகிய சாந்தாவை சுகப்படுத்த நீர் முதலுதவி வழங்கும் முறையைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
(03 புள்ளிகள்)
5. மேற்படி சம்பவத்தில் சாந்தாவின் நண்பிகளிடம் காணக்கூடிய வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியொன்றைத் தருக.
(01 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)

4. அகில இலங்கை விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது சில மாணவர்கள் பங்குகொண்ட சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் சிலவும் அந்நிகழ்ச்சிகளை ஆரம்பிக்கும் முறைகளின் படங்கள் இரண்டும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதனூடாகக் கேட்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

பெயர்	நிகழ்ச்சி
சமீம்	- 100 மீற்றர் ஓட்டம்
ரவி	- 3000 மீற்றர் ஓட்டம்
ஹசன்	- 100x4 மீற்றர் அஞ்சலோட்ட ஆரம்பம்
விணு	- 1500 மீற்றர் ஓட்டம்.



A



B

1. படங்களால் காட்டப்பட்டுள்ள A,B புறப்பாட்டு முறைகளைப் பெயரிடுக.
(02 புள்ளிகள்)
2. ஹசனின் நிகழ்ச்சிக்கு நீர் முன்வைக்கும் மிகப் பொருத்தமான புறப்பாட்டு முறையாது?
(01 புள்ளிகள்)
3. தமது நிகழ்ச்சிகளில் B புறப்பாட்டு முறையைக் கைக்கொள்ளும் போட்டியாளர்கள் யாவர்?
(02 புள்ளிகள்)
4. A,B புறப்பாட்டு முறைகளால் புறப்படும் வேறு நிகழ்ச்சிகள் இரண்டை ஒவ்வொன்றுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் வீதம் தருக.
(02 புள்ளிகள்)
5. A முறையிலான புறப்பாட்டுக்கும், B முறையிலான புறப்பாட்டுக்கும் வழங்கப்படும் கட்டளைகளை வெவ்வேறாகத் தருக.
(03 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)