9. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமையை பேணுவோம்.

கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கான விடைகள் சரியாயின் (✔) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் குறிப்பிடுக.

1. பாய்தல் செயற்பாடுகள் உடற் தகைமையின் இயல்பாகும் ( )
2. முன்னால் வளைவதன் மூலம் நெகிழும் தன்மையை அளவிட முடியும் ( )
3. விளையாட்டு திறன் விருத்திக்கு உடற் தகைமை அவசியமாகும் ( )
4. சந்தத்துக்கு அமைய செயற்படுவதன் மூலம் நேர விரயம் ஏற்படும் ( )
5. இதயதுடிப்பு சந்தத்துக்கு அமைய நடை பெறும் செயற்பாடாகும் ( )

இடை வெளிக்கு பொருத்தமான சொல்லை தெரிக.

(ஒத்திசைவு, உடற் தகைமை, சக்தி)

1. தடைக்கு எதிராக ஒரு செயற்பாட்டை செய்தல்.....ஆகும்
2. .....என்பது நரம்பு , தசைகளுக்கிடையிலான சிறந்த தொடர்புகளுடன் அசைவை காட்டும் திறன்.
3. சந்தச் செயற்பாடுகளில் மூலம்.....அதிகரிக்க முடியும்

கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக

1. சந்தம் என்பது யாது

.....

.....

2. உடற் தகைமை பண்பு விருத்திக்காக செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் 3ஐ குறிப்பிட்டு விளக்குக

.....

.....