அடிப்படை நீச்சல்

ஆண்டு : 1 விவேகஜோதி 6.12.2020

பயிற்சி

1. படத்திற்கேற்ற சரியான விடையை இணைக்கவும்.

குறியீடுகள்

'போபிங்' செய்தல்

குப்புற நீந்துதல்

நீரில் சறுக்குதல்

நீச்சல் குளத்தருகே உண்ணாதே!

நீரில் பாயாதே!

குப்பைத் தொட்டியைப் பயன்படுத்து

நீந்துவதற்கு முன் உடலை நனை!

படம் வரைந்து வண்ணம் தீட்டுக

ஆசிரியர் அ.சுதா

சுறுசுறுப்பின் கூறுகள்

வகுப்பு : 1 விவேகஜோதி 6.12.20

பயிற்சி

1. படங்களைப் பார். வெதுப்பல் பயிற்சிகளுக்கு (✓) என்று அடையாளமிடுக.

2. சரியாக இணை

இந்தப் பயிற்சியினால் நாடித் துடிப்பு அதிகரிக்கும்; உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.	தண்ணீர்
நாடித் துடிப்பைச் சீராக்குவதற்கும் களைப்பைப் போக்குவதற்கும் இந்தப் பயிற்சி பயன்படும்.	வெதுப்பல் பயிற்சி
வியர்வையாக வெளியாகிய நீரை ஈடுகட்டுவதற்கும் உடல் சூட்டைத் தணிப்பதற்கும் இது பயன்படும்.	தணித்தல் பயிற்சி

ஆசிரியர் அ.சுதா