

செயல்தட்டை-12

12-ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

தரம்-09

அலகு-12

01. தகைமைகள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
3 வகைப்படும்

1.
2.
3.

02. உடற்றகைமை (Physical Fitness) என்றால் என்ன?

எமது உடலினால்
மட்டத்தில் மேற்கொள்வதற்கான திறன் உடற்றகைமையாகும்.

03. உடற்றகைமைக் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

04. உடற்றகைமைகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

உடற்றகைமைகளை சார்ந்த தகைமை,
..... தகைமை என இரண்டாக வகுக்கலாம்.

05. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைச் சோதனைகளின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. தகைமைச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள்,
இடையூறுகளைக் குறைப்பதற்கேற்றவாறு மைதானத்தைத் தயார் செய்தல் வேண்டும்.

.....

.....

.....

.....

06. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கு திறனை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கும்திறன் என்பது,

.....

.....

உடலிலுள்ள தசைகளுக்கு அதிகளவு ஓட்சிசனை விநியோகிக்கும் ஆற்றலாகும்.

சோதனை - தொடர்ச்சியாக ஓடும் பரீட்சை (ஆண்கள் 800மீற்றர் /பெண்கள் 600 மீற்றர்)

தேவையான உபகரணங்கள் -

07. தசைநார்களின் தாங்குதிறனை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது
அல்லது களைப்பைத் தாங்கியவாறு நீண்ட நேரம் உடலசை வுகளைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலாகும். சோதனை - அழுக்கி எழுப்புதல் (Push Up) தேவையான உபகரணம் - நிறுத்தக் கடிகாரம்

08 தசை நார்களின் சக்தியை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

தசைநார்களின் சக்தி என்பது

..... சக்தியாகும்.

சோதனை - நின்று நீளம் பாய்தல் (Standing long Jump) தேவையான உபகரணங்கள் - அளவுநாடா, நீளம் பாய்தல் மைதானம், ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தும் பொருள்கள் அற்ற புற்றரை, தரையில் அடையாளமிடுவதற்கான பொருளொன்று.

09.நெகிழும் தன்மையை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

நெகிழும் தன்மை என்பது

..... ஆற்றலாகும்.

சோதனை - நின்று முன்னால் வளையும் சோதனை

தேவையான உபகரணங்கள் - உறுதியான மேசையொன்று மத்தியிலுள்ள அளவு மறை ணி ஆகும். ஒரு அளவு மறை (-) ஆகவும் அடுத்தது நேர் (+) ஆகவும் இருக்குமாறு சென்ரிமீற்றரில் அடையாளமிட்ட அளவு நாடா (அடிமட்டம்)

10.உடற்கொள்ளளவை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

உடலினுள்ள வெவ்வேறு பகுதிகளின் கூட்டு எனப்படும். இதனைக் கொழுப்பு, கொழுப்பற்ற பகுதிகள் என இரு பிரதான பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். உடலில் கொழுப்படங்கிய பகுதிகளின் அதிகரிப்புக் காரணமாகப் பல்வேறு தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படலாம்.

உயரத்துக்குப் பொருத்தமான திணிவும் (BMI), இடுப்புச் சுற்றளவுக்கும் உயரத்திற்கும் உள்ள விகிதம் என்பவற்றின்மூலம் உடற்கொள்ளளவு உரிய முறையில் உள்ளதா எனத் தீர்மானிக்க முடியும். சோதனை - உடற்றிணிவுச் சுட்டியை அளவிடுங்கள்

தேவையான உபகரணங்கள் --

.....
.....
.....

11. எச் சூத்திரத்தின் அடிப்படையாகக் கொண்டு இடுப்பின் சுற்றளவுக்கும் உயரத்துக்கும் உள்ள விகிதத்தை மதிப்பீடு செய்யலாம்?

.....

12. எதனை விடவும் குறைவாக இருக்கும் விதத்தில் உங்களது இடுப்பின் சுற்றளவைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்?

- இப்பெறுமானம்..... அல்லது அதனை விடவும் குறைவாக இருக்கம் விதத்தில் உங்களது இடுப்பின் சுற்றளவைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

பின்வரும் படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ள சொதனைகள் எத்தகைமைகளை அளவிட பயன்படுகிறது என்பதை இனங்காண்க?



1.....



2.....



3.....