

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

7.சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக் கொள்வோம்

அலகு-07

தரம்-07

01.கொண்ணலை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02.கொண்ணிலையின் வகைகளைத் தருக?

.....

.....

03.கொண்ணிலைகளுக்கு உதாரணம் தருக?

.....

.....

04.நாற்காலியல் அமரும் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய நிலையாத?

.....

.....

05.சரியான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

06.தவறான கொண்லையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக?

.....

.....

07.நடத்தலை சிறப்பாக்க பயில வேண்டிய செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

08. நடத்தலின் போது உடலுறப்புக்கள் அமைந்தருக்க வேண்டிய நிலையாத?

.....

.....

.....

.....

09. சரியான நடத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

10.படுத்தலின் கொண்ணிலைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

11.படுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

12. சரியான படுத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

13.பிழையான கொண்ணிலைக்கு காரணமாக அமைபவை யாவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....