9. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமையை பேணுவோம்.

❖ பாடத்தை அடிப்படையாக தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக

1. தகைமைகளின் பிரதான பிரிவுகள் 3உம் எவை ?

   1……

   11……

   111……..

2. நாம் தகைமைகளை சரியாக பேணுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.

   1……..

   11……

   111……...

3. நாம் அன்றாடம் ஈடுபடும் செயற்பாடுகளின் மூலம் வளர்த்துக் கொள்ள கூடிய உடற் தகைமை பண்புகள் எவை?

   1……11……..

   111……1V…….

   V……

❖ இடை வெளி நிறப்புக

(சந்தம், உடல் களைப்பை குறைத்து நீண்ட நேரம் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல், உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் பலேநடனம், உடற் தகைமை, வேகமாக நடத்தல் சைக்கில் மிதித்தல்)

4. …….என்பது உடற் செயற்பாடுகளை சரியாகவும் சிறந்த முறையிலும் செய்வதற்கு உள்ள ஆற்றல்

5. ஏதாவது ஒரு உடற் தகைமையை விருத்தி செய்வதற்கு…… மற்றும் …….செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியும்

6. ஒரு செயற்பாட்டை காலத்துக்கும் , தாளத்துக்கும் செய்வது……..எனப்படும்

7. …….சந்த செயற்பாடாகும்

8. சந்தச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம்……முடியும்