



ST. JOSEPH'S COLLEGE
COLOMBO - 10.
STUDY PACK
Health Science

Grade - 8

அலகு - 07

வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

வழிவிளையாட்டின் இயல்புகள் :-

- * எளிய விதிமுறைகள்
- * உபகரணங்களுடனோ அல்லது உபகரணங்களின்றியோ விளையாடலாம்.
- * இடவசதிக்கேற்ப செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
- * மகிழ்ச்சியும் விளையாட்டின் அனுபவமும் கிடைக்கும்.
- * விருப்பத்திற்கேற்ப விதிமுறைகளை நிர்ணயிக்கலாம்.
- * உடல், உள, சமூக தகைமைகள் விருத்தியாகும்.

உடற்றகைமை :-

- * களைப்பை தாங்கும் ஆற்றல் கிடைக்கும்.
- * விளையாட்டு நுட்பமுறைகளுக்கான பயிற்சி கிடைத்தல்.
- * அன்றாட தேவைகளுக்கான தகைமை விருத்தியாகும்.

உளத்தகைமை :-

- * இரசிக்கும் உணர்வும் மகிழ்வும் கிடைக்கும்.
- * விளையாட்டில் ஆர்வம் உண்டாகும்.
- * விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
- * வெற்றி, தோல்விகளை சமமாக ஏற்கும் மனப்பாண்மை பெறல்.
- * பிரதான விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்ள துணிவு கிடைக்கும்.
- * சுய ஒழுக்கம் ஏற்படும்.

சமூகத்தன்மை :-

- * குழு உணர்வு ஏற்படும்.
- * ஒற்றுமை ஏற்படும்.
- * பொறுப்புணர்வு ஏற்படும்.
- * தலைமைத்துவப் பண்பு விருத்தியடையும்.
- * பிறர் கருத்துக்களை கேட்கும் பண்பு ஏற்படும்.
- * ஆளிடைத் தொடர்பு விருத்தியாகும்.
- * விதிமுறைகளை பின்பற்றும் பண்பு ஏற்படும்.
- * பிறர் பாதுகாப்பிலும் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வழி விளையாட்டுக்கள் இரு வகைப்படும்.

- (i) உபகரணங்களுடனான விளையாட்டுக்கள்
- (ii) உபகரணங்களின்றிய விளையாட்டுக்கள்

- 1) காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?
- 2) காற்பந்து அணியொன்றின் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
- 3) பந்தைத் தலையாலடித்தல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?
- 4) பந்தைத் தலையாலடித்தல் செயற்பாட்டை எவ்வாறு மேற்கொள்ளலாம்?
- 5) பந்தைத் தலையாலடிக்கும் நுட்பமுறையின்போது பந்தை எங்கு அனுப்பலாம்?
- 6) பந்தைத் தலையாலடிக்கும் விதங்கள் எவை?
- 7) ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தல் செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?
- 8) தலையாலடிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?
- 9) பந்தைத் தலையாலடிக்கும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
- 10) காற்பந்தாட்ட திடலினை வரைக. அளவுகள் தேவையில்லை

* பாடப் புத்தகத்திலுள்ள பயிற்சிக்கு விடையளிக்குக.