

05

ஓய்வைப் பயனுள்ளதாக்க  
விளையாட்டுகளிலும் வெளிக்களச்  
செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்

### 5.1 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளும்

பாடசாலையில் பாடங்களைக் கற்பதுடன் நீங்கள் பல்வேறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுகிறீர்கள். அவ்வாறே பாடசாலை விட்டதன் பின்னர் மாலை நேரங்களிலும் விடுமுறை நாட்களிலும் உங்கள் நண்பர், நண்பிகளுடன் பல விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவது வழக்கம் அல்லவா?

### செயற்பாடு 5.1.1

நீங்கள் பாடசாலையில் பங்குகொள்ளும் விளையாட்டுகளையும் ஓய்வு வேளைகளில் ஈடுபடும் விளையாட்டுகளையும் கீழேயுள்ள அட்டவணையில் குறிப்பிடுங்கள்.

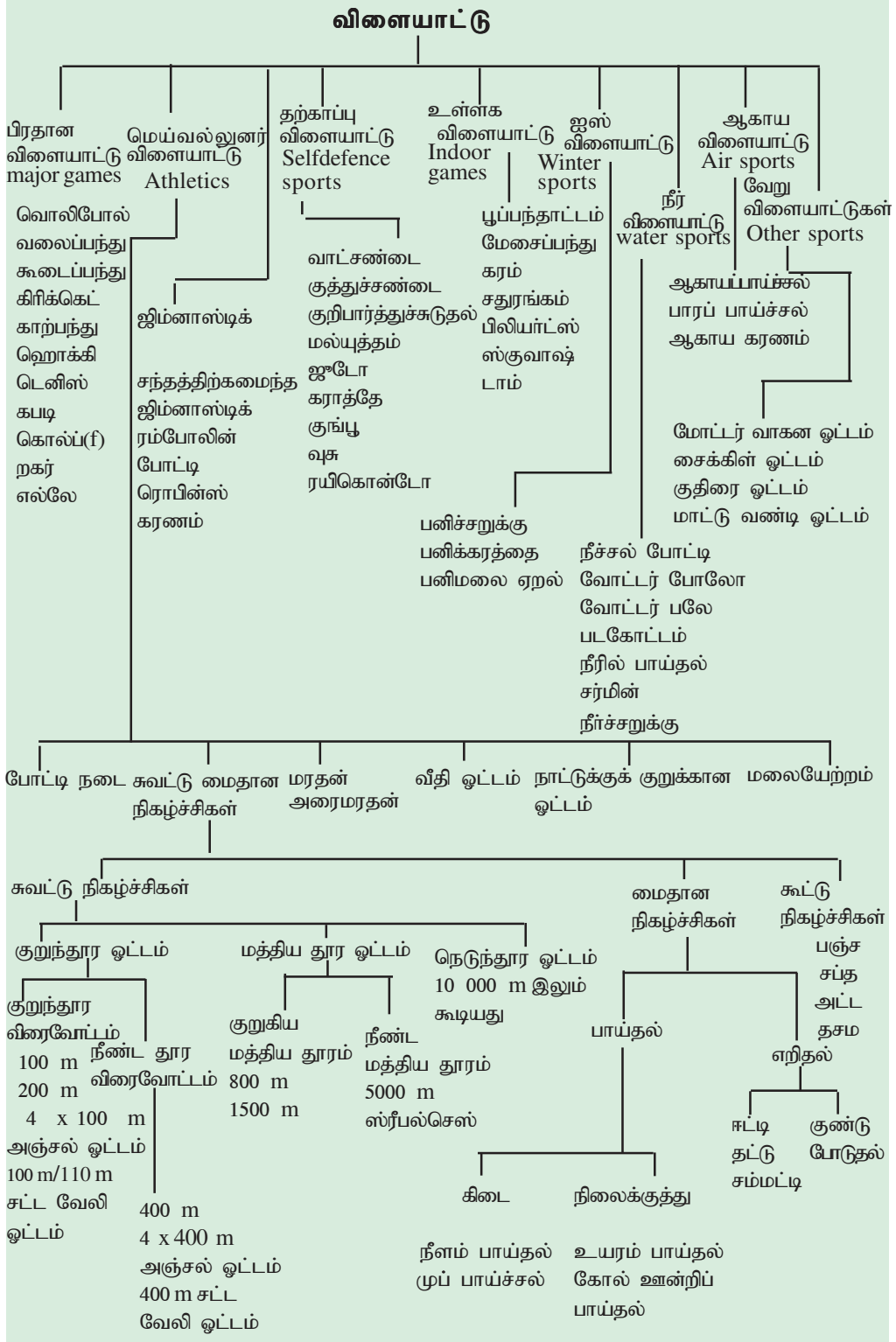
பாடசாலையில் பங்குகொள்ளும் விளையாட்டுகள்	ஓய்வு வேளைகளில் ஈடுபடும் விளையாட்டுகள்
1. ....	1. ....
2. ....	2. ....
3. ....	3. ....
4. ....	4. ....
5. ....	5. ....

மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் தங்களால் குறிப்பிடப்பட்ட விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். நீங்கள் அவ்விளையாட்டுகளுக்கிடையில் ஒத்த சில தன்மைகளும் வேறுபாடுகளும் இருப்பதை உணர்வீர்கள். மேற்குறிப்பிட்ட சில விளையாட்டுகளில் சட்டதிட்டங்கள் அதிகமாகவும் சிலவற்றில் அவை குறைவாகவும் உள்ளதை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது அல்லவா? சில விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதற்கு முன்னர் சிறந்த பயிற்சியைப் பெறவேண்டும். சில விளையாட்டுகளுக்கு அதிகளவு பயிற்சி அவசியமற்றது. பொதுவாக, பாடசாலையில் பங்குகொள்ளும் விளையாட்டுகள் சட்டதிட்டங்கள் நிரம்பியவையாகவும் அச்சட்டதிட்டங்கள் கடுமையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுவனவாகவும் உள்ளனவா?

உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தாமலோ ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைவாகப் பலவித உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி நடத்தப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் **ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள்** என அழைக்கப்படும். சில விளையாட்டுகளை ஏற்கனவே தரம் 7 இலும் 8 இலும் கற்றுள்ளீர்கள். அவ்வாறான வேறு சில விளையாட்டுகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

### 5.1.1 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளை வகைப்படுத்தல்

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளை வகைப்படுத்துவதன் மூலம் அவ்விளையாட்டுகள் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வது சுலபம். விளையாட்டுகளின் வகைப்படுத்தலைப் பல முறைகளிலும் செய்யலாம். இங்கு காணப்படுவது ஒரு வகையான வகைப்படுத்தலாகும்.



### 5.1.2 ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட விளையாட்டுகளின் பயன்கள்

ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதால் அதிக பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அவற்றில் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- மகிழ்ச்சியைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- உடற்திறனைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- சரியான கொண்ணிலையைப் பெறல்
- மகிழ்ச்சியான வாழ்வை அமைத்துக்கொள்ள வழி ஏற்படல்
- குழு உணர்வு விருத்தியடைதல்
- தலைமைத்துவத்திற்குப் பழகாதல்
- தலைமைத்துவத்திற்கு மதிப்பளிக்கப் பழகாதல்
- வெற்றி, தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ள முடிதல்
- ஒற்றுமை ஏற்படுதல்
- தன்னம்பிக்கை விருத்தியடைதல்
- நட்புறவு வளர்தல்
- மன உறுதியைக் கட்டியெழுப்பாதல்
- ஒழுக்கம் விருத்தியடைதல்
- பொறுமையும் சகிப்புத்தன்மையும் ஏற்படல்
- சரியான முடிவு எடுக்கும் திறமை ஏற்படல்

#### ஒப்படை 5.1.1

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் புகைப்படங்கள், கோட்டு வரிப்படங்கள் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறு கைநூல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்

### 5.1.3 வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்

குழாய் நீர், சுத்தமான நீர், நீர் நிறைந்த ஆறு, குளம், ஏரி, நீர்வீழ்ச்சி, மேகக்கூட்டத்தால் மூடப்பட்ட மலைத்தொடர், பயம், மர்மம், சந்தோசம் என்பவற்றை ரகசியமாகக் காட்டும் மரங்களால் நிரம்பிய சூழல் ஆகியன எவ்வளவு மனதிற்கு மகிழ்ச்சியூட்டக்கூடியவை. உள்ளத்தைக் குதூகலிக்க வைக்கும் குளிர்ந்த காற்று, பறவைகளின் காதுக்கினிய கீதங்கள், மலர்களிலிருந்து வீசும் நறுமணம் இவையெல்லாம் எம்மைக் குதூகலிக்க வைக்கின்றனவல்லவா!

மரஞ்செடி கொடிகள் இல்லாத கட்டடங்கள் நிறைந்த நாகரிகச் சூழலில் இருந்து விடுபட்டு மனமகிழ்ச்சியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக, கிடைக்கும் சிறிய ஓய்வு நேரத்தில் இயற்கைச் சூழலை இரசிப்பதில் உங்களுக்கு விருப்பமல்லவா? சூழலைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் ஆராய்வதற்கும் இயற்கையழகை இரசிப்பதற்கும் உரிய வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் அதிகம் உள்ளன.

### ஒப்படை 5.1.2

சர்வதேச ரீதியாக விளையாடப்படும் வெளி விளையாட்டுகளின் பகுதிகளை உள்ளடக்கிய பத்திரிகைச் செய்திகள் மற்றும் தேவையான படங்களை உள்ளடக்கி விளம்பரத்தாளொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

### செயற்பாடு 5.1.2

நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களுடன் இணைந்து திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகளைப் பட்டியற்படுத்துங்கள். அவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி நடத்துங்கள். இறுதி அறிக்கையைச் சமர்ப்பியுங்கள்.

நீங்கள் குறிப்பிட்ட திறந்த வெளிச் செயற்பாடுகளில் கீழுள்ள செயற்பாடுகளும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளனவா என ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

வெளிக்களச்  
செயற்பாடுகள்

### உரு 5.1.1

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் தவிர்ந்த வேறு பல செயற்பாடுகளும் உள்ளன.

### 5.1.4. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளால் கிடைக்கும் பயன்கள்

- சூழலை நேசிக்கும் பண்பு விருத்தியடைதல்
- இயற்கைச் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றிய அறிவு விருத்தி
- ஆக்கபூர்வத் திறன் விருத்தி
- தன்னம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்

- துணிவு (தேரீயம்) உண்டாதல்
- செய்முறையில் கற்கச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தல்
- பலவித உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பழகாதல்
- ஒற்றுமை, ஒத்துழைப்பைக் கட்டியெழுப்பாதல்
- குழுக்களுக்கிடையிலான புரிந்துணர்வு விருத்தி
- தாமாகவே முன்வந்து பங்களிப்புச் செய்யும் திறமை உண்டாதல்
- வனவிலங்குகள் அவற்றின் நடமாட்டம், செயற்பாடுகள் பற்றிய அறிவு
- சவால்களை எதிர்நோக்கும் திறமை உண்டாதல்
- வனவாழ்க்கை பற்றிய அனுபவத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல்
- பலவிதமான மரங்கள், தாவரங்கள் பற்றிய அறிவு உண்டாதல்
- இயற்கை அழகை அருகிலிருந்து இரசிப்பதற்கு முடியுமாதல்
- உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறல்

#### செயற்பாடு 5.13

உங்களின் ஆசிரியரின் உதவியுடன் பிரதேசச் சூழல் நிலைமைக்கேற்றவாறு ஒரு வெளிக்களச் செயற்பாட்டிற்கான செயற்றிட்டத்தைத் தயாரியுங்கள்.

#### 5.1.5. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவைகள்

ஒரே விதமான வேலைப்பளுவான வாழ்க்கைமுறையைத் தொடர்ந்து நடாத்துவதால் நாம் உடல்நீதியாகவும் உளநீதியாகவும் பாதிப்படைவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஆகையால், நாம் எதிர்நோக்கும் பாதிப்புகளைக் குறைத்துக்கொள்வதற்காகப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது சிறந்ததாகும். அதற்கு மிகப் பொருத்தமானவையாக ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட விளையாட்டுகள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

கீழேயுள்ள அட்டவணையை அவதானித்து எமது உடல், உள, சமூகத் தேவைகள் அதன் மூலம் நிறைவேற்றப்படுகின்றனவா என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

