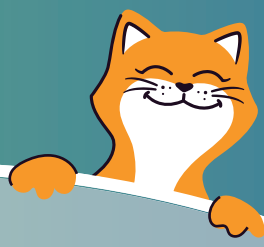
அலகு 2

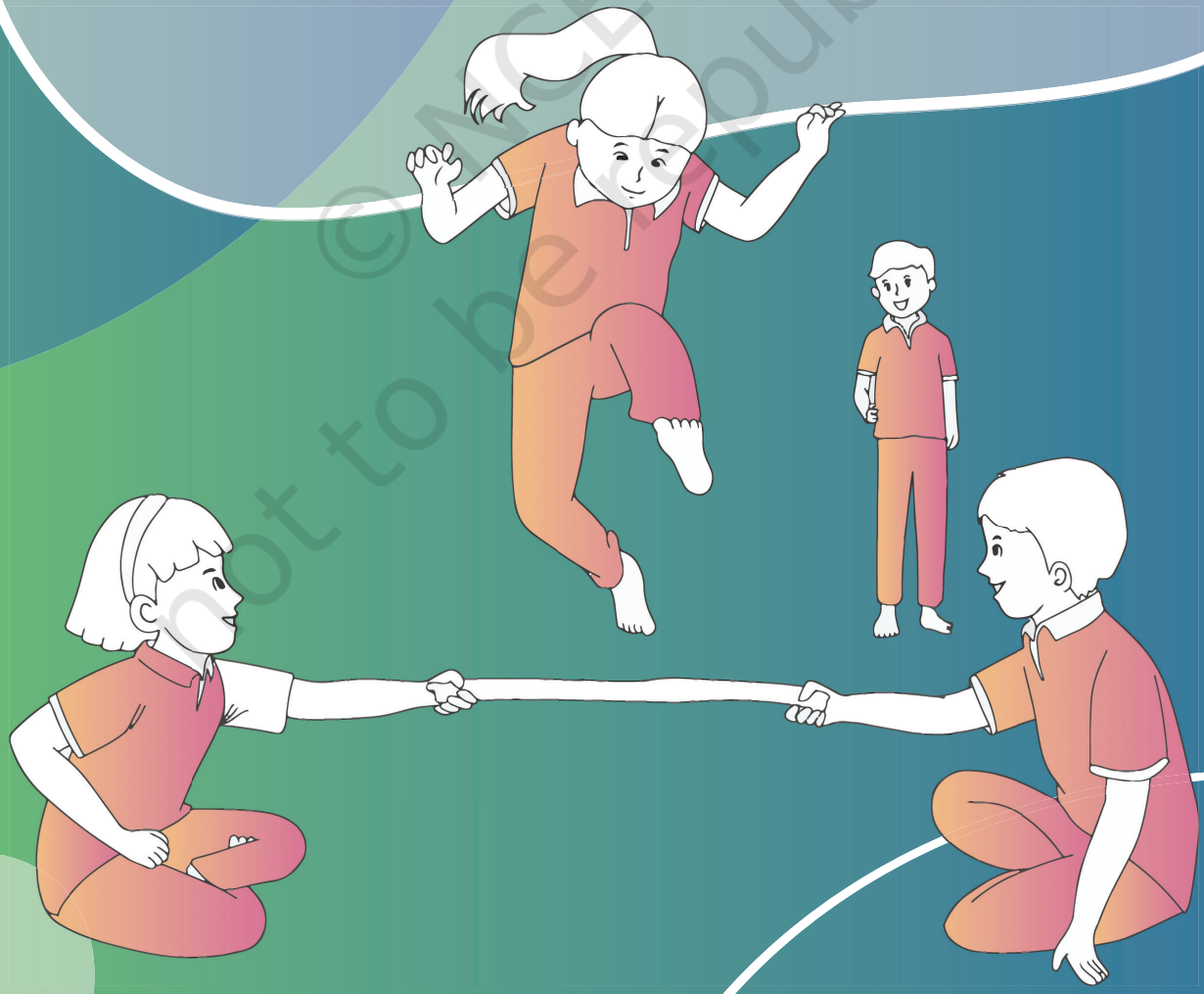
எங்கள் விளையாட்டு



அலகு பற்றி

விளையாடுவது இயற்கையானது, நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இருக்கும்போது விளையாட விரும்புகிறோம். விளையாட்டு ஒற்றுமை உணர்வை உருவாக்குகிறது மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இந்த விளையாட்டுகளை விளையாடும்போது ஒருவருக்கொருவர் உணர்திறனுடனும் கவனமாகவும் நடத்துவதை உறுதி செய்வோம்.

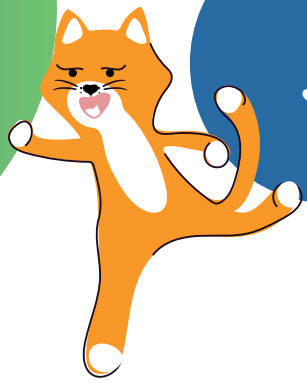
இந்த விளையாட்டுகளை நம் நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் விளையாடுவோம்.



© NCERT not to be republished

அத்தியாயம் 5

உள்ளூர் மற்றும் பாரம்பரிய விளையாட்டுகள்

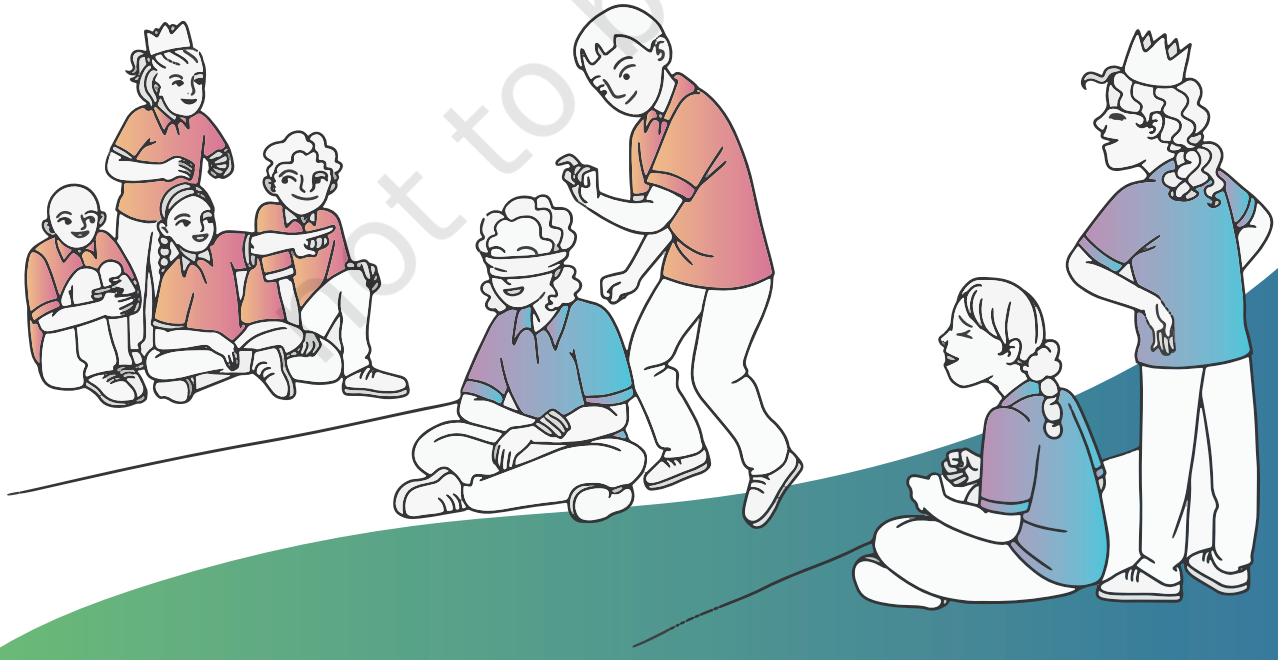


அறிமுகம்

339CH05

நாம் அனைவரும் நம் நண்பர்களுடன் பல விளையாட்டுகளை விளையாடுகிறோம். நம் நாட்டின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் அந்த பிராந்தியத்திற்கு குறிப்பிட்ட சில விளையாட்டுகள் உள்ளன இந்த அத்தியாயத்தில், நாடு முழுவதும் விளையாடப்படும் சில விளையாட்டுகளை விளையாடவும் ரசிக்கவும் கற்றுக்கொள்வோம் இந்த விளையாட்டுகளை விளையாடும்போதும், ஒன்றாக மகிழும்போதும், நாம் ஒருவருக்கொருவர் இரக்கத்துடன் நடந்து சிறந்த மனிதர்களாக மாறக் கற்றுக்கொள்வோம்.

© NCERT not to be republished



ஓஜி 1

ஏழு கற்கள்

ஏழு கற்கள் விளையாட்டு நம் நாட்டில் பல பெயர்களில் அறியப்படுகிறது. உதாரணமாக, இது சடோலியா, பித்து, லகோரி அல்லது நர்கோலோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் பகுதியில் இதற்கு வேறு பெயர் இருக்கலாம். இந்த விளையாட்டை விளையாட உங்களுக்கு ஏழு தட்டையான கற்கள் மற்றும் ஒரு பந்து தேவை.



© NCERT not to be republished

எப்படி விளையாடுவது



- வீரர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். ஒரு அணி எறிபவர்கள் மற்றும் மற்றொரு அணி பாதுகாவலர்கள்.
- கற்களை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து ஒரு சிறிய கோபுரத்தை உருவாக்குங்கள், ஒவ்வொரு கல்லும் கீழே உள்ளதை விட சிறியதாக இருக்கவும்.
- எறிபவர் அணியிலிருந்து ஒரு வீரர் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்திலிருந்து பந்தைக் கொண்டு கற்களின் அடுக்கை வீழ்த்த முயற்சிக்கவும்.
- எறிபவரின் பந்து கற்களைத் தவறவிட்டால், தற்காப்பு அணி பந்தை பிடிக்க முயற்சிக்கவும் மற்றும் பந்து வீசிய வீரர் வெளியேற்றப்படுவார். மற்றொரு வீரருக்கு கற்களை அடிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
- வீரர் கற்களின் குவியலைத் தட்டினால், வேடிக்கை தொடங்குகிறது!
- பாதுகாவலர் அணி பந்தை எடுத்து எறியும் அணியின் வீரர்களை அடிக்க முயற்சிக்கவும்.
- எறிதல் அணியை சேர்ந்த வீரர்கள் பந்தைத் தவிர்த்து, கற்களை மீண்டும் கோபுரத்தில் வைக்க முயற்சிக்கிறார்கள்.
- எறிதல் அணியிலிருக்கும் வீரர் பந்தால் தாக்கப்பட்டால் முழு அணியும் வெளியேறும்.
- எறிதல் அணி அனைத்து கற்களையும் திருப்பி வைப்பதில் வெற்றி பெற்றால், அவர்கள் 'சடோலியா' அல்லது 'லகோரி' என்று கத்தி ஒரு புள்ளியைப் பெறுவார்கள்.
- பின்னர் அணியினர் மாறி மாறி விளையாட வேண்டும்.

© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
செறிவை வளர்த்தல், சுறுசுறுப்பு, துல்லியம், ஒத்துழைப்பு மற்றும் பொறுமை.

வேறுபாடுகள்
- சிரம அளவை மாற்ற கோபுரத்தில் உள்ள கற்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்கவும் அல்லது அதிகரிக்கவும்.

வட்ட நேரம்
விளையாடும் போது உடல் காயம் எற்படாமல் இருக்க என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

ஓஜி 2

கோலப் டோகோர்

கோலாப் என்றால் ரோஜா மலர் என்றும் டோகோர் என்றால்வெள்ளை மலர் என்றும் பொருள். இந்த விளையாட்டை பல்வேறு காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் இடங்களை கற்றுக்கொள்ள பயன்படுத்தலாம்.



© NCERT not to be republished

எப்படி விளையாடுவது

- அணி A மற்றும் அணி B என இரண்டு அணிகளை உருவாக்கி, ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- விளையாட்டுப் பகுதியின் மையத்தில் ஒரு கோடு வரையவும். அணிகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் கோட்டிலிருந்து சம தூரத்தில் நிற்கவும்.
- தலைவர்கள் பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளின் அடிப்படையில் தங்கள் வீரர்களுக்கு ரகசியமாக பெயர்களை ஒதுக்க வேண்டும்.
- அணி A இன் தலைவர் பின்னர் ஒரு குழு உறுப்பினரின் கண்களைக் கட்டி, அணி B இலிருந்து ஒரு வீரரின் ஒதுக்கப்பட்ட பெயரை அழைக்கிறார். உதாரணமாக- "தயவுசெய்து மாம்பழம் வாருங்கள்" அல்லது "தயவுசெய்து கத்திரிக்காய் வாருங்கள்".
- அணி B இலிருந்து அழைக்கப்பட்ட ஆட்டக்காரர் அணுகி A அணியின் கண்களைக் கட்டிய வீரரின் முதுகில் மெதுவாகத் தட்ட வேண்டும்.
- கண்மூடி இருக்கும் வீரர் முதுகில் தட்டிய வீரரின் உண்மையான பெயரை யூகிக்கிறார். ஒவ்வொரு சரியான யூகத்திற்கும் ஒரு புள்ளி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
- இப்போது அணி B இன் தலைவர் விளையாட்டை தொடர வேண்டும்.

© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
எதிர்பார்ப்பு, அணி கட்டமைப்பு , உணர்ச்சி நுண்ணறிவு, மனப்பாடம் செய்தல் மற்றும் அனுதாபம் போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்
- அவரை / அவளை அடையாளம் காண உதவும் வகையில் மேல் உடலின் பல பகுதிகளில் மற்ற வீரரைத் தொட வீரர்களை அனுமதிக்கவும்.

வட்ட நேரம்
பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் ஊட்டச்சத்து நன்மைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்..

ஓஜி 3

பிடி-பிடி

இது இந்தியாவின் அனைத்து பகுதிகளிலும் மிகவும் பொதுவாக விளையாடப்படும் விளையாட்டு. இது உங்கள் பகுதியில் வேறு பெயரில் அறியப்படலாம்.

எப்படி விளையாடுவது

- டென்னராக (டென்) இருக்க ஒரு வீரரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மற்ற வீரர்கள் ரன்னர்கள்.
- விளையாடும் பகுதியின் எல்லைகளை வரையறுக்கவும், இதனால் அவர்கள் எங்கு ஓட முடியும் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும்.
- பிடிப்பவர் விளையாடும் பகுதியின் நடுவில் நிற்க, மற்ற வீரர்கள் எல்லைகளுக்குள் பரவியிருக்க வேண்டும்.
- பிடிப்பவர் ஓடுபவர்களைத் துரத்தி அவர்களைத் தொட முயற்சிக்கிறார்.
- பிடிப்பவரால் தொடப்பட்ட வீரர் உடனடியாக அடுத்த பிடிப்பவராக மாறி விளையாட்டை தொடரவும்.



© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்
சுறுசுறுப்பு ,உறுதிப்பாடு மற்றும் பொறுமை போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்
- சிரம அளவை மாற்ற பகுதியைக் குறைக்கவும் அல்லது அதிகரிக்கவும்.

வட்ட நேரம்
விளையாடும் போது உடல் காயம் எற்படாமல் இருக்க என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

ஓஜி 4

சங்கிலி

இது ஒரு எளிய விளையாட்டு, இது பல்வேறு வடிவங்களில் விளையாடப்படலாம்



எப்படி விளையாடுவது

- பிடிப்பவராக இருக்க ஒரு வீரரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மற்ற வீரர்கள் ரன்னர்கள்.
- விளையாடும் பகுதியின் எல்லைகளை வரையறுக்கவும், இதனால் அவர்கள் எங்கு ஓட முடியும் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும்.
- பிடிப்பவர் ஓடுபவர்களைத் துரத்திச் சென்று அவர்களில் ஒருவரைத் தொட முயற்சிக்கிறார்.
- ஓட்டும் வீரரை தொட்டவுன், அந்த வீரர் டென்னருடன் கைகோர்த்து ஒரு சங்கிலியை உருவாக்குகிறார்.
- பிடிப்பவரும் புதிதாக இணைந்த வீரர்களும் ஒரு சங்கிலியை உருவாக்கி ஓட்டும் வீரர்களை ஒன்றாக துரத்துகிறார்கள். படிப்படியாக புதிய உறுப்பினர்கள் சேர்க்கப்பட்டு சங்கிலியின் நீளம் அதிகரிக்கிறது.
- அனைத்து ஓட்டப்பந்தய வீரர்களும் சங்கிலியின் ஒரு பகுதியாக மாறும் வரை விளையாட்டு தொடர்கிறது. மீதமுள்ள கடைசி வீரர் வெற்றியாளர்.



© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
சுறுசுறுப்பு, வலிமை, உறுதிப்பாடு, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் ஒற்றுமையை வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்
- சிரம அளவைக் குறைக்க அல்லது அதிகரிக்க விளையாடும் பகுதியின் அளவைக் குறைக்கவும் அல்லது அதிகரிக்கவும்..

வட்ட நேரம்
குழு உறுப்பினர் அல்லது மற்ற அணியின் உறுப்பினரின் ஒரு நல்ல குணத்தை பற்றி விவாதிக்கவும்.

ஓஜி 5

கண் கட்டி விளையாடுதல்

இந்தியாவில் மிகவும் பிரபலமான இந்த விளையாட்டு வங்காளம், அசாம், ஒடிசா மற்றும் திரிபுரா போன்ற பல்வேறு மாநிலங்களில் பல்வேறு பெயர்களில் விளையாடப்படுகிறது. ஆங்க் என்றால் கண், மிச்சோலி என்றால் மூடிய பொருள் என்று பொருள். உங்கள் பகுதியில் இந்த விளையாட்டின் பெயர் என்ன?

எப்படி விளையாடுவது

- விளையாடும் பகுதியின் எல்லைகளை வரையறுக்கவும், இதனால் அவர்கள் எங்கு ஓடலாம் மற்றும் மறைக்கலாம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். டென்னராக இருக்க ஒரு வீரரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- கண்களை துணியால் மூடிய ஒரு வீரரை விளையாட்டுப் பகுதியின் மையத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும்.
- மற்ற வீரர்கள் விளையாட்டு பகுதியில் பரவி "ஆவோ கேலென் ஆங்க் மிச்சோலி" என்று பாடிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்.
- டென்னர் மற்ற வீரர்களைத் துரத்தவும், ஒலி வரும் திசையின் அடிப்படையில் அவர்களைத் தொட முயற்சிக்கவும்.
- டென்னர் தொடப்பட்ட வீரரை அடையாளம் காண வேண்டும். அது சரியாக இருந்தால், வீரர் புதிய டென்னராக மாறி விளையாட்டை தொடர்வும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
வளப்படுத்தும் ஆர்வம் கேட்கும் உணர்வு,எதிர்பார்த்தல் ஒத்துழைப்பு மற்றும் பொறுமை.

வேறுபாடுகள்
- ஒன்று அல்லது இரண்டு டென்னர்களை வைத்து விளையாடவும்

வட்ட நேரம்
நீங்கள் அனைவரும் ஒன்றாக விளையாடும்போதும், உங்கள் நண்பர்கள் காணாமல் போகும்போது நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

ஓஜி 6

தாவிக் குதித்தல்

பிட்டா என்றால் தாவி என்றும், குட் என்றால் குதித்தல் என்றும் பொருள். இந்த விளையாட்டு கீழே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி ஒரு கையால் அல்லது துணி அல்லது மரக் குச்சியைப் பயன்படுத்தி விளையாடப்படுகிறது.

எப்படி விளையாடுவது

- தலா இரண்டு வீரர்கள் கொண்ட அணிகளை உருவாக்கவும்.
- பிடிப்பவராக ஒரு ஜோடி தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. இந்த ஜோடி கீழே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி ஒரு குச்சி அல்லது துணியைப் பிடித்தபடி தரையில் அமர்ந்திருக்கும்.
- அனைத்து வீரர்களும் இந்த குச்சியை தாண்டி குதிக்க வேண்டும்.
- எந்த அணியைச் சேர்ந்த இரு வீரர்களும் குச்சியைத் தாண்டிக் குதிக்கத் தவறினால், அவர் பிடிப்பவராக மாறிவிடுவார்கள்.
- அனைத்து அணிகளும் குச்சியின் மீது வெற்றிகரமாக குதித்தால், பிடிப்பவர் குச்சியின் உயரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். அனைத்து வீரர்களும் சோர்வடையும் வரை விளையாட்டு தொடரும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
துல்லியம், கால் வலிமை, ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் தடைகளை சமாளிக்க தைரியம் ஆகியவற்றை வளர்ப்பது.

வேறுபாடுகள்
- வெவ்வேறு உயரங்களின் பல்வேறு வடிவங்களை உருவாக்க கைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

வட்ட நேரம்
தடையைத் தாண்ட முடியாத வீரர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

ஓஜி 7

ஹாப்ஸ்காட்ச்

இந்த விளையாட்டு நம் நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளில் ஸ்டாபு, ஏகத்-துகாட், குட்டி போன்ற பல்வேறு பெயர்களில் அறியப்படுகிறது.



© NCERT not to be republished

எப்படி விளையாடுவது

- முந்தைய பக்கத்தில் உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி தரையை எட்டு சதுரங்களால் குறிக்கவும்.
- முதல் வீரர் தொடக்கக் கோட்டின் பின்னால் நின்று மார்க்கரை (ஒரு சிறிய தட்டையான கல்) சதுரம் -1 இல் வீசுகிறார். அது வெளியே குதிக்காமல் அல்லது கோடுகளைத் தொடாமல் சதுரத்திற்குள் இறங்க வேண்டும்.
- வீரர் சதுரம் -1 இலிருந்து சதுரம் -8 வரை குதிக்கவும், மார்க்கர் வைக்கப்பட்டுள்ள சதுரத்தைத் தவிர்க்கவும். வீரர் ஒரு சதுரத்தில் ஒரு காலிலும், இரட்டை சதுரங்களில் இரண்டு கால்களிலும் ஒவ்வொரு சதுரத்திலும் ஒரு காலுடன் குதிக்க வேண்டும்.
- திரும்பி வரும்போது, வீரர் சதுரம் -2 இல் நிறுத்தி, மார்க்கரை எடுத்து, சதுரம் -1 மீது குதித்து வெளியே வர வேண்டும். 2வது, 3வது, 4வது, 5வது, 6வது, 7வது மற்றும் 8வது சதுரங்களில் மார்க்கரை எறிவதன் மூலம் வீரர் தொடர்ந்து விளையாடவும்.
- மார்க்கர் சரியான சதுரத்தில் இறங்கவில்லை என்றால், அல்லது ஒரு வீரர் ஒரு கோட்டில் அடியெடுத்து வைத்தால் அல்லது தவறான சதுரத்தில் குதித்தால், அல்லது சமநிலையை இழந்தால், அவர்கர்ளின் முறை முடிவடைகிறது. அடுத்த முறை, வீரர் தங்கள் முறை முடிந்த சதுரத்திலிருந்து தொடங்க வேண்டும்.
- அனைத்து சதுரங்களையும் முதலில் முடிக்கும் வீரர் வெற்றி பெறுகிறார்

© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
கால்வலிமை, சமநிலைத்தன்மை ,பொறுமை,மற்றும் மன உறுதி போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்
- சிரம அளவை மாற்ற அளவு அல்லது பெட்டிகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் அல்லது குறைக்கவும்.

வட்ட நேரம்
விளையாடும் போது ஒவ்வொரு வீரரும் தங்கள் சமநிலையை பராமரிக்க என்ன செய்தார்கள் என்பதை விவாதிக்கவும்.

ஓஜி 8

சேவல் சண்டை

இது லாங்டி (ஒரு கால்-மடக்கி) என்ற பிரபலமான விளையாட்டின் மாறுபாடாகும்.

எப்படி விளையாடுவது

- வீரர்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து தரையில் ஒரு வட்டம் வரையவும்.
- ஒவ்வொரு வீரரும் வட்டத்திற்குள் இருக்க வேண்டும்.
- விளையாட்டின் நோக்கம் மற்ற வீரர்களை வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளுவதோ அல்லது அவர்கள் இரு கால்களிலும் நிற்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பதோ ஆகும்.
- போட்டியாளர் குதிக்க ஒரு கால் மற்றும் ஒரு கையை அவர்களின் தோளில் ஓய்வெடுத்து விளையாட்டைத் தொடங்கவும்.
- வட்டத்திற்குள் ஒற்றைக் காலில் இருக்கும் கடைசி நபர் வெற்றி பெற்றவர்.



குறிக்கோள்
சமநிலை, முழு உடல் ஒருங்கிணைப்பு, கால், தோள்பட்டை வலிமை வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்
- வட்டத்தின் அளவை அதிகரித்து அல்லது குறைத்து விளையாடவும்.

வட்ட நேரம்
விளையாட்டை மாற்றுவதற்கான வழிகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

ஓஜி 9

குமீர் டெங்கா

குமீர் என்றால் முதலை என்றும் டெங்கா என்றால் ஆற்றின் கரை என்றும் பொருள். இது நாட்டின் பல பகுதிகளில் பிரபலமான விளையாட்டு மற்றும் பல்வேறு பெயர்களில் அறியப்படுகிறது.

எப்படி விளையாடுவது

- கீழே உள்ள படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளபடி பல 'நிலம்' மற்றும் 'நீர்' பகுதிகளில் தரையைக் குறிக்க சுண்ணாம்புப் பொடியைப் பயன்படுத்தவும்.
- ஒரு வீரர் முதலையாகவும் (குமிர்) மீதமுள்ளவர்கள் ஓட்டப்பந்தய வீரர்களாகவும் இருப்பார்கள்.
- ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் நிலப்பகுதிகளில் பாதுகாப்பாக உள்ளனர், ஆனால் நீர்நிலைகளில் கால் வைத்தால், முதலை தாக்க வேண்டும்.
- ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் முதலை வீரரை கிண்டல் செய்யும் போது ஒரு நிலப்பகுதியிலிருந்து மற்றொரு நிலப்பகுதிக்கு நகர்ந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- முதலை வீரர் நீர்ப்பகுதிகளில் ஏதேனும் ஓட்டப்பந்தய வீரரைப் பிடித்தால், பிடிபட்ட ஓட்டப்பந்தய வீரர் புதிய முதலையாக மாறி விளையாட்டு தொடர வேண்டும்.
-



குறிக்கோள்
கால்களின் வலிமை, விழிப்புணர்வு, விரைவான எதிர்வினை நேரம்,மற்றும் நிலையான சமநிலை போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்
- கடக்கும் போது குதித்தல் அல்லது குதித்தல் போன்ற வெவ்வேறு விஷயங்களை நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம்.

வட்ட நேரம்
குமீரை (முதலை) ஏமாற்ற நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள் என்று விவாதிக்கவும்.

ஓஜி10

பூக்களின் பாதையில் நடக்கிறோம்

இந்த விளையாட்டு உள்ளூர் மொழிகளில் வெவ்வேறு முழக்கங்களுடன் விளையாடப்படுகிறது. அதை அர்த்தமுள்ளதாக்க, உங்கள் பள்ளிக்கு புதிய கோஷங்களை உருவாக்கலாம்.



© NCERT not to be republished

எப்படி விளையாடுவது

- களத்தில் ஒரு நேர் கோட்டை வரையவும்.
- சிறிது தூரத்தில் கோட்டின் எதிரெதிர் பக்கங்களில் நிற்கும் இரண்டு அணிகளை அமைக்கவும்.
- முதல் அணி வரிசையை நோக்கி நடந்து, "நாங்கள் பூக்களின் சாலையில் நடக்கிறோம்" என்று கூறுகிறது (பூக்களின் பாதையில் நடக்கிறோம்).
- இரண்டாவது குழுவும் அந்த வரிசையை அணுகி, "குளிர்ந்த காற்றில் நடக்கிறோம்" என்று பதிலளிக்கிறது (குளிர்ந்த காற்றில் நடக்கிறோம்).
- பிறகு முதல் அணி கேட்கிறது – "நீங்கள் யாரை அழைத்துச் செல்ல விரும்புகிறீர்கள்?"
- இரண்டாவது அணி முதல் அணியிலிருந்து ஒரு வீரரின் பெயரை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் பதிலளிக்கிறது. உதாரணமாக, "கௌரி".
- முதல் அணி மீண்டும் கேட்கிறது – "ஆனால் யாருடன்?"
- இரண்டாவது அணி பின்னர் தங்கள் சொந்த அணியிலிருந்து ஒரு வீரரின் பெயரை எடுத்துக்கொள்கிறது. உதாரணமாக, "ராதாவுடன்."
- முதல் அணி சவாலை ஏற்றுக்கொண்டு பதிலளிக்கிறது - "உங்களால் முடிந்தால் அவளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்".
- இப்போது இந்த இரண்டு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வீரர்களும் கோட்டின் எதிர் பக்கங்களில் நின்று ஒருவருக்கொருவர் இழுக்க முயற்சிக்கின்றனர்.
- யார் இழுக்கப்படுகிறாரோ அவர் எதிர் அணியின் உறுப்பினராகிறார் மற்றும் இரண்டு புதிய வீரர்களுடன் விளையாட்டு தொடர்கிறது.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்
உடலின் வலிமை, திறமை, அணியை வளப்படுத்துதல் மற்றும் ஒருமுகதன்மை போன்ற பண்புகளை கண்டறிதல்.

வேறுபாடுகள்
- ஒவ்வொரு பக்கத்திலிருந்தும் இரண்டு வீரர்கள் சவாலில் ஈடுபடலாம்.

வட்ட நேரம்
எப்போதும் பலவீனமானவர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு மாறாக சம வலிமை கொண்ட வீரர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது ஏன் முக்கியம் என்பதை விவாதிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

ஓஜி 11

டாட்ஜ் பால்

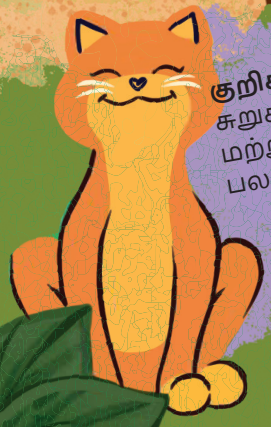
இது நம் நாட்டின் அனைத்து பகுதிகளிலும் விளையாடப்படும் பிரபலமான விளையாட்டு. காயத்தைத் தவிர்க்க விளையாட்டில் ஒரு மென்பந்து பயன்படுத்தப்படலாம்.

எப்படி விளையாடுவது

- டென்னாக ஒரு வீரரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மற்ற வீரர்கள் டாட்ஜர்களாக இருக்கலாம்.
- தரையில் ஒரு பெரிய வட்டத்தை வரையவும். டென் வட்டத்தின் மையத்திலும், டாட்ஜர்கள் வட்டத்தின் எல்லையிலும் நிற்க வேண்டும்.
- டெமன் மென்மையான பந்தைப் பயன்படுத்தி டாட்ஜர்களை அடிக்க வேண்டும்.
- அடிபட்ட டாட்ஜர் புதிய குகையாக மறுகிறார் மற்றும் விளையாட்டு தொடர்கிறது.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள
சுறுசுறுப்பு,செறிவு,துல்லியம் மற்றும் தற்காப்பு பலப்படுத்துதல்

- **வேறுபாடுகள்**
- இந்த விளையாட்டை இரண்டு டென்னர்களுடன் விளையாடலாம்.
-

வட்டமிடும் நேரம் பந்தை
ஏமாற்றுவதற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்த இயக்கங்களை விவாதிக்கவும்.

© Not to be republished

ஓஜி 12

ஸ்பூன் ரேஸ்

இது அனைத்து வயதினரும் விளையாடும் பிரபலமான விளையாட்டு. இது ஒரு மேசை கரண்டி, மற்றும் ஒரு எலுமிச்சை அல்லது ஒரு பளிங்கு கொண்டு விளையாடப்படுகிறது.

எப்படி விளையாடுவது

- வீரர்கள் ஓடுவதற்கு ஒரு தொடக்கக் கோடு, ஒரு முடிவுக் கோடு மற்றும் குறுக்கு கோடு வரையவும்.
- அனைத்து வீரர்களும் தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் கரண்டியை (அதன் மீது ஒரு எலுமிச்சை அல்லது ஒரு சிறு கல் வைத்திருப்பது) வாயில் வைத்து நிற்க வேண்டும் .
- விசில் அடித்தவுடன், வீரர்கள் முடிவுக் கோட்டை நோக்கி நடக்கத் தொடங்கவும்.
- எலுமிச்சை அல்லது சுறு கல்லை கைவிடாமல் முதலில் முடிவுக் கோட்டை அடையும் வீரர் வெற்றி பெறுகிறார்.







ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்
செறிவு, சமநிலை, உறுதிப்பாடு மற்றும் கழுத்து தசை வலிமையை வளப்படுத்துதல்.

- **வேறுபாடுகள்**
- கைகளை முன்னும் பின்னும் நீட்டி விளையாடுங்கள்.

வட்ட நேரம்
•விளையாட்டில் செறிவு எவ்வாறு பங்கு வகித்தது என்பதை விவாதிக்கவும்.
•கைகளை முன்னும் பின்னும் வைத்து விளையாடும்போது என்ன நடக்கிறது என்பதை விவாதிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

ஓஜி 13

காகாடா மார்ஆனால்

இது அனைத்து பிராந்தியங்களிலும் விளையாடப்படும் பிரபலமான விளையாட்டு. காயத்தைத் தவிர்க்க விளையாட்டில் ஒரு மென்பந்து பயன்படுத்தப்படலாம்.

எப்படி விளையாடுவது

- ஒரு துணி பந்தை உருவாக்கி விளையாட்டு பகுதியை வரையறுக்கவும்.
- விளையாட்டைத் தொடங்க, ஒரு வீரர் பந்தை கையில் எடுத்து, "நீங்கள் அனைவரும் தயாரா?" என்று கேட்கிறார். மற்ற வீரர்கள் "ஆம்" என்று சொல்லிவிட்டு அங்குமிங்கும் ஓடத் தொடங்குகிறார்கள்.
- மென்மையான பந்தைக் கொண்ட வீரர் மற்ற வீரர்களை அடிக்க முயற்சிக்கிறார்.
- யார் மென்மையான பந்தைப் பெறுகிறார்களோ அவர்கள் அருகிலுள்ள வீரர்களைத் தாக்குகிறார்கள்.
- எல்லோரும் சோர்வடையும் வரை இது தொடரும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
துல்லியம், கவனம், சுறுசுறுப்பு, தற்காப்பு மற்றும் விரைவான எதிர்வினை நேரத்தை ஊக்குவித்தல்.

வேறுபாடுகள்
- தாக்கப்பட்ட குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு புள்ளிகளை ஒதுக்குங்கள். உதாரணமாக- இடுப்புக்கு கீழே ஐந்து புள்ளிகள் மற்றும் உடற்பகுதிக்கு இரண்டு புள்ளிகள்.

வட்ட நேரம்
பல்வேறு வகைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும் காயங்கள் ஏற்படலாம் காரணமாக நடக்கிறது விளையாட்டு மற்றும் சில முன்னெச்சரிக்கைகள் காயங்களைத் தவிர்க்க

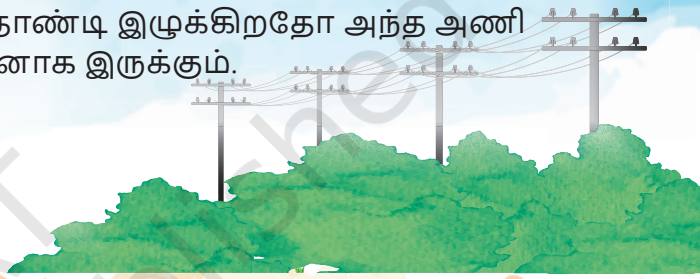
© NCERT not to be republished

ஓஜி 14

இழுபறி

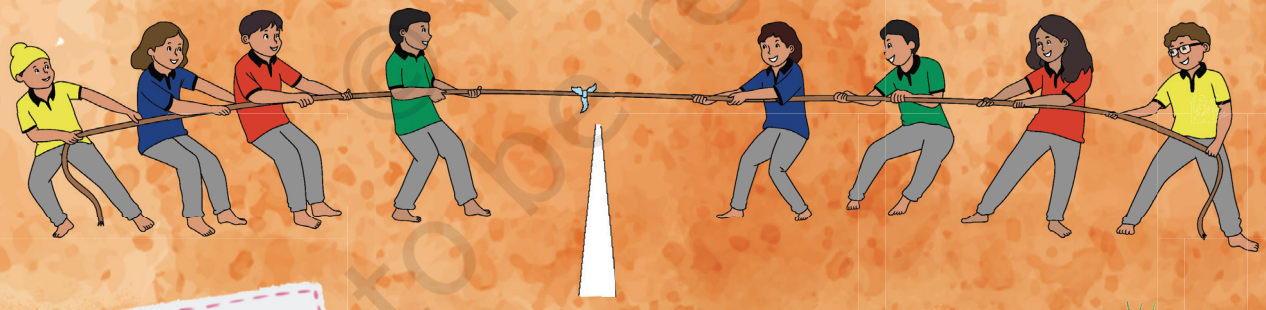
கயிறு இழுத்தல் என்பது உலகம் முழுவதும் விளையாடப்படும் ஒரு பண்டைய விளையாட்டு. இந்தியாவின் சில பகுதிகளில் இது இவ்வாறு அறியப்படுகிறது ராசா-காசி அல்லது வடம்-வாலி. இது பல்வேறு உள்ளூர் கண்காட்சிகளில் ஈர்க்கும் மையமாக உள்ளது. காயங்களைத் தவிர்க்க கவனமாக விளையாட வேண்டும்.





எப்படி விளையாடுவது

- யத்தில் ஒரு கோடு வரைந்து இரு அணிகளையும் கோட்டின் எதிர் எதிர் பக்கங்களில் நிற்கச் செய்யவும்.
- ஒரு பெரிய கயிற்றை எடுத்து, கீழே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி அனைத்து வீரர்களும் அதை உறுதியாகப் பிடிக்கவும்.
- விசில் அடியில் ஆட்டம் தொடங்குகிறது. ஒவ்வொரு அணியும் தங்கள் பக்கம் கயிற்றை இழுக்கவும்.
- எந்த அணி எதிர் அணியை மையக் கோட்டைத் தாண்டி இழுக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றியாளனாக இருக்கும்.



© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
ஒட்டுமொத்த வலிமை, நிச்சயம் வியூகம், மற்றும் குழு ஒற்றுமை வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்
- கயிற்றை இடுப்புக்கு பின்னால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வட்ட நேரம்
வீரர்களை வைக்க நீங்கள் என்ன உத்தியைப் பயன்படுத்தினீர்கள் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

ஓஜி 15

மூன்று கால் பந்தயம்

இது நாடு முழுவதும் விளையாடப்படும் ஒரு பொதுவான விளையாட்டு. அதன் பதிப்புகளில் ஒன்று, சில மாறுபாடுகளுடன், பாராலிம்பிக்கில் விளையாடப்படுகிறது.

எப்படி விளையாடுவது

- தலா இரண்டு வீரர்கள் கொண்ட அணிகளை உருவாக்கவும்.
- ஒரு வீரரின் வலது காலை மற்றவரின் இடது காலால் ஒரு துணியால் கட்டி மூன்று கால்களை உருவாக்கவும்.
- ஒவ்வொரு அணியும் பூச்சுக் கோட்டை நோக்கி ஓடும். பூச்சுக் கோட்டை முதலில் அடையும் அணி வெற்றியாளர்.



குறிக்கோள்
ஒருங்கிணைப்பு, சமநிலை, உறுதிப்பாடு, மரியாதை ஆகியவற்றை வளப்படுத்துதல்.

வேறுபாடுகள்
- ஒரு வீரரின் கண்களை கட்டி இரு வீரர்களின் மணிக்கட்டுகளையும் கட்டலாம் ஒருவருக்கொருவர்.

வட்ட நேரம்
மற்றவர்களுடன் ஓடும்போது எதிர்கொள்ளும் பல்வேறு சவால்கள் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பில் எவ்வாறு செயல்படுவது என்பது பற்றி விவாதிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

ஓஜி16

உள்ளேயும் வெளியேயும்

இந்த விளையாட்டுக்கு ஜல்-தல், தல்யத்-மால்யத், குல்லம்-காரா போன்ற பல்வேறு பெயர்கள் உள்ளன.

எப்படி விளையாடுவது

- ஒரு பெரிய மோதிரத்தை வரையவும். அனைத்து வீரர்களும் வளையத்திற்கு வெளியே நின்று ஆசிரியரின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.
- ஆசிரியர் சொல்லும் போது குள்ளம் (குளம்), வீரர்கள் வளையத்திற்குள் குதிக்கிறார்கள், ஆசிரியர் சொன்னதும் காரா (வங்கி), வீரர்கள் வளையத்திற்கு வெளியே குதிக்கிறார்கள்.
- ஆசிரியர் சீரற்ற வழிமுறைகளை வழங்குகிறார் குள்ளம் மற்றும் காரா, அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவதில் தவறு செய்யும் வீரர்கள் அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்கள்.





ஆசிரியருக்கான குறிப்பு



குறிக்கோள்
வளரும் கால் வலிமை, கவனம், மற்றும் விரைவான எதிர்வினை நேரம்.

வேறுபாடுகள்
- கட்டளைகளின் வேகத்தை அதிகரிக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம்.

வட்ட நேரம்
ஆசிரியர் மீது எவ்வாறு கூர்ந்த கவனம் செலுத்துவது என்று விவாதிக்கவும்.

ஓஜி 17

எப்படி விளையாடுவது

இந்த விளையாட்டு தூப் சான்வ், அந்தியயாரி அஞ்சோரி போன்ற பல்வேறு பெயர்களில் அறியப்படுகிறது. அந்தியாரி என்றால் நிழல், அஞ்சோரி என்றால் ஒளி.

ஒளி மற்றும் நிழல்

- லைட் டீம், ஷேட் டீம் என இரண்டு டீம்களை உருவாக்கவும்.
- நிழல் அணி நிழலிலும், ஒளி அணி வெளிச்சத்திலும் இருக்கும்.
- பின்னர் இரு அணிகளும் எதிரணி பகுதிக்குள் செல்ல முயற்சிக்கும். ஒரு நிழல் அணி வீரர் ஒளி அணியின் எந்த வீரராலும் ஒளியில் தொடப்பட்டால், அந்த வீரர் ஒளி அணியின் வீரர் மற்றும் நேர்மாறாகவும்.
- ஒரு குழுவில் இனி வீரர்கள் இல்லாத வரை இது தொடரும்.







ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்

சுறுசுறுப்பு

விரைவான எதிர்வினை நேரம்,மற்றும் டீம் வொர்க் வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்

- அதிகரிக்க அல்லது குறைக்க ஒளி மற்றும் நிழல் புள்ளிகள்.

வட்ட நேரம்

விளையாட்டின் சிரம அளவை அதிகரிக்க சில யோசனைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

குறிப்புகள்

© NCERT
not to be republished