



சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் - 06 (2021-22 ஆம் வாரம்)

மாவன்கலை கல்வி வகையம்
தயாரிப்பு M.I. Riyas Ahmed

❖ செயற்பாட்டு படிவம்

பொறுத்தமான விடையை அடைப்பிலிருந்து தெரிந்து எழுதுக

(விறற்றின் மற்றும் கனியுப்பு, விளையாட்டு விதி முறைகள், காபோவைதரேற்று மற்றும் இலிப்பிட்டு, நீளம் பாய்தல், தட்டெறிதல்)

1. உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்குபோசணைகள் உதவும்
2. உடலுக்கு தேவையான சக்தியைபோசணைகள் வழங்குகின்றது
3. விளையாட்டின் கௌரவத்தை பேண.....காணப்படல் வேண்டும்
4. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில்.....அடங்கும்
5. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில்.....எறிதல் நிகழ்ச்சியாகும்

6. பாரம் ஒன்றை தூக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் 2 தருக

.....
.....

7. உளச் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்வதற்கு பொறுத்தமான விளையாட்டுக்களை தருக

.....

8. உணவுக் கூம்பகத்துக்கு அமைய குறைந்தளவு உண்ண வேண்டிய உணவுகள் 2 தருக

.....
.....