

உடற்கல்வி (ஆண்டு 5)

சரியாக இணைத்திடுக



பறத்தல்



தரையிறுங்குதல்



எழும்புதல்



தடத்தில் ஓடுதல்

சரியான கூற்றுக்கு (/) என்றும் தவறான கூற்றுக்கு (X) என்றும் தெரிவு செய்க.

1. நீளம் தாண்டுதலில் நான்கு படிநிலைகள் உள்ளன.



2. தாண்டித் தரையிரங்கும் இடம் மென்மையானதாகவும்

பாதுக்காப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.



3. நீளம் தாண்டுதலில் வெற்றி பெற மெதுவாக ஓட வேண்டும்.



4. உயரம் தாண்டும் போட்டியில் அதிக உயரம் தாண்டியவரே வெற்றியாளர்

ஆவார்.



5. உயரம் தாண்டுதலில், இலக்கை நோக்கி ஓடும்போது கடைசி மூன்று

அடிகள் மெதுவாக ஓட வேண்டும்.



6. உயரம் தாண்டுவதற்கு முன்னர் போதுமான வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள்

பெற்றிருக்க வேண்டும்.

