

ஆண்டு 3

உடற்கல்வி

தொகுதி 1 : அடிப்படை சீருடற்பயிற்சி

பயிற்சி 1

கொடிட்ட இடத்தைச் சரியான விடையோடு பொருத்தவும்.

மாறனும் அவனுடைய நண்பர்களும் _____ திறனைச் செய்து
பழகுகின்றனர். அவர்கள், ஆதாரத் தளத்தின்மேல் தங்களது _____
கட்டுப்படுத்திச் சமனிக்கின்றனர். அவர்கள் அப்பயிற்சிகளைப் _____
மேற்கொள்கின்றனர்.

உடல் நிலையைக்

சமனிக்கும்

பாதுகாப்புடன்

பயிற்சி 2

படத்தைச் சரியான விளக்கத்துடன் இணைக்கவும்.



மாறும் சமனித்தல்
பயிற்சி



இருவர் மேற்கொள்ளும்
நிலையான சமனித்தல்
பயிற்சி



தனியாக மேற்கொள்ளும்
நிலையான சமனித்தல்
பயிற்சி