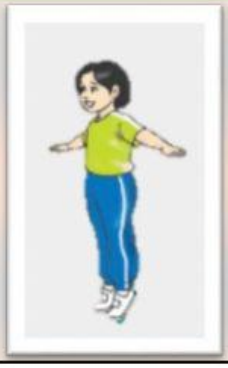
உடற்கல்வி (ஆண்டு 2)

தசைநார் வலிமைப் பயிற்சிகளையும் அப்பயிற்சியின்போது பயன்படுத்தப்படும் தசைகளையும் சரியாகக் குறிப்பிடுக.



சாய்ந்து எழுதல்

பின்புறம் வளைந்து கைகளை மடக்கி எழும்புதல்

முழங்காலை மடக்கி கையை ஊன்றி எழுதல்

நுனிக்காலில் எழும்புதல்

எழுவல்

பின் தொடையின் தசையை மடக்குதல்

LIVEWORKSHEETS