

உடற்கல்வி ஆண்டு 2



சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.

1.

நடவடிக்கைகளைச் செய்வதால் நம் உடல் வெப்பம்

அதிகரிக்கும்.

2.

இயக்கங்கள் அனைத்தையும் செய்தபின்

கணக்கிடவும்.

3.

நடவடிக்கையைச் செய்வதால் நம் நாடித் துடிப்பு

குறையும்.

4.

நீர் அருந்துவதால் நம் உடல்

குறைக்கலாம்.

5.

நம் உடல் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரியும்.

6.

நம் உடல் சோர்வடையாமல் இருக்க

உண்ண வேண்டும்.



நாடித் துடிப்பைக்

சத்துணவு

சோர்வைக்

தணித்தல்

வெதுப்பல்

முட்டை