

உடற்கல்வி

ஆண்டு 3

காலியான இடங்களில் சரியான பதிலைக் கொண்டு பூர்த்திச் செய்க.



தலைகீழாகச் சமனித்தல்



இந்நடவடிக்கையின்போது உடல் எடை நமது உடலின் பாரத்தைச் சமமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

இப்படியே சிறிது நேரம்

தலைகீழாகச் சமனிக்கவும்.



இரு கைகளையும் தோள்பட்டை அளவுக்கு ஊன்றுவதாலும் கை விரல்களை விரிப்பதாலும் அகலமான அமைகிறது. இதனால் தலைகீழாக நிற்கும்போது நமது உடலின் நிலைத்தன்மை அதிகரித்து நம்மால் சுலபமாக சமனிக்க முடிகிறது.

தெரிந்து கொள்க

சமனித்தல் என்பது நமது உடலை ஆதாரத் தளத்தின்மேல் கட்டுப்படுத்தி நிலைநிறுத்துவது ஆகும். அகலமான ஆதாரத் தளம் அதிகரிக்கும்.



வளப்படுத்துதல்

நிலையான சமனித்தலில் உங்களுக்குத் தெரிந்த இரு பாதங்களில் சமனிக்கும் வேறு நடவடிக்கைகளைச் செய்து காட்டுக.



(1.1.2) (1.1.2) (1.1.3) (2.1.1) (2.1.2) (2.1.3) (2.1.4) (2.4.1)

- + ஆலிசியா கண்காணிப்பதன் இந்நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வலியுறுத்தவும்.
- + அகலமான ஆதாரத் தளம் நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- + நடவடிக்கைகளுக்கு ஏற்ப உடல் எடையின் மையப்பகுதி மாறுகின்றது என்பதை விளக்கவும்.

கைகளை ஊன்றி

மையப்புள்ளி

நிலைத்தன்மையை

ஆதாரத் தளம்