0687CH01

அலகு 1

உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வின் முக்கியத்துவம்

இந்த அலகில், வழக்கமான உடற்பயிற்சி எவ்வாறு நம்மை நன்றாக உணர வைக்கிறது மற்றும் மற்றவர்களுடன் ஒத்துப்போக உதவுகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிப்போம்

நாம் என்ன செய்வோம் என்பது இங்கே:

1. விளையாட்டுகள் மற்றும் வேடிக்கையான செயல்பாடுகள்: நாங்கள் நிறைய வேடிக்கையான விளையாட்டுகளை விளையாடுவோம், சுவாரஸ்யமான விவாதங்களை நடத்துவோம்.
2. ஒருவருக்கொருவர் கவனித்தல்: நாங்கள் ஒன்றாக இருக்கவும், ஒன்றாக வளரவும், ஒருவருக்கொருவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும் கற்றுக்கொள்வோம். நம்மை எப்படி மகிழ்ச்சியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் வலிமையாகவும், வெற்றிகரமாகவும் மாற்றும் என்பதையும் நாம் கற்றுக் கொள்வோம், ஆராய்வோம்!.
3. பாதுகாப்பு முதலில்: இதற்கான வழிகளை நாங்கள் கண்டுபிடிப்போம்: • விளையாடும்போது பாதுகாப்பாக இருங்கள் • காயங்களைத் தவிர்க்கவும் • அனைவருக்கும் ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கவும்

பல்வேறு மதிப்புகள் மற்றும் கலாச்சார புரிதலை வளர்ப்பதற்கு சிறந்த சில பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் உள்ளன. மேலும், அவை ஒரு வீரரை பொருத்தமாகவும் எச்சரிக்கையாகவும் மாற்ற உதவுகின்றன. ஆராய்வோம்!

ஐஸ் வாட்டர்

ஐஸ் வாட்டர் என்பது ஒற்றுமையின் பாரம்பரிய விளையாட்டு. இந்த விளையாட்டில், வேடிக்கையாக இருக்கும்போது, நீங்கள் அணியினரை மீட்பீர்கள் மற்றும் காத்திருப்பில் இருந்தபோதிலும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பீர்கள். விளையாடி மகிழுங்கள்!

வார்ம்-அப்	எழச்சி	கூல்-டவுன்	வட்ட நேரம்
டார்சோ ட்விஸ்ட் ஸ்குவாட் குவாட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி	ஐஸ் வாட்டர்	ஃப்ளோர் டச் கெண்டைக்கால் ஸ்ட்ரெட்ச் சடை, லன்ஜ்ஸ் ஸ்ட்ரெட்ச்	ஒன்றாக இருப்பது

எப்படி விளையாடுவது?

- விளையாட்டில் மற்ற வீரர்களைத் துரத்தும் ஒரு "டென்னர்" ஐத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ஒரு வீரர் டென்னரால் 'ஐஸ்' என்று டேக் செய்யப்பட்டால், அந்த வீரர் உடனடியாக அந்த இடத்தில் உறைந்து (அசையாமல் நிற்க) வேண்டும்.
- ஒரு வீரரை முடக்க, மற்றொரு வீரர் அந்த வீரரை (உறைந்த வீரர்) தொட்டு 'தண்ணீர்' என்று சொல்ல வேண்டும்.
- அனைத்து வீரர்களும் உறைந்து போகும் வரை அல்லது விளையாட்டு நேரம் முடியும் வரை விளையாட்டு தொடரலாம்.
- ஒரு வீரர் மூன்று முறைக்கு மேல் 'ஐஸ்' என்று டேக் செய்யப்பட்டால், அந்த வீரர் டென்னராக மாறுவார்.

வட்ட நேரம் - ஒன்றாக இருப்பது

அடுத்த 7 நாட்களுக்கு நீங்கள் விளையாட அனுமதிக்கப்படாவிட்டால் நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள், ஏன்?

ஒன்றாக விளையாடுவது உங்களை நன்றாக உணர வைக்கிறது மற்றும் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது

ஏழு கற்கள்

ஏழு கற்கள் என்பது இந்தியா முழுவதும் வெவ்வேறு பெயர்களில் விளையாடப்படும் ஒரு உள்ளூர் விளையாட்டு. சடோலியா, லகோரி, பித்து, நோர்கோலோய் போன்றவை. இது சுறுசுறுப்பு, உத்தி மற்றும் குழுப்பணி ஆகியவற்றின் கூறுகளை ஒருங்கிணைக்கிறது, இது குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் இருவரும் அனுபவிக்கும் பிரபலமான வெளிப்புற செயலாக அமைகிறது. ஒன்றாக விளையாடி மகிழ்ச்சியாக வளர்வோம்!

வார்ம்-அப்	எழச்சி	கூல்-டவுன்	வட்ட நரேம்
பக்கவாட்டு நடை மீண்டும் நடை ஜாகிங் பயிற்சிகள்	ஏழு கற்கள்	மேற்கத்தியமயமாக்கல்	மகிழ்ந்து வளர்கிறது

எப்படி விளையாடுவது?

- இரண்டு அணிகளை உருவாக்குங்கள்.
- கற்களை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைத்து, அடுக்கிலிருந்து சுமார் 15 அடி தூரத்தில் ஒரு கோட்டைக் குறிக்கவும்.
- முதல் அணி மூன்று வாய்ப்புகளில் அடுக்கை அடிக்க ஒரு வீரரை அனுப்பும்.
- ஃபீல்டிங் அணி ஒரு வீரரை அடுக்கின் மறுபுறத்தில் வைக்கிறது, மேலும் இந்த வீரர் முதல் அணி வீரரால் நேரடியாக வீசப்பட்ட பந்தைப் பிடித்தால், அந்த வீரர் அவுட் ஆவார்.
- முதல் அணியைச் சேர்ந்த வீரர் அடுக்கைத் தாக்குவார், மேலும் அவர்களின் அணி வீரர்கள் அடுக்கை மீண்டும் வைக்க ஓடுவார்கள் மற்றும் லகோரி, சடோலியா அல்லது பித்து அல்லது இப்பகுதியில் பிரபலமான விளையாட்டின் வேறு எந்த பெயரையும் கத்துவார்கள்.

- ஃபீல்டிங் அணியால் எந்த வீரராவது பந்தில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டால், அந்த வீரர் அவுட் ஆகி ஆட்டம் மீண்டும் தொடங்கும்.
- அனைத்து கற்களையும் அடுக்குவதற்கு முன்பு அணி கத்தினால், முழு அணியும் வெளியேறும்.
- ஸ்ட்ரைக்கிங் டீம் ஸ்டேக்கை மீண்டும் வைத்து யாராவது அவுட் ஆவதற்கு முன்பு கத்தினால், அவர்களுக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.

வட்டம் நேரம் - *மகிழ்ச்சியாக வளருங்கள்*

ஏழு கற்கள் விளையாட்டை விளையாடும்போது, விஷயங்களின் பட்டியலைத் தயாரிக்கவும் அல்லது விஷயங்களைப் பட்டியலிடவும். நீங்கள் மிகவும் விரும்புகிறீர்கள் அல்லது மிகவும் ரசித்தீர்கள் மற்றும் நீங்கள் ரசிக்காத விஷயங்கள்.

விளையாடுவது சுறுசுறுப்பாகவும் மன அழுத்தமில்லாமலும் இருக்க உதவுகிறது

ஏரோபிக் பயிற்சிகள்

ஏரோபிக் பயிற்சிகள் நீண்ட காலத்திற்கு இதயத் துடிப்பு மற்றும் சுவாசத்தை அதிகரிக்கும் செயல்பாடுகள்.இந்த செயல்பாடுகளில், உடற்பயிற்சி செய்யும் போது வேடிக்கையாக இருக்க கற்றுக்கொள்வோம். வேடிக்கையான பயிற்சிகளின் வெவ்வேறு சேர்க்கைகளை ஆராய்வோம்!

வார்ம்-அப்	எழுச்சி	கூல்-டவுன்	வட்ட நேரம்
குதித்தல் மற்றும் குதித்தல் இடுப்பு மற்றும் இடுப்பு தசை நீட்சி	ஏரோபிக் பயிற்சிகள்	கை ஊசலாடுகிறது தோள்பட்டை குலுக்கல்	வலிமையாக வளர்கிறது

எப்படி விளையாடுவது?

- ஏரோபிக் பயிற்சிகள் தாள நடன நகர்வுகளை ஆற்றல்மிக்க இசையுடன் இணைத்து ஒரு மாறும் மற்றும் பொழுதுபோக்கு ஏரோபிக் வொர்க்அவுட்டை உருவாக்குகின்றன, இது நீண்ட காலத்திற்கு ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது, எனவே, இதய ஆரோக்கியம், சகிப்புத்தன்மை மற்றும் பொது உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கிறது. உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் பல்வேறு ஏரோபிக் பயிற்சிகளை ஆராயுங்கள்.

வட்ட நேரம் - *வலுவாக வளரும்*

வழக்கமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் மூச்சிரைப்பை எவ்வாறு குறைக்கின்றன என்பதைக் குறிப்பு வரைக?

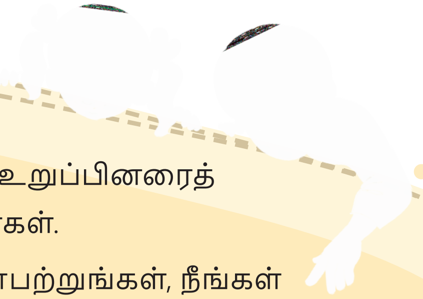
நீங்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தால் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவை சாப்பிட்டால் எலும்புகள் மற்றும் தசைகள் வலுவடையும்

என்னைப் பின்தொடரவும்

சில கதாபாத்திரம் அல்லது நபரைப் பிரதிபலிப்பதை நாம் எவ்வாறு ரசிக்கிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்க? அசைவுகளுடனும் செய்வது வேடிக்கையாக இருக்கிறது. ஃபாலோ மீ என்பது மிமிக்ரி செய்யும் விளையாட்டு. ஒருவருக்கொருவர் இயக்கத்தின் கண்ணாடி படத்தை உருவாக்கி மகிழ்வோம்!

வார்ம்-அப்	எழுச்சி	கூல்-டவுன்	வட்ட நேரம்
நெகிழ் மற்றும் பாய்ச்சல் முழங்கால் அணைப்பு மற்றும் குவாட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி	என்னைப் பின்தொடர்	முன்னோக்கி நுரையீரல்கள் மற்றும் பின்னோக்கி நுரையீரல்கள்	ஒருவருக்கொருவர் உதவுதல்

எப்படி விளையாடுவது?



- வேறுபட்ட இயக்கத்தை வெளிப்படுத்தும் ஒரு உறுப்பினரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், மற்றவர்கள் பின்பற்றுவார்கள்.
- இப்போது இயக்கம் அல்லது திசைகளைப் பின்பற்றுங்கள், நீங்கள் இப்போது பார்த்தீர்கள் எடுத்துக்காட்டு:- விலங்குகளின் நடை, உடல் உருட்டல், குதித்தல், நீட்சிகள், ஒரு காலில் சமநிலை.
- ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு பாத்திரத்தை மாற்றவும். ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு இயக்கங்களை நிரூபிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

வட்ட நேரம் - *ஒருவருக்கொருவர் உதவுங்கள்*

உங்கள் வகுப்பு தோழர்களுடன் ஒரு நிகழ்வைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், அங்கு நீங்கள் ஒருவருக்கு உதவ வழியை விட்டு வெளியேறினீர்கள், அது உங்களுக்கு சிரமமாக இருந்தாலும், அதைப் பற்றி நீங்கள் இன்னும் நன்றாக உணர்ந்தீர்கள். ஏன்?

ஒன்றாக விளையாடுவது உணர்ச்சி மற்றும் சமூக பிணைப்பை உருவாக்க உதவுகிறது. நியாயமான விளையாட்டு, விதிகளைப் பின்பற்றுதல் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் செயல்திறனை மதித்தல் போன்ற மதிப்புகளை நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறீர்கள்

எண் விளையாட்டு

ருமால் ஜபாடா என்ற உள்ளூர் விளையாட்டிலிருந்து எண் விளையாட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. உங்கள் நண்பர்களுடன் நீங்கள் விளையாடியதை நினைவுகூருங்கள்.

வார்ம்-அப்	எழுச்சி	கூல்-டவுன்	வட்ட நேரம்
குந்து தரை தொடு கன்று நீட்சி	எண் விளையாட்டு	ஓவர்ஹெட் ட்ரைசெப்ஸ் ஸ்ட்ரெட்ச் சைடு லன்ஜஸ் கிராஸ் லெக் டோ டச்	ஒருவருக்கொருவர் நன்றாக நடத்துதல் லன்ஜஸ் கிராஸ் லெக் டோ டச்

எப்படி விளையாடுவது?

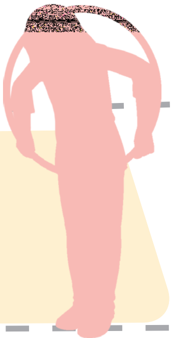
- ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குங்கள். இரண்டு அணிகளை உருவாக்குங்கள்.
- மையத்தில் ஒரு கூம்பு அல்லது மார்க்கரை வைக்கவும்.
- இரு அணிகளில் இருந்தும் வீரர்கள் ஒரே எண்ணிக்கையில் ஒதுக்கப்படுவார்கள். உதாரணமாக: அணி A க்கு 1 முதல் 10 வரை மற்றும் அணி B க்கு 1 முதல் 10 வரை.
- ஆசிரியர் அறிவுறுத்தியபடி வட்டத்தில் நகரத் தொடங்குங்கள் கடிகார திசையில் ஓடுதல், இடஞ்சுழியாக ஓடுதல், தவளை குதித்தல்.
- நகரும் போது, ஆசிரியர் ஒரு எண்ணை அழைப்பார். ஒரே எண்ணுடன் ஒதுக்கப்பட்ட எந்த இரண்டு வீரர்களும் மார்க்கரை அணுகுவார்கள். மார்க்கரைத் தொடுபவருக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- அதிக புள்ளிகள் பெறும் அணி வெற்றி பெறும்.

வட்ட நேரம் - ஒருவருக்கொருவர் நன்றாக நடத்துங்கள்

உங்கள் கருத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், விளையாட்டு நேரத்தில் யாராவது மோசமாக நடத்தப்படுவதைப் பார்த்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

மற்றவர்களை நீங்கள் எப்படி நடத்த விரும்புகிறீர்களோ, அவ்வாறே நீங்களும் நடந்துகொள்ளுங்கள்.

ஹூலா ஹூப் ஜம்ப்

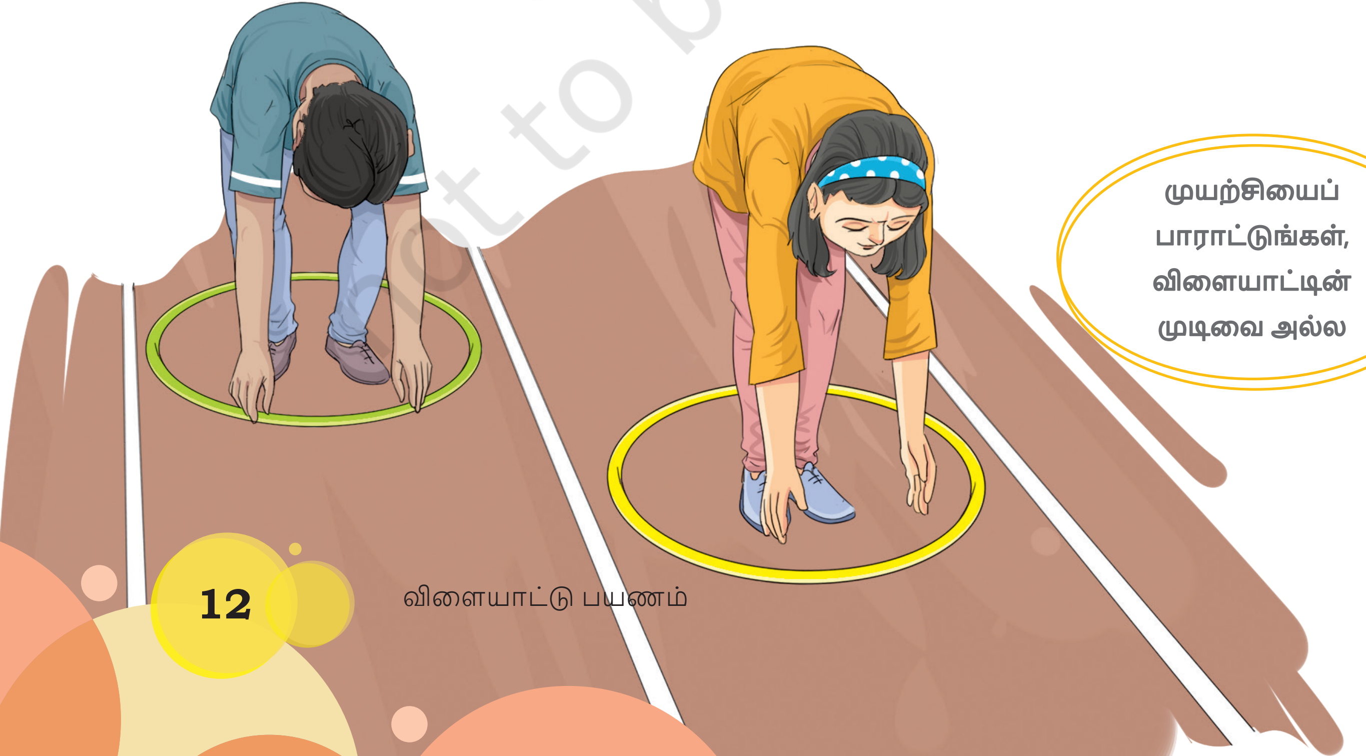


ஹூலா ஹூப் ஜம்ப் என்பது ஒரு மோதிரத்தைப் பயன்படுத்தி விளையாடப்படும் ஒரு விளையாட்டு. உங்கள் உடலை மோதிரத்துடன் குதிக்கவும், கையாளவும், ஒருங்கிணைக்கவும், ஒருவருக்கொருவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

வார்ம்-அப்	எழுச்சி	கூல்-டவுன்	வட்ட நேரம்
தோள்பட்டை வட்டங்கள் இடுப்பு நீட்சி இடுப்பு வட்டங்கள்	ஹூலா ஹூப் ஜம்ப்	டார்சோ ட்விஸ்ட் ஃப்ளோர் டச் ஹாம்ஸ்ட்ரிங் ஸ்ட்ரெட்ச்	ஒருவருக்கொருவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

எப்படி விளையாடுவது?

- பல அணிகளை உருவாக்கவும்
- ஒவ்வொரு பாதையிலும் முதல் வீரர் ஹூலா வளையத்தைப் பெறுவார். ஒவ்வொரு பாதையிலும் ஒரு ஹூலா வளையம் இருக்கும், ஒவ்வொன்றும் ஒரு வீரருக்கு.



முயற்சியைப் பாராட்டுங்கள், விளையாட்டின் முடிவை அல்ல

- உங்களுக்கு முன்னால் தரையில் வளையங்கள் வைக்கப்படும்
- உங்கள் இரு கால்களாலும் ஹூலா வளையங்களுக்குள் குதிப்பதன் மூலம் பந்தயத்தைத் தொடங்கவும்.
- வளையத்தை தரையில் இருந்து தூக்கி உங்கள் முன் வைக்கவும். பின்னர் மீண்டும் குதித்து இரு கால்களையும் சேர்த்து தரையிறங்கவும்.
- நீங்கள் இறுதி புள்ளியை அடையும் வரை செயல்முறையை மீண்டும் செய்யவும்.
- தொடக்கக் கோட்டை நோக்கி மீண்டும் ஓடி, வளையத்தை உங்கள் அணி வீரருக்கு அனுப்பவும்.
- இதில் முதலில் இடம் பிடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

வட்ட நேரம் - *மற்றவர்களுக்காக மகிழ்ச்சியாக இருக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்*

- கற்பனை செய்து பாருங்கள், நீங்கள் ஒரு விளையாட்டில் வென்றீர்கள், எல்லோரும் உங்களை உற்சாகப்படுத்துகிறார்கள், உங்கள் எதிர்வினையை ஒரு கவிதை வடிவில் விவரிக்கவும்.
- நீங்கள் எப்போதாவது எதிரணி வீரர்களின் செயல்திறனைப் பாராட்டியிருக்கிறீர்களா?