

சரியான விடையைத் தேர்வு செய்க.

'போபிங்' (Bobbing) என்பது நீரில் வாய்வழியாக மூச்சுவிடும் பயிற்சி ஆகும். வாருங்கள் நாமும் 'போபிங்' செய்து பழகுவோம்.



1



2



3



6



5



4



7



8

i தெரிந்து கொள்க

'போபிங்' (Bobbing) செய்வதற்குமுன், மாணவர்கள் வாய்வழியாக மூச்சிழுத்துப் பழக வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.9.2, 2.8.2,
5.1.3, 5.2.1

- ☘ நீரில் இறங்குவதற்குமுன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசை நீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- ☘ ஒவ்வொரு முறையும் நீர் மட்டத்திற்கு மேலே எழும்பும்போது மாணவர்கள் மூச்சிழுக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.

நன்றி