

உடற்கல்வி மற்றும் சுகாதாரக் கல்வி

ஐந்தாம் ஆண்டு | ஊடாடும் மீள்பார்வைப் பயிற்சி | 12 மதிப்பெண்கள் | 20 நிமிடங்கள்

பெயர்: _____

வகுப்பு: _____

பகுதி அ: சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (6 மதிப்பெண்கள்)

- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?
அ. உடலைத் தயார்படுத்தும் பயிற்சி ஆ. உடனே ஓடுதல் இ. உணவு உண்ணுதல்
- உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு எதைச் செய்ய வேண்டும்?
அ. உடனே படுத்தல் ஆ. உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சி இ. மீண்டும் வேகமாக ஓடுதல்
- பந்தை உதைக்கப் பயன்படும் உடல் உறுப்பு எது?
அ. கை ஆ. தலை இ. கால்
- விளையாட்டில் விதிகளைப் பின்பற்றுவது எதைக் காட்டுகிறது?
அ. ஒழுக்கம் ஆ. கோபம் இ. சோம்பல்
- உடலுக்கு ஆற்றலை வழங்குவது எது?
அ. உணவு ஆ. தூசி இ. புகை
- சாலை கடக்கும்போது எதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்?
அ. விளையாட்டு மைதானம் ஆ. பாதசாரிகள் கடவை இ. வாகன நிறுத்துமிடம்

பகுதி ஆ: கோடிட்ட இடத்தை நிரப்பவும் (3 மதிப்பெண்கள்)

- விளையாடிய பிறகு உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்க _____ பயிற்சி உதவுகிறது.
- சோப்பினால் கைகளைக் கழுவுவது _____ பரவுவதைத் தடுக்க உதவும்.
- மிதிவண்டி ஓட்டும்போது _____ அணிய வேண்டும்.

பகுதி இ: சரி / தவறு எனத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (3 மதிப்பெண்கள்)

- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது உடல் நலத்திற்கு நல்லது. (சரி / தவறு)
- விளையாட்டின்போது தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. (சரி / தவறு)
- சாலையில் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். (சரி / தவறு)

Liveworksheets: பகுதி அ — Single Choice; பகுதி ஆ — Textfield; பகுதி இ — Single Choice. ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் 1 மதிப்பெண்.