

சபரகமுவ மாகாண கல்வித்திணைக்களம்

மூன்றாம் தவணை

சுகாதாரம் தரம் - 07

பெயர்:.....

வாரம் - 03



உடற்றகமையை விருத்தி செய்வோம்

சக்தி

குறித்த தடையொன்றிற்கு எதிராக செயற்படும் திறன், அதாவது வேலையை செய்யக்கூடிய ஆற்றல் சக்தி எனப்படும்.

சக்தி முக்கியத்துவப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள்.

வொலிபோல்

வலைப்பந்தாட்டம்

காற்பந்து

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

01) சக்தி என்றால் என்ன?

02) பின்வரும் விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் சக்தி பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக.

1. வொலிபோல் -
2. வலைப்பந்து -
3. காற்பந்து -
4. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் -

நெகிழும் தன்மை

நெகிழும் தன்மை என்பது உடலின் மூட்டுப்பகுதிகளினூடாக நடைபெறும் செயற்பாடுகளின்போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக் கூடிய திறன்.

நெகிழும் தன்மை முக்கியத்துவப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள்.

வொலிபோல்

வலைப்பந்தாட்டம்

காற்பந்து

ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டு

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

01) நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

02) பின்வரும் விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் நெகிழும் தன்மை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக.

1. வொலிபோல் -
2. வலைப்பந்து -
3. காற்பந்து -
4. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் -