கொவிட் -19 கிழமை பாடசாலை (சப்ரகமுவ)

பாடம் - சுகாதாரம்

தரம் - 09

பிப்ரவரி - 2வது கிழமை

04. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை அறிவோம்

- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றிச் செய்யும் உடல் அல்லது உளம் சார்ந்த போட்டிகளைப் பொதுவாக விளையாட்டுக்கெனக் கூறலாம்.
- ஒழுங்காமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் விதிமுறைகளுக்கிணங்க பல்வேறு உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்களின்றி மைதானத்தைப் பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டு
- ஒழுங்காமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகள்
  - ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள் காணப்படுதல்.
- நியம அளவுகளைக் கொண்ட மைதானங்கள் பயன்படுத்தப்படுதல்.
- குறிப்பிட்ட அளவுகளில் தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணங்களை பயன்படுத்தல்.
- பங்கு கொள்ள வேண்டிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை குறிக்கப்பட்டிருத்தல்.

பயிற்சி

1. நீர் விளையாட்டுக்கள் சில குறிப்பிடுக.
2. பணியின் மூலம் விளையாடப்படும் விளையாட்டு யாது?
3. ஐஸ் விளையாட்டுக்கள் சில குறிப்பிடுக.
4. வானில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
5. தரையில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
6. பாதுகாப்புக்காக விளையாடப்படும் விளையாட்டு எது?
7. விளையாட்டு மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?