

சுயவிருப்பிலான பாடசாலை உடற்பயிற்சி என்றால் என்ன?

நான்காவது மணித்தியாலமான சுயவிருப்பு உடற்பயிற்சி வகுப்பானது பயனுள்ள பொழுதுபோக்கு அம்சமாகவுள்ளது. இச்சுயவிருப்பு உடற்பயிற்சியானது சகல மாணவர்களுக்கும் இலவசமென்பதோடு அதேபாடசாலைகளிலேயே நடைபெறுவதுமாகும்.

சுயவிருப்பு உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கான ஐந்து படிமுறைகள்.

- 1) இணையத்தளம்: www.sport.bs.ch க்குச்(Link freiwilliger Schulsport) செல்லவும்
- 2) பொருத்தமான வகுப்பைத் தெரிவு செய்யவும்
- 3) இணையத்தளத்திலுள்ள படிவத்தை நிரப்பவும்
- 4) பதிவு செய்ததற்கான உறுதிப்படிவத்திற்காகப் பொறுத்திருக்கவும்
- 5) வகுப்பிற்குச் சமூகமளிக்கவும்



இச்சுயவிருப்பு உடற்பயிற்சியானது இளையோர் உடற்பயிற்சி சட்டவிதிமுறைகளுக்கு அமைவாக இடம்பெறும். இச்சுயவிருப்பு உடற்பயிற்சிக்குத் தலைமைதாங்குபவர் இளையோர் உடற்பயிற்சி சட்டவிதிமுறைகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவராகும்.

எல்லோருக்குமான வகுப்புகள்

பாலர்பாடசாலையிலிருந்து செக்குண்டார் பாடசாலை வரையிலான சகலபிள்ளைகளுக்கும், இளையவர்களுக்கும் இலவசமானது. வெற்றிடம் இருக்குமாயின் எப்போது விரும்பினாலும் இணைந்து கொள்ளலாம்.

ஆரம்பப்பிரிவுக்கான உடற்பயிற்சி ஊக்குவிப்பு (பாலர்பாடசாலையுடன்)

பலவிதமான வகுப்புகள்: சிரித்தல், படித்தல் மற்றும் செயற்படுதல் என்பவற்றுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும்.



ம்சுடி(ரு:ருண்ப்) மண்ழ்பஓண்ஜ்ச்ள்;ஜ்ச்ள்;

- ந்ப்த்ஹ் > ருட்ஹ்தஹ்த்ப்தஹ்: ■ இணாழஹ்ட்சுத்ஹ் > தஜூரத்ஹ்: ■ ஜூர்சுஹ்தஹ் >
- ஜ்நங்லன்ஹ சுட்தஹ்: ■ த்டள்ங்ப்த்: ■ சற்றல்த்ட்க்ளற்
- பூநீமள்ஹ > த்லமந்;எத்ஹ்: ■ ஸஜூல்தஹ் > ருல்சுடித்ஹ்: ■ யரத்ஹ் > த்ட்லஹ்தஹ்: ■ சருட்ள்ட்சுத்ஹ் > த்ளநருக்தஹ்:

செக்குண்டார் 1 பிரிவுக்கான உடற்பயிற்சி ஊக்குவிப்பு

உடற்பயிற்சியை முதன்மையாகக் கொண்ட வகுப்புகள்: மாணவ மாணவியர்கள் பாசல் விளையாட்டுக்கழகங்களின் ஒத்துழைப்போடு ஒரு தவணைக்கான உடற்பயிற்சிகளின் கண்ணோட்டத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



பரிந்துரைப்புக்கு மட்டும் பொருந்தும் வகுப்புகள்

பிள்ளைகளுக்கும் இளையவர்களுக்கும் உடல் மற்றும் அசைவு ரீதியாக விசேட மேலதிக ஊக்குவிப்பு தேவைப்படின் தனிப்பட்டமுறையிற் பயிற்சியளிக்கப்படும். உடற்பயிற்சித் தேர்வின்மூலம்* அல்லது ஆசிரியர் மூலம் பரிந்துரைப்பு செய்யப்படும்.

நீச்சற்பயிற்சி ஊக்குவிப்பு (2ம் வகுப்பிலிருந்து)

நீச்சல்வகுப்பு ஆரம்பநிலை மாணவமாணவியருக்கானதாக அமையும். வகுப்பாசிரியர், உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் அல்லது நீச்சற்பயிற்சியாளரின் மூலம் பரிந்துரைப்பு செய்யப்படும்.

உடலசைவுப் பயிற்சி ஊக்குவிப்பு (2ம் வகுப்பிலிருந்து)

பிள்ளைகளுக்கும் இளையவர்களுக்கும் உடல் மற்றும் அசைவு ரீதியாக விசேட மேலதிக ஊக்குவிப்பு தேவைப்படின் இந்த வகுப்புகள் சிபாரிசு செய்யப்படும். உடற்பயிற்சித் தேர்வின்மூலம்* அல்லது ஆசிரியர் மூலம் பரிந்துரைப்புச் செய்யப்படும்.

திறமைசாலி ஊக்குவிப்பு (2-3ம் வகுப்பிலிருந்து)

உடற்பயிற்சி, அசைவு சம்பந்தமான திறமைசாலிகள் திறமைசாலி ஊக்குவிப்பு செயற்திட்டத்தின் மூலம் (ரலன்ற ஐ) வழிநடத்தப்படுவர். உடற்பயிற்சித் தேர்வின்மூலம்* பரிந்துரைப்புச் செய்யப்படும்

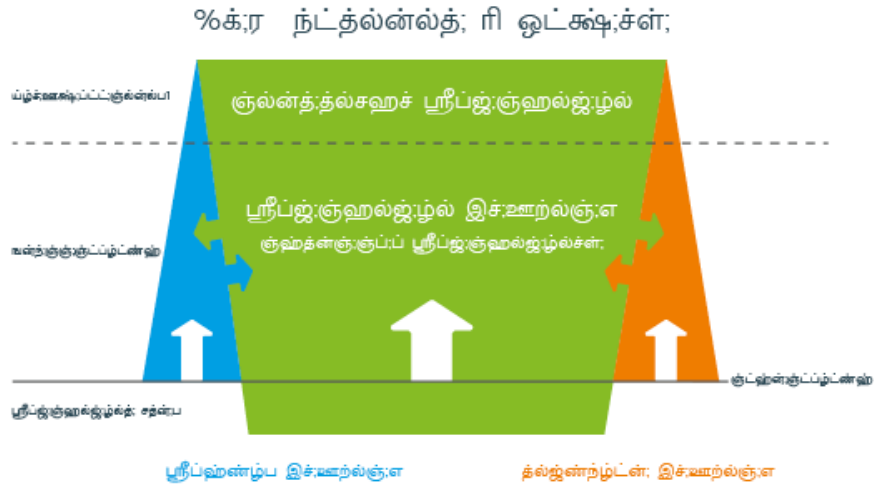
*முதலாம்வகுப்பு உடற்பயிற்சித் தேர்வு: உடற்பயிற்சித் தேர்வு என்பது மாணவமாணவியருக்கான உடல் நல மற்றும் உடல் உறுதி ரீதியான நிலைமைகளை அறியத்தந்து அதன்மூலம் முதலாம்வகுப்பில் பரிந்துரைப்புக்கள் மற்றும் சிபாரிசுகள் செய்வதற்கு அடிப்படையாகவமையும்.



வகுப்பு உள்ளடக்கங்களும் சலுகைகளும்

சுயவிருப்புப் பாடசாலை உடற்பயிற்சிகளின் கண்ணோட்டம்

சுயவிருப்புப்பாடசாலை உடற்பயிற்சிகளை மூன்று தூண்களை மாதிரியாகக் காட்டித் தெளிவுபடுத்தலாம். வகுப்புகளின் எண்ணிக்கைகள் மற்றும் அவற்றின் நேரமாற்றங்கள் பாடசாலை வாழ்க்கைக்கமைய வரைபடம் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது. சுயவிருப்பு உடற்பயிற்சிச் சலுகைகையைப் பரிந்துரைப்பதற்கு உடற்பயிற்சித் தேர்வுப்பரீட்சை அடிப்படையாக அமையும்.



மேலதிக சுயவிருப்பு விளையாட்டுச்சலுகைகள்

மேலதிக சுயவிருப்பு உடற்பயிற்சிச் சலுகைகளாகப் பாடசாலை நடனவிருது மற்றும் பலவிதமான சிறுவர்விளையாட்டுவிழா பாடசாலைவிளையாட்டு வீரர்,வீராங்கனைத்தேர்வு என்பவற்றைச் சொல்லலாம்.



சகல மேலதிக விபரங்களையும் மற்றும் தனித்தனியான சலுகைகளையும் அறிய இணையத்தளம்: www.sport.bs.ch க்குச் செல்லவும்.