

அலகு - 04

செயலட்டை

1. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கின்ற உடல் ரீதியான நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

2. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கின்ற உள, சமூக ரீதியான நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

3. சிறு விளையாட்டுக்களில் காணப்படும் இயல்புகள் எவை?

.....

.....

.....

4. உங்களால் தனியாக விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

5. இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 4 இன் பெயர்களைக் கூறுக?

.....

.....

.....

6. குழுவாகச் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

7. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்குரிய பண்புகள் எவை?

.....  
.....  
.....

8. கர்ப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுத் திட்டங்களை குறித்துக் காட்டுக?

9. வொலிபோல் விளையாட்டில் பாதங்கள் தொடர்பான திறன்களை வளர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்படும் பயிற்சி முறைகள் சிலவற்றை கூறுக?

.....  
.....  
.....

10. கர்ப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை பரீட்சயப்படுத்துவதற்கு தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 தருக?

.....  
.....  
.....

11. கர்ப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை இலகுவாக கையாள சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக?

.....  
.....  
.....

12. கர்ப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை இலகுவாக கையாள குழுவாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 தருக?

.....  
.....  
.....

13. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்திடலினை வரைந்து அளவுத்திட்டங்களை குறித்துக் காட்டுக?

14. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவுகள் தொடர்பான பயிற்சிகளை வழங்கும் முறைகள் 2 இனைக் கூறுக

.....  
.....

15. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை பரீட்சயப்படுத்துவதற்கு தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 தருக?

.....  
.....  
.....

16. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை இலகுவாக கையாள சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக?

.....  
.....

17. காற்பந்தாட்டம் முதன் முதலில் எந்த நாட்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது என வரலாறு கூறுகின்றது?

.....

18. காற்பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவை விருத்தி செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப் பயிற்சியினைத் தருக?

.....  
.....  
.....

19. உதைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை பாதத்துடன் உதைப்பதற்கான பயிற்சி முறையினைத் தருக?

.....  
.....  
.....