

வாராந்த வேலைத்திட்டம்.

1. தரம் : 07
(1) பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
(2) வாரம் : 03.05.2021 – 07.05.2021
2. அலகு : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்.
3. மாணவர்கள் செய்ய வேண்டியவை
 - பாடத்தினை நன்கு வாசிக்கவும்.
 - ஓட்டங்களை வகைப்படுத்தவும்.
 - சரியான ஓட்டத்தின் போது பாதங்கள் செயற்படும் விதத்தினை செய்து பாருங்கள்.
 - சரியான ஓட்டத்தின் போது கைகளின் செயற்பாடுகளை செய்து பாருங்கள்.
 - நின்ற இடத்தில் இருந்தவாரே இச்செயற்பாடுகளை செய்துபாருங்கள்.
 - வீட்டின் இடவசதிக்கேற்ப மெதுவாக ஓடியவாறு இவ்விரு செயற்பாடுகளையும் செய்து பாருங்கள்.
 - ஓட்ட ஆற்றல் விருத்திக்கான செயற்பாடுகளை குடும்பத்தினரின் உதவியுடன் செய்து பாருங்கள். (நடத்தல்,கயிறடித்தல்,மெதுவாக ஓடுதல்)
 - E Thakaslawa , E Nena Piyasa , DP Education , Sadu Education போன்ற கல்வி தொடர்பான இணையத்தளங்களின் ஊடாக பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
4. மேலுள்ள செயற்பாடுகளுக்கு பயன்படுத்தக் கூடிய Web Sites & Youtube Channels
 - E Thakaslawa (தரம் -08 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்.)
5. இவ்வலகின் முலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய கற்றற் பேறுகள்.
 - ஓடுதலுக்கும் நடத்தலுக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளை அட்டவணைப்படுத்துவார்.
 - ஓடுதலுக்கான பயிற்சி முறைகளை அறிந்து செய்து பார்ப்பார்.
 - ஓட்ட ஆற்றலை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.