**Câu Hỏi Bài 3**

Câu 1: TDTT có ý nghĩa như thế nào đối với việc cải thiện sức khoẻ thể chất cho con người?

Câu 2: Vì sao nói tập luyện TDTT thường xuyên giúp con người giảm căng thẳng, stress?

Câu 3: Vì sao nói tập luyện TDTT lại giúp cải thiện chức năng của não bộ?

Câu 4: Nêu những chức năng cơ bản nhất của TDTT?

Câu 5: Anh/ chị hãy cho biết chức năng giao tiếp và truyền thông của TDTT được thể hiện ở những đặc điểm nào.

Câu 6: Anh/chị hãy cho biết quá trình trao đổi chất và năng lượng được thực hiện như thế nào trong cơ thể con người.

Câu 7: Trình bày tác dụng của rèn luyện thân thể đối với hệ vận động.

Câu 8: Trình bày tác dụng của rèn luyện thân thể đối với hệ tim mạch, hô hấp.

Câu 9: Trình bày tác dụng của rèn luyện thân thể đối với hệ tiêu hoá nội tiết

Câu 10: Trình bày tác dụng cả rèn luyện thân thể đối với hệ thần kinh

Câu 11: Trình bày tác dụng đến sự phát triển trí lực của việc rèn luyện thân thể ?