

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்
ஆண்டு 5

பெயர்:
திகதி:

பகுதி A: சரி (✓) அல்லது தவறு (✗) என குறியிடுக.

1. உடல் செயல்பாடுகளுக்குப் பின்னர்தான் தசை வெப்பமடையச் செய்யும் செயல்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்.



2. உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் தசைகளையும் மூட்டுகளையும் தயார் செய்வதே தசை வெப்பமடையச் செய்தலின் நோக்கமாகும்.



3. தசை வெப்பமடையச் செய்தல் காயத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.



பகுதி B: உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் தசை வெப்பமடையச் செய்யும் செயல்பாட்டைச் செய்வது ஏன் முக்கியம்?
