

உடற்கல்வி ஆண்டு 5
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

பெயர் :

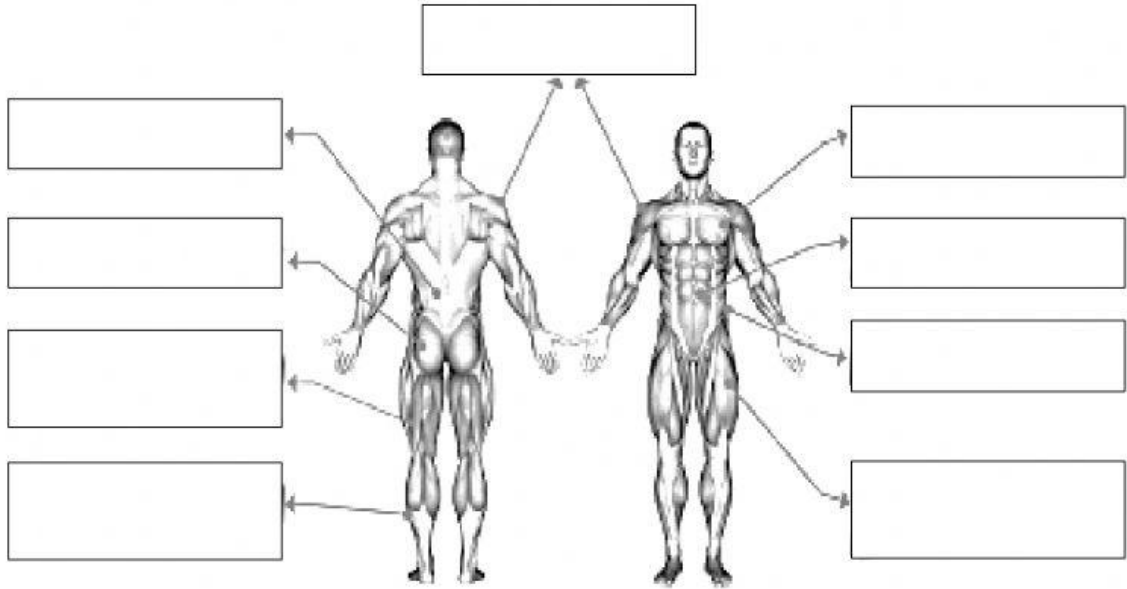
வகுப்பு :

திகதி :

ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கக்கூடிய சுறுசுறுப்பின் ஐந்து முக்கியக் கூறுகளை அடையாளமிடுக.

உயிர்வளி கொள்திறன்		தசைநார் உறுதி	
கரிவளி கொள்திறன்		உடல் அமைவு	
தசைநார் வலிமை		குதிக்கும் திறன்	
உடல் எடை அதிகரித்தல்		நெகிழ்வுத் தன்மை	

தசைகளின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுக



கைத் தசை	பின்தொடைத் தசை	கெண்டைக்கால் தசை	மார்புத் தசை	பிட்டத் தசை
முதுகுத் தசை	இடுப்புத் தசை	முன்தொடைத் தசை	வயிற்றுத் தசை	

உடற்கல்வி ஆண்டு 5