



மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்
சென்னை - 600 006.
தமிழ்நாடு.

தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீடு

தொடக்க நிலை - உடற்கல்வி

வகுப்பு ஒன்று முதல் ஐந்து வரை

ஆசிரியர் கையேடு

குழுத் தலைவர்

திரு. கு.தேவராஜன்,
இயக்குநர், மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை - 6.

மேலாய்வாளர்

முனைவர். எம். பழனிசாமி,
இணை இயக்குநர் (திட்டம்),
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை - 6.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

திரு சு.நடராஜன்,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,
திருமூர்த்தி நகர், திருப்பூர் மாவட்டம்.

திருமதி க.சு.சங்கீதா,
உதவிப்பேராசிரியர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை - 6.

வல்லுநர்

முனைவர் S.அழகேசன்
பேராசிரியர், விவேகானந்தா பல்கலைக்கழகம்,
கோயம்புத்தூர்.

தயாரிப்புக் குழு

திரு சி. விஜயகுமார்,
விரிவுரையாளர், மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,
ஆடுதுறை, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

திரு S.பீட்டர் ஆனந்த்,
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,
உத்தம சோழபுரம், சேலம் மாவட்டம்.

திருமதி ரெ.பிரேமலதா,
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை மாவட்டம்.

கு.தேவராஜன்,

இயக்குநர்,

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்ச்சி நிறுவனம்,
சென்னை - 600 006.

அணிந்துரை

கல்வி மிகுந்திடில் கழிந்திடும் மடமை...

தரமான கல்வி நோக்கிய தமிழக அரசின் இலக்கில் முன் முயற்சியாக முப்பருவக் கல்வி முறையும் தொடர் மற்றும் முழுமை மதிப்பீடும் வரும் கல்வியாண்டு முதல் (2012-2013) தமிழகத்தின் அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் ஒன்றுமுதல் எட்டாம் வகுப்புவரை நடைமுறைப்படுத்தப்பட உள்ளது.

இந்தியாவில் முதன்முறையாக முப்பருவமுறைக் கல்வியையும் புதிய மதிப்பீட்டு முறையையும் தமிழகமே அறிமுகப்படுத்துகிறது. இந்தப் பெருமிதத்துடன் தொடர் மற்றும் முழுமை மதிப்பீட்டுமறைகைக்கான வழிகாட்டுக் கையேடு, முப்பருவக் கல்விமுறைக்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகளை, புதிய மதிப்பீட்டு முறையைச் செயல்படுத்துவதற்கான அனைத்துப் பாட ஆசிரியர் கையேடுகளையும் மாநிலக் கல்வி ஆராய்ச்சி பயிற்ச்சி குழுமம் வடிமைத்துள்ளது.

இப்புதிய மதிப்பீட்டு முறையினால், மாணவரின் கல்விச் செயல்பாடுகள், கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள், உடல்நலக்கல்வி, யோகக் கலை, நன்னடத்ததைகள், நன்னலம், வாழ்வியல் திறன்கள் என அனைத்துக் கூறுகளும் மதிப்பிடப்படுகின்றன. இவ்வாறு மதிப்பிடுதனால் மாணவரின் ஆளுமை வளர்ச்சியை முழுமையாக அறியமுயுகிறது. மேலும், மாற்றுத்திறனாளிகளின் கற்றல் இயல்பு மற்றும் வேகத்திற்கு ஏற்ப மதிப்பீடுவதற்கான நெகிழ்வுத்தன்மைகளும் விளக்கப்படுகின்றன.

காலந்தோறும் கற்றல்முறைகளில் செய்யப்பட்டு வரும் மாற்றங்களையடுத்துத் தற்போது மதிப்பீட்டு முறையிலும் புதிய மாற்றம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இம்மாற்றம் ஆசிரியர்களை ஊக்குவிப்பதோடு மாணவர்களையும் மேம்படுத்தி மகிழ்ச்சி செய்யும்.

பாடநூலில் மாணவர்களை மதிப்பீட்டு செய்யும் செயல்பாடுகள் போலவே உடற்கல்வியும் மதிப்பீட்டு முறையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இதன் மூலம் மாணவர்களுள் பொதிந்துள்ள ஒரு திறன் மட்டுமல்லாது பன்முகத் திறன்களும் வெளிக் கொணரப்படும். சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும் “என்பது பழமொழி, உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன் என்பது திருமூலர் வாக்கு” என்பது அறிஞர்களின் கூற்று. சான்றோர்களின் அனுபவங்களை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் வகுப்பு ஒன்று முதல் வகுப்பு எட்டு வரை உடற்கல்வி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. உள்ள வலிமையோடு உடல் வலிமையும் ஒரு சேர வளர்ப்பதற்கு உடற்கல்வி பற்றிய செயல்பாடுகள் அடங்கிய கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர்கள் கையேட்டிலுள்ள கருத்துக்களை முழுமையாக உள்வாங்கிக் கொண்டு அதில் கூறப்பட்டுள்ளவாறு செயல்படுத்துதல் வேண்டும். அப்போது தான் இளந்தலை முறையினரை ஆளுமை மிக்கவர்களாகவும் தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாகவும் வருங்காலத்தை வடிவமைப்பவர்களாகவும் உருவாக்க இயலும் . இந்தியாவின் முன்னேற்றம் நான்கு சுவர்களுக்குள்ளே உருவாகிறது என்பதைனைக் கருத்திற்கொண்டு ஒவ்வோர் ஆசிரியரும் செயல்படவேண்டும் என்பது அனைவரின் அவாவாக உள்ளது. எனவே ஆசிரியர்கள், தங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட பொறுப்பினை அக்கறையுடன் பொறுப்புணர்வுடனும் செயல்படுத்தவேண்டுமென விழைகிறேன்.

வாழ்த்துகளுடன்

இயக்குநர்.

பொருளடக்கம்

வ.எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	அறிமுகம்	
2	முதல்வகுப்பு	4
3	இரண்டாம் வகுப்பு	30
4	மூன்றாம் வகுப்பு	55
5	நான்காம் வகுப்பு	88
6	ஐந்தாம் வகுப்பு	116
7	மதிப்பீடு	148

உடற்கல்வி

முதல் வகுப்பு

பருவம்	செயல்பாடுகள்
முதல்பருவம்	P1-1 முதல் P1-80 வரை
இரண்டாம் பருவம்	P1-81 முதல் P1-140 வரை
மூன்றாம் பருவம்	P1-141 முதல் P1-200 வரை

கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள்

உடற்கல்வி

முதலாம் – வகுப்பு

P1.1	மாணவர்களின் உயரம், எடை, அளந்து பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல்.
P1.2	மாணவர்களை உயரப்படி ஒருவர் பின் ஒருவராக ஒரு கை இடைவெளி விட்டு நிற்க வைக்க வேண்டும். (File formation)
P1.3	ஆசிரியரின் இடதுபுறம் உயரம் குறைவானமாணவர்களும், ஆசிரியர்களுக்கு வலதுபுறம் உயரம் அதிகமான மாணவர்களும் ஒருவர் பக்கத்தில் ஒருவராக உயரப்படி நிற்க வைக்க வேண்டும் (single line formation)
P1.4	நேர் நிலை. குதிக்கால்களைச் சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V) வடிவில் நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.
P1-5	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – தொட்டுக் கொண்டு வருதல்</p> <p>மாணவர்களை இரு சம எண்ணிக்கை உள்ள குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். 2 மீட்டர் இடைவெளியில் இரு நேர் கோடுகள் வரைந்து ஒவ்வொரு அணியும் ஒரு கோட்டில் வரிசையாக இரு அணியினரும் நின்று கொள்ள வேண்டும். அனைவரும் கைகளை உடலோடு ஒட்டி 'நேர் நிலை' நிலையில் நிற்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் இரண்டு அணிக்கும் இடையில் நின்று கொண்டு சிறிது தூரத்தில் உள்ள ஏதாவது ஒரு பொருளின் பெயரைக் கூற வேண்டும். ((உ.ம்.) மரம், கோல்போஸ்ட், கார், போன்றவை) உடனே ஒவ்வொரு அணியினரும் ஒடிச் சென்று அந்தப் பொருளைத் தொட்டு விட்டு அதனைச் சுற்றி ஒடி வந்து அவரவர் கோட்டில் வரிசையாக நின்று 'நேர் நிலை' நிலைக்கு வர வேண்டும்.</p> <p>எந்த அணியில் எல்லா மாணவர்களும் முதலில் வந்து சேர்கிறார்களோ அவர்கள் ஒரு புள்ளியைப் பெறுவார்கள். இது போல் 5 புள்ளிகள் ஒரு அணி எடுக்கும் வரை விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.</p>
P1-6	<p>ஆர நிலை.- 1. இடது காலைத்தூக்கி ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.</p> <p>2. கைகளை பின்புறமாக , இடது உள்ளங்கை மீது, வலது உள்ளங்கையை வைத்து, பெருவிரல்கள் இரண்டும் X வடிவில் வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும்</p>
P1-7	<p>நேர்-நிலை நிலை.</p> <p>1. குதிக்கால்களைச் சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V) வடிவில் நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.</p> <p>2. கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.</p> <p>3. ஆரநிலை நிலை. இடதுகாலைத்தூக்கி ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.</p> <p>நேர் நிலை , ஆர நிலை பயிற்சியளித்தல்</p> <p>நேர்-நிலை நிலை- குதிக்கால்களைச் சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V) வடிவில் நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும்</p>

	<p>விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும். ஆர நிலை. இடது காலைத்தூக்கி ஒருதப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும். இணைந்து கற்பித்தல்.</p>
P1-8	<p>உட்காரும் பயிற்சி (கால்களை நீட்டி வைத்து அமர்தல்) (long sitting position)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை நேர் நிலை நிலையில் நிற்க வைத்தல் 2. இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தரையில் ஊன்றி இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அமர வேண்டும். 3. ஒருவர் பின் ஒருவராக நேர்கோட்டில் நிமிர்ந்து அமர வேண்டும்
P1-9	<p>சம்மணங்கால் இட்டு அமர்தல் பயிற்சி கால்களை நீட்டி அமர்ந்த நிலையிலிருந்து வலது இடது கால்களை மடக்கி அமர வேண்டும்.</p>
P1-10	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- தவளை தொடர் ஓட்டம்.</p> <p>மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு முன்பாக 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும் ஊன்றி தவளை போல் தத்தித் தத்திச் சென்று கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தங்கள் அணியிலுள்ள இரண்டாம் ஆட்டக்காரரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். பின் இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல் தத்தித் தத்தித் ஓடி எல்லைக் கோட்டைச் சுற்றி வந்து மூன்றாவது ஆட்டக்காரரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மாறி மாறி மற்றவர்களும் ஓடி முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P1-11	<p>சம்மணங்கால் இட்டு அமர்தல் பயிற்சி</p> <p>கால்களை நீட்டி அமர்ந்த நிலையிலிருந்து வலது இடது காலை மடக்கி அமர வேண்டும். பயிற்சியை ஒருவர் பின் ஒருவராக நேர்க்கோட்டில் அமர வைத்து பயிற்சியளித்தல்.</p>
P1-12	<p>சம்மணங்கால் இட்டு அமர்தல் பயிற்சி</p> <p>கால்களை நீட்டி அமர்ந்த நிலையிலிருந்து வலது இடது காலை மடக்கி அமர வேண்டும். பயிற்சியை ஒருவர் அருகில் ஒருவர் அமர்ந்து சம்மணங்காலிட்டு அமர வைத்து பயிற்சியளித்தல்</p>
P1-13	<p>நின்ற இடத்தில் கைகளை முன்னும் பின்னுமாக நேராக வீசும் பயிற்சி</p>
P1-14	<p>கைகளை வீசி மாணவர் விரும்பும் திசையில், ஒருவரை ஒருவர் இடித்துக் கொள்ளாமல் நடக்கும் பயிற்சி.</p>
P1-15	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – எல்லோரும் இடம் மாறுதல்.</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும் வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றபடி சிறு சிறு வட்டங்களை வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு மாணவரையும் ஒரு வட்டத்தில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.</p>

	<p>வட்டத்தில் மத்தியில் நின்று வட்டத்திலிருந்து 'எல்லோரும் இடம் மாறுங்கள்' என்று கூறியவுடன் வட்டத்தில் உள்ள எல்லா மாணவர்களும் தாங்கள் நின்று வட்டத்திலிருந்து வேறு ஒரு வட்டத்திற்கு மாற வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவர் ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டம் மாறும் பொழுது எந்த மாணவருக்கு வட்டம் கிடைக்கவில்லையோ அவர் தொடுபவராக மாறி விட வேண்டும்.</p>
P1-16	கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல்
P1-17	இடுப்பில் கை வைத்து, முன்பக்கம் குனிந்து நடத்தல், பிறகு, நிமிர்ந்து நின்று நேராக நடத்தல்.
P1-18	<ol style="list-style-type: none"> 1. சாதாரண நடை- நேர்க்கோட்டில் நடத்தல் 2. நடக்கும் போது முதலில் குதிக்காலை ஊன்றி பிறகு பாதத்தை ஊன்றவும். 3. இடது காலை ஊன்றும் போது வலது கை முன்புறமாகவும், வலது காலை ஊன்றும்போது இடது கை முன்புறமாகவும் மாற்றி மாற்றி வீசி நடத்தல்
P1-19	பயிற்சி - கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல், சாதாரண நடை- நேர்க்கோட்டில் நடத்தல். இணைந்து பயிற்சி அளித்தல்.
P1-20	<p><u>மனமகிழ் விளையாட்டு-நண்டு தொடர் ஒட்டம்.</u></p> <p>மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும் ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்க எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் கைகள் இரண்டையும் தரையில் ஊன்றி நண்டு போல் நடந்து செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு எல்லை கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போலச் செய்து எல்லைக் கோட்டைச் சுற்றி வந்து மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி நடந்து முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் நடந்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P1-21	<p><u>யானை நடை-</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. முன்பக்கம் குனிந்து, இடது கையைப் பின்புறம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் 2. வலது கையை முன்புறம் தரையை நோக்கி இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 3. இந்த நிலையில் முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும். 4. நடக்கும்போது வலதுகையை மேலும் கீழுமாகவும் இடதுகை விரல்களை மேலும் கீழுமாகவும் அசைத்துக்கொண்டும் உடலைப் பக்கவாட்டிலும் அசைத்தும் நடக்க வேண்டும்.
P1-22	<p><u>யானை நடை- குழுவாகப் பயிற்சி அளித்தல்</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. முன்பக்கம் குனிந்து, இடது கையைப் பின்புறம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் 2. வலது கையை முன்புறம் தரையை நோக்கி இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 3. இந்த நிலையில் முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும்.

	4. நடக்கும்போது வலதுகையை மேலும் கீழுமாகவும், இடதுகை விரல்களை மேலும் கீழுமாகவும் அசைத்துக்கொண்டும் உடலைப் பக்கவாட்டிலும் அசைத்தும் நடக்க வேண்டும்.
P1-23	ஆகாயவிமானம் போல் ஓடுதல் கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி கைகள் அசையாமல் இடுப்பை வளைத்து ஓடுதல்.
P1-24	ஆகாயவிமானம் போல் ஓடுதல் கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி கைகள் அசையாமல் இடுப்பை வளைத்து ஓடுதல்.
P1-25	மனமகிழ் விளையாட்டு : காலை வணக்கம் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் ஒன்றை வரைந்து கொள்ளவும் மாணவர்களை வட்டத்தின் உள்ளே பார்த்தபடி நிற்கச் செய்யவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்து வெளியே நிற்கச் செய்யவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் வட்டத்தை இடப்புறமாகச் சுற்றி ஓட வேண்டும். அவ்வாறு ஓடுகையில் வட்டத்திலுள்ள ஏதாவது ஒரு மாணவனின் முதுகைத் தொடுவார். தொடப்பட்ட மாணவர் உடனே தொடுபவருக்கு எதிர்த் திசையில் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். இருவரும் சந்திக்குமிடத்தில் ஒருவருக்கொருவர் கை கொடுத்து மூன்று முறை (குட் மார்னிங்) 'காலை வணக்கம்' என்று சொல்ல வேண்டும். பின்னர் மீண்டும் தனது திசையிலேயே ஓடி வட்டத்தில் காலியான இடத்தைப் பிடிக்க ஓடுவர். முந்தியவர் வட்டத்தில் இடம் பிடித்துக் கொள்ள இடம் கிடைக்காதவர் தொடுபவனாக மாறி விளையாட்டு முன்போல் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.
P1-26	கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல் – இரண்டு இரண்டு மாணவர்களாக இணையாக கையை வீசி நடத்தல்
P1-27	<u>யானை நடை</u> – 1. முன்பக்கம் குனிந்து, இடது கையைப் பின்புறம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் 2. வலது கையை முன்புறம் தரையை நோக்கி இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 3. இந்த நிலையில் முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும். 1. நடக்கும்போது வலது கையை மேலும் கீழுமாகவும், இடது கை விரல்களை மேலும் கீழுமாகவும் அசைத்துக் கொண்டும், உடலைப் பக்கவாட்டிலும் அசைத்தும் நடக்க வேண்டும்.
P1-28	கரடி நடை – குழுவாகப் பயிற்சி அளித்தல். இரண்டு கைகளையும் மார்பினை ஒட்டி உள்ளங்கை தரையில் பார்த்தபடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடலைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தபடி முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும்.
P1-29.	<u>யானை நடை</u> – போட்டி , 1. முன்பக்கம் குனிந்து, இடது கையைப் பின்புறம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் 2. வலது கையை முன்புறம் தரையை நோக்கி இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 3. இந்த நிலையில் முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும் 4. நடக்கும்போது வலதுகையை மேலும் கீழுமாகவும், இடதுகை விரல்களை மேலும்

	<p>கீழுமாகவும் அசைத்துக்கொண்டும் உடலைப் பக்கவாட்டிலும் அசைத்தும் நடக்க வேண்டும். மாணவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்துப் போட்டி நடத்துதல்.</p>
P1-30	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – குளத்திற்கு உள்ளே – வெளியே</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ளேபார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும்.</p> <p>ஆசிரியர் ‘உள்ளே’ என்று கூறினால் மாணவர்கள் உடனே வட்டத்திற்குள் முன்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ‘வெளியே’ என்று கூறினால் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்களே உள்ளே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் ‘உள்ளே’ என்றும் மாணவர்கள் வெளியே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் ‘வெளியே’ என்றும் கூறுவார். இப்படி மாறி மாறிக் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதே போல் சரியாகச் சொல்லும் போது அப்படி செய்யாமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கின்றாரோ அந்த மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.</p>
P1-31	<p>கரடி நடை – போட்டி</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. இரண்டு கைகளையும் மார்பினை ஒட்டி உள்ளங்கை தரையில் பார்த்தபடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 2. உடலைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தபடி முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும். மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து போட்டி நடத்துதல்.
P1-32	<p>ஆகாயவிமானம் போல் ஓடுதல் கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி கைகள் அசையாமல் இடுப்பை வளைத்து ஓடுதல்.</p>
P1-33	<p>விரைவு நடைப் போட்டி –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை ஒரு குழுவிற்கு 5 பேர்வீதம் தேர்ந்தெடுத்தல் 2. 15மீ.தொலைவிற்கு துவக்க நிலையையும் எல்லையையும் தீர்மானித்தல் 3. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குழு மாணவர்களைத் துவக்கக்கோட்டில் நிற்க வைத்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் போட்டி நடத்துதல்.
P1-34	<p>விரைவு நடைப் போட்டி –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை ஒரு குழுவிற்கு 5 பேர்வீதம் தேர்ந்தெடுத்தல். 2. 30மீ.தொலைவிற்கு துவக்க நிலையையும் எல்லையையும் தீர்மானித்தல். 3. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குழு மாணவர்களைத் துவக்கக்கோட்டில் நிற்க வைத்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் போட்டி நடத்துதல் – மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து போட்டி நடத்துதல்.
P1-35	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – குளத்திற்கு உள்ளே – வெளியே</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்துக் கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி வட்டத்திற்கு உள்ளேபார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும்.</p> <p>ஆசிரியர் ‘உள்ளே’ என்று கூறினால் மாணவர்கள் உடனே வட்டத்திற்குள்</p>

	முன்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். 'வெளியே' என்று கூறினால் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்கள் உள்ளே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'உள்ளே' என்றும் மாணவர்கள் வெளியே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'வெளியே' என்றும் கூறுவார். இப்படி மாறி மாறிக் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதே போல் சரியாகச் சொல்லும் போது அப்படி செய்யாமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கின்றாரோ அந்த மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
P1-36	நின்ற இடத்தில் ஓடுதல் <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை எண்ணிக்கைக்கேற்ப வட்டமாகவோ அரைவட்டமாகவோ நிற்க வைக்க வேண்டும். 2. ஆசிரியர் நின்ற இடத்தில் ஓடவும் என்று கூறியவுடன் கைகளை ஓடுவதுபோல் அசைத்துக்கொண்டு கால்களை இடுப்பளவு மாற்றி மாற்றி உயர்த்த வேண்டும்.
P1-37	ஆகாய விமானம் போல் ஓடுதல் <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும். 2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக நீட்டியும் உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்கும்படியும் நிற்கவும். 3. ஆசிரியர் ஆகாய விமானம்போல ஓடு என்றவுடன் மாணவர்கள் கைகளை அசைக்காமல் இடுப்பை வலது இடது பக்கமாக வளைத்து ஓடவேண்டும்.
P1-38	தொடர் வண்டி போல் ஓடுதல் இரயில் இன்ஜின் போல் ஒருவரின் ஒருவராக தொடர் ஒலியெழுப்பி ஓடுதல்
P1-39	பறவைகள் போல் ஓடுதல் மாணவர்கள் கைகளை மேலும் கீழும் அசைத்துக்கொண்டு பறவைகளைப் போல ஒலியெழுப்பிக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.
P1-40	மனமகிழ் விளையாட்டு-என்னுடன் வா 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் குச்சியை வைத்துக் கொண்டு தனக்குப் பிடித்த மாணவர்களின் முன் நின்று 'என்னுடன் வா' என்று கூற அவர்கள் 3 அல்லது 4 பேர் குச்சியுடன் உள்ள மாணவர் பின்னால் வட்டத்தைச் சுற்றி நடக்க வேண்டும். குச்சி வைத்துள்ள மாணவன் திடீரென்று 'வீட்டுக்குள் போங்கள்' என்று கூறுவான். அவனுடன் சென்றவர்கள் ஓடிச்சென்று ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். அது சமயம் தொடுபவன் ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். வட்டம் கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்படுவான்.
P1-41	விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள் போல் ஓடுதல் <u>யானை நடை-</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. முன்பக்கம் குனிந்து, இடது கையைப் பின்பறம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்

	<p>2. வலது கையை முன்புறம் தரையை நோக்கி இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>3. இந்த நிலையில் முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும்.</p> <p>4. நடக்கும்போது வலதுகையை மேலும் கீழுமாகவும், இடதுகை விரல்களை மேலும் கீழுமாகவும் அசைத்துக்கொண்டும், உடலைப் பக்கவாட்டிலும் அசைத்தும் நடக்க வேண்டும்.</p> <p><u>காடி நடை – குழுவாகப் பயிற்சி அளித்தல்.</u></p> <p>1. இரண்டு கைகளையும் மார்பினை ஒட்டி உள்ளங்கை தரையில் பார்த்தபடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>2. உடலைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தபடி முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும்</p> <p>மேற்கண்டவாறு மாணவர்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தல்.</p>
P1-42	<p><u>குதித்தல் – நின்ற இடத்தில் உயரே குதித்தல்</u></p> <p>குதிக்கும்போது இரண்டு பாதத்தின் முன்பகுதியை ஊன்றி மேலே எழ வேண்டும். பாதங்கள் தரையில் படும்போது முதலில் பாதத்தின் முன் பகுதியே பட வேண்டும். இதுபோல் 10 முறை குதிக்க வேண்டும்.</p>
P1-43	<p><u>முன்னோக்கி குதித்தல்–</u></p> <p>1. மாணவர்களை ஒருவர் பக்கத்தில் ஒருவராக வரிசையில் நிற்க வைக்க வேண்டும்.</p> <p>2. ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் முன்னோக்கி குதித்துச் செல்ல வேண்டும்.</p>
P1-44	<p><u>கைவீசம்மா கைவீச – என்ற பாடலுக்கு உடல் இயக்கத்துடன் அபிநயம் செய்தல்</u></p>
P1-45	<p><u>மனமகிழ் விளையாட்டு–சிலைபோல் நின்றால் தொடாதே.</u></p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களைத் துரத்திப் பிடிக்க முயல வேண்டும். ஒடுபவர்கள் தொடுபவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஏதாவது சிலை போல பாவனை செய்து நிற்க வேண்டும். (உதாரணமாக, பரதநாட்டியம் ஆடுவதை போல், குண்டு எறிவது போல்) பாவனை செய்யாதவரைத் தொடடால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறுவர். தொடுபவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.</p>
P1-46	<p><u>நாடகமுறையுடன் கூடிய பயிற்சி</u></p> <p>போர் வீரன் போல் செய்கையுடன் தனித்தனியாக நடத்தல்</p>
P1-47	<p><u>நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி</u></p> <p>போர் வீரன் போல் செய்கையுடன் குழுவாக நடத்தல்.</p>
P1-48	<p><u>இடுப்பில் கை வைத்து பின்பக்கமாக தனித்தனியாக குதித்துச் செல்லுதல்.</u></p>
P1-49	<p><u>இடுப்பில் கை வைத்து பின்பக்கமாக இரண்டு, இரண்டு பேராக குதித்துக் குதித்து வருதல்.</u></p>

P1-50	<p>மன மகிழ் விளையாட்டு – உட்கார், எழுந்திரு.</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி உள்ளே பார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும்.</p> <p>ஆசிரியர் ‘உட்கார்’ என்றால் மாணவர்கள் உட்கார்ந்தும் ஆசிரியர் ‘எழுந்திரு’ என்றால் எழுந்து நிற்கவும் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்கள் நிற்கும் பொழுது ‘எழுந்திரு’ என்றும் உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது ‘உட்கார்’ என்றும் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதே போல் ஆசிரியர் சரியாகச் சொல்லும் போது அப்படிச் செய்யமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கின்றாரோ அம்மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.</p>
P1-51	மகிழுந்து (car) போல் ஒலியெழுப்பி ஓடுதல்.
P1-52	<p>எறிதல்–</p> <p>சிறிய பந்தை உயரே எறிந்து கீழே விழாமல் பிடித்தல்.</p>
P1-53	தோசையம்மா தோசை... பாடலை உடலியக்கத்துடன் அபிநயம் செய்து பாடுதல்.
P1-54	பேருந்து ஓட்டுநர் போல் தனித்தனியாக நடத்துக் காட்டுதல்.
P1-55	மனமகிழ் விளையாட்டு–பொருளைத் தொட்டால் தொடாதே.
P1-56	பேருந்து ஓட்டுநர் போல் குழுவாக நடத்துக் காட்டுதல்
P1-57	<p>வலது பக்கம் இடது பக்கம் குதித்தல்</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் நிற்க வைக்க வேண்டும். 2. மாணவர்கள் இடுப்பில் கை வைத்துக்கொண்டு , வலது பக்கம் குதிக்க வேண்டும். பிறகு இடது பக்கம் குதிக்க வேண்டும்.
P1-58	<p>உடல் சமநிலையில் நடத்தல் (Balanced walk)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. இரண்டு கைகளையும் தோள் பட்டைக்குச் சமமாக பக்கவாட்டில் நீட்டி நிற்க வேண்டும். 2. உள்ளங்கையில் ஏதேனும் எளிய பொருளை வைத்து பொருள் கீழே விழாமல் நடக்கவேண்டும்
P1-59	<p>உடல் சமநிலையில் நடத்தல் (Balanced walk)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. இரண்டு கைகளையும் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக முன்பக்கம் நீட்டி நிற்க வேண்டும். 2. உள்ளங்கையில் ஏதேனும் எளிய பொருளை வைத்து பொருள் கீழே விழாமல் நடக்க வேண்டும்
P1-60	மனமகிழ் விளையாட்டு – காலை வணக்கம் – P1-25 ல் உள்ளபடி.
P1-61	<p>கட்டளைக்கேற்ப ஓடுதல் , நின்றல், ஓடுதல் , குனிதல்.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ஆசிரியர் ஒருமுறை கைத் தட்டியதும் மாணவர்கள் விருப்பப்பட்ட திசையில் ஓட வேண்டும்

	<p>2. ஆசிரியர் இரண்டுமுறைக் கைத்தட்டியதும் மாணவர்கள் நிற்க வேண்டும்</p> <p>3. ஆசிரியர் ஒரு முறைக் கைத் தட்டியதும் திரும்ப ஓடவேண்டும்.</p> <p>4. ஆசிரியர் மூன்று முறைக் கைத் தட்டியதும் குனிந்து நிற்கவேண்டும்.</p>
P1-62	கூட்டாளிக்கு சிறிய பந்தை எறிதல், கூட்டாளியிடமிருந்து எறியப்பட்ட பந்தைப் பிடித்தல்.
P1-63	<p>கட்டளைக்கேற்ப நின்றல், அமர்தல், எழுந்திருத்தல்.</p> <p>ஆசிரியர் ஒருமுறை கை தட்டும்பொழுது முழங்காலை மடக்கி, பாதத்தில் அமர வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் இரண்டு முறை கைதட்டும் பொழுது எழுந்து நிற்க வேண்டும் இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து 5 முறை செய்ய வேண்டும்.</p>
P1-64	<p>போட்டிச் செயல்கள்.- சிறிய வட்டத்தில் நிற்க வேண்டும்.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. இரண்டு மாணவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் நேராகப் பார்த்து நிற்க வேண்டும் 2. ஒருவர் கைமீது ஒருவர் கை வைத்து ஒருவரை ஒருவர் தள்ள வேண்டும். 3. வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளப்பட்டவர் வெற்றிவாய்ப்பை இழந்தவராக கருதப்படுவார்.
P1-65	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- தொப்பி வைத்திருப்பவரைத் தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>எல்லைக் கோட்டிற்குள் இருக்கும் மாணவரிடத்தில் ஒரு தொப்பியைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் ஓடிச் சென்று மாணவர்களில் யார் கையில் தொப்பியிருக்கிறதோ அவரைத் தொட முயல வேண்டும். தொடுபவர் தொட வரும் பொழுது தொப்பியுள்ள மாணவர் தொப்பியை அடுத்த மாணவனிடத்தில் கொடுத்து விட்டு தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். தொப்பி யார் கையில் உள்ளதோ அவரைத் தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். இவ்வாறாக ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்</p>
P1-66	கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடக்கும் பயிற்சி அளித்தல்.
P1-67	<p>ஆகாய விமானம் போல் ஓடுதல் போன்று பயிற்சி அளித்தல்.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும். மாணவர்கள் ஆசிரியரைப் பின்பற்றி மெதுவாக ஓட வேண்டும். 2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக நீட்டியும் உள்ளங்கை தரையைப் பார்க்கும்படியும் நிற்கவும். 3. ஆசிரியர் ஆகாய விமானம்போல ஓடு என்றவுடன் மாணவர்கள் கைகளை அசைக்காமல் இடுப்பை வலது இடது பக்கமாக வளைத்து ஓடவேண்டும்.
P1-68	மாணவர்கள் இருவர் இருவராக கை கோர்த்துக்கொண்டு சிறிது தூரம் முன்பக்கமாக ஓட வேண்டும். பிறகு பின்புறமாக சிறிது தூரம் ஓட வேண்டும்.
P1- 69	இருவர் இருவராக கை கோர்த்து ஒருவர் குனிந்தும் மற்றொருவர் நிமிர்ந்த நிலையிலும் ஓட வேண்டும்.

P1-70	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – கண்ணைக்கட்டித் தொடுதல்.</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும் ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவனின் கண்களை ஒரு துண்டால் கட்டி விட வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்றவர்களைத் தொட முயல வேண்டும். கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டுள்ள மாணவர் துரத்தும் போது மற்ற மாணவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள முயல்வர். தொடுபவரால் தொடப்பட்டாலோ வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் கட்டை அவிழ்த்து விட்டு மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார்.</p>
P1-71	பெரிய வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் நின்ற நிலையில் குதித்துக் குதித்துச் செல்லல்.
P1-72	இடுப்பில் கை வைத்து வலதுப் பக்கமாகக் குதித்துச் செல்லுதல்
P1-73	இடுப்பில் கைவைத்து இடதுப் பக்கமாகக் குதித்துச் செல்லுதல்
P1-74	<p>வலது பக்கம் இடது பக்கம் குதித்தல்</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் நிற்க வைக்க வேண்டும். 2. மாணவர்கள் இடுப்பில் கை வைத்துக்கொண்டு, வலது பக்கம் குதிக்க வேண்டும். பிறகு இடது பக்கம் குதிக்க வேண்டும்.
P1-75	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – குளத்துத் தவளை.</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மத்தியில் ஒரு மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு சிறிய வட்டம் வரையவும். இது குளம் ஆகும். ஒரு மாணவனைத் தவளையாக நியமித்து சிறிய வட்டத்து தவளை போல் கால்களை மடக்கி இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றி உட்கார வைக்கவும். மற்ற மாணவர்கள் சிறிய வட்டத்திற்கு வெளியில் பெரிய வட்டத்திற்கு உள்ளே நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் வட்டத்திலுள்ள மாணவர்கள் தவளை மாணவரை நோக்கி 'தவளையே தவளையே நீ எங்களைப் பிடிக்க முடியாது' என்று கேலி செய்தவாறு சிறிய வட்டத்தைச் சுற்றி வருவர். ஆசிரியர் 'பிடி பார்க்கலாம்' என்று கூறியவுடன் தவளையானது தத்தித் தத்தித் சென்று யாராவது ஒரு மாணவனைத் தொட முயல வேண்டும். மாணவர்கள் வெளி வட்டத்திற்கு வெளியே சென்று விட்டால் அவர்கள் தப்பித்துக் கொள்வர். இவ்வாறு அவர்கள் வட்டக் கோட்டை அடையும் முன் யாராவது தொடப்பட்டால் அவர் தவளையாக நியமிக்கப்படுவார். தவளை மாணவர் மற்ற மாணவர்களோடு சேர்ந்து கொள்வார்.</p>
P1-76	<p>நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை எண்ணிக்கைக்கேற்ப வட்டமாகவோ, அரைவட்டமாகவோ நிற்க வைக்க வேண்டும் 2. ஆசிரியர் நின்ற இடத்தில் ஓடவும் என்று கூறியவுடன் கைகளை ஓடுவதுபோல் அசைத்துக்கொண்டு கால்களை இடுப்பளவு மாற்றி மாற்றி உயர்த்த வேண்டும். <p>(b) ஆகாய விமானம் போல் ஓடுதல் போன்று பயிற்சி அளித்தல்.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும் 2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக நீட்டியும் உள்ளங்கை

	<p>தரையைப் பார்க்கும்படியும் நிற்கவும்.</p> <p>3. ஆசிரியர் ஆகாய விமானம்போல ஓடு என்றவுடன் மாணவர்கள் கைகளை அசைக்காமல் இடுப்பை வலது இடது பக்கமாக வளைத்து ஓடவேண்டும்.</p>
P1-77	மாணவர்கள் கைகளை உடலோடு ஒட்டி வைத்தபடி முன்னோக்கித் தனித்தனியாக நடத்தல்.
P1-78	மாணவர்கள் கைகளை உடலோடு ஒட்டி வைத்தபடி முன்னோக்கித் தனித்தனியாக நடத்தல் பயிற்சியை மூவர் மூவராக இணைந்து செய்தல்.
P1-79	மாணவர்களைப் பெரிய வட்ட வடிவில் நிற்க வைக்க வேண்டும் ஆசிரியர் வட்டத்தின் நடுவில் நின்று கொண்டு கையுந்து பந்தை வட்டத்தில் நிற்கும் ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் பந்தை எறிய வேண்டும். மாணவர்கள் பந்தினைப்பிடித்து ஆசிரியருக்கு எறிய வேண்டும்.
P1-80	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-இசை நாற்காலி</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து அதைச் சுற்றி நாற்காலிகளை (மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை விட குறைவாக) வெளியே பார்த்தவாறு வைக்கவும். மாணவர்கள் நாற்காலியைச் சுற்றி வட்டத்தில் வலது புறமாகச் சுற்றி ஓட வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் இசை இசைக்கப்பட வேண்டும். இசை நின்றவுடன் மாணவர்கள் ஆளுக்கொரு நாற்காலியில் அமர வேண்டும். நாற்காலி கிடைக்காத மாணவர்கள் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள். மீண்டும் சில நாற்காலிகளைக் குறைத்து விட்டு மீண்டும் இசை இசைக்கப்பட வேண்டும். மாணவர்கள் மீண்டும் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடுவார்கள். இசையை நிறுத்தியவுடன் மாணவர்கள் ஆளுக்கொரு நாற்காலியில் உட்கார வேண்டும். நாற்காலி கிடைக்காதவர்கள் வெளியேற்றப்படுவார்கள்.</p> <p>இவ்வாறு எந்த மாணவன் கடைசி வரை நாற்காலியில் உட்காந்திருக்கிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P1-81	நடத்துநர் (கண்டக்டர்) போல உடல் இயக்கச்செயல்களுடன் தனித்தனியாக நடத்துக்காட்டுதல்
P1-82	மாணவர்களை ஐந்து ஐந்து பேராக குழுவாகப்பிரித்து குரங்கினைப்போல நடத்துக் காட்டச் செய்தல்.
P1-83	கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல் பயிற்சி அளித்தல்
P1-84	<p>மாணவர்களை 4 குழுக்களாகப்பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைக்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் வரிசையிலுள்ள முதல் மாணவர்கள் சேர்ந்து நடக்க வேண்டும். இதுபோல் மற்ற மாணவர்களும் சேர்ந்து நடக்க வேண்டும்.</p>
P1-85	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- எலியும் பூனையும்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களை உள்நோக்கி கைகோர்த்து நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஒரு மாணவரை எலியாகவும் ஒரு மாணவரைப் பூனையாகவும் நியமிக்க வேண்டும். எலி வட்டத்திற்குள்ளேயும் பூனை வட்டத்திற்கு வெளியேயும் நிற்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் பூனை எலியைப் பிடிக்க வட்டத்தினுள் நுழைய முயலும். அப்பொழுது மாணவர்கள் பூனையைச் சிறிது நேரம் உள்ளே விடாமல் தடுத்து,</p>

	சிறிது நேரம் கழித்து அனுமதிப்பர். பூனை வட்டத்தினுள் வந்தவுடன் மறுபக்கம் மாணவர்கள் எலியைத் தப்பிக்க விட்டு விடுவர். இவ்வாறு வட்டத்தில் உள்ள மாணவர்கள் எலியைத் தப்பிக்க விட்டும் பூனையைத் தடுத்தும், ஓட விட்டும் ஆட்டத்தைச் சுவாரஸ்யமாக நடத்துவர். இவ்வாறு விளையாடும்பொழுது பூனை எலியைத் தொட்டு விட்டால், எலியாக உள்ள மாணவன் பூனையாகவும் மற்ற மாணவன் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வான். ஆசிரியர் வேறொரு மாணவனை எலியாக நியமிப்பார்.
P1-86	மாணவர்களைத் தனித்தனியாக இரண்டு கைகளையும் உயர்த்திக்கொண்டு நடக்கச் சொல்ல வேண்டும்.
P1-87	மாணவர்களை ஐந்து ஐந்து பேராக, குழுவாகப் பிரித்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவும் இரண்டு கைகளையும் உயர்த்திக் கொண்டு முன்னோக்கி நடத்தல்
P1-88	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவனாக முன்னோக்கி நடக்கச் செய்ய வேண்டும். கோடிட்ட இடத்தில் குனிந்து நிமிர் வேண்டும். பிறகு நின்ற இடத்திலிருந்து இரண்டு கால்களையும் ஊன்றி முன்னோக்கித் தாண்ட வேண்டும்.
P1-89	ஆசிரியர் 'நடக்கலாம்' என்று கட்டளையிட்டவுடன் மாணவர்கள் முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும். 'ஓடு' என்று கட்டளையிட்டவுடன் மாணவர்கள் முன்னோக்கி ஓட வேண்டும். 'நில்' என்று கட்டளையிட்டவுடன் மாணவர்கள் அதே இடத்தில் நிற்க வேண்டும். இவற்றைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.
P1-90	மனமகிழ் விளையாட்டு – நமஸ்காரம் செய்தால் தொடாதே. 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஒரு காலில் நின்று மற்ற காலை நிற்கும் காலின் முழங்காலின் மீது வைத்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பியவாறு நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்யாதவரை தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P1-91	மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒரு நேர்க்கோடிட்டு கோட்டின் இரண்டு பக்கமும் நேர் நேராக நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் மாணவர்கள் ஒருவர் கையை ஒருவர் பிடித்துக்கொண்டு இழுக்க வேண்டும். தன் பக்கம் இழுப்பவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவர்.
P1-92	பெரிய வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இடது காலை தரையில் ஊன்றி நொண்டியடித்து ஒடுதல்
P1-93	பெரிய வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இடது காலை தரையில் ஊன்றி நொண்டியடித்து ஒடுதல், பயிற்சி அளித்தல்

P1-94	வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இடது , வலது காலை தரையில் மாற்றி மாற்றி ஊன்றி நொண்டியடித்து ஒடுதல், பயிற்சி அளித்தல்.
P1-95	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-வளைந்து வளைந்து ஓடும் தொடர் ஓட்டம்.</p> <p>மாணவர்களைச் சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்க கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் முன்பாக எதிரே 5 மீட்டர் வீதம் இடைவெளி விட்டு 5 கர்லாக்கட்டைகளை வைத்து கடைசி கர்லாக்கட்டையை எல்லைக் கோட்டில் வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவினரும் உள்ள முதல் மாணவன் தனது அணிக்கு எதிரேயுள்ள கர்லாக்கட்டைகளுக்கு இடையில் வளைந்து ஓடிச் சென்று எல்லைக் கோட்டை சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல கர்லாக்கட்டைகளுக்கு இடையில் ஓடிச் சென்று மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P1-96	மாணவர்கள் இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் உயர்த்திக்கொண்டு முன்னோக்கி தனித்தனியாக நுனிக்காலில் நடத்தல்.
P1-97	மாணவர்கள் இரண்டிரண்டு பேராக இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் உயர்த்திக்கொண்டு முன்னோக்கித் தனித்தனியாக நுனிக்காலில் நடக்கச் செய்தல் .
P1-98	மாணவர்கள் இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் உயர்த்திக்கொண்டு பின்னோக்கித் தனித்தனியாக நுனிக்காலில் நடத்தல்.
P1-99	மாணவர்கள் இரண்டிரண்டு பேராக இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் உயர்த்திக்கொண்டு பின்னோக்கி நுனிக்காலில் நடக்கச் செய்தல் .
P1-100	<p>மன மகிழ் விளையாட்டு-குதித்துக் குதித்து ஓடும் தொடர் ஓட்டம்.</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். அவர்களுக்கு எதிரே 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் எல்லா அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து முன்னோக்கி குதித்துக் குதித்துச் சென்று எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள இரண்டாவது மாணவன் தொடர்ந்து குதித்துக் குதித்துச் சென்று முதல் மாணவன் செய்தது போல் செய்து மூன்றாவது நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி குதித்து முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் குதித்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>

P1-101	ஜோடியாக நின்று கைகளைப் பிடித்து வட்டமடித்தல்.
P1-102	கைகளைப் பின்னால் கட்டிக்கொண்டு தனித்தனியாக நடத்தல்
P1-103	கைகளைப் பின்னால் கட்டிக்கொண்டு இரண்டிரண்டு பேராக நடத்தல்
P1-104	<p>முன்பக்கம் குனிந்து, இடது கையைப் பின்புறம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் வலது கையை முன்புறம் தரையை நோக்கி இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>இந்த நிலையில் முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும் .நடக்கும்போது வலதுகையை மேலும் கீழுமாகவும் இடதுகை விரல்களை மேலும்கீழுமாகவும் அசைத்துக்கொண்டும் உடலைப் பக்கவாட்டிலும் அசைத்தும் நடக்க வேண்டும். கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல் ஆகிய பயிற்சி அளித்தல்.</p>
P1-105	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-காலை வணக்கம்.</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் ஒன்றை வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தின் உள்ளே பார்த்தபடி நிற்கச் செய்யவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்து வெளியே நிற்கச் செய்யவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் வட்டத்தை இடப்புறமாகச் சுற்றி ஓட வேண்டும். அவ்வாறு ஓடுகையில் வட்டத்திலுள்ள ஏதாவது ஒரு மாணவனின் முதுகைத் தொடுவார். தொடப்பட்ட மாணவர் உடனே தொடுபவருக்கு எதிர்ச் திசையில் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும்.</p> <p>இருவரும் சந்திக்குமிடத்தில் ஒருவருக்கொருவர் கை கொடுத்து மூன்று முறை (குட் மார்னிங்) 'காலை வணக்கம்' என்று சொல்ல வேண்டும். பின்னர் மீண்டும் தனது திசையிலேயே ஓடி வட்டத்தில் காலியான இடத்தைப் பிடிக்க ஓடுவர். முந்தியவர் வட்டத்தில் இடம் பிடித்துக் கொள்ள இடம் கிடைக்காதவர் தொடுபவனாக மாறி விளையாட்டு முன்போல் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.</p>
P1-106	கையுந்து பந்தை மேலே தூக்கிப்போட்டுப் பிடித்தல்.
P1-107	கையுந்து பந்தை முன்னோக்கி நடந்துகொண்டே மேலே தூக்கிப் போட்டு பிடித்தல் 10 முறை செய்ய வேண்டும்.
P1-108	மாணவர்கள் இரண்டிரண்டு பேராக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும். இரண்டுபேரும் ஒரே நேரத்தில் குதித்து, குதிக்கும்போது கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி ஒருவர் கையை ஒருவர் 10 முறை தட்ட வேண்டும்.
P1-109	மாணவர்கள் இரண்டிரண்டு பேராக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும். இரண்டுபேரும் ஒரே நேரத்தில் குதித்த பின்பு, கீழே அமர்ந்து கைகளை உயர்த்தி 10 முறை தட்ட வேண்டும்
P1-110	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-குளத்திற்கு உள்ளே , வெளியே</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி வட்டத்திற்கு உள்ளே பார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும்.</p> <p>ஆசிரியர் 'உள்ளே' என்று கூறினால் மாணவர்கள் உடனே வட்டத்திற்குள் முன்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். 'வெளியே' என்று கூறினால் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்கள் உள்ளே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'உள்ளே' என்றும் மாணவர்கள் வெளியே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'வெளியே' என்றும் கூறுவார். இப்படி மாறி மாறிக் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள்</p>

	விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதே போல் சரியாகச் சொல்லும் போது அப்படி செய்யாமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கின்றாரோ அம்மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
P1-111	ஜோடி ஜோடியாக மாணவர்களை நிற்க வைத்தல். சிறிய பந்தை ஜோடி ஜோடியாக எறிந்து பிடித்தல். நடந்தபடி இவ்வாறு செய்தல்
P1-112	ஆசிரியர் விருப்பப்படி நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி அளித்தல்.
P1-113	மாணவர்களை இரண்டிரண்டு பேராக பிரித்தல். கைகளைத் தலைக்கு மேல் வைத்தல். இந்த நிலையில் இரண்டிரண்டு பேராக பின்புறமாக நடத்தல்
P1-114	ஒரு பெரிய வட்டத்திற்குள் மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும். பந்தை ஆசிரியர் உயர தூக்கிப்போட்டு மாணவர் பெயரை அழைத்து பிடிக்கச் செய்ய வேண்டும்
P1-115	மனமகிழ் விளையாட்டு-தவளை தொடர் ஓட்டம். மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு முன்பாக 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல்மாணவன் உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும் ஊன்றி தவளை போல் தத்தித் தத்திச் சென்று கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து தங்கள் அணியிலுள்ள இரண்டாம் ஆட்டக்காரரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். பின் இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல் தத்தித் தத்தி ஓடி எல்லைக் கோட்டை சுற்றி வந்து மூன்றாவது ஆட்டக்காரரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மாறி மாறி மற்றவர்களும் ஓடி முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P1-116	மாணவர்களை 1,2,3 . 1,2,3 .1,2,3 என்று சொல்லப் பயிற்சி அளித்தல். 1,2,3 . 1,2,3 .1,2,3 என்று சொல்லிக்கொண்டே சொல்லுவதற்கேற்ப கைகளைத் தட்ட பயிற்சி அளித்தல் 1,2,3 . 1,2,3 . 1,2,3 என்று மனதிற்குள் சொல்லியபடி கைகளை மட்டும் தட்டுதல் பயிற்சி அளித்தல்.
P1-117	தனித்தனியாக இரண்டு நேர்க்கோடுகளை இணையாக தரையில் போடவேண்டும். இரண்டிரண்டு மாணவர்களாக கோட்டின்மீது இணையாக நடக்கப் பயிற்சி அளித்தல்.
P1-118	மாணவர்களை உள்ளங்கை வெளிப்புறம் பார்த்தபடி, கைகளைத் தலைக்கு மேல் காதுகளை ஓட்டி உயர்த்தச் சொல்ல வேண்டும். அதே நிலையில் முட்டி மடங்காமல் முன்புறம் வளைந்து கைகளால் பாதங்களைத் தொடச் சொல்ல வேண்டும்.
P1-119	மாணவர்களை உள்ளங்கை வெளிப்புறம் பார்த்தபடி, கைகளைத் தலைக்குமேல் காதுகளை ஓட்டி உயர்த்தச் சொல்ல வேண்டும். அதே நிலையில் முட்டி மடங்காமல் முன்புறம் வளைந்து கைகளால் பாதங்களைத் தொடச் சொல்ல வேண்டும். இப்பயிற்சியினை இரண்டிரண்டு மாணவர்களாக நிற்க வைத்து ஒருவர் செய்யும்போது மற்றவர் அவர் செய்வதை உற்றுநோக்கச் செய்ய வேண்டும்.

P1-120	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-நண்டு தொடர் ஓட்டம்.</p> <p>மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும் ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்க எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் கைகள் இரண்டையும் தரையில் ஊன்றி நண்டு போல் நடந்து செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல செய்து எல்லைக் கோட்டைச் சுற்றி வந்து மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி நடந்து முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் நடந்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P1-121	<p>இருவர் இருவராக நின்று இரண்டு முறை தனியாகவும், பின்பு இரண்டு முறை கூட்டாளியுடனும் கைத்தட்டுதல்.</p>
P1-122	<p>கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல் பயிற்சி அளித்தல். அரக்கன் நடை- கால்களை அகலமாக வைத்துக்கொண்டு, கைகளை உயரத்தில் அகலமாக விரித்துக்கொண்டு, கண்களை முழித்துக்கொண்டு, நாக்கை வெளியில் நீட்டிக்கொண்டு உடம்பை அசைத்தபடி நடத்தல்.</p>
P1-123	<p>வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இடது , வலது காலை தரையில் மாற்றி மாற்றி ஊன்றி நொண்டியடித்து ஓடுதல் பயிற்சி அளித்தல்.</p>
P1-124	<p>கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல் பயிற்சி அளித்தல் . வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இடது , வலது காலை தரையில் மாற்றி மாற்றி ஊன்றி நொண்டியடித்து ஓடுதல் பயிற்சி அளித்தல்.</p>
P1-125	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-சிலைபோல் நின்றால் தொடாதே.</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களை துரத்தித் பிடிக்க முயல வேண்டும். ஒடுபவர்கள் தொடுபவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஏதாவது சிலை போல பாவனை செய்து நிற்க வேண்டும். (உதாரணமாக, பரதநாட்டியம் ஆடுவது போல், குண்டு எறிவது போல்) பாவனை செய்யாதவரைத் தொட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறுவர். தொடுபவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.</p>
P1-126	<p>மாணவர்களை ஜோடி ஜோடியாக நிற்க வைத்தல். வலது கையால் சிறிய பந்தை கீழிருந்து மேல் நோக்கி எறிந்து மாறி மாறிப் பிடிக்கச் செய்தல்</p>
P1-127	<p>மாணவர்களை ஜோடி ஜோடியாக நிற்க வைத்தல் .இடது கையால் சிறிய பந்தை கீழிருந்து மேல் நோக்கி எறிந்து மாறி மாறிப் பிடிக்கச் செய்தல்</p>
P1-128	<p>மாணவர்களை ஜோடி ஜோடியாக நிற்க வைத்து வலது கையால் சிறிய பந்தை</p>

	தலைக்குமேல் எறிந்து மாறி மாறிப் பிடிக்கச் செய்தல்.
P1-129	மாணவர்களை ஜோடி ஜோடியாக நிற்க வைத்து இடது கையால் சிறிய பந்தை தலைக்குமேல் எறிந்து மாறி மாறிப் பிடிக்கச் செய்தல்.
P1-130	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-நொண்டி அடித்து ஓடும் தொடரோட்டம்.</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். அவர்களுக்கு எதிரே 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் எல்லா அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் நொண்டி அடித்து முன்னோக்கிச் சென்று எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள இரண்டாவது மாணவன் தொடர்ந்து நொண்டி அடித்து முதல் மாணவன் செய்தது போல் செய்து மூன்றாவது நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி ஓடி முடிக்க வேண்டும். முதலில் எந்தக் குழுவினர் நொண்டி அடித்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P1-131	5மீ மற்றும் 6 மீட்டர் சுற்றளவில் வட்டம் வரைந்துகொள்ள வேண்டும். மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குழுவினர் வட்டத்தில் வலதுபுறமாகவும் மற்றொரு குழு வட்டத்தில் இடது புறமாகவும் நடத்தல் வேண்டும் .
P1-132	கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல், பயிற்சி அளித்தல்.
P1-133	மூன்று மூன்று மாணவர்களாக நிறுத்தி கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல், பயிற்சி அளித்தல்
P1-134	மாணவர்களின் விருப்பப்படி நாடகமுறையுடன் கூடிய பயிற்சி
P1-135	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-முன்னோக்கி ஓடும் தொடர் ஓட்டம்.</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். அவர்களுக்கு எதிரே 25 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் எல்லா அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் முன்னோக்கி ஓடிச் சென்று எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள இரண்டாவது மாணவன் தொடர்ந்து ஓடி முதல் மாணவன் செய்தது போல் செய்து மூன்றாவது நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மாறி மாறி ஓடி முடிக்க வேண்டும்.</p> <p>முதலில் எந்தக் குழுவினர் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P1-136	நின்ற இடத்தில் மெதுவாக ஓடுதல் பயிற்சியை இரண்டு இரண்டு மாணவர்களாக

	இணைத்து அளித்தல்.
P1-137	மாணவர்களை 3 குழுக்களாகப்பிரித்து ஒருகுழுவிற்கு வாத்து நடை, ஒரு குழுவிற்கு யானை நடை, 3-வது குழுவிற்கு கரடி நடைப் பயிற்சியளித்தல்
P1-138	மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கேற்ப குதிக்காலை உயர்த்துதல், பின் பழைய நிலைக்குத் திரும்புதல்- பயிற்சி அளித்தல்.
P1-139	மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கேற்ப முன்னங்காலை உயர்த்துதல், பின் பழைய நிலைக்குத் திரும்புதல்.
P1-140	மனமகிழ் விளையாட்டு-நமஸ்காரம் செய்தால் தொடாதே. 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஒரு காலில் நின்று மற்ற காலை நிற்கும் காலின் முழங்காலின் மீது வைத்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பியவாறு நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்யாதவரைத் தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும்.தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P1-141	மாணவர்களை அரை வட்டத்தில் நிற்கச் செய்தல். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கேற்ப முன்னங்காலை மேலே உயர்த்தும்போதே கைகளையும் மேலே உயர்த்தச் சொல்லி பயிற்சி அளித்தல்.
P1-142	மாணவர்களை அரை வட்டத்தில் நிற்கச் செய்தல் . ஆசிரியரின் கட்டளைக்கேற்ப குதிக்காலை மேலே உயர்த்தும்போதே கைகளையும் மேலே உயர்த்தச் சொல்லி பயிற்சி அளித்தல்.
P1-143	நின்று கொண்டு வலதுகாலை முட்டி மடங்காமல் முன்னே நீட்டுதல்.
P1-144	கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல்- பயிற்சி அளித்தல், கரடி நடை குழுவாக பயிற்சி அளித்தல்.
P1-145	மனமகிழ் விளையாட்டு-தவளைபோல் தத்தித் தொடுதல். மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். மற்ற மாணவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வட்டத்திற்குள் தவளை போல் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர், தவளை போல் தாவித் தாவி வட்டத்திற்குள் உள்ள மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொட முயல வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் தாவித் தாவி அங்கும் இங்கும் ஓடி, தப்பிக்க முயல வேண்டும். தொடுபவர் யாரையாவது தொட்டு விட்டாலோ அல்லது வட்டத்திலுள்ள மாணவர்கள் யாராவது வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவராக இருந்தவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார்.
P1-146	வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இடது , வலது காலை தரையில் மாற்றி மாற்றி ஊன்றி நொண்டியடித்து ஓடுதல் பயிற்சி அளித்தல்.

P1-147	மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்கச் செய்தல். இடுப்பில் கையை வைத்துக்கொண்டு வலதுகாலை குதித்துக்கொண்டு இடது காலை உயர்த்தச் சொல்லிப் பயிற்சி அளித்தல்.
P1-148	நின்று கொண்டு வலதுகால், இடதுகால் என மாற்றி மாற்றி முன்னே நீட்டுதல்
P1-149	நேர்-நில் நிலை.- குதிக்கால்களைச் சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V) வடிவில்) நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும். ஆர நிலை நிலை.- இடது காலைத்தூக்கி ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும். 2. கைகளைப் பின்புறமாக , இடது உள்ளங்கை மீது, வலது உள்ளங்கையை வைத்துப் பெருவிரல்கள் இரண்டும் (x) வடிவில் வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல்
P1-150	மனமகிழ் விளையாட்டு -என்னுடன் வா 20 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் குச்சியை வைத்துக் கொண்டு தனக்குப் பிடித்த மாணவர்களின் முன் நின்று 'என்னுடன் வா' என்று கூற அவர்கள் 3 அல்லது 4 பேர் குச்சியுடன் உள்ள மாணவர் பின்னால் வட்டத்தைச் சுற்றி நடக்க வேண்டும். குச்சி வைத்துள்ள மாணவன் திடீரென்று 'வீட்டுக்குள் போங்கள்' என்று கூறுவான். அவனுடன் சென்றவர்கள் ஓடிச்சென்று ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். அது சமயம் தொடுபவன் ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். வட்டம் கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்படுவான்.
P1-151	குதித்துத் தலைக்கு மேல் கைத்தட்டுதல்.
P1-152	குதித்துக் கொண்டு வலது காலை, இடது காலை முன்னே நீட்டுதல்.
P1-153	கைகளைப் பின்னால் கட்டிக்கொண்டு தனித்தனியாக நடத்தல் பயிற்சி அளித்தல்.
P1-154	குதித்துக்கொண்டு வலது காலை இடதுபுறமாக நீட்டுதல் , உயர்த்துதல்.
P1-155	மனமகிழ் விளையாட்டு-தீக்கோழிபோல் நின்றால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் தீக்கோழி போல் (முழங்காலுக்கடியில் கையை விட்டு மேலே தூக்கி அதே கையால் மூக்கைப் பிடித்து) பாவனை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்பவரை தொடுபவர் தொட முடியாது. இவ்வாறு பாவனை செய்யாதவரை தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் தீக்கோழி போல் பாவனை செய்யாமல் நின்று கொண்டு தொடுபவர் வேகமாக வரும்பொழுது பாவனை செய்து அவரை ஏமாற்றுவது மிகவும் களிப்பூட்டுவதாக இருக்கும்.

P1-156	மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்கச் செய்தல். இடுப்பில் கையை வைத்துக்கொண்டு வலதுகாலை குதித்துக்கொண்டே இடது காலை உயர்த்தச் சொல்லி பயிற்சி அளித்தல்
P1-157	நின்ற இடத்தில் மெதுவாக ஓடுதல் .பயிற்சியை மூன்று மூன்று மாணவர்களாக இணைத்து அளித்தல்.
P1-158	மாணவர்களை வரிசையாக நிற்க வைத்தல். ஆசிரியர் உயரேத் தூக்கியெறியும் பந்தை ஒவ்வொரு மாணவராக ஓடிப் பிடிக்க வேண்டும்.
P1-159	மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து ஆகாய விமானம், தொடர் வண்டி, பேருந்து போல் ஓடுதல் பயிற்சி அளித்தல்.
P1-160	மனமகிழ் விளையாட்டு-உட்கார், எழுந்திரு. 15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி உள்ளே பார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும். ஆசிரியர் 'உட்கார்' என்றால் மாணவர்கள் உட்கார்ந்தும் ஆசிரியர் 'எழுந்திரு' என்றால் எழுந்து நிற்கவும் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்கள் நிற்கும் பொழுது 'எழுந்திரு' என்றும் உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது 'உட்கார்' என்றும் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதே போல் ஆசிரியர் சரியாகச் சொல்லும் போது அப்படி செய்யமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கின்றாரோ அம்மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
P1-161	குதித்துக் கொண்டு இடதுகாலை இடது புறமாக உயர்த்துதல்.
P1-162	யானை நடை, வாத்து நடை, கரடி நடை - குழுவாகப் பயிற்சி அளித்தல்
P1-163	மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும். ஒரு குழு கைவீசம்மா பாடலைப் பாட வேண்டும். மற்றொரு குழு அப்பாடலுக்கு அபிநயம் பிடிக்க வேண்டும்.
P1-164	காலை அகலமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கைகை, உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்தபடி நீட்டிக்கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப இடது காலை நீட்டி வலது காலில் அமர்ந்து பயிற்சியளித்தல்
P1-165	மனமகிழ் விளையாட்டு-நகரும் சிலை மைதானத்தின் மத்தியில் மாணவர்களில் ஒருவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவருக்குப் பின்னால் 20 மீ தூரத்தில் எல்லைக் கோட்டில் மாணவர்களை நிற்க செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் ஏதாவது கடினமான ஒரு அபிநயத்தைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மறுபக்கம் திரும்பி நின்று 1, 2, 3, 4 என்று 5 வரை எண்ணுவார். அப்பொழுது மாணவர்கள் அவரை நோக்கி நகர வேண்டும். 5 என்று கூறிவிட்டு திரும்பிப் பார்க்கும் பொழுது எல்லா மாணவர்களும் அவர் செய்து காண்பித்த அபிநயப்படி சிலை போல் நிற்க வேண்டும். அவ்வாறு நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். பிறகு வேறு ஒரு பாவனையைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மீண்டும் 1, 2, 3, 4, 5 என்று எண்ண வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு முறையும் சிலை போல் நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். சிறிது நேரம் கழித்து வேறு ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்து ஆட்டத்தைத் தொடரலாம்.

P1-166	காலை அகலமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கைகளை, உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்தபடி நீட்டிக்கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப இடது காலை நீட்டி வலது காலில் அமர்தல், வலது காலை நீட்டி இடதுகாலில் அமர்தல். பயிற்சி அளித்தல்.
P1-167	கால்களை அகலமாக வைத்து நிற்க வேண்டும். முன்பக்கமாக குனிந்து , கைகளால் இரண்டு கால்களுக்கிடையே தரையைத் தொடவும்.
P1-168	ஐந்து சிறிய கற்களை ஒரு வட்டத்திற்குள் வைத்து வலதுகால் விரல்கள் மூலம் கற்களை எடுத்து வட்டத்திற்கு வெளியே போட வேண்டும்.
P1-169	பந்தை உயரே தூக்கிப் போட்டு ஓடிப் பிடித்தல்
P1-170	மனமகிழ் விளையாட்டு.-குதித்தால் தொடாதே குதித்தால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் வட்டத்திலுள்ள மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க நின்ற இடத்தில் இருகால்களாலும் குதித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு குதிக்காதவரைத் தொடுபவர் தொட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடத்தில் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P1-171	ஆசிரியர் கூறும் வாகனங்கள் போல் ஓடுதல்.
P1-172	ஐந்து சிறிய கற்களை ஒரு வட்டத்திற்குள் வைத்து இடதுகால் விரல்கள் மூலம் கற்களை எடுத்து வட்டத்திற்கு வெளியே போட வேண்டும்.
P1-173	மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒரு குழு தோசையம்மா தோசை பாடல் பாட மற்றொரு குழு உடல் இயக்கச் செயல் செய்தல்.
P1-174	மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்க வைத்தல் ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப குதிக்காலை உயர்த்தி நுனிகாலில் உட்காருதல்.
P1-175	மனமகிழ் விளையாட்டு-வேடிக்கைக் காட்டினால் தொடாதே. 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் வட்டத்திலுள்ள மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க நின்ற இடத்தில் இருகால்களாலும் குதித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு குதிக்காதவரைத் தொடுபவர் தொட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடத்தில் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P1-176	ஐந்து சிறிய கற்களை ஒரு வட்டத்திற்குள் வைத்து இரண்டு கால் விரல்களால் மாறி மாறி கற்களை எடுத்து வட்டத்திற்கு வெளியே போடச் சொல்லி பயிற்சி அளித்தல்

P1-177	மாணவர்கள் கால்களை நீட்டி அமர வேண்டும். முன்பக்கமாக வளைந்து முழங்கால் முட்டி மடங்காமல் கைகளால் கால்கட்டை விரல்களைத் தொட வேண்டும்.
P1-178	மாணவர்கள் வரிசையில் நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் முடிந்த அளவு தொடர்ந்து முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டும்.
P1-179	மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து, போக்குவரத்துக்காவலர், தீயணைப்பு வீரர், தபால்காரர் போன்று நடிக்கச் செய்தல்.
P1-180	மனமகிழ் விளையாட்டு-குளத்திற்கு உள்ளே , வெளியே. 15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி வட்டத்திற்கு உள்ளே பார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும். ஆசிரியர் 'உள்ளே' என்று கூறினால் மாணவர்கள் உடனே வட்டத்திற்குள் முன்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். 'வெளியே' என்று கூறினால் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்கள் உள்ளே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'உள்ளே' என்றும் மாணவர்கள் வெளியே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'வெளியே' என்றும் கூறுவார். இப்படி மாறி மாறிக் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதே போல் சரியாகச் சொல்லும் போது அப்படி செய்யாமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கிறாரோ அம்மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
P1-181	மாணவர்களின் விருப்பப்படி அங்கும் இங்கும் தொடர்ந்து 5 நிமிடம் மெதுவாக ஓடவேண்டும்.
P1-182	நடத்தல், ஓடுதல், குதித்தல் பயிற்சியினைச் செய்துப் பார்த்தல்.
P1-183	மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒருகுழு ஒன்று யாவர்க்கும் தலை ஒன்று... பாடல் பாட மற்றொரு குழு உடல் இயக்கச் செய்தல்.
P1-184	நிலை – நேர் நில – கைகளை இடுப்பில் வைத்து நிற்க வேண்டும் 1. கால்களைக் குதித்துப் பக்கவாட்டில் அகலமாக வைக்க வேண்டும் 2. கால்களைக் குதித்துச் சேர்த்து வைக்க வேண்டும் 3. கால்களைக் குதித்து முன், பின் வைக்க வேண்டும் 4. கால்களைக் குதித்துச் சேர்த்து வைக்க வேண்டும்
P1-185	மனமகிழ் விளையாட்டு-முன்காலை பிடித்தோடும் தொடர் ஓட்டம். மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி விட்டு துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு முன்பாக 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினருக்கும் நேராக ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் அணியில் உள்ள முதல் மாணவன் தனது ஒரு காலின் முன்பாதத்தை இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டு ஒரு காலில் நொண்டி அடித்து எல்லைக் கோடு வரை சென்று கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி திரும்பி வரும்பொழுது காலை மாற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு ஓடி வந்து வரிசையின் கடைசியில்

	உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாம் மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல் ஓடி மூன்றாம் மாணவனைத் தொட வேண்டும். எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.
P1-186	நிலை – கால்களை அகலமாக வைத்து கையை இடுப்பில் வைத்து நிற்கவேண்டும். 1. முன்பக்கமாக இடுப்பில் வைத்து நிற்க வேண்டும் 2. ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல் 3. பின் பக்கமாக வளைதல் 4. ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்
P1-187	மாணவர்களை சுவரின் எதிரில் வரிசையாக நிற்க வைக்க வேண்டும். மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராக குதித்து சுவரைத் தொடச் செய்ய வேண்டும்.
P1-188	நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், வளைந்து வளைந்து ஓடுதல், பக்கவாட்டில் ஓடுதல் பயிற்சி அளித்தல்
P1-189	கைவீசி நடத்தல், குனிந்து நிமிர்ந்து நடத்தல்
P1-190	மனமகிழ் விளையாட்டு.-பந்தைத் தட்டும் தொடர் ஓட்டம். மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு முன்னால் 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கையுந்து பந்தைக் கொடுக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் பந்து உள்ள மாணவர்கள் பந்தைத் தரையில் உருட்டிக் கொண்டே எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியில் இரண்டாவது நபரிடம் பந்தைக் கொடுத்து விட்டு அணியின் வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல பந்தைத் உருட்டிக் கொண்டு போய் மூன்றாவது மாணவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு எல்லா மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும். எந்தக் குழு முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.
P1-191	மாணவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்து ஒரு குழு நொண்டி அடிக்க வேண்டும். மற்றொரு குழு நின்ற இடத்தில் குதிக்க வேண்டும்.
P1-192	மாணவர்களை வரிசையாக சுவரின் அருகில் நிற்கச் செய்து குதித்து வலது கையால் சுவற்றை தொடச் செய்தல்.
P1-193	மாணவர்களை வரிசையாக சுவரின் அருகில் நிற்கச் செய்து, குதித்து மற்றும் இடது கையால் சுவரைத் தொடச் செய்தல்
P1-194	மாணவர்களை இரண்டு இரண்டு பேர்களாக பிரிக்கவேண்டும். ஒரு மாணவர் சுவற்றில் பந்தை எறிய வேண்டும். மற்றொருவர் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் பயிற்சி பெற வேண்டும்.

P1-195	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-கண்களைக் கட்டித் தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவனின் கண்களை ஒரு துண்டால் கட்டி விட வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்றவர்களைத் தொட முயல் வேண்டும். கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டுள்ள மாணவர் துரத்தும் போது மற்ற மாணவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள முயல்வர். தொடுபவரால் தொடப்பட்டாலோ வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் கட்டை அவிழ்த்து விட்டு மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார்.</p>
P1-196	ஒவ்வொரு மாணவராக குதித்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தட்ட வேண்டும்.
P1-197	10 மீட்டர் நடத்தல் , 3 மீட்டர் தாண்டுதல், 10 மீட்டர் ஓடுதல்.
P1-198	இரண்டிரண்டு மாணவர்களாக நிற்க வைத்தல். ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப இருவர் இருவராக நடந்து கொண்டு பந்தை ஒருவருக்கொருவர் எறிந்து, பிடித்துச் செல்லல் வேண்டும்.
P1-199	<p>நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்</p> <p>மெதுவாக ஓடுதல்</p> <p>குனிந்து நிமிர்ந்து ஓடுதல்</p> <p>பக்கவாட்டில் ஓடுதல்</p> <p>விரைவாக ஓடுதல்</p>
P1-200	மாணவர்களின் உயரம், எடை, அளந்து பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல் , வளர்ச்சி நிலை அறிதல்.

உடற்கல்வி

இரண்டாம் வகுப்பு

பருவம்	செயல்பாடுகள்
முதல்பருவம்	P2-1 முதல் P2-80 வரை
இரண்டாம் பருவம்	P2-81 முதல் P2-140 வரை
மூன்றாம் பருவம்	P2-141 முதல் P2-200 வரை

**கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள்
எளிய உடற்பயிற்சி
2-ம் வகுப்பு**

நாள்	பாடம்
P2-1	மாணவர்களின் உயரம், எடை அளந்து பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல்
P 2-2	மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும்
	கழுத்தை நான்கு பக்கமும் அசைத்தல்
	கையை முன்பக்கமாக சுழற்றுதல்
P 2-3	ஆரம்ப நிலை – நேர்நில்
	கைகளைத் தலைக்குமேல் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக உயர்த்தவும். உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்திருக்க வேண்டும்
	ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்
P 2-4	ஆரம்ப நிலை – நேர் நில்
	இரு கைகளையும் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக பக்கவாட்டில் தட்டுதல் . உள்ளங்கை தரையை நோக்கி இருக்க வேண்டும்
	ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்
	இரு கைகளையும் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக, முன்பக்கம் நீட்ட வேண்டும். உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்திருக்க வேண்டும்
	ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்
P 2-5	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு.</p> <p>கர்லாக்கட்டைகளை நிறுத்தவும் வீழ்த்துவதுமான தொடர் ஓட்டம்</p> <p>மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்பாக 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு 1 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு வட்டத்தினுள்ளும் நான்கு கர்லாக்கட்டைகளை நிறுத்திய நிலையில் வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் அவர்களுக்கு எதிரே உள்ள வட்டத்திற்கு ஓடிச் சென்று நிறுத்திய நிலையிலுள்ள கர்லாக்கட்டைகளைக் கீழே சாய்த்து விட்டு ஓடி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாம் மாணவனைத் தொட்டு விட்டு அணியின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாம் மாணவன் வட்டத்திற்கு ஓடிச் சென்று வீழ்ந்து கிடக்கும் கர்லாக்கட்டைகளை நிறுத்தி வைத்து விட்டு ஓடி வந்து தனது அணியின் மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு அணியின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் ஆட்டத்தை முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>

P 2-6	<p>நேர்நில்-ஆர நில் - நேர்-நில் நிலை.- குதிக்கால்களைச் சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V வடிவில்) நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.</p>
	<p>ஆர நில் நிலை.- இடது காலைத்தூக்கி ஒருதப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.</p> <p>கைகளைப் பின்புறமாக , இடது உள்ளங்கை மீது, வலது உள்ளங்கையை வைத்து, பெருவிரல்கள் இரண்டும் X வடிவில் வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும்</p>
P 2-7	<p>நேர்நில் - ஆர நில்</p>
	<p>நேர்நில்-ஆர நில் - நேர்-நில் நிலை.- குதிக்கால்களைச் சேர்த்துப் பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V வடிவில்) நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.</p>
	<p>ஆர நில் நிலை.- இடது காலைத்தூக்கி ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.</p> <p>கைகளைப் பின்புறமாக , இடது உள்ளங்கை மீது, வலது உள்ளங்கையை வைத்துப் பெருவிரல்கள் இரண்டும் (X வடிவில்) வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும்</p>
	<p>சமநிலை சீர்படுதல் -ஒருகாலை தரையில் ஊன்றி மறுகாலை பின்புறமாக நீட்டி, கையைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும்.</p>
P 2-8	<p>நேர்-நில் நிலை.- குதிக்கால்களைச் சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (Vவடிவில்) நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.</p>
	<p>ஆர நில் நிலை.- இடது காலைத் தூக்கி ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.</p> <p>கைகளைப் பின்புறமாக , இடது உள்ளங்கை மீது, வலது உள்ளங்கையை வைத்துப் பெருவிரல்கள் இரண்டும் (X வடிவில்) வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும்</p>
	<p>ஆசிரியரின் இடதுபுறம் உயரம் குறைவான மாணவர்களும் ஆசிரியர்களுக்கு வலதுபுறம் உயரம் அதிகமான மாணவர்களும் ஒருவர் பக்கத்தில் ஒருவராக உயரப்படி நிற்க வைக்க வேண்டும்.</p>
P 2-9	<p>நேர் நில், ஆரநில் - உயரப்படி வரிசையில் நின்றல்</p>
	<p>நேர்நில்-ஆர நில் - நேர்-நில் நிலை.- குதிக்கால்களைச் சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V வடிவில்) நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.</p> <p>ஆர நில் நிலை.- இடது காலைத்தூக்கி ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.</p> <p>கைகளைப் பின்புறமாக , இடது உள்ளங்கை மீது, வலது உள்ளங்கையை வைத்து, பெருவிரல்கள் இரண்டும் (X வடிவில்) வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும்</p>

	சமநிலை சீர்படுதல் –ஒரு காலை தரையில் ஊன்றி மறுகாலை பின்புறமாக நீட்டி, கையைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும்.
P 2-10	மனமகிழ் விளையாட்டு – பொருளைத் தொட்டால் தொடாதே குறிப்பிட்ட பகுதியை விளையாடுவதற்காக வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் ஆங்காங்கே நின்று கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டு தொடங்குவதற்கு முன் எந்தப் பொருளைத் தொட வேண்டும் என்று ஆசிரியர் சொல்லி விட வேண்டும். உதாரணமாக மரம், இரும்பு, கல் போன்று ஏதாவது ஒரு பொருளைக் கூற வேண்டும். தொடுபவர் தொட வரும்பொழுது மற்றவர்கள் ஆசிரியர் கூறிய பொருளைத் தொட்டுவிட்டால் அவர் தப்பித்துக் கொள்வர். அப்படித் தொடாதவர்களைத் தொடுபவர் தொட்டு விட்டால் அவர் தொடுபவராக மாறி விடுவார். இப்படியே ஆட்டம் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 2-11	மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து , சமநிலை சீர்படுதல் –ஒருகாலை தரையில் ஊன்றி மறுகாலை பின்புறமாக நீட்டி, கையைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும். எந்த குழு அதிகநேரம் நிற்கிறதோ அக்குழுவைப் பாராட்ட வேண்டும்
P 2-12	சம்மணங்கால் இட்டு அமர்தல் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். கால்களை நீட்டி அமர்ந்த நிலையிலிருந்து வலது இடது காலை மடக்கி அமர வேண்டும்.
	மாணவர்களை இடுப்பில் கை வைத்து இரண்டு பாதங்களும் தரையில் இருக்கும்படி முழங்காலை மடித்து உட்கார வேண்டும்
P 2-13	இடுப்பில் கைவைத்து இரண்டு பாதங்களும் தரையில் இருக்கும்படி அமர்ந்து முன்பக்கமாக குதித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-14	நேர்நின்ற நிலையிலிருந்து குதிக்காலை உயர்த்தி உட்கார வேண்டும்
P 2-15	மனமகிழ் விளையாட்டு – பந்தைக் கையால் எடுத்துக்கொண்டு ஓடும் தொட்டோட்டம் மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க செய்யவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு முன்னால் 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கையுந்து பந்தைக் கொடுக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன்பந்து உள்ள மாணவர்கள் பந்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியில் இரண்டாவது நபரிடம் பந்தைக் கொடுத்து விட்டு, அணியின் வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல பந்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு போய் மூன்றாவது மாணவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு எல்லா மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும். எந்தக் குழு முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

P 2-16	நேர்நின்ற நிலையில் அமர்ந்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் உள்ளங்கை தரையில் பார்த்தபடி நீட்ட வேண்டும்.
P 2-17	நேர்நின்ற நிலையில் அமர்ந்து , முன்பக்கம் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-18	நேர்நின்ற நிலையில் அமர்ந்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் உள்ளங்கை தரையில் பார்த்தபடி நீட்டச் சொல்லி பயிற்சி அளித்தல்
P 2-19	நேர்நின்ற நிலையில் அமர்ந்து , முன்பக்கம் குதித்துச் செல்ல பயிற்சி அளித்தல்
P 2-20	மனமகிழ் விளையாட்டு- தவளை போல் தத்தித் தொடுதல் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். மற்ற மாணவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வட்டத்திற்குள் தவளை போல் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் தவளை போல் தாவித் தாவி வட்டத்திற்குள் உள்ள மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொட முயல வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் தாவித் தாவி அங்கும் இங்கும் ஓடி தப்பிக்க முயல வேண்டும். தொடுபவர் யாரையாவது தொட்டு விட்டாலோ அல்லது வட்டத்திலுள்ள மாணவர்கள் யாராவது வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவராக இருந்தவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக ஆட்டத்தை குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் தொடர்ந்து நடத்தலாம்.
P 2-21	மாணவர்களை நேர் நின்ற நிலையில் நிற்க வைத்தல் நுணிக்காலில் உட்காருதல் நேர் நின்ற நிலையில் திரும்புதல் தொடர்ந்து இப்பயிற்சியை 5 அல்லது 10 முறை செய்தல்
P 2-22	நடத்தல் பயிற்சி மற்றும் நுணிக்காலில் நடத்தல், ஓடுதல்
P 2-23	நடத்தல் பயிற்சி மற்றும் நுணிக்காலில் நடத்தல், ஓடுதல் பயிற்சி அளித்தல்
P 2-24	நடை போட்டி மாணவர்களை ஒரு வரிசையில் நிற்க வைத்து ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் முன்பக்கமாக வேகமாக நடக்க வேண்டும். குறிப்பிட்டத் தூரத்தை முதலில் அடைபவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.
P 2-25	மனமகிழ் விளையாட்டு - எல்லைத் தாண்டி ஓடும் தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நின்று கொள்ள வேண்டும். துவக்கக் கோட்டிலிருந்து 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக அந்த அணியின் தலைவன் எல்லைக் கோட்டில் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் அணியின் தலைவர் ஓடிச் சென்று தன் அணியில் உள்ள முதல் மாணவனைக் கைகோர்த்து அழைத்து ஓடி வர வேண்டும். எல்லைக் கோட்டிற்குத் திரும்பியவுடன் அணித்தலைவன் நின்று கொள்ள முதல் மாணவன் ஓடிச் சென்று இரண்டாம் மாணவனைக் கைகோர்த்து அழைத்து வர வேண்டும்.

	முதல் மாணவன் நின்று கொள்ள இரண்டாம் மாணவன் ஓடிச் சென்று மூன்றாம் மாணவனை அழைத்து வர வேண்டும். இவ்வாறாக எந்த அணியில் முதலில் எல்லா மாணவர்களும் எல்லைக் கோட்டை அடைகிறார்களோ அவர்களே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 2-26	10 மீட்டர் நடத்தல் பயிற்சி, 10 மீட்டர் நுனிக்காலில் நடத்தல் போட்டி.
P 2-27	நடை மற்றும் அரக்கன் நடை கைகளை வீசி நேர்க்கோட்டில் நடத்தல் பயிற்சி அளித்தல், அரக்க நடை- கால்களை அகலமாக வைத்துக்கொண்டு, கைகளை உயரத்தில் அகலமாக விரித்துக்கொண்டு கண்களை முழித்துக்கொண்டு நாக்கை வெளியில் நீட்டிக்கொண்டு உடம்பை அசைத்தபடி நடத்தல்.
P 2-28	நடைப்பயிற்சி , முயல் நடை- ஆள்காட்டி விரலை உயர்த்தி நுனிக்காலில் அமர்ந்து கைகளில் ஆள்காட்டி விரலை உயர்த்தி தலைக்குமேல் முயலின் காதுகள் போல வைத்துக்கொண்டு வளைந்துவளைந்து குதித்துச் செல்லல் வேண்டும்
P 2-29	நுனிக்காலில் அமர்தல்
P 2-30	மனமகிழ் விளையாட்டு - தொப்பி வைத்திருப்பவரைத் தொடுதல் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லைக் கோட்டிற்குள் இருக்கும் மாணவரிடத்தில் ஒரு தொப்பியைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் ஓடிச் சென்று மாணவர்களில் யார் கையில் தொப்பியிருக்கிறதோ அவரைத் தொட முயல் வேண்டும். தொடுபவர் தொட வரும் பொழுது தொப்பியுள்ள மாணவர் தொப்பியை அடுத்த மாணவனிடத்தில் கொடுத்து விட்டு தப்பிக்க வேண்டும். தொப்பி யார் கையில் உள்ளதோ அவரைத் தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். இவ்வாறாக ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 2-31	நுனிக்காலில் நடத்தல் மற்றும் இராஜநடை நேராக நிமிர்ந்து கையை வீசி கால்களை அகற்றி நடத்தல்
P 2-32	நடைப்பயிற்சி மற்றும் குரங்கு நடை குரங்கு நடப்பதுபோல், குரங்கு செய்யும் குறும்புடன் நடந்து செல்லுதல்
P 2-33	நுனிக்காலில் நடத்தல், குரங்கு நடை, முயல்நடை.
P 2-34	நுனிக்காலில் நடத்தல், ஆகாய விமானம் போல்ஓடுதல்
P 2-35	மனமகிழ் விளையாட்டு - கண்ணைக் கட்டிக்கொண்டு தொடுதல் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவனின் கண்களை ஒரு துண்டால் கட்டி விட வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்றவர்களைத் தொட முயல் வேண்டும். கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டுள்ள மாணவர் தூரத்தும் போது மற்ற மாணவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள முயல்வர்.

	தொடுபவரால் தொடப்பட்டாலோ வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் கட்டை அவிழ்த்து விட்டு மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை விளையாட்டு தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 2-36	ஆசிரியரைப் பின்பற்றி மெதுவாக ஓடவேண்டும். குனிந்து ஓட வேண்டும். மாற்றி மாற்றி ஓட வேண்டும்
P 2-37	மனித நடைக்கும் விலங்கு நடைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை விலங்குகள் போல் நடந்து அறிதல்
P 2-38	மாணவனின் விருப்பம்போல் அங்கும்இங்கும் ஓடுதல்
P 2-39	ஆசிரியரைப் பின்பற்றி மெதுவாக, குனிந்து மாற்றி மாற்றி ஓட பயிற்சி அளிக்கவும்
P 2-40	மனமகிழ் விளையாட்டு குளத்துத் தவளை 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மத்தியில் ஒரு மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு சிறிய வட்டம் வரையவும். இது குளம் ஆகும். ஒரு மாணவனைத் தவளையாக நியமித்து சிறிய வட்டத்துள் தவளை போல் கால்களை மடக்கி இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றி உட்கார வைக்கவும். மற்ற மாணவர்கள் சிறிய வட்டத்திற்கு வெளியில் பெரிய வட்டத்திற்கு உள்ளே நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் வட்டத்திலுள்ள மாணவர்கள் தவளை மாணவரை நோக்கி 'தவளையே தவளையே நீ எங்களைப் பிடிக்க முடியாது' என்று கேலி செய்தவாறு சிறிய வட்டத்தைச் சுற்றி வருவர். ஆசிரியர் 'பிடி பார்க்கலாம்' என்று கூறியவுடன் தவளையானது தத்தித் தத்திச் சென்று யாராவது ஒரு மாணவனைத் தொட முயல் வேண்டும். மாணவர்கள் வெளி வட்டத்திற்கு வெளியே சென்று விட்டால் அவர்கள் தப்பித்துக் கொள்வார். இவ்வாறு அவர்கள் வட்டக் கோட்டை அடையும் முன் யாராவது தொடப்பட்டால் அவர் தவளையாக நியமிக்கப்படுவார். தவளை மாணவர் மற்ற மாணவர்களோடு சேர்ந்து கொள்வார்.
P 2-41	பயிற்சி எடுத்தல் - 1. நிலை - நேர் நிலை - கைகளை இடுப்பில் வைத்து நிற்க வேண்டும் 2. கால்களைக் குதித்துப் பக்கவாட்டில் அகலமாக வைக்க வேண்டும் 3. கால்களைக் குதித்துச் சேர்த்து வைக்க வேண்டும் 4. கால்களைக் குதித்து முன், பின் வைக்க வேண்டும் 5. கால்களைக் குதித்துச் சேர்த்து வைக்க வேண்டும்
P 2-42	விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள் போல் ஓட பயிற்சி எடுத்தல்
P 2-43	ஆசிரியரைப் பின்பற்றி மெதுவாக வட்டத்தில் ஓடுதல்
P 2-44	நேர்கோட்டில் ஓடுதல், மெதுவாக விருப்பம்போல் எங்கு வேண்டுமானாலும் ஓடுதல்
P 2-45	மனமகிழ் விளையாட்டு தொடப்பட்ட பாகத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு தொடுதல் மாணவனின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாகத் தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள

	<p>வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வரையறுக்கப்பட்ட இடத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்றவர்களில் ஒருவரை விரட்டித் தொட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். தொடப்பட்டவர் தொடப்பட்ட பாகத்தை (முதுகு, கை, கால், முழங்கை போன்றவை) ஒரு கையால் தொட்டுக் கொண்டே மற்றவர்களைத் தொட முயற்சிப்பார்.</p>
P 2-46	மாணவர்களை 2 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு நிற்க வைக்க வேண்டும். முதல் மாணவனிலிருந்து வரிசையாக நிற்கின்ற மாணவர்களைச் சுற்றி வளைந்து வளைந்து ஓட வேண்டும்
P 2-47	தனித்தனியாக இரண்டு நேர்க்கோடுகளை இணையாக தரையில் போடவேண்டும். இரண்டிரண்டு மாணவர்களாக கோட்டின்மீது இணையாக ஓடுவதற்குப் பயிற்சி அளித்தல்.
P 2-48	குதித்தல் – நின்ற இடத்தில் உயரே குதித்தல்– குதிக்கும்போது இரண்டு பாதத்தில் முன் பகுதியை ஊன்றி மேலே எழ வேண்டும். பாதங்கள் தரையில் படும்போது முதலில் பாதத்தின் முன் பகுதியே பட வேண்டும். இதுபோல் 10 முறை குதிக்கப் பயிற்சி அளித்தல் வேண்டும்.
P 2-49	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைக்கவேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளை இட்டவுடன் மாணவர்கள் குதித்துக் கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தித் தட்டவும்.
P 2-50	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – தீக்கோழி போல் நின்றால் தொடாதே</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்ததுக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் தீக்கோழி போல் (முழங்காலுக்கடியில் கையை விட்டு மேலே தூக்கி அதே கையால் மூக்கைப் பிடித்து) பாவனை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்பவரை தொடுபவர் தொட முடியாது. இவ்வாறு பாவனை செய்யாதவரை தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் தீக்கோழி போல் பாவனை செய்யாமல் நின்று கொண்டு தொடுபவர் வேகமாக வரும்பொழுது பாவனை செய்து அவரை ஏமாற்றுவது மிகவும் களிப்பூட்டுவதாக இருக்கும்.</p> <p>இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P 2-51	மாணவர்கள் கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்திக் கொண்டு ஓடுதல்
P 2-52	உயரே குதித்து அமர்தல்
P 2-53	மாணவர்கள் இடுப்பில் கை வைத்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப மாணவர்கள் குதித்துக் குதித்து முன்னால் செல்ல வேண்டும்
P 2-54	30 செ.மீ.இடைவெளிவிட்டு 6 சிறிய வட்டங்களை வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் 6 வட்டத்திற்குள் குதித்துக் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-55	மனமகிழ் விளையாட்டு-நமஸ்காரம் செய்தால் தொடாதே

	<p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஒரு காலில் நின்று மற்ற காலை நிற்கும் காலின் முழங்காலின் மீது வைத்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பியவாறு நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்யாதவரை தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.</p>
P 2-56	30 செ.மீ.இடைவெளிவிட்டு 6 சிறிய சதுரம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் 6 வட்டத்திற்குள் நொண்டி அடித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-57	30 செ.மீ.இடைவெளிவிட்டு 6 சிறிய வட்டங்களை வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் 6 வட்டத்திற்குள் குதித்துக் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-58	30 செ.மீ.இடைவெளிவிட்டு 6 சிறிய வட்டங்களை வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் 6 வட்டத்திற்குள் நொண்டி அடித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-59	30 செ.மீ.இடைவெளிவிட்டு 6 சிறிய வட்டங்களை வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் 6 வட்டத்திற்குள் குதித்துக் குதித்துச் செல்லப் பயிற்சி அளித்தல்
P 2-60	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - எல்லாரும் இடம் மாறுதல்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும் வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றபடி சிறு சிறு வட்டங்களை வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு மாணவரையும் ஒரு வட்டத்தில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>வட்டத்தின் மத்தியில் நின்று வட்டத்திலிருந்து 'எல்லாரும் இடம் மாறுங்கள்' என்று கூறியவுடன் வட்டத்தில் உள்ள எல்லா மாணவர்களும் தாங்கள் நின்று வட்டத்திலிருந்து வேறு ஒரு வட்டத்திற்கு மாற வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவர் ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டம் மாறும் பொழுது எந்த மாணவருக்கு வட்டம் கிடைக்கவில்லையோ அவர் தொடுபவராக மாறி விட வேண்டும். ஆட்டம் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.</p>
P 2-61	செங்கற்களை இணையாக முன்னும் பின்னும் தரையில் பதிக்க வேண்டும். மாணவர்கள் செங்கல் மீது கால்களைவைத்து நடக்க வேண்டும்.
P 2-62	30 செ.மீ.இடைவெளிவிட்டு 6 சிறிய சதுரம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் 6 வட்டத்திற்குள் குதித்துக் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-63	1/2 அடி உயரத்தில் 1 மீட்டர் இடைவெளியில் 6 தடுப்புகளை ஏற்படுத்தி மாணவர்கள் அதை குதித்துக் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-64	1/2 அடி உயரத்தில் 1 மீட்டர் இடைவெளியில் 6 தடுப்புகள் ஏற்படுத்தி மாணவர்கள் அதை குதித்துக் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்.
P 2-65	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - குதித்தால் தொடாதே</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p>

	<p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் வட்டத்திலுள்ள மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க நின்று இடத்தில் இருகால்களாலும் குதித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு குதிக்காதவரை தொடுபவர் தொட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p> <p>தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடத்தில் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.</p>
P 2-66	<p>ஒரு சிறிய வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இரண்டு மாணவர்கள் முதுகோடு முதுகை வைத்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒருவரை ஒருவர் முதுகால் தள்ள வேண்டும். வட்டத்திலிருந்து வெளியே வரும் மாணவர் வெற்றி வாய்ப்பை இழந்தவர் ஆவார்.</p>
P 2-67	<p>அரசன் போல் நடத்தல்</p>
P 2-68	<p>இரண்டு கைகளாலும் பந்தை ஒரு கோட்டில் நின்று கொண்டு தொலைவில் எறிதல்</p>
P 2-69	<p>சமையல் செய்பவர் போல் நடத்தல்</p>
P 2-70	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - நண்டு தொடர் ஒட்டம்</p> <p>மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்க எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் கைகள் இரண்டையும் தரையில் ஊன்றி நண்டு போல் நடந்து செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல செய்து எல்லைக் கோட்டைச் சுற்றி வந்து மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி நடந்து முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் நடந்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P 2-71	<p>கோட்டை இடத்தில் நிற்குகொண்டு ஒவ்வொரு மாணவனாக இடதுகையால் சிறிய பந்தைத் தொலைவில் எறிதல்</p>
P 2-72	<p>கோட்டை இடத்தில் நிற்குகொண்டு ஒவ்வொரு மாணவனாக வலதுகையால் சிறிய பந்தைத் தொலைவில் எறிதல்.</p>
P 2-73	<p>தனித் தனியாக சிறிய பந்தை உயரே எறிந்து பிடித்தல்</p>
P 2-74	<p>ஒரு மாணவன் பந்தைத் தூக்கி எறிய மற்றொரு மாணவன் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் எறிந்து பிடிக்க வேண்டும்</p>
P 2-75	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - காலை வணக்கம் : 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் ஒன்றை வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தில் உள்ளே பார்த்தபடி நிற்கச் செய்யவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்து வெளியே நிற்கச் செய்யவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் வட்டத்தை இடப்புறமாகச் சுற்றி ஓட வேண்டும். அவ்வாறு ஓடுகையில் வட்டத்திலுள்ள ஏதாவது</p>

	<p>ஒரு மாணவனின் முதுகைத் தொடுவார். தொடப்பட்ட மாணவர் உடனே தொடுபவருக்கு எதிர்ச் திசையில் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும்.</p> <p>இருவரும் சந்திக்குமிடத்தில் ஒருவருக்கொருவர் கை கொடுத்து மூன்று முறை (குட் மார்னிங்) 'காலை வணக்கம்' என்று சொல்ல வேண்டும். பின்னர் மீண்டும் தனது திசையிலேயே ஓடி வட்டத்தில் காலியான இடத்தைப் பிடிக்க ஓடுவர். முந்தியவர் வட்டத்தில் இடம் பிடித்துக் கொள்ள இடம் கிடைக்காதவர் தொடுபவனாக மாறி விளையாட்டு முன்போல் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.</p>
P 2-76	ஒரு பெரிய வட்டத்திற்குள் மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும். கையுந்து பந்தை ஆசிரியர் உயரே தூக்கிப்போட்டு மாணவர் பெயரை அழைத்துப் பிடிக்கச் செய்யப் பயிற்சி அளித்தல்.
P 2-77	தையற்காரர் போல் நடத்தல்
P 2-78	அரைவட்ட வடிவில் மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் நடுவில் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் பந்தினைத் தரையில் உருட்டிவிட வேண்டும். அந்தப் பந்தினை மாணவர் பிடித்து திரும்ப ஆசிரியரிடம் அனுப்ப வேண்டும்.
P 2-79	ஆசிரியர் விருப்பப்படி நாடகப் பயிற்சி அளித்தல்
P 2-80	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - எலியும் பூனையும்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களை உள்நோக்கி கைகோர்த்து நிற்க செய்ய வேண்டும். ஒரு மாணவரை எலியாகவும், ஒரு மாணவரைப் பூனையாகவும் நியமிக்க வேண்டும். எலி வட்டத்திற்குள்ளேயும் பூனை வட்டத்திற்கு வெளியேயும் நிற்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் பூனை எலியைப் பிடிக்க வட்டத்தினுள் நுழைய முயலும். அப்பொழுது மாணவர்கள் பூனையை சிறிது நேரம் உள்ளே விடாமல் தடுத்து சிறிது நேரம் கழித்து அனுமதிப்பர். பூனை வட்டத்தினுள் வந்தவுடன் மறுபக்கம் மாணவர்கள் எலியைத் தப்பிக்க விட்டு விடுவர். இவ்வாறு வட்டத்தில் உள்ள மாணவர்கள் எலியைத் தப்பிக்க விட்டும் பூனையைத் தடுத்தும், ஓட விட்டும் ஆட்டத்தை சுவாரஸ்யமாக நடத்துவர். இவ்வாறு விளையாடும் பொழுது பூனை எலியைத் தொட்டு விட்டால், எலியாக உள்ள மாணவன் பூனையாகவும் மற்ற மாணவன் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வான். ஆசிரியர் வேறொரு மாணவனை எலியாக நியமிப்பார். இவ்வாறாக ஆட்டம் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P 2-81	மாணவர் ஜோடி ஜோடியாக நின்றுகொண்டு பந்தினை உருட்டிப் பிடிக்க வேண்டும்
P 2-82	ஆசிரியர் பந்தை உருட்டி விடும்போது எந்த மாணவன் பெயரைக் கூறுகிறாரோ அந்த மாணவன் ஓடிச்சென்று பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்
P 2-83	மாணவர்கள் இரண்டிரண்டு பேராக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும். இரண்டுபேரும் ஒரே நேரத்தில் குதித்து கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி ஒருவரை ஒருவர் கைகளால் தள்ள வேண்டும்.
P 2-84	மாணவர் விருப்பப்படி யாரேனும் ஒருவரைப்போல் நடத்துக்காட்டச் செய்தல்
P 2-85	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - குளத்திற்கு உள்ளே - வெளியே</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி வட்டத்திற்கு உள்ளேபார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும்.</p>

	ஆசிரியர் 'உள்ளே' என்று கூறினால் மாணவர்கள் உடனே வட்டத்திற்குள் முன்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். 'வெளியே' என்று கூறினால் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்கள் உள்ளே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'உள்ளே' என்றும் மாணவர்கள் வெளியே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'வெளியே' என்றும் கூறுவார். இப்படி மாறி மாறிக் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதே போல் சரியாகச் சொல்லும் போது அப்படி செய்யாமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கிறாரோ அம்மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
P 2-86	ஒரு கோட்டில் நின்றுகொண்டு பந்தினை இடது கையால் உருட்டி விடுதல்
P 2-87	ஒரு கோட்டில் நின்றுகொண்டு பந்தினை வலது கையால் உருட்டி விடுதல்
P 2-88	ஒரு கோட்டில் நின்றுகொண்டு பந்தினை இரண்டு கைகளாலும் உருட்டி விடுதல்
P 2-89	ஒரு நேர் கோட்டில் சம இடைவெளியில் 5 கர்லாக்கட்டைகளை நிற்க வைக்க வேண்டும். 10 மீட்டர் தொலைவில் நின்றுகொண்டு மாணவர்கள் குறிபார்த்து பந்தை உருட்டி விட்டு, பாட்டிலை அடிக்க வேண்டும்
P 2-90	மனமகிழ் விளையாட்டு- பொருளைத் தொட்டால் தொடதே P 2-10ல் உள்ளபடி.
P 2-91	ஒரு நேர் கோட்டில் சம இடைவெளியில் 3 பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களை நிற்க வைக்க வேண்டும். 10 மீட்டர் தொலைவில் நின்றுகொண்டு மாணவர்கள் குறிபார்த்து பந்தை உருட்டி விட்டு, பாட்டிலை அடிக்க வேண்டும்.
P 2-92	ஒரு நேர் கோட்டில் சமஇடைவெளியில் 1 பிளாஸ்டிக் பாட்டில் மட்டும் நிற்க வைக்க வேண்டும். 10 மீட்டர் தொலைவில் நின்றுகொண்டு மாணவர்கள் குறிபார்த்துப் பந்தை உருட்டி விட்டு, பாட்டிலை அடிக்க வேண்டும்.
P 2-93	மாணவர்கள் எதிர் எதிரே நிற்க வேண்டும். இரண்டு மாணவர்களிடம் ஒரே நேரத்தில் குதித்து ஒரு மாணவனின் வலது கையால் மற்றொரு மாணவனின் இடது கையைத் தட்ட வேண்டும். இதுபோல் 6 முறை தட்ட வேண்டும்.
P 2-94	மாணவர்களை <u>1,2,3</u> . <u>1,2,3</u> . <u>1,2,3</u> என்று சொல்லப் பயிற்சி அளித்தல். <u>1,2,3</u> . <u>1,2,3</u> . <u>1,2,3</u> என்று சொல்லிக்கொண்டே சொல்லுவதற்கேற்ப கைகளைத் தட்டப் பயிற்சி அளித்தல் <u>1,2,3</u> . <u>1,2,3</u> . <u>1,2,3</u> என்று மனதிற்குள் சொல்லியபடி கைகளை மட்டும் தட்டுதல், பயிற்சி அளித்தல்.
P 2-95	மனமகிழ் விளையாட்டு - குதித்துக் குதித்து ஓடும் தொடரோட்டம் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். அவர்களுக்கு எதிரே 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைகோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் எல்லா அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து முன்னோக்கி குதித்துக் குதித்துச் சென்று எல்லைக்

	கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள இரண்டாவது மாணவன் தொடர்ந்து குதித்துக் குதித்துச் சென்று முதல் மாணவன் செய்தது போல் செய்து மூன்றாவது நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறிக் குதித்து முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் குதித்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 2-96	ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு பூப் பூத்ததாம் ...பாடலை உடல் இயக்கத்துடன் பாடுதல் பயிற்சி
P 2-97	ரிங்கா ரிங்கா ரோஸஸ் ...பாடலை உடல் இயக்கத்துடன் பாடுதல் பயிற்சி
P 2-98	தம்பியே.. தங்கச்சியே.. என்படகு ஐலசா... பாடலை உடல் இயக்கத்துடன் பாடுதல் பயிற்சி
P 2-99	ஆசிரியர் விருப்பப்படி பாடலுக்குப் பயிற்சி அளித்தல்
P 2-100	மனமகிழ் விளையாட்டு- என்னுடன் வா 20 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் குச்சியை வைத்துக் கொண்டு தனக்குப் பிடித்த மாணவர்களின் முன் நின்று 'என்னுடன் வா' என்று கூற அவர்கள் 3 அல்லது 4 பேர் குச்சியுடன் உள்ள மாணவர் பின்னால் வட்டத்தைச் சுற்றி நடக்க வேண்டும். குச்சி வைத்துள்ள மாணவன் திடீரென்று 'வீட்டுக்குள் போங்கள்' என்று கூறுவான். அவனுடன் சென்றவர்கள் ஓடிச்சென்று ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். அது சமயம் தொடுபவன் ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். வட்டம் கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்படுவான். இப்படியாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 2-101	ஆரம்பநிலை- காலை அகலமாக வைத்து நிற்க வேண்டும் கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு முன்பக்கம் குனிய வேண்டும் குனிந்த நிலையிலிருந்து நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும் நிலை 1 போல் செய்ய வேண்டும் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்
P 2-102	மாணவர்கள் கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தி 15 வினாடிகள் வைத்திருத்தல்.
P 2-103	ஆரம்பநிலை- காலை அகலமாக வைத்து நிற்க வேண்டும் கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு முன்பக்கம் குனிய வேண்டும் குனிந்த நிலையிலிருந்து நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும் நிலை 1 போல் செய்ய வேண்டும் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்

	பயிற்சி அளித்தல்
P 2-104	ஆரம்பநிலை – கால்களை அகலமாக வைத்து நிற்க வேண்டும் கைகளை, காதுகளை ஒட்டியபடி மேலே உயர்த்த வேண்டும். உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்து இருக்க வேண்டும் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல் நிலை 1 போல் செய்தல் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்
P 2-105	மனமகிழ் விளையாட்டு-வளைந்து வளைந்து ஓடும் தொடரோட்டம் மாணவர்களைச் சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்பாக எதிரே 5 மீட்டர் வீதம் இடைவெளி விட்டு 5 கர்லாக்கட்டைகளை வைத்து கடைசி கர்லாக்கட்டையை எல்லைக் கோட்டில் வைக்கவும் ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் தனது அணிக்கு எதிரேயுள்ள கர்லாக்கட்டைகளுக்கு இடையில் வளைந்து ஓடிச் சென்று எல்லைக் கோட்டைச் சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல கர்லாக்கட்டைகளுக்கு இடையில் ஓடிச் சென்று மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி ஓடி எவர் முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 2-106	ஆரம்பநிலை – சம்மணமிட்டு அமர்தல் கைகளை மேலும் கீழும் அசைத்தல் கைகளை மேலும் கீழும் அசைத்தல் கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தி கைதட்டுதல் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்.
P 2-107	ஆரம்ப நிலை – சம்மணமிட்டு அமர்தல் இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தட்டுதல். உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்திருக்க வேண்டும் இடுப்பை உடலோடு சேர்த்து இடதுபுறம் திரும்புதல் நிலை 1-க்கு வர வேண்டும் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல். (இடது புறமும் திரும்ப வேண்டும்)
P 2-108	ஆரம்பநிலை – சம்மணமிட்டு அமர்தல் கைகளை மார்க்கு நேராக முன்பக்கம் 2 முறை தட்டுதல் கைகளைத் தலைக்குமேல் இரண்டுமுறை தட்டுதல்

	நிலை 1 போல் செய்தல் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்
P 2-109	30.செ.மீ.அளவிற்கு ஒருபக்கத்திற்கு மூன்று வீதம் 6 சதுரங்கள் இணையாக வரைந்துகொள்ள வேண்டும் மாணவர்கள் இடது வலது என மாறி மாறி சதுரத்திற்குள் குதித்துச் செல்ல வேண்டும்
P 2-110	மனமகிழ் விளையாட்டு – இருவர் சேர்ந்து தொடுதல் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் இருவரும் ஜோடியாக கைக்கோர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் இருவர் இருவராக ஜோடியாக கைக்கோர்த்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட எல்லைக் கோட்டிற்குள் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் இருவரும் ஜோடியாக கைக்கோர்த்துக் கொண்டு ஓடி மற்ற மாணவர்களில் உள்ள ஏதாவது ஒரு ஜோடியைத் தொட முயல வேண்டும். தொடுபவர்கள் ஏதாவது ஒரு ஜோடியைத் தொட்டு விட்டாலோ அல்லது ஏதாவது ஒரு ஜோடி எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர்கள் தொடுபவர்களாக நியமிக்கப்படுவர். தொடுபவர்கள் மற்ற மாணவர்களோடு சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 2-111	யானைபோல் நடத்தல்
P 2-112	வாத்து போல் நடத்தல்
P 2-113	கங்காருபோல் குதித்தல் மாணவர்களை முழங்கால்களை மடக்கி உட்காரும் நிலையில் இருந்து கொண்டு கைகளை மார்புக்கு அருகில் முழங்கைகளை மடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் இதே நிலையில் குதித்துக் குதித்து முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டும்.
P 2-114	குதிரைபோல் ஓடுதல் மாணவர்கள் வலது காலை முன்வைத்து இடதுகாலைப் பின் வைத்து கைகளைக் குதிரை ஓட்டுவதுபோல் அசைத்துக்கொண்டு டக்,டக் என்று வாயினால் ஒலி எழுப்பிக் கொண்டே முன்னோக்கி ஓடுதல்
P 2-115	மனமகிழ் விளையாட்டு – பறவையைப் பிடியுங்கள் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி பரவலாக ஜோடி ஜோடியாக 6 ஜோடிகளை நிறுத்தி இருவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்து கைகளை மேலே தூக்கிக் கோர்த்துக் கொண்டு கூண்டு போல நிற்க வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலதுபுறமாகத் திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி கூண்டுகளுக்கிடையில் ஓட வேண்டும். இப்பொழுது ஆசிரியர் சில கோஷங்களைக் கூறி மாணவர்களைத் திரும்பக் கூறுவதற்கு ஒரு கோஷம் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக.

	<p>ஆசிரியர் - கல்வி கற்க மாணவர்கள் - வாருங்கள் வாருங்கள் ஆசிரியர் - தேசம் காக்க மாணவர்கள் - வாருங்கள் வாருங்கள்</p> <p>இவ்வாறாக கூறிக் கொண்டு ஓடும் பொழுது ஆசிரியர் திடீரென்று 'பிடியங்கள்' என்ற கூறியவுடன் கூண்டு அமைத்திருக்கும் மாணவர்கள் கூண்டுக்குள் வந்த மாணவர்களைப் பிடிக்க வேண்டும். பிடிபட்ட மாணவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு விளையாட்டை மீண்டும் தொடர வேண்டும்.</p> <p>இவ்வாறு எந்த மாணவன் கடைசி வரை பிடிபடாமல் இருக்கின்றாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>
P 2-116	ஆசிரியர் விருப்பப்படி நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்
P 2-117	மாணவர் விருப்பப்படி நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்
P 2-118	<p>மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்தல். இரு குழுக்களையும் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைத்தல்</p> <p>ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், இரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவர்கள் இணையாக ஓட வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் ஓடப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.</p>
P 2-119	ஒரு சிறிய வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இரண்டு மாணவர்கள் முதுகோடு முதுகை வைத்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒருவரை ஒருவர் முதுகால் தள்ள வேண்டும். வட்டத்திலிருந்து வெளியே வரும் மாணவர் வெற்றி வாய்ப்பை இழந்தவர் ஆவார்.
P 2-120	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - என்னுடன் வா</p> <p>20 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் குச்சியை வைத்துக் கொண்டு தனக்குப் பிடித்த மாணவர்களின் முன் நின்று 'என்னுடன் வா' என்று கூற அவர்கள் 3 அல்லது 4 பேர் குச்சியுடன் உள்ள மாணவர் பின்னால் வட்டத்தைச் சுற்றி நடக்க வேண்டும்.</p> <p>குச்சி வைத்துள்ள மாணவன் திடீரென்று 'வீட்டுக்குள் போங்கள்' என்று கூறுவான். அவனுடன் சென்றவர்கள் ஓடிச்சென்று ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். அது சமயம் தொடுபவன் ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். வட்டம் கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்படுவான்.</p> <p>இப்படியாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P 2-121	<p>மாணவர்கள் வட்டமாக நிற்க வேண்டும்.</p> <p>ஒரு மாணவனிடம் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும்</p> <p>பந்தை ஒரு கையில் இருந்து மற்றவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும்</p> <p>இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களுக்கும் பந்தினைக் கொடுக்க வேண்டும்</p>
P 2-122	மாணவர்களை சுவரின் அருகில் நிற்கவைக்க வேண்டும். கைகளை உயர்த்தி சுவரைத் தொடும் இடத்தைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்

	இப்போது மாணவர்கள் உயரே குதித்துச் சுவரைத் தொட வேண்டும் நின்ற இடத்தில் தொட்ட தூரத்திற்கும் உயரே குதித்துத் தொட்ட தூரத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசம் மாணவனின் உயரே எழும் திறன் ஆகும்.
P 2-123	"ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி "பாடலை ஒரு குழு பாடுதல். மற்றொரு குழு உடல் இயக்கச் செயல்களைச் செய்தல்
P 2-124	ஒரு நேர் கோட்டில் சம இடைவெளியில் 3 கர்லாக்கட்டைகளை நிற்க வைக்க வேண்டும். 10 மீட்டர் தொலைவில் நின்றுகொண்டு மாணவர்கள் குறிபார்த்து பந்தை உருட்டி விட்டு , பாட்டிலை அடிக்க வேண்டும்.
P 2-125	மனமகிழ் விளையாட்டு- சிலை போல் நின்றால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களைத் தூரத்திப் பிடிக்க முயல் வேண்டும். ஒடுபவர்கள் தொடுபவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஏதாவது சிலை போல் பாவனை செய்து நிற்க வேண்டும். (உதாரணமாக, பரதநாட்டியம் ஆடுவது போல், குண்டு எறிவது போல்) பாவனை செய்யாதவரைத் தொட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறுவர். தொடுபவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P 2-126	மாணவரின் விருப்பப்படி விலங்குகள் போல் ஓடுதல்
P 2-127	ஆகாய விமானம் , தொடர்வண்டி போல் ஓடுதல்
P 2-128	"தம்பியே தங்கப்பா என் படகு "பாடலை ஒரு குழு பாட மற்றொரு குழு உடல் இயக்கச் செயல்கள் செய்தல்
P 2-129	நடத்தல் போட்டி 50 மீட்டர் தொலைவிற்கு எல்லைக்கோடு வரைந்துகொள்ள வேண்டும் மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும் ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் மாணவர்கள் நடந்து எல்லைக்கோட்டை அடைய வேண்டும். விரைவாக நடந்த மாணவர்களைப் பாராட்டுதல் வேண்டும்.
P 2-130	மனமகிழ் விளையாட்டு-பாட்டுத் தொப்பி 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொண்டு அதனைச் சுற்றி மாணவர்கள் உட்காரவோ நிற்கவோ செய்ய வேண்டும். இசை ஆரம்பித்தவுடன் மாணவர்கள் தொப்பியை வலது புறமாக வட்டத்தில் அடுத்த மாணவரிடத்தில் தொடர்ந்து கடத்த வேண்டும். ஆசிரியர் இசையை நிறுத்தியவுடன் யார் கையில் தொப்பி இருக்கிறதோ அவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார். இவ்வாறு தொப்பியை கடத்தி இசை நிற்கும் போதெல்லாம் யார் கையில் தொப்பி உள்ளதோ அவர் வெளியேற்றப்படுவார். கடைசி வரை யார் வெளியேற்றப்படாமல்

	இருக்கிறாரோ அவர் வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 2-131	நிற்றல் போட்டி-மாணவர்களை ஒரு வரிசையில் நிற்க வைக்க வேண்டும். நேர்நில் கட்டளையிட வேண்டும். நேராக , முதுகு வளையாமல் நிமிர்ந்து நிற்கும் மாணவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்
P 2-132	மாணவர்களை 5 பேர் அடங்கிய குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும் 25மீட்டர் தொலைவில் எல்லைக்கோடு வரைய வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஐந்து , ஐந்து மாணவர்களாக ஒடி எல்லைக்கோட்டை கடக்க வேண்டும். முதல் மூன்று இடங்களைப் பிடித்த மாணவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்
P 2-133	மாணவர்களை 3 குழுக்களாகப் பிரித்தல் ஒரு குழு இராஜ நடை நடத்தல் மற்றொரு குழு முயல் நடை நடத்தல் மற்றொரு குழு குரங்கு நடை நடத்தல் 3 வகை நடைகளுக்கும் வேறுபாடுகள் அறிதல்
P 2-134	நேர்நில் - ஆர நில் - பயிற்சி அளித்தல்.
	நேர்நில்-ஆர நில் - நேர்-நில் நிலை.- குதிக்கால்களைச் சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V) வடிவில் நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.
	ஆர நில் நிலை.- இடது காலைத்தூக்கி ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும். கைகளைப் பின்புறமாக , இடது உள்ளங்கை மீது, வலது உள்ளங்கையை வைத்துப் பெருவிரல்கள் இரண்டும் X வடிவில் வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும்
	சமநிலை சீர்படுதல் -ஒரு காலைத் தரையில் ஊன்றி மறுகாலை பின்புறமாக நீட்டி, கையைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி உள்ளங்கை தரையை பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும்.
P 2-135	மனமகிழ் விளையாட்டு - சங்கிலி போல் கைகோர்த்து தொடுதல் முதலில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும் ஒரு மாணவரைத் தொடுவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் எல்லைக் கோட்டிற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் யாராவது ஒரு மாணவனைத் தொட முயல் வேண்டும். மாணவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள அங்குமிங்கும் ஓடுவர். தொடுவர் யாரையாவது தொட்டு விட்டாலோ அல்லது யாராவது கோட்டிற்கு வெளியில் சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவருடன் கைக்கோர்த்துக் கொண்டு மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். சங்கிலி வரிசையில் இரு முனைகளில் இருக்கும் மாணவர் மட்டுமே மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவர்கள் சங்கிலிக் கோர்வை அறுபடா வண்ணம் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சங்கிலியில் எண்ணிக்கை கூடும்பொழுது எல்லைக் கோட்டை விரிவுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கடைசி வரை யார் தொடப்படாமல் இருக்கின்றாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவர்.

P 2-136	மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து முயல் நடை போட்டி வைத்தல்
P 2-137	மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து நுணிக்காலில் நடக்கும் போட்டி வைத்தல்
P 2-138	ஒடுதல்- கட்டளைக்கேற்ப இடது, வலது -முன்புறம், பின்புறம் ஒடுதல்
P 2-139	மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்தல் மாணவர்களைக் குதிக்க வைத்தல் அதிகநேரம் நிற்காமல் குதிப்பவர்களைப் பாராட்டுதல்
P 2-140	மனமகிழ் விளையாட்டு- கைக்குட்டையை அபகரித்தல் மாணவர்களை இரு சம அணிகளாக பிரித்துக் கொள்ளவும். 20 மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு எல்லைக் கோடுகள் வரைந்து ஒவ்வொரு அணியையும் ஒரு கோட்டின் மீது நிற்கச் சொல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு அணியிலும் மாணவர்களுக்கு 1 முதல் வரிசையாக ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு எண் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு அணிகளுக்கும் நடுவே 1 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து அதன் நடுவில் ஒரு கைக்குட்டையை வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் நடுவில் நின்று கொண்டு ஏதாவது ஒரு எண்ணை அழைக்க வேண்டும். உடனே இரண்டு அணியிலும் அந்த எண் கொண்டவர்கள் ஓடி வந்து வட்டத்தின் நடுவேயுள்ள கைக்குட்டையை எடுக்க முயற்சிப்பர். கைக்குட்டையை அபகரித்துக் கொண்டு தனது எல்லைக் கோட்டிற்கு எதிரணி மாணவரால் தொடப்படாமல் சென்று விட்டால் அந்த அணிக்கு 1 புள்ளி வழங்கப்படும். எதிரணி மாணவர் அவரைத் தொட்டுவிட்டால் தொட்டவருக்கு 1 புள்ளி வழங்கப்படும். இவ்வாறு ஆசிரியர் பல எண்களை அழைத்து ஆட்டத்தை நடத்துவார். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் முடிந்தவுடன் எந்த அணி அதிக புள்ளிகள் எடுத்திருக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாகும், அல்லது எந்த அணி முதலில் 10 புள்ளிகளைப் பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.
P 2-141	விரைவாக செயல்படும் திறன் அறிதல் மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல். நின்று, குதித்து அமரச்செய்தல்
P 2-142	மாணவர் நெகிழ்வுத் தன்மையைச் சோதித்தல். கால்களை நீட்டி அமர்ந்து, குனிந்து முட்டி மடங்காமல் முழங்காலில் தொடுதல்
P 2-143	நொண்டிப் போட்டி - தனி நபர்
P 2-144	நொண்டிப் போட்டி - குழுவ் போட்டி
P 2-145	மனமகிழ் விளையாட்டு - குதித்தால் தொடாதே P 2-65 ல் உள்ளபடி.
P 2-146	எறிதல் போட்டி.-ஒரு கோட்டில் மாணவர்களை நிற்க செய்து, தனித்தனியாக பந்தினை இடது கையால் எறியச் சொல்ல வேண்டும். அதிக தூரம் எறியும் மாணவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.
P 2-147	எறிதல் போட்டி.-இரண்டு கைகளாலும்

	ஒரு கோட்டில் மாணவர்களை நிற்கச் செய்ய வேண்டும். , தனித்தனியாக பந்தினை இரண்டு கையால் எறியச் சொல்ல வேண்டும். அதிக தூரம் எறியும் மாணவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.
P 2-148	எறிதல் போட்டி.-வலது கையால் ஒரு கோட்டில் மாணவர்களை நிற்கச் செய்ய வேண்டும். , தனித்தனியாக பந்தினை வலது கையால் எறியச் சொல்ல வேண்டும். அதிக தூரம் எறியும் மாணவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.
P 2-149	நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி போட்டி. மாணவர்களை இரண்டு குழுவாக பிரித்து அரசன் போல் நடத்து காட்டுதல்
P 2-150	மனமகிழ் விளையாட்டு- நமஸ்காரம் செய்தால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஒரு காலில் நின்று மற்றொரு காலை நிற்கும் காலின் முழங்காலின் மீது வைத்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பியவாறு நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்யாதவரைத் தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P 2-151	தனித்தனியாக சிறிய பந்தை உயரே எறிந்துப் பிடிக்கப் பயிற்சி அளித்தல்
P 2-152	மருத்துவரைப்போல் நடத்துக் காட்டுதல்
P 2-153	வாகனங்கள் போல் ஓடுதல்
P 2-154	விலங்குகள் போல் ஓடுதல் . மாணவர்கள் விருப்பம்.
P 2-155	மனமகிழ் விளையாட்டு-எலியும் பூனையும் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களை உள்நோக்கி கைகோர்த்து நிற்க செய்ய வேண்டும். ஒரு மாணவரை எலியாகவும், ஒரு மாணவரைப் பூனையாகவும் நியமிக்க வேண்டும். எலி வட்டத்திற்குள்ளேயும், பூனை வட்டத்திற்கு வெளியேயும் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் பூனை எலியைப் பிடிக்க வட்டத்தினுள் நுழைய முயலும். அப்பொழுது மாணவர்கள் பூனையைச் சிறிது நேரம் உள்ளே விடாமல் தடுத்து சிறிது நேரம் கழித்து அனுமதிப்பர். பூனை வட்டத்தினுள் வந்தவுடன் மறுபக்கம் மாணவர்கள் எலியைத் தப்பிக்க விட்டு விடுவர். இவ்வாறு வட்டத்தில் உள்ள மாணவர்கள் எலியைத் தப்பிக்க விட்டும் பூனையைத் தடுத்தும், ஓட விட்டும் ஆட்டத்தை சுவாரஸ்யமாக நடத்துவர். இவ்வாறு விளையாடும் பொழுது பூனை எலியைத் தொட்டு விட்டால், எலியாக உள்ள மாணவன் பூனையாகவும் மற்ற மாணவன் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வான். ஆசிரியர் வேறொரு மாணவனை எலியாக நியமிப்பார். இவ்வாறாக ஆட்டம் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.

P 2-156	தொடர் பயிற்சி- நின்றல், குதித்து அமர்தல், நொண்டி அடித்தல்
P 2-157	தொடர் பயிற்சி - நின்றல் , குனிதல், குதித்தல், தாண்டுதல்
P 2-158	தொடர் பயிற்சி - நின்றல், நொண்டி அடித்தல், ஓடுதல் பயிற்சி
P 2-159	தொடர் பயிற்சி - நின்றல், நடத்தல், குதித்தல், தாண்டுதல்,
P 2-160	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- நகரும் சிலை</p> <p>மைதானத்தின் மத்தியில் மாணவர்களில் ஒருவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவருக்குப் பின்னால் 20 மீ தூரத்தில் எல்லைக் கோட்டில் மாணவர்களை நிற்க செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் ஏதாவது கடினமான ஒரு அபிநயத்தைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மறுபக்கம் திரும்பி நின்று 1, 2, 3 என்று 5 வரை எண்ணுவார். அப்பொழுது மாணவர்கள் அவரை நோக்கி நகர வேண்டும். 5 என்று கூறிவிட்டு திரும்பிப் பார்க்கும் பொழுது எல்லா மாணவர்களும் அவர் செய்து காண்பித்த அபிநயப்படி சிலை போல் நிற்க வேண்டும். அவ்வாறு நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். பிறகு வேறு ஒரு பாவனையைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மீண்டும் 1, 2, 3, 4, 5 என்று எண்ண வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு முறையும் சிலை போல் நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். சிறிது நேரம் கழித்து வேறு ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்து ஆட்டத்தைத் தொடரலாம்.</p>
P 2-161	<p>நடத்தல், ஓடுதல்-மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்தல்</p> <p>எல்லைக்கோட்டைக் குறித்தல்</p> <p>ஒருகுழுவை நடக்கச் செய்து எல்லைக்கோட்டை அடைதல்</p> <p>மற்றொரு குழுவை ஓடச் செய்து எல்லைக்கோட்டை அடைதல்</p> <p>நடத்தலுக்கும் ஓடுதலுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அறியச் செய்தல்</p>
P 2-162	<p>நடைப்பயிற்சி அளித்தல்.</p> <p>1. இரண்டு கைகளையும் தோள் பட்டைக்குச் சமமாக பக்கவாட்டில் நீட்டி நிற்க வேண்டும்.</p> <p>2. உள்ளங்கையில் ஏதேனும் எளிய பொருளை வைத்துப் பொருள் கீழே விழாமல் நடக்கவேண்டும்</p>
P 2-163	<p>மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்தல்.</p> <p>தொடர் ஓட்டம் நடத்துதல்</p>
P 2 -164	<p>இருவர் இருவராக கைக்கோர்த்து முன்பக்கமாக ஓடுதல்</p> <p>பிறகு பின்பக்கமாக ஓடுதல்</p>
P 2-165	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- ஜோடியாக நில்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சமக் குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஒரு குழுவை வட்டத்தைச் சுற்றி உள்ளே பார்த்தவாறு உட்காரச் செய்யவும். மற்றொரு குழுவில் உள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவர்களில் ஒருவர் பின் ஜோடியாக நின்று கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக</p>

	<p>நியமிக்கப்பட்டவர் 'ஓடுங்கள்' என்றதும் வெளி வட்டத்தில் ஓடி கொண்டிருப்பவர்கள் வலது புறமாகத் திரும்பி வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். தொடுபவர் 'நில்லுங்கள்' என்றதும் வெளி வட்டத்தில் ஓடிக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஓடிச் சென்று அவரவர் ஜோடியின் முன் நின்று கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவர் உள்வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஏதாவது ஒரு மாணவன் முன் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஜோடி கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக மாறிவிடுவார். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P 2-166	<p>ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஓட வேண்டும். பிறகு நின்று கை தட்ட வேண்டும். மீண்டும் ஓட வேண்டும். பிறகு நின்று குதிக்க வேண்டும். மீண்டும் ஓட வேண்டும். பிறகு நின்று திரும்பி ஆரம்பித்த இடத்திற்கு ஓடி வரவேண்டும்.</p>
P 2-167	<p>மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்ப குழுவாகப் பிரித்தல் . ஒவ்வொரு குழுவினரும் கைக்கோர்த்து, முன்பக்கமாக ஓடுதல், பிறகு பின் பக்கமாக ஓடுதல்</p>
P 2-168	<p>மாணவர்களை 2 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு நிற்க வைக்க வேண்டும். முதல் மாணவனிலிருந்து வரிசையாக நிற்கின்ற மாணவர்களைச் சுற்றி வளைந்து வளைந்து ஓடப் பயிற்சி அளித்தல்</p>
P 2-169	<p>மாணவர்களை 2 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு நிற்க வைக்க வேண்டும். முதல் மாணவனிலிருந்து வரிசையாக நிற்கின்ற மாணவர்களை சுற்றி வளைந்து வளைந்து ஓடப் பயிற்சி அளித்தல்.</p>
P 2-170	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- நாற்காலி போல் உட்கார்ந்தால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரை தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் மற்றவர்களை விரட்டித் தொட முயற்சிப்பார். தொடுபவரிடமிருந்து தப்பிப்பதற்காக மற்ற மாணவர்கள் நாற்காலியில் உட்காருவது போல் பாவனை செய்து நின்று கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு பாவனை செய்யாதவர்களைத் தொடுபவர் தொடால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறி விடுவார். தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.</p>
P 2-171	<p>நடத்தல், ஓடுதல், நொண்டி அடித்தல், தொடர் செயல்</p>
P 2-172	<p>மாணவர்களை 5 பேர் அடங்கிய குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும் 25மீட்டர் தொலைவில் எல்லைக்கோடு வரைய வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஐந்து , ஐந்து மாணவர்களாக ஓடி எல்லைக்கோட்டைக் கடக்க வேண்டும். முதல் மூன்று இடங்களைப் பிடித்த மாணவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்</p>
P 2-173	<p>ஆரம்ப நிலை - சம்மணமிட்டு அமர்தல் இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தட்டுதல். உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்திருக்க வேண்டும் இடுப்பை உடலோடு சேர்த்து இடதுபுறம் திரும்புதல் நிலை 1-க்கு வர வேண்டும்</p>

	ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல். (இடது புறமும் திரும்ப வேண்டும்)- பயிற்சி அளித்தல்
	ஆரம்பநிலை- காலை அகலமாக வைத்து நிற்க வேண்டும் கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு முன்பக்கம் குனிய வேண்டும் குனிந்த நிலையிலிருந்து நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும் நிலை 1 போல் செய்ய வேண்டும் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்- பயிற்சி அளித்தல்
P 2-174	வலுப்படுத்தும் பயிற்சி உட்கார்ந்து முழங்கால் மடங்காமல் கைகளால் கால் கட்டை விரலைத் தொடுதல்
P 2-175	மனமகிழ் விளையாட்டு- சைமன் சொல்கிறான் மாணவர்கள் அனைவரும் ஆசிரியரைப் பார்த்து ஒருவருக்கொருவர் போதிய இடைவெளி விட்டு நின்று கொள்ளவும். ஆசிரியர் 'சைமன் சொல்கிறான்' 'கைகளைத் தூக்கு' எனக் கூறி கைகளைத் தூக்கிக் காண்பிப்பார். உடனே மாணவர்களும் அதையே செய்ய வேண்டும். அடுத்து 'கைத் தட்டுங்கள்' என்று கூறி கைத்தட்டுவார். ஆனால் இந்த முறை 'சைமன் சொல்கிறான்' என்று கூறாமல் கட்டளையை மட்டும் கூறுவார். இப்பொழுது மாணவர்கள் அதைச் செய்யக் கூடாது. இவ்வாறு ஆசிரியர் பல செய்கைகளைச் செய்துக் காண்பிக்க வேண்டும். சைமன் சொல்கிறான் என்று சொல்லாமல் ஆசிரியர் செய்வதைச் செய்தவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். அதே போல் சைமன் சொல்கிறான் என்று கூறி ஆசிரியர் செய்கையை யாராவது செய்ய தாமதித்தாலும் வெளியேற்றப்படுவார். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவன் வெளியேறாமல் இருக்கிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.
P 2-176	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கப் பயிற்சிகள்
P 2-177	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கப் பயிற்சிகள்
P 2-178	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கப் பயிற்சிகள்
P 2-179	ஆசிரியர் விருப்பப்படி பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கப் பயிற்சிகள்
P 2-180	மனமகிழ் விளையாட்டு - வேடிக்கை காட்டினால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயற்சிக்கும் முன் வேடிக்கையான ஒரு செயலைச் செய்து காண்பிப்பார். (உ.ம். குரங்கு போல் நின்று காண்பித்தல்) பிறகு தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயற்சிப்பார். தொடுபவரிடம் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு மற்ற மாணவர்கள் அந்த மாணவர் செய்து காண்பித்து செயலைச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல் இருப்பவரைத் தொட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவர். இவ்வாறாக ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.

P 2-181	ஒரு சிறிய வட்டம் வரைந்து வட்டத்திற்குள் இரண்டு மாணவர்கள் முதுகோடு முதுகை வைத்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒருவரை ஒருவர் முதுகால் தள்ள வேண்டும். வட்டத்திலிருந்து வெளியே வரும் மாணவர் வெற்றி வாய்ப்பை இழந்தவர் ஆவார்.
P 2-182	ஜோடி ஜோடியாக மாணவர்களை நிற்க வைத்து X வடிவத்தில் கைக்கோர்த்து வட்டமடித்தல்
P 2-183	ஆரம்ப நிலை . நேர் நின்றல் குதித்துக் கால்களை அகலமாக வைத்து, கைகளால் தலைக்கு மேல் தட்டுதல் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல்
P 2-184	ஆரம்ப நிலை – நேர் நில் 1,2,3 எண்ணிக்கைக்கு கைகளைப் பக்கவாட்டில் அசைத்தல்.4-வது எண்ணிக்கைக்கு கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தித் தட்டுதல்
P 2-185	மனமகிழ் விளையாட்டு – குளத்திற்கு உள்ளே – வெளியே 15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி வட்டத்திற்கு உள்ளே பார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும். ஆசிரியர் ‘உள்ளே’ என்று கூறினால் மாணவர்கள் உடனே வட்டத்திற்குள் முன்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ‘வெளியே’ என்று கூறினால் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்கள் உள்ளே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் ‘உள்ளே’ என்றும் மாணவர்கள் வெளியே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் ‘வெளியே’ என்றும் கூறுவார். இப்படி மாறி மாறிக் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதே போல் சரியாகச் சொல்லும் போது அப்படி செய்யாமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கிறாரோ அம்மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
P 2-186	வாத்துபோல் நடத்தல்
P 2-187	ஆகாய விமானம் போல் ஓடுதல்
P 2-188	குதிரை போல் ஓடுதல்
P 2-189	யானை போல் நடத்தல்
P 2-190	மனமகிழ் விளையாட்டு- இருவர் சேர்ந்து தொடுதல் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். இருவரும் கைக்கோர்த்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் இருவர் இருவராக ஜோடியாக கைக்கோர்த்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட எல்லைக் கோட்டிற்குள் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் இருவரும் ஜோடியாக கைக்கோர்த்துக் கொண்டு ஓடி மற்ற மாணவர்களில் உள்ள ஏதாவது ஒரு ஜோடியைத் தொட முயல வேண்டும். தொடுபவர்கள் ஏதாவது ஒரு ஜோடியைக் தொட்டு விட்டாலோ அல்லது

	ஏதாவது ஒரு ஜோடி எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர்கள் தொடுபவர்களாக நியமிக்கப்படுவர். தொடுபவர்கள் மற்ற மாணவர்களோடு சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.
2-191	கங்காரு போல் குதித்தல் மற்றும் தவளை போல் குதித்தல்.
P 2-192	காகம் போல் கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேழும் கீழும் அசைத்து- கா, கா என்று ஒலி எழுப்புதல்
P 2.193	குதிரை போல் ஓடுதல்
P 2-194	இரண்டு வட்டங்கள் வரைந்து ஒரு வட்டத்தில் மாணவர்கள் வலதுபுறமாக நடக்க வேண்டும். மற்றொரு வட்டத்தில் மாணவர்கள் இடதுபுறமாக நடக்க வேண்டும்
P 2-195	மனமகிழ் விளையாட்டு - தவளை போல் தத்தித் தொடுதல் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். மற்ற மாணவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வட்டத்திற்குள் தவளை போல் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் தவளை போல் தாவித் தாவி வட்டத்திற்குள் உள்ள மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொட முயல வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் தாவித் தாவி அங்கும் இங்கும் ஓடி தப்பிக்க முயல வேண்டும். தொடுபவர் யாரையாவது தொட்டு விட்டாலோ அல்லது வட்டத்திலுள்ள மாணவர்கள் யாராவது வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவராக இருந்தவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக ஆட்டத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் தொடர்ந்து நடத்தலாம்.
P 2-196	நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி - மருத்துவர்
P 2-197	ஒரு நேர் கோட்டில் சம இடைவெளியில் 5 கர்லாக்கட்டைகளை நிற்க வைக்க வேண்டும். 10 மீட்டர் தொலைவில் நின்றுகொண்டு மாணவர்கள் குறிபார்த்துப் பந்தை உருட்டி விட்டு, பாட்டிலை அடிக்கச் சொல்லிப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.
P 2-198	ஒரு நேர் கோட்டில் சம இடைவெளியில் 3 கர்லாக்கட்டைகளை நிற்க வைக்க வேண்டும். 10 மீட்டர் தொலைவில் நின்றுகொண்டு மாணவர்கள் குறிபார்த்துப் பந்தை உருட்டி விட்டு, பாட்டிலை அடிக்கச் சொல்லிப் பயிற்சி அளிக்கவேண்டும்
P 2-199	ஒரு நேர் கோட்டில் சம இடைவெளியில் 1 பிளாஸ்டிக் பாட்டில் மட்டும் நிற்க வைக்க வேண்டும். 10 மீட்டர் தொலைவில் நின்றுகொண்டு மாணவர்கள் குறிபார்த்துப் பந்தை உருட்டி விட்டு, பாட்டிலை அடிக்க சொல்லிப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்
P 2-200	மாணவர்களின் எடை, உயரம் அளந்து பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல்

உடற்கல்வி

மூன்றாம் வகுப்பு

பருவம்	செயல்பாடுகள்
முதல்பருவம்	P3-1 முதல் P3-80 வரை
இரண்டாம் பருவம்	P3-81 முதல் P3-140 வரை
மூன்றாம் பருவம்	P3-141 முதல் P3-200 வரை

கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள்
எளிய உடற்பயிற்சி
3-ம் வகுப்பு

பக்கம் எண்	பாடம்
P 3-1	மாணவர்களின் உயரம் எடை அளத்தல்
P 3-2	மாணவர்களை வரிசையாக உயரப்படி நிறுத்தி வைத்தல்
	மாணவர்களை உயரம் குறைவானவர்களிலிருந்து உயரம் அதிகமானவர் வரை ஒருவர் பின் ஒருவராக ஒரே நேர்க்கோட்டில் நிறுத்தல்
	மாணவர்களை களைந்து சென்று, அவர்களாக வரிசையில் நிற்க என்ற கட்டளைக்கு உயரப்படி மீண்டும் நேராக வரிசையில் நிற்கல்.
P 3-3	மாணவர்களை வரிசையாக உயரப்படி நிறுத்தி வைத்தல்
	மாணவர்களை உயரம் குறைவானவர்களிலிருந்து உயரம் அதிகமானவர் வரை ஒருவர் அருகில் ஒருவராக ஒரே நேர்க்கோட்டில் நிறுத்தல்
	மாணவர்களை களைந்து சென்று அவர்களாக வரிசையில் நிற்க என்ற கட்டளைக்கு உயரப்படி நேராக நிற்கல்.
P 3-4	நேர் நில - ஆரநில் நிலை பயிற்சி
	1. மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து நேர்நில் கட்டளைக்கு கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து V வடிவில் நிற்க வைத்தல்
	2. ஆரநில் கட்டளைக்கு இடதுகாலை ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் எடுத்து வைத்து கைகள் இரண்டையும் பின்புறம் கட்டுதல்.
	இப்பயிற்சியினை குறைந்தது 5 முறை செய்ய வேண்டும்.
P 3-5	மனமகிழ் விளையாட்டு- முன்னால் ஓடும் தொடர் ஓட்டம்
	மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். அவர்களுக்கு எதிரே 25 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.
	ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் எல்லா அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் முன்னோக்கி ஓடிச் சென்று எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள இரண்டாவது மாணவன் தொடர்ந்து ஓடி முதல் மாணவன் செய்தது போல் செய்து மூன்றாவது நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மாறி மாறி ஓடி முடிக்க வேண்டும். முதலில் எந்தக் குழுவினர் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.

P 3-6	நின்று தலைக்குமேல் கைகளை உயர்த்துதல்.
	நேர் நில் நிலை.
	கைகளை முழங்கையை மடக்காமல் காதை ஒட்டி பக்கவாட்டில் தலைக்குமேல் உயர்த்தி நின்றல் நிலை. பின்பு நேர் நிலைக்கு திரும்புதல்..
	மூன்றுமுறை இப்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்தல்.
P 3-7	கால்களை விரித்து கைகளை உயர்த்தி “V” வடிவில் வைத்தல்.
	நேர் நில் நிலை
	இடதுகாலை ஒருதப்படி பக்கவாட்டில் வைக்கும்போது கைகளைத் தலைக்குமேல் முழங்கையை மடக்காமல் உயர்த்தி “V” வடிவில் வைக்கவும். உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்திருப்பதுபோல் இருக்கவேண்டும்.
P 3-8	காலை மாற்றி மாற்றி ஒற்றைக்காலில் நின்றல்.
	1நேர் நில் நிலை.
	2வலதுகாலை முன்பக்கம் உயர்த்தி முழங்காலை மடக்கி 30 வினாடிகள் நிற்கவும்.
	3இடது காலிலும் இதேபோல் செய்ய வேண்டும்.
	4மூன்று முறை பயிற்சியினை மேற்கொள்ளவும்.
P 3-9	ஒற்றைக்காலில் நின்று பட்டாம்பூச்சி போல் இரண்டு கைகளையும் அசைத்தல்.
	நேர் நில் நிலை
	இடதுகாலை ஊன்றி வலதுகாலை இடுப்பு வரை உயர்த்தி முழங்காலை மடக்கி நிற்க வேண்டும்.
	3இதே நிலையில் நிற்குகொண்டு கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேலும் கீழும் பட்டாம்பூச்சி போல் 3 முறை அசைத்தல்.
	4காலை மாற்றி செய்யவும்.
	5மூன்று முறை பயிற்சி மேற்கொள்ளவும்.
P 3-10	மனமகிழ் விளையாட்டு- பாட்டுத் தொப்பி 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொண்டு அதனைச் சுற்றி மாணவர்கள் உட்காரவோ நிற்கவோ செய்ய வேண்டும். இசை ஆரம்பித்தவுடன் மாணவர்கள் தொப்பியை வலது புறமாக வட்டத்தில் அடுத்த மாணவரிடத்தில் தொடர்ந்து கடத்த வேண்டும். ஆசிரியர் இசையை நிறுத்தியவுடன் யார் கையில் தொப்பி இருக்கிறதோ அவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார். இவ்வாறு தொப்பியை கடத்தி இசை நிற்கும் போதெல்லாம் யார் கையில் தொப்பி உள்ளதோ அவர் வெளியேற்றப்படுவார். கடைசி வரை யார் வெளியேற்றப்படாமல் இருக்கிறாரோ அவர் வெற்றி பெற்றவராவார்.
P 3-11	நுணிக்காலில் நின்றல்.

	2. மாணவர்களை வட்டத்தில் நேர் நிலை நிலையில் நிற்க வைத்தல்
	3. குதிக்காலை உயர்த்தி நுணிக்காலில் நின்றல்-பின் நேர்நிலை நிலைக்கு வரவும்.
	4. இப்பயிற்சியினை மூன்று முறை செய்யவும்
P 3-12	நுணிக்காலில் நின்று கைகள் இரண்டையும் மேலே உயர்த்துதல்.
	1. நேர் நிலை நிலை.
	2. குதிக்கால்களை உயர்த்தும்போது கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி உள்ளங்கை முன்பக்கம் பார்ப்பதுபோல் வைத்து நுணிக்காலில் நின்றல். பின்பு நேர்நிலைக்கு வரவும்
	3. மூன்று முறை பயிற்சி மேற்கொள்ளல்.
P 3-13	நாற்காலி இல்லாமல் நாற்காலியில் அமரும் பயிற்சி.
	1. கால்களை அகலமாக வைத்து நின்றல்.
	2. முழங்கையை மடக்காமல் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக முன்னோக்கி நீட்டி உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.
	3. மேற்கண்ட நிலையில் நாற்காலியில் அமரும் நிலைபோல் முழங்கால் முட்டியை மடக்கி உடலை நேராக வைக்க வேண்டும்.
	4. மூன்று முறை பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.
P 3-14	நாற்காலியில் அமரும் பயிற்சி. நேர்நிலை நிலையிலிருந்து முழங்கால்களை மடக்கி உடலை நேராக நிமிர்த்தி நாற்காலியில் அமரவும்.
P 3-15	மனமகிழ் விளையாட்டு- எலியும் பூனையும் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களை உள்நோக்கி கைக்கோர்த்து நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஒரு மாணவரை எலியாகவும், ஒரு மாணவரைப் பூனையாகவும் நியமிக்க வேண்டும். எலி வட்டத்திற்குள்ளேயும், பூனை வட்டத்திற்கு வெளியேயும் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் பூனை எலியைப் பிடிக்க வட்டத்தினுள் நுழைய முயலும். அப்பொழுது மாணவர்கள் பூனையை சிறிது நேரம் உள்ளே விடாமல் தடுத்து சிறிது நேரம் கழித்து அனுமதிப்பர். பூனை வட்டத்தினுள் வந்தவுடன் மறுபக்கம் மாணவர்கள் எலியைத் தப்பிக்க விட்டு விடுவர். இவ்வாறு வட்டத்தில் உள்ள மாணவர்கள் எலியைத் தப்பிக்க விட்டும் பூனையைத் தடுத்தும், ஓட விட்டும் ஆட்டத்தை சுவாரஸ்யமாக நடத்துவர். இவ்வாறு விளையாடும்பொழுது பூனை எலியைத் தொட்டு விட்டால், எலியாக உள்ள மாணவன் பூனையாகவும் மற்ற மாணவன் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வான். ஆசிரியர் வேறொரு மாணவனை எலியாக நியமிப்பார்.
P 3-16	இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்களின் பொருதித்திறன் மேம்படுத்தும் பயிற்சி (Cardio-vascular endurance).
	1 துவக்கக் கோட்டில் ஒருவர் பின் ஒருவராக மாணவர்களை நிற்க வைத்தல்

	2 மெதுவாக 3 நிமிடத்திற்கு மாணவர்கள் நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
	3 ஓடி முடித்தவுடன் மாணவர்களை அரை வட்டத்தில் நிற்கவைத்து குனிந்து உடலை மேலும் கீழுமாகவும், கைகளை பக்கவாட்டிலும் அசைத்துக்கொண்டு மூச்சை உள் இழுத்து வெளியிட வேண்டும்.
P 3-17	பாரம்பரியப் பயிற்சி (அனுமன் பைதக்)
	1. கால்களை அகற்றி வைத்து நின்றல் நிலை
	2. குதித்து உடலை வலதுபுறம் திரும்பி வலதுகாலை முன் மடக்கி இடதுகாலை நேராக வைத்து வலது புறங்கையை நெற்றியில் வைத்து இடதுகையை வால்போல வைத்து நின்றல்.
	3. கால்களை மாற்றி இடதுபுறம் செய்ய வேண்டும்.
	4. மூன்று முறை பயிற்சி மேற்கொள்ளல்.
P 3-18	நேர்கோட்டில் ஓடுதல்.
	1. இட வசதிக்கு தகுந்ததுபோல் நேர்கோடு வரைய வேண்டும்.
	2. மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக நேர்கோட்டில் ஓட வேண்டும்.
P 3-19	இணையான கோட்டிற்குள் ஓடுதல். ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் இணைகோடுகள் வரைந்து கோட்டிற்குள் குறைந்தது 25மீ தொலைவிற்கு மாணவர்களை ஓடச் செய்தல்.
P 3-20	மனமகிழ் விளையாட்டு- தட்டி ஓடும் ஆட்டம் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தில் உள்பக்கம் பார்த்தபடி நிற்கச் செய்யவும். ஒரு மாணவரை தொடுபவராக நியமித்து வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கச் செய்யவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் வட்டத்திற்கு வெளியே இடதுபுறமாகச் சுற்றி வட்டத்திலுள்ள ஏதாவது ஒரு மாணவனின் முதுகைத் தட்டி விட்டு வட்டத்தை வலது புறமாகச் சுற்றிக் கொண்டு ஓட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் தொட்வரை பின் தொடர்ந்து ஓடி அவரைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். இதற்குள்ளாக தொட்டுச் சென்றவர் அவர் நின்ற இடத்தில் (காலியான இடத்தில்) போய் நின்று விட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறி விட வேண்டும்.
P 3-21	இருவர் இருவராக நுனிக்காலில் ஓடுதல்.
	1 ஜோடி ஜோடியாக மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும்.
	2 முதல் ஜோடி நுனிக்காலில் ஓடத்தொடங்கியவுடன் வரிசையில் நிற்கும் அடுத்த ஜோடி தொடர்ந்து நுனிக்காலில் ஓட வேண்டும்.
P 3-22	கால்களை உயர்த்தி ஓடுதல் (High Knee Action)
	1. மூன்று மூன்று மாணவர்களாக நிற்க வைக்கவும்

	2. முதல் வரிசையில் நிற்கும் 3 மாணவர்கள் முழங்கால்களை இடுப்பு அளவிற்கு கால்களை உயர்த்தி மாற்றி மாற்றி ஓட வேண்டும்.
	3. இவ்வாறு மூன்று மூன்று மாணவர்களாக இணைந்து ஓட வேண்டும்.
P 3-23	கால்களை உயர்த்தி ஓடுதல் (High Knee Action)
	1. இரண்டு இரண்டு மாணவர்களாக நிற்க வைக்கவும்
	2. முதல் வரிசையில் நிற்கும் 3 மாணவர்கள் முழங்கால்களை இடுப்பு அளவிற்கு கால்களை உயர்த்தி மாற்றி மாற்றி ஓட வேண்டும்.
	3. இவ்வாறு மூன்று மூன்று மாணவர்களாக இணைந்து ஓட வேண்டும்.
P 3-24	குதிரைபோல் ஓடுதல் மாணவர்கள் வலது காலை முன்வைத்து இடதுகாலைப் பின் வைத்து கைகளை குதிரை ஓட்டுவதுபோல் அசைத்துக்கொண்டு டக், டக் என்று வாயினால் ஒலி எழுப்பிக் கொண்டே முன்னோக்கி ஓடுதல்
P 3-25	மனமகிழ் விளையாட்டு- வளைந்து வளைந்து ஓடும் தொடரோட்டம் மாணவர்களைச் சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தித் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்பாக எதிரே 5 மீட்டர் வீதம் இடைவெளி விட்டு 5 கர்லாக்கட்டைகளை வைத்து கடைசி கர்லாக்கட்டையை எல்லைக் கோட்டில் வைக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் தனது அணிக்கு எதிரேயுள்ள கர்லாக்கட்டைகளுக்கு இடையில் வளைந்து ஓடிச் சென்று எல்லைக் கோட்டை சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல கர்லாக்கட்டைகளுக்கு இடையில் ஓடிச் சென்று மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி ஓடி யார் முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 3-26	கால்களை உயர்த்தி கைகளைப் பக்கவாட்டில் அசைத்து ஓடுதல் (High Knee Action)
	1 மாணவர்கள் வரிசையாக நிற்க வேண்டும்
	2 ஒவ்வொரு மாணவராக முழங்கால்களை இடுப்பு அளவிற்கு கால்களை உயர்த்தி மாற்றி மாற்றி ஓட வேண்டும்.
P 3-27	குதிரைபோல் ஓடுதல். குதிரை போல் இருவர் இருவராக சேர்ந்து ஓடுதல்
3-28	வளைந்து வளைந்து ஓடுதல் மாணவர்களை 1 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு வரிசையாக நிற்க செய்யவும். வரிசையில் முதல் மாணவன், நிற்கின்ற மாணவர்களுக்கு இடையில் வளைந்து

	வளைந்து ஓடி மீண்டும் தான் நின்ற இடத்திற்கு வரவேண்டும். இதைப்போல் மற்ற மாணவர்கள் தொடர்ந்து வளைந்து வளைந்து ஓட வேண்டும்.
P 3-29	நீண்ட தப்படி வைத்து ஓடுதல்.
	1. ஐந்து ஐந்து மாணவர்களாக வரிசையில் நிற்க வைத்தல்
	2. முதல் ஐந்து மாணவர்களும் மெதுவாக 10மீ. தொலைவு ஓடிய பின்பு நீண்ட தப்படி வைத்து அடுத்த 10 மீ. தொலைவு ஓட வேண்டும். மூன்று முறை பயிற்சி எடுத்தல்
P 3-30	மனமகிழ் விளையாட்டு-நொண்டி அடித்து ஓடும் தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். அவர்களுக்கு எதிரே 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் எல்லா அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் நொண்டி அடித்து முன்னோக்கிச் சென்று எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள இரண்டாவது மாணவன் தொடர்ந்து நொண்டி அடித்து முதல் மாணவன் செய்தது போல் செய்து மூன்றாவது நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி ஓடி முடிக்க வேண்டும். முதலில் எந்தக் குழுவினர் நொண்டி அடித்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 3-31	கால்களை பின்பக்கமாக மடக்கி நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்
	1. மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவமாக நிற்க வைத்தல்
	2. கால்களை மாற்றி மாற்றி மடக்கி குதிக்கால் பின்புறம் படுப்படி நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்.
P 3-32	இடதுபுறம் வலதுபுறம் கை வீசி ஓடுதல்
	1. மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக ஒரு வரிசையில் நிற்க வைக்கவும்
	2. முதலில் மாணவர்களின் வலதுபுறம் பக்கவாட்டில் 10 தப்படி வைத்து ஓடவும்
	3. பின்பு நின்ற இடத்திலிருந்து இடது புறமாக பக்கவாட்டில் பத்து தப்படி ஓடி முதலில் நின்ற இடத்திற்கு வரவேண்டும்.
P 3-33	இருவர் இருவராக நுணிக்காலில் ஓடுதல்.
	ஜோடி ஜோடியாக மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும்.
	முதல் ஜோடி நுணிக்காலில் ஓடத்தொடங்கியவுடன் வரிசையில் நிற்கும் அடுத்த ஜோடி தொடர்ந்து நுணிக்காலில் ஓட வேண்டும்.
P 3-34	குனிந்து நிமிர்ந்து ஓடுதல்.

	1. மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்க வேண்டும்.
	2. வட்டத்தில் குனிந்து ஓட வேண்டும்.
	3. ஓடத் துவங்கிய இடம் வந்தவுடன் நிமிர்ந்து எதிர்திசையில் வட்டத்தில் ஓடவும்
P 3-35	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- வேடிக்கை காட்டினால் தொடாதே</p> <p>வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களை தொட முயற்சிக்கும் முன் வேடிக்கையான ஒரு செயலைச் செய்து காண்பிப்பார். (உ.ம். குரங்கு போல் நின்று காண்பித்தல்) பிறகு தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயற்சிப்பார். தொடுபவரிடம் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு மற்ற மாணவர்கள் அந்த மாணவர் செய்து காண்பித்த செயலை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல் இருப்பவரைத் தொட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவர்.</p>
P 3-36	<p>இருவர் இருவராக நுணிக்காலில் ஓடுதல்.</p> <p>ஜோடி ஜோடியாக மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும்.</p> <p>முதல் ஜோடி நுணிக்காலில் ஓடத்தொடங்கியவுடன் வரிசையில் நிற்கும் அடுத்த ஜோடி தொடர்ந்து நுணிக்காலில் ஓட வேண்டும்.</p> <p>குனிந்து நிமிர்ந்து ஓடுதல்.</p> <p>மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்க வேண்டும்.</p> <p>வட்டத்தில் குனிந்து ஓட வேண்டும்.</p> <p>ஓடத் துவங்கிய இடம் வந்தவுடன் நிமிர்ந்து எதிர்திசையில் வட்டத்தில் ஓடவும்</p>
P 3-37	நடத்தல் , ஓடுதல், நொண்டியடித்தல் தொடர் செயல்கள்.
P 3-38	<p>ஓடி நொண்டி அடித்தல்</p> <p>1. வலதுகாலில் நொண்டி அடித்தல், பின் ஓடுதல்</p> <p>2. மெதுவாக ஓடுதல், பின் நொண்டி அடித்தல்.</p>
P 3-39	<p>நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்</p> <p>1. மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்</p> <p>2. நின்ற இடத்தில் முழங்காலை உயர்த்தி கைகளைப் பக்கவாட்டில் முன்னும் பின்னும் அசைத்து ஓடுதல்</p>
P 3-40	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- தொப்பி வைத்திருப்பவரைத் தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p>

	எல்லைக் கோட்டிற்குள் இருக்கும் மாணவரிடத்தில் ஒரு தொப்பியைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் ஓடிச் சென்று மாணவர்களில் யார் கையில் தொப்பியிருக்கிறதோ அவரைத் தொட முயல வேண்டும். தொடுபவர் தொட வரும் பொழுது தொப்பியுள்ள மாணவர் தொப்பியை அடுத்த மாணவனிடத்தில் கொடுத்து விட்டு தப்பிக் கொள்ள வேண்டும். தொப்பி யார் கையில் உள்ளதோ அவரைத் தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார்.
P 3-41	பின்புறமாக கால்களை மடக்கி ஓடுதல்
	1. மாணவர்களை வரிசையாக நிற்க வைத்தல்
	2. ஒவ்வொரு மாணவனாக கால்களை பின்புறமாக மடக்கி குதிகால் பின்புறம் படும்படி ஓட வேண்டும்.
P 3-42	இடதுகாலில் நொண்டி அடித்தல்.
	1. மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைக்கவேண்டும்.
	2. வலதுகாலை மடக்கி இடது காலில் குறைந்தது 10 அடி முன்னோக்கி நொண்டியடித்தல்.
P 3-43	நின்ற இடத்தில் கால்களை உயர்த்தி ஓடுதல்.
	மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவமாக நிற்க வைத்தல்
	கால்களை மாற்றி மாற்றி மடக்கி குதிகால் பின்புறம் படும்படி நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்.
P 3-44	பின்னோக்கி ஓடுதல்.
	1. மாணவர்களை ஒருவரிசையில் நிற்க வைக்கவும்.
	2. மாணவர்கள் பின்புறமாக 10 மீட்டர் தூரம் ஓடவேண்டும்.
P 3-45	மனமகிழ் விளையாட்டு- சிலை போல் நின்றால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களை தூரத்திப் பிடிக்க முயல வேண்டும். ஒடுபவர்கள் தொடுபவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஏதாவது சிலை போல் பாவனை செய்து நிற்க வேண்டும். (உதாரணமாக, பரதநாட்டியம் ஆடுவது போல், குண்டு எறிவது போல்) பாவனை செய்யாதவரை தொட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறுவார். தொடுபவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P 3-46	நின்ற இடத்தில் குதித்தல்.
	1. மாணவர்கள் வட்டத்தில் நிற்க வேண்டும்.
	2. மாணவர்கள் நின்ற இடத்தில் பத்து முறை உயரே குதிக்க வேண்டும்.

	3. இடைவெளிவிட்டு 5 முறை இந்த பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்.
P 3-47	ஜோடியாக நின்று குதித்தல்
	1. மாணவர்கள் ஜோடி, ஜோடியாக நிற்க வேண்டும்
	2. ஜோடி, ஜோடியாக நின்ற இடத்தில் 10 முறை குதிக்க வேண்டும்.
P 3-48	கால்களை மாற்றி நொண்டி அடித்தல்
	மாணவர்களை அரை வட்டத்தில் நிற்க வைத்து முதல் 10 எண்ணிக்கைக்கு வலது காலிலும், அடுத்த 10 எண்ணிக்கைக்கு இடது காலிலும் நொண்டி அடித்து முன்வருதல்.
P 3-49	நின்ற இடத்தில் குதித்தல்
	மாணவர்களை மூன்று மூன்று பேராக வரிசையில் நிற்க வைத்து நிற்காமல் 30 எண்ணிக்கைக்கு உயரே குதித்தல்
	2 ஓய்வுக்குப்பின் மூன்று முறை குதிக்கவும்
P 3-50	மனமகிழ் விளையாட்டு-உருளைக்கிழங்கு சேகரிக்கும் தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க செய்யவும். ஒவ்வொரு அணியினருக்கும் முன்பாக 2 மீட்டர் இடைவெளியில் 5 சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் சிறு கற்கள் / உருளைக்கிழங்கு வைக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் ஓடிச் சென்று இரண்டாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை எடுத்து முதல் வட்டத்தில் வைத்துவிட்டு பின்பு மூன்றாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை முதல் வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும். இப்படியாக நான்காவது, ஐந்தாவது வட்டத்திலும் உள்ள கற்களை முதல் வட்டத்திற்குள் சேகரித்து விட்டு அவரது குழுவில் உள்ள இரண்டாம் நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் வட்டத்தில் உள்ள சேகரிக்கப்பட்ட கற்களை ஒரு முறைக்கு ஒன்றாக இரண்டாவது வட்டத்திலிருந்து ஐந்தாவது வட்ட வரை ஒவ்வொரு கல்லாக வைத்து விட்டு பின்பு ஓடி வந்து மூன்றாவது மாணவரைத் தொட வேண்டும். இவ்வாறு மாணவர்கள் கற்களை சேகரித்தும், வட்டத்தில் திரும்ப வைத்தும் மாறி மாறி ஆட்டத்தை தொடர்வார்கள். எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.
P 3-51	குதித்து உட்கார்ந்து மீண்டும் குதித்து உட்காருதல் மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து (Jump, Sit and Jump) என்ற கட்டளைக்கு ஏற்ப பயிற்சியினை செய்தல்.
P 3-52	குதித்து தலைக்குமேல் கை தட்டுதல் (Jump and clap) மாணவர்களை இரண்டு கை இடைவெளியில் வட்டத்தில் நிற்க வைத்து ஒன்று என்ற எண்ணிக்கைக்கு குதித்து கால்களை விரித்து பின் இரண்டு என்ற எண்ணிக்கைக்கு கால்களை சேர்த்து கை தட்டுதல். பின் எண்ணிக்கை இல்லாமல் தொடர்ந்து செய்தல்.

P 3-53	நொண்டி அடித்து செல்லுதல்.
	1. மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து வலது காலில் நொண்டி அடித்துச் செல்லல்.
	2. பின் இடது காலில் நொண்டி அடித்துச் செல்லல்.
P 3-54	முன்னோக்கி தாண்டுதல்.
	1. இடுப்பில் கைவைத்து நேர் நிலை.
	2. குதிக்க என்ற கட்டளைக்கு குதித்து முன் செல்லல்.
P 3-55	மனமகிழ் விளையாட்டு-நமஸ்காரம் செய்தால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரை தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஒடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஒரு காலில் நின்று மற்ற காலை நிற்கும் காலின் முழங்காலின் மீது வைத்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பியவாறு நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்யாதவரைத் தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P 3-56	குதித்தல்.
	மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து நின்ற இடத்தில் குதித்து உயரே எழுதல்.
	வலது புறமாக குதித்தல்.
	இடதுபுறமாக குதித்தல்.
P 3-57	குதித்தல்.
	மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து நின்ற இடத்தில் குதித்து உயரே எழுதல்.
	வலது புறமாக குதித்தல்.
	இடதுபுறமாக குதித்தல்.
P 3-58	ஜோடியாக இணைந்து தாண்டுதல்.
	1. மாணவர்களை இரண்டு இரண்டு பேராக நிற்க வைத்தல்.
	2. ஜோடியாக முன்னோக்கி 10 மீ.தொலைவிற்கு தாண்டிச் செல்லல்.
P 3-59	நின்று முன் குதிக்கும்போது கைகளை தட்டுதல்
	மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்

	முன்குதிக்கும்போது கைகளை ஒருமுறை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி முன்பக்கமாக தட்டி தரையில் காலை ஊன்றுதல்
P 3-60	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- கங்காரு தொடர் ஓட்டம்</p> <p>மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு சுமார் 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கையுந்து பந்தைக் கொடுத்து அதை கால்களுக்கு இடையில் வைத்துக் கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் அணியில் உள்ள முதல் மாணவன் பந்தை முழங்கால்களுக்கு இடையில் வைத்துக் கொண்டு கங்காரு போல் இருகால்களால் குதித்து குதித்து எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து பந்தை தனது அணியில் இரண்டாவது நபரிடம் கொடுத்து விட்டு அணியின் வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல் குதித்து குதித்து செல்ல வேண்டும். ஓடி முடிந்தவுடன் தனது அணியின் மூன்றாவது நபரிடம் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு அனைவரும் தாவித் தாவி ஓட வேண்டும். எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P 3-61	<p>ஒடுதல்</p> <p>மாணவர்களை வரிசையில் நிற்கவைத்து ஆசிரியர் தொடர் கரவொலி எழுப்ப, நிறுத்த கரவொலிக்கு ஒடுதல்.</p>
P 3-62	<p>கரவொலிக்கு ஏற்ப குதித்தல்</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை வட்டத்தில் நடக்க வைத்தல் 2. ஆசிரியரின் கரவொலி எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப குதித்தல்
P 3-63	<p>கரவொலிக்கு ஏற்ப நடத்தல்.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து முன்னோக்கி நடக்க வைத்தல் 2. ஆசிரியர் இரண்டு முறை கை தட்டும்போது இடதுபுறம் நடத்தல் 3. நான்கு முறை கை தட்டும்போது வலது புறம் நடத்தல் 4. தொடர்ந்து கைதட்ட நேராக நடத்தல்
P 3-64	<p>ஜோடியாக நின்று கைகளை X வடிவில் கோர்த்து வட்டமிடல்.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை இருவர் இருவராக நிற்க வைத்தல் 2. ஜோடியாக நிற்பவர்கள் தங்களது இடது கையால் இடது கையையும் வலது கையால் வலது கையையும் X வடிவில் பிடித்து கோர்த்து இணைந்து வட்டமிடுதல்.
P 3-65	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- இருவர் சேர்ந்து தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து</p>

	கொள்ளவும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் இருவரும் ஜோடியாக கைக்கோர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் இருவர் இருவராக ஜோடியாக கைக்கோர்த்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட எல்லைக் கோட்டிற்குள் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராகத் நியமிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் இருவரும் ஜோடியாக கைக்கோர்த்துக் கொண்டு ஓடி மற்ற மாணவர்களில் உள்ள ஏதாவது ஒரு ஜோடியைத் தொட முயல வேண்டும். தொடுபவர்கள் ஏதாவது ஒரு ஜோடியைக் தொட்டு விட்டாலோ அல்லது ஏதாவது ஒரு ஜோடி எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர்கள் தொடுபவர்களாக நியமிக்கப்படுவர். தொடுபவர்கள் மற்ற மாணவர்களோடு சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
P 3-66	உயரே குதித்தல். மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக சுவற்றிற்கு அருகில் அழைத்து உயரே குதித்து வலது கையால் தொடச்செய்தல்.
P 3-67	உயரே குதித்தல். மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக சுவற்றிற்கு அருகில் அழைத்து உயரே குதித்து இடது கையால் தொடச்செய்தல்.
P 3-68	உயரே குதித்தல். மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக சுவற்றிற்கு அருகில் அழைத்து உயரே குதித்து இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து வைத்து உயரே குதித்தல்.
P 3-69	ஜோடியாக நின்று கைகளை X வடிவில் கோர்த்து வட்டமிடல்.
	மாணவர்களை இருவர் இருவராக நிற்க வைத்தல்
	ஜோடியாக நிற்பவர்கள் தங்களது இடது கையால் இடது கையையும் வலது கையால் வலது கையையும் X வடிவில் பிடித்து வலது புறமாகவும், இடதுபுறமாகவும் கைக்கோர்த்து சுற்றுதல்.
P 3-70	மனமகிழ் விளையாட்டு - நாற்காலி போல் உட்கார்ந்தால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரை தொடுபவராக நியமித்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் மற்றவர்களை விரட்டித் தொட முயற்சிப்பார். தொடுபவரிடமிருந்து தப்பிப்பதற்காக மற்ற மாணவர்கள் நாற்காலியில் உட்காருவது போல் பாவனை செய்து நின்று கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு பாவனை செய்யாதவர்களை தொடுபவர் தொடால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறி விடுவார். தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார்.
P 3-71	இலக்கை நோக்கி எறிதல்
	1. மாணவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்து இரண்டு வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கு முன் சுமார் 5மீ. தொலைவில் இரண்ட வாளிகளை வைக்கவும்

	2. ஒவ்வொரு மாணவர்களையும் எதிரில் உள்ள வாளியில் சிறிய பந்தினை போட வைத்தல்.
P 3-72	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்.
	1. பாடல் – படகு பாடல் – தம்பியே தங்கப்பா மாணவர்களை டைமண்ட் வடிவில் உட்கார வைத்தல்.
	2. கைகளை பக்கவாட்டில் துடுப்பு போல அசைத்துக்கொண்டு பாடலுக்கு ஐலசா... ஏற வேண்டும்
P 3-73	இலக்கை நோக்கி எறிதல்-பயிற்சி அளித்தல்
	மாணவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்து இரண்டு வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன் சுமார் 5மீ. தொலைவில் இரண்டு வாளிகளை வைக்கவும்
	ஒவ்வொரு மாணவர்களையும் எதிரில் உள்ள வாளியில் சிறிய பந்தினை போட வைத்தல்.
P 3-74	ஒடுதல்
	1. வட்டத்தில் மெதுவாக இடதுபுறம் ஒடுதல்
	2. வட்டத்தில் வலதுபுறம் மெதுவாக ஒடுதல்
P 3-75	மனமகிழ் விளையாட்டு- நான்கு முனை ஆட்டம் 15 மீட்டர் சதுரக்கட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். அந்த கட்டத்தின் நான்கு மூலைகளில் நான்கு சிறிய கட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை 4 சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு சிறிய கட்டத்தில் நிறுத்தவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாக நியமித்து நான்கு கட்டத்திற்கும் இடையே நிறுத்தவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்பட்டவர் 'மாறுங்கள்' என்று கூறியவுடன் அணிகள் எதிர் எதிர் மூலைக்கு மாற வேண்டும். இப்பொழுது தொடுபவன் மாணவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவனால் தொடப்பட்டவர்களெல்லாம் ஆட்டம் இழப்பார்கள். இவ்வாறு பல முறை விளையாட்டு தொடரும். கடைசியில் எந்த அணியில் அதிக மாணவர்கள் இருக்கின்றார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 3-76	ஒடுதல் – தொடர் வண்டி போல் ஒடுதல்
P 3-77	ஒடுதல் – ஆகாய விமானம் போல் ஒடுதல்
P 3-78	கோழிபோல் ஒலி எழுப்பி ஒடுதல்
P 3-79	காகம் போல் ஒலி எழுப்பி ஒடுதல்
P 3-80	மனமகிழ் விளையாட்டு-மலை மேலே தீ எரியுது ஒடுங்கள் ஒடுங்கள் 15 மீட்டர் விட்டமும், அதைச் சுற்றி 16 மீட்டர் விட்டமும் உள்ள 2 உள்ளடங்கிய வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு குழு 15 மீட்டர் வட்டத்தைச் சுற்றி வெளியே பார்த்தவாறு கைகளை முன்னால் உயர்த்தி நீட்டி நின்று கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

	<p>மற்றொரு குழு வெளி வட்டத்தில் சுற்றி வலது பக்கமாக திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் வட்டத்தின் மத்தியில் நின்று கொண்டு 'மலை மேலே தீ எரியுது' என்று கூற வேண்டும். அப்பொழுது வெளிவட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிக் கொண்டே 'ஓடுங்கள், ஓடுங்கள்' என்று கூறுவர். இவ்வாறு பல முறை கூறிய பிறகு தொடுபவர் திடீரென்று 'வீட்டிற்கு போங்கள்' என்று கூறுவார். உடனே வெளி வட்டத்தில் ஓடுபவர்கள் உள்வட்டத்தில் கைகளை உயர்த்தி நிற்பவர்களுக்கு கீழ் ஆளுக்கொரு மாணவருக்குக் கீழ் நின்று கொள்ள வேண்டும். இதே சமயம் தொடுபவரும் ஏதாவது ஒரு மாணவருக்குக் கீழ் நின்று கொள்ள வேண்டும். வெளி வட்ட மாணவர்களில் யாருக்கு நிற்பதற்கு இடமில்லையோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும்.</p> <p>விளையாட்டு இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும். சிறிது நேரம் கழித்து உள்வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வெளி வட்டத்திற்கும் வெளி வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் உள் வட்டத்திற்கும் மாறி ஆட்டத்தை தொடரலாம்.</p>
P 3-81	பந்தை கீழிருந்து எறிதல்
	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் ஒருவராக அழைத்து சிறிய பந்தினை கொடுத்து கீழிருந்து மேலாக பந்தினை இரண்டு கைகளாலும் அதிக தொலைவு எறிய பயிற்சி அளித்தல்
P 3-82	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்க செயல்
	பாடல்- ரிங்கா ரிங்கா ரோஸஸ்
P 3-83	ஓடுதல் - மெதுவாக மாணவர் விருப்பப்படி ஓடுதல்
P 3-84	எறிதல்
	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒவ்வொரு மாணவனாக துவக்க கோட்டில் நின்று பந்தை 20மீ. தொலைவு தாண்டி எறிய வைத்தல்
P 3-85	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-என்னுடன் வா</p> <p>20 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரை தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் குச்சியை வைத்து கொண்டு தனக்குப் பிடித்த மாணவர்களின் முன் நின்று 'என்னுடன் வா' என்று கூற அவர்கள் 3 அல்லது 4 பேர் குச்சியுடன் உள்ள மாணவர் பின்னால் வட்டத்தைச் சுற்றி நடக்க வேண்டும்.</p> <p>குச்சி வைத்துள்ள மாணவன் திடீரென்று 'வீட்டுக்குள் போங்கள்' என்று கூறுவான். அவனுடன் சென்றவர்கள் ஓடிச்சென்று ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். அது சமயம், தொடுபவன் ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். வட்டம் கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்படுவான்.</p>
P 3-86	ஓடுதல் - ஆடுபோல் ஒலி எழுப்பி வட்டத்தில் ஓடுதல்
P 3-87	கைகளை முன்பக்கமாக உயர்த்தி இறக்குதல்
	1. மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து ஆசிரியர் ஒன்று என்ற

	Count-க்கு மாணவர்கள் இரண்டு கைகளையும் முன்புறமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு கைகளை உயர்த்துதல்.
	2. இரண்டு என்ற Count-க்கு மாணவர்கள் மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டு கைகளை கீழே இறக்குதல்
P 3-88	எறிதல்
	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒவ்வொரு மாணவனாக துவக்க கோட்டில் நின்று இடது கையால் பந்தை 20மீ. தொலைவு தாண்டி எறிய வைத்தல்
P 3-89	கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி இறக்குதல்
	மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து ஆசிரியர் ஒன்று என்ற Count-க்கு மாணவர்கள் இரண்டு கைகளையும் முன்புறமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு கைகளை உயர்த்துதல்.
	இரண்டு என்ற Count-க்கு மாணவர்கள் மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டு கைகளை கீழே இறக்குதல்
P 3-90	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- பறவையைப் பிடியுங்கள்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி பரவலாக ஜோடி ஜோடியாக 6 ஜோடிகளை நிறுத்தி இருவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்து கைகளை மேலே தூக்கி கோர்த்துக் கொண்டு கூண்டு போல நிற்க வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலதுபுறமாகத் திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி கூண்டுகளுக்கிடையில் ஓட வேண்டும். இப்பொழுது ஆசிரியர் சில கோஷங்களைக் கூறி மாணவர்களை திரும்பக் கூறுவதற்கு ஒரு கோஷம் கொடுக்க வேண்டும்.</p> <p>உதாரணமாக.</p> <p>ஆசிரியர் - கல்வி கற்க மாணவர்கள் - வாருங்கள் வாருங்கள் ஆசிரியர் - தேசம் காக்க மாணவர்கள் - வாருங்கள் வாருங்கள்</p> <p>இவ்வாறாகக் கூறிக் கொண்டு ஓடும் பொழுது ஆசிரியர் திடீரென்று 'பிடியுங்கள்' என்ற கூறியவுடன் கூண்டு அமைத்திருக்கும் மாணவர்கள் கூண்டுக்குள் வந்த மாணவர்களைப் பிடிக்க வேண்டும். பிடிபட்ட மாணவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு விளையாட்டை மீண்டும் தொடர வேண்டும். இவ்வாறு எந்த மாணவன் கடைசி வரை பிடிபடாமல் இருக்கின்றாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>
P 3-91	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்.
	பாடல் - படகு பாடல். மாணவர்களை டைமண்ட் வடிவில் உட்கார வைத்தல்.
	கைகளை பக்கவாட்டில் துடுப்பு போல அசைத்துக்கொண்டு பாடலுக்கு ஐலசா... கூற வேண்டும்.

P 3-92	கைகளை உயர்த்தி குனிந்து பாதத்தை தொடுதல்.
	1. மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்.
	2. இரண்டு கைகளையும் மெதுவாக மேலே உயர்த்த வேண்டும்.
	3. முன்பக்கமாக குனிந்து இரண்டு கைகளால் கால் பெருவிரலைத் தொடவேண்டும்.
P 3-93	கைகளை முன்பக்கமாவும், பக்கவாட்டிலும் உயர்த்தி இறக்குதல்.
	1. மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்
	2. முதல் Count-க்கு மாணவர்கள் கைகளை முன்பக்கமாக தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இறக்குதல்
	3. 2-வது Count-க்கு மாணவர்கள் கைகளை பக்கவாட்டில் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இறக்குதல்
	இப்பயிற்சியினை மாணவர்கள் 10 முறை செய்தல் வேண்டும்.
P 3-94	கைகளை பக்க வாட்டில் உயர்த்தி குனிந்து பாதத்தை தொடுதல்.
	மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்.
	இரண்டு கைகளையும் மெதுவாக மேலே உயர்த்த வேண்டும்.
	முன்பக்கமாக குனிந்து இரண்டு கைகளால் கால் பெருவிரலைத் தொடவேண்டும்.
P 3-95	மனமகிழ் விளையாட்டு- . தலைவனைக் கண்டுபிடி 10 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தை உள்ளே பார்த்து உட்காரச் செய்யவும். அவர்களில் ஒருவரைத் தலைவனாகக் கண்டுபிடிப்பவராக நியமித்து வட்டத்திலிருந்து சிறிது தூரத்தில் திரும்பி நிற்கச் செய்ய வேண்டும். பின்னர் வட்டத்தில் இருக்கும் மாணவர்களில் ஒருவனைத் தலைவனாக நியமிக்க வேண்டும். தலைவன் என்ன பாவனை அல்லது செய்கை செய்கின்றாரோ அதையே மற்ற மாணவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும். இப்பொழுது கண்டுபிடிக்கும் மாணவனை அழைத்து தலைவனைக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அவன் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நியமிக்கப்பட்ட தலைவன் பல செய்கைகளை மாற்றிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கண்டு பிடிப்பவனுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு சந்தர்ப்பங்கள் கொடுத்து தலைவனைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால் தலைவன் கண்டுபிடிப்பவனாக மாறி விடுவான். அப்படியில்லை என்றால் கண்டுபிடிப்பவனுக்கு ஏதாவது தண்டனையை தலைவன் வழங்க வேண்டும்.
P 3-96	அனுமன் பைதக்
P 3-97	ஒடுதல் – மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து எண்- 8 வடிவத்தில் வளைந்து ஒடுதல்
P 3-98	கைகளை உயர்த்தி குனிந்து பாதத்தை தொடுதல்.

	மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்.
	இரண்டு கைகளையும் மெதுவாக மேலே உயர்த்த வேண்டும்.
	முன்பக்கமாக குனிந்த இரண்டு கைகளால் கால் பெருவிரலைத் தொடவேண்டும்.
	கைகளை முன்பக்கமாவும், பக்கவாட்டிலும் உயர்த்தி இறக்குதல்.
	கைகளை பக்க வாட்டில் உயர்த்தி குனிந்து பாதத்தை தொடுதல்.
	மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்.
	இரண்டு கைகளையும் மெதுவாக மேலே உயர்த்த வேண்டும்.
	முன்பக்கமாக குனிந்த இரண்டு கைகளால் கால் பெருவிரலைத் தொடவேண்டும்.
P 3-99	தவளை போல தாவிச் செல்லல்.
	1. மாணவர்களை தரையில் உட்கார வைத்தல்.
	2. 10மீட்டர் தொலைவிற்கு தவளைபோல் தாவிச் செல்லச் செய்தல்.
P 3-100	மனமகிழ் விளையாட்டு-வேடிக்கை காட்டினால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களை தொட முயற்சிக்கும் முன் வேடிக்கையான ஒரு செயலைச் செய்து காண்பிப்பார். (உ.ம். குரங்கு போல் நின்று காண்பித்தல்) பிறகு தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயற்சிப்பார். தொடுபவரிடம் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு மற்ற மாணவர்கள் அந்த மாணவர் செய்து காண்பித்து செயலைச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல் இருப்பவரைத் தொடால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவர்.
P 3-101	ஒற்றைக்காலில் நின்று கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி நிறுத்துதல்.
	1. மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்.
	2. Count- 1-க்கு வலதுகாலை உயர்த்தி நிறுத்துதல்.
	3. Count-2-க்கு ஒற்றைக்காலில் நின்று கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி நிறுத்துதல்.
	4. மூன்று முறை Count- 1மற்றும் 2 யும் இணைத்து பயிற்சி எடுத்தல்.
P 3-102	நின்று குதித்தல், நடத்தல், குதித்தல்.
	1. மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து 25 முறை தொடர்ச்சியாக குதிக்க வைத்தல்
	2. பின் தொடர்ந்து ஒரு வட்டம் ஒருவரை நடந்து மீண்டும் 25 முறை குதித்தல்
	3. பின் எதிர்திசையில் நடந்து குதித்தல்

	4. முன்று முறை பயிற்சியை மேற்கொள்ளல்.
P 3-103	ஜோடியாக இணைந்து தாண்டுதல்.
	மாணவர்களை இரண்டு இரண்டு பேராக நிற்க வைத்தல்.
	ஜோடியாக முன்னோக்கி 10மீ.தொலைவிற்கு தாண்டிச் செல்லல்.
	நின்று முன் குதிக்கும்போது கைகளை தட்டுதல்
P 3-104	குதித்து உட்கார்ந்து மீண்டும் குதித்து உட்காருதல் மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து (Jump, Sit. Jump) என்ற கட்டளைக்கு ஏற்ப பயிற்சியினை செய்தல்.
P 3-105	மனமகிழ் விளையாட்டு-சைமன் சொல்கிறான் மாணவர்கள் அனைவரும் ஆசிரியரைப் பார்த்து ஒருவருக் கொருவர் போதிய இடைவெளி விட்டு நின்று கொள்ளவும். ஆசிரியர் 'சைமன் சொல்கிறான்' 'கைகளைத் தூக்கு' எனக் கூறி கைகளைத் தூக்கிக் காண்பிப்பார். உடனே மாணவர்களும் அதே செய்ய வேண்டும். அடுத்து 'கை தட்டுங்கள்' என்று கூறி கை தட்டுவார். ஆனால் இந்த முறை 'சைமன் சொல்கிறான்' என்று கூறாமல் கட்டளையை மட்டும் கூறுவார். இப்பொழுது மாணவர்கள் அதைச் செய்ய கூடாது. இவ்வாறு ஆசிரியர் பல செய்கைகளை செய்து காண்பிக்க வேண்டும். சைமன் சொல்கிறான் என்ற சொல்லாமல் ஆசிரியர் செய்வதைச் செய்தவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். அதே போல் சைமன் சொல்கிறான் என்று கூறி ஆசிரியர் செய்கையை யாராவது செய்ய தாமதித்தாலும் வெளியேற்றப்படுவார். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவன் வெளியேறாமல் இருக்கிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.
P 3-106	குதித்து தாண்டுதல், முன்னோக்கி , பின்னோக்கி 1மாணவர்களை இரண்டு வரிசையில் நிற்க வைத்தல். 2முதல் 10 எண்ணிக்கைக்கு முன்னோக்கி தாவிச் செல்லல் 3பின் அடுத்த 10 எண்ணிக்கைக்கு பின்னோக்கியும் தாவி வரச் செய்தல் 4முன்று முறை பயிற்சியினை மேற்கொள்ளல்
P 3-107	குதித்து தாண்டுதல், முன்னோக்கி , பின்னோக்கி மாணவர்களை இரண்டு வரிசையில் நிற்க வைத்தல். முதல் 10 எண்ணிக்கைக்கு முன்னோக்கி தாவிச் செல்லல் பின் அடுத்த 10 எண்ணிக்கைக்கு பின்னோக்கியும் தாவி வரச் செய்தல் முன்று முறை பயிற்சியினை மேற்கொள்ளல்
P 3-108	குதித்து தலைக்குமேல் கை தட்டுதல் (Jump and clap) மாணவர்களை இரண்டு கை இடைவெளியில் வட்டத்தில் நிற்க வைத்து ஒன்று என்ற எண்ணிக்கைக்கு குதித்து கால்களை விரித்து பின் இரண்டு என்ற

	எண்ணிக்கைக்கு கால்களை சேர்த்து கை தட்டுதல். பின் எண்ணிக்கை இல்லாமல் தொடர்ந்து செய்தல்.
P 3-109	நடத்தல், குதித்தல், ஓடுதல் தொடர் செயல்
P 3-110	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- கோழியும் குஞ்சுகளும்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு குழுவை வட்டத்தைச் சுற்றி உள் பக்கம் பார்த்தவாறு நிற்கச் செள்ளவும். மற்றொரு குழு வட்டத்தினுள் தலைவன் முன்னால் நிற்க மாணவர்கள் அவன் பின் ஒருவர் ஒருவராக இடுப்பை பிடித்துக் கொண்டு ஓரே வரிசையில் நிற்க வேண்டும். தலைவன் கோழியாவும் அவன் பின்னால் நிற்பவர்கள் குஞ்சாகவும் கருதப்படுவர்.</p> <p>ஆசிரியர் வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்கும் குழுவிடம் ஒரு கையுந்து பந்தை கொடுக்க வேண்டும் 5 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் நேரம் கொடுத்து வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பவர்கள் பந்தால் வட்டத்துக்குள் இருக்கும் குஞ்சுகளை அடிக்க வேண்டும். பந்தை எறியும் பொழுது குஞ்சுகள் தம்மீது பந்து படாமல் நகர்ந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் குஞ்சுகள் அனைவரும் முன்னால் உள்ளவரின் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். முன்னால் நிற்கும் தலைவன் மட்டும் குஞ்சுகள் மீது கைகளை வைத்து தடுக்கலாம். அப்பொழுது எந்தக் குஞ்சின் மீது பந்து படுகிறதோ அவர் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர்.</p> <p>இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் முடியும் வரை ஆட்டம் தொடரும் பிறகு வட்டத்தின் வெளியே இருந்த பந்து எறிந்தவர்கள் கோழியும் குஞ்சுகளுமாக இருக்க அணி பந்தை எறியும் அணியாகவும் இடம் மாறிக் கொண்டு விளையாட வேண்டும்.</p> <p>முடிவில் எந்த அணி அதிகமான குஞ்சுகளை பந்தால் அடித்ததோ அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>
P 3-111	நொண்டி அடித்து செல்லுதல்.
	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து வலதுகாலில் நொண்டி அடித்துச் செல்லல்.
	பின் இடது காலில் நொண்டி அடித்துச் செல்லல்.
P 3-112	நின்று குதித்தல், நடத்தல், குதித்தல்.
	மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து 25 முறை தொடர்ச்சியாக குதிக்க வைத்தல்
	பின் தொடர்ந்து ஒரு வட்டம் ஒருவரை நடந்து மீண்டும் 25 முறை குதித்தல்
	பின் எதிர்திசையில் நடந்து குதித்தல்
	முன்று முறை பயிற்சியை மேற்கொள்ளல்.
P 3-113	நொண்டி அடித்து செல்லுதல்.
	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து வலதுகாலில் நொண்டி அடித்துச் செல்லல்.
	பின் இடது காலில் நொண்டி அடித்துச் செல்லல்.
P 3-114	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்க செயல்கள்

	பாடல் - ஒரு கை ஒருவிரல் ஆடியதாம்.
P 3-115	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-எல்லோரும் இடம் மாறுதல்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும். வட்டங்களை வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு மாணவரையும் ஒரு வட்டத்தில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>வட்டத்தின் மத்தியில் தொடுபவர் நின்று வட்டத்திலிருந்து 'எல்லோரும் இடம் மாறுங்கள்' என்று கூறியவுடன் வட்டத்தில் உள்ள எல்லா மாணவர்களும் தாங்கள் நின்ற வட்டத்திலிருந்து வேறு ஒரு வட்டத்திற்கு மாற வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவர் எதாவது ஒரு வட்டத்தில் நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டம் மாறும் பொழுது எந்த மாணவருக்கு வட்டம் கிடைக்கவில்லையோ அவர் தொடுபவராக மாறி விட வேண்டும்.</p>
P 3-116	<p>கைகளை முன்பக்கமாவும், பக்கவாட்டிலும் உயர்த்தி இறக்குதல்.</p> <p>மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்</p> <p>Count-1க்கு மாணவர்கள் கைகளை முன்பக்கமாக தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இறக்குதல்</p> <p>Count-2க்கு மாணவர்கள் கைகளை பக்கவாட்டில் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இறக்குதல்</p> <p>இப்பயிற்சியினை மாணவர்கள் 10 முறை செய்தல் வேண்டும்.</p>
P 3-117	<p>பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்க செயல்கள்</p> <p>பாடல் - ஒரு கை ஒருவிரல் ஆடியதாம்.</p>
P 3-118	<p>கைகளை உயர்த்தி குனிந்து பாதத்தை தொடுதல்.</p> <p>மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்.</p> <p>இரண்டு கைகளையும் மெதுவாக மேலே உயர்த்த வேண்டும்.</p> <p>முன்பக்கமாக குனிந்த இரண்டு கைகளால் கால் பெருவிரலைத் தொட வேண்டும்.</p> <p>கைகளை முன்பக்கமாவும், பக்கவாட்டிலும் உயர்த்தி இறக்குதல்.</p> <p>கைகளை பக்க வட்டில் உயர்த்தி குனிந்து பாதத்தை தொடுதல்.</p> <p>மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்.</p> <p>இரண்டு கைகளையும் மெதுவாக மேலே உயர்த்த வேண்டும்.</p> <p>முன்பக்கமாக குனிந்த இரண்டு கைகளால் கால் பெருவிரலைத் தொட வேண்டும்.</p>
P 3-119	சம எடையுள்ள மாணவனை முதுகில் தூக்கி இறக்குதல்
P 3-120	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- நண்டு தொடர் ஓட்டம்</p> <p>மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும் ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக்</p>

	<p>எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் கைகள் இரண்டையும் தரையில் ஊன்றி நண்டு போல் நடந்து செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்ததைப் போல செய்து எல்லைக் கோட்டைச் சுற்றி வந்து மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி நடந்து முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் நடந்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P 3-121	நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்
	மாணவர்களை கிரிக்கெட் விளையாட்டில், பந்து வீசுதல், மட்டை பிடித்து அடித்தல், பந்து பிடித்தல் போன்ற செயல்களை செய்து நடித்துக் காட்டுதல்.
P 3-122	குதித்தல்.
	மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து நின்ற இடத்தில் குதித்து உயரே எழுதல்.
	வலது புறமாக குதித்தல்.
	இடதுபுறமாக குதித்தல்.
P 3-123	கைகளை முன்பக்கமாவும், பக்கவாட்டிலும் உயர்த்தி இறக்குதல்.
	மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்
	Count-1க்கு மாணவர்கள் கைகளை முன்பக்கமாக தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இறக்குதல்
	Count-2க்கு மாணவர்கள் கைகளை பக்கவாட்டில் தலைக்குமேலே உயர்த்தி இறக்குதல்
	இப்பயிற்சியினை மாணவர்கள் 10 முறை செய்தல் வேண்டும்.
P 3-124	நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்
	மாணவர்களை கிரிக்கெட் விளையாட்டில், பந்து வீசுதல், மட்டை பிடித்து அடித்தல், பந்து பிடித்தல் போன்ற செயல்களை செய்து நடித்துக் காட்டுதல்.
P 3-125	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-கண்ணைக் கட்டி தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும் ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவனின் கண்களை ஒரு துண்டால் கட்டி வட வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர்</p>

	மற்றவர்களைத் தொட முயல வேண்டும். கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டுள்ள மாணவர் துரத்தும் போது மற்ற மாணவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள முயல்வர். தொடுபவரால் தொடப்பட்டாலோ வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் கட்டை அவிழ்த்து விட்டு மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார்.
P 3-126	ஆகாய விமானம் போல் ஓடுதல்
P 3-127	தொடர் வண்டிபோல் ஓடுதல்
P 3-128	நடத்தல், குதித்தல் – நின்ற இடத்தில் கைகளை முன்னும், பின்னுமாக சுழற்றுதல்
	1. நான்கு மூலைகளில் மாணவர்களை நான்கு குழுவாக நிற்க வைத்தல்
	2. முதல் குழு முதல் மூலையில் நின்ற நிலையில் ஓடுதல்
	3. மற்றொரு குழு இரண்டாவது மூலையில் நின்ற இடத்தில் 25 முறை குதித்தல்.
	4. மூன்றாவது குழு கைகளை முன்னும், பின்னுமாக சுழற்றுதல்
	5. நான்காவது குழு நின்ற இடத்தில் கைவீசி நடத்தல்.
	–ஒவ்வொரு குழுவினையும் ஒவ்வொரு மூளைக்கும் மாற்றி , மாற்றி தொடர்ந்து பயிற்சியை செய்தல்.
P 3-129	உயரே குதித்தல். – மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக சுவற்றிற்கு அருகில் அழைத்து உயரே குதித்து வலது கையால் தொடச்செய்தல்.
	உயரே குதித்தல். மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக சுவற்றிற்கு அருகில் அழைத்து உயரே குதித்து இடது கையால் தொடச்செய்தல்.
P 3-130	மனமகிழ் விளையாட்டு- கர்லாக்கட்டைகளை நிறுத்துவதும் வீழ்த்துவதுமான தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க செய்யவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்பாக வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு வட்டத்தினுள்ளும் நான்கு கர்லாக்கட்டைகளை நிறுத்திய நிலையில் வைக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் அவர்களுக்கு எதிரே உள்ள வட்டத்திற்கு ஓடிச் சென்று நிறுத்திய நிலையிலுள்ள கர்லாக்கட்டைகளை கீழே சாய்த்து விட்டு ஓடி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாம் மாணவனைத் தொட்டு விட்டு அணியின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாம் மாணவன் வட்டத்திற்கு ஓடிச் சென்று வீழ்ந்து கிடக்கும் காலாக்கட்டைகளை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு வைத்து விட்டு ஓடி வந்து தனது அணியின் மூன்றாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு அணியின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் ஆட்டத்தை முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 3-131	ஜோடியாக நின்று கைகளை X வடிவில் கோர்த்து வட்டமிடல்.

	மாணவர்களை இருவர் இருவராக நிற்க வைத்தல்
	ஜோடியாக நிற்பவர்கள் தங்களது இடது கையால் இடது கையையும் வலது கையால் வலது கையையும் X வடிவில் பிடித்து கோர்த்து இணைந்து வட்டமிடுதல்.
P 3-132	உயரே குதித்தல்-மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக சுவற்றிற்கு அருகில் அழைத்து உயரே குதித்து இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து வைத்து உயரே குதித்தல்.
P 3-133	இருவர் இருவராக நுணிக்காலில் ஓடுதல்.
	ஜோடி ஜோடியாக மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும்.
	முதல் ஜோடி நுணிக்காலில் ஓடத்தொடங்கியவுடன் வரிசையில் நிற்கும் அடுத்த ஜோடி தொடர்ந்து நுணிக்காலில் ஓட வேண்டும்.
P 3-134	5மீ.தொலைவில் உள்ள வாளியில் இடது கையால் பந்தினை போடுதல்
P 3-135	மனமகிழ் விளையாட்டு- பந்தைத் தட்டும் தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க செய்யவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு முன்னால் 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாகட்டையை வைக்கவும். அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கையுந்து பந்தைக் கொடுக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன்பந்து உள்ள மாணவர்கள் பந்தைத் தரையில் தட்டிக் கொண்டே எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து தனது அணியில் இரண்டாவது நபரிடம் பந்தைக் கொடுத்து விட்டு அணியின் வரிசையின் கடைசியில் உடயார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல பந்தைத் தட்டிக் கொண்டு போய் மூன்றாவது மாணவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு எல்லா மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும். எந்த குழு முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.
P 3-136	5மீ.தொலைவில் உள்ள வாளியில் வலது கையால் பந்தினை போடுதல்
P 3-137	மெதுவாக நேர்கோட்டில் ஓடுதல், வளைந்து வளைந்து ஓடுதல், பின் 8 வடிவில் வளைந்து ஓடி பின் வட்ட வடிவில் ஓடுதல்.
P 3-138	உயரே குதித்தல்-மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக சுவற்றிற்கு அருகில் அழைத்து உயரே குதித்து வலது கையால் தொடச்செய்தல்.
P 3-139	உயரே குதித்தல்-மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக சுவற்றிற்கு அருகில் அழைத்து உயரே குதித்து இடது கையால் தொடச்செய்தல்.
P 3-140	மனமகிழ் விளையாட்டு-மூவர் ஆட்டம் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம அணிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஒரு குழுவை வட்டத்தைச் சுற்றி நிறுத்தவும். அடுத்த அணியை முதல் அணியில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் பின்னால் நிறுத்த வேண்டும் மாணவர்கள் இரு வட்டங்களாக உள்ளே பார்த்தவாறு நிற்பார்கள். ஆசிரியர் இரு மாணவர்களைத் தேர்வு செய்து ஒரு மாணவனைத்

	<p>தொடுபவனாகவும் ஒரு மாணவனை ஒடுபவனாகவும் நியமிக்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவன் ஒடுபவனை பிடித்துத் தொட முயல வேண்டும். ஒடுபவன் தப்பித்துக் கொள்வதற்காக ஏதாவது ஒரு ஜோடியின் முன்னால் வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்வான். அப்போது அந்த ஜோடியின் பின் வட்டத்தில் நின்று கொண்டிருப்பவன் ஒடுபவனாக மாறி ஓட வேண்டும். தொடுபவர் யார் தொடர்ந்து ஓடுகிறார்களோ அவரையே விரட்டித் தொட வேண்டும். இப்படி ஒடுபவர்களை தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவன் ஒடுபவனாக மாறி விட வேண்டும்.</p>
P 3-141	கங்காரு போல தத்தித் தத்தி தாவுதல்
P 3-142	பாலுடன் கூடிய பயிற்சி- பாலல் - படகுபாலல்.
P 3.143	நொண்டியடித்தல் - மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து துவக்கக் கோட்டிலிருந்து 30செ.மீ தொலைவில் முதல் வட்டமும் முறையே 6 வட்டங்களை வரைந்து மாணவர்களை நொண்டி அடிக்கச் செய்தல்.
P 3-144	குதித்துச் செல்லுதல்
	நின்ற இடத்தில் கால்களை உயர்த்தி குதித்து செல்லுதல்
	மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவமாக நிற்க வைத்தல்
	கால்களை மாற்றி மாற்றி அடக்கி குதிங்கால் பின்புறம் படும்படி நின்று குதித்து செல்லுதல் .
P 3-145	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- வட்டத்தில் ஜோடி</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி சிறிது இடைவெளி விட்டு சிறிய வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். அவற்றில் மாணவர்களை ஜோடி ஜோடியாக நிற்க வைக்கவும். மாணவர்களின் ஜோடிகளின் எண்ணிக்கையை விட சிறு வட்டங்களின் எண்ணிக்கை ஒன்று குறைவாக இருக்க வேண்டும்.</p> <p>இசை இசைத்தவுடன் மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். இசை நின்றவுடன் ஒவ்வொரு ஜோடியும் ஒரு வட்டத்தைப் பிடித்து நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டம் கிடைக்காத ஜோடி ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு வட்டத்தைக் குறியிட்டு நீக்கி விட வேண்டும். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும். எந்த ஜோடி கடைசியாக உள்ள ஒரு வட்டத்தைப் பிடித்துள்ளதோ அவர்களே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P 3-146	பந்தை உயரே எறிந்து பிடித்தல்
	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து அவர்களிடம் பந்தினை கொடுத்து உயரே எறியச் சொல்லி நடந்து பிடிக்க வேண்டும்.
P 3-147	மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து அவர்களிடம் பந்தினை கொடுத்து உயரே எறியச் சொல்லி ஓடிச் சென்று பிடிக்க வேண்டும்
P 3-148	இருவர் இருவராக பந்தை எறிந்து நடந்து பிடித்தல்
	மாணவர்களை இரண்டு இரண்டு பேராக எதிர் எதிரே நிற்க வைத்து பந்தினை கொடுத்து எறிந்து பிடித்து நடந்து செல்லுதல்

P 3-149	இருவர் இருவராக பந்தை எறிந்து ஓடிச் சென்று பிடித்தல்
	மாணவர்களை இரண்டு இரண்டு பேராக எதிர் எதிரே நிற்க வைத்து பந்தினை கொடுத்து எறிந்து பிடித்து ஓடிச் சென்று பிடித்தல்
P 3-150	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- சங்கிலி போல் கைகோர்த்து தொடுதல்</p> <p>முதலில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் எல்லைக் கோட்டிற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராகத் நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் யாராவது ஒரு மாணவனைத் தொட முயல் வேண்டும். மாணவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள அங்குமிங்கும் ஓடுவர். தொடுபவர் யாரையாவது தொட்டு விட்டாலோ அல்லது யாராவது கோட்டிற்கு வெளியில் சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவருடன் கைக்கோர்த்துக் கொண்டு மற்றவர்களை தொட வேண்டும். சங்கிலி வரிசையில் இரு முனைகளில் இருக்கும் மாணவர் மட்டுமே மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவர்கள் சங்கிலிக் கோர்வை அறுபடா வண்ணம் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>சங்கிலியில் எண்ணிக்கை கூடும்பொழுது எல்லைக் கோட்டை விரிவுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கடைசி வரை யார் தொடப்படாமல் இருக்கின்றனரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P 3-151	நடைபோட்டி
	மாணவர்களை 5 குழுவாக பிரித்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 25மீ தொலைவிற்கு நடைபோட்டி நடத்துதல்
P 3-152	ஓடுதல் (zig zag running)
	1. மாணவர்களை ஒரே வரிசையில் ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் 3மீ.இடைவெளி விட்டு நிற்க வைக்கவும்.
	2. வரிசையில் உள்ள இறுதி மாணவரை முன் நிற்கும் மாணவர்களை வளைந்து வளைந்து ஓடிச்சென்று முதல் மாணவனுக்கு முன் நின்றல் வேண்டும்.
	3. பின் ஒவ்வொருவராக ஓடிச் சென்று பயிற்சி 3 முறை தொடர வேண்டும்
P 3-153	குதித்தல் போட்டி(நின்ற இடத்தில் உயரே குதித்தல்)
	மாணவர்களை அரைவட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து குதிக்க சொல்ல அதிக எண்ணிக்கைக்கு குதிக்கும் மாணவர் வெற்றி பெற்றவராக அறிந்து பாராட்டுதல்.
P 3-154	25மீ தொலைவிற்கு ஓடுதல் போட்டி
P 3-155	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- பொருளைத் தொட்டால் தொடாதே</p> <p>குறிப்பிட்ட பகுதியை விளையாடுவதற்காக வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் ஆங்காங்கே நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>விளையாட்டு தொடங்குவதற்கு முன் எந்தப் பொருளைத் தொட வேண்டும் என்று ஆசிரியர் சொல்லி விட வேண்டும். உதாரணமாக மரம், இரும்பு, கல் போன்று ஏதாவது ஒரு பொருளைத் கூற வேண்டும். தொடுபவர் தொட வரும்பொழுது</p>

	மற்றவர்கள் ஆசிரியர் கூறிய பொருளைத் தொட்டுவிட்டால் அவர் தப்பித்துக் கொள்வர். அப்படித் தொடாதவர்களை தொடுபவர் தொட்டு விட்டால் அவர் தொடுபவராக மாறி விடுவார்.
P 3-156	எறிதல் போட்டி(வாளியில் பந்தை போடுதல்)
	1. துவக்கக் கோடு வரைந்து அதிலிருந்து 6 மீ தொலைவில் மேஜையை வைத்து அதன் மேல் சிறிய பக்கெட் அல்லது வாளியினை வைக்க வேண்டும்.
	2. ஒவ்வொரு மாணவனாக அழைத்து துவக்கக் கோட்டில் நிற்க வைத்து பந்தினை வாளியில் போடச் செய்தல்
	3. ஒருவருக்கு முன்று வாய்ப்புகள்
	4. அதிக எண்ணிக்கையில் பந்தை வாளியில் போடும் மாணவர்களை பாராட்டுதல்
P 3-157	இணையான கோட்டிற்குள் ஓடுதல். ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் இணைகோடுகள் வரைந்து கோட்டிற்குள் குறைந்தது 25மீ தொலைவிற்கு மாணவர்களை ஓடச் செய்தல்.
P 3-158	நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள். ஆசிரியர் விருப்பப்படி
P 3-159	மாணவனின் விருப்பப்படி நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்
P 3-160	மனமகிழ் விளையாட்டு- தவளை போல் தத்தித் தொடுதல் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். மற்ற மாணவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வட்டத்திற்குள் தவளை போல் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராகத் நியமிக்கப்பட்டவர் தவளை போல் தாவித் தாவி வட்டத்திற்குள் உள்ள மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொட முயல வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் தாவித் தாவி அங்கும் இங்கும் ஓடி தப்பிக்க முயல வேண்டும். தொடுபவர் யாரையாவது தொட்டு விட்டாலோ அல்லது வட்டத்திலுள்ள மாணவர்கள் யாராவது வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவராக இருந்தவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்த கொள்வார்.
P 3-161	உடல் இயக்கச் செயல்கள்
	வாகனங்களின் பெயர்களை எழுதி ஒரு சிறிய பெட்டியில் போட்டு ஒவ்வொரு மாணவனாக அழைத்து பெட்டியில் உள்ள துண்டு காகிதத்தை எடுத்து அதில் உள்ள வாகனம் போல் உடல் இயக்கச் செயல்கள் செய்தல்
P 3-162	எறிதல் போட்டி
	1. மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து தொலைவு தூரத்திற்கு பந்தை எறிய வைத்தல்
	2. அதிக தொலைவிற்கு எறியும் மாணவனை பாராட்டுதல்
P 3-163	மாணவனின் விருப்பப்படி நடத்தல்

P 3-164	மாணவனின் விருப்பப்படி ஓடுதல்
P 3-165	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-தீக்கோழி போல் நின்றால் தொடாதே</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும் ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்த கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டி தொட முயல் வேண்டும். இப்பொழுது ஓடுபவர்கள் தீக்கோழி போல் (முழங்காலுக்கடியில் கையை விட்டு மேலே தூக்கி அதே கையால் மூக்கைப் பிடித்து) பாவனை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்பவரை தொடுபவர் தொட முடியாது. இவ்வாறு பாவனை செய்யாதவரை தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் தீக்கோழி போல் பாவனை செய்யாமல் நின்று கொண்டு தொடுபவர் வேகமாக வரும்பொழுது பாவனை செய்து அவரை ஏமாற்றுவது மிகவும் களிப்பூட்டுவதாக இருக்கும்.</p>
P 3-166	நடத்தல், ஓடுதல், குதித்தல் , தாண்டுதல் – தொடர் செயல்கள்.
P 3-167	உடல் இயக்கச் செயல்கள்
	விலங்குகளின் பெயர்களை எழுதி ஒரு சிறிய பெட்டியில் போட்டு ஒவ்வொரு மாணவனாக அழைத்து பெட்டியில் உள்ள துண்டு காகிதத்தை எடுத்து அதில் உள்ள விலங்கு போல் உடல் இயக்கச் செயல்கள் செய்தல்
P 3-168	மாணவனின் விருப்பப்படி உடல் இயக்கச் செயல்கள் செய்தல்
P 3-169	மாணவனின் விருப்பப்படி பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்
P 3-170	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- தொடப்பட்ட பாகத்தை பிடித்துக் கொண்டு தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லை கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாகத் தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வரையறுக்கப்பட்ட இடத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவனாகத் நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்றவர்களில் ஒருவரை விரட்டி தொட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். தொடுபவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். தொடப்பட்டவர் தொடப்பட்ட பாகத்தை (முதுகு, கை, கால், முழங்கை போன்றவை) ஒரு கையால் தொட்டுக் கொண்டே மற்றவர்களை தொட முயற்சிப்பார்.</p>
P 3-171	எறிதல் போட்டி(வாளியில் பந்தை போடுதல்)
	துவக்கக் கோடு வரைந்து அதிலிருந்து 6 மீ தொலைவில் மேஜையை வைத்து அதன் மேல் சிறிய பக்கெட் அல்லது வாளியினை வைக்க வேண்டும்.
	ஒவ்வொரு மாணவனாக அழைத்து துவக்கக் கோட்டில் நிற்க வைத்து பந்தினை வாளியில் போடச் செய்தல்
	ஒருவருக்கு மூன்று வாய்ப்புகள்
	அதிக எண்ணிக்கையில் பந்தை வாளியில் போடும் மாணவர்களை பாராட்டுதல்

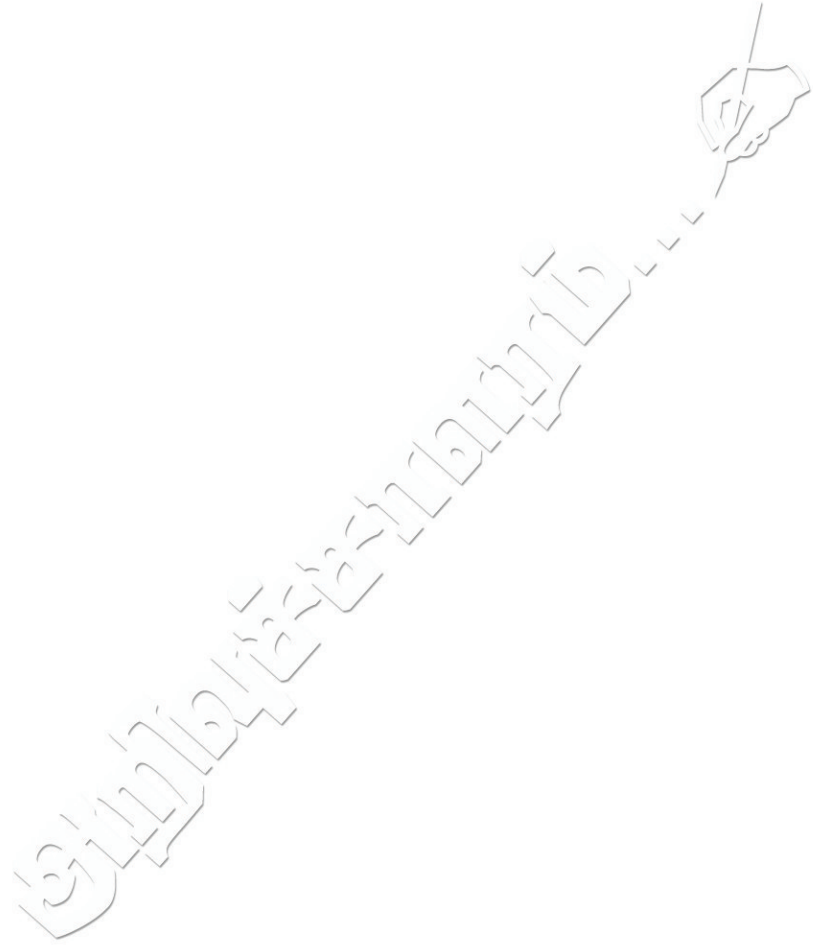
P 3-172	தவளை போல தாவிச் செல்லல்
	மாணவர்களை தரையில் உட்கார வைத்தல்.
	10மீட்டர் தொலைவிற்கு தவளைபோல் தாவிச் செல்லச் செய்தல்.
P 3-173	அனுமன் பைதக் - மாணவர்களை இரண்டு குழுவாக பிரித்து அனுமன் பைதக் செய்தல்
P 3-174	நாற்காலி பைதக் - மாணவர்கள் இரண்டு குழுவாகப் பிரிந்து நாற்காலி பைதக் செய்தல்
P 3-175	மனமகிழ் விளையாட்டு- இசை நாற்காலி 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து அதைச் சுற்றி நாற்காலிகளை (மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை விட குறைவாக) வெளியே பார்த்தவாறு வைக்கவும். மாணவர்கள் நாற்காலியை சுற்றி வட்டத்தில் வலது புறமாகச் சுற்றி ஓட வேண்டும். ஆசிரியர் இசையை இசைக்க வேண்டும். இசை நின்றவுடன் மாணவர்கள் ஆளுக்கொரு நாற்காலியில் அமர வேண்டும். நாற்காலி கிடைக்காத மாணவர்கள் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள். மீண்டும் சில நாற்காலிகளை குறைத்து விட்டு மீண்டும் இசை இசைக்கப்பட வேண்டும். மாணவர்கள் மீண்டும் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடுவார்கள். இசையை நிறுத்தியவுடன் மாணவர்கள் ஆளுக்கொரு நாற்காலியில் உட்கார வேண்டும். நாற்காலி கிடைக்காதவர்கள் வெளியேற்றப்படுவார்கள். இவ்வாறு எந்த மாணவன் கடைசி வரை நாற்காலியில் உட்காந்திருக்கிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவர்
P 3-176	ஓடுதல் தொடர் ஓட்டப் போட்டி
	1. மாணவர்களை நான்கு குழுவாகப் பிரித்தல்
	2. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 4 மாணவர்களை தேர்ந்தெடுத்தல்
	3. ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் ஓடும் மாணவன் , இரண்டாவது ஓடும் மாணவன், மூன்றாவது ஓடும் மாணவன், நான்காவது ஓடும் மாணவர்களை இணையாக நிற்க வைத்தல்
	4. துவக்கக் கோட்டிலிருந்து 20மீ.தொலைவிற்கு எல்லைக்கோட்டை வரைதல்
	5. துவக்கக் கோட்டில் குழுவின் முதல் மாணவர்களை நிறுத்தி ஓடச் செய்து எல்லைக்கோட்டை தொட்டு திரும்பி துவக்கக் கோட்டை அடைந்தவுடன் இரண்டாவது மாணவன் ஓடிச்சென்று திரும்பி வர இறுதி மாணவன் வரை தொடர் ஓட்டம் ஓடுதல்.
	6. இறுதியில் முதலில் வரும் அணி வெற்றி பெற்ற அணியாக அறிவித்து பாராட்டுதல்.
P 3-177	பந்தை உயரே எறிந்து பிடித்தல்.
	மாணவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்து ஒரு குழு பந்தினை உயரே எறிய அடுத்த குழு ஓடிப் பிடித்தல்

P 3-178	பல்வேறுவகை நின்றல் தொடர் செயல்
	1. நுணிக்காலில் நின்றல்
	2. குதிங்காலில் நின்றல்
	3. நேர் நில் நிலை.
	4. ஆர நில் நிலை.
	மூன்று முறை செய்ய வேண்டும்.
P 3-179	ஒடுதல் தொடர் செயல்
	1. பறவை போல கை அசைத்து ஒடுதல்
	2. வாகனம் போல ஒடுதல்
	3. விலங்கு போல ஒடுதல்
P 3-180	மனமகிழ் விளையாட்டு- குளத்திற்கு உள்ளே - வெளியே 15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ளேபார்த்தவாறு நிற்கச் செய்யவும். ஆசிரியர் 'உள்ளே' என்று கூறினால் மாணவர்கள் உடனே வட்டத்திற்குள் முன்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். 'வெளியே' என்று கூறினால் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னோக்கி குதித்து நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் மாணவர்களை ஏமாற்றுவதற்காக மாணவர்கள் உள்ளே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'உள்ளே' என்றும் மாணவர்கள் வெளியே இருக்கும் பொழுது மீண்டும் 'வெளியே' என்றும் கூறுவார். இப்படி மாறி மாறிக் கூற வேண்டும். மாணவர்கள் தவறு செய்தால் அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார். அதே போல் சரியாச் சொல்லும் போது அப்படி செய்யாமலிருந்தாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவர் தவறு செய்யாமல் இருக்கிறாரோ அம்மாணவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்
P 3-181	நாற்காலி இல்லாமல் அமருதல்
P 3-182	குதிரை போல ஒடுதல்
P 3-183	ஒடுதல் தொடர் செயல்
	1. நுணிக்காலில் ஒடுதல்
	2. மெதுவாக ஒடுதல்
	3. குனிந்து நிமிர்ந்து ஒடுதல்
	4. பக்கவாட்டில் ஒடுதல்
P 3-184	ஒடுதல் தொடர் செயல்
	1. நுணிக்காலில் ஒடுதல்
	2. மெதுவாக ஒடுதல்

	3. குனிந்து நிமிர்ந்து ஓடுதல்
	4. பக்கவாட்டில் இடது பக்கம் மற்றும் வலதுபக்கமாக ஓடும்போது ஐ கைகளை தலைக்குமேல் X வடிவில் வைத்து ஓடுதல்
	5. ஓடும்போது வலதுகாலை உயர்த்தி இடது கையை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி மாற்றி மாற்றி ஓடுதல்
P 3-185	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-குதித்துக் குதித்து ஓடும் தொடரோட்டம்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். அவர்களுக்கு எதிரே 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினரும் சுற்றி வர ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் எல்லா அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து முன்னோக்கி குதித்துக் குதித்து சென்று எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து தனது அணியிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள இரண்டாவது மாணவன் தொடர்ந்து குதித்துக் குதித்து சென்று முதல் மாணவன் செய்தது போல் செய்து மூன்றாவது நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே மற்றவர்களும் மாறி மாறி குதித்து முடிக்க வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் குதித்து முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P 3-186	குதித்தல் தொடர் செயல்-30 எண்ணிக்கைக்கு நிற்காமல் தொடர்ந்து குதித்தல். 3 முறை
P 3-187	பந்தை உயரே எறிந்து பிடித்தல்.
	மாணவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்து ஒரு குழு பந்தினை உயரே எறிய அடுத்த குழு ஓடிப் பிடித்தல்.
P 3-188	நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள் (மாணவர் விருப்பப்படி)
P 3-189	கரவொலிக்கு ஏற்ப நடத்தல், ஓடுதல், குதித்தல்.
	1. ஆசிரியர் மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்க வைத்து முதல் கரவொலிக்கு நடத்தல், இரண்டாவது கரவொலிக்கு ஓடுதல் பின் 3வது கரவொலிக்கு நின்ற இடத்தில் 5 முறை உயரே குதித்தல்
	2. பின் வட்டத்தின் எதிர் திசையில் நடந்து பயிற்சியினை மேற்கொள்ளல்
	3. மூன்று முறை பயிற்சி எடுத்தல்
P 3-190	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- சங்கிலி போல் கைகோர்த்து தொடுதல்</p> <p>முதலில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் எல்லைக் கோட்டிற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராகத் நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் யாராவது ஒரு மாணவனைத் தொட முயல் வேண்டும். மாணவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள அங்குமிங்கும் ஓடுவர். தொடுபவர் யாரையாவது தொட்டு விட்டாலோ அல்லது</p>

	<p>யாராவது கோட்டிற்கு வெளியில் சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவருடன் கைக்கோர்த்துக் கொண்டு மற்றவர்களை தொட வேண்டும். சங்கிலி வரிசையில் இரு முனைகளில் இருக்கும் மாணவர் மட்டுமே மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவர்கள் சங்கிலிக் கோர்வை அறுபடா வண்ணம் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>சங்கிலியில் எண்ணிக்கை கூடும்பொழுது எல்லைக் கோட்டை விரிவுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கடைசி வரை யார் தொடப்படாமல் இருக்கின்றாரோ அவரை வெற்றி பெற்றராவர்.</p>
P 3-191	<p>நொண்டியடித்தல்</p> <p>மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்து துவக்கக் கோட்டிலிருந்து 30செ.மீ தொலைவில் முதல் வட்டமும் அதனுடன் முறையே 6 வட்டங்களை வரைந்து மாணவர்களை நொண்டி அடிக்கச் செய்தல்.</p>
3-192	<p>பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்</p>
	<p>1. மாணவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்துக் கொள்ளல்.</p>
	<p>2. ஒரு குழு பாடல் பாட மற்றொரு குழு உடல் இயக்கச் செயல் மேற்கொள்ளல்.</p>
	<p>3. குழுச் செயல் மாற்றிச் செய்தல்</p>
P 3-193	<p>இசையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள் – மாணவர்கள் விருப்பப்படி.</p>
P 3-194	<p>நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள் – மாணவர்கள் விருப்பப்படி</p>
P 3.-195	<p>மளமகிழ் விளையாட்டு- பந்தைத் தட்டும் தொடர் ஓட்டம்</p> <p>மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க செய்யவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு முன்னால் 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாகட்டையை வைக்கவும். அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கையுந்து பந்தைக் கொடுக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன்பந்து உள்ள மாணவர்கள் பந்தைத் தரையில் தட்டிக் கொண்டே எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து தனது அணியில் இரண்டாவது நபரிடம் பந்தைக் கொடுத்து விட்டு அணியின் வரிசையின் கடைசியில் உட்யார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல பந்தைத் தட்டிக் கொண்டு போய் மூன்றாவது மாணவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு எல்லா மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும். எந்த குழு முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>
P 3-196	<p>நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள்(மாணவர் விருப்பப்போல்)</p>
P 3-197	<p>விலங்குகள் போல் நடத்தல் (மாணவர்கள் விருப்பப்படி)</p>
P 3-198	<p>எறிதல் போட்டி</p>
	<p>1. இலக்கினை நோக்கி எறிதல்</p>
	<p>2. தொலைவிற்கு எறிதல்</p>

P 3-199	வாகனங்கள் போல ஓடுதல் – மாணவன் விருப்பப்படி
P 3-200	மாணவர்களின் உயரம், எடை அளந்து துவக்க நிலை, இறுதி நிலை வளர்ச்சி மாற்றத்தை அறிய வைத்தல்



உடற்கல்வி

நான்காம் வகுப்பு

பருவம்	செயல்பாடுகள்
முதல்பருவம்	P4-1 முதல் P4-80 வரை
இரண்டாம் பருவம்	P4-81 முதல் P4-140 வரை
முன்றாம் பருவம்	P4-141 முதல் P4-200 வரை

4-ம் வகுப்பு

P4-1	மாணவர்களின் உயரம் எடை அளத்தல்
P4 -2	நிற்கும் நிலை வரிசையில் நின்றல் நேர்-நிலை, ஆர நில் இடதுபுறம் - வலதுபுறம் திருப்புதல்
P4 -3	வரிசையில் நின்றல் மாணவர்களை வரிசைக்கு 3 பேர் வீதம் நிறுத்துதல் நேர்-நிலை, ஆர நில் வலது புறம் மற்றும் இடது புறம் திரும்புதல்
P4 -4	நேர் நில் நிலை இடது கையை உடலுடன் இணைத்து வலது கையை மட்டும் 5 முறை முன்னும் பின்னும் நட்டுதல் கையை மாற்றி வீசுதல் இரண்டு கைகளையும் மாற்றி மாற்றி வீசுதல்
P4 -5	மனமகிழ் விளையாட்டு - மலை மேல் தீ எரியுது ஓடுங்கள் ஓடுங்கள் கால்களுக்கிடையில் பந்தை உருட்டுதல் 10 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து அதனைச் சுற்றி மாணவர்களை நிற்கச் செய்யவும். மாணவர்கள் கால்களை அகற்றி நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டத்தின் மத்தியில் ஒரு மாணவனை நிறுத்தி அவன் கையில் ஒரு கையுந்து பந்து கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் வட்டத்தின் மத்தியில் உள்ள மாணவன் பந்தை வட்டத்தில் நிற்கும் மாணவர்களின் கால்களுக்கு இடையில் உருட்டியபடி பந்தை வட்டத்திற்கு வெளியே அனுப்ப முயலுவான். வட்டத்திலுள்ள மாணவர்கள் பந்தைக் கால்களால் தடுத்து நிறுத்துவர். கால்களுக்கிடையில் வட்டத்திற்கு வெளியே பந்தை விட்ட மாணவன் வட்டத்தின் மத்தியில் பந்து எறிபவனாக மாற வேண்டும். இவ்வாறாக ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P4 -6	நடத்தல் பயிற்சி நுனிக் காலில் நடத்தல் குதிங்காலில் நடத்தல் சாதாரண நடை
P4 -7	நுனிக் காலில் நடத்தல் போட்டி - மாணவர்களைக் குழுக்களாக பிரித்து போட்டி நடத்துதல்.
P4 -8	குதிங்காலில் நடத்தல் போட்டி - P4 7 யைப் போல
P4 -9	விரைவு நடை நடத்தல் போட்டி நடத்துதல்

P4 –10	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – ஜோடியாக நில்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஒரு குழுவை வட்டத்தில் சுற்றி உள்ளே பார்த்தவாறு உட்காரச் செய்யவும். மற்றொரு குழுவில் உள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவர்களின் பின் ஜோடியாக நின்று கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் ‘ஒடுங்கள்’ என்றதும் வெளி வட்டத்தில் ஓடி கொண்டிருப்பவர்கள் வலது புறமாகத் திரும்பி வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். தொடுபவர் ‘நில்லுங்கள்’ என்றதும் வெளி வட்டத்தில் ஓடிக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஓடிச் சென்று அவரவர் ஜோடியின் முன் நின்று கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவர் உள்வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஏதாவது ஒரு மாணவன் முன் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஜோடி கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக மாறிவிடுவார். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P4 –11	ஒடுதல், மெதுவாக ஒடுதல் குனிந்து நிமிர்ந்து ஒடுதல்
P4–12	ஒடுதல், மெதுவாக ஒடுதல் வளைந்து வளைந்து ஒடுதல்
P4–13	ஒடுதல் – வட்டத்தில் ஒடுதல், வட்டத்தில் எதிர் திசையில் ஒடுதல்
P4–14	<p>ஒடுதல் அடிப்படைத் திறன்கள் கற்பித்தல்</p> <p>நுனிக் காலில் ஒடுதல்</p> <p>ஒடும் போது முட்டியை உயர்த்திக் கொண்டு (High Knee action) ஒடுதல்</p> <p>ஒடும் போது கைகளை மாற்றி மாற்றி வீசி ஒடுதல்</p> <p>நேர் கோட்டில் ஒடுதல்</p> <p>நீண்ட தப்படி வைத்து ஒடுதல்</p>
P4–15	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – வாலைப் பிடுங்குதல்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும் இலை அல்லது நீண்ட காகிதம் அல்லது கைக்குட்டை ஏதாவது ஒன்றை தங்களின் கால்சட்டைக்கு பின்னால் சொருகிக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே வாலாகும். வாலை யாரும் கை கொண்டு பிடிக்கக் கூடாது. பிறகு மாணவர்களை குறிப்பிட்ட வட்டத்திற்குள் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் மாணவர்கள் தங்கள் பின்னால் இருக்கும் வாலை பாதுகாத்துக் கொண்டு அடுத்தவரின் வாலைப் பிடுங்க வேண்டும். வாலை இழந்த மாணவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.</p> <p>இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவன் வாலை இழக்காமல் இருக்கின்றாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>
P4–16	<p>ஒடுதல் அடிப்படைத் திறன்கள் கற்பித்தல்</p> <p>நுனிக் காலில் ஒடுதல்</p> <p>ஒடும் போது முட்டியை உயர்த்திக் கொண்டு (High Knee action) ஒடுதல்</p>

	<p>ஒடும் போது கைகளை மாற்றி மாற்றி வீசி ஒடுதல் நேர் கோட்டில் ஒடுதல் நீண்ட தப்படி வைத்து ஒடுதல்</p>
P4-17	<p>ஒடுதல் அடிப்படைத் திறன்கள் கற்பித்தல் நுனிக் காலில் ஒடுதல் ஒடும் போது முட்டியை உயர்த்திக் கொண்டு (High Knee action) ஒடுதல் ஒடும் போது கைகளை மாற்றி மாற்றி வீசி ஒடுதல் நேர் கோட்டில் ஒடுதல் நீண்ட தப்படி வைத்து ஒடுதல்</p>
P4 -18	<p>ஒடுதல் அடிப்படைத் திறன்கள் கற்பித்தல் நுனிக் காலில் ஒடுதல் ஒடும் போது முட்டியை உயர்த்திக் கொண்டு (High Knee action) ஒடுதல் ஒடும் போது கைகளை மாற்றி மாற்றி வீசி ஒடுதல் நேர் கோட்டில் ஒடுதல் நீண்ட தப்படி வைத்து ஒடுதல்</p>
P4 -19	<p>ஒடுதல் அடிப்படைத் திறன்கள் கற்பித்தல் நுனிக் காலில் ஒடுதல் ஒடும் போது முட்டியை உயர்த்திக் கொண்டு (High Knee action) ஒடுதல் ஒடும் போது கைகளை மாற்றி மாற்றி வீசி ஒடுதல் நேர் கோட்டில் ஒடுதல் நீண்ட தப்படி வைத்து ஒடுதல்</p>
P4 -20	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - உருளைக்கிழங்கு சேகரிக்கும் தொடர் ஓட்டம்</p> <p>மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். ஒவ்வொரு அணியினருக்கும் முன்பாக 2 மீட்டர் இடைவெளியில் 5 சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் சிறு கற்கள் / உருளைக்கிழங்கை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் ஓடிச் சென்று இரண்டாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை எடுத்து முதல் வட்டத்தில் வைத்துவிட்டு பின்பு மூன்றாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை முதல் வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும். இப்படியாக நான்காவது, ஐந்தாவது வட்டத்திலும் உள்ள கற்களை முதல் வட்டத்திற்குள் சேகரித்து விட்டு அவரது குழுவில் உள்ள இரண்டாம் நபரைத் தொடர் விட்டு வரிசையின் கடைசியில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் வட்டத்தில் உள்ள சேகரிக்கப்பட்ட கற்களை ஒரு முறைக்கு ஒன்றாக இரண்டாவது வட்டத்திலிருந்து ஐந்தாவது வட்ட வரை ஒவ்வொரு கல்லாக வைத்து விட்டு பின்பு ஓடி வந்து மூன்றாவது மாணவரைத் தொடர் வேண்டும். இவ்வாறு மாணவர்கள் கற்களை சேகரித்தும், வட்டத்தில் திரும்ப வைத்து என்று மாறி மாறி ஆட்டத்தை தொடர்வார்கள். ஏந்த அணி முதலில் ஓடி</p>

	முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.
P4 –21	நேர்நில் நிலை நின்ற இடத்திலேயே கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து வைத்து உயரே குதித்தல் (Vertical Jump) தொடர்ந்து 25 எண்ணிக்கைக்கு மூன்று முறை குதித்து பயிற்சி எடுத்தல்
P4 –22	மாணவனின் உயரே குதித்து எழும் திறனை மதிப்பிடுதல் சுவற்றில் 3 மீட்டர் உயரத்திற்கு அளவுகளைக் குறித்தல் மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்தல். ஒவ்வொரு மாணவனையும் அளவுகள் குறித்த சுவரில் அருகில் நிற்க வைத்து, வலது கையில் சுண்ணக்கட்டியினைத் கொடுத்து சுவற்றில் கைகளை மேலே உயர்த்தி கை எட்டிய தொலைவினைத் தொட வேண்டும். பின்பு உயரே குதித்து சுண்ணக் கட்டியினால் குறிக்கும் உயரத்தினை குறிக்க வேண்டும். உயரே குதித்து குறித்த தொலைவினை ஆரம்ப நிலை அளவில் கழித்து மாணவனது குறிக்கும் திறனை அளத்தல். மூன்று வாய்ப்புகள் கொடுக்கப்பட்டு அதில் சிறந்த குதித்தலைக் குறிக்க வேண்டும்.
P4 –23	இடுப்பில் கை வைத்து நேர் நின்றல் நிலை. கால்களை சேர்த்து வைத்து குதித்துக் கொண்டே (10 மீ தொலைவில்) முன் செல்லல். மூன்று முறை பயிற்சியினை மேற்கொள்ளல்.
P4 –24	இடுப்பில் கை வைத்து நேர் நின்றல் நிலை கால்களை சேர்த்து வைத்து இரண்டு தப்படி முன்னும் இரண்டு தப்படி பின்னும் குதித்தல். மூன்று முறை பயிற்சியினை மேற்கொள்ளல்.
P4 –25	மனமகிழ் விளையாட்டு – வட்டத்தில் ஜோடி 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி சிறிது இடைவெளி விட்டு விட்டு சிறிய வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். அவற்றில் மாணவர்களை ஜோடி ஜோடியாக நிற்க வைக்கவும். மாணவர்களின் ஜோடிகளின் எண்ணிக்கையை விட சிறு வட்டங்களின் எண்ணிக்கை ஒன்று குறைவாக இருக்க வேண்டும். இசை இசைத்தவுடன் மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். இசை நின்றவுடன் ஒவ்வொரு ஜோடி ஒரு வட்டத்தைப் பிடித்து நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டம் கிடைக்காத ஜோடி ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு வட்டத்தைக் குறியிட்டு நீக்கி விட வேண்டும். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும். எந்த ஜோடி கடைசியாக உள்ள ஒரு வட்டத்தைப் பிடித்துள்ளதோ அவர்களே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P4 –26	பயிற்சி P24 – போல் முன்னும் பின்னும் இடது பக்கம், வலது பக்கம் என மாற்றி குதித்தல் – 3 முறை பயிற்சியினை மேற்கொள்ளல்

P4 -27	கயிறு கொண்டு நின்ற இடத்தில் குதித்தல், எண்ணிக்கை மாணவர் விருப்பம் போல்.
P4 -28	கயிறு கொண்டு குதித்து ஓடுதல் பயிற்சி 20 மீ தொலைவிற்கு
P4 -29	சதுரங்க விளையாட்டு
P4 -30	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - கங்காரு தொடர் ஓட்டம்</p> <p>மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு சமார் 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கையுந்து பந்தைக் கொடுத்து அதை கால்களுக்கு இடையில் வைத்துக் கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் அணியில் உள்ள முதல் மாணவன் பந்தை முழங்கால்களுக்கு இடையில் வைத்துக் கொண்டு கங்காரு போல் இருகால்களால் குதித்து குதித்து எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து பந்தை தனது அணியில் இரண்டாவது நபரிடம் கொடுத்து விட்டு அணியின் வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல் குதித்து குதித்து செல்ல வேண்டும் ஓடி முடிந்தவுடன் தனது அணியின் மூன்றாவது நபரிடம் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு அனைவரும் தாவித் தாவி ஓட வேண்டும். எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P4 -31	கயிறு கொண்டு நின்ற இடத்தில் குதித்தல் போட்டி - 1 நிமிடத்தில் எத்தனை முறை குதித்தல் கணக்கின்படி
P4 -32	குதித்து ஓடுதல். மாணவர்கள் வரிசையில் ஒருவர் பின் ஒருவராக கயிறு கொண்டு குதித்து ஓடுதல்
P4 -33	சதுரங்க விளையாட்டு
P4 -34	எந்த மாணவன் அதிக தொலைவு நின்ற இடத்தில் இருந்து முன் தாவித் குதிக்கின்றான் என மதிப்பிடல்
P4 -35	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - வட்டத்து ராஜா</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப 10 முதல் 12 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும்.</p> <p>மாணவர்கள் அனைவரும் வட்டத்திற்குள் நின்று தங்கள் ஒரு காலை மடக்கி ஒரு கையால் பிடித்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் மாணவர் நொண்டியடுத்து தங்கள் தோள் பகுதியால் அடுத்த மாணவனை இடித்து வட்டத்தின் வெளியே தள்ள வேண்டும். வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளப்பட்ட மாணவனும் காலை மடக்காமல் இரண்டு கால்களையும் தரையில் ஊன்றிய மாணவனும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.</p> <p>எந்த மாணவன் கடைசி வரை வட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப் படாமல் இருக்கின்றாரோ அந்த மாணவரே 'வட்டத்து ராஜா' என அழைக்கப்படுவார். அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>

P4 –36	6 தப்படி விரைவாக ஓடி உயரே எழும்பி வெற்றி வீரன் போல் குதித்தல்
P4 –37	நேர் நின்றல் நிலை இரண்டு முட்டிகளையும் மாற்றி மாற்றி உயர்த்தி நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்
P4 –38	நேர் நின்றல் நிலை நின்ற இடத்தில் கால்களை மடக்கி மடக்கி ஓடுதல்
P4 –39	இடது காலில் நொண்டி அடித்தல் 10 மீ தொலைவு தூரம்
P4 –40	மனமகிழ் விளையாட்டு – மேலும் கீழும் பந்தை அனுப்பும் தொடரோட்டம் மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிறுத்தி துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தவும். மாணவர்கள் அனைவரும் கால்களை சிறிது அகட்டி நின்று கொள்ள வேண்டும். துவக்கக் கோட்டிற்கு முன்பாக 30 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியினருக்கும் நேரே எல்லைக் கோட்டின் மீது ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கையெழுத்து பந்து கொடுக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவன் பந்தை தனது தலைக்கு மேல் உயர்த்தி பின்புறமாக இரண்டாவது மாணவனுக்கு கொடுக்க வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் பந்தை வாங்கி மூன்றாவது மாணவனுக்கு தனது கால்களுக்கிடையில் பின்னால் கொடுக்க வேண்டும். ஒருவர் தலைக்கு மேலும் அடுத்தவர் கால்களுக்கு கீழேயுமாக பந்தை பின்நோக்கி அனுப்ப வேண்டும். பந்து வரிசையின் கடைசி நபரிடம் வந்தவுடன் அவர் பந்தை எடுத்துக் கொண்டு எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓடி கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து தனது அணியின் முன்னால் நின்று கொண்டு பந்தை மீண்டும் வரிசையின் கடைசி நபருக்கு அனுப்புவார். அவர் பந்தை ஓடிச் சென்று கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து ஆட்டத்தை தொடர வேண்டும். இவ்வாறு மற்றவர்களும் ஓடி எந்த அணியினர் முதலில் முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P4 –41	மாணவர்களை ஒரு குழுவிற்கு 5 மாணவர்கள் வீதம் பிரித்து கொள்ளல். ஒரு குழு பின் ஒரு குழுவாக நிற்க வைத்து பின் நோக்கி ஓட பயிற்சி அளித்தல்
P4 –42	மாணவர்களை இடுப்பில் கை வைத்து அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து பின் நோக்கி குதித்துச் செல்லல்.
P4 –43	மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து பயிற்சி P4-42 செய்து முடித்தவுடன் மாணவனின் வலது புறம் குதித்துச் செல்லுதல்
P4 –44	பயிற்சி P4 – 42, 43 யுடன் இடது புறமாக குதித்துச் செல்லுதல்
P4 –45	மனமகிழ் விளையாட்டு –கயிறு தாண்டி குதித்தோடும் தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு அணியினரும் தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையில் நின்று கொள்ள வேண்டும். துவக்கக் கோட்டிலிருந்து 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கயிறு கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் கயிறு உள்ள முதல் மாணவன் கயிற்றை

	<p>இருகைகளாலும் பிடித்து வீசிக் குதித்துக் குதித்து ஓடி எல்லை கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து இரண்டாம் நபரிடம் கயிற்றைக் கொடுத்து விட்டு அணியின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாம் நபர் முதல் நபர் செய்தது போல் கயிறு தாண்டிக் குதித்து ஓடி மூன்றாம் நபரிடம் கயிற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு அணியில் உள்ள அனைவரும் குதித்தோட வேண்டும். எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>
P4 –46	பயிற்சி P4-43, 44 இணைத்துப் பயிற்சி அளித்தல்
P4 –47	<p>மாணவனின் முன் நோக்கி தாண்டும் திறன் மதிப்பிடல்</p> <p>துவக்கக் கோடு ஒன்றினை வரைய வேண்டும்.</p> <p>மாணவர்களை வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைத்தல்.</p> <p>ஒவ்வொரு மாணவனாக துவக்கக் கோட்டில் நிற்க வைத்து நுனிக் காலை ஊற்றி கைகளை வீசி முன்னோக்கி தாவுதல்.</p> <p>துவக்க கோட்டிலிருந்து தாண்டிய தொலைவினை அளந்து பதிவேட்டில் பதிய வேண்டும்.</p>
P4 –48	<p>P4 47 மதிப்பிடுதல் போல் பின்புறமாக தாண்டுதல் அனைத்து பதிவேட்டில் பதிய வேண்டும்.</p> <p>P4 47 போல் இடது புறமாக தாண்டுதல் மதிப்பிட்டு பதிவேட்டில் பதிதல்.</p>
P4 –49	சதுரங்கம்
P4 –50	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு –பாட்டுத் தொப்பி</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொண்டு அதனைச் சுற்றி மாணவர்கள் உட்காரவோ நிற்கவோ செய்ய வேண்டும்.</p> <p>இசை ஆரம்பித்தவுடன் மாணவர்கள் தொப்பியை வலது புறமாக வட்டத்தில் அடுத்த மாணவரிடத்தில் தொடர்ந்து கடத்த வேண்டும். ஆசிரியர் இசையை நிறுத்தியவுடன் யார் கையில் தொப்பி இருக்கிறதோ அவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார். இவ்வாறு தொப்பியை கடத்தி இசை நிற்கும் போதெல்லாம் யார் கையில் தொப்பி உள்ளதோ அவர் வெளியேற்றப்படுவார். கடைசி வரை யார் வெளியேற்றப்படாமல் இருக்கிறாரோ அவர் வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>
P4 –51	P4 47 போல் வலது புறமாக தாண்டுதல் – அளத்தல்
P4 –52	<p>நொண்டி அடித்தல்</p> <p>மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து ஆசிரியர் நடுவில் நிற்க மாணவர்களை வலது காலில் நொண்டி அடித்து வரச் செய்தல்.</p> <p>பின்பு திரும்பி துவக்க நிலைக்கு சென்று 3 முறை பயிற்சி எடுத்தல்.</p>
P4 –53	<p>சிறிய பந்தை தொலைவு தூரத்திற்கு எறிதல்</p> <p>மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்தல்.</p> <p>துவக்கத்தோடு ஒன்று வரைந்து ஒவ்வொரு மாணவனையும் தனித்தனியே பந்தை எறிய வைத்தல்.</p>
P4 –54	நின்ற இடத்தில் பந்தை குண்டு எறிவது போல் தளர்த்தல்

	மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து பந்தை தூக்கி எறியாமல் வலது கையில் பந்தை வைத்து முட்டியை மடக்காமல் பந்தை தள்ளி எறிய வேண்டும்.
P4 – 55	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – கைக்குட்டையை அபகரித்தல்</p> <p>மாணவர்களை இரு சம அணிகளாக பிரித்துக் கொள்ளவும். 20 மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு எல்லைக் கோடுகள் வரைந்து ஒவ்வொரு அணியையும் ஒரு கோட்டின் மீது நிற்கச் சொல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு அணியிலும் மாணவர்களுக்கு 1 முதல் வரிசையாக ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு எண் கொடுக்க வேண்டும்.</p> <p>இரண்டு அணிகளுக்கும் நடுவே 1 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து அதன் நடுவில் ஒரு கைக்கட்டையை வைக்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் நடுவில் நின்று கொண்டு ஏதாவது ஒரு எண்ணை அழைக்க வேண்டும். உடனே இரண்டு அணியிலும் அந்த எண் கொண்டவர்கள் ஓடி வந்து வட்டத்தின் நடுவேயுள்ள கைக்குட்டையை எடுக்க முயற்சிப்பர். கைக்குட்டையை அபகரித்துக் கொண்டு தனது எல்லைக் கோட்டிற்கு எதிரணி மாணவரால் தொடப்படாமல் சென்று விட்டால் அந்த அணிக்கு 1 புள்ளி வழங்கப்படும். எதிரணி மாணவர் அவரைத் தொட்டுவிட்டால் தொட்வருக்கு 1 புள்ளி வழங்கப்படும். இவ்வாறு ஆசிரியர் பல எண்களை அழைத்து ஆட்டத்தை நடத்துவார்.</p> <p>ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் முடிந்தவுடன் எந்த அணி அதிக புள்ளிகள் எடுத்திருக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாகும், அல்லது எந்த அணி முதலில் 10 புள்ளிகளைப் பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.</p>
P4 – 56	<p>கிரிக்கெட் பால் எறிதல்</p> <p>கிரிக்கெட் பால் அல்லது காகிதத்தில் பந்து செய்து எறிதல்.</p> <p>இருவர் இருவராக நிற்க வைத்து எறிந்து பிடித்தல்.</p>
P4 –57	<p>கைப் பயிற்சி</p> <p>நின்று கொண்டு இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்தல். கைகளைக் கீழே இறக்குதல் (3 முறை) (H1 – H3)</p>
P4 –58	<p>வலக்கை விரல்களைக் குவித்து பின்னோக்கி சுற்றுதல் (5 முறை). (H6 – H9)</p> <p>இடக்கையால் பின்னோக்கி சுற்றுதல் (5 முறை). இடக்கை விரல்களைக் குவித்து பின்னோக்கி சுற்றுதல் (5 முறை).</p> <p>இரு கை விரல்களையும் குவித்து பின்னோக்கி சுற்றுதல் (5 முறை).</p> <p>முன்னோக்கியும் சுற்றுதல் (5 முறை) (H10 – H12).</p>
P4 –59	<p>வலக்காலை முன்னால் வைத்து வலக்கை முன்னால் நீட்டி இடக்கை பின்னால் நீட்டி பின்னோக்கி கைகளைச் சுற்றுதல் (5 முறை). பின்னர் முன்னோக்கி சுற்றுதல் (5 முறை) (H13 – H16).</p> <p>இரு கைப் பெருவிரல்களும் முன்புறம் தொடுமாற வைத்து, வலப்புறமாகத் திரும்புதல். இடப்புறம் திரும்புதல் (5 முறை) (H17 – H19).</p> <p>முழங்கால்களைச் சுற்று மடித்த நிலையில் வலப்புறம் 3 முறை சுற்றுதல். பின்னர் இடப்புறம் 3 முறை சுற்றுதல். மீண்டும் வலப்புறம் 3 முறை சுற்றுதல். (H20)</p>

P4 -60	சதுரங்க விளையாட்டு
P4 -61	கட்டுடல் பயிற்சி - 1 (16 எண்ணிக்கைக்கு)
	Count-1 நேர்நில் நிலையில் கைகள் இரண்டையும், தோள்பட்டைக்கு நேராக முன்புறம் இணையாக நீட்டுதல்.
	Count-2 கைகளை முன்புறம் இருந்து பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக நீட்டுதல் (உள்ளங்கை தரையை பார்த்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும்).
	Count-3 கைகளை பக்கவாட்டில் இருந்து தலைக்கு மேல் உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்த வண்ணம் நீட்டுதல்.
	Count-4 முதல் நிலை
P4 -62	கட்டுடல் பயிற்சி - 2 (16 எண்ணிக்கைக்குத் தொடர்ச்சியாக செய்தல்)
	Count-1 நேர்நில் நிலையில் இரண்டு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்தல்
	Count-2 முட்டியை மடக்காமல் முன்னோக்கி இடுப்பு வரை குனிதல்
	Count-3 நிமிர்ந்த நிலை
	Count-4 நேர் நிலை நிலை
P4 -63	கட்டுடல் பயிற்சி - 3 (நின்ற நிலையில் உடலை வலது புறம் மற்றும் இடது புறமாக திருப்பதல்) (துவக்க நிலை நேர் நிலை)
	Count-1 வலது காலை 1 தப்படி பக்கவாட்டில் எடுத்து வைத்து கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக நீட்டுதல். உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்த வண்ணம் இருத்தல்.
	Count-2 கால்களை ஊன்றிய வண்ணம் இரண்டு கை முட்டியை மடக்காமல் வலது புறம் உடலின் மேல்பகுதியினை கைகளோடு இணைந்து திருப்பதல்.
	Count-3 Count-1 னைப் போல்
	Count-4 துவக்க நிலைக்குத் திரும்புதல்
	Count-5 முதல் 8 வரை இடது புறம் திரும்பிச் செய்தல்
P4 -64	கட்டுடல் பயிற்சி - 4 (நின்று குதித்துக் கால்களை விரித்து கைகளைத் தலைக்கு மேல் தட்டும் பயிற்சி)
	Count-1 துவக்க நிலை - நேர்-நில் நிலை குதித்துக் கால்களை விரித்து கைகளை பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக நீட்டுதல்.
	Count-2 குதித்துக் கால்களை சேர்த்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல்

	தட்டுதல்
	Count-3 Count-1 யைப் போல்
	Count-4 துவக்க நிலை
P4 -65	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - இருவர் சேர்ந்து தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் இருவரும் ஜோடியாக கைகோர்த்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் இருவர் இருவராக ஜோடியாக கைகோர்த்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட எல்லைக் கோட்டிற்குள் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராகத் நியமிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் இருவரும் ஜோடியாக கைகோர்த்துக் கொண்டு ஓடி மற்ற மாணவர்களில் உள்ள ஏதாவது ஒரு ஜோடியைத் தொட முயல வேண்டும். தொடுபவர்கள் ஏதாவது ஒரு ஜோடியைத் தொட்டு விட்டாலோ அல்லது ஏதாவது ஜோடி எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே சென்று விட்டாலோ அவர்கள் தொடுபவர்களாக நியமிக்கப்படுவர். தொடுபவர்கள் மற்ற மாணவர்களோடு சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P4 -66	கட்டுடல் பயிற்சி-5 அமர்ந்த நிலையில் பட்டாம்பூச்சி போல் கைகளை 3 முறை பக்கவாட்டில் அசைத்து 4வது எண்ணிக்கைக்கு தலைக்கு மேல் கை தட்டுதல்
P4 -65	<p>பாடலுடன் கூடிய பயிற்சி</p> <p>பாடல் மண்ணை நம்பி ஏலேலோ...</p> <p>ஆசிரியர் விருப்பப்படி அபிநயத்துடன் பாடலுக்கு உடல் இயக்கச் செயல்கள் செய்யலாம்</p>
P4 -68	<p>நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி</p> <p>காவல் அலுவலர் (Police Officer)</p> <p>சாலை கட்டுப்பாட்டு காவல் அலுவலர்</p>
P4 -69	கைப் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (H1 - H20).
P4 -70	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு - சங்கிலி போல் கைகோர்த்து தொடுதல்</p> <p>முதலில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும் ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் எல்லைக் கோட்டிற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராகத் நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் யாராவது ஒரு மாணவனைத் தொட முயல வேண்டும். மாணவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள அங்குமிங்கும் ஓடுவர். தொடுபவர் யாராவது தொட்டு விட்டாலோ அல்லது யாராவது கோட்டிற்கு வெளியில் சென்று விட்டாலோ அவர் தொடுபவருடன் கைக்கோர்த்துக் கொண்டு மற்றவர்களை தொட வேண்டும். சங்கிலி வரிசையில் இரு முனைகளில் இருக்கும் மாணவர் மட்டுமே மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவர்கள் சங்கிலிக் கோர்வை அறுபடா வண்ணம் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சங்கிலியில் எண்ணிக்கை கூடும்பொழுது எல்லைக் கோட்டை</p>

	விரிவுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கடைசி வரை யார் தொடர்படாமல் இருக்கின்றாரோ அவே வேறே வெற்றி பெற்றவராவார்.
P4 –71	பாலுடன் கூடிய உடல் இயக்கப் பயிற்சி பாடல் கும்மியடி தமிழ்நாடு முழுவதும் மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்து ஆசிரியர் பாடல் பாட மாணவர்கள் பின்பற்றி செய்தல்
P4 –72	கால் பயிற்சி உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டி, இரு பாதங்களை உள்புறமாகவும், வெளிப்புறமாகவும் திருப்புதல் (5 முறை) (L1 – L2).
	இரு பாதங்களை வலதுபுறமாகவும் இடதுபுறமாகவும் திருப்புதல் (5 முறை) (L3 – L4).
	இரு பாதங்களை வலச்சுழலாகச் சுற்றுதல் (5 முறை) (L5).
	இரு பாதங்களை இடச்சுழலாகச் சுற்றுதல் (5 முறை) (L6). மீண்டும் வலச்சுழலாகச் சுற்றுதல்.
P4 –73	வலக்காலை இடத்தொடை மீது வைத்து வலப்பாதத்தை இரு கைப்பெருவிரல்களால் அழுத்துதல். கால் விரல்கள், பாதத்தின் உள்பகுதி, கணுக்கால் இவற்றை அழுத்துதல். (L7 – L11).
	இடப்பாதத்தை இரு கைப்பெருவிரல்களால் அழுத்துதல்.
P4 –74	வஜ்ஜிராசனத்தில் உட்கார்ந்து முதுகின் மேல்புறத்திலிருந்து கீழ் வரைத் தேய்த்தல். (L12 – L15).
P4 –75	மனமகிழ் விளையாட்டு- நாற்காலி போல் உட்கார்ந்தால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரை தொடுபவராக நியமித்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் மற்றவர்களை விரட்டித் தொட முயற்சிப்பார். தொடுபவரிடமிருந்து தப்பிப்பதற்காக மற்ற மாணவர்கள் நாற்காலியில் உட்காருவது போல் பாவனை செய்து நின்று கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு பாவனை செய்யாதவர்களை தொடுபவர் தொடடால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறி விடுவார். தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.
P4 –76	கால் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (L1 – L15).
P4 –77	பாலுடன் கூடிய உடல் இயக்கப் பயிற்சி பாடல் – இமயம் தொட்டு குமரி மட்டும் இங்கிருக்கும் யாவருக்கும்
P4 –78	மூச்சுப் பயிற்சி வஜ்ஜிராசனத்தில் அமர்ந்து கைப்பெருவிரலும், ஆள்காட்டி விரலும் வளையம் போல் (சின் முத்திரை) இணைத்து அடி வயிற்றுப் பகுதியும், தொடையும் சேரும் இடையில்

	வைத்து முன்புறம் குனிந்து நிமிர்தல் (5 முறை) (N1 – N4).
	கைப்பெருவிரலை உள்ளங்கையில் வைத்து மூடி மடியில் வைத்து முன்புறம் குனிந்து நிமிர்தல் (5 முறை) (N5 – N8).
P4 –79	சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்து இடக்கை வலக்காதிலும் வலக்கை உள்ளங்கை தொப்புள் மீதும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுதல் (5 முறை) (N9).
	வலக்கை இடக்காதிலும் இடக்கை உள்ளங்கை தொப்புள் மீதும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுதல் (5 முறை) (N10).
	இடக்கை வலக்காதிலும் வலக்கை இடக்காதிலும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுதல் (5 முறை) (N11).
	இடக்கை இடக்காதிலும் வலக்கை வலக்காதிலும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுதல் (5 முறை) (N12).
	இட உள்ளங்கை இடக்கண் மீதும் வல உள்ளங்கை வலக் கண்ணின் மீதும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து விடுதல் (5 முறை) (N13).
P4 80	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு : எண்களுக்கு ஒன்று சேருங்கள்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலது புறமாக திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்கள் அனைவரும் ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.</p> <p>ஓடும் பொழுது ஆசிரியர் ஏதாவது ஒரு பாடலைப் பாடிக் கொண்டிருக்கலாம். ஆசிரியர் வட்டத்தின் நடுவில் நின்று 3 என்ற எண்ணுக்கு ஒன்று சேருங்கள் என்று கூறினால் மாணவர்கள் மூன்று மூன்று பேராக கைகோர்த்து உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். மூன்று பேராக சேர முடியாதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பர். அவர்களை நீக்கிவிட்டு மீண்டும் மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். இப்பொழுது ஆசிரியர் 2 அல்லது 4 என்ற ஏதாவது எண்களுக்கு ஒன்று சேரச் சொன்னால் அது போல உட்கார வேண்டும். குறிப்பிட்ட எண்களின் படி உட்கார முடியாதவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கப்படுவர். இவ்வாறு ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P4 –81	நின்ற இடத்திலிருந்து முன், பின், வலது மற்றும் இடது புறமாக தாண்டுதல் P4 – 47 பயிற்சி
P4 –82	<p>மாணவர்கள் கால்களை நீட்டி படிக்கட்டு உட்கார வைத்து தாண்டச் செய்தல்</p> <p>மாணவர்களை நேர் வரிசையில் படிக்கட்டு போல் அமர வைத்தல்.</p> <p>வரிசையில் கடைசியில் உள்ள மாணவன் முதலில் தாண்டி முதலாவது மாணவனுக்கு முன் அமர வேண்டும்.</p> <p>தொடர்ந்து ஒவ்வொரு மாணவனாக குதித்து வர வேண்டும்.</p>
P4 –83	P4 54ம் பயிற்சி
P4 –84	முக்கோண வடிவில் மூன்று மூன்று மாணவர்களாக நிற்க வைத்து பந்தை எறிந்து படித்து திரும்பி அனுப்பதல்

P4 –85	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – மரத்தில் அணில்கள்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். அதற்கு நடுவில் 3 மீ விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வெளி வட்டத்தைச் சுற்றி 15 முதல் 20 மாணவர்கள் வெளியே பார்த்தவாறு கைகளை உயர்த்தி மரம் போல் நின்று கொள்ள வேண்டும், (மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப) சிறிய வட்டத்திற்குள் மரத்தின் எண்ணிக்கையை விட ஒரு எண்ணிக்கை அதிகமாக மாணவர்களை அணில்களாக நிறுத்திக் கொள்ளவும்.</p> <p>ஆசிரியர் முதல் விசில் ஊதியவுடன் அணில்கள் சிறிய வட்டத்திற்குள் அங்குமிங்கும் நடக்க வேண்டும். ஆசிரியர் இரண்டாவது விசில் ஊதியவுடன் அணில்கள் ஓடிச் சென்று ஆளுக்கொரு மரத்தில் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆளுக்கொரு மரம் கிடைக்காத அணில் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். பிறகு ஒரு மரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும். இவ்வாறாக ஒவ்வொரு அணிலாக வெளியேற்றப்படும். எந்த அணிலுக்கு கடைசி வரை மரம் கிடைக்கிறதோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>
P4 – 86	<p>தொடர் குதித்தல் போட்டி</p> <p>மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுவாக பிரித்தல்.</p> <p>துவக்க கோடு வரைந்து இரண்டு குழுவையும் நிற்க வைத்தல்.</p> <p>குழுவில் உள்ள முதல் மாணவன் குதித்து தாண்டிய தொலைவில் இருந்து குழுவின் இரண்டாவது மாணவன் தாண்டிச் செய்தல்.</p> <p>இரண்டு குழுவிற்கும் இதேபோல் போட்டி நடத்துதல். எந்த குழு மாணவர்கள் அதிக தொலைவு தாண்டிச் சென்றனரோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவர்கள். வெற்றி பெற்ற குழுவினை பாராட்டுதல்.</p>
P4 – 87	<p>தொடர் நொண்டி போட்டி</p> <p>மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுவாக பிரித்தல்.</p> <p>துவக்கக் கோடு வரைந்து இரண்டு குழுவையும் நிற்க வைத்தல்.</p> <p>குழுவில் உள்ள முதல் மாணவன் நொண்டி அடித்து தாண்டிய இடத்திலிருந்து அடுத்த மாணவன் நொண்டி அடித்து தாண்டுகதல்.</p> <p>எந்த குழு அதிக தொலைவில் நொண்டி அடித்து தாண்டியுள்ளதோ அக்குழு வெற்றி பெற்ற குழு</p> <p>எதிர் குழு கர ஒலி எழுப்பி பாராட்டுதல்</p>
P4 –88	<p>விரைவு நடை நடத்தல் போட்டி P4 – 8 போல</p>
P4 –89	<p>P4 –8 போட்டி போல நுணிக்காலில் நடத்தல் போட்டி</p>
P4 – 90	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – நகரும் சிலை</p> <p>மைதானத்தின் மத்தியில் மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவருக்கு பின்னால் 20 மீ தூரத்தில் எல்லைக் கோட்டில் மாணவர்களை நிற்க செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் ஏதாவது கடினமான ஒரு அபிநயத்தைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மறுபக்கம் திரும்பி நின்று 1, 2, 3, 4 என்று 5 வரை எண்ணுவார். அப்பொழுது மாணவர்கள் அவரை நோக்கி நகர வேண்டும். 5 என்று கூறிவிட்டு</p>

	<p>திரும்பிப் பார்க்கும் பொழுது எல்லா மாணவர்களும் அவர் செய்து காண்பித்த அபிநயப்படி சிலை போல் நிற்க வேண்டும். அவ்வாறு நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். பிறகு வேறு ஒரு பாவனையைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மீண்டும் 1, 2, 3, 4, 5 என்று எண்ண வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு முறையும் சிலை போல் நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். சிறிது நேரம் கழித்து வேறு ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்து ஆட்டத்தை தொடரலாம்.</p>
P4 –91	நாடக முறையுடன் கூடிய உடல் இயக்கப் பயிற்சி ஆசிரியர் விருப்பப்படி
P4 –92	நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி மாணவன் விருப்பப்படி
P4 –93	<p>பாடலுடன் கூடிய பயிற்சி</p> <p>பாடல் மண்ணை நம்பி ஏலேலோ மரமிருக்க ஐலசா...</p> <p>ஒரு குழு பாடல் பாட மற்றொரு குழு உடல் இயக்க செயல் மேற்கொள்ள</p>
P4 –94	இராணுவ வீரன் போல் நடத்தல்
P4 –95	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு –பறக்கும் டச்சு மனிதர்கள்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்றை வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை கைகோர்த்து வட்டத்தை சுற்றி நிறுத்த வேண்டும். இரு மாணவர்களை தொடுபவர்களாக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர்களாக நியமிக்கப்பட்டவர் கைகோர்த்தபடி வட்டத்திற்கு வெளியே வலது பக்கமாக சுற்ற வேண்டும். அவ்வாறு ஓடும்பொழுது தொடுபவர்களின் வட்டத்துப் பக்கமாக ஓடும் மாணவர் வட்டத்தில் கைகோர்த்து நிற்கும் இரு மாணவர்களின் கை கோர்வையைத் தட்டி விட்டு ஓட வேண்டும். உடனே கைகோர்வை தட்டப்பட்ட வட்டத்தில் உள்ள இரு மாணவர்கள் கைகோர்த்துக் கொண்டு தட்டியவர்களின் எதிர்புறமாக வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடுவர். காலியான இடத்தை எந்த ஜோடி நிரப்புகின்றதோ அவர்கள் வட்டத்தில் நின்று கொள்வர். இடம் கிடைக்காத ஜோடி தொடுபவர்களாக மாறி விடுவர். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P4 –96	மூச்சுப் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (N1 – H13).
P4 –97	<p>கண் பயிற்சி</p> <p>வஜ்ஜிராசனத்தில் உட்கார்ந்து இரு கைகளையும் கோர்த்து பெருவிரல்களைப் பார்த்தபடி கைகளை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்புதல் (5முறை) (E1 – E2).</p>
	கைகளை மேலே தூக்கி கீழே இறக்கவும். கண்கள் பெருவிரல் மீது இருக்கவும் (5 முறை) (E3).
P4 –98	கைகளை இடத் தொடையிலிருந்து வலத் தோள்பட்டையை நோக்கி மேலே உயர்த்துதல். கீழே இடத்தொடையை நோக்கி இறக்குதல் (5 முறை) (E4).
	கைகளை வலத் தொடையிலிருந்து இடத் தோள்பட்டையை நோக்கி மேலே உயர்த்துதல். கீழே வலத் தொடைக்கு இறக்குதல் (5 முறை) (E5).
P4 –99	கைகளை வலச் சுழலாகச் சுற்றுதல் (5 முறை) (E6).

	கைகளை இடச் சுழலாகச் சுற்றுதல் (5 முறை) (E7).
	கைகளை முகத்திற்கு முன் நீட்டி கண்ணுக்கு அருகில் கொண்டு வருதல் (5 முறை) (E8).
	கண்களை இரு உள்ளங்கைகளால் பொத்தி ஓய்வு எடுத்தல் (E9).
P4 –100	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – தொப்பி வைத்திருப்பவரைத் தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தற்ப ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>எல்லைக் கோட்டிற்குள் இருக்கும் மாணவரிடத்தில் ஒரு தொப்பியைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராகத் / நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் ஓடிச் சென்று மாணவர்களில் யார் கையில் தொப்பியிருக்கிறதோ அவரைத் தொட முயல வேண்டும். தொடுபவர் தொட வரும் பொழுது தொப்பியுள்ள மாணவர் தொப்பியை அடுத்த மாணவனிடத்தில் கொடுத்து விட்டு தப்பிக் கொள்ள வேண்டும். தொப்பி யார் கையில் உள்ளதோ அவரைத் தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். இவ்வாறாக ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P4 –101	கட்டுடல் பயிற்சி P4 – 61
	கட்டுடல் பயிற்சி – 1 (16 எண்ணிக்கைக்கு)
	Count-1 நேர்நிலை நிலையில் கைகள் இரண்டையும், தோள்பட்டைக்கு நேராக முன்புறம் இணையாக நீட்டுதல்.
	Count-2 கைகளை முன்புறம் இருந்து பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக நீட்டுதல் (உள்ளங்கை தரையை பார்த்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும்).
	Count-3 கைகளை பக்கவாட்டில் இருந்து தலைக்கு மேல் உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்த வண்ணம் நீட்டுதல்.
	Count-4 முதல் நிலை
P4 –102	கட்டுடல் பயிற்சி P4 – 62
	கட்டுடல் பயிற்சி – 2 (16 எண்ணிக்கைக்கு தொடர்ச்சியாக செய்தல்)
	Count-1 நேர்நிலை நிலையில் இரண்டு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்தல்
	Count-2 முட்டியை மடக்காமல் முன்னோக்கி இடுப்பு வரை குனிதல்
	Count-3 நிமிர்ந்த நிலை
	Count-4 நேர் நிலை நிலை

P4 -103	கட்டுடல் பயிற்சி P4 -63
	கட்டுடல் பயிற்சி 3 (நின்ற நிலையில் உடலை வலது புறம் மற்றும் இடது புறமாக திருதுகுதல்) (சூக்க நிலை நேர் நிலை)
	Count-1 வலது காலை 1 தப்படி பக்கவாட்டில் எடுத்து வைத்து கைகள் இரண்டையும் கைகள் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக நீட்டுதல். உள்ளங்கை தரையைப் பார்த்த வண்ணம் இருத்தல்.
	Count-2 கால்களை ஊன்றிய வண்ணம் இரண்டு கை முட்டியை மடக்காமல் வலது புறம் உடலின் மேல்பகுதியினை கைகளோடு இணைந்து திருப்பதல்.
	Count-3 Count-1 னைப் போல்
	Count-4 துவக்க நிலைக்குத் திரும்புதல்
	Count-5 முதல் 8 வரை இடது புறம் திரும்பிச் செய்தல்
P4 -104	கட்டுடல் பயிற்சி P4 - 64
	கட்டுடல் பயிற்சி - 4 (நின்று குதித்து கால்களை விரித்து கைகளை தலைக்கு மேல் தட்டும் பயிற்சி)
	Count-1 துவக்க நிலை - நேர்-நில் நிலை குதித்து கால்களை விரித்து கைகளை பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக நீட்டுதல்.
	Count-2 குதித்து கால்களை சேர்த்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தட்டுதல்
	Count-3 Count-1 யைப் போல்
	Count-4 துவக்க நிலை
P4 -105	மனமகிழ் விளையாட்டு - நொண்டி விளையாட்டு மாணவர்களை சம எண்ணிக்கை கொண்ட இரு குழுக்களாக பிரித்துக் கொள்ளவும். 15 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு அணிக்கும் 5 நிமிடங்கள் வீதம் நொண்டி அடித்து தொடுவதற்கு வாய்ப்பு அளிக்கப்படும். முதலில் நொண்டி அடிக்க தேர்வு செய்யப்பட்ட அணி வட்டத்திற்கு வெளியில் நின்று கொள்ள மற்ற அணி வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்ள வேண்டும். தொடுவதற்கு தேர்வு செய்யப்பட்ட அணியில் முதலில் ஒருவர் நொண்டி அடித்து வட்டத்திலுள்ள மாணவர்களைத் தொட முயல வேண்டும். அவரால் தொடப்பட்டவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே வந்த விட வேண்டும். நொண்டி அடிப்பவர் காலை ஊன்றிவிட்டால் அவருக்கப் பதில் அவர் அணியில் உள்ள நபர் நொண்டி அடித்துச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு 5 நிமிடம் அல்லது குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொட வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரம் முடிந்தவுடன் நொண்டி அடித்துத் தொட்ட அணி ஓடும் அணியாகவும், ஓடிய அணி நொண்டி அடித்துத்தொடும் அணியாகவும் மாறி விளையாட்டு நடைபெறும். எந்த அணியினர் அதிக அளவில் மாணவர்களைத் தொட்டார்களோ அந்த

	அணியே வெற்றி பெற்றதாகும்.
P4 –106	கட்டுடல் பயிற்சி – P4 –66
	கட்டுடல் பயிற்சி-5 அமர்ந்த நிலையில் பட்டாம்பூச்சி போல் கைகளை 3 முறை பக்கவாட்டில் அசைத்து மூன்றாவது எண்ணிக்கைக்கு தலைக்கு மேல் கை தட்டுதல்
P4 –107	தனிநபர் நொண்டி போட்டி மாணவர்களை 5 பேர் ஒரு குழுவின்கு என தேர்ந்தெடுத்தல். துவக்க கோட்டிலிருந்து 20 மீ தொலைவிற்கு எல்லைக் கோடு வரைதல். ஐந்து ஐந்து பேராக நொண்டி அடிக்க வைத்து அதிலிருந்து முதல் இரண்டு நபர்களை தேர்ந்தெடுத்து இறுதிப் போட்டி நடத்துதல்.
P4 –108	யோகா – P4 – 73, P4 –74இணைந்து செய்து பயிற்சி எடுத்தல்
P4 –109	இலக்கை நோக்கி எறிதல் மாணவர்களை வரிசையில் நிற்க வைத்தல். சுவற்றில் * வரைந்து 10 மீ தொலைவிற்கு துவக்கக் கோடு வரைதல். ஒவ்வொரு மாணவனாக அழைத்து சுவற்றில் உள்ள * இலக்கை குறி வைத்து எறியச் செய்ய வேண்டும். மூன்று வாய்ப்புகள் கொடுத்தல்.
P4 –110	மனமகிழ் விளையாட்டு – பறவையைப் பிடியுங்கள் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி பரவலாக ஜோடிகளை நிறுத்தி இருவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்து கைகளை மேலே தூக்கி கோர்த்து கொண்டு கூண்டு போல் நிற்க வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலதுபுறமாக திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி கூண்டுகளுக்கிடையில் ஓட வேண்டும் இப்பொழுது ஆசிரியர் சில கோஷம் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக. ஆசிரியர் – கல்வி கற்க மாணவர்கள் – வாருங்க வாருங்கள் ஆசிரியர் – தேசம் காக்க மாணவர்கள் – வாருங்க வாருங்கள் இவ்வாறாக கூறிக் கொண்டு ஓடும் பொழுது ஆசிரியர் திடீரென்று ‘பிடியுங்கள்’ என்ற கூறியவுடன் கூண்டுக்குள் அமைந்திருக்கும் மாணவர்கள் கூண்டுக்குள் வந்த மாணவர்களைப் பிடிக்க வேண்டும். பிடிபட்ட மாணவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு விளையாட்டை மீண்டும் தொடர வேண்டும். இவ்வாறு எந்த மாணவன் கடைசி வரை பிடிபடாமல் இருக்கின்றாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.
P4 –111	கட்டுடல் பயிற்சி P4 –61, P4 –63, P4 –66 இணைந்து தொடர்ச்சியாகவும் சீராகவும்

	செய்தல்.
P4 –112	கட்டுடல் பயிற்சி P4 – 61. P4 – 63 P4 – 64 P4 – 66 தொடர்ச்சியாகவும் சீராகவும் செய்தல்.
P4 –113	P4 –112 மீண்டும் தொடர்ச்சியாகவும் சீராகவும் செய்தல்.
P4 –114	P4 –112 மீண்டும் தொடர்ச்சியாகவும் சீராகவும் செய்தல்.
P4 –115	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – நான்கு முனை ஆட்டம்</p> <p>15 மீட்டர் சதுரக்கட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். அந்த கட்டத்தின் நான்கு மூலைகளில் நான்கு சிறிய கட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை 4 சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு சிறிய கட்டத்தில் நிறுத்தவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாக நியமித்து நான்கு கட்டத்திற்கும் இடையே நிறுத்தவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்பட்டவர் 'மாறுங்கள்' என்று கூறியவுடன் அணிகள் எதிர் எதிர் மூலைக்கு மாற வேண்டும். இப்பொழுது தொடுபவன் மாணவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவனால் தொடப்பட்டவர்களெல்லாம் ஆட்டம் இழப்பார்கள். இவ்வாறு பல முறை விளையாட்டு தொடரும். கடைசியில் எந்த அணியில் அதிக மாணவர்கள் இருக்கின்றார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P4 –116	<p>சம எடையுள்ள மாணவனை முதுகில் தூக்கி இறக்குதல்</p> <p>அனைத்து மாணவர்களும் சம எடையுடன் ஜோடி ஜோடியாக நின்று ஒவ்வொருவரை மாற்றி மாற்றி தூக்கி இறக்கவும் (5 முறை).</p>
P4 –117	யோகா – மூச்சுப் பயிற்சி P4 96
P4 –118	P4 71
P4 –119	P4 116 போல் செய்து சற்று தூரம் முதுகில் தூக்கி நடத்தல்
P4 –120	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு –மலை மேலே தீ எரியுது ஓடுங்கள் ஓடுங்கள்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமும், அதைச் சுற்றி 16 மீட்டர் விட்டமும் உள்ள 2 உள்ளடங்கிய வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு குழு 15 மீட்டர் வட்டத்தைச் சுற்றி வெளியே பார்த்தவாறு கைகளை முன்னால் உயர்த்தி நீட்டி நின்று கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். மற்றொரு குழு வெளி வட்டத்தில் சுற்றி வலது பக்கமாக திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் வட்டத்தின் மத்தியில் நின்று கொண்டு 'மலை மேலே தீ எரியுது' என்று கூற வேண்டும். அப்பொழுது வெளிவட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிக் கொண்டே 'ஓடுங்கள், ஓடுங்கள்' என்று கூறுவார். இவ்வாறு பல முறை கூறிய பிறகு தொடுபவர் திரென்று 'வீட்டிற்கு போங்கள்' என்று கூறுவார். உடனே வெளி வட்டத்தில் ஓடுபவர்கள் உள்வட்டத்தில் கைகளை உயர்த்தி நிற்பர்களுக்கு கீழ் ஆளுக்கொரு மாணவராக நின்று கொள்ள வேண்டும். இதே சமயம் தொடுபவரும் ஏதாவது ஒரு மாணவருக்குக் கீழ் நின்று கொள்ள வேண்டும். வெளி வட்ட மாணவர்களில் யாருக்கு நிற்பதற்கு</p>

	<p>இடமில்லையோ அவர் தொடுவபராக நியமிக்கப்பட வேண்டும்.</p> <p>விளையாட்டு இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும். சிறிது நேரம் கழித்து உள்வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வெளி வட்டத்திற்கும் வெளி வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் உள் வட்டத்திற்கும் மாறி ஆட்டத்தை தொடரலாம்.</p>
P4 –121	P4 119 போல் செய்து சற்று தூரம் முதுகில் தூக்கி ஓடுதல்
P4 –122	3 அடி உயர பென்ஞ்சிலிருந்து கீழே குதித்தல்
P4 –123	ஓடி வந்து இரண்டு அடி உயரம் உள்ள கயிறை தாண்டுதல்
P4 –124	<p>நுணிக்காலை உயர்த்தி இறக்குதல்</p> <p>மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் நிற்க வைத்தல்.</p> <p>Count-1க்கு இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தும் போது நுணிக்காலை உயர்த்தி இறக்குதல்</p> <p>10 முறை தொடர்ந்து செய்தல்.</p>
P4 –125	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – மூவர் ஆட்டம்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம அணிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஒரு குழுவை வட்டத்தைச் சுற்றி நிறுத்தவும். அடுத்த அணியை முதல் அணியில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் பின்னால் நிறுத்த வேண்டும் மாணவர்கள் இரு வட்டங்களாக உள்ளே பார்த்தவாறு நிற்பார்கள். ஆசிரியர் இரு மாணவர்களைத் தேர்வு செய்து ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாகவும் ஒரு மாணவனை ஓடுபவனாகவும் நியமிக்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவன் ஓடுபவனை பிடித்துத் தொட முயல வேண்டும். ஓடுபவன் தப்பித்துக் கொள்வதற்காக ஏதாவது ஒரு ஜோடியின் முன்னால் வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்வான். அப்போது அந்த ஜோடியின் பின் வட்டத்தில் நின்று கொண்டிருப்பவன் ஓடுபவனாக மாறு ஓட வேண்டும். தொடுபவர் யார் தொடர்ந்து ஓடுகிறார்களோ அவரையே விரட்டித் தொட வேண்டும். இப்படி ஓடுபவர்களை தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவன் ஓடுபவனாக மாறி விட வேண்டாம். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P4 –126	<p>பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கப் பயிற்சி</p> <p>பாடல் இமயம் தொட்டு குமரி மட்டும்</p> <p>இங்கிருக்கும் யாவரும்</p> <p>மாணவர்களை இரண்டு குழுவாக பிரித்து ஒரு பாடல் பாட மற்றொரு குழு உடல் இயக்க செயல்கள் செய்தல்.</p>
P4 –127	கண் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (E1 - E9).
P4 –128	கண் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (E1 - E9).
P4 –129	<p>மூக்குத் தூய்மை பயிற்சி</p> <p>வல நாசியில் மூச்சை இழுத்து இட நாசி வழியாக விடுதல். இட நாசியில் மூச்சை இழுத்து வல நாசி வழியாக விடுதல் (10 முறை) ஓய்வு 1 நிமிடம் (K1 – K2) (3 முறை).</p>

P4 -130	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு -தலைவனைக் கண்டுபிடி</p> <p>10 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தை உள்ளே பார்த்து உட்காரச் செய்யவும். அவர்களில் ஒருவரைத் தலைவனாகக் கண்டுபிடிப்பவராக நியமித்து வட்டத்திலிருந்து சிறிது தூரத்தில் திரும்பி நிற்கச் செய்ய வேண்டும். பின்னர் வட்டத்தில் இருக்கும் மாணவர்களில் ஒருவனைத் தலைவனாக நியமிக்க வேண்டும்.</p> <p>தலைவன் என்ன பாவனை அல்லது செய்கை செய்கின்றாரோ அதையே மற்ற மாணவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும். இப்பொழுது கண்டுபிடிக்கும் மாணவனை அழைத்து தலைவனைக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அவன் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நியமிக்கப்பட்ட தலைவன் பல செய்கைகளை மாற்றிக் கொண்டுயிருக்க வேண்டும். கண்டு பிடிப்பவனுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு சந்தர்ப்பங்கள் கொடுத்து தலைவனைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால் தலைவன் கண்டுபிடிப்பவனாக மாறி விடுவான். அப்படியில்லை என்றால் கண்டுபிடிப்பவனுக்கு ஏதாவது தண்டனையை தலைவன் வழங்க வேண்டும்.</p> <p>இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P4 -131	உடல் தளர்த்தல்
P4 -132	கயிறு கொண்டு இருவர் இருவராக 20 மீ தொலைவிற்கு ஓடித் திரும்புதல்
P4 -133	30 வினாடிக்கு நிற்காமல் மெதுவாக ஓடுதல்
P4 -134	<p>கயிறு தாண்டி ஓடும் போட்டி நடத்துதல்.</p> <p>20 மீ தொலைவிற்கு ஐந்து ஐந்து மாணவர்களாக நிற்க வைத்து போட்டி நடத்துதல்</p>
P4 -135	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு -கோழியும் குஞ்சுகளும்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு குழுவை வட்டத்தைச் சுற்றி உள் பக்கம் பார்த்தவாறு நிற்கச் சொல்லவும். மற்றொரு குழு வட்டத்தினுள் தலைவன் முன்னால் நிற்க மாணவர்கள் அவன் பின் ஒருவர் ஒருவராக இடுப்பை பிடித்துக் கொண்டு ஒரே வரிசையில் நிறுத்தப்படுவர்.</p> <p>ஆசிரியர் வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்கும் குழுவிடம் ஒரு கையுந்து பந்தை கொடுக்க வேண்டும் 5 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் நேரம் கொடுத்து வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பவர்கள் பந்தால் வட்டத்துக்குள் இருக்கும் குஞ்சுகளை அடிக்க வேண்டும். பந்தை எறியும் பொழுது குஞ்சுகள் தம்மீது பந்து படாமல் நகர்ந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் குஞ்சுகள் அனைவரும் முன்னால் உள்ளவரின் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். முன்னால் நிற்கும் தலைவன் மட்டும் குஞ்சுகள் மீது பந்து கைகளை வைத்து தடுக்கலாம். அப்பொழுது எந்தக் குஞ்சின் மீது பந்து படுகிறதோ அவர் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர்.</p> <p>இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் முடியும் வரை ஆட்டம் தொடரும் பிறகு வட்டத்தின் வெளியே இருந்த பந்து எறிந்தவர்கள் கோழியும் குஞ்சுகளுமாக இருக்க அணி பந்தை எறியும் அணியாகவும் இடம் மாறிக் கொண்டு விளையாட வேண்டும்.</p> <p>முடிவில் எந்த அணி அதிகமான குஞ்சுகளை பந்தால் அடித்ததோ அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>

P4 -136	இடுப்பில் கை வைத்து அமர்ந்து குதித்து குதித்து 10 மீ தொலைவிற்கு முன் செல்லல்.
P4 -137	உடல் தளர்த்தல்
P4 -138	உடல் தளர்த்தல்
P4 -139	பர்வத்தாசனம்
P4 -140	மனமகிழ் விளையாட்டு -நள்ளிரவு மைதானத்தில் ஒரு எல்லையில் ஒரு கோடு வரைந்து கொள்ளவும். மைதானத்தின் மத்தியில் ஒரு மாணவனை நரியாக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் அனைவரும் நரியின் பின்னே நின்று கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் 'நரியே, நரியே, மணி என்ன?' என்று கேட்டுக் கொண்டே முன்னால் நடக்க வேண்டும். நரியும் நடந்து கொண்டே '5 மணி, 6 மணி, 8 மணி' என்று பதிலளித்துக் கொண்டே முன்னால் நடக்க வேண்டும். திடீரென நள்ளிரவு என்று கூறியவுடன் மாணவர்கள் திரும்பி எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும். அதற்குள் நரியாரையாவது விரட்டிக் தொட்டு விட்டால் அவர் நரியாக மாறி விட வேண்டும். நரியாக இருந்தவர் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள ஆட்டம் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.
P4 -141	கைப் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (H1 - H20)
P4 -142	கட்டுடல் பயிற்சி 1, 2, 3
P4 -143	கட்டுடல் பயிற்சி 3, 4, 5
P4 -144	கட்டுடல் பயிற்சி 1, 2, 3, 4, 5
P4 -145	மனமகிழ் விளையாட்டு - உருளைக்கிழங்கு சேகரிக்கும் தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க செய்யவும். ஒவ்வொரு அணியினருக்கும் முன்பாக 2 மீட்டர் இடைவெளியில் 5 சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் சிறு கற்கள் / உருளைக்கிழங்கை வைக்கவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் ஓடிச் சென்று இரண்டாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை எடுத்து முதல் வட்டத்தில் வைத்துவிட்டு பின்பு மூன்றாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை முதல் வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும். இப்படியாக நான்காவது, ஐந்தாவது வட்டத்திலும் உள்ள கற்களை முதல் வட்டத்திற்குள் சேகரித்து விட்டு அவரது குழுவில் உள்ள இரண்டாம் நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் வட்டத்தில் உள்ள சேகரிக்கப்பட்ட கற்களை ஒரு முறைக்கு ஒன்றாக இரண்டாவது வட்டத்திலிருந்து ஐந்தாவது வட்ட வரை ஒவ்வொரு கல்லாக வைத்து விட்டு பின்பு ஓடி வந்து மூன்றாவது மாணவரைத் தொட வேண்டும். இவ்வாறு மாணவர்கள் கற்களை சேகரித்தும், வட்டத்தில் திரும்ப வைத்து மாறி ஆட்டத்தை தொடர்வார்கள். ஏந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

P4 –146	பாலலுடன் கூடிய பயிற்சி பாடல் மண்ணை நம்பி ஏலேலோ மரமிருக்க ஐலசா....
P4 –147	கயிறு கொண்டு இரண்டு கால்களிலும், பின் ஒற்றைக் காலில் குதித்தல்
P4 –148	பாலலுடன் கூடிய பயிற்சி பாடல் கும்மியடி தமிழ்நாடு முழுவதும்
P4 –149	பாலலுடன் கூடிய பயிற்சி இமயம் தொட்டு குமரி மட்டும் இங்கிருக்கும் யாவரும்
P4 –150	மனமகிழ் விளையாட்டு –பாட்டுத் தொப்பி 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொண்டு அதனைச் சுற்றி மாணவர்கள் உட்காரவோ நிற்கவோ செய்ய வேண்டும். இசை ஆரம்பித்தவுடன் மாணவர்கள் தொப்பிறை வலது புறமாக வட்டத்தில் அடுத்த மாணவரிடத்தில் தொடர்ந்து கடத்த வேண்டும். ஆசிரியர் இசையை நிருத்தியவுடன் யார் கையில் தொப்பி இருக்கிறதோ அவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார். இவ்வாறு தொப்பியை கடத்தி இசை நிற்கும் போதெல்லாம் யார் கையில் தொப்பி உள்ளதோ அவர் வெளியேற்றப்படுவார். கடைசி வரை யார் வெளியேற்றப்படாமல் இருக்கிறாரோ அவர் வெற்றி பெற்றவராவார்.
P4 –151	நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி ‘காவல் அலுவலர்’
P4 –152	நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி ‘தீயணைப்பு காவலர்’
P4 –153	நாடக முறையுடன் கூடிய பயிற்சி ‘சாலை பாதுகாப்பு காவல் அலுவலர்’
P4 –154	KÓRp 100 ÁhPo úRóáX*Éi ~Élóp ú00Yól KÓRp.
P4 –155	மனமகிழ் விளையாட்டு – வேடிக்கை காட்டினால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களை தொட முயற்சிக்கும் முன் வேடிக்கையான ஒரு செயலைச் செய்து காண்பிப்பார். (உ.ம். குரங்கு போல் நின்று காண்பித்தல்) பிறகு தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களைத் தொட முயற்சிப்பார். தொடுபவரிடம் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு மற்ற மாணவர்கள் அந்த மாணவர் செய்து காண்பித்து செயலை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல் இருப்பவரைத் தொட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். இவ்வாறாக ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.

P4 –156	எறிதல் இலக்கை நோக்கி பந்து எறிதல் நீண்ட தொலைவில் பந்து எறிதல்
P4 –157	நடத்தல், ஓடுதல், நெண்டியடித்தல், குதித்தல், தொடர் செயல் 10 மீட்டர் சதுர கட்டத்தல் மாணவர்களை துவக்கநிலையில் வரிசையாக நிறுத்திவைத்து முதல் 10 மீட்டர் நடந்து பின்னர் அடுத்த 10 மீட்டர் ஓடி பின் அடுத்த 10 மீட்டர் நொண்டி அடித்த அடுத்த 10 மீட்டர் தொலைவில் குதித்து குதித்து முன் செல்லல் (3முறை)
P4 –158	கட்டுடல் பயிற்சி 1,2,3
P4 –159	கட்டுடல் பயிற்சி 3, 4, 5
P4 –160	மனமகிழ் விளையாட்டு – நகரும் சிலை மைதானத்தின் மத்தியில் மாணவர்களில் ஒருவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவருக்கு பின்னால் 20 மீ தூரத்தில் எல்லைக் கோட்டில் மாணவர்களை நிற்க செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் ஏதாவது கடினமான ஒரு அபிநயத்தைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மறுபக்கம் திரும்பி நின்று 1, 2, 3 என்று 5 வரை எண்ணுவார். அப்பொழுது மாணவர்கள் அவரை நோக்கி நகர வேண்டும். 5 என்று கூறிவிட்டு திரும்பிப் பார்க்கும் பொழுது எல்லா மாணவர்களும் அவர் செய்து காண்பித்த அபிநயப்படி சிலை போல் நிற்க வேண்டும். அவ்வாறு நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். பிறகு வேறு ஒரு பாவனையைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மீண்டும் 1, 2, 3, 4, 5 என்று எண்ண வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு முறையும் சிலை போல் நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். சிறிது நேரம் கழித்து வேறு ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்து ஆட்டத்தை தொடரலாம்.
P4 –161	கட்டுடல் பயிற்சி 1, 2, 3, 4, 5
P4 –162	சதுரங்கம்
P4 –163	கால் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (L1 – L15).
P4 –164	மூச்சுப் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (N1 – H13).
P4 –165	மனமகிழ் விளையாட்டு- நமஸ்காரம் செய்தால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரை தொடுபவராக நியமித்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல் வேண்டும். இப்பொழுது ஓடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஒரு காலில் நின்று மற்ற காலை நிற்கும் காலின் முழங்காலின் மீது வைத்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பியவாறு நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்யாதரை தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.

P4 –166	கண் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (E1 - E9).
P4 –167	தொடர்ந்து 2 நிமிடம் வரை நடத்தல் ஓடுதல் – நடத்தல் ஓடுதல்
P4 –168	சதுரங்கம்
P4 –169	குதிரை போல் ஓடுதல்
P4 –170	மனமகிழ் விளையாட்டு வேடனும் பறவையும் மைதானத்தின் கடைசியில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். எல்லைக் கோட்டிற்கு 15 மீ முன்னால் மாணவர்கள் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். அவர்களுக்கு முன்னால் ஒரு மாணவனை வேடனாக நியமித்து நிறுத்த வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் வேடன் முன்னோக்கி நடந்து செல்ல வேண்டும். அவனைத் தொடர்ந்து பறவைகளும் (மாணவர்களும்) நடந்து செல்ல வேண்டும். சற்று தூரம் சென்ற பின் வேடன் 'சுடங்கள்' என்று கூறிக் கொண்டே பறவைகளை தூரத்த வேண்டும். அதற்குள் வேடனால் தொடப்பட்டவன் வேடனாக மாற வேண்டும். வேடன் பறவைகளோடு சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P4 –171	P4 157 பயிற்சி
P4 –172	P4 156 பயிற்சி
P4– 173	சம எடையுள்ள மாணவனை முதுகில் தூக்கி நடத்தல் 5 மீ தொலைவிற்கு பின் 5 மீ தொலைவிற்கு ஓடுதல்
P4 – 174	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்க செயல்கள் மூன்று பாடல்கள் மாணவர்களை 3 குழுவாக பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பாடல் கொடுத்து பாடி உடல் இயக்க செயல்களை செய்தல். மூன்று குழுவும் மூன்று பாடல்களுக்கு உடல் இயக்க செயல்களை செய்தல்.
P4– 175	மனமகிழ் விளையாட்டு- சைமன் சொல்கிறான் மாணவர்கள் அனைவரும் ஆசிரியரைப் பார்த்து ஒருவருக்கொருவர் போதிய இடைவெளி விட்டு நின்று கொள்ளவும். ஆசிரியர் 'சைமன் சொல்கிறான்' 'கைகளைத் தூக்கு' எனக் கூறி கைகளைத் தூக்கிக் காண்பிப்பார். உடனே மாணவர்களும் அதே செய்ய வேண்டும். அடுத்து 'கை தட்டுங்கள்' என்று கூறி கை தட்டுவார். ஆனால் இந்த முறை 'சைமன் சொல்கிறான்' என்று கூறாமல் கட்டளையை மட்டும் கூறுவார். இப்பொழுது மாணவர்கள் அதைச் செய்ய கூடாது. இவ்வாறு ஆசிரியர் பல செய்கைகளை செய்து காண்பிக்க வேண்டும். சைமன் சொல்கிறான் என்ற சொல்லாமல் ஆசிரியர் செய்வதைச் செய்தவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். அதே போல் சைமன் சொல்கிறான் என்று கூறி ஆசிரியர் செய்கையை யாராவது செய்ய தாமதித்தாலும் வெளியேற்றப்படுவார். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவன் வெளியேறாமல் இருக்கிறாரோ அவரே வெற்றி

	பெற்றவராவார்.
P4 –176	மூக்குத் தூய்மை பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (K1 – K2)
P4 –177	உடல் தளர்த்தல்
P4 –178	உடல் தளர்த்தல்
P4 – 179	சதுரங்கம்
P4 –180	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-வட்டத்தில் கோ கோ மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப 15 மீ விட்டம் உள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். அதைச் சுற்றி 20 மீ விட்டமுள்ள மற்றொரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும்.</p> <p>தூரத்தும் அணியினர் உள்வட்டத்தைச் சுற்றி போதிய இடைவெளி விட்டு குதிகாலில் உட்கார வேண்டும். ஒருவர் உள்பார்த்தும் அடுத்தவர் வெளிபார்த்தும் இப்படி மாறி மாறி குதிகாலில் உட்கார வேண்டும். ஒருவர் தூரத்துபவராக நின்று கொள்ள வேண்டும். ஓடுபவர்கள் வெளிவட்டத்திற்கு வெளியே நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் வெளிவட்டத்திலிருந்து மூன்று பேர் உள்ளே செல்ல வேண்டும். உடனே தூரத்துபவர் அவர்களைத் தொடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். ஓடுபவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே வந்தால் ஆட்டமிழப்பர். அல்லது தூரத்துபவரால் தொடப்பட்டாலும் ஆட்டமிழப்பர்.</p> <p>தூரத்துபவர் உட்கார்ந்திருப்பவர்களில் உள்பார்த்து உட்கார்ந்திருப்பவரைத் தொட்டால் அவர் உள்வட்டத்தில் மட்டுமே தூரத்த வேண்டும். அதே போல் வட்டத்தில் வெளி பார்த்து உட்கார்ந்திருப்பவரைத் தொட்டால் அவர் வெளி வட்டத்தில் மட்டுமே தூரத்த வேண்டும்.</p> <p>இவ்வாறு ஓடுபவர்கள் அனைவரையும் வெளியேற்ற எவ்வளவு நேரம் ஆய்ந்து என்று கணக்கெடுத்து அடுத்தது தூரத்துபவராக உள்ள அணி ஓடுபவர்களாகவும், ஓடுபவர்கள் தூரத்தும் அணியாக மாறி விளையாட வேண்டும். எந்த அணி குறைந்த நேரத்தில் எதிர் அணியை வெளியேற்றியதோ அது வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>
P4 – 181	விரைவாக முன் நோக்கி நடத்தல் போட்டி 25 மீ தொலைவிற்கு
P4 – 182	விரைவாக பின்னோக்கி 20 மீ தொலைவிற்கு நடத்தல் போட்டி
P4– 183	நடத்தல் போட்டி விலங்குகள் போல (ஏதேனும் மூன்று விலங்குகள்)
P4 –184	கயிறு கொண்டு குதித்தல் போட்டி நிற்காமல் 1 நிமிடத்திற்கு
P4 – 185	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – நமஸ்காரம் செய்தால் தொடாதே வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரை தொடபவராக நியமித்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடபவர் மற்ற மாணவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இப்பொழுது ஓடுபவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஒரு காலில்</p>

	நின்று மற்ற காலை நிற்கும் காலின் முழங்காலின் மீது வைத்து இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பியவாறு நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பாவனை செய்யாதரை தொடுபவர் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும் தொடுபவர் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P4 – 186	பாடலுடன் கூடிய உடல் இயக்கச் செயல்கள். பாடல் : மண்ணை நம்பி ஏலேலோ மரம் இருக்க ஐலசா....
P4 – 187	கைப் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (H1 – H20)
P4 – 188	கால் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (L1 – L15).
P4 –189	மூச்சுப் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (N1 – H13).
P4 –190	மனமகிழ் விளையாட்டு – எண்களுக்கு ஒன்று சேருங்கள் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலது புறமாக திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்கள் அனைவரும் ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஓடும் பொழுது ஆசிரியர் ஏதாவது ஒரு பாடலைப் பாடிக் கொண்டிருக்கலாம். ஆசிரியர் வட்டத்தின் நடுவில் நின்று 3 என்ற எண்ணுக்கு ஒன்று சேருங்கள் என்று கூறினால் மாணவர்கள் மூன்று மூன்று பேராக கைகோர்த்து உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். மூன்று பேராக சேர முடியாதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பர். அவர்களை நீக்கிவிட்டு மீண்டும் மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். இப்பொழுது ஆசிரியர் 2 அல்லது 4 என்ற ஏதாவது எண்களுக்கு ஒன்று சேரச் சொன்னால் அது போல உட்கார வேண்டும். குறிப்பிட்ட எண்களின் படி உட்கார முடியாதவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கப்படுவர். இவ்வாறு ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P4 –191	கண் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (E1 - E9).
P4 –192	கண் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (E1 - E9).
P4 –193	மூக்குத் தூய்மை பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (K1 – K2)
P4 –194	உடல் தளர்த்தல்
P4 195	மனமகிழ் விளையாட்டு – . நான்கு முனை ஆட்டம் 15 மீட்டர் சதுரக்கட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். அந்த கட்டத்தின் நான்கு மூலைகளில் நான்கு சிறிய கட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை 4 சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு சிறிய கட்டத்தில் நிறுத்தவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாக நியமித்து நான்கு கட்டத்திற்கும் இடையே நிறுத்தவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்பட்டவர் 'மாறுங்கள்' என்று கூறியவுடன் அணிகள் எதிர் எதிர் மூலைக்கு மாற வேண்டும். இப்பொழுது தொடுபவன் மாணவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவனால் தொடப்பட்டவர்களெல்லாம் ஆட்டம் இழப்பார்கள். இவ்வாறு பல முறை

	விளையாட்டு தொடரும். கடைசியில் எந்த அணியில் அதிக மாணவர்கள் இருக்கின்றார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவராவர்.
P4 196	உடல் தளர்த்தல்
P4 197	குதித்தல் கயிறுகொண்டு ஒற்றைக்காலில் 15 எண்ணிக்கைக்கு குதித்தல். பின் காலை மாற்றிக் குதித்தல். பின் இரண்டு காலையும் சேர்த்து வைத்துக் குதித்தல்.
P4 198	நடத்தல், நொண்டி, ஓடுதல், குதித்தல், தொடர் செயல்.
P4 199	கட்டுடல் பயிற்சி 1,2,3,4,5.
P4 200	உடல் எடை உயரம் அளந்து வளர்ச்சி நிலையை அறியச் செய்தல்.



உடற்கல்வி

ஐந்தாம் வகுப்பு

பருவம்	செயல்பாடுகள்
முதல்பருவம்	P5-1 முதல் P5-80 வரை
இரண்டாம் பருவம்	P5-81 முதல் P5-140 வரை
முன்றாம் பருவம்	P5-141 முதல் P5-200 வரை

கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள்
எளிய உடற்பயிற்சி
5-ம் வகுப்பு

பக்கம் எண்	பாடம்
P 5-1	மாணவர்களின் உயரம், எடை அளந்து பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல்
P 5-2	<p>(1) மாணவர்களை உயரப்படி ஒருவர் பின் ஒருவராக ஒரு கை இடைவெளி விட்டு நிற்க வைக்க வேண்டும்.(File formation)</p> <p>நேர்-நில் நிலை - குதிக்கால்களை சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V) வடிவில்) நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும். ஆர நிலை- இடது காலைத்தூக்கி ஒருதப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.</p> <p>- நேர் நிலை , ஆர நிலை பயிற்சியளித்தல்</p> <p>நேர்-நில் நிலை- குதிக்கால்களை சேர்த்து பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியுடன் (V) வடிவில்) நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் விரல்கள் மூடிய நிலையில் உடலோடு ஒட்டியவாறு பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும். ஆர நிலை - இடது காலைத்தூக்கி ஒருதப்படி பக்கவாட்டில் இடைவெளி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும். -இணைந்து கற்பித்தல்.</p>
P 5-3	<p>அணிநடைப் பயிற்சி</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மாணவர்களை 3, 3 பேராக வரிசையில் நிறுத்தி, ஒன்று என்று மனதில் கூறிக்கொண்டு வலது காலை தரையில் மிதிக்க வேண்டும் 2. அடுத்து ஒன்று என்று மனதில் கூறிக்கொண்டு வலதுகாலையும் இடது காலுக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும் 3. இடது வலம் என்று கூறும்போது இடதுகாலையும் வலதுகாலையும் தாளம் தவறாமல் வைக்க வேண்டும் 4. நின்ற நிலையிலேயே நடந்துகொண்டு இருக்க வேண்டும் 5. திரும்பும்போது கைகள் உடலை ஒட்டியவாறு இருக்க வேண்டும் 6. கட்டளை சொற்களை அழுத்தமாக கூற வேண்டும்.
P 5-4	<p>அணிநடைப் பயிற்சி</p> <p>விரைந்து செல் என்ற கட்டளையை கேட்டவுடன் இடது காலை முழங்கால் மடக்காமல் முன்னோக்கி நீட்டி அணிநடை ஆரம்பிக்க வேண்டும்</p> <p>இடதுகாலின் குதிகால் முதலில் தரையில் படவேண்டும்</p> <p>அதேநேரத்தில் வலதுகை விரல்களை மூடிய நிலையில் முழங்கையை மடக்காது தோள்பட்டை அளவில் முன்னோக்கி கையை உயர்த்தி வீசி நடக்க வேண்டும்</p> <p>இடது கால் முன்னோக்கியிருக்கும்போது வலதுகை முன்னோக்கியும் , வலதுகால் முன்னோக்கி இருக்கும்போது, இடதுகை முன்னோக்கியும் இருக்குமாறு கைகளை</p>

	நன்றாக முன்னோக்கி வீசியும் பின்னோக்கி வீசியும் தாளம் தவறாது நிமிர்ந்து அணி நடை நடந்து செல்ல வேண்டும்
	வலது புறம் திரும்புதல். வலது குதிகால் இடது முன்னங்காலில் நின்று வலப்புறம் 90 ⁰ திரும்புதல் இடது காலை தூக்கி வலக்காலுடன் நேர் நின்றல் நிலையில் நிற்க வேண்டும் இடதுபுறம் திரும்புதல். 1.இடது குதிகால் வலது முன்னங்காலில் நின்று வலப்புறம் 90 ⁰ அளவு திரும்புதல் 2. வலது காலை தூக்கி இடது காலுடன் ஒன்று சேர்த்து நேர் நின்றல் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.
P 5-5	மனமகிழ் விளையாட்டு எண்களுக்கு ஒன்று சேருங்கள் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலது புறமாக திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்கள் அனைவரும் ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஓடும் பொழுது ஆசிரியர் ஒரு பாடலைப் பாடிக் கொண்டிருக்கலாம். ஆசிரியர் வட்டத்தின் நடுவில் நின்று 3 என்ற எண்ணுக்கு ஒன்று சேருங்கள் என்று கூறினால் மாணவர்கள் மூன்று மூன்று பேராக கைகோர்த்து உட்கார்ந்த கொள்ள வேண்டும். மூன்று பேராக சேர முடியாதவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். இப்பொழுது ஆசிரியர் 2 அல்லது 4 என்ற ஏதாவது எண்களுக்கு ஒன்று சேரச் சொன்னால் அது போல் உட்கார வேண்டும். குறிப்பிட்ட எண்களின் படி உட்கார முடியாதவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கப்படுவர். இவ்வாறு ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும். எண்களைக் குறிப்பிடுவதற்கு பதில் ஆசிரியர் ஏதாவது ஒரு வார்த்தையை கூறலாம். அந்த வார்த்தையில் உள்ள எழுத்துகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒன்ற வேர வேண்டும். (உ.ம்) 'பள்ளி' என்ற சொல்லுக்கு ஒன்று சேருங்கள்
P 5-6	அணிநடைப் பயிற்சி மாணவர்களை 3, 3 பேராக வரிசையில் நிறுத்தி, ஒன்று என்று மனதில் கூறிக்கொண்டு இடது காலை முன்னோக்கி தரையில் மிதிக்க வேண்டும்
	அடுத்து ஒன்று என்று மனதில் கூறிக்கொண்டு வலதுகாலையும் இடது காலுக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும்
	இடது வலம் என்று கூறும்போது இடதுகாலையும் வலதுகாலையும் தாளம் தவறாமல் வைக்க வேண்டும்
	நின்ற நிலையிலேயே நடந்துகொண்டு இருக்க வேண்டும்
	திரும்பும்போது கைகள் உடலை ஓட்டியவாறு இருக்க வேண்டும்
	கட்டளை சொற்களை அழுத்தமாக கூற வேண்டும்.
	அணிநடைப் பயிற்சி விரைந்து செல் என்ற கட்டளையை கேட்டவுடன் இடது காலை முழங்கால்

	மடக்காமல் மன்னோக்கி நீட்டி அணிநடை ஆரம்பிக்க வேண்டும்
	இடதுகாலின் குதிகால் முதலில் தரையில் படவேண்டும்
	அதேநேரத்தில் வலதுகை விரல்களை மூடிய நிலையில் முழங்கையை மடக்காது தோள்பட்டை அளவில் முன்னோக்கி கையை உயர்த்தி வீசி நடக்க வேண்டும்
	இடது கால் முன்னோக்கியிருக்கும்போது வலதுகை முன்னோக்கியும் , வலதுகால் முன்னோக்கி இருக்கும்போது, இடதுகை முன்னோக்கியும் இருக்குமாறு கைகளை நன்றாக முன்னோக்கி வீசியும் பின்னோக்கி வீசியும் தாளம் தவறாது நிமிர்ந்து அணி நடை நடந்து செல்ல வேண்டும்
	வலது புறம் திரும்புதல். வலது குதிகால் இடது முன்னங்காலில் நின்று வலப்புறம் 90" அளவு திரும்புதல் இடதுகாலை தூக்கி வலக்காலுடன் நேர் நின்றல் நிலையில் நிற்க வேண்டும் இடதுபுறம் திரும்புதல். 1.இடது குதிகால் வலது முன்னங்காலில் நின்று வலப்புறம் 90" அளவு திரும்புதல் 2. வலதுகாலை தூக்கி இடது காலுடன் நேர் நின்றல் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.
P 5-7	மாணவர்களை நின்ற இடத்தில் ஓட செய்தல்
P 5-8	ஒடுதல் படி நிலைகளுடன் ஓட கற்பித்தல்
	ஒடும்போது நுணிக்காலில் ஓட வேண்டும்
	ஒடும்போது பாதம் முழங்கால் வரை தூக்கி தூக்கி வைத்து ஓட வேண்டும்
	நேர்க்கோட்டில் ஓட வேண்டும்
	நீண்ட தப்படி டவைத்து ஓட வேண்டும்
	இடது கால் முன்வரும்போது வலதுகை முன்பாகவும், வலதுகால் முன்வரும்போது இடதுகை பின்பாகவும் முழங்கால்களை கொணர்ந்து மடக்கி கீழிருந்து மேலாகி ஓட வேண்டும்
P 5-9	P 5-8 ல் உள்ள படி.
P 5-10	மனமகிழ் விளையாட்டு-சைமன் சொல்லுகிறான் P 4-175
P5-11	கைப்பயிற்சி நின்று கொண்டு இரு கைகளையும் தலைக்குமேல் உயர்த்துதல். கிழே இறக்குதல் 3முறை (H1-H3)
	இரு கைகளையும் பக்க வாட்டில் விரித்தல், முன்பக்கம் இணைத்தல் தலைக்குமேல் உயர்த்துதல். கிழே இறக்குதல் 5முறை (H4-.H5)
P5-12	வலக்கை விரல்களைக் குவித்து பின்னோக்கி சுற்றுதல் (5 முறை), (H6-H9)இடக்கையால் பின்னோக்கி சுற்றுதல் (5 முறை), வலக்கையால் முன்னோக்கி சுற்றுதல் (5முறை) இடக்கையால் முன்னோக்கி சுற்றுதல் (5முறை)

P 5-13	ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப வட்டத்தில் ஓடுதல் (ON YOUR MARK, SET, GO)
P 5-14	ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப வட்டத்தில் ஓடுதல்
P 5-15	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு – எண்களுக்கு ஒன்று சேருங்கள்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலது புறமாக திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்கள் அனைவரும் ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.</p> <p>ஓடும் பொழுது ஆசிரியர் ஒரு பாடலைப் பாடிக் கொண்டிருக்கலாம். ஆசிரியர் வட்டத்தின் நடுவில் நின்று 3 என்ற எண்ணுக்கு ஒன்று சேருங்கள் என்று கூறினால் மாணவர்கள் மூன்று மூன்று பேராக கைகோர்த்து உட்கார்ந்த கொள்ள வேண்டும். மூன்று பேராக சேர முடியாதவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். இப்பொழுது ஆசிரியர் 2 அல்லது 4 என்ற ஏதாவது எண்களுக்கு ஒன்று சேரச் சொன்னால் அது போல் உட்கார வேண்டும். குறிப்பிட்ட எண்களின் படி உட்கார முடியாதவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கப்படுவர். இவ்வாறு ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p> <p>எண்களைக் குறிப்பிடுவதற்கு பதில் ஆசிரியர் ஏதாவது ஒரு வார்த்தையை கூறலாம். அந்த வார்த்தையில் உள்ள எழுத்துகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒன்றாக சேர வேண்டும்.</p> <p>(உ.ம்) 'பள்ளி' என்ற சொல்லுக்கு ஒன்று சேருங்குகள்.</p>
P 5-16	மாணவர்கள் ஆசிரியர் கட்டளைக்கு ஏற்ப வளைந்து, வளைந்து ஓடுதல் (zig-zag) ஆக
P 5-17	<p>வலக்காலை முன்னால் வைத்து வலக்கை முன்னால் நீட்டி இடக்கை பின்னால் நீட்டி பின்னோக்கி கைகளைச் சுற்றுதல் (5 முறை) பின்னர் முன்னோக்கி சுற்றுதல் (5 முறை)</p> <p>(H13-H16)</p>
	<p>இரு கைப்பெருவிரல்களும் முன்புறம் தொடுமாறு வைத்து, வலப்புறமாகத் திரும்புதல், இடப்புறம் திரும்புதல் (5 முறை) (H17-H19)</p>
	<p>முழங்கால்களைச் சற்று மடித்த நிலையில் வலப்புறம் 3 முறை சுற்றுதல். பின்னர் இடப்புறம் 3 முறை சுற்றுதல் மீண்டும் வலப்புறம் 3 முறை சுற்றுதல் (H20)</p>
P 5-18	ஆசிரியர் மாணவர்களை ஒரு வரிசையில் நிற்க வைத்த பின் பக்கமாக ஓடுவதற்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்
P 5-19	மாணவர்களை இரு குழுக்களாக பிரித்து ஓட்ட பயிற்சி அளித்தல் (அஞ்சல் ஓட்டம்)
P 5-20	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு</p> <p>குரங்குப் பந்தாட்டம்</p> <p>மாணவர்களை 10 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டத்தைச் சுற்றி நிறுத்தி வைக்கவும். வட்டத்தின் நடுவில் தொடுபவராக ஒரு மாணவனை நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் வட்டத்தில் உள்ள மாணவர்கள் தங்களுக்குள் பந்தை உதைத்து அனுப்ப வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் பந்தைத் தடுக்க முயல வேண்டும். அவ்வாறு தடுத்து விட்டால் பந்தை அனுப்பியவர்</p>

	தொடுபவராக மாற ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும். மாணவர்கள் தொடுபவனுக்கு பந்து கிடைக்காமல் திறமையாக பந்தை தங்களுக்குள் தொடர்ந்து அனுப்பிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.
P 5-21	மாணவர்களை மூன்று, மூன்று பேராக ஓட வைக்க வேண்டும்
P 5-22	மாணவர்களுக்கு 2 நிமிடம் தொடர்ந்து ஓடும் போட்டி நடத்துதல்
P 5-23	ஆசிரியர் மாணவர்களை மூன்று நிமிடம் மெதுவாக நிற்காமல் ஓட செய்தல்
P 5-24	ஆசிரியர் மாணவர்களை மெதுவாகவும் விரைவாகவும் நடத்தல் பயிற்சி அளித்தல், மற்றும் மெதுவாகவும், விரைவாகவும் ஓடுதல் பயிற்சி அளித்தல்
P 5-25	மனமகிழ் விளையாட்டு-சரக்கு வண்டி மாணவர்களை நான்கு சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் ஒரு ரயிலாக கருதப்படும். அதில் உள்ள மாணவர்கள் ஒருவராக நின்று முன்னால் இருப்பவரது இடுப்பைப் பற்றியபடி நிற்க வேண்டும். இவர்கள் நான்கு ஐந்து ரயில்களாக ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்கள் சங்கிலி அறுபடாமல் நகர வேண்டும். ஒரு மாணவனை சரக்குப் பெட்டியாக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் சரக்குப் பெட்டி மாணவன் ஓடிச் கொள்ள ஏதாவது ஒரு ரயிலுடன் கடைசியில் தன்னை இணைத்துக் கொள்ள முயலுவான். அம்மாணவனை தங்கள் ரயிலில் சேர்க்காமல் மற்ற குழுக்கள் அங்குமிங்கும் ஓடித் தப்பிப்பர். குழுவின் முதல் மாணவன் கைகளை விரித்து வைத்துக் கொண்டு சரக்குப் பெட்டி தனது ரயிலில் சேராத வண்ணம் பார்த்துக் கொள்வான். இதனிடையில் சரக்குப் பெட்டியான மாணவன் ஏதாவது ஒரு ரயிலின் கடைசி மாணவனைப் பிடித்துவிட்டால் அந்த குழுவின் முதல் மாணவன் சரக்குப் பெட்டியாக மாற ஆட்டம் தொடரும். குழுவில் சங்கிலி அறுபடாமல் விளையாட வேண்டும். அவ்வாறு அறுபடாமல், சங்கிலி அறுபடுவதற்கு காரணமானவர் சரக்கு வண்டியாக மாற வேண்டும். இவ்வாறு ஆட்டம் சிறிது நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 5-26	ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப மாணவர் 100 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டியை மெதுவாக ஓடுதல்
P 5-27	நடத்தல், ஓடுதல்-பயிற்சி அளித்தல் மாணவர்களை இரு குழுக்களாக பிரித்தல் எல்லைக்கோட்டை குறித்தல் ஒருகுழுவை நடக்கச் செய்து எல்லைக்கோட்டை அடைதல் மற்றொரு குழுவை ஓடச் செய்து எல்லைக்கோட்டை அடைதல் நடத்தலுக்கும் ஓடுதலுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அறியச் செய்தல்
P 5-28	ஓடுதல் படி நிலைகளை வலுப்படுத்துதல்
P 5-29	மாணவர்களுக்கு 25 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டியை நடத்துதல்
P 5-30	மனமகிழ் விளையாட்டு - நகரும் சிலை மைதானத்தின் மத்தியில் மாணவர்களில் ஒருவனைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவருக்கு பின்னால் 20 மீ தூரத்தில் எல்லைக் கோட்டில்

	மாணவர்களை நிற்க செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் ஏதாவது கடினமான ஒரு அபிநயத்தைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மறுபக்கம் திரும்பி நின்று 1, 2, 3 என்று 5 வரை எண்ணுவார். அப்பொழுது மாணவர்கள் அவரை நோக்கி நகர வேண்டும். 5 என்று கூறிவிட்டு திரும்பிப் பார்க்கும் பொழுது எல்லா மாணவர்களும் அவர் செய்து காண்பித்த அபிநயப்படி சிலை போல் நிற்க வேண்டும். அவ்வாறு நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். பிறகு வேறு ஒரு பாவனையைச் செய்து காண்பித்து விட்டு மீண்டும் 1, 2, 3, 4, 5 என்று எண்ண வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு முறையும் சிலை போல் நிற்காதவர்கள் ஆட்டம் இழப்பார்கள். சிறிது நேரம் கழித்து வேறு ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்து ஆட்டத்தை தொடரலாம்.
P 5-31	மாணவர்களை சுவற்றுக்கு அருகில் நிற்கவைக்க வேண்டும். கைகளை உயர்த்தி சுவற்றை தொடும் இடத்தை குறித்துக் கொள்ள வேண்டும் இப்போது மாணவர்கள் உயரே குதித்து சுவற்றை தொட வேண்டும் நின்ற இடத்தில் தொட்ட தூரத்திற்கும் , உயரே குதித்து தொட்ட தூரத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசம் மாணவனின் உயரே எழும் திறன் ஆகும்.
P 5-32	ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு இடுப்பில் கை வைத்து குதித்து, குதித்து முன் செல்ல பயிற்சி அளித்தல்
P 5-33	ஆசிரியர் ஒரு நேர்கோடு வரைந்து மாணவர்களை அக்கோட்டின் மீது நிற்க வைத்து, இரண்டு கால்களையும் ஊன்றி முன் தாண்ட செய்து அந்த இடைவெளியை அளத்தல் வேண்டும்
P 5-34	ஆசிரியர் ஒரு நேர்கோடு வரைந்து மாணவர்களை அக்கோட்டின் மீது நிற்க வைத்து, இரண்டு கால்களையும் ஊன்றி பின் தாண்ட செய்து அந்த இடைவெளியை அளத்தல் வேண்டும்
P 5-35	மனமகிழ் விளையாட்டு-அங்கே நில் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்திற்கு வெளியே ஆங்காங்கே நிறுத்திக் கொள்ளவும். ஆசிரியர் பந்தை கையில் வைத்துக் கொண்டு வட்டத்தின் நடுவில் நின்று கொண்டு பந்தை ஏதாவது ஒரு பக்கம் உயரமாகத் தூக்கி எறிந்து வெளியே உள்ள ஒரு மாணவனின் பெயரைக் கூறி அழைக்க வேண்டும். மாணவர்கள் இப்பொழுது எல்லைக் கோட்டிற்கு ஓட முயற்சிப்பார். அழைக்கப்பட்ட மாணவன் ஓடி வந்து பந்தைப் பிடித்து விட்டு சத்தமாக 'அங்கே நில்' என்று கூற மற்ற மாணவர்கள் அசையாமல் அப்படியே நிற்க வேண்டும். பந்தைப் பிடித்த மாணவன் யாராவது ஒரு மாணவரை பந்தால் அடிக்க முயல வேண்டும். பந்தால் அடிபட்ட மாணவன் மீண்டும் நடுவில் ஆசிரியருக்கு பதில் பந்தை எறியும் மாணவனாக மாற வேண்டும். பந்தை எந்த மாணவர் மீதும் அடிக்கவில்லை என்றால் பந்தைப் பிடித்த மாணவன் மீண்டும் பந்தை எறிந்து வேறு யாராவது ஒரு மாணவனின் பெயரை அழைக்க ஆட்டம் இவ்வாறாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 5-36	மாணவர்களை நின்ற இடத்திலிருந்து வலதுபுறமாக குதிக்க செய்து அந்த இடைவெளியை அளக்க செய்தல்
P 5-37	கைப்பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (H1-H20)
P 5-38	மாணவர்களை நின்ற இடத்திலிருந்து இடதுபுறமாக குதிக்க செய்து அந்த இடைவெளியை அளக்க செய்தல்

P 5-39	i) ஆசிரியர் மாணவர்களை நின்ற இடத்திலே நொண்டி அடிக்க பயிற்சி அளித்தல்
	ii) ஆசிரியர் மாணவர்களை வலது மற்றும் இடதுகால் மாற்றி நொண்டி அடித்தல் பயிற்சி அளித்தல்
P 5-40	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-கால்களுக்கிடையே பந்து தொடர் ஓட்டம்</p> <p>மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிறுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் தாங்கள் கால்களை அகலமாக விரித்து நின்று கால்களுக்கிடையே சந்து போன்ற அமைப்பினை ஏற்படுத்த வேண்டும். துவக்கக் கோட்டிலிருந்து 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் நேரே ஒரு கர்லாய்கட்டையை நிறுத்தவும். ஒவ்வொரு குழுவினின் வரிசையில் கடைசி ஆட்டக்காரரின் கையில் பந்து ஒன்றைக் கொடுக்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவினின் கடைசி ஆட்டக்காரர் பந்தை எடுத்துக் கொண்டு எல்லைக் கோடு வரை ஓடி கர்லாய்கட்டையை சுற்றி தன் குழுவை நோக்கி ஓடி வந்து குழுவினரின் கால்களுக்கிடையே பந்தை உருட்ட வேண்டும். இவ்வாறு உருட்டப்பட்ட பந்து குழுவினின் கடைசி ஆட்டக்காரரிடம் சேர்ந்தவுடன் அவர் பந்தை கையில் எடுத்துக் கொண்டு முதல் ஆட்டக்காரர் செய்தது போல் ஓடி மீண்டும் குழுவினின் முன்னால் நின்று பந்தை கால்களுக்கிடையில் உருட்ட வேண்டும். எந்த குழுவினர் முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவர்.</p>
P 5-41	<p>வட்டத்தில் . கோ-கோ</p> <p>கோ-கோ விளையாட்டை வட்டத்திற்குள் விளையாடுவது வட்டக்கோ-கோ ஆகும்.</p> <p>முதலில் ஒரு வட்டம் வரைய வேண்டும். அதன் பின்பு அதற்குள் உள் வட்டமாக இரண்டு வட்டங்கள் வரைய வேண்டும்</p> <p>அந்த உள் வட்டத்தை எட்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்க வேண்டும்</p> <p>அதன்பின்பு மாணவர்களை இடப்பக்கம் ஒருவராகவும், வலப்பக்கம் ஒருவராகவும் எட்டு பிரிவுகளில் அமர வைக்க வேண்டும்</p>
P 5-42	<p>தூரத்துதல்</p> <p>1. முதலில் ஒரு வட்டம் வரைய வேண்டும். அதன் பின்பு அதற்குள் உள் வட்டமாக இரண்டு வட்டங்கள் வரைய வேண்டும்</p> <p>2. அந்த உள் வட்டத்தை எட்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்க வேண்டும்</p> <p>3. அதன்பின்பு மாணவர்களை இடப்பக்கம் ஒருவராகவும், வலப்பக்கம் ஒருவராகவும் எட்டு பிரிவுகளில் அமர வைக்க வேண்டும்</p> <p>தூரத்துபவர்கள் எட்டுபேர் மாறி மாறி உட்கார வேண்டும். அதாவது ஒருவர் உட்புறமாகத் திரும்பியிருந்தால் அதை அடுத்துள்ள மாணவி வெளிப்புறமாக திரும்பி உட்கார்த்து இருக்க வேண்டும். 9-வது நபராகிய தூரத்தித் தொடுபவர் வெளி வட்டத்தில் இருக்க வேண்டும்.</p>
P 5-43	விளையாட்டுப் பயிற்சி

	ஒடுபவர்கள் மூன்று மூன்று மாணவர்களாக உள்ளே இறக்க வேண்டும்
	ஆசிரியர் விசில் கொடுத்தவுடன், தூரத்தித் தொடுபவர் அவர்களைத் தூரத்த வேண்டும்
	அவர்கள் உள் வட்டத்திற்குள் சென்று விட்டால், தூரத்தி தொடுபவர் உள்ளே செல்லக்கூடாது
	அப்பொழுது அவர் உட்புறமாகி திரும்பியிருக்கும் மாணவிக்கு "கோ" கொடுக்க வேண்டும்.
	இவ்வாறாக மாறி மாறி "கோ" கொடுத்து மாணவர்களை அவுட் செய்ய வேண்டும்
	இதில் முக்கியமாக தொடுவதும் கோ சொல்லுவதும் ஒரே நேரத்தில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
P 5-44	வட்டத்தில் கோ-கோ விளையாட்டு பயிற்சி அளித்தல் P 5-43 ல் உள்ளபடி.
P 5-45	மனமகிழ் விளையாட்டு-மகிழ்வான வட்ட ஓட்டம் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டமும் அதைச் சுற்றி தனியாக விட்டமுள்ள 18 மீ விட்டமுள்ள மற்றொரு வட்டமும் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவரைத் தனியாக நிறுத்தி விட்டு மற்ற மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு குழுவை உள் வட்டத்தைச் சுற்றி இடதுபுறமாகத் திரும்பி நிற்கச் செய்யவும். மற்ற குழுவை வெளி வட்டத்தைச் சுற்றி வலது புறம் திரும்பி நிற்கச் செய்ய வேண்டும். மாணவர்கள் நிற்கும் பொழுது உள் வட்டத்தில் ஒரு மாணவனும் வெளி வட்டத்தில் ஒரு மாணவனும் ஜோடியாக நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் இரண்டு வட்டங்களிலும் மாணவர்கள் எதிர் திசையில் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடுவர். அடுத்த விசில் ஊதியவுடன் அனைவரும் நின்று உள்வட்டத்தில் ஒரு மாணவனும் வெளி வட்டத்தில் உள்ள ஒரு மாணவனும் வலது கை கொடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே நேரத்தில் வட்டத்தின் மத்தியில் உள்ள தனி மாணவன் ஏதாவது ஒரு வட்டத்தில் ஒரு மாணவனோடு கைகோர்த்துக் கொண்டு நின்று கொள்வான். இப்பொழுது ஜோடி கிடைக்காத மாணவன் தனி மாணவனாக மாறிவிடுவான். மீண்டும் ஆசிரியர் விசில் ஊதி விளையாட்டைத் தொடர்வார். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P5-46	கால் பயிற்சி - உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டி, இரு பாதங்களையும் உள்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் திருப்பதல் 5 முறை (L1-L2))
	இரு பாதங்களையும் வலப்புறமாகவும் இடப்புறமாகவும் திருப்பதல் 5 முறை (L3-L4)
	இரு பாதங்களையும் வலச்சுழலாகச் சுற்றுதல் 5 முறை (L5)
	இரு பாதங்களையும் இடச்சுழலாகச் சுற்றுதல் 5 முறை (L6) மீண்டும் வலச் சுழலாகச் சுற்றுதல்
5-47	மாணவர்களை 10 மீட்டர் தொலைவு மெதுவாக ஓடச்செய்து
	பின்பு நொண்டி அடித்தலில் 5 முறை பயிற்சி அளித்தல்

P 5-48	வலக்காலை இடத்தொடை மீது வைத்து வலப்பாதத்தை இரு கைப்பெருவிரல்களால் அழுத்துதல். கால் விரல்கள், பாதத்தின் உள்பகுதி கணுக்கால் இவற்றை அழுத்துதல் (L7-L11)
	இடப்பாதத்தை இரு கைப்பெருவிரல்களால் அழுத்துதல்
P 5-49	நீளம் தாண்டுதல் பயிற்சி மாணவர்களை நொண்டி அடிக்கச் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது அவர்கள் எந்தகாலில் நொண்டி அடிக்கிறார்களோ அது அவர்கள் வலிமைக்கீக்க காலாக கருதப்படும்
	படிநிலை
	ஒடிவந்து ஊன்றித் தாண்டும் இடத்தில் தன்னுடைய வலிமைமிக்கக் காலை ஊன்றி மேலே எழும்ப வேண்டும்
	மேலே எழும்பும்போது நுனிக்கால் மட்டும் தாண்டும் இடத்தில் பட வேண்டும்
	முன்னோக்கித் தாண்டும் நிலையில் கால்கள் இரண்டையும் சைக்கிள் மிதிப்பதுபோன்று செய்கையுடன் உடலை முன்னோக்கி செலுத்த வேண்டும்
	தரையில் இறங்கும்போது கால்கள் இரண்டையும் இணைத்துச் சமமமாக வைத்து தரையில் ஊன்ற வேண்டும்.
P 5-50	மனமகிழ் விளையாட்டு-கைக்குட்டையை அபகரித்தல் மாணவர்களை இரு சம அணிகளாக பிரித்துக் கொள்ளவும். 20 மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு எல்லைக் கோடுகள் வரைந்து ஒவ்வொரு அணியையும் ஒரு கோட்டின் மீது நிற்கச் சொல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு அணியிலும் மாணவர்களுக்கு 1 முதல் வரிசையாக ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு எண் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு அணிகளுக்கும் நடுவே 1 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து அதன் நடுவில் ஒரு கைக்குட்டையை வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் நடுவில் நின்று கொண்டு ஏதாவது ஒரு எண்ணை அழைக்க வேண்டும். உடனே இரண்டு அணியிலும் அந்த எண் கொண்டவர்கள் ஒடி வந்து வட்டத்தின் நடுவேயுள்ள கைக்குட்டையை எடுக்க முயற்சிப்பர். கைக்குட்டையை அபகரித்துக் கொண்டு தனது எல்லைக் கோட்டிற்கு எதிரணி மாணவரால் தொடப்படாமல் சென்று விட்டால் அந்த அணிக்கு 1 புள்ளி வழங்கப்படும். எதிரணி மாணவர் அவரைத் தொட்டுவிட்டால் தொட்டவருக்கு 1 புள்ளி வழங்கப்படும். இவ்வாறு ஆசிரியர் பல எண்களை அழைத்து ஆட்டத்தை நடத்துவார்.
P 5-51	நீளம் தாண்டுதல் போட்டி P 5-49 ல் உள்ளபடி பிரிவு 1 முதல் 4 வரை
	மாணவர்களை விரைவாக 10 மீட்டர் தொலைவு ஓடச்செய்து நீளம் தாண்டுதலில் போட்டி நடத்தி குதித்த அளவை measuring tap-ல் அளவிடுதல்
P 5-52	கட்டுடல் பயிற்சி - (கீழ்க்கண்ட பயிற்சியினை தொடர்ச்சியாக 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல் வேண்டும்)
	கைகள் இரண்டையும் முன்புறம் நேராக நீட்டுதல்

	கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் நேராக உயர்த்தவும்
	எண்ணிக்கை 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்
	தொடக்க நிலைக்கு வரவும்
P 5-53	கட்டுடல் பயிற்சி -2
	கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக உயர்த்தவும்
	முழங்கையை மடக்கவும்
	எண்ணிக்கைக்கு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்
	தொடக்க நிலைக்கு வரவும்
P 5-54	கட்டுடல் பயிற்சி -3
	கைகளிரண்டையும் முன்புறமாகச் சமமாக உயர்த்தி இடதுகாலை முன்புறமாக ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்
	கைகளிரண்டையும் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை அளவிற்கு உயர்த்தி வலது காலை வலதுபக்கமாக ஒரு தப்படி தள்ளி வைக்க வேண்டும்
	எண்ணிக்கை 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்
	தொடக்க நிலைக்கு வரவும்
P 5-55	மனமகிழ் விளையாட்டு-மனிதத் தடை தாண்டி ஓடும் தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 4 அல்லது 5 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். 10 மீட்டர் விட்டமுள்ள 5 வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் ஒரு வட்டத்தில் வெளியே பார்த்தவாறு கால்களை நீட்டி உடனார்ந்து கைகளை நீட்டி கால்களின் மீது வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் எழுந்து வலது பக்கம் திரும்பி உட்கார்ந்து இருப்பவர்களின் கால்கள் மற்றும் கைகள் ஏற்படுத்திய தடைகளைத் தாண்டித் தாண்டி ஓடி கடிகாரச் சுற்று முறையில் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு தனது இடத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல் ஓடி மூன்றாம் மாணவனைத் தொட்டு விட்டு அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு குழுவில் எல்லா மாணவர்களும் வட்டத்தைச் சுற்றி தடை தாண்டி ஓட வேண்டும். இவ்வாறு எந்தக் குழு முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.
P 5-56	கட்டுடல் பயிற்சி-4
	கைகளிரண்டையும் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை அளவிற்கு உயர்த்தி இடதுகாலை இடது பக்கமாக ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்
	கைகள் இரண்டையும் தலைக்குமேல் உயர்த்தி இடது காலை வலது காலுடன் சேர்க்கவும்
	எண்ணிக்கை 1ல் உள்ளபடி செய்யவும்

	தொடக்க நிலைக்கு வரவும். இப்பயிற்சியை இடது ,வலது என்று மாற்றி, மாற்றி செய்யவும்
P 5-57	கட்டுடல் பயிற்சி -5
	கைகளிரண்டையும் முன்புறமாக உயர்த்தி இடதுகாலை முன்புறமாக ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்
	கைகளை தலைக்குமேல் உயர்த்தி இடது முழங்காலை மடக்கி முன்னோக்கிச் சரிய வேண்டும்.
	எண்ணிக்கை 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்
	தொடக்க நிலைக்கு வரவும் (இப்பயிற்சியை இடது, வலது என்று மாற்றி, மாற்றி செய்யவும்)
P 5-58	கட்டுடல் பயிற்சி -6
	கைகளிரண்டையும் முன்புறமாக உயர்த்தி இடதுகாலை முன்புறமாக ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்
	கைகளிரண்டையும் தலைக்குமேல் உயர்த்தி வலதுகாலை இடதுகாலுடன் சேர்த்து நிற்க வேண்டும்
	கைகளிரண்டையும் முன்புறமாக உயர்த்தி இடதுகாலை ஒரு தப்படி பின்னால் எடுத்து வைக்கவும்
	வலதுகாலை இடதுகாலுடன் சேர்த்துக் கைகளை இறக்கித் தொடக்க நிலைக்கு வரவும்
P 5-59	கட்டுடல் பயிற்சி -7
	குதித்து கால்களை அகட்டி கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி நிற்கவும்
	குதித்து கால்களை சேர்த்து, கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி தட்டவும்
	முதல் நிலைக்கு வரவும்
	தொடக்க நிலைக்கு வரவும்
P 5-60	மனமகிழ் விளையாட்டு-நான்கு முனை ஆட்டம் 15 மீட்டர் சதுரக்கட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். அந்த கட்டத்தின் நான்கு மூலைகளில் நான்கு சிறிய கட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை 4 சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு சிறிய கட்டத்தில் நிறுத்தவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாக நியமித்து நான்கு கட்டத்திற்கும் இடையே நிறுத்தவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்பட்டவர் 'மாறுங்கள்' என்று கூறியவுடன் அணிகள் எதிர் எதிர் மூலைக்கு மாற வேண்டும். இப்பொழுது தொடுபவன் மாணவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவனால் தொடப்பட்டவர்களெல்லாம் ஆட்டம் இழப்பார்கள். இவ்வாறு பல முறை விளையாட்டு தொடரும். கடைசியில் எந்த அணியில் அதிக மாணவர்கள் இருக்கின்றார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவராவர்.

P 5-61	கட்டுடல் பயிற்சி -8
	கைகளிரண்டையும் தலைக்குமேல் உயர்த்தி அதே நேரத்தில் குதித்து இடது காலை முன்புறமாகவும், வலதுகாலைப் பின்புறமாகவும் வைத்து அகற்றி நிற்கவும்.
	குதித்துத் தொடக்க நிலைக்கு வரவேண்டும்
	கைகளிரண்டையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி அதே நேரத்தில் குதித்து வலதுகாலை முன்புறமாகவும் இடது காலைப் பின்புறமாகவும் வைத்து அகற்றி நிற்கவும்
	குதித்து தொடக்க நிலைக்கு வரவும்
P 5-62	கட்டுடல் பயிற்சி -9
	கைகளிரண்டையும் முன்புறமாக உயர்த்தி முழங்கால் அளவு மடக்கி உட்காரவும்
	முழங்கைகளை மடக்கி தோள்பட்டைகளை தொடவும்
	எண்ணிக்கை 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்
	தொடக்க நிலைக்கு வரவும்
P 5-63	கட்டுடல் பயிற்சி - 10
	கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி தலைமீது வைக்கவும்
	முன்புறமாக குனியவும்
	எண்ணிக்கை 1.ல் உள்ளபடி செய்யவும்
	தொடக்க நிலைக்கு வரவு
P 5-64	கட்டுடல் பயிற்சி - (கீழ்க் கண்ட பயிற்சியினை தொடர்ச்சியாக 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல் வேண்டும்) P 5-52 மற்றும் P 5-53 ல் உள்ளபடி
P 6-65	மனமகிழ் விளையாட்டு-ஜோடியாக நில் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்த கொள்ளவும். மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குழுவை வட்டத்தில் சுற்றி உள்ளே பார்த்தவாறு உட்கார்ச் செய்யவும். மற்றொரு குழுவில் உள்ளவர்கள் ஒவ்வொருக்கும் வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவர்களில் ஒருவர் பின் ஜோடியாக நின்று கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் 'ஓடுங்கள்' என்றதும் வெளி வட்டத்தில் ஓடி கொண்டிருப்பவர்கள் வெளி வட்டத்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் மாணவர்கள் வலது புறமாகத் திரும்பி வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். தொடுபவர் 'நில்லுங்கள்' என்றதும் வெளி வட்டத்தில் ஓடிக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஓடிச் சென்று அவரவர் ஜோடியின் முன் நின்று கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவர் உள்வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஏதாவது ஒரு மாணவன் முன் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஜோடி கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக மாறிவிடுவார். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.

P 5-66	கட்டுடல் பயிற்சி (கீழ்க்கண்ட பயிற்சியினை தொடர்ச்சியாக 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல் வேண்டும்) P 5-54 மற்றும் P 5-56ல் உள்ளபடி
P 5-67	கட்டுடல் பயிற்சி (கீழ்க்கண்ட பயிற்சியினை தொடர்ச்சியாக 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல் வேண்டும்) P 5-57 மற்றும் P 5-58ல் உள்ளபடி
P 5-68	கட்டுடல் பயிற்சி (கீழ்க்கண்ட பயிற்சியினை தொடர்ச்சியாக 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல் வேண்டும்) P 5-59 மற்றும் P 5-61ல் உள்ளபடி
P 5-69	கட்டுடல் பயிற்சி (கீழ்க்கண்ட பயிற்சியினை தொடர்ச்சியாக 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல் வேண்டும்) P 5-62 மற்றும் P 5-63ல் உள்ளபடி
P 5-70	மனமகிழ் விளையாட்டு-நள்ளிரவு மைதானத்தில் ஒரு எல்லையில் ஒரு கோடு வரைந்து கொள்ளவும். மைதானத்தின் மத்தியில் ஒரு மாணவனை நரியாக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் அனைவரும் நரியின் பின்னே நின்று கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் 'நரியே, நரியே, மணி என்ன?' என்று கேட்டுக் கொண்டே முன்னால் நடக்க வேண்டும். நரியும் நடந்து கொண்டே '5 மணி, 6 மணி, 8 மணி' என்று பதிலளித்துக் கொண்டே முன்னால் நடக்க வேண்டும். திடீரென நள்ளிரவு என்று கூறியவுடன் மாணவர்கள் திரும்பி எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும். அதற்குள் நரியாரையாவது விரட்டிக் தொட்டு விட்டால் அவர் நரியாக மாறி விட வேண்டும். நரியாக இருந்தவர் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள ஆட்டம் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும்.
P 5-71	மாணவர்களை கயிறு (Skipping rope) கொண்டு நின்ற இடத்தில் குதிக்கச் செய்தல்
P 5-72	மாணவர்களை கயிறு (Skipping rope) கொண்டு தனித்தனியாக தாண்டி ஓடச்செய்தல்
P 5-72	மாணவர்களை கயிறு (Skipping rope) கொண்டு இருவர் இருவராக தாண்டி ஓடச்செய்தல்
P 5-74	மாணவர்களை கயிறு (Skipping rope) கொண்டு நின்ற இடத்தில் இருந்து பின் தாண்டச் செய்தல்
P 5-75	மனமகிழ் விளையாட்டு-கொப்பரை வெடித்தது ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்த மாணவர்கள் அந்தக் கோட்டின் முன்னால் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக நியமித்து மாணவர்களுக்கு முன்னால் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு நியமிக்கப்பட்ட மாணவன் ஏதாவது கதை சொல்லிக் கொண்டே கோட்டிற்கு எதிர்த் திசையில் நடப்பான். மற்ற மாணவர்கள் கதையைக் கேட்டுக் கொண்டே அவனைப் பின் தொடர்வார்கள். திடீரென்று ஆசிரியர் 'கொப்பரை வெடித்தது' என்று கூறியவுடன் மாணவர்கள் திரும்பி ஓடி எல்லைக் கோட்டிற்குள் சென்று விட வேண்டும். அதற்குள் தொடுபவன் யாரையாவது தொட்டு விட்டால் அவன் தொடுபவனாக மாறி ஆட்டம்

	ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 5-76	வஜ்ஜிராசனத்தில் உட்கார்ந்து முதுகின் மேல்புறத்திலிருந்து கீழ் வரைத் தேய்த்தல் (L12-L15)
P 5-77	கால் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (L1-L15)
P 5-78	மூச்சு பயிற்சி –வஜ்ஜிராசனத்தில் அமர்ந்து கைப்பெருவிரலும், ஆள்காட்டி விரலும் வளையம் போல் (சின் முத்திரை) இணைத்து அடி வயிற்றுப் பகுதியும். தொடையும் சேரும் இடையில் வைத்து முன்புறம் குனிந்து நிமிர்தல் (5 முறை) (N1-N4)
	கைப்பெருவிரலை உள்ளங்கையில் வைத்து மூடி மடியில் வைத்து முன்புறம் குனிந்து நிமிர்தல் 5 முறை (M5-N8)
P 5-79	சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்து இடக்கை வலக்காதிலும் வலக்கை தொப்புள் மீதும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுதல் (5 முறை) (N9)
	வலக்கை இடக்காதிலும் இடக்கை தொப்புள் மீதும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுதல் 5 முறை (10)
	இடக்கை வலக்காதிலும் வலக்கை இடக்காதிலும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுதல் 5 முறை (N11)
	இடக்கை இடக்காதிலும் வலக்கை வலக்காதிலும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுதல் 5 முறை (N12)
	இட உள்ளங்கை இடக்கண் மீதும் வல உள்ளங்கை வலக்கண்ணின் மீதும் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து விடுதல் (5 முறை) (N13)
P 5-80	மனமகிழ் விளையாட்டு-வேடனும் பறவையும் மைதானத்தின் கடைசியில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். எல்லைக் கோட்டிற்கு 15 மீ முன்னால் மாணவர்கள் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். அவர்களுக்கு முன்னால் ஒரு மாணவனை வேடனாக நியமித்து நிறுத்த வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் வேடன் முன்னோக்கி நடந்து செல்ல வேண்டும். அவனைத் தொடர்ந்து பறவைகளும் (மாணவர்களும்) நடந்து செல்ல வேண்டும். சற்று தூரம் சென்ற பின் வேடன் 'சுடங்கள்' என்று கூறிக் கொண்டே பறவைகளை தூரத்த வேண்டும். அதற்குள் வேடனால் தொடப்பட்டவன் வேடனாக மாற வேண்டும். வேடன் பறவைகளோடு சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 5-81	மூச்சுப்பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (N1-H13)
P 5-82	மாணவர்களை ஒன்று முதல் ஐந்து யோகா தொடர் செயல்களை தொடர்ச்சியாக செய்ய வைத்தல்
P 5-83	உயரம் தாண்டுதல்-இரண்டு
	மாணவர்களை தெரிவு செய்து , ஒரு மாணவனிடம் ஒரு கயிறின் முனையையும், மற்றொரு மாணவனிடம் மற்றொரு முனையையும் , அம்மாணவர்களின் முழங்கால் அளவுக்கு பிடிக்கச் செய்தல் வேண்டும்

	மீதமுள்ள மாணவர்களை வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராக ஓடி வந்து கயிற்றை தாண்டச் செய்தல்
P 5-84	உயரம் தாண்டுதல் போட்டி-
	மாணவர்களுக்கு கயிறு தாண்டும் போட்டியை 3 முறை (chance) அளிக்க வேண்டும். அதில் எந்த மாணவர் 3 முறையும் தாண்டி முடிக்கின்றானோ அவன் இறுதி நிலையில் வெற்றி பெற்றவன் ஆவான்
	மூன்று முறையும் உயரம் தாண்டுதலில் தவறுபவர்கள் போட்டியிலிருந்து ஆட்டத்தை இழப்பர்
P 5-85	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-மலை மேலே தீ எரியுது ஓடுங்கள் ஓடுங்கள்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமும், அதைச் சுற்றி 16 மீட்டர் விட்டமும் உள்ள 2 உள்ளடங்கிய வட்டங்கள் வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு குழு 15 மீட்டர் வட்டத்தைச் சுற்றி வெளியே பார்த்தவாறு கைகளை முன்னால் உயர்த்தி நீட்டி நின்று கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். மற்றொரு குழு வெளி வட்டத்தில் சுற்றி வலது பக்கமாக திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் வட்டத்தின் மத்தியில் நின்று கொண்டு 'மலை மேலே தீ எரியுது' என்று கூற வேண்டும். அப்பொழுது வெளிவட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிக் கொண்டே 'ஓடுங்கள், ஓடுங்கள்' என்று கூறுவர். இவ்வாறு பல முறை கூறிய பிறகு தொடுபவர் திடீரென்று 'வீட்டிற்கு போங்கள்' என்று கூறுவார். ஊடனே வெளி வட்டத்தில் ஓடுபவர்கள் உள்வட்டத்தில் கைகளை உயர்த்தி நிற்பார்களுக்கு கீழ் ஆளுக்கொரு மாணவருக்குக் கீழ் நின்று கொள்ள வேண்டும். இதே சமயம் தொடுபவரும் ஏதாவது ஒரு மாணவருக்குக் கீழ் நின்று கொள்ள வேண்டும். வெளி வட்ட மாணவர்களில் யாருக்கு நிற்பதற்கு இடமில்லையோ அவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட வேண்டும்.</p> <p>விளையாட்டு இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும். சிறிது நேரம் கழித்து உள்வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வெளி வட்டத்திற்கும் வெளி வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் உள் வட்டத்திற்கும் மாறி ஆட்டத்தை தொடரலாம்.</p>
P 5-86	கண் பயிற்சி-வஜ்ஜிராசனத்தில் உட்கார்ந்து இரு கைகளையும் கோர்த்து பெருவிரல்களைப் பார்த்தபடி கைகளை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்புதல் (5 முறை) (E1-E2)
	கைகளை மேலே தூக்கி கீழே இறக்கவும். கண்கள் பெருவிரல் மீது இருக்கவும் - 5 முறை (E-3)
P 5-87	எறிதல்
	ஒரு சுவரை தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றிற்கு 10 அடிக்கு முன்பாக மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும்
	அச்சுவற்றில் 3 வட்டங்களை அருகருகில் வரைந்துகொள்ள வேண்டும்.
	சிறிய பந்தினை (ரப்பர் பந்து / கிரிக்கெட் பந்து) கொண்டு வட்டத்தினுள் எறிய வேண்டும்.
P 5-88	கைகளை இடத் தொடையிலிருந்துவலத்தொள்பட்டையை நோக்கி மேலே உயர்த்துதல். கீழே இடத்தொடையை நோக்கி இறக்குதல். 5 முறை(E4)

	கைகளை தொடையிலிருந்து வலத்தோள்பட்டையை நோக்கி மேலே உயர்த்துதல். கீழே இடத்தொடையை நோக்கி இறக்குதல்-5 முறை (E5)
P 5-89	இருக்கும் இடத்திற்கு தக்கவாறு மாணவர்களை கிரிக்கெட் பந்தைக் கொண்டு 10 மீட்டர் தொலைவுக்கு எறியச் செய்து அதன் அளவை (measuring tap) அளந்து மதிப்பிடுதல்
P 5-90	மனமகிழ் விளையாட்டு-சிலை போல் நின்றால் தொடாதே 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைதொடுபவராக நியமித்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் மற்ற மாணவர்களை தூரத்திப் பிடிக்க முயல வேண்டும். ஒடுபவர்கள் தொடுபவரிடமிருந்து தப்பிக்க ஏதாவது சிலை போல பாவனை செய்து நிற்க வேண்டும். (உதாரணமாக, பரதநாட்டியம் ஆடுவது போல், குண்டு எறிவது போல்) பாவனை செய்யாதவரை தொட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறுவர். தொடுபவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளுவார். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை நடைபெறும். தொடுபவர் ஒரே மாணவனிடம் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது.
P 5-91	கோ-கோ விளையாட்டை கீழ்க்கண்டவற்றை பின்பற்றி வட்டத்தில் விளையாட பயிற்சி அளித்தல் P 5-41, P 5-42 மற்றும் P 5-43ல் உள்ளபடி
P 5-92	மாணவர்களை இரு குழுக்களாக்கி பிரித்து இரு குழுக்களையும் எதிரெதிரெ நிற்கச் செய்து பந்தை எறிந்து பிடித்தல் செயலை செய்தல்.
	கைகளை வலச் சுழலாகச் சுற்றுதல் 5 முறை (E6)
	கைகளை இடச் சுழலாகச் சுற்றுதல் 5 முறை(E7)
	கைகளை முகத்திற்கு முன் நீட்டி கண்ணுக்கு அருகில் கொண்டு வருதல் - 5 முறை(E8)
	கண்களை இரு உள்ளங்கைகளால் பொத்தி ஓய்வு எடுத்தல் (E9)
P 5-93	மாணவர்களை இருவர் இருவராக பிரித்து அம்மாணவர்களுக்கு இடையில் பந்தை எறிந்து பிடித்தல்
P 5-94	மாணவர்களை இணையாக நிற்க வைக்க வேண்டும். முதல் மாணவன் அவனுக்கு இணையாக நிற்கும் மாணவரிடம் பந்தைத் தூக்கி எறிய வேண்டும். அவன் பந்தை பிடித்து படத்தில் உள்ளதுபோல் எதிர் வரிசையில் இருப்பவனுக்கு எறிய வேண்டும். தொடர்ந்து விளையாட வேண்டும் படம்- மதிப்பீடு- மாணவர்கள் இலக்கை நோக்கிப் பந்தை எறிகிறார்களா , முறையாகப் பந்தை பிடிக்க இயல்கிறதா என்பதனை மதிப்பீடு செய்தல்.

P 5-95	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-மூவர் ஆட்டம்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம அணிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஒரு குழுவை வட்டத்தைச் சுற்றி நிறுத்தவும். அடுத்த அணியை முதல் அணியில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் பின்னால் நிறுத்த வேண்டும் மாணவர்கள் இரு வட்டங்களாக உள்ளே பார்த்தவாறு நிற்பார்கள். ஆசிரியர் இரு மாணவர்களைத் தேர்வு செய்து ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாகவும் ஒரு மாணவனை ஒடுபவனாகவும் நியமிக்க வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவன் ஒடுபவனை பிடித்துத் தொட முயல் வேண்டும். ஒடுபவன் தப்பித்துக் கொள்வதற்காக ஏதாவது ஒரு ஜோடியின் முன்னால் வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்வான். அப்போது அந்த ஜோடியின் பின் வட்டத்தில் நின்று கொண்டிருப்பவன் ஒடுபவனாக மாறு ஓட வேண்டும். தொடுபவர் யார் தொடர்ந்து ஒடுகிறார்களோ அவரையே விரட்டித் தொட வேண்டும். இப்படி ஒடுபவர்களை தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவன் ஒடுபவனாக மாறி விட வேண்டாம்.</p> <p>இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P 5-96	உதைத்தல் - படிநிலைகள்
	பாதத்தின் உட்பகுதியில் பந்தை உதைத்தல்
	மற்றோரு காலைப் பந்துக்கு அருகில் பந்து செல்லும் திசையை நோக்கி வைத்தவுடன் உதைக்க வேண்டும்
	பந்து சென்ற திசையிலேயே பந்து உதைத்த காலை முன்னோக்கி செலுத்த வேண்டும்
	உதைத்தல் திறன்- மாணவர்களை தரையோடு பந்து செல்ல உதைத்தல்
P 5-97	இரண்டு இரண்டு மாணவர்களாக எதிர், எதிரே நிற்க வைக்க வேண்டும், பந்தை இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் வலது மற்றும் இடது காலால் பந்தை உதைக்க வேண்டும்
P 5-98	பந்தினை இரண்டு செங்கல்களுக்கு இடையே தரையில் செல்லும்படி உதைத்து அனுப்ப செய்தல்
P 5-99	<p>உதைத்தல் . - தனிநபர் போட்டி.</p> <p>சுவற்றில் பந்தை உதைக்க வைத்து அதிக முறை பந்தைவிடாமல் உதைக்கும் மாணவர்களை தெரிவு செய்தல்.</p>
P 5-100	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-தலைவனைக் கண்டுபிடி</p> <p>10 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை வட்டத்தை உள்ளே பார்த்து உட்காரச் செய்யவும். அவர்களில் ஒருவரைத் தலைவனாகக் கண்டுபிடிப்பவராக நியமித்து வட்டத்திலிருந்து சிறிது தூரத்தில் திரும்பி நிற்கச் செய்ய வேண்டும். பின்னர் வட்டத்தில் இருக்கும் மாணவர்களில் ஒருவனைத் தலைவனாக நியமிக்க வேண்டும்.</p> <p>தலைவன் என்ன பாவனை அல்லது செய்கை செய்கின்றாரோ அதையே மற்ற மாணவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும். இப்பொழுது கண்டுபிடிக்கும் மாணவனை அழைத்து தலைவனைக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அவன் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நியமிக்கப்பட்ட தலைவன் பல</p>

	<p>செய்கைகளை மாற்றிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கண்டு பிடிப்பவனுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு சந்தர்ப்பங்கள் கொடுத்து தலைவனைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால் தலைவன் கண்டுபிடிப்பவனாக மாறி விடுவான். அப்படியில்லை என்றால் கண்டுபிடிப்பவனுக்கு ஏதாவது தண்டனையை தலைவன் வழங்க வேண்டும்.</p> <p>இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P 5-101	மாணவர்களை நின்ற இடத்திலிருந்து பந்தின் அடிபாகத்தில் காலால் உதைத்து பந்து உயரே செல்லும்படி செய்தல்
P 5-102	மாணவர்களை ஓடி வந்து பந்தின் அடிபாகத்தில் காலால் உதைத்து பந்து உயரே செல்லும்படி செய்தல்
P 5-103	மாணவர்களை ஓடிவந்து பந்தை இடது மற்றும் வலது காலால் உதைத்து உயரமாக செல்லும்படி செய்தல்
P 5-104	போட்டி நடத்துதல்
	<p>தரையில் 5மீ, 10மீ, 15மீ முறையே அளவுகளைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராகத் துவக்கக் கோட்டில் உள்ள பந்தினை உயரே செல்லும்படி உதைக்க வேண்டும். பந்து குறிப்பிட்டுள்ள தூரத்தில் அதிக தூரம் உதைக்கும் மாணவர்களை தெரிவு செய்தல்</p>
P 5-105	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-மாயக் கம்பு</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ள வேண்டும். அதிலிருந்து 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி உள்நோக்கி நிறுத்த வேண்டும். ஒரு மாணவரை மந்திரவாதியாக அவரிடம் மந்திரக் கோலை கொடுக்க வேண்டும்.</p> <p>மந்திரவாதி வட்டத்தின் மத்தியில் நின்று கொண்டு மந்திரக் கம்பை கையில் வைத்துக் கொண்டு பல திசைகளில் ஆட்டிக் கொண்டு என்ன செயல் செய்கிறாரோ அதை அவ்வாறே அனைத்து மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும். (ஒடுதல், குதித்தல், நடத்தல், குனிதல் போன்றவை) மந்திவாரி திடீரென்று மந்திரக்கோலை தலையில் போட்டு விட்டால் மாணவர்கள் அனைவரும் எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும். அவ்வாறு ஓடும் பொழுது மந்திரவாதி யாரையாவது தொட்டு விட்டால் அவர் மந்திரவாதியாக மாறி விளையாட்டு தொடரும். எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டிவிட்டால் மாணவர்களை மந்திரவாதி தொட முடியாது.</p> <p>இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P 5-106	<p>கட்டுடல் பயிற்சி. (கீழ்க்கண்ட பயிற்சியினை தொடர்ச்சியாக 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல் வேண்டும்)</p> <p>P 5-52, P 5-53, P 5-54, P 5-56 மற்றும் P 5-57ல் உள்ளபடி</p>
P 5-107	<p>கட்டுடல் பயிற்சி</p> <p>P 5-58, P 5-59, P 5-61, P 5-62 மற்றும் P 5-63ல் உள்ளபடி</p>
P 5-108	<p>கட்டுடல் பயிற்சி</p> <p>P 5-52, P 5-53, P 5-54, P 5-56 மற்றும் P 5-57ல் உள்ளபடி</p>

P 5-109	<p>கட்டுடல் பயிற்சி (கீழ்க் கண்ட பயிற்சியினை தொடர்ச்சியாக 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல் வேண்டும்)</p> <p>P 5-58, P 5-59, P 5-61, P 5-62 மற்றும் P 5-63ல் உள்ளபடி</p>
P 5-110	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-பந்திற்குத் தப்புதல்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு குழுவை வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்க வைக்க வேண்டும். அவர்களிடம் ஒரு கையுந்து பந்து கொடுக்க வேண்டும். மற்றொரு குழு வட்டத்தின் உள்ளே செல்ல வேண்டும்.</p> <p>வட்டத்தின் வெளியே உள்ள குழுவிற்கு 5 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் நேரம் கொடுத்து அவர்களிடம் உள்ள பந்தால் வட்டத்திற்குள் உள்ள மாணவர்களின் கால்களில் அடிக்க வேண்டும். முழங்காலுக்கு கீழ் பந்துபட்ட மாணவர்கள் வட்டத்தை விட்டு வெளியே வந்து விட வேண்டும். மாணவர்கள் பந்தை எறியும் பொழுது வட்டத்திற்கு வெளியில் இருந்து தான் எறிய வேண்டும். அவர்களுடைய நேரம் முடிந்தவுடன் வட்டத்துக்குள் இருந்து குழுவிற்கு பந்து எறிய வாய்ப்புக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பந்தை எறிந்த குழு வட்டத்துக்குள் செல்ல வேண்டும்.</p> <p>எந்த குழு அதிக மாணவர்களை பந்து கொண்டு அடித்துள்ளதோ அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>
P 5-111	<p>மூக்குத் தூய்மை பயிற்சி</p> <p>வவ நாசியில் மூச்சை இழுத்து இட நாசி வழியாக விடுதல். இட நாசியில் மூச்சை இழுத்து வல நாசி வழியாக விடுதல் (10 முறை ஓய்வு 1நிமிடம் (K1-K2)(3 முறை)</p>
P 5-112	முறையாக படுத்தல். முறையாக எழுந்திருத்தல் பயிற்சி செய்தல்
P 5-113	<p>உடலைத் தேய்த்தல் (மசாஜ்)</p> <p>மல்லாந்து படுத்து தொப்புளைச் சுற்றி வல உள்ளங்கையால் வலச்சுழல் 3 முறை , இடச்சுழல் 3 முறை, வலச்சுழல் -3 முறை, சுற்றுதல் - (M1-M2)</p>
	வல உள்ளங்கையால் இட மார்பை வலச் சுழல் 3 முறை, இடச்சுழல் - 3 முறை, வலச்சுழல் 3 முறை சுற்றித் தேய்த்தல் - 3 முறை(M3)
	இட உள்ளங்கையால் வல மார்பை வலச்சுழல் 3 முறை, இடச்சுழல் 3 முறை, வலச்சுழல் 3 முறை சுற்றித் தேய்த்தல் (M4)
	இரு பெருவிரல்களை இரு காதுகளில் வைத்து வலச்சுழல் 3 முறை, இடச்சுழல் 3 முறை, வலச்சுழல் 3 முறை தேய்த்தல் (M5)
	நெற்றிப்பொட்டை இரு கைகளால் வலச்சுழல் 3 முறை, இடச்சுழல் 3 முறை, வலச் சுழல் 3 முறை தேய்த்தல்- (M6)
	மூக்கைத்தொட்டவாறு கண்புருவங்களின் மீது உள்ளங்கைகளை வைத்து மேலிருந்து கீழாத் தேய்த்தல் 3 முறை (M7)
	உள்ளங்கைகளைத் தாடையிலிருந்து கீழிருந்து மேலாக நெற்றி வரை கொண்டு வந்து கன்னத்தைத் தேய்த்துக்கொண்டு கீழே வருதல் 3 முறை (M8)

P 5-114	<p>உடலை அழுத்தி விடுதல்</p> <p>மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு இடக்கை மூன்று விரல்களும் கழுத்தின் பின் பகுதியில் முதல் பாய்ண்ட் பகுதியில் வைத்து மற்ற பகுதிகளில் ஆள்காட்டி விரலை வைத்து அழுத்தி விட வேண்டும் (MB1-MB3)</p>
P 5-115	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-கோழியும் குஞ்சுகளும்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு குழுவை வட்டத்தைச் சுற்றி உள் பக்கம் பார்த்தவாறு நிற்கச் செள்ளவும். மற்றொரு குழு வட்டத்தினுள் தலைவன் முன்னால் நிற்க மாணவர்கள் அவன் பின் ஒருவர் ஒருவராக இடுப்பை பிடித்துக் கொண்டு ஒரே வரிசையில் கருதப்படுவர்.</p> <p>ஆசிரியர் வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்கும் குழுவிடம் ஒரு கையுந்து பந்தை கொடுக்க வேண்டும் 5 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் நேரம் கொடுத்து வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பவர்கள் பந்தால் வட்டத்துக்குள் இருக்கும் குஞ்சுகளை அடிக்க வேண்டும். பந்தை எறியும் பொழுது குஞ்சுகள் தம்மீது பந்து படாமல் நகர்ந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் குஞ்சுகள் அனைவரும் முன்னால் உள்ளவரின் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். முன்னால் நிற்கும் தலைவன் மட்டும் குஞ்சுகள் மீது பந்து கைகளை வைத்து தடுக்கலாம். அப்பொழுது எந்தக் குஞ்சின் மீது பந்து படுகிறதோ அவர் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் முடியும் வரை ஆட்டம் தொடரும் பிறகு வட்டத்தின் வெளியே இருந்த பந்து எறிந்தவர்கள் கோழியும் குஞ்சுகளுமாக இருக்க அணி பந்தை எறியும் அணியாகவும் இடம் மாறிக் கொண்டு விளையாட வேண்டும். முடிவில் எந்த அணி அதிகமான குஞ்சுகளை பந்தால் அடித்ததோ அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>
P 5-116	உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி செய்தல்(H1-H20)
P 5-117	<p>வட்டத்தில் கோ-கோ விளையாட்டு</p> <p>P 5-41, P 5-42, மற்றும் P 5-43ல் உள்ளபடி</p>
P 5-118	<p>கால்பந்து உதைத்தல் . பயிற்சி</p> <p>P 5-96ல் உள்ளபடி</p>
P 5-119	கட்டுடல் பயிற்சி - 1 முதல் 10 வரை சீராகவும் தொடர்ச்சியாகவும் 16 எண்ணிக்கைக்கு செய்தல்
P 5-120	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- வட்டத்தின் நடுவே பந்தை வைத்தல்</p> <p>10 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்கள் அனைவரையும் வட்டத்தைச் சுற்றி உள்பார்த்து நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஒரு மாணவனை தொடுபவனாக பந்துடன் வட்டத்தின் மத்தியில் ஒரு சிறிய வட்டம் வரைந்து நிறுத்த வேண்டும்.</p> <p>பந்து உள்ள மாணவன் பந்தை ஏதாவது ஒரு மாணவனிடம் வீச வேண்டும். வீசி விட்டு வட்டத்தை விட்டு வெளியே வந்து வட்டத்தைச் சுற்ற வேண்டும். பந்தைப் பிடித்த மாணவன் பந்தை வட்டத்திற்குள் நடுவில் வைத்துவிட்டு பந்தை எறிந்தவனை தொட முயல் வேண்டும். அதற்குள் பந்தை எறிந்தவன் வட்டத்தைச் சுற்றி விட்டு மையனத்தில் உள்ள பந்தைத் தொட்டுவிட்டால் பந்தைப் பிடித்தவன் பந்தை எறிபவனாக மாறி ஆட்டத்தை தொடர வேண்டும்.இவ்வாறு ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>

P 5-121	ஒடுதல் பயிற்சி
	ஒடும்போது நுனிக்காலில் ஓட வேண்டும்
	ஒடும்போது பாதம் முழங்கால் வரை தூக்கி தூக்கி வைத்து ஓட வேண்டும்
	நேர்க்கோட்டில் ஓட வேண்டும்
	நீண்ட தப்படி வைத்து ஓட வேண்டும்
	இடது கால் முன்வரும்போது வலதுகை முன்பாகவும், வலதுகால் முன்வரும்போது இடதுகை பின்பாகவும் முழங்கால்களை கொணர்ந்து மடக்கி கீழிருந்து மேலாக ஓட வேண்டும்
P 5-122	ஒடுதல் பயிற்சி P 5-122ல் உள்ளபடி
P 5-123	நீளம் தாண்டுதல் பயிற்சி P 5-51ல் உள்ளபடி
P 5-124	அணிநடைப் பயிற்சி P 5-3ல் உள்ளபடி
P 5-125	மனமகிழ் விளையாட்டு-தப்பி ஒடுங்கள் பார்க்கலாம் மைதானத்தில் இரண்டு எல்லைக் கோடுகளை 30 மீட்டர் இடை வெளியில் வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை ஏதாவது ஒரு எல்லைக் கோட்டில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மைதானத்தின் நடுவில் ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாக நியமிக்க வேண்டும். தொடுபவனாக உள்ள மாணவன் பிற மாணவர்களைப் பார்த்து 'தப்பி ஒடுங்கள் பார்க்கலாம்' என்று கூற வேண்டும். உடனே மாணவர்கள் ஒரு பக்கமிருந்த எதிர்ப்பக்கம் உள்ள எல்லைக் கோட்டிற்கு கடக்க முயற்சிக்க வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவனால் தொடப்பட்டவர்கள் ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள். இவ்வாறு ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும் மாணவர்கள் கடந்து போவதற்கு 10 மீட்டர் அகலமுள்ள பாதை அமைத்துக் கொள்ளலாம். சிறிது நேரம் கழித்து தொடுபவராக உள்ளவரை மாற்றி விளையாட்டைத் தொடராம்.
P 5-126,127	கைப்பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல்(H1-H20)
	யோகா- பச்சி முத்தாசனம்
P 5-128,129	கால் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல்(L1-L15)
P 5-130	மனமகிழ் விளையாட்டு கடைசி இரட்டையர் வெளியேவா மாணவர்களை ஜோடி ஜோடியாக கைகோர்த்தபடி தொடக்கக் கோட்டிற்குப்பின் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமித்து தொடக்கக் கோட்டிற்கு 10 அடி முன்னால் மாணவர்களுக்கு முதுகைக் காட்டியவாறு நிறுத்திக் கொள்ளவும். தொடுபவர் 'கடைசி இரட்டையர் வெளியே வா' என சத்தமாக கூற வேண்டும். உடனே வரிசையில் கடைசி இரட்டையர்கள் கைக்கோர்வையை விட்டு பிரித்து

	ஒருவன் அணிக்கு வலது புறமாகவும் மாற்றவன் அணிக்கு இடது புறமாகவும் ஓடி வரிசையின முன்னால் மீண்டும் கைகோர்த்து நின்ற கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு ஓடும் பொழுது தொடுபவன் யாரையாவது தொட்டு விட்டால் அவர் தொடுபவனாக மாற வேண்டும். தொடுபவன் மற்ற மாணவனோ கைகோர்த்துக் கொண்டு வரிசையில் முன்னால் நின்று கொள்வான். தொடுபவனை ஏமாற்றி இருவரும் கைகோர்த்து மிகவும் திறமையாகச் செய்ய வேண்டும். இப்படியாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து விளையாட்டு நடைபெறும்.
P 5-131	வட்டத்தில் கோ-கோ - விளையாட்டு P 5-43ல் உள்ளபடி
P 5-132	கட்டுடல் பயிற்சி - இதுவரை செய்த கட்டுடல் பயிற்சியில் ஏதேனும் 5 பயிற்சிகள் செய்யவும்
P 5-133	ஒடுதல் பயிற்சி- இதுவரை கொடுக்கப்பட்ட ஒடுதல் பயிற்சியில் ஏதேனும் 3 பயிற்சி செய்யவும்
P 5-134	தாண்டுதல் பயிற்சி-நீளம் தாண்டுதல் பயிற்சியை செய்யவும்
P 5-135	மனமகிழ் விளையாட்டு- சிலந்தியும் ஈக்களும் 5 மீ விட்டத்தில் ஒரு சிறு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். அதன் மத்தியில் ஒரு மாணவனைச் சிலந்தியாக நியமித்து குதிகாலில் உட்கார்ந்து கொள்ளச் செய்யவும். மற்ற மாணவர்கள் சிறிய வட்டத்தைச் சுற்றி வலதுபுறமாகத் திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் ஈக்களாக இருப்பர். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஈக்கள் கைகளைத் தட்டிக் கொண்டு, நடந்து கொண்டு, குதித்துக் கொண்டும் வட்டத்தைச் சுற்றி செல்வர். ஈக்கள் ஏமாந்திருக்கம் சமயம் திடீரென்று சிலந்தி மாணவன் எழுந்து ஈக்களைத் தொட முயலுவான். மாணவர்கள் அவரிடமிருந்து தப்பித்து எல்லைக் கோட்டிற்கு ஓடி விட வேண்டும். இவ்வாறு ஓடும்பொழுது யாராவது பிடிபட்டால் அவர்கள் சிலந்தியாக மாற வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
5-136	அணி நடை பயிற்சி P 5-3ல் உள்ளபடி
P 5-137	அணிநடை பயிற்சி குழுவாக பிரித்து போட்டி நடத்துதல் இரண்டு குழுக்களாக மாணவர்களை பிரித்து கொள்ளவும். நிலை நடைப் பயிற்சி போட்டி நடத்தி மாணவர்களை உற்றுநோக்கி Group Halt என்று கட்டளைக்கு முறையாக செய்யும் குழுவை கைதட்டி பாராட்ட வேண்டும்
P 5-138	நின்று குதித்துத் திரும்புதல் - வலது புறம், இடது புறம். P 5-36 மற்றும் P 5-38ல் உள்ளபடி
P 5-139	நின்று குதித்துத் திரும்புதல்- எதிர் திசையில் மாணவர்கள் ஒரு கை இடைவெளிவிட்டு வரிசையில் நிற்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் நிற்பதற்கு எதிர்புறம் 180டிகிரி குதித்து வலது புறமாக திரும்பவும்.
P 5-140	மனமகிழ்விளையாட்டு - பாஸ் மாணவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி உள்ளே பார்த்து உட்கார வைக்கவும். மாணவர்கள் வலதுபுறமாக 1, 2, 3, 4, என்ற வரிசையாக ஒவ்வொருவரும் சொல்லிக்

	<p>கொண்டே வர வேண்டும். 7 என்று வரும்பொழுது அந்த மாணவன் 'பாஸ்' என்று கூற வேண்டும். அதே போல் 7 ன் மடங்குகளும், 7 வரக்கூடிய எந்த எண்ணையும் கூறக் கூடாது (14, 21, 28) (17, 27, 37) இந்த எண் வரும் பொழுது மாணவர்கள் பாஸ் என்று கூற வேண்டும். இவ்வாறு கூறாமல் எண்ணைக் கூறினால் அந்த மாணவர் ஆட்டத்தை விட்டு வெணியேற்றப்படுவார். அதே போல எண் கூற வேண்டியதற்கு பதில் பாஸ் என்று கூறினாலும் ஆட்டமிழப்பார். ஒருவர் வெளியேறியவுடன் அடுத்த நபர் மீண்டும் 1 லிருந்து தொடங்க வேண்டும். அல்லது தொடர்ந்து எண்களைக் கூற வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு 7 க்கு பதில் 6 என்று ஏதாவது ஒரு எண்ணை வைத்து முதலில் விளையாடியது போல தொடரலாம். கடைசி வரை ஆட்டமிழக்காதவர் வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>
P 5-141	<p>வட்டத்தில் கோ-கோ</p> <p>P 5-43ல் உள்ளபடி</p>
P 5-142	<p>தொடர் தாண்டுதல் போட்டி</p> <p>மாணவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்</p> <p>தொடக்க நிலையில் ஒருகோடு போட்டு குழுவின் முதல் மாணவன் கோட்டிலிருந்து நின்று தாண்ட வேண்டும். தாண்டிய இடத்திலிருந்து அடுத்த மாணவன் தாண்ட வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் தாண்ட வேண்டும். எந்த குழு அதிக தூரம் தாண்டுகிறதோ அந்தகுழு வெற்றி பெற்றதாக கருதி பாராட்ட வேண்டும்.</p>
P 5-143	<p>தொடர் நொண்டி போட்டி</p> <p>தொடர் தாண்டும் போட்டிப் போலவே மாணவர்கள் நொண்டி அடித்துத் தாண்டும் போட்டியை நடத்த வேண்டும்</p>
P 5-144	<p>உயரம் தாண்டும் போட்டி</p> <p>மாணவர்கள் இருவரை ஒரு நீளமான குச்சியை உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொண்டு (பிடித்துக் கொள்ள கூடாது) நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவனாக அந்த குச்சியை தாண்ட வேண்டும். தாண்ட தாண்ட உயரத்தை அதிகமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதிகம் தாண்டும் மாணவர்களை கைதட்டி பாராட்ட வேண்டும்.</p>
P 5-145	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-ஜோடியாக நில்</p> <p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று வரைந்த கொள்ளவும். மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொடுபவராக நியமித்துக் கொள்ளவும். மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஒரு குழுவை வட்டத்தில் சுற்றி உள்ளே பார்த்தவாறு உட்கார்ச் செய்யவும். மற்றொரு குழுவில் உள்ளவர்கள் ஒவ்வொருக்கும் வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவர்களில் ஒருவர் பின் ஜோடியாக நின்று கொள்ள வேண்டும். தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் 'ஓடுங்கள்' என்றதும் வெளி வட்டத்தில் ஓடி கொண்டிருப்பவர்கள் வெளி வட்டத்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் மாணவர்கள் வலது புறமாகத் திரும்பி வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். தொடுபவர் 'நில்லுங்கள்' என்றதும் வெளி வட்டத்தில் ஓடிக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஓடிச் சென்று அவரவர் ஜோடியின் முன் நின்று கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தொடுபவர் உள்வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஏதாவது ஒரு மாணவன் முன் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஜோடி கிடைக்காத மாணவன் தொடுபவனாக மாறிவிடுவார். இவ்வாறு</p>

	விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.
P 5-146	மூச்சுப்பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல்(N1-H13)
P 5-147	கண் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (E1-E9)
P 5-148	மூக்குத் தூய்மைப் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல்(K1-K2)
P 5-149	உடலைத் தேய்த்தல் பயிற்சி .உடலை அழுத்தி விடுதல் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல்(M1-M8) (MB1-MB3)
	மூன்றாம் பருவம்
P 5-150	முதன்மை விளையாட்டு – கையுந்து பந்து விளையாட்டு தொடர்ந்து பந்து வழங்குதல் மாணவர்களை 3 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு துவக்கக் கோடு வரைந்து அதற்குப் பின்னால் அவர்களை வரிசையாக நிறுத்திக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு அணிக்கும் போதிய இடைவெளி விட்டு நின்று கொள்ளவும். துவக்க கோட்டிலிருந்து 5 மீட்டர் முன்னால் ஒரு கோடு வரைந்து ஒவ்வொரு அணியின் தலைவன் அவர்கள் அணிக்கு முன்னால் எல்லைக் கோட்டில் நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியதும் தலைவன் தனது அணியின் முதல் மாணவனக்கு பந்தை எறிய வேண்டும். முதல் மாணவன் பந்தைப் பிடித்து விட்டு மீண்டும் தலைவனுக்கே எறிந்து விட்டு வரிசையின் கடைசியில் நின்று கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு அணியில் உள்ள மாணவர்களும் பந்தை வாங்கி திருப்பி அனுப்ப வேண்டும். அணியில் கடைசி மாணவன் வந்தவுடன் அவன் தலைவனுக்கு பந்தை வழங்கி விட்டு மாறுங்கள் என்று கூற வேண்டும். அப்பொழுது அணியின் முதல் மாணவன் தலைவனாக இடம் மாற தலைவன் வரிசைக்கு வந்து சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஆட்டம் தொடரும். இவ்வாறு ஒரு அணியில் எல்லா மாணவர்களும் தலைவனாக வந்து பந்தை வழங்கும் வரை விளையாட்டு தொடரும். எந்த அணி முதலில் வழங்கி முடிக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.
P 5-151	உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி செய்தல்
P 5-152	யோகா – தாடாசனம் – பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்
P 5-153	கைப்பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (H1-H20)
P 5-154	கால் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (L1-L15)
P 5-155	மனமகிழ் விளையாட்டு-வட்டத்தில் கோ கோ மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப 15 மீ விட்டம் உள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். அதைச் சுற்றி 20 மீ விட்டமுள்ள மற்றொரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். தூரத்தும் அணியினர் உள்வட்டத்தைச் சுற்றி போதிய இடைவெளி விட்டு குதிகாலில் உட்கார வேண்டும். ஒருவர் உள்பார்த்தும் அடுத்தவர் வெளிபார்த்தும் இப்படி மாறி மாறி குதிகாலில் உட்கார வேண்டும். ஒருவர் தூரத்துபவராக நின்று

	<p>கொள்ள வேண்டும். ஒடுபவர்கள் வெளிவட்டத்திற்கு வெளியே நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் வெளிவட்டத்திலிருந்து முதலில் மூன்று பேர் உள்ளே செல்ல வேண்டும். உடனே தூரத்துபவர் அவர்களைத் தொடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். ஒடுபவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே வந்தால் ஆட்டமிழப்பர். அல்லது தூரத்துபவரால் தொடப்பட்டாலும் ஆட்டமிழப்பர்.</p> <p>தூரத்துபவர் உட்கார்ந்திருப்பவர்களில் உள்பார்த்து உட்கார்ந்திருப்பவரைத் தொட்டால் அவர் உள்வட்டத்தில் மட்டுமே தூரத்த வேண்டும். அதே போல் வட்டத்தில் வெளி பார்த்து உட்கார்ந்திருப்பவரைத் தொட்டால் அவர் வெளி வட்டத்தில் மட்டுமே தூரத்த வேண்டும்.</p> <p>இவ்வாறு ஒடுபவர்கள் அனைவரையும் வெளியேற்ற எவ்வளவு நேரம் ஆய்ந்து என்று கணக்கெடுத்து அடுத்தது தூரத்துபவராக உள்ள அணி ஒடுபவர்களாகவும், ஒடுபவர்கள் தூரத்தும் அணியாக மாறி விளையாட வேண்டும். எந்த அணி குறைந்த நேரத்தில் எதிர் அணியை வெளியேற்றியதோ அது வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>
P 5-156	<p>வட்டத்தில் கோ-கோ.</p> <p>வட்டத்தில் கோ- கோ விளையாட்டு விளையாட வேண்டும்</p>
P 5-157	<p>அணி நடை பயிற்சி</p> <p>இதற்கு முன் செய்த அணிநடை பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்</p>
P 5-158	<p>எறிதல் பயிற்சி</p>
	<p>ஒரு சுவரை தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றிற்கு 10 அடிக்கு முன்பாக மாணவர்களை நிற்க வைக்க வேண்டும்</p>
	<p>அச்சுவற்றில் 3 வட்டங்களை அருகருகில் வரைந்துகொள்ள வேண்டும்.</p>
	<p>சிறிய பந்தினை (ரப்பர் பந்து / கிரிக்கெட் பந்து) கொண்டு வட்டத்தினுள் எறிய வேண்டும்.</p>
P 5-159	<p>கட்டுடல் பயிற்சி</p> <p>இதுவரை செய்த கட்டுடல் பயிற்சியில் 1முதல் 5-வரை செய்த கட்டுடல் பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்</p>
P 5-160	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-சைமன் சொல்கிறான்</p> <p>மாணவர்கள் அனைவரும் ஆசிரியரைப் பார்த்து ஒருவருக் கொருவர் போதிய இடைவெளி விட்டு நின்று கொள்ளவும். ஆசிரியர் 'சைமன் சொல்கிறான்' 'கைகளைத் தூக்கு' எனக் கூறி கைகளைத் தூக்கிக் காண்பிப்பார். உடனே மாணவர்களும் அதே செய்ய வேண்டும். அடுத்து 'கை தட்டுங்கள்' என்று கூறி கை தட்டுவார்.</p> <p>ஆனால் இந்த முறை 'சைமன் சொல்கிறான்' என்று கூறாமல் கட்டளையை மட்டும் கூறுவார். இப்பொழுது மாணவர்கள் அதைச் செய்ய கூடாது. இவ்வாறு ஆசிரியர் பல செய்கைகளை செய்து காண்பிக்க வேண்டும். சைமன் சொல்கிறான் என்ற சொல்லாமல் ஆசிரியர் செய்வதைச் செய்தவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். அதே போல் சைமன் சொல்கிறான் என்று கூறி ஆசிரியர் செய்கையை யாராவது செய்ய தாமதித்தாலும் வெளியேற்றப்படுவார். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவன் வெளியேறாமல் இருக்கிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>

P 5-161	நடத்தல் போட்டி மாணவர்களை ஐந்து ஐந்து பேராக பிரித்துக்கொண்டு துவக்க நிலையிலிருந்து நடத்தல் போட்டியை நடத்த வேண்டும்.
P 5-162	ஒடுதல் போட்டி மாணவர்களை எண்ணிக்கைக்கு தக்கவாறு குழுக்களாகப் பிரித்துக்கொண்டு 50 மீட்டர் ஒட்டப் போட்டி நடத்துதல்
P 5-163	எறிதல் போட்டி கோட்ட இடத்தில் இருந்த மாணவர்களை தனித்தனியாக பந்தை எறிய சொல்லவேண்டும். யார் அதிக தூரம் எறிகிறார்களோ அந்த மாணவர்களை பாராட்ட வேண்டும்.
P 5-164	உதைத்தல் போட்டி மாணவர்களை ஒரு சுவற்றிற்கு எதிரே நிற்க வைக்கவேண்டும் சுவற்றில் 2 அடிக்கு மேல் ஒரு கோடு போட வேண்டும் சுவற்றில் 3 அடிக்குமேல் ஒரு கோடு போட வேண்டும் சுவற்றிற்கு 5 மீட்டர் தூரத்தில் நின்று கொண்டு பந்தை உயரே செல்லும்படி சுவற்றை நோக்கி அடிக்க வேண்டும் சுவற்றில் 2 அடிக்கு மேல் மற்றும் 3 அடிக்கு மேல் உயரே பந்தை உதைக்கும் மாணவர்களை பாராட்ட வேண்டும்.
P 5-165	மனமகிழ் விளையாட்டு-பன்றியைச் சந்தைக்கு ஒட்டிச் செல்லும் தொடர் ஒட்டம் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு அணியும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நின்று கொள்ள வேண்டும். துவக்கக் கோட்டிலிருந்து 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து எல்லைக் கோட்டின் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேரே ஒரு கர்லாக்கட்டை வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு குச்சியையும் ஒரு டம்பல்ஸையும் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் முதல் மாணவன் டம்பல்ஸை தரையில் வைத்து குச்சியால் அதை உருட்டிக் கொண்டு எல்லைக் கோடு வரை சென்று கர்லாக்கட்டையைச் சுற்றி வந்து இரண்டாம் மாணவனிடத்தில் குச்சியைக் கொடுத்து விட்ட வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்த கொள்ள வேண்டும். இரண்டாம் மாணவன் குச்சியை வைத்து டம்பல்ஸை உருட்டிக் கொண்டு திரும்பி வந்து மூன்றாம் மாணவனிடம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறாக எல்லா மாணவர்களும் குச்சியால் டம்பல்ஸை உருட்டிச் செல்ல வேண்டும். எந்த குழு முதலில் ஓடி முடிகிறதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.
P 5-166	வட்டத்தில் கோ-கோ வட்டத்தில் கோ-கோ விளையாட்டை விளையாட வேண்டும்
P 5-167	கட்டுடல் பயிற்சி - 6 முதல் 10 வரை - கட்டுடல் பயிற்சி 6 முதல் 10 வரை உள்ள பயிற்சிகளை தொடர்ச்சியாக செய்யவும்
P 5-168	மூச்சுப்பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல்(N1-H13)
P 5-169	1. வலுவூட்டல் பயிற்சி கால்பந்து உயரே உதைத்தல் பயிற்சி

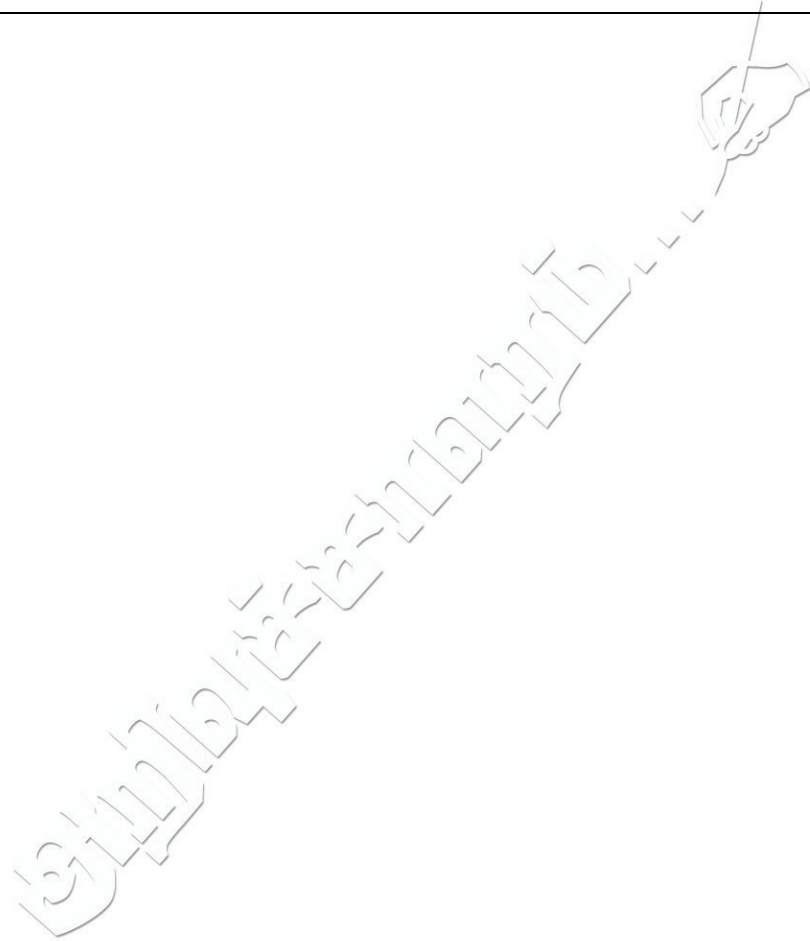
	2. மாணவர்களை நின்ற இடத்திலிருந்து பந்தின் அடிப்பாகத்தில் காலால் உதைத்து பந்து உயரே செல்லும்படி செய்தல்
P 5-170	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு-தொப்பி வைத்திருப்பவரைத் தொடுதல்</p> <p>மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தற்ப ஒரு எல்லைக் கோடு வரைந்து கொள்ளவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>எல்லைக் கோட்டிற்குள் இருக்கும் மாணவரிடத்தில் ஒரு தொப்பியைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவராகத் நியமிக்கப்பட்ட மாணவர் ஓடிச் சென்று மாணவர்களில் யார் கையில் தொப்பியிருக்கிறதோ அவரைத் தொட முயல வேண்டும். தொடுபவர் தொட வரும் பொழுது தொப்பியுள்ள மாணவர் தொப்பியை அடுத்த மாணவரிடத்தில் கொடுத்து விட்டு தப்பிக் கொள்ள வேண்டும். தொப்பி யார் கையில் உள்ளதோ அவரைத் தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் தொடுப்பட்டவர் தொடுபவராக நியமிக்கப்படுவார். இவ்வாறாக ஆட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.</p>
P 5-171	<p>சுவற்றின் அருகில் நின்று உயரே குதிக்கும் திறன் அளத்தல்</p> <p>மாணவர்கள் கைகளை உயர்த்தி சுவற்றை தொட்டு நிற்க வேண்டும்.</p> <p>குதித்து உயரே எழுந்து மீண்டும் கைகளால் சுவற்றை தொட வேண்டும்</p> <p>நின்றுகொண்டு தொட்ட இடத்திற்கும் குதித்து தொட்ட இடத்திற்கும் இடையே உள்ள தூரம் மாணவன் உயரே எழும் திறனாகும் (Jumping Ability)</p>
P 5-172	<p>மாணவர்களை குனிந்து நிற்க வைத்து மற்ற மாணவர்கள் தாண்டுதல்</p> <p>மாணவர்களை 2மீட்டர் இடைவெளி விட்டு குனிந்து நிற்க வைக்க வேண்டும்</p> <p>வரிசையில் முதல் மாணவன் குனிந்து நிற்கும் மாணவர்களின் முதுகில் கைகளை ஊன்றி தாண்ட வேண்டும்</p>
P 5-173	<p>ஏரோபிக்ஸ்</p> <p>இடதுகாலை முன்னோக்கி வைத்து வலதுகை முட்டியை மடக்கியபடி முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும்</p> <p>இடது காலை கீழே ஊன்றும்போது வலது காலையும் இடதுகையையும் முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும்</p> <p>முதல் இரண்டு நிலைகளையும் தொடர்ந்து நிற்காமல் செய்ய வேண்டும்.</p>
P 5-174	<p>ஏரோபிக்ஸ்</p> <p>இடதுகாலை இடதுபுறமாக ஒரு அடி தள்ளி வைக்கவும்</p> <p>வலதுகாலை வலப்பக்கமாக ஒரு அடிதள்ளி வைக்கவும்</p> <p>இடதுகாலை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரவும்</p> <p>வலதுகாலை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரவும்</p>
P 5-175	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- பறவையைப் பிடியுங்கள்</p>

	<p>15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். வட்டத்தைச் சுற்றி பரவலாக ஜோடி ஜோடியாக 6 ஜோடிகளை நிறுத்தி இருவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்து கைகளை மேலே தூக்கி கோர்த்து கொண்டுக் கூண்டு போல நிற்க வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி வலதுபுறமாகத் திரும்பி நின்று கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் மாணவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி கூண்டுகளுக்கிடையில் ஓட வேண்டும். இப்பொழுது ஆசிரியர் சில கோஷங்களைக் கூறி மாணவர்களை திரும்பக் கூறுவதற்கு ஒரு கோஷம் கொடுக்க வேண்டும்.</p> <p>உதாரணமாக.</p> <p>ஆசிரியர் - கல்வி கற்க மாணவர்கள் - வாருங்கள் வாருங்கள் ஆசிரியர் - தேசம் காக்க மாணவர்கள் - வாருங்கள் வாருங்கள்</p> <p>இவ்வாறாக கூறிக் கொண்டு ஓடும் பொழுது ஆசிரியர் திடீரென்று 'பிடியுங்கள்' என்ற கூறியவுடன் கூண்டு அமைத்திருக்கும் மாணவர்கள் கூண்டுக்குள் வந்த மாணவர்களைப் பிடிக்க வேண்டும். பிடிபட்ட மாணவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். இவ்வாறு விளையாட்டை மீண்டும் தொடர வேண்டும்.</p> <p>இவ்வாறு எந்த மாணவன் கடைசி வரை பிடிபடாமல் இருக்கின்றாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>
P 5-176	ஏரோபிக்ஸ் P 5-173 மற்றும் P 5-174ல் உள்ளபடி
P 5-177	ஏரோபிக்ஸ்
	இடதுகாலை தூக்கி பக்கவாட்டில் ஒரு அடி வைத்து கால்களை தட்டவும்
	இடதுகாலை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரவும்
	வலதுகாலை தூக்கி வலதுபக்கமாக வைத்து 1-ல் கூறியபடி செய்யவும்
	பழைய நிலைக்கு வரவும்
P 5-178	ஏரோபிக்ஸ்
	இடதுகாலில் அணி நடைப்பயிற்சி செய்வதுபோல் செய்யவும்
	வலதுகாலில் அணிநடைப் பயிற்சி செய்வதுபோல் செய்யவும்
	1-ல் கூறியதுபோல செய்யவும்
	வலது காலை முன்னே வைத்து தட்டவும்
P 5-179	ஏரோபிக்ஸ் P 5-177 மற்றும் P 5-178ல் உள்ளபடி
P 5-180	மனமகிழ் விளையாட்டு-வாலைப் பிடுங்கதல் 15 மீட்டர் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு

	<p>மாணவரும் இலை அல்லது நீண்ட காகிதம் அல்லது கைக்குட்டை ஏதாவது ஒன்றை தங்களின் கால்சட்டைக்கு பின்னால் சொருகிக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே வாலாகும். வாலை யாரும் கை கொண்டு பிடிக்கக் கூடாது. பிறகு மாணவர்களை குறிப்பிட்ட வட்டத்திற்குள் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் மாணவர்கள் தங்கள் பின்னால் இருக்கும் வாலை பாதுகாத்துக் கொண்டு அடுத்தவரின் வாலைப் பிடுங்க வேண்டும். வாலை இழந்த மாணவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். இவ்வாறு கடைசி வரை எந்த மாணவன் வாலை இழக்காமல் இருக்கின்றானோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.</p>
P 5-181	கண் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (E1-E9)
P 5-182	அணி நடைப் பயிற்சி – அணி நடைபயிற்சிகளை தொடர்ச்சியாக செய்தல்
P 5-183	மூக்குத் தூய்மைப் பயிற்சி முழுவதையும் செய்தல் (K1-K2)
P 5-184	மூன்று நிமிடம் நிற்காமல் ஓடும் திறன் அளத்தல் பயிற்சி மாணவர்கள் நிற்காமல் தொடர்ந்து மூன்று நிமிடம் ஓடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்
P 5-185	<p>மனமகிழ் விளையாட்டு- உருளைக்கிழங்கு பொறுக்கும் தொடர் ஓட்டம்</p> <p>மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். ஒவ்வொரு அணியினருக்கும் முன்பாக 2 மீட்டர் இடைவெளியில் 5 சிறு சிறு வட்டங்கள் வரைந்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் சிறு கற்கள் / உருளைக்கிழங்கை வைக்கவும்.</p> <p>ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் ஓடிச் சென்று இரண்டாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை எடுத்து முதல் வட்டத்தில் வைத்துவிட்டு பின்பு மூன்றாம் வட்டத்தில் உள்ள கல்லை முதல் வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும். இப்படியாக நான்காவது, ஐந்தாவது வட்டத்திலும் உள்ள கற்களை முதல் வட்டத்திற்குள் சேகரித்து விட்டு அவரது குழுவில் உள்ள இரண்டாம் நபரைத் தொட்டு விட்டு வரிசையின் கடைசியில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் வட்டத்தில் உள்ள சேகரிக்கப்பட்ட கற்களை ஒரு முறைக்கு ஒன்றாக இரண்டாவது வட்டத்திலிருந்து ஐந்தாவது வட்டம் வரை ஒவ்வொரு கல்லாக வைத்து விட்டு பின்பு ஓடி வந்து மூன்றாவது மாணவரைத் தொட வேண்டும். இவ்வாறு மாணவர்கள் கற்களை சேகரித்தும், வட்டத்தில் திரும்ப வைத்தும் மாறி மாறி ஆட்டத்தை தொடர்வார்கள். எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அதுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.</p>
P 5-186	கயிறு கொண்டு நின்ற நிலையில் தாண்டுதல் நிற்காமல் மாணவர்கள் தொடர்ந்து ஒரு நிமிடம் கயிறு கொண்டு தாண்டுதல் (skipping)
P 5-187	கயிறுகொண்டு ஓடுதல் மாணவர்கள் ஐந்து ஐந்து பேராக பிரித்து கொள்ள வேண்டும் கயிறுகொண்டு 10 மீட்டர் தூரம் தாண்டி ஓட வேண்டும் யார் முதலில் வருகிறார்களோ அவர்களை பாராட்ட வேண்டும்
P 5-188	உடலைத் தேய்த்தல் பயிற்சி .உடலை அழுத்தி விடுதல் பயிற்சி முழுவதையும்

	செய்தல்(M1-M8) (MB1-MB3)
P 5-189	நீளம் தாண்டுதல் போட்டி நீளம் தாண்டுதல் போட்டி நடத்த வேண்டும் மாணவர்களை விரைவாக 10 மீட்டர் தொலைவு ஓடச்செய்து நீளம் தாண்டுதலில் போட்டி நடத்தி குதித்த அளவை measuring tap-ல் அளவிடுதல்
P 5-190	மனமகிழ் விளையாட்டு-கங்காரு தொடர் ஓட்டம் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 3 அல்லது 4 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் துவக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கச் செய்யவும். துவக்கக் கோட்டிற்கு சுமார் 20 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைந்து அதன் மீது ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேராக ஒரு கர்லாக்கட்டையை வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியின் முதல் மாணவனிடத்தில் ஒரு கையுந்து பந்தைக் கொடுத்து அதை கால்களுக்கு இடையில் வைத்துக் கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் அணியில் உள்ள முதல் மாணவன் பந்தை முழங்கால்களுக்கு இடையில் வைத்துக் கொண்டு கங்காரு போல் இருகால்களால் குதித்து குதித்து எல்லைக் கோட்டிலுள்ள கர்லாக்கட்டையை சுற்றி வந்து பந்தை தனது அணியில் இரண்டாவது நபரிடம் கொடுத்து விட்டு அணியின் வரிசையின் கடைசியில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவன் செய்தது போல் குதித்து குதித்து செல்ல வேண்டும் ஓடி முடிந்தவுடன் தனது அணியின் மூன்றாவது நபரிடம் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு அனைவரும் தாவித் தாவி ஓட வேண்டும். எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 5-191	கட்டுடல் பயிற்சி - மதிப்பீடு ஒன்று முதல் 5 வரை உள்ள கட்டுடல் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்
P 5-192	கட்டுடல் பயிற்சி - மதிப்பீடு ஆறு முதல் 10 வரை உள்ள கட்டுடல் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்
P 5-193	ஏரோபிக்ஸ் P 5-173ல் உள்ளபடி
P 5-194	ஏராபிக்ஸ் P 5-174ல் உள்ளபடி
P 5-195	மனமகிழ் விளையாட்டு-நான்கு முனை ஆட்டம் 15 மீட்டர் சதுரக்கட்டம் ஒன்று வரைந்து கொள்ளவும். அந்த கட்டத்தின் நான்கு மூலைகளில் நான்கு சிறிய கட்டம் வரைந்து கொள்ளவும். மாணவர்களை 4 சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு சிறிய கட்டத்தில் நிறுத்தவும். ஒரு மாணவனைத் தொடுபவனாக நியமித்து நான்கு கட்டத்திற்கும் இடையே நிறுத்தவும். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவனாக நியமிக்கப்பட்டவர் 'மாறுங்கள்' என்று கூறியவுடன் அணிகள் எதிர் எதிர் மூலைக்கு மாற வேண்டும். இப்பொழுது தொடுபவன் மாணவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடுபவனால் தொடப்பட்டவர்களெல்லாம் ஆட்டம் இழப்பார்கள். இவ்வாறு பல முறை

	விளையாட்டு தொடரும். கடைசியில் எந்த அணியில் அதிக மாணவர்கள் இருக்கின்றார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவராவர்.
P 5-196	ஏரோபிக்ஸ் P 5-177ல் உள்ளபடி
P 5-197	ஏரோபிக்ஸ் P 5-178ல் உள்ளபடி
P 5-198	உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி செய்தல்
P 5-199	உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி செய்தல்
P 5-200	மாணவர்கள் உயரம், எடை அளந்து பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல்



உடற்கல்வி மதிப்பீடு – உற்றுநோக்கல் முறையில் மதிப்பீடுதல்

மாணவர்கள் உடற்பயிற்சி செயல்கள் செய்யும்பொழுது ஆசிரியர் மாணவர்களை உற்றுநோக்கி மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும் பயிற்சிகளுக்கு தக்கவாறு மதிப்பீடு செய்யவேண்டும்.

அடிப்படை செயல்கள்

- நடத்தல்
- ஓடுதல்
- தாண்டுதல்
- குதித்தல்
- எறிதல்
- உதைத்தல்
- சமநலை சீர்படுத்துதல்
- அபிநய செயல்கள்

நடத்தல்

- நேராக நிமிர்ந்து நடக்கிறார்களா
- குதிகாலை முதலில் தரையில் ஊன்றி பின் நுனிகாலை ஊன்றுகிறார்களா
- கைகளை வீசி நடக்கிறார்களா
- விலங்குகல், பேருந்து, தொடர்வண்டி, ஆகாயவிமானம் போல முறையாக செய்கிறார்களா.

ஓடுதல்.

- நுனி பாதங்களை ஊன்றி ஓடுகிறார்களா
- கைகளை உடலுக்கு இணையாக முன்னும் பின்னும் அசைத்து ஓடுகிறார்களா
- மார்பை முன்னோக்கி வைத்து ஓடுகிறார்களா
- விலங்குகள் போல் ஓடுகிறார்களா

தாண்டுதல்

- நடுகாலை ஊன்றி தாண்டுகிறார்களா
- இரண்டு காலை ஊன்றி தாண்டுகிறார்களா
- தாண்டி தரைக்கு வரும்பொழுது முறையாக வருகிறார்களா
- விலங்குகள் போல் தாண்டுகிறார்களா

குதித்தல்

- நின்று உயரே இரண்டு கால்களை ஊன்றி குதிக்கிறார்களா
- ஒரு காலை ஊன்றி குதிக்கிறார்களா
- விலங்குகல் போல் கற்பித்தப்படி குதிக்கிறார்களா
- குதித்து தரைக்கு வரும்பொழுது முறையாக வருகிறார்களா

எறிதல்

- நின்ற இடத்திலிருந்து எறிதல்

- ஓடி வந்து எறிதல்
- எறியும்பொழுது கைகளை முழுமையாக நீட்டுதல்

உதைத்தல்

- முன் பாதத்தில் பக்கவாட்டில் பந்து படும்படி உதைக்கிறார்களா
- ஓடிவந்து பந்தை முறையாக உதைக்கிறார்களா

சமநிலை சீர்படுத்தல்

- உடல் எடையை ஒற்றை காலில் நிற்கும்பொழுது தாங்கி நிற்கிறார்களா—
- பந்தை உதைக்கும்பொழுது ஒருகாலில் நிற்க வேண்டும். அப்பொழுது சமநிலை சீர்படுத்தினார்களா.

அபிநய செயல்கள்

- நடிக்கும்பொழுது கை, கால் அசைவு பாடலுக்கு ஏற்றவாறு செய்கிறார்களா
- மிருகங்களை போல நடத்தல், ஓடுதல், தாண்டுதல், குதித்தல் முறையாக அந்த அந்த விலங்குகளைபோல நடிக்கிறார்களா

கட்டுடல் பயிற்சி

- எண்ணிக்கைக்கு தக்கவாறு பயிற்சிகள் செய்கிறார்களா
- உடல் ஒருங்கிணைப்பு உள்ளதா
- குழு ஒருங்கிணைப்பு உள்ளதா
- கட்டளைக்கு உடனே பயிற்சிகள் செய்கிறார்களா

தடகளம் மற்றும் முதன்மை விளையாட்டுக்கள் அடிப்படைத்திறன்

1) உடல் தகுதி

உடல் இயக்க செயல்களை உடல் சோர்வின்றி மற்றும் மன சோர்வின்றி செய்து முடிக்கும் தன்மை

2) தான் தொடங்காற்றல் மற்றும் உடல்கல்வியில் ஆர்வம்.

உடல் இயக்க செயல்களை ஆசிரியர் கற்பிக்கும்போது மாணவர்கள் தாமத முன்வந்து பயிற்சியை மேற்கொள்ளல்.

3) விளையாட்டு அல்லது தடகள நிகழ்ச்சியில் செயல்திறன்

முதன்மை விளையாட்டு, தடகள போட்டிகளில் உள்ள அடிப்படை திறன்களை மாணவர்கள் செய்ய வேண்டும்.

4) விளையாட்டு விதிகளைப் பின்பற்றுதல்

விளையாடும் பொழுது அந்தந்த விளையாட்டிற்கு உரிய சட்டதிட்டங்களை பின்பற்றுதல்

5) விளையாட்டு வீரருக்குரிய தன்மைகள்.

- தலைமை தாங்கும் பண்பு
- தலைமைக்கு கீழ் படிதல்
- விட்டுக் கொடுக்கும் பண்பு
- வெற்றி தோல்விகளை சமமாக பாவிக்கும் பண்பு
- சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடத்தல்
- நேரம் தவறாமை
- குழு மனப்பான்மை
- பிறர் உணர்வுகளை மதித்தல்

மதிப்பிடும் வழிமுறை: பொது/மாற்று பாடப்பகுதி உடற்கல்வி

வகுப்பு	பகுதி -1					பகுதி -2					பகுதி -3				
	1.1 உ.உ.க நகர்தி	1.2 அங்கீகரிக்கப்பட்ட பட்டம் உடற்கல்விக்கு ஆற்றல்	1.3 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்	1.4 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்	1.5 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்	2.1 உ.உ.க நகர்தி	2.2 அங்கீகரிக்கப்பட்ட பட்டம் உடற்கல்விக்கு ஆற்றல்	2.3 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்	2.4 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்	2.5 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்	3.1 உ.உ.க நகர்தி	3.2 அங்கீகரிக்கப்பட்ட பட்டம் உடற்கல்விக்கு ஆற்றல்	3.3 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்	3.4 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்	3.5 வினாக்கள் அல்லது உடனடி தீர்மானம் மூலம்
I	P1 4 P1 64	P1 30 P1 40	P1 61 P1 18	P1 60 P1 18	P1 34 P1 53	P1 124 P1 86	P1 105 P1 125	P1 89 P1 111	P1 82 P 18	P1 129 P1 114	P1 141 P1 184	P1 160 P1 195	P1 159 P1 194	P1 158 P1 186	P1 169 P1 181
II	P2 7 P2 26	P2 50 P2 70	P2 24 P2 56	P2 67 P2 66	P2 4 P2 70	P2 102 P2 139	P2 125 P2 140	P2 114 P2 121	P2 89 P2 98	P2 129 P2 116	P2 146 P2 184	P2 150 P2 190	P2 166 P2 192	P2 149 P2 176	P2 182 P2 183
III	P3 8 P3 49	P3 25 P3 60	P3 22 P3 58	P3 19 P3 64	P3 63 P3 72	P3 89 P3 128	P3 110 P3 130	P3 97 P3 109	P3 81 P3 137	P3 142 P3 119	P3 151 P3 162	P3 170 P3 180	P3 148 P3 168	P3 146 P3 188	P3 194 P3 189
IV	P4 7 P4 25	P4 50 P4 70	P4 46 P4 59	P4 61 P4 64	P4 35 P4 67	P4 119 P4 136	P4 115 P4 135	P4 109 P4 132	P4 87 P4 93	P4 84 P4 106	P4 154 P4 156	P4 150 P4 170	P4 173 P4 197	P4 148 P4 189	P4 134 P4 153
V	P5 22 P5 26	P5 35 P5 55	P5 13 P5 6	P5 4 P5 43	P5 21 P5 72	P5 83 P5 138	P5 90 P5 130	P5 94 P5 98	P5 103 P5 106	P5 137 P5 140	P5 146 P5 153	P5 180 P5 190	P5 158 P5 164	P5 142 P5 156	P5 178 P5 179

குறியிடப்பட்டது

**ஆசிரியர் மதிப்பீட்டுப் பதிவேடு , தொகுப்பு மதிப்பெண் மற்றும்
தரநிலைப் பதிவேடு
கல்விசார் பாடப்பகுதிகள் பகுதி -1(ஆ)
பாடம்: உடற்கல்வி வகுப்பு:**

வ.எண்.	மாணவர் பெயர்	பருவம்-1						பருவம்-2						பருவம்-3						மூன்று பருவ மொத்த மதிப்பெண்	ஒட்டுமொத்த தரநிலை			
		11	12	13	14	15	மொத்தம்	தரநிலை	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	மொத்தம்	தரநிலை	3.1	3.2	3.3	3.4			3.5	மொத்தம்	தரநிலை
		5	5	5	5	5	25		5	5	5	5	5	25		5	5	5	5	5	25		75	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								

குறுக்குவழி

**கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளுக்கான
(Co-scholastic activities) தரநிலை விளக்கக்
குறியீடுகள்**

தரவிளக்கம்	தரநிலை	தரப்புள்ளி
சிறப்புநிலை	A	5
மிக நன்று	B	4
நன்று	C	3
திருப்திகரம்	D	2
முயற்சி தேவை	E	1

குறிப்பு: கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளை மதிப்பிடும்போது சரிக்குறியீடு (v) களின் எண்ணிக்கைக்கேற்பத் தரநிலை வழங்குதல் வேண்டும். ஐந்து சரிக்குறியீடுகள் இருப்பின் A எனவும், நான்கு சரிக்குறியீடுகள் இருப்பின் B எனவும், மூன்று சரிக்குறியீடுகள் இருப்பின் C எனவும், இரண்டு சரிக்குறியீடுகள் இருப்பின் D எனவும், ஒரு சரிக்குறியீடு இருப்பின் E எனவும் தரநிலை வழங்கவும்.

குறியீடுக்கான

**கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளுக்கான (Co-scholastic activities)
தொகுப்புத் தரநிலை விளக்கக் குறியீடுகள்**

சாஸித் தரப்பள்ளி	தரநிலை
4.5 – 5	A
3.5 – 4.4	B
2.5 – 3.4	C
1.5 – 2.4	D
1 – 1.4	E

இந்த அடிப்படையில் கல்விசார் பகுதியில் உள்ள உடற்கல்விப் பாடத்திற்கும் ஆண்டிறுதித் தொகுப்புத் தரநிலையைக் கணக்கிட்டு வழங்குதல் வேண்டும்.

ஆண்டு இறுதித் தரநிலை
Year End Grade

பாடம்	தரம்
தமிழ்	
ஆங்கிலம்	
கணிதம்	
அறிவியல் / சூழ்நிலையியல்	
சமூக அறிவியல்	
உடற்கல்வி	
இணைச்செயல்பாடுகள்	தரம்
வாழ்க்கைத்திறன்கள்	
மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும்	
நன்னடம், யோகா/முடி உடற்கல்வி	
பிற இணைச் செயல்பாடுகள்	

விவரம்	பருவம் - 1	பருவம் - 2	பருவம் - 3
மொத்த வேலை நாட்கள்			
மாணவர் வருகை நாட்கள்			
வகுப்பாசிரியர் கையொப்பம்			
தலைமையாசிரியர் கையொப்பம்			
பெற்றோர் கையொப்பம்			

குடியிருப்பவருக்கு