



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

மாவனாச்சை கல்வி வகையம்
தயாரிப்பு M.I. Riyas Ahmed

5. சிறப்பான ஆற்றல்களினூடாக மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை விருத்தி செய்வோம்

➤ எறிதல்

➤ கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடைதருக

1. எறிதல் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
2. எறிதலின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் எவை
3. உடலின் பக்கமாக எறிதலின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் எவை
4. பரமான பொருளொன்றை மேலால் எறியும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் எவை
5. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் காணப்படும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் எவை
6. எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கு பொறுத்தமான பயிற்சி செயற்பாடுகள் 2ஐ குறிப்பிடுக