

உடற்கல்வி ஆண்டு 5
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை
உறுதியும் வலிமையும்

பெயர் :

வகுப்பு 5 :

திகதி:29/10/2021

தசைந்நார் உறுதியையும் வலிமையையும் உறுதி செய்யும் பயிற்சிகளை
பெயர்களை சரியாக இணைக்கவும்.

			
			

எழுதல்	சாய்ந்து எழுதல்	நுனிக்காலில் எம்புதல்	முழங்காலை மடக்கி எழுதல்
கை கால்களை உயர்த்தி எம்புதல்	சாய்ந்து உடலை வளைத்தல்	கால்களை மாறி மாறி உயர்த்துதல்	