

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தல் தரம்:-10,11

திரு.A.R. அனோஜன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/வேலணை மத்திய கல்லூரி

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம்:-10 பாடப்புத்தகத்திலுள்ள
அட்டவணை-5.1 இனை
உசாத்துணையாகக் கொண்டு
தயாரிக்கப்பட்டது. பக்கம்-87

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்

சுவட்டு
மைதான
நிகழ்ச்சி

போட்டி நடை

வீதியோட்டம்

நாட்டுக்குக்
குறுக்காக
ஓடுதல்

மலையேற்றம்

01. சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சி



A.R.Anोजan J/Velanai Central College

சுவட்டு
நிகழ்ச்சி

சுவட்டு மைதான
நிகழ்ச்சி

மைதான
நிகழ்ச்சி



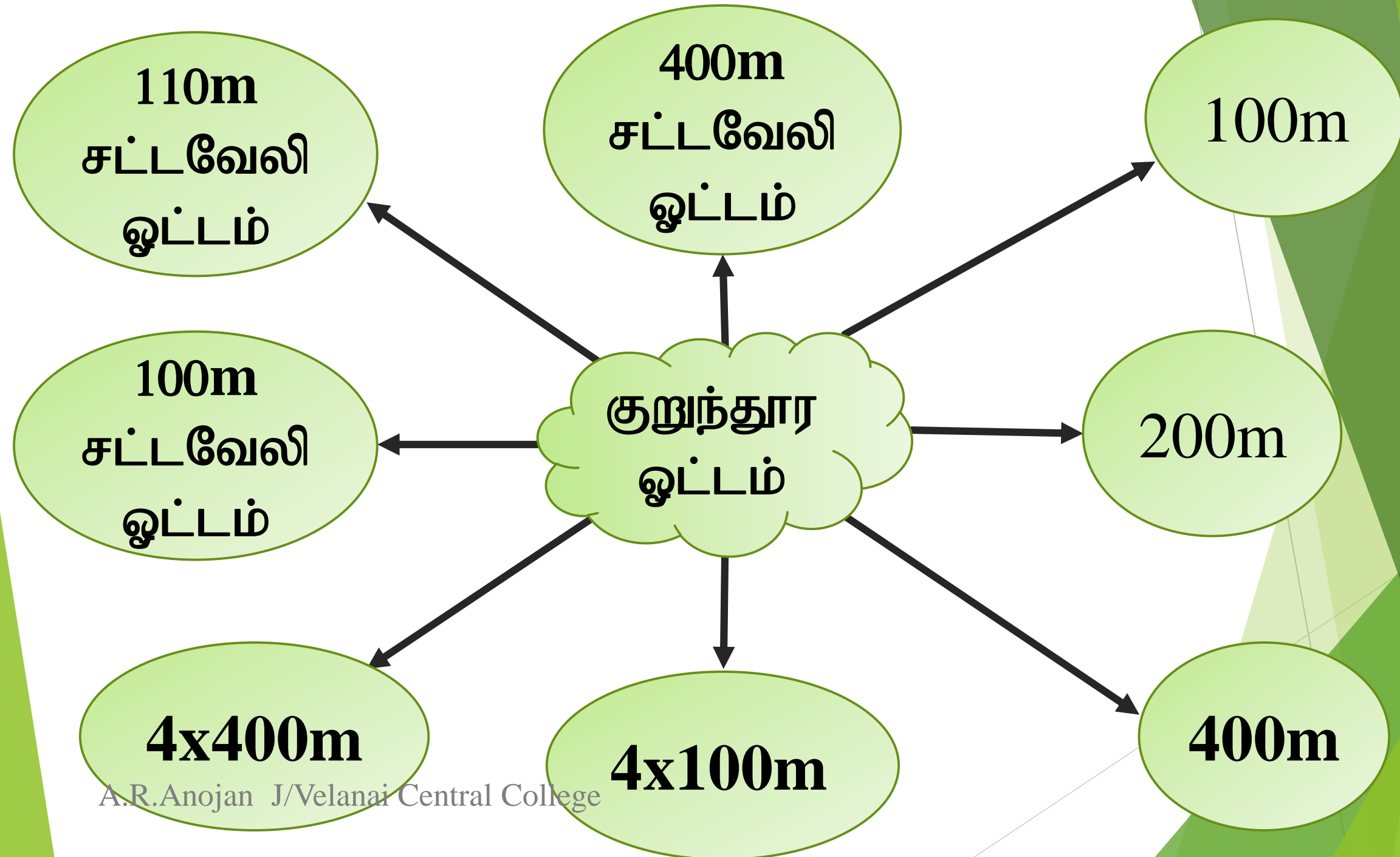
சுவட்டு
நிகழ்ச்சி

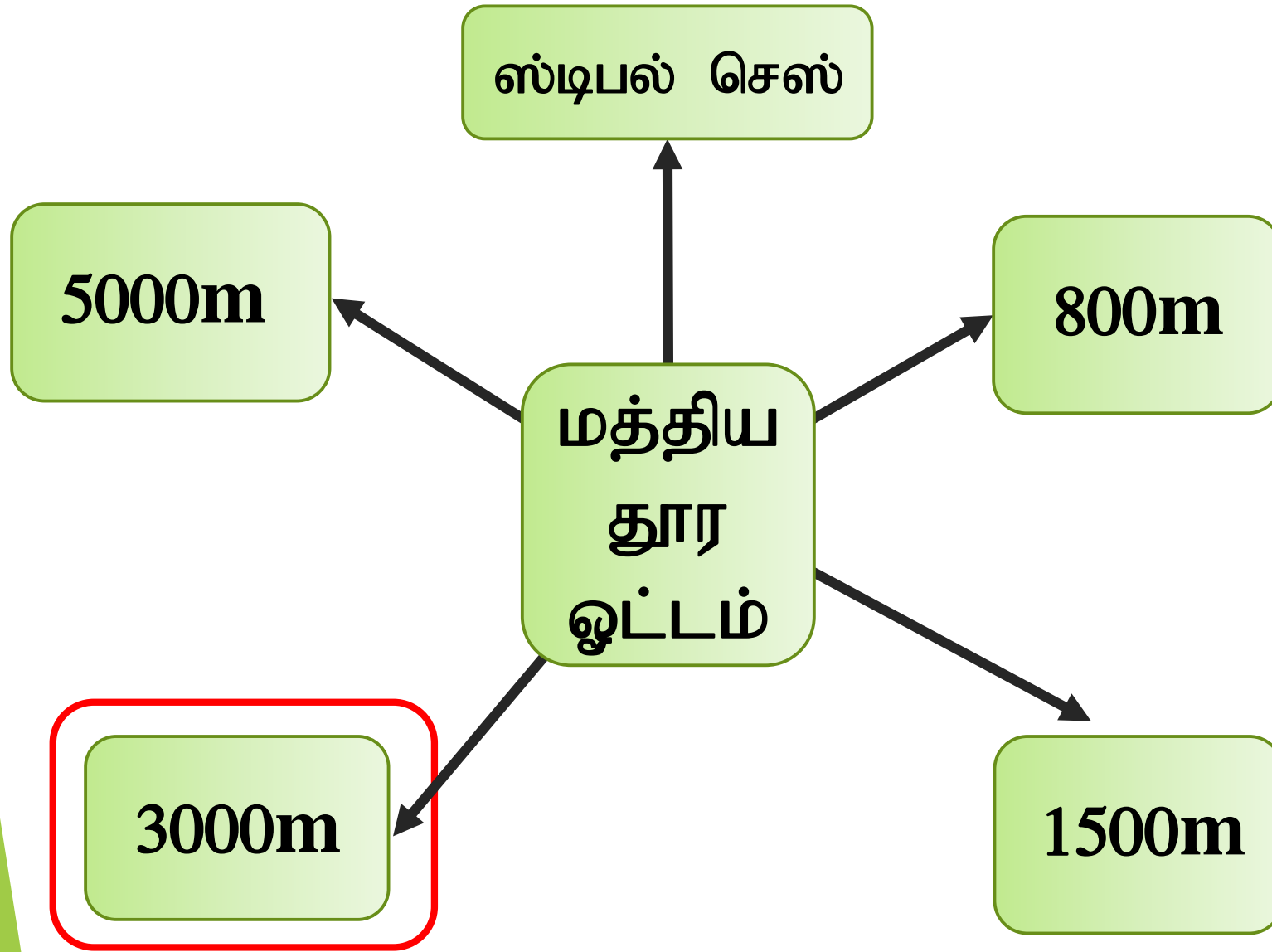
குறுந்தூர
ஓட்டம்

மத்திய
தூர ஓட்டம்

நெடுந்தூர
ஓட்டம்







ஐமதான நிகழ்ச்சி



A.R.Anojan J/Velanai Central College

மைதான
நிகழ்ச்சி



பாய்தல் நிகழ்ச்சி



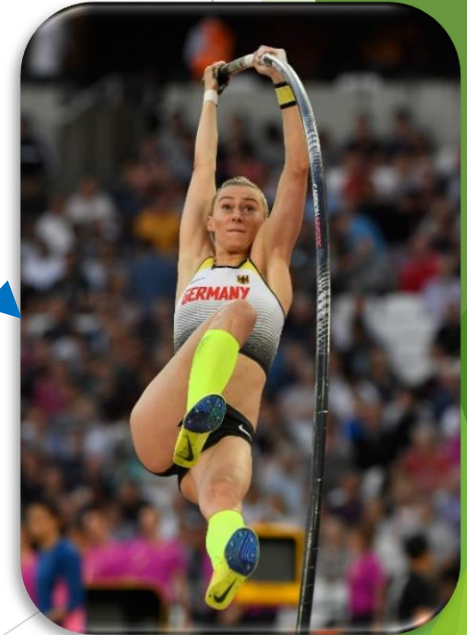
கிடைப்பாய்ச்சல்



போடுதல் நிகழ்ச்சி



எறிதல் நிகழ்ச்சி



நிலைக்குத்துப்
பாய்ச்சல்

எறிதல் நிகழ்ச்சி



ஈட்டி எறிதல்

தட்டெறிதல்



சம்மட்டி எறிதல்



A.R.Anोजan J/Velanai Central College

பாய்தல் நிகழ்ச்சி

கிடைப்பாய்ச்சல்

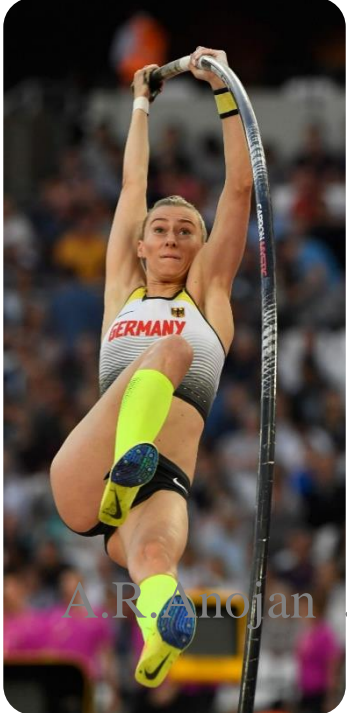
நீளம் பாய்தல்

நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்

கோலூன்றிப்
பாய்தல்

உயரம்
பாய்தல்

முப்பாய்ச்சல்



02.போட்டி நடை

ஆண்

20km

50km

பெண்

20km

A.R.Anojan J/Velanai Central College



03.வீதியோட்டம்

10km

அரைமரதன்
21.0975km, 25km, 30km

15km

மரதன் 42.195km

20km

வீதி அஞ்சல்
100km



04.நாட்டுக்குக் குறுக்கான ஓட்டம்

ஆண்

4km

8km

12km

பெண்

4km

6km

8km



05.மலைபேற்றம்

ஆண்

8km

12km

பெண்

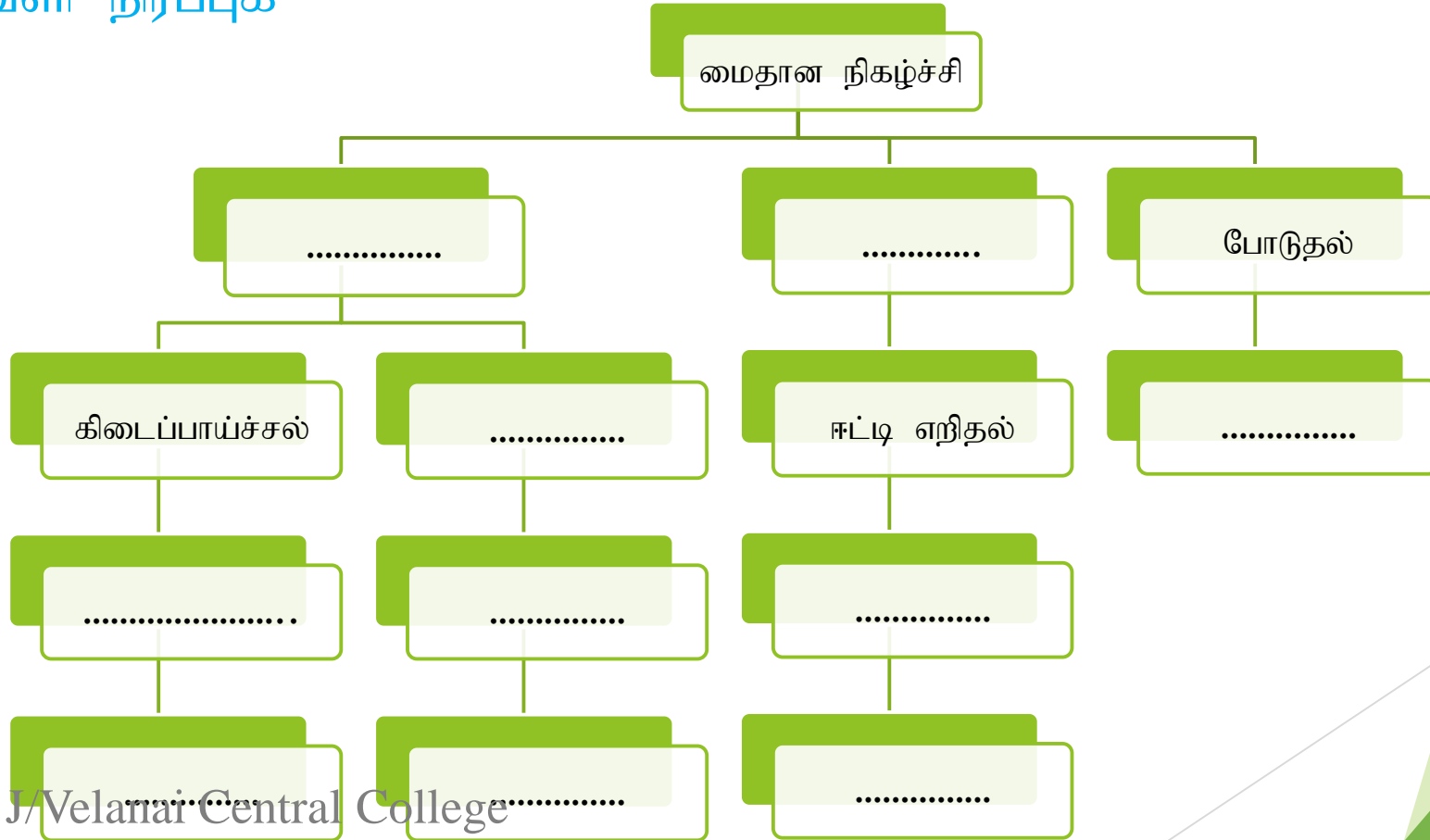
4km

8km



வினாக்கள்

1. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துக?
2. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் எவை?
3. பாய்தலின் இரு வகைகளும் எவை?
4. இடைவெளி நிரப்பு



மதிப்பீடு

□ அறிவுறுத்தல்

- மேலே கற்றுக் கொண்ட விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கீழே காணப்படும் link சொடுக்கி (Click) செய்து வினாக்களுக்கு விடையளித்து உங்களை மதிப்பிட்டுக் கொள்ள முடியும்.
- உங்கள் புள்ளிகளை பார்வையிட அனைத்தது வினாக்களுக்கும் விடையளித்ததும் Submit Button Click செய்து பின்னர் View score Button Click செய்வதன் மூலம் புள்ளிகள், சரியான, பிழையான விடைகள் அனைத்தையும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- <https://forms.gle/hEqp3fdX88gQ3Vbk6>