

கொவிட் -19 கிழமை பாடசாலை ( சப்ரகமுவ)

பாடம் - சுகாதாரம்

தரம் - 09

மார்ச் - 4வது கிழமை

07. காற்பந்தட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்.

பேறுகாத்தல் - எதிரணி வீரர்களால் பேற்றுக்குச் செலுத்தப்படும் பந்தைப் பேற்றுக்குள் செல்ல விடாது தடுப்பது.

பேறுகாத்தல் காக்கப்படும் முறை

1. தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்.
2. தரையில் உருண்டவாறு பக்கத்தால் வரும் பந்தைக் காத்தல்.
3. மார்புக்கு நேராக அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்.
4. தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல்.
5. பந்தைப் பக்கமாகப் பாய்ந்து காத்தல் அல்லது பேற்றுக்குள் செல்லாதவாறு வேறு திசையில் அனுப்புதல்.

பயிற்சி

01. பேறுகாத்தல் தொடர்பான மைதான பயிற்சி செயற்பாடுகள் 02 குறிப்பிட்டு எழுதுக.
02. பேறுகாத்தல் வேறுவகையான பயிற்சி செயற்பாட்டை வரிப்படம் மூலம் காட்டுக.
03. பேறுகாத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சி செயற்பாடுகளை குறிப்பிடுக.