

உடற்கல்வி

ஆண்டு 4

தலைப்பு : பல்வகை நிலைகளில் தட்டு எறிதல்

தட்டு எறியும் முறையை வரிசைப்படுத்தவும். கட்டத்தில் எண்ணைத் தட்டச்சு செய்யவும்.



எண்	நடவடிக்கை
	கால், இடுப்பு மற்றும் உடம்பைச் சுழற்றுதல்
	கால்களை விரித்தல்.
	தட்டை வீசும்போது கைகள் மேல்நோக்கி நேராக இருக்க வேண்டும்.
	தட்டையான பொருளைச் சரியான முறையில் பிடித்தல்.

ஆசிரியை கண்ணகி