

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ലക്ഷ്യം:- ശാരീരിക ദീനത്വം ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുക.

പ്രവർത്തനങ്ങൾ:-

1. കായിക പരിശീലനം
2. ഭാഗ്യ പരിശീലനം
3. തായ് ഭക്താരോം പരിശീലനം.

കാലം :- PET period മുഴുവൻ കൊടുക്കുക.

Assembly ലെ ലഘു exercise ഉൾപ്പെടുത്തുക.

ബുള്ളിയാട്ടുകളിൽ ഭാഗ്യ, തായ് ഭക്താരോം

പരിശീലനം ഉറപ്പുവരുത്തുക.