



சபரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம்- சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் -06 (ஐந்தாம் வாரம்)
மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு- M.I. Riyas Ahmed

9- ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு உடற்றகைமையைப் பேணுவோம்

பாடத்தை பயன்படுத்தி கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக

1- தகைமைகளை 3 வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை.

I.....

II.....

III.....

2- உடற் தகைமைகளை சிறப்பாக பேணுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.

I.....

II.....

III.....

3- எமது அன்றாட செயற்பாடுகள் மூலம் விருத்தி செய்து கொள்ளக் கூடிய உடற்றகைமை பண்புகள் சில இணைக்குக.

I. 100 மீற்றர் தூரத்தை குறைந்த நேரத்தில் ஓடுதல்

நெகிழும் தன்மை

II. பாரம் ஒன்றை தூக்குதல்

ஒத்திசைவு

III. நீண்ட நேரம் இலகுவாக ஓடுதல்

வேகம்

IV. ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சியில் ஈடுபடல்

சக்தி

V. பந்தை மேலெறிந்து பிடித்தல்

தாங்குதிறன்

❖ இடைவெளி நிற்ப்புக

(சந்தம், குறைந்த களைப்புடன் நீண்ட நேரத்துக்கு செயற்படும் ஆற்றல், காலை உடற்பயிற்சியும் பலே நடனமும், உடற் தகைமை, ஏனைய நடத்தல் சைக்கில் மிதித்தல்)

4- எமது அன்றாட செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக மேற் கொள்வதற்கு உள்ள ஆற்றல்.....
எனப்படும்.

5- உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதற்கு.....செயற்பாடுகளில்
ஈடுபடமுயும்

6- ஒரு செயற்பாட்டை தாளத்துக்கும், நேரத்துக்கும் ஏற்ப செயற்படுத்தல்.....எனப்படும்.

7-செயற்பாடுகள் சந்தச் செயற்பாடுகளாகும்.

8- சந்தத்துக்கு அமைய இயங்குவதன் மூலம்.....விருத்தியடையும்.