

## வாராந்த வேலைத்திட்டம்.

- தரம் : 07
- (1) பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
- (2) வாரம் : 04.10.2021 – 8.10.2021.
3. அலகு : உடற்றகைமை விருத்தி செய்வோம்
4. மாணவர்கள் செய்ய வேண்டியவை
- பாடத்தினை நன்கு வாசியுங்கள்
  - உடற்றகைமை காரணிகள் தொடர்பாக விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் தொடர்பாக வாசித்து அறியுங்கள்.
  - சக்தி விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை என வாசித்து அறியுங்கள்
  - நண்பர்களுடன் கன்னி அகற்றல் கோழிச்சண்டை ஆகிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழுங்கள்
  - மேலும் சக்தி விருத்தி விளையாட்டுக்களை உருவாக்கி ஈடுபட்டு மகிழுங்கள்
  - E Thakaslawa , E Nena Piyasa , DP Education , Sadu Education போன்ற கல்வி தொடர்பான இணையத்தளங்களின் ஊடாக பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
  - மேலுள்ள செயற்பாடுகளுக்கு பயன்படுத்தக் கூடிய Web Sites & Youtube Channels E Thakaslawa (தரம் -07 உடற்றகைமை விருத்தி செய்வோம்.)
5. இவ்வலகின் முலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய கற்றற் பேறுகள்.
- உடற்றகைமை காரணி சக்தி விருத்தி செய்வது தொடர்பான செயற்பாடுகளை அறிவீர்.