5. சிறப்பான ஆற்றல்களினூடாக மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை விருத்தி செய்வோம்

➢ **ஓடுதல்**

பொறுத்தமான விடையை அடைப்பிலிருந்து தெரிந்து எழுதுக

(சந்தச் செயற்பாடுகள், வேகம், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகள், ஓடுதல், ஆகாயத்தில், 90^0)

1. ஓடுதல்……..நிகழ்ச்சியாகும்
2. ……உடலுக்கு சிறந்த பயிற்சியாகும்
3. கால்கள் , கைகள் என்பன ……..போது அசைக்கப்படும்
4. ஓடுதல் பயிற்சிகளின் போது ……அதிகரிக்க முடியும்
5. ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கால்கள் இரண்டும் …… காணப்படும்
6. கைகள் இரண்டும் முன்நோக்கியும் பின்நோக்கியும்……மடிக்கப்படுதல் வேண்டும்

7. ஓடுதலுக்கு பொறுத்தமான செயற்பாடுகளை வடிவமைத்து குறிப்பிடுக

……
……
……
……