

உடற்கல்வி (ஆண்டு 3)

சரியான விடையைத் தெரிவு செய்யவும்

அ. பயிற்சிகள் நாடித் துடிப்பை அதிகரிக்கும்.

ஆ. பயிற்சிகள் தசைநார்களை நெகிழச் செய்யும்.

இ. வெதுப்பல் பயிற்சிகள் சுவாசத்தை

ஈ. தனித்தல் பயிற்சிகள் சுவாசத்தை

உ. பயிற்சிகள் உடல் வெப்ப நிலையைச் சீராக்கும்.

ஊ. பயிற்சிகள் உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கும்.

