

தொகுதி 9
நீந்தி மகிழ்வோம்

ஆண்டு 5

பெயர் :

ஆண்டு :

வணக்கம் மாணவர்களே. பாடப்புத்தகத்தில் பக்கம் 62-63 வரை வாசித்து பயிற்சிக்கு விடையளிக்கவும்

அ.விரைந்து மீட்போம்



கயிறு கட்டிய
மிதவை

கயிறு கட்டிய
புட்டி

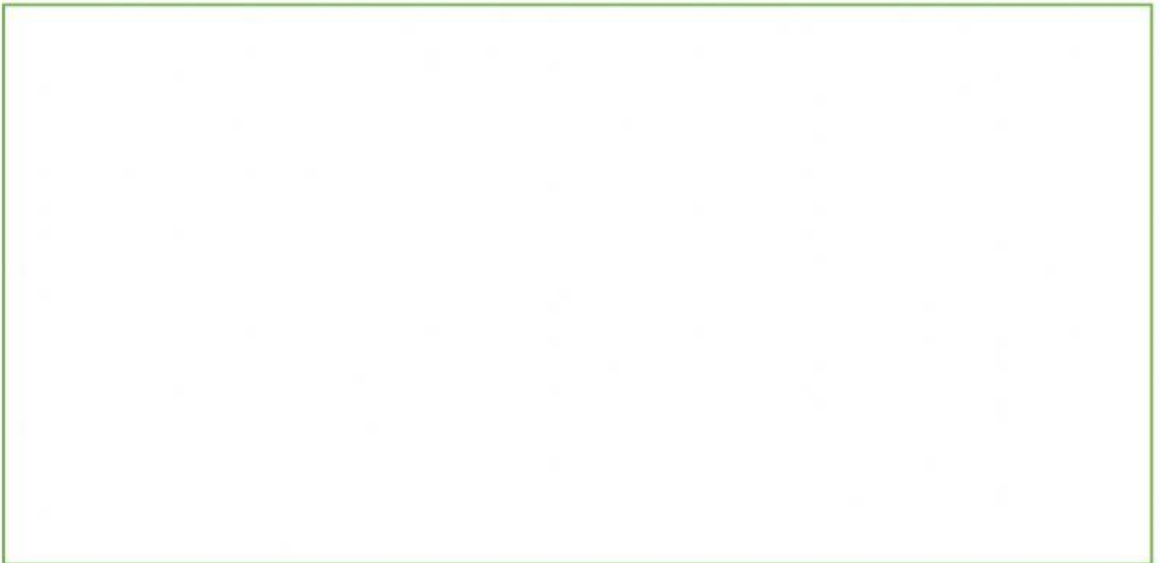


துணி கட்டிய
புட்டி

வீசு பை

ஆ. போப்பிங் செய்வோம்

காணொளித் துணையுடன் போப்பிங் செய்யும் முறையை அறிவோம்



போப்பிங் செய்யும் முறையை வரிசைப்படுத்துக

➤ கைகளை நீரினுள் அழுத்தி மேலை எழும்பவும்.

➤ தலை நீரின் மேற்பரப்பில் இருக்கும் போது, மூச்சை இழுக்கவும்.

➤ போப்பிங் செய்து கொண்டு முன்னோக்கி நகரவும்.

➤ தலை நீரினுள் இருக்கும்போது, வாய் வழியாக மூச்சை விடவும்.

1	
2	
3	
4	