

03

ஒத்திசைவான செயற்பாடுகள் மூலம் அன்றாட வேலைகளை இலகுவாக நிறைவேற்றுவோம்

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள உருவில் காணப்படும் சிறுவர்களின் அசைவுகளை அவதானியுங்கள். சிறுவர்கள் பலவிதமான விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்ற சந்தர்ப்பங்களை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஒடுதல், நடத்தல் தவிர்ந்த அவர்கள் காட்டும் வேறு அசைவுகளை உங்கள் ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள்.

செயற்பாடு 3.1

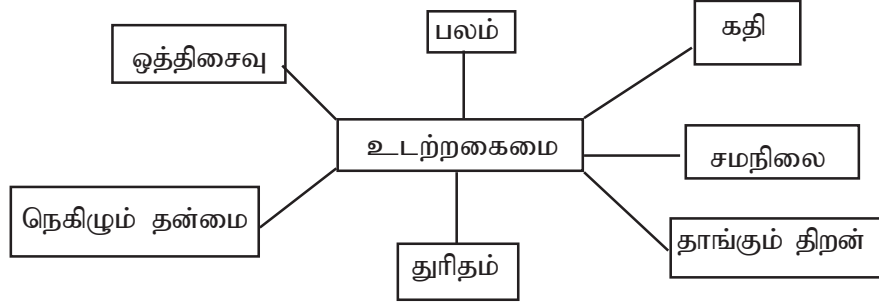
சிறுவர்களின் செயற்பாடுகளை அவதானித்து அவர்கள் காட்டும் அசைவுகள் எவை எனப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

சிறிது நேரத்திற்குள் பலவித அசைவுகளை அவர்கள் காட்டுகிறார்கள் அல்லவா? விளையாடும்போது ஒரு நிலையிலிருந்து அவர்கள் சிறிது நேரத்தினுள் வெவ்வேறு நிலைகளுக்கு மாறுவது எவ்வளவு அதிசயம். இவ்வாறான பலவித செயற்பாடுகள் கொண்ட அவர்களிடம் காணப்படும் உடற்றகைமைகள் அதிகம் ஆகும்.

செயற்பாடு 3.2

பலவித செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் சிறுவர்களிடம் இருக்கவேண்டிய உடற்றகைமைகளைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் எழுதிய உடற்றகைமைகளை கீழுள்ளவற்றுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.



ஒரு சில அசைவுகள் கவர்ச்சியாக இருப்பது அந்த அசைவுகளிலுள்ள ஒழுங்கு முறையினாலாகும். இவ்வாறு ஒழுங்கை (சந்தம்) ப் பெற்றுக்கொள்ள உடலிலுள்ள நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்குமிடையில் நெருக்கமான, ஒன்றிணைந்த செயற்பாடுகள் முக்கியமானவையாகும். சில அசைவுகளை மிகவும் இலகுவாகவும் சரியாகவும் சந்தத்துடனும் நிறைவேற்றிக்கொள்வதற்கு நரம்பு, தசை என்பன ஒத்து இயங்கும் வகையில் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். பலவித விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் எமக்கு இத்திறனைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு உதவுகின்றன.

நீங்கள் முந்திய வகுப்புகளில் பலவிதமான பாத அசைவுகள், பாய்தல், சுழலுதல் முறைகள் என்பன பற்றிய அறிவையும் திறனையும் பெற்றிருக்கின்றீர்கள்.

செயற்பாடு 3.3

தரம் 8 இல் நீங்கள் கற்ற பாத அசைவுகள் பாய்தல், சுழலுதல் போன்ற முறைகள் பற்றி நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுவதுடன் பயிற்சியையும் பெறுங்கள்.

கீழே குறிப்பிடப்படும் பாத அசைவுகள், கை அசைவுகளின் செயற்பாடுகளை உங்கள் ஆசிரியரின் அறிவுரைக்கேற்பச் செய்வதற்கு முயற்சியுங்கள்.

1. 'மார்ச்' (March) / அணிநடை பாத அசைவுடன் இரு கைகளையும் அசைப்போம்.

- கவனமாய் நில்லுங்கள் (உரு 3.1a).
- இடது காலையும் வலது காலையும் முழங்காலில் மடித்து, மாறிமாறி சிறிது உயர்த்தி, நின்ற இடத்தில் 'மார்ச்' செய்யுங்கள்.

- மார்ச் செய்து கொண்டு, தாளம் / இல. 1 இற்கு - இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடிக்காமல், விரல்களை நீட்டியவாறு, நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாகும் வகையில் முன்னால் நீட்டுங்கள் (உரு 3.1b).
- தாளம் / இல. 2 இற்கு - கைகள் இரண்டையும் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.1c).
- தாளம் / இல. 3 இற்கு இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடிக்காமல் விரல்களை நீட்டியவாறு, முன்னர் போன்று முன்னால் நீட்டுங்கள். (உரு 3.1d).
- தாளம் / இல. 4 இற்கு - மீண்டும் இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.1e).
- தாளம் / இல. 5 இற்கு - இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடிக்காமல் உடலின் இரு பக்கத்திற்கும் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாகும் வகையில் நீட்டுங்கள் (உரு 3.1f).
- தாளம் / இல. 6 இற்கு - உடலின் பக்கத்திற்கு இரு கைகளையும் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.1g).
- தாளம் / இல. 7 இற்கு - மீண்டும் இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்கும் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாகும் வகையில் நீட்டுங்கள் (உரு 3.1h).
- தாளம் / இல. 8 - இற்கு மீண்டும் உடலின் பக்கத்திற்கு இரண்டு கைகளையும் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.1i).

i h g f e d c b a
உரு 3.1

2) 'ஜோக்' (Jog) / துள்ளோட்டம் பாத அசைவுடன், இரு கைகளையும் அசைப்போம்.

- கவனமாய் நில்லுங்கள் (உரு 3.2a) .
- கால்களை முழங்காலின் பின்பக்கத்தால் மடித்து, நின்ற இடத்தில் ஜோக் செய்யுங்கள்.
- ஜோக் செய்து கொண்டு தாளம் / இல 1 இற்கு - வலது கையைக் காதுவரை மேலே உயர்த்தி, இடது கையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுங்கள். இதன்போது இடதுகாலின் முழங்காலை பின்பக்கமாக மடித்தல் (உரு 3.2b).
- தாளம் / இல 2 இற்கு - இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள். (உரு 3.2c)

- தாளம்/ இல 3 இற்கு - இடது கையைக் காதுவரை மேலே உயர்த்துவதோடு, வலது கையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுங்கள். இதன்போது வலது காலின் முழங்காலை பின்பக்கமாக மடித்தல் (உரு 3.2d).
- தாளம் / இல 4 இற்கு - மீண்டும் இரு கைகளையும் உடலின் இரு பக்கங்களுக்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.2e).
- இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

e d c b a
உரு 3.2

(3) ‘ஸ்கிப்’ (skip) / தாண்டல் பாத அசைவுடன், இரு கைகளையும் அசைப்போம்

- கவனமாய் நில்லுங்கள் (உரு 3.3a).
- தாளம் / இல 1 இற்கு - வலது காலை முன்னால் உயர்த்தி ஸ்கிப் செய்தவாறு இரு கைகளையும் விரல்களையும் நீட்டியவாறு முழங்கையை மடிக்காமல் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாகும் வகையில் முன்னால் நீட்டுங்கள் (உரு 3.3b).
- தாளம் / இல 2 இற்கு - இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.3c).
- தாளம் / இல 3 இற்கு - இடது காலை முன்னால் உயர்த்தி, முன்னர் போன்று இரு கைகளையும் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாகும் வகையில் முன்னால் நீட்டுங்கள் (உரு 3.3d).
- தாளம் / இல 4 இற்கு - இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.3e).
- தாளம் / இல 5 இற்கு - வலது காலை முன்னால் உயர்த்தியவாறு இரு கைகளின் விரல்களையும் விரித்து, நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களுக்கும் நீட்டுங்கள் (உரு 3.3f).
- தாளம் / இல 6 இற்கு - மீண்டும் இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.3g).
- தாளம் / இல 7 இற்கு - இடது காலை முன்னால் உயர்த்தியவாறு இரு கைகளின் விரல்களையும் விரித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களுக்கும் நீட்டுங்கள் (உரு 3.3h).
- தாளம் / இல 8 இற்கு - மீண்டும் இரு கைகளையும் உடலின் இரு பக்கங்களுக்கும் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.3i).
- இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

i h g f e d c b a

உரு 3.3

(4) 'நீ லிப்ட்' (Knee lift) / முழங்கால் உயர்த்துதல் பாத அசைவுடன்
இரு கைகளையும் அசைப்போம்

- இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்தவாறு நிற்குகொள்ளுங்கள் (உரு 3.4a).
- ஸ்கிப் செய்தவண்ணம் தாளம் / இல 1 இற்கு - வலது காலை முழங்காலில் மடித்து, மேலே உயர்த்தி நீலிப்ட் செய்தவாறு, இரு கை விரல்களையும் நீட்டியவாறு முழங்கையை மடிக்காமல் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுங்கள் (உரு 3.4b).
- தாளம் / இல 2 இற்கு - இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.4c).
- தாளம் / இல 3 இற்கு - இடது காலை முழங்காலில் மடித்து, முன்னர் போன்று இரு கைகளையும் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுங்கள் (உரு 3.4d).
- தாளம் / இல 4 இற்கு - இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.4e).
- தாளம் / இல 5 இற்கு - வலது காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துவதோடு விரல்களை நீட்டியவாறு முழங்கையை மடிக்காமல் காதருகே இருக்குமாறு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்துங்கள் (உரு 3.4f).
- தாளம் / இல 6 இற்கு - இரு கைகளையும் உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.4g).
- தாளம் / இல 7 இற்கு - இடது காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துவதோடு, விரல்களை நீட்டியவாறு முழங்கையை மடிக்காது காதருகே இருக்குமாறு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்துங்கள் (உரு 3.4h).
- தாளம் / இல 8 இற்கு - மீண்டும் இரு கைகளையும் உடலின் இரு பக்கங்களுக்கும் கொண்டு வாருங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டை இடைவிடாமல் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

i h g f e d c b a

உரு 3.4

(5) ‘கிக்’ (Kick) / உதைத்தல் பாத அசைவுடன் இரு கைகளையும் அசைப்போம்

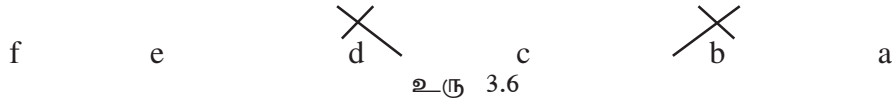
- இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடித்து, தோட்பட்டையின் மட்டத்தில் மார்பிற்கு முன்னால் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் (உரு 3.5a).
- ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது காலையும் வலது காலையும் முழங்காலை மடிக்காது, மாறிமாறி இடுப்பளவிற்கு முன்னால் உயர்த்தி நீட்டி கிக் செய்யுங்கள்.
- தாளம் / இல 1 இற்கு - வலது காலை முன்னால் நீட்டுவதுடன் இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடிக்காது, விரல்களை நீட்டியவாறு தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு இரு பக்கங்களுக்கும் நீட்டுங்கள் (உரு 3.5b).
- தாளம் / இல 2 இற்கு – மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வருதல். அதாவது இருகைகளையும் மடித்து மார்புக்கு முன்னால் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். (உரு 3.5c).
- தாளம் / இல 3 இற்கு - இடது காலை முன்னால் நீட்டுவதுடன் முன்னர் போன்று இரு கைகளையும் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உடலின் இரு பக்கங்களுக்கும் நீட்டுங்கள். (உரு 3.5d)
- தாளம் / இல 4 இற்கு – மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வாருங்கள். (உரு 3.5e)
- இச்செயற்பாட்டை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

e d c 3.5 b a

(6) ‘லோஞ்ச்’ (Lunge) வாள்குத்துநிலை பாத அசைவுடன் இரு கைகளையும் அசைப்போம்.

- கவனமாய் நில்லுங்கள் (உரு 3.6a).
- தாளம் / இல 1 இற்கு – சிறிது உயரம் பாய்ந்து வலது பாதம் 45^0 கோணத்தில் முன்னால் இருக்குமாறும் இடது பாதம் அக்கோட்டின் பின்னால் இருக்குமாறும் வையுங்கள். இங்கு வலது பாதத்தை முழங்காலில் சிறிது மடித்தும், இடது பாதத்தை நன்றாக நீட்டியும் லோஞ்ச் செய்யுங்கள். இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடித்துத் தோட்பட்டை மட்டத்தில் வையுங்கள் (உரு 3.6b).
- தாளம் / இல 2 இற்கு - சிறிது உயரம் பாய்ந்து கால்கள் இரண்டையும் அருகில் வைத்து இரு கைகளினதும் விரல்களை நீட்டியவாறு முழங்கையை மடிக்காமல் இருபக்கமும் நீட்டுங்கள் (உரு 3.6c).
- தாளம் / இல 3 இற்கு - சிறிது உயரம் பாய்ந்து இடதுபாதம் 45^0 அளவு முன்னால் இருக்குமாறும் வலது பாதம் அக்கோட்டினுடாகப் பின்னாலிருக்குமாறும் வையுங்கள். இங்கு இடது பாதத்தை முழங்காலில் சிறிது மடித்து, வலது பாதத்தை நன்றாக நீட்டுங்கள். இரு கைகளையும் மடித்துத் தோட்பட்டை மட்டத்தில் வையுங்கள் (உரு 3.6d).

- தாளம் / இல 4 இற்கு - சிறிது உயரம் பாய்ந்து ஆரம்பத்திலுள்ளது போன்று கால்களை அருகில் வைத்து, இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடிக்காமல் இருபக்கங்களுக்கும் நீட்டுங்கள் (உரு 3.6e).
- தாளம் / இல 5 இற்கு - மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வாருங்கள் (உரு 3.6 f).
- இச்செயற்பாட்டை இடைவிடாமல் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.



(7) 'ஜம்பிங் ஜக்' (Jumping Jack) பாத அசைவுடன் இரு கைகளையும் அசைப்போம்.

- இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து நில்லுங்கள் (உரு 3.7a).
- தாளம் / இல 1 இற்கு - சிறிது உயரம் பாய்ந்து இரு கால்களையும் இரு பக்கங்களில் வைத்து, முழங்காலை சிறிது மடித்து ஜம்பிங் ஜக் செய்து கொண்டு இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடிக்காது நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக நீட்டுங்கள் (உரு 3.7b).
- தாளம் / இல 2 இற்கு - சிறிது உயரம் பாய்ந்து இரு கால்களையும் ஆரம்ப நிலையைப் போன்று அருகில் வையுங்கள். இரண்டு கைகளையும், விரல்களை நீட்டியவாறு காதருகே இருக்குமாறு வைத்து மேலே உயர்த்துங்கள் (உரு 3.7c).
- தாளம் / இல 3 இற்கு - சிறிது உயரம் பாய்ந்து இரு கால்களையும் இரு பக்கங்களில் வைத்து, முழங்காலை சிறிது மடித்துக்கொண்டு, இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடிக்காமல் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக, பக்கமாக நீட்டுங்கள். (உரு 3.7d).
- தாளம் / இல 4 இற்கு - சிறிது உயரம் பாய்ந்து கால்களை அருகில் வையுங்கள். இரண்டு கைகளையும் விரல்களை நீட்டியவாறு காதருகே இருக்குமாறு வைத்து மேலே உயர்த்துங்கள் (உரு 3.7e).
- தாளம் / இல 5 இற்கு - மீண்டும் இரு கைகளையும் உடலின் இருபக்கங்களுக்கும் கொண்டு வாருங்கள் (உரு 3.7 f).
- இச்செயற்பாட்டை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.



மேலே குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகள் 7 ஐயும் உங்கள் நண்பர்களுடன் இணைந்து மீண்டும், மீண்டும் பயிற்சி பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். முந்திய வகுப்புகளில் படித்த பாத அசைவுகளுடன் பலவித கையசைவுகளையும் செய்ய முடியுமென உங்களுக்குப் புரிகின்றதல்லவா?

ஒப்படை 3.1

நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட 7 பாத அசைவுகளுக்குப் பொருத்தமான பலவித கையசைவுகளை உங்கள் நண்பர்களுடன் இணைந்து செய்து பாருங்கள்.

நீங்கள் மேலே கற்றுக்கொண்ட பாத அசைவுகள் ஓர் இடத்திலிருந்து செய்யப்பட்டவையாகும். இரு பாதத்தினையும் இரு கைகளையும் அசைத்து நடந்து கொண்டும் இதனைச் செய்யலாம். கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை ஆசிரியரின் உதவியுடன் பயிற்சி பெறலாம்.

1. மேலேயுள்ள தாளம் / இல 3 இற்கான செயற்பாடுகளை நன்றாகக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- இச்செயற்பாடுகளில் ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது காலையும் வலது காலையும் மாறிமாறி முன்னால் நீட்டுங்கள். கால்களின் அசைவுகளுடன் இரு கையசைவுகளையும் செய்யுங்கள்.
- இச்செயற்பாடுகளைச் செய்தவாறு முன்னால், பின்னால், இடப்பக்கம், வலப்பக்கம் என்றவாறு நடந்து செல்லுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டை பாத அசைவுகளுடன் மேலும் பலமுறை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்

உரு 3.8

2. மேலேயுள்ள தாளம் / இல 4 இற்கான செயற்பாடுகளை நன்றாகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உரு 3.9

- ஸ்கிப் செய்தலுடன் மாறிமாறி வலது காலையும் இடது காலையும் முழங்காலில் மடித்தவாறு மேலே உயர்த்தி நீ லிப்ட் செய்யுங்கள்.
- இலக்கக் கட்டளைகளுக்கு ஏற்பக் கைகளை அசையுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு (உரு 3.7) முன்னால் சென்று வட்டமாக, செயற்பாட்டை நிறுத்தாமல் செய்யுங்கள்.

உரு 3.10

①

①

①

உரு 3.11

செயற்பாடு 3.4

உங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து இரு கைகளையும் 7 பாத அசைவுகளையும் இணைத்துச் செய்யக்கூடிய அசைவுச் செயற்பாடுகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

ஒப்படை 3.2

நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட 7 பாத அசைவுகளையும் இரு கையசைவுகளையும் உபயோகித்துப் பல திசைகளுக்கு அசைந்துகொண்டு, இசை, தாளம் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி பயிற்சி ஒன்றை உருவாக்குங்கள். இதற்காக உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.