

Std - VIII [www.Padasalai.Net](http://www.Padasalai.Net)

S. No		First Term (June - Sep.) Quarterly
1.	Marching அணி நடைப்பயிற்சி	VI <sup>th</sup> , VII <sup>th</sup> Std Portion March halt and quick March. திருப்புதல் 6,7 ஆம் வகுப்பு பாடம் நடையை நிறுத்துதல் மற்றும் விரைந்து நடத்தல்
2.	Callisthenics தாளப் பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சி	Bharathiyam Exercise 1 - 4 வளையப் பயிற்சி 1 முதல் 5 வரை
3.	Rhythmic and Light Apparatus உடற்கட்டுப் பயிற்சி	Hoops - 5 Exercises பாரதியம் தனிநபர் பயிற்சி 1 முதல் 5 வரை
4.	Indigenous Activities இந்திய முறை உடற்பயிற்சி	Dands - Circle Dand - Snake - Dand வட்டதண்டால், பாம்பு தண்டால்
5.	Yogasana யோகாசனம்	Pachi mothasana, Ustrasana பச்சிமோத்தாசனம், உஸ்த்ராசனம்
6.	Pyramids செயற்களப் பயிற்சி மற்றும் கோபுரம் கட்டுதல்	Revise VII <sup>th</sup> Std Pyramids திருப்புதல் 7 ஆம் வகுப்பு கோபுரம் கட்டுதல்
7.	Major Games முதன்மை விளையாட்டுகள்	Ball Badminton, Hockey பூப்பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்து
8.	Track and Field தடகளப் போட்டிகள்	Revise VII <sup>th</sup> Std middle distance 400, 800 திருப்புதல் 7ஆம் வகுப்பு பாடம் நடுத்தர தூர ஓட்டம் 400 மீ, 800மீ
9.	Minor Games சிறு விளையாட்டுகள்	Ropes Skipping relay Three legged race. கயிறு தாண்டிக் குதித்தோடும் தொடர் ஓட்டம் மூன்று கால் தொடர் ஓட்டம்