உடற்கல்வி

வணக்கம் மாணவர்களே,

இன்று நம்முடைய முதல் பாடம்.

நாம் ஒவ்வொரு முறையும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதற்கு முன் கண்டிப்பாக வெதுப்பல் மற்றும் தசைநீள் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

ஆகவே, இன்றைய பாடத்தில் நாம் வெதுப்பல் மற்றும் தசைநீள் பயிற்சிகள் தொடர்பாக பார்க்கவிருக்கின்றோம்.

வெதுப்பல் மற்றும் தசைநீள் பயிற்சிகள் தொடர்பாக தெளிவான விளக்கம் பெற கீழ்க்காணும் செவ்வகத்தைக் 'கிளிக்' செய்து இணைக்கப்பட்டுள்ள காணொளியைக் காண்க.

மாணவர்களே,

இந்த காணொளியைப் பார்த்த பின் நீங்களும் வெதுப்பல் மற்றும் தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்து படம் பிடித்து எனக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

நன்றி