9. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமையை பேணுவோம்.

- அடைப்பிவிருந்து விடையை தெரிவு செய்து எழுதுக

(சக்தி, விளையாட்டுப்பண்பு, வேகம், ஒத்திசைவு, தாங்குதிறன்)

1. நபர் ஒருவர் 100 மீட்டர் தூரத்தை குறைந்த காலத்தில் ஓடி முடிப்பது……..…எனப்படும்
2. ஒரு செயற்பாட்டை களைப்பை தாங்கி நீண்ட நேரத்துக்கு செய்வதற்கு உள்ள அற்றல்……எனக்கூற முடியும்
3. கிரிக்கட் போட்டி ஒன்றில் ஓடிச்சென்று மெலிருந்து வரும் பந்தை (catch) பிடிப்பதற்கு உள்ள ஆற்றல்……எனப்படும்.
4. தடையொன்றுக்கு எதிராக யாதேனும் ஒரு காரியத்தை செய்யும் ஆற்றல்……ஆகும்
5. காற்பந்து போட்டியில் எதிரணி வீர்களுக்கு காலால் உதைத்தல்……..அன்று