

சபரகமுவ மாகாண கல்வித்திணைக்களம்

மூன்றாம் தவணை

சுகாதாரம் தரம் - 07

பெயர்:.....

வாரம் - 04



உடற்றகமையை விருத்தி செய்வோம்

ஒத்திசைவு

உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கிடையே சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணக்கூடிய ஆற்றல் உத்திசைவு எனப்படும்.

ஒத்தசைவு முக்கியத்துவப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள்.

வொலிபோல்

வலைப்பந்தாட்டம்

காற்பந்து

கிரிக்கெட்

பூப்பந்து

மேசைப்பந்து

டெனிஸ்

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

01) ஒத்தசைவு என்றால் என்ன?

02) பின்வரும் விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் ஒத்தசைவு பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக.

1. வொலிபோல் -
2. வலைப்பந்து -
3. காற்பந்து -
4. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் -

தாங்குதிறன்

03) தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

04) பின்வரும் விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் தாங்குதிறன் பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக.

5. வொலிபோல் -
6. வலைப்பந்து -
7. காற்பந்து -
8. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்

“இனத்தைப் பெருக்குவதற்கு மனிதனுக்கு அவசியமாகும் ஆரோக்கிய நிலை, உகப்பான மனநிலை, சிறந்த சூழ்நிலை என்பன நிறைவாகக் கிடைப்பது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரமாகும். மனித வர்க்கத்தின் நிலைப்பாட்டுக்காக ஆண்- பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் பங்களிப்பு வழங்குகின்றன.”

- சிறுவர்கள் 4-5 வயதில் தமது இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்கின்றனர். ஆர்வத்தின் காரணமாக வளர்ந்தோரிடம் இது பற்றி விசாரித்துத் தகவல் பெறுகின்றனர்.
- 4-5 வயதுகளில் பாலியல் உறுப்புக்கள் தவிர்ந்த வேறு எவ்வித வேறுபாடுகளும் இவர்களிடையே காணப்படுவதில்லை.
- 10-11 வயதுகளில் பெண்களின் உடல் வளர்ச்சி ஆண்களை விடவும் அதிகமாகும்.
- ஆண்பிள்ளைகளுக்கு முன்னரே பெண்பிள்ளைகள் குழப்படியான நடத்தைகளிலிருந்து விடுபட்டு அமைதியாகின்றனர்.
- செயற்பாடின்றிக் காணப்படும் இனப்பெருக்கத் தொகுதி கட்டிளமைப் பருவத்தை அடைவதோடு செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றது.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் துணைப் பாலியல்புகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன.
- பெண் பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கின்றது.
- ஆண்பிள்ளைகளின் விதைகளில் விந்து உற்பத்தியாகின்றது.
- இம் மாற்றங்களுக்கு ஓமோன்கள் காரணமாகின்றன.
- பெண்கள் - ஈஸ்ட்ரஜன், புரஜெஸ்டரோன்
- ஆண்கள் - டெஸ்டரெஸ்டரோன்
- ஓமோன் தொழிற்பாடு காரணமாக உடல், உள, சமூக மாற்றங்கள் ஏற்படு கின்றன.
- 16-18 வயதினை அடையும்போது ஆண்களின் வளர்ச்சி பெண்களின் வளர்ச்சியை விடவும் துரிதமடையும்.