

கொவிட் -19 கிழமை பாடசாலை (சப்ரகமுவ)

பாடம் - சுகாதாரம்

தரம் - 09

மார்ச் - 3^{வது} கிழமை

06. காற்பந்தட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்.

காற்பந்தட்டமானது உலகில் மிகப் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும். அணிக்கு 11 பேர்கள் கொண்டதாக விளையாடப்படுகின்றது.90 நிமிடங்களில் பெறப்படும் பேறுகளின் அடிப்படையில் வெற்றி தோல்வி தீர்மானிக்கப்படும்.

காற்பந்தட்டத்தின் திறன்கள்

1. பந்தை காலால் கொண்டு செல்லல்.
2. பந்தை காலால் தடுத்தல்.
3. பந்தை கட்டுப்படுத்தல்.
4. பந்தை தலையால் அடித்தல்.
5. பந்தை பேற்றுக்கு ஏறிதல்.
6. மைதானத்தை காத்தல்.
7. உள்ளேறிகை.

பந்தை மைதானத்தினுள் வீசுதல் (உள்ளேறிகை)

விளையாட்டை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் செயற்பாடாகும்.

பயிற்சி

1. உள்ளேறிகையின் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
2. வலையினுள் வீசுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
3. காற்பந்தட்ட விளையாட்டு தொடர்பான தகவல்களை எழுதுக.