

விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு ஒய்வைப் பயனுள்ள முறையில் கழிப்போம்

நாங்கள் இரண்டு வருடங்கள் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் என்ற பாடத்தில் பலவித செயற்பாடுகள் ஊடாக இரசனைமிக்க விளையாட்டுகள், சிறுவிளையாட்டுகள் பற்றிய அறிவைப் பெற்றதோடு, விளையாடி மகிழ்ச்சியையும் பெற்றுக்கொண்டோம். தரம் 8 இல் வழி விளையாட்டுகள் பற்றிக் கற்போம்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள்	குறைவாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள்
<ul style="list-style-type: none"> • நீர் விளையாட்டு • மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகள் • கூடைப்பந்தாட்டம் • வொலிபோல் • கிரிக்கெட் • பூப்பந்தாட்டம் • கரம் • சைக்கிள் ஓட்டம் • எல்லே • உதைப்பந்தாட்டம் • ஜிம்னாஸ்டிக் • ஹோக்கி • ஜூடோ • வலைப்பந்தாட்டம் • றகர் • கோகோ • கபடி • கராத்தே • டெனிஸ் • மேசைப்பந்து • மல்யுத்தம் • சதுரங்கம் • மென்பந்து கிரிக்கெட் • றக்பி • எறிபந்து • வூசு 	<ul style="list-style-type: none"> • மீயோ மீவோ • கரடிக் குடும்பம் • நஞ்சு மிதித்தல் • பச்சைக் கள்ளன் • தொடுபந்து • மீன் வலை • வால் நறுக்குதல் • கோட்டுப்பந்து • ஆண் வலைப்பந்து • பின் கால்பந்து • • • •

இவ்வாறாக அதிகமான விளையாட்டுகளை உங்களால் கூற முடியும். மென்மேலும் உங்களுக்குத் தெரிந்த விளையாட்டுகள் இருப்பின் மேற்கூறிய அட்டவணைக்குள் அவற்றையும் சேர்த்துச் சரியாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா என ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இரண்டு வகையான விளையாட்டுகளின் இயல்புகள் எவை என ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் இயல்புகள்

- சர்வதேச அல்லது தேசிய மட்டத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்டதிட்டங்கள் இருத்தல்.
- விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப்பட்டிருத்தல்.
- விளையாட்டு மைதானத்தின் அளவு குறிப்பிடப்பட்டிருத்தல்.
- விளையாடும் நேரம் குறிப்பிடப்பட்டிருத்தல்
- பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள், அவற்றின் அளவு, எண்ணிக்கை குறிப்பிடப்பட்டிருத்தல்.
- குறிக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளுக்கு நடுவர்கள் நியமிக்கப்படல்.
- நடுவர்களின் தீர்ப்பிற்கான எல்லை இருத்தல் (நடுவர்கள் காட்டுகின்ற சமிக்ஞைகள் குறிப்பிடப்பட்டிருத்தல்).

குறைவாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் (சிறு விளையாட்டுக்கள்) இயல்புகள்

- பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையில் மாற்றம் செய்யலாம்.
- கிடைக்கக்கூடிய வளங்களைப் பயன்படுத்தி உபகரணங்களைப் பாவிக்கலாம்.
- இடவசதிக்கேற்ப விளையாட்டு மைதானத்தைத் தீர்மானிக்கலாம்.
- விளையாடும் நேரத்தை தேவைக்கேற்ப மாற்றலாம்.
- போட்டிகள் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் இரு குழுக்களும் சேர்ந்து சட்ட திட்டங்களைத் தீர்மானித்துக்கொள்ளலாம்.
- சட்ட திட்டங்கள் இவ்விளையாட்டுகளின் நோக்கத்திற்கேற்பவே தீர்மானிக்கப்படும்.

இந்த குறைவாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் ஒரு பகுதியை நீங்கள் தரம் 7 இல் உருவாக்கியுள்ளீர்கள். இவற்றுள் சிறுவிளையாட்டுகளும் அடங்கும். இச்சிறுவிளையாட்டை ஒழுங்கமைப்பது இலகுவானதாகும். வழி விளையாட்டு என்பது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் திறன்களின் விருத்திக்காக உருவாக்கப்பட்ட ஒரு செயற்பாடாகும்.

5.1 வழி விளையாட்டுகள்

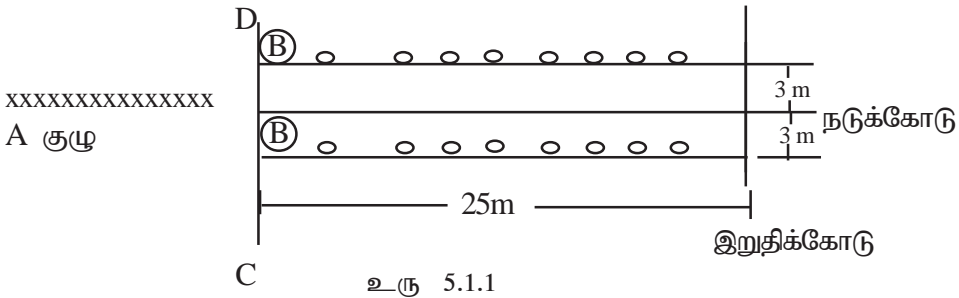
வழி விளையாட்டுகள் சிறுவிளையாட்டுகளிலிருந்து வேறுபட்டவையாகும். வழிவிளையாட்டு என்பது பிரதான விளையாட்டின் திறன், மகிழ்ச்சி என்பவற்றை அதிகரிப்பதற்காக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட செயற்பாடாகும். ஒரு சிறிய இடத்தில் குறுகிய காலத்தில் உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்கள் இன்றிப் போட்டி அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொடுத்தல் இதன்மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. வழிவிளையாட்டுகளின் சட்டதிட்டங்கள் ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுகளின் சட்டதிட்டங்களுக்கேற்பத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் முக்கியத்துவம் யாதெனில் போட்டி அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுக்குரிய திறன்களைச் சரியாக உபயோகித்தலுமாகும்.

வழி விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றி நீங்கள் அறிவீர்களா?

- ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுகளின் திறன்களைப் பகுதியாகக் கற்பதன் மூலம் அசைவுகளுக்குப் பழகிக்கொள்ளல்.
- சரியான அசைவுக் கட்டளைகளுக்குப் பழகிக்கொள்ளல்
- நரம்பு, தசைகள், குருதிக்கலன்கள் விருத்தியடைதல்
- தலைமைத்துவத்திற்குப் பழக்கப்படல்
- பின்பற்றுதலுக்குப் பழக்கப்படல்
- ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவதற்கு முடியுமாதல்
- குழுவிற்குரிய பொறுப்புகளை அறிந்துகொள்ளுதல்
- பொறுமையைக் கடைபிடிக்க இயலுதல்
- வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
- சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் தன்மையைப் பெறல்
- உளத் திருப்தி அடைதல்,
- விளையாட்டுக்குரிய சட்டதிட்டம் பற்றிய அறிவு பெறுதல்

இப்போது நாங்கள் வழி விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

1. பெயர் :- “இரு பக்கமும் அடிபெறல்”
பெருவிளையாட்டு :- எல்லே
திறன் :- நிலைகளுக்கிடையில் ஓடுதல்
மைதானம் :- 30 m x 10 m
விளையாட்டு வீரரின் எண்ணிக்கை :- 16
உபகரணம் :- 4 பந்துகள் (இறப்பர் / டென்னிஸ்)



- தொடக்கக்கோடு CD.
- இடைவெளி 25m
- மையத்திலிருந்து இருபக்கத்துக்குமான தூரம் 3m
- குழு B இரு புறமும் 8 பேராக நின்றல்.
- ஒவ்வொரு பக்கத்துக்கும் 4 பந்துகள் வழங்கப்பட்டிருக்கும்
- குழு A, தொடக்கக் கோட்டுக்கு வெளியே நின்றல்.
- ஆசிரியரின் விசில் சத்தத்துக்கு குழு A இன் முதலாவது வீரர் நடுக்கோட்டின் வழியே இறுதிக்கோடு வரை ஓடுதல்.
- குழு B யினர் தாம் நிற்கும் இடத்திலிருந்தவாறு ஓடும் வீரருக்குப் பந்தினால் அடித்தல்.

- ஓடும் A குழுவின் வீரர் துள்ளி, பக்கமாக உருண்டு பந்தினால் அடிபடுவதிலிருந்து தப்ப வேண்டும்.
- அடி படாமல் ஓடி முடிப்பவருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
- இவ்வாறு எல்லா வீரரும் ஓடும் சந்தர்ப்பத்தைப் பெறுவர்.
- மொத்தப்புள்ளிகள் கணக்கிடப்படும்.
- A குழுவின் எல்லா வீரரும் ஓடி முடிந்ததும் குழு மாற்றப்படும்.
- குழு B ஓடும் அணியாக விளையாடும்.

விதிமுறைகள்

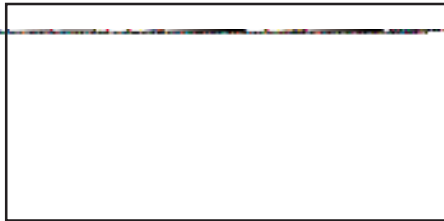
1. அடிக்கும் குழு 3 m கோட்டில் நிற்க வேண்டும்.
2. பந்தினால் தோளிற்குக் கீழேயே அடிக்க முடியும்.

வழி விளையாட்டுகளின் பண்புகளைப் பட்டியற்படுத்துங்கள். அவற்றை கீழே தரப்பட்டவற்றுடன் ஒப்பிடுங்கள்.

1. எளிமையானது
2. பெரு விளையாட்டின் ஒன்று அல்லது இரண்டு திறன்களை உள்ளடக்கியது.
3. தேவைக்கேற்ப விதிமுறைகள் மாற்றப்படும்.
4. இடவசதிக்கேற்ப விளையாடும் பிரதேசம் தீர்மானிக்கப்படும்.
5. பலர் பங்குபற்றலாம்.
6. தலைமை தாங்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.
7. குழு உணர்வு விருத்தியடையும்.

சில, பெரு விளையாட்டுகளின் திறன் விருத்திக்கு வழிவகுக்கும். மேலும் சில வழிவிளையாட்டுகள் பற்றிக் கற்போம். இவ்வழி விளையாட்டுகள் பங்குபற்றுவோரின் எண்ணிக்கை, இடவசதி, நேரம், உபகரண வசதி என்பவற்றுக்கேற்ப மாற்றப்படும். பெரு விளையாட்டுகள் போன்று வரையறுக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் இல்லாமையால் இவ்வாறு மாற்றங்கள் செய்யலாம்.

- | | |
|----------------------|---|
| 2. பெயர் | :- ஓர் அடி பின்னால் |
| பெரு விளையாட்டு | :- கூடைப்பந்து / வலைப்பந்து |
| திறன் | :- எறிதல், பிடித்தல் |
| வீரர்களின் எண்ணிக்கை | :- ஒவ்வொரு குழுவிலும் இருவர் |
| உபகரணம் | :- வலைப்பந்து அல்லது கைப்பந்து |
| விளையாடும் முறை | :- ஒரு மீற்றர் இடைவெளியில் இரு வீரர்களும் |



உரு 5.1.2

விதிமுறைகள்

- பந்தைப் பிடிக்கும்போது நிலையாக நின்றல்.
- பந்தை விழவிடாதிருத்தல்
- இந்த விதிகளை மீறும் வீரர் ஓர் அடி முன்னால் வைக்கவேண்டும். வீரர்கள் பந்தைத் தொடர்ந்து எறிந்து பிடிக்க வேண்டும். தமக்கிடையே அதிக இடைவெளியைக் கொண்ட சோடி வெற்றிபெறும்.
- இவ்விதிமுறைகளை மாற்றவோ அல்லது தேவையான சில விதிமுறைகளைச் சேர்க்கவோ முடியும்.

3. விளையாட்டின் பெயர் :- கயிறு தாண்டல்
பெரு விளையாட்டு :- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு - சட்டவேலி தாண்டல்.
திறன் :- சட்ட வேலியின் மேலாகப் பாய்தல்.
வீரர்களின் எண்ணிக்கை :- இரட்டை இலக்க எண்ணிக்கையுள்ள இரு குழுக்கள்
உபகரணம் :- 2 1/2 மீற்றர் நீளமான கயிறு (முனைகளில் துணிப்பந்து கட்டப்பட்டது)

விளையாடும் முறை :-

படத்திற் காட்டியவாறு ஒருவர் மைதானத்தின் நடுவில் இருந்தபடி கயிற்றைச் சுழற்ற வேண்டும். அப்போது துணிப்பந்து தரையைத் தொடக்கூடாது. வரிசையிலுள்ள வீரர்களை கயிறு அண்மிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் ஒருவராகக் கயிற்றைத் தாண்டி மறுபக்கத்தில் வரிசையை ஆக்க வேண்டும்.



உரு 5.1.3

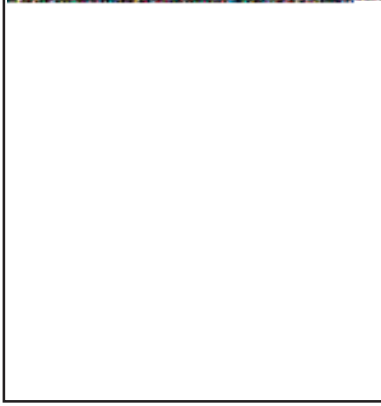
விதிமுறைகள்

- பாயமுடியாதவர் அல்லது பாயும்போது கயிற்றைத் தொட்டவர் தோற்றவராகக் கருதப்படுவார்.
- வெற்றிகரமாகப் பாய்ந்த வீரர்களை அதிகமாகக் கொண்ட அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும். கயிறு வீரர்களின் வரிசையின் குறுக்காகச் செல்லுமாறு சுழற்றப்பட வேண்டும். இதன் மூலம் ஒவ்வொருவரும் ஒருவர் பின் ஒருவராகப் பாய முடியும்.

4. விளையாட்டின் பெயர் :- விக்ஹெர் காத்தல்
பெரு விளையாட்டு :- கிரிக்கெட்
திறன் :- விக்ஹெற்றைக் காத்தலும் வீழ்த்தலும்.
வீரர்களின் எண்ணிக்கை :- சம எண்ணிக்கையான வீரர்களைக் கொண்ட இரு குழுக்கள்.

உபகரணம்

:- 2 மீற்றர் நீளமான இரு கோல்கள் அல்லது இரு விக்ஹெர் முளைகள், டென்னிஸ் பந்து.



உரு 5.1.4

படத்திற் காட்டியவாறு வீரர்கள் வரிசையாக நின்றல். விக்ஹெர் காப்பாளராக எதிரணி வீரர் நின்றல். சைகைக்கு விக்ஹெற்றைக் குறிபார்த்து பந்து எறியப்படும். விக்ஹெர் காப்பாளர் பந்தை மறித்துப் பிடித்து எதிரணியின் அடுத்த வீரருக்குப் பந்தை எறிய வேண்டும்.

விக்ஹெர் காப்பாளர் பந்தைப் பிடிக்கத் தவறின், பதில் வீரர் பந்தைப் பிடித்து எறிய வேண்டும்.

விதிமுறைகள்

- ❖ ஒவ்வொரு குழுவின் முன்னாலும் கீறப்பட்ட கோட்டின் பின்னால் நின்றவாறே பந்தை எறிய வேண்டும்.
 - ❖ ஒருவர் ஒரு தடவை மட்டும் பந்தை எறியலாம்.
 - ❖ அதிக தடவைகள் விக்ஹெற்றை வீழ்த்தும் அணி வெற்றி பெறும்.
5. விளையாட்டின் பெயர் :- பறக்கும் பந்து
பெரு விளையாட்டு :- கரப்பந்து
திறன் :- பந்தை மேலுயர்த்தல்
வீரர்களின் எண்ணிக்கை :- 6 அல்லது 8 பேர் கொண்ட இரு குழுக்கள்.
உபகரணம் :- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பந்து.

விளையாடும் முறை:

ஆசிரியரின் சைகைக்கு விளையாட்டு ஆரம்பமாகும். இரு கைகளும் பொத்தியிருக்குமாறு கைகளின் கீழ்ப்புறப்பகுதியால் பந்து மேலுயர்த்தப்படும். இவ்வாறு வீரர்கள் மாறி மாறி பந்தை மேலிருக்குமாறு வைத்திருக்க வேண்டும். அடுத்த சைகைக்கு விளையாட்டு நிறுத்தப்படும்.



உரு 5.1.5

விதிமுறைகள்

- ஒரு கையினால் பந்தை மேலுயர்த்த முடியாது.
- விரல்களைப் பந்தை மேலுயர்த்துவதற்கு பயன்படுத்த முடியாது.

- பந்து கீழே விழுத்தப்படின புள்ளிகள் குறைக்கப்படும்.
- விளையாட்டு நேரத்துள் குறைந்த புள்ளிக் குறைப்புப் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்
- இவ்வழி விளையாட்டின் மூலம் எந்த மேலுயர்த்தல் திறனையும் விருத்தி செய்துகொள்ளலாம்.

6. விளையாட்டின் பெயர் :- கூட்டினுள் பந்து போடுதல்.

பெரு விளையாட்டு :- வொலிபோல்

திறன் :- பணித்தல்

வீரர்களின் எண்ணிக்கை :- சம எண்ணிக்கையான வீரர்களைக் கொண்ட குழுக்கள்

உபகரணம் :- இரு கம்பங்கள், ஒரு வலை / கயிறு / இரண்டு கரப்பந்துகள், வொலிபோல் மைதானம் அல்லது அவ்வாறான ஒரு இடம்.

விளையாடும் முறை :-



உரு 5.1.6

வலை அல்லது கயிற்றை இரு கம்பங்களிலும் குறிப்பிட்டளவான உயரத்தில் கட்டுதல். படத்திலுள்ளவாறு மைதானத்தின் குறிக்கப்பட்ட பெட்டிகளை இலக்கமிட வேண்டும். ஆசிரியர் கற்றுக்கொடுத்த பணித்தல் வகையைப் பயன்படுத்தலாம். பணித்தலில் பந்து படும் பெட்டியிலுள்ள இலக்கம் பணித்தவருக்கு புள்ளியாக வழங்கப்படும்.

விதிமுறைகள்

- பணித்தலின்போது கோட்டைத் தாண்டக் கூடாது.
- பணித்தலின் வகை குறிப்பிட்டபடி பணித்தல் செய்யப்பட வேண்டும்.
- புள்ளிகளைப் பெறுவதற்கு பந்து வலையைத் தொடாது எதிர்ப்புறத்தில் விழவேண்டும்.
- பந்து விழும் பெட்டியின் இலக்கம் புள்ளியாக வழங்கப்படும். பந்து வலையின் மேலாகச் செல்லாதிருத்தல், வலையைத் தொடுதல், மைதானத்திற்கு வெளியே செல்லல் என்பவற்றுக்கு 5 புள்ளிகள் கழிக்கப்படும்.
- எல்லா வீரரும் பணித்தலைச் செய்ததும் விளையாட்டு முடிவுறும். அதிக புள்ளிகளைப் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

பணித்தல் தடவைகளை அதிகரித்தல், பணித்தல் வகைகளை மாற்றல் என்பன மூலம் பணித்தலின் திறன்களை மேலும் விருத்தி செய்யலாம். பெருவிளையாட்டுகள் பொதுவாக உபகரணங்களுடன் விளையாடப்படுவதால் அது தொடர்பான வழிவிளையாட்டிலும் பொருத்தமான உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தி அவை விளையாடப்பட வேண்டும்.

செயற்பாடு 5.1.1

உபகரணமின்றி விளையாடப்படும் பொதுவிளையாட்டுகளைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

உங்களது பட்டியலில் கீழ்த்தரப்பட்டவை அடங்கியுள்ளனவா எனப் பாருங்கள்.

மெய்வல்லுனர் - சில ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள்.

மெய்வல்லுனர் -சில ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள்.

நீச்சல்

கபடி

கிளித்தட்டு

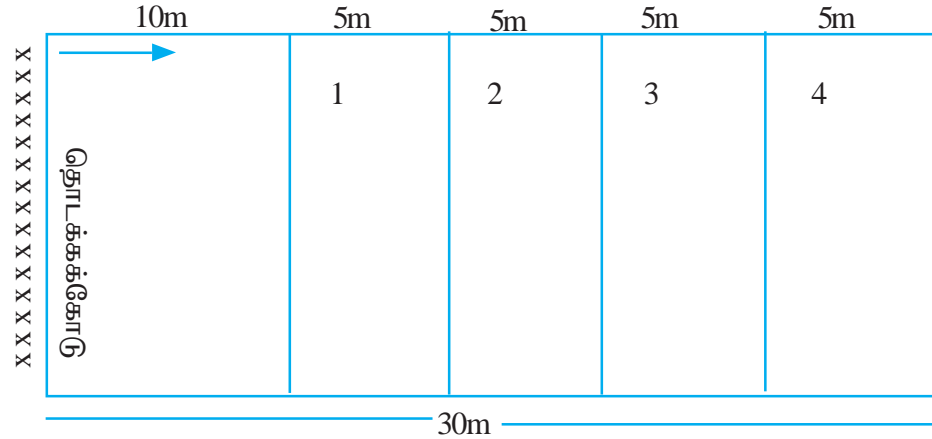
கராத்தே (அல்லது வேறு தற்காப்பு விளையாட்டு)

நீங்கள் இவ்வாறான பெரு விளையாட்டுகளுக்குப் பொருத்தமான வழி விளையாட்டுகளை அமைக்கலாம்.

உ-ம் : ஓட்டம் (குறுந்தூரம்) - மிக விரைவான புறப்பாடு இதற்கு அவசியமான திறனாகும்.

விளையாட்டின் பெயர் - துரித ஓட்டம்

வீரர்களின் எண்ணிக்கை - 08



படத்திற் காட்டியவாறு பிரதேசங்களைக் குறித்துக்கொள்க.

ஆரம்பக் கோட்டில் வீரர்கள் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். (கற்ற புறப்பாட்டு முறைக்கேற்ற நிலையில்) சைகைக்குப் புறப்பட்டு ஓடி, அடுத்த சைகைக்கு ஓடுவதை நிறுத்தி நிற்க வேண்டும். வீரர்கள் நிற்கும் பிரதேசத்திற்கு ஏற்பப் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

குழுவிலுள்ள வீரர்கள் பெற்ற புள்ளிகளைக் கூட்டி மொத்தப்புள்ளி பெறப்படும். அதிக புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

10m பிரதேசம் புள்ளிகள் இல்லை

15m 1^{வது} பிரதேசம் 5

20m 2^{வது} பிரதேசம் 10

25m 3^{வது} பிரதேசம் 15

30m 4^{வது} பிரதேசம் 20

—50 புள்ளிகள்