

சப்ரகமுவ மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

இடர் முகாமைத்துவக் கால சுயகற்றல் செயலட்டை – 2021

பாட இணைச் செயற்பாடு (தரம் - 05)

காலம்: 2021.06.07– 2021.06.13

தயாரிப்பு: C. ருபி ஜசிந்தா

செயலட்டை இல - 06

(ஆசிரியர் ஆலோசகர்)

தெனியோவிறற் வலயம்

- தினமும் சூரியநமஸ்கார படிமுறைகள் பன்னிரண்டையும் செய்க.
- நீங்கள் செய்யும் சூரியநமஸ்கார படிமுறையை வீடியோ காணொளியாக உமது வகுப்பாசிரியருக்கு வட்சப்க்கு (whatsApp) அனுப்புக.
- சூரியநமஸ்கார படிமுறைகளை சித்திரமாக வரைக.

