

தேசிய வகை கம்போங் சிமீ தமிழ்ப்பள்ளி, ஈப்போ

உடற்கல்வி

ஆண்டு 2

அடிப்படை நீச்சல்

பூர்த்தி செய்க.

		
		
		
		
		

குப்பைகளைக் குப்பைத் தொட்டியில் போடுதல்
நீந்தும் முன் வெதுப்பல், தசை நீள் பயிற்சிகள்
செய்தல்
குளத்தருகே காலணியுடன் நடக்கக் கூடாது
பெரியவர்கள் துணையுடன் நீந்துதல்
குளத்தினுள் நண்பரைத் தள்ளக்கூடாது
குளத்தருகே உண்ணக்கூடாது
பிராணிகளைக் கொண்டு வரக்கூடாது
நீந்தும் முன் உடலைச் சுத்தம் செய்தல்
குளத்தினுள் பாயக்கூடாது

குளத்தருகே ஓடக்கூடாது