

செயலாட்டை-15

15.ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

தரம்-08

அலகு-15

01.உடற்றகைமையானது எத்தனை வகைப்படும் அவை எவை?

.....

.....

.....

02. உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் நேரடியாகத் தாக்கம் செலுத்தக் கூடிய உடல் ஆரோக்கியக் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

03. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

04. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

05. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதால் உமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

06. தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது யாது?

.....

.....

.....

07. தசைகளின் தாங்கு திறனை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

08. தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தியடைவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

09. தசைவலு எனப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

10. தசைவலுவினை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

11.தசைவலு விருத்தியால் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள் எவை?

.....

.....

.....

12. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

13.நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14.நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதால் பெற்றுக்கொள்ளும் பயன்கள் எவை?

.....

.....

.....

15.உடற் கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு) எதனால் ஆனது?

.....

.....

.....

16.உடற் கட்டமைப்பு இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்க முடியும். அவை எவை?

.....

.....

.....

17.சரியான உடல் கட்டமைவினைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18.சரியான உடல் கட்டமைப்பை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....