தேசிய வகை காராக் தமிழ்ப்பள்ளி, பகாங்
உடற்கல்வி - ஆண்டு 3 - பாடநூல் பக்கம் 58

I. கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

அ. _____ பயிற்சிகள் நாடித் துடிப்பை அதிகரிக்கும்.

ஆ. _____ பயிற்சிகள் தசைநார்களை நெகிழச் செய்யும்.

இ. வெதுப்பல் பயிற்சிகள் சுவாசத்தை _____.

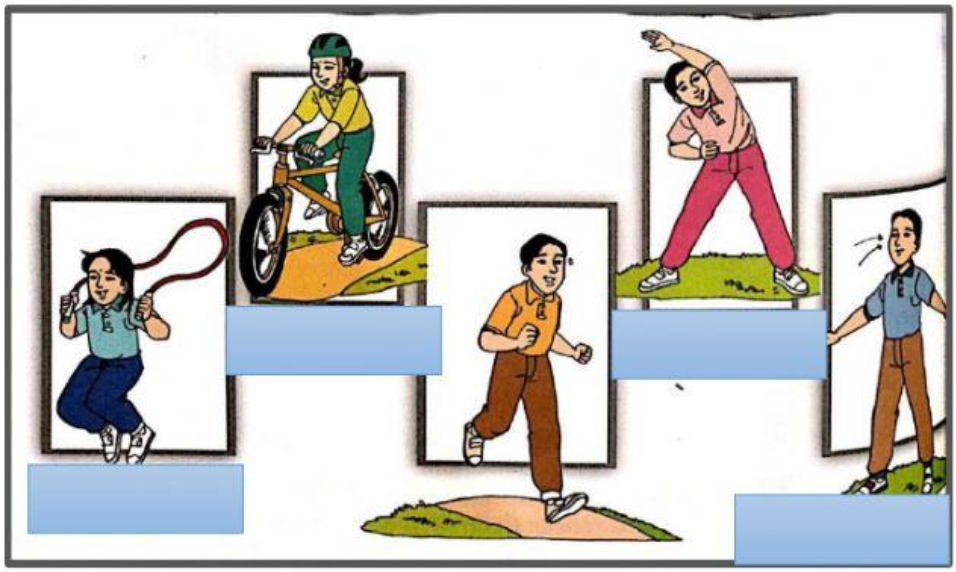
ஈ. தணித்தல் பயிற்சிகள் சுவாசத்தை _____.

உ. _____ பயிற்சிகள் உடல் வெப்ப நிலையைச் சீராக்கும்.

ஊ. _____ பயிற்சிகள் உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கும்.

வெதுப்பல்	அதிகரிக்கும்	தணித்தல்
தசைநீள்	இயல்பாக்கும்	வெதுப்பல்

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக.



ஆக்கம் : திருமதி நா.தனலட்சுமி

LIVEWORKSHEETS