சுகாதாரமும் உடற்க்கல்வியும்

அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமையைப்பேணுவோம்

அலகு-14 **தரம்-11**

1.ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு பேணவேண்டிய தகைமைகள் எவை?

2.அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமைப்பண்புகளைத் தருக?

3.வலு என்றால் என்ன?

4.விளையாட்டில் வலு அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

5.வலுவை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?

6.துரிதம் என்றால் என்ன?

7.விளையாட்டில் துரிதம் அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

8.துரித விருத்தி செயற்பாடுகள் சில தருக?

9.ஒத்திசைவுஎன்றால்என்ன?

10.ஒத்திசைவு சரியாக செயற்பட அவசியமான தொகுதிகள் எவை?

11.விளையாட்டில் ஒத்திசைவு அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

12.ஒத்திசைவு விருத்தி செயற்பாடுகள் எவை?

13.சமநிலை என்றால் என்ன?

14.விளையாட்டில் சமநிலை அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

15.சமநிலை விருத்தி செயற்பாடுகள் எவை?

16.கதி என்றால் என்ன?

17.விளையாட்டில் கதி அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

18.கதியை விருத்தி செய்வதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் எவை?

19.மறுதாக்கம் என்றால் என்ன?

20.விளையாட்டில் மறுதாக்க கதி அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

தயாரிப்பு-திரு.பா.தணிகைவேல் உடற்கல்வி ஆசிரியர் யா/ஹாட்லி கல்லூரி .பருத்தித்துறை
தட்டச்சு-திரு.இ.முகுந்தன்.உடற்கல்வி ஆசிரியர்,யா/கலட்டி றோ.க த.க பாடசாலை. பருத்தித்துறை.