

வாரம்-03
வாராந்த செயலட்டை
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் - 8

09.1 ஒட்ட அப்பியாங்களை கற்போம்

- 9.1 தரம் 7 வகுப்பில் கற்று பயிற்சிகளை மேற்கொண்ட ஒட்ட அப்பியாங்களையும் கை கால்களை சரியான முறையில் அசைத்த விதத்தையும் ஞாபகப்படுத்தி கொள்க.
- பாட நூலில் பக்க இலக்கம் (87) விளங்கி கற்று ஒட்டத்தின் போது கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்கள் இரண்டினையும் விவரிக்கு.
- 9.2 ஒட்ட அப்பியாங்களை வகைப்படுத்தி அறிந்து கொள்ளல்.
- பாட நூலில் பக்க இலக்கம் (88,89) விளங்கி கற்று ஒட்ட அப்பியாங்களை வகைப்படுத்தி அவற்றினை எவ்வாறு மேற்கொள்ளலாம் என்பதை தெளிவாக விவரிக்குக.