

உடற்கல்வி

ஆண்டு 3

காலியான இடங்களில் சரியான பதிலைக் கொண்டு பூர்த்திச் செய்க.



சமனிப்போம்

மாறனும் அவனுடைய நண்பர்களும் சமனிக்கும் திறனைச் செய்து பழகுகின்றனர். அவர்கள், [] தங்களது உடல் [] சமனிக்கின்றனர். வாருங்கள் நாமும் அவர்களைப் போன்று சமனிப்போம்.

மாறும் சமனித்தல்



நிலையான சமனித்தல்



இருவராக சமனிக்கும்போது கலப்பமாக சமனிக்க முடியும்.

பாதுகாப்பு

இந்நடவடிக்கைகளை மெத்தைமீது ஆசிரியர் கண்காணிப்புடன் மேற்கொள்ளவும்.

நிலையைக் கட்டுப்படுத்திச்

நீண்ட நேரம்

ஆதாரத் தளத்தின்மேல்