

Std - X

www.Padasalai.Net

| S. No | | First Term (June - Sep.) Quarterly | Second Term (Oct - Nov) Half Yearly |
|-------|---|--|---|
| 1. | Marching அணிநடைப் பயிற்சி | Revision IX Std portion திருப்புதல் : 9ஆம் வகுப்பு பாடம் | Slow March, Ceremonial March மெதுவான நடை, அணிவகுப்பு நடை |
| 2. | Callisthenics உடற்கட்டுப் பயிற்சி | 1 to 4 Exercises பயிற்சிகள் : 1 முதல் 4 வரை | 5 to 8 Exercises பயிற்சிகள் 5 முதல் 8 வரை |
| 3. | Rhythmic and Light Apparatus தாளப்பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சி | Dumbbells, 4 Exercise உருளைக்கட்டைப் பயிற்சி 1 முதல் 4 வரை | Indian Club 4 Exercise கர்லாக்கட்டைப் பயிற்சி 1 முதல் 4 வரை |
| 4. | Indigenous Activities இந்திய முறை உடற்பயிற்சி | Alternative leg Dand கால் மாற்றிச் செய்யும் தண்டால் | Kneeling Baithak முழங்காலிட்டு செய்யும் பஸ்கி |
| 5. | Yogasana யோகாசனம் | Sasankasana, Supta Vajrasana சஸாங்காசனம் கப்த வஜ்ராசனம் | Dhanurasana, Parivartha Trikonasana தனுராசனம், பரிவர்த்த திரிகோணாசனம் |
| 6. | Gymnastics and Pyramids செயற்களப் பயிற்சி மற்றும் கோபுரம் கட்டுதல் | 8 Men, 9 Men, 10 Men Pyramid 8, 9, 10 பேர் கோபுரம் கட்டுதல் | - |
| 7. | Major Games முதன்மை விளையாட்டுகள் | Volley Ball, Cricket, Hand Ball. கையுந்து பந்து, கிரிக்கெட் கைப்பந்து | Shuttle Badminton, Table Tennis இறகுப்பந்து, மேசைப்பந்து |
| 8. | Track and Field தடகளப் போட்டிகள் | 1500 mts, Pole vault நீண்ட தூர ஓட்டம் 1500மீ கோலூன்றித் தாண்டுதல் | Javelin, Triple Jump, Relay Races ஈட்டி எறிதல், மும்முறை தாண்டுதல் தொடர் ஓட்டம் |
| 9. | Minor சிறு விளையாட்டுகள் | Shadow Tag Wandering Ball Three deep நிழலைத் தொடுதல் அலையும் பந்து மூன்று பேர் ஆட்டம் | Lame duck relay, Last couple out, Mount ball tag. நொண்டி வாத்து தொடர் ஓட்டம் கடைசி இரட்டையர் வெளியே குதிரை சவாரி செய்தால் தொடாதே |