

உடற்கல்வி (ஆண்டு 3)

நீரினுள் மூச்சை அடக்கும் முறையைச் சரியாக வரிசைப்படுத்துக.



சரியாக இணைக்கவும்.



மிதவையுடன் குப்புறப்படுத்த நிலையில்,
காலை நேராக நீட்டவும்



மிதவையுடன் மல்லாந்து படுத்த
நிலையில் காலை நேராக நீட்டவும்



காலை மேலும் கீழுமாக மாறிமாறி
படபடவென உதைத்து முன்னேறவும்



முட்டியை மடக்காமல் காலை மேலும்
கீழுமாக மாறி மாறி படபடவென
உதைத்து முன்னேறவும்