

சபரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்



விடுமுறை கால செயலட்டை

தயாரிப்பு – மாவனல்லை கல்வி வலையம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 06

முதலாம் வாரம்

அடைப்பிக்குள் உள்ள சொற்களை பயன்படுத்தி இடைவெளி நிறப்புக்க

❖ (குதி, மீட்டர் 100, 90 பாகை, சமமாக, நிலத்தில்)

01. ஓட்டத்தன் போது கைகள்யில் அசைதல் வேண்டும்
02. சரியான நடத்தலின் போது பாதத்தின்முதலில் நிலத்தை தொடும்
03. சரியான நடத்தலின் போது பாதங்களுக்கிடையிலான இடைவெளி.....காணப்படல் வேண்டும்
04. சரியான நடத்தலின் போது எல்லா சந்தர்ப்பத்திலும் ஒரு பாதம்.....இருத்தல் வேண்டும்.
05.மெய்வல்லுனர் விளையாட்டில் குருந்தூர நிகழ்ச்சியாகும்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 06

இரண்டாம் வாரம்

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01. சரியான நடத்தலின் மூலம் கிடைக்கும் அனுகூலம் 4 தருக
02. சரியான நடத்தலில் பாதம் வைக்கும் விதத்தை வரைந்து காட்டுக
03. அன்றாட வாழ்வில் ஓடுதல் பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 4ஐ குறிப்பிடுக
04. அன்றாட வாழ்வில் பாய்தல் பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 2ஐ குறிப்பிடுக
05. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் காணப்படும் குருந்தூர நிகழ்ச்சி, நீண்ட தூர நிகழ்ச்சி , பாய்தல், எறிதல் என்பவற்றுக்கு இவ்விரண்டு உதாரணம் தருக.
06. ஓட்டப்பயிற்சியின் போது செயற் படுத்தக்கூடிய பயிற்சி ஒன்றை வரைந்து விளக்குக
07. மைதானத்தில் எறிதல் பயிற்சி பெறும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் சிலவற்றை குறிப்பிடுக