



சுபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம் - வார பாடசாலை

வாரம் :-

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 10

ஆசிரியர் :- Mrs. S. நிஷாந்தி
கே.தெஹி. தெஹியோவிற, தமிழ் மகா
வித்தியாலயம்

1. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களை அட்டவணைப்படுத்துக.
2. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக.
3. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சியை வகைப்படுத்துக.
4. மைதான நிகழ்ச்சியை வகைப்படுத்துக.
5. கிடைப்பாய்ச்சல், நிலைக்குத்து பாய்ச்சலுக்கு உதாரணம் தருக.
6. போட்டி நடைக்குறிய விதிமுறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
7. சுவட்டு நிகழ்ச்சிக்கான புறப்பாட்டை வகைப்படுத்துக.
8. சரியான ஓட்டப் பயிற்சிக்கென நீங்கள் கற்ற செயற்பாடுகள் இரண்டை விளக்குக.
9. பதிங்கி புறப்பாட்டிற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.
10. புறப்பாட்டின்போது ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?
11. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகள் யாவை?
12. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் விதிமுறைகள் யாவை?
13. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளுக்கு உதாரணம் தருக.
14. நீளம் பாய்தலுக்கான மைதான அமைப்பை வரைக.
15. தட்டெறிதலின் திறன்கள் யாவை?