



சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் - 06 (2021-36ஆம் வாரம்)

மாவனாச்சை கல்வி வகையம்
தயாரிப்பு M.I. Riyas Ahmed

5. சிறப்பான ஆற்றல்களினூடாக மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை விருத்தி செய்வோம்

➤ ஓடுதல்

பொறுத்தமான விடையை அடைப்பிலிருந்து தெரிந்து எழுதுக

(சந்தச் செயற்பாடுகள், வேகம், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகள், ஓடுதல், ஆகாயத்தில், 90°)

1. ஓடுதல்.....நிகழ்ச்சியாகும்
2.உடலுக்கு சிறந்த பயிற்சியாகும்
3. கால்கள் , கைகள் என்பனபோது அசைக்கப்படும்
4. ஓடுதல் பயிற்சிகளின் போதுஅதிகரிக்க முடியும்
5. ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கால்கள் இரண்டும் காணப்படும்
6. கைகள் இரண்டும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும்.....மடிக்கப்படுதல் வேண்டும்
7. ஓடுதலுக்கு பொறுத்தமான செயற்பாடுகளை வடிவமைத்து குறிப்பிடுக

.....

.....

.....

.....