



தேசிய வகை ஜாலான் யாஹ்யா அவால் தமிழ்ப்பள்ளி
உடற்கல்வி
ஆண்டு 4



அடிப்படைச் சீருடற் பயிற்சி (பக்கம் 6-7)

1. முன்னோக்கி சுழலுதலையும் பின்னோக்கி சுழலுதலையும் சரியாகக் கற்றுக்கொண்டால் விளையாட்டின் போது விழ நேர்ந்தால் _____ ஏற்படுவதிலிருந்து நம்மைத் தற்காத்துக் கொள்ளலாம்.

2. முன்னோக்கி தொடர்ந்து உருளும் முறையை நிரல்படுத்தவும்.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

மீண்டும் நுனிக்காலில் உட்கார்ந்து தொடர்ந்து உருளவும்.

தலையைக் கீழே கொண்டு வந்து, முன்னோக்கி உருளவும். உடலைச் சமநிலைப்படுத்தவும்.

கைகளை ஊன்றி, நுனிக்காலில் உட்காரவும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று உருளதலுக்குப் பின் எழுந்து நிற்கவும்.



படம் 1

3. படம் 1 _____ முறையைக் காட்டுகிறது.



படம் 2

4. படம் 2 _____ முறையைக் காட்டுகிறது.

5. இந்நடவடிக்கையினைச் செய்யும் முன் _____, தசைநீள் பயிற்சிகளைச் செய்வதன் வழி _____ தவிர்க்கலாம்.