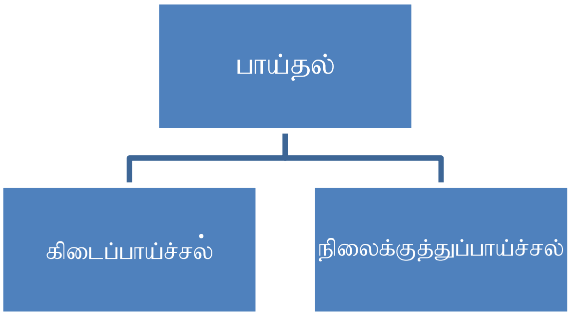
மாகாணக்கல்வி திணைக்களம் சபகமுவ மாகாணம்
வாராந்த பாடசாலை
3 வாரம்
பாடம் -சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
Prepared by :- Insaf Mohamed, R/B/Kanaganayagam T.C.C
தரம் - 7

அலகு: மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்.

பாய்தல்



பாய்தலின் மூன்று நிலைகள்

1) மிதித்தெழல்
2) பறக்கை
3) நிலம்படல்

- பாய்தல், நிலந்தொடுதல் என்பவற்றைத் தனிப்பாதத்தாலும், இருபாதங்களா லும் செய்ய முடியும்.
- தனிப்பாதத்தால் நிலந்தொடுவதை விடவும் இருபாதங்களினால் நிலந்தொடு வதில் அதிகளவு பாதுகாப்பு உள்ளது.
- நிலந்தொடும்போது ஆரம்பத்தில் பாதமேட்டால் (டீயடடள) நிலந்தொட்டுப் பின்னர் முறையாகக் குதிகளை நிலந்தொடச் செய்தல். முழங்கால்களை சற்று மடித்து கீழே பதிவதன் மூலம் விபத்துக்களைக் குறைப்பதோடு, உடற் சமனிலையையும் பேணலாம்.
- மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் பாய்தல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- கூடிய தூரம் அல்லது கூடிய உயரம் பாய்வதற்கு அணுகலோட்டத்தில் ஈடுபட வேண்டும்.
- வெற்றிகரமான பாய்ச்சலுக்கு வெற்றிகரமான மிதித்தெழுதல் அவசியமாகும்.
- நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலில் உயரமும், கிடையான பாய்ச்சலில் தூரமும்
- அளவிடப்படும்.
- தனிதப்பாதத்தால் மிதித்தெழுவது மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளின் விதியொன்றாகும்.

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

1) பாய்தலை வகைப்படுத்துக.
2) பாய்தலின் மூன்று நிலைகளையும் குறிப்பிடுக
3) பாய்தலின் பிரதான விதிமுறை ஒன்றினைக் குறிப்பிடுக.

எறிதல்

எறில்தல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகள்

- குண்டுபோடுதல்
- ஈட்டி எறிதல்
- தட்டெறிதல்
- சம்மட்டி எறிதல்

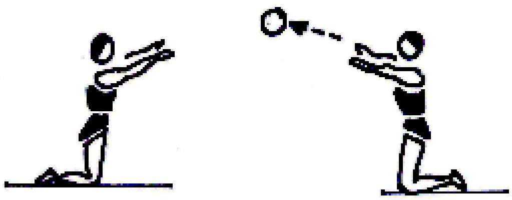
- யாதாயினும் ஒரு திசைக்கு - தொலைக்கு, இலக்குக்கு என்றவாறு எறிவதன் நோக்கம் வேறுபடும்.
- உபகரணங்களின் தன்மைக்கேற்பவும் நோக்கத்திற்கேற்பவும் எறியும் உடற் கொண்ணிலையில் மாற்றம் ஏற்படும்.

உதாரணம் :

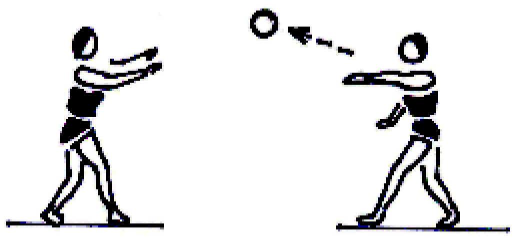
- ஈட்டி எறிதலில் அணுகலோட்டம் காணப்படும்
- தட்டு குண்டு போடுதலின் போது வட்டத்தினுள் அசைந்தவாறு எறியப்படும்.

எறிதலுக்கான பயிற்சி செயற்பாடுகள்

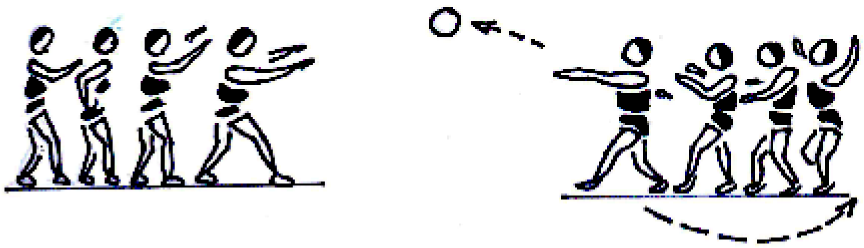
நிலத்தில் அமர்ந்திருந்து முன்னாலுள்ள வீரனுக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.



நிலத்தில் முழங்கால்களை வைத்தவாறிருந்து, முன்னா லுள்ள வீரனுக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.



முன்னாலுள்ளவருக்குத் தனிக்கையால் பந்து அனுப்புதல்.



தன்னை நோக்கியிருக்கும் வரிசையின் முதலாம் வீரனுக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லுதல்.

சிறிய பந்தினைத் தலைக்கு மேலாகவும், வளையத்தை உடலின் பக்கமாகவும், நிலத்திலுள்ள இலக்குக்கு எறிதல்.

எதிரே உயரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள இலக்குக்கு உடலின் பக்கமாக வளையத்தை எறிதல்.

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்புடுத்துக.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் எறிதல் மேற்கொள்ளப்படும் சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக.

எறிதலுக்கான பயிற்சி செயற்பாடுளை எழுதுக.