

சபரகமுவ மாகாண கல்வித்திணைக்களம்

மூன்றாம் தவணை

சுகாதாரம் தரம் - 07

பெயர்:.....

வாரம் - 02



உடற்றகமையை விருத்தி செய்வோம்

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடல்,உள,சமூக ஆரோக்கியத்தை பேண வேண்டும்.சிறுபராயத்திலிருந்து விளையாட்டு செயற்பாடுகள்,அழகியற் செயற்பாடுகள் மூலமாக பயனுறுதிமிக்க வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடற்றகமையை பெறுவது மட்டுமன்றி சிந்தனைத்திறன்,சமூகத்திறன் என்பவற்றையும் வளர்க்க வேண்டும்.

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

- 01) உடற்றகமை காரணிகளை விருத்தி செய்யக்கூடிய காரணிகளை எழுதுக.
- 02) உடற்றகமைக் காரணிகளை விருக்கி செய்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளை எழுதுக.
- 03) உடற்றகமைக் காரணிகளை பட்டியற்படுத்துக.

வேகம்

எந்த செயற்பாட்டையும் குறைந்த நேரத்தில் மேற்கொள்ளக் கூடிய திறன் வேகம் எனப்படும்.

வேகம் முக்கியத்துவப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள்.

வொலிபோல்

வலைப்பந்து

காற்பந்து

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

- 01) வேகம் என்றால் என்ன?
- 02) பின்வரும் விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் வேகம் பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக.
 1. வொலிபோல் -
 2. வலைப்பந்து -
 3. காற்பந்து -
 4. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் -