54849

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் / All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2024(2025)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2024(2025)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2024(2025)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II	පැය තුනයි
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II	**மூன்று மணித்தியாலம்**
Health and Physical Education I, II	*Three hours*

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

வினாத்தாளை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவு செய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

அறிவுறுத்தல்கள் :

* எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
* **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் **சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிவுசெய்க.
* **உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (X) இடுக.**
* அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

● கீழே தரப்பட்டுள்ள பிள்ளைகளின் தரவுகளைப் பயன்படுத்தி வினா இல. **1** தொடக்கம் **3** வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

கவி
- ஆசிரியர்களுக்குக் கீழ்ப்படிபவர், கற்றலில் திறமையானவர்
- வகுப்பறையில் நிகழும் சகல பிரச்சினைகளையும் தீர்த்துவைப்பதில் பங்களிப்புச் செய்பவர்
- இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் அதிக பதக்கங்களைப் பெற்ற ஆரோக்கியமுடைய பிரபல்யமான வீரர்

நிசி
- கல்வி நடவடிக்கைகளில் தயக்கம் காட்டுபவர்
- விளையாட்டு, நடனம் மற்றும் பாடலில் திறமையானவர்
- பெரும்பாலும் வகுப்பு மாணவர்களுடன் பிரச்சினைகளை உருவாக்கிக் கொள்பவர்

தனு
- சமய முறைப்படி வாழ்பவர்
- பெரும்பாலும் நோய்த்தொற்றுக்குட்படுபவர்
- கல்வி நடவடிக்கைகளைப்போன்று இணைப்பாடவிதான செயற்பாட்டு நடவடிக்கைகளிலும் தயக்கம் காட்டுபவர்

1. மேலே தரப்பட்டுள்ள தரவுகளுக்கேற்ப உங்களுக்குக் கவி தொடர்பாக வரக்கூடிய முடிவானது, அவர்
(1) பூரண ஆரோக்கியமுடையவர் (2) பிரபல்யமான விளையாட்டு வீரர்
(3) கீழ்ப்படிவுள்ள மாணவர் (4) அறிவுடைய மாணவர்

2. இந்த மாணவர்களுள் உள ஆரோக்கியம் மேலும் விருத்தி செய்யப்பட வேண்டியவர்
(1) நிசி (2) தனு (3) நிசி மற்றும் தனு (4) தனு மற்றும் கவி

3. உடல் ஆரோக்கியமற்றிருப்பது
(1) தனுவிற்கு (2) நிசியுக்கு
(3) தனு மற்றும் நிசியுக்கு (4) கவி, நிசி மற்றும் தனு ஆகிய மூவருக்கும்

4. பூவூர் வித்தியாலய அதிபர் உட்பட பாடசாலைச் சமூகம் இணைந்து, இந்தப் பாடசாலையைச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலையாக்குவதற்குப் பாடசாலையைச் சுத்தம் செய்யச் சிரமதான நடவடிக்கையை ஏற்பாடு செய்தது. சுகாதார மேம்பாட்டு உபாயங்களின்கீழ் இந்த வேலைத்திட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்டது
(1) கொள்கையை வடிவமைப்பதற்காகும்.
(2) திறன்களை விருத்தி செய்வதற்காகும்.
(3) சுகாதார சேவைகளை மீள ஒழுங்கமைப்பதற்காகும்.
(4) சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகும்.

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

5. சிசுப்பருவப் (neonatal stage) பிள்ளையொன்றின் உளசமூகத் (psychosocial) தேவையாகவிருப்பது
(1) உப்பு மற்றும் சீனி சேர்க்காத மேலதிக உணவு
(2) நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறை
(3) உடற் காயங்களிலிருந்து பாதுகாப்பு
(4) அன்பும் பாசமும்

● பின்வரும் தரவுகளிலிருந்து வினா இல. 6 க்கு விடை தருக.
வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டத்தில் முகங்கொடுக்க வேண்டிவரும் மாற்றங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
● உடலின் துரித வளர்ச்சி
● கோபம், மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்வுகளுக்கு உடனடியாகத் துலங்கல்களைக் காட்டுதல்
● எதிர்ப்பால் கவர்ச்சிக்கு உட்படுதல்

6. இந்த மாற்றங்கள் அனைத்தும் அதிகமாக வெளிக்காட்டப்படுவது
(1) தரம் நான்கில் கல்வி பயிலும் நிராஸாவுக்கு
(2) தரம் 11 இல் கல்வி பயிலும் கண்ணனுக்கு
(3) நடுத்தர வயதுடைய ஏஞ்சலாவுக்கு
(4) முதுமைப் பருவத்தையுடைய நஷ்றினுக்கு

7. நடுத்தர வயதுடைய பெண்கள் பெரும்பாலும் சமய அனுஷ்டானங்களில் ஈடுபடுபவர். அவர்கள் இவ்வாறு செயற்படுவது
(1) உடற்தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்காகும்.
(2) உளத்தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்காகும்.
(3) சமூகத்தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்காகும்.
(4) ஆன்மிகத்தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்காகும்.

8. உடற்றிணிவுச்சுட்டி (BMI) யின் பெறுமானத்தைக் காண்பிக்கும் வரைபில், சுகதேகியான நபரொருவரின் BMI பெறுமானத்தைக் காண்பிக்கும் நிரலின் நிறமானது
(1) செம்மஞ்சள் நிறம்
(2) பச்சை நிறம்
(3) இளம் ஊதா நிறம்
(4) கடும் ஊதா நிறம்

9. குறையூட்டமுடைய (undernutrition) மாணவரது உடற்றிணிவுச்சுட்டிப் (BMI) பெறுமானம்
(1) 27 kgm^{-2} இலும் அதிகம்
(2) 23.0 - 26.9 kgm^{-2} க்கு இடையில்
(3) 18.5 - 22.9 kgm^{-2} க்கு இடையில்
(4) 18 kgm^{-2} வை விடக் குறைவு

10. நீரிழிவு (Diabetes), இதய நோய்கள் (Heart diseases) போன்ற நோய்கள் ஏற்படுத்துவதற்கான அதிக வாய்ப்புடையவர்
(1) அதிக நிறை (over weight) மற்றும் பருத்த உடலைக் (obesity) கொண்ட நபர்
(2) அதிக நிறை மற்றும் தேய்வடைந்த (wasting) நபர்
(3) பருத்த உடல் மற்றும் தேய்வடைந்த நபர்
(4) பருத்த உடல் மற்றும் குறையூட்டமுடைய நபர்

11. உணவுச் சமிபாட்டுச் செயன்முறை ஆரம்பமாவது
(1) வாய்க்குழியினுள் (mouth)
(2) தொண்டையினுள் (duodenum)
(3) இரைப்பையினுள் (stomach)
(4) சிறுகுடலினுள் (small intestine)

12. 200 m ஓட்டவீரரின் இயக்கத்திற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் அசைவுடன் நேரடியாகத் தொடர்புபடும் தொகுதிகளாவன
(1) நரம்புத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி மற்றும் தசைத் தொகுதி
(2) என்புத் தொகுதி, தசைத் தொகுதி மற்றும் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
(3) நரம்புத் தொகுதி, தசைத் தொகுதி மற்றும் என்புத் தொகுதி
(4) நரம்புத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி மற்றும் என்புத் தொகுதி

13. கண்ணில் பீற்றோவின் புள்ளி (Bitot's spots) ஏற்பட்டுள்ள நிமலனுக்குச் செய்தித்தாளை வாசிக்கும்போது, எழுத்துக்கள் தெளிவாகத் தெரியாதெனக் கூறப்படுகின்றது. இந்த நிலைக்குக் காரணமாவது
(1) விற்றமின் A குறைபாடு
(2) அயடின் குறைபாடு
(3) கல்சியம் குறைபாடு
(4) விற்றமின் D குறைபாடு

14. தைரொயிட்டுச் சுரப்பி (Thyroid gland) வீங்கி முன்தள்ளிக் காணப்படும் றிஹானாவுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமையானது
(1) இரத்தச் சோகை (anaemia)
(2) கண்டமாலை (goitre)
(3) மாலைக்கண் (night blindness)
(4) தலசீமியா (thalassaemia)

15. கர்ப்பிணித்தாயான காஞ்சனா இரத்தச்சோகை நோயால் அவதிப்படுகின்றாள். இந்த நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அவர், தமது உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டியது
(1) கடற்தாவரங்கள் (பாசி) மற்றும் கடல் மீன்கள்
(2) அயடீன் கலந்த உப்பு மற்றும் விற்றமின்கள்
(3) மஞ்சள் காய்கறிகள் மற்றும் பழவகைகள்
(4) இறைச்சி, மீன் மற்றும் கீரை வகைகள்

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

● மன அழுத்தம் தொடர்பான சில கூற்றுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. பின்வரும் கூற்றுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு **16**, **17** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

A - மன அழுத்தம் என்பது ஒரு சவால் அல்லது அச்சுறுத்தலின்போது மனம் காட்டுகின்ற எதிர்வினையாகும்.
B - மிதமான மன அழுத்தம் ஒருவரின் செயலாற்றுகையை மேம்படுத்த உதவலாம்.
C - மன அழுத்தத்தை முகாமைசெய்ய முடியாமை.

16. இந்தக் கூற்றுகளுள் **பிழையான** கூற்று / கூற்றுகளாவன
(1) B (2) C (3) A மற்றும் B (4) B மற்றும் C

17. மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகக்கூடிய செயலானது
(1) உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் (2) கற்றல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்
(3) துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாதல் (4) வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையில் ஈடுபடுதல்

18. தேசியமட்டப் பாடசாலை மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டியின்போது காலில் ஏற்பட்ட காயம் காரணமாக 400 மீற்றர் சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் வெற்றிபெற முடியாமையால் துக்கமடைந்துள்ள காந்தீபனின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்ட அப்துல்லா ஆறுதல்கூறி அவருக்கு முதலுதவியைப் பெற்றுக்கொடுக்க உதவினார்.
இந்த விளக்கத்தின்படி, அப்துல்லாவினுள் விருத்தியடைந்துள்ள தேர்ச்சி
(1) பரிவுணர்வு (empathy)
(2) பிரச்சினை தீர்க்கும் (problem solving) ஆற்றல்
(3) சரியான தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றல் (correct decision making)
(4) இரக்கம் காட்டுதல் (showing kindness)

19. வகுப்பிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களினதும் விருப்பத்தின்படி லாபிர் வகுப்புத் தலைவரானார். அயலவர்களின் மனதை வென்ற லாபிர், பிரதேச இளைஞர் கழகத் தலைவராகவும் தெரிவுசெய்யப்பட்டார். மேலே தரப்பட்ட தகவல்களுக்கு ஏற்ப லாபிரை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான வாக்கியத்தைக் கொண்ட விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(1) இவர் ஒரு வினைத்திறனான மாணவன்
(2) இவர் ஒரு பூரண ஆளுமையுடையவர்
(3) இவரது தனிநபர்களிடையேயான உறவு விருத்தியடைந்துள்ளது
(4) இவர் ஒரு ஆரோக்கியமான மாணவன்

● கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்ச்சிச் சோடியைக் கற்று, **20** ஆவது வினாவிற்கு விடை எழுதுக.

A - { பாதுகாப்பற்ற பாலியல் உறவில் ஈடுபடல்
HIV/ AIDS நோய்நிலை ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து ஏற்படுதல் }

B - { மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆற்றலினை வளர்த்துக் கொள்ளல்
நாளாந்த நிகழ்வில் முகங்கொடுக்கும் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கான ஆற்றல் }

C - { குடிபோதையில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்
வீதி விபத்து ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உண்டாதல் }

20. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி / சோடிகளாவன
(1) A (2) C (3) A மற்றும் B (4) B மற்றும் C

21. சசிகுமார் பங்கேற்ற போட்டி நிகழ்ச்சியில் ஆரம்பிப்பாளரினால் குறிப்புக்குச் செல், ஆயத்தம், ஓடு / வெடியொலி போன்ற கட்டளைகள் வழங்கப்பட்டன. அவர் பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சி பின்வருவனவற்றில் எது?
(1) மரதன் ஓட்டம் (2) 1500 மீற்றர் ஓட்டம்
(3) 800 மீற்றர் ஓட்டம் (4) 400 மீற்றர் ஓட்டம்

● இல. **22** மற்றும் **23** ஆகிய வினாக்களிலுள்ள இடைவெளியைப் பூரணப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவுசெய்க.

22. ஓட்டப் போட்டியொன்றில் வெற்றியாளர் தெரிவு செய்யப்படுவது, முடிவுக்கோட்டில் ஓடும் திசைக்குக் கிட்டிய கோட்டின் உள்விளிம்புடனுள்ள முடிவுக்கோட்டிலான செங்குத்துத்தளத்தை (கற்பனைச் சுவரை) வீரரின் .... அடையும் ஒழுங்கிற்கமைவாகும்.
(1) தலை (2) இரண்டு கைகள் (3) மார்பு (4) முண்டம் (torso)

0203000188110049

23. 400 மீற்றர் ஓட்டப்பாதையில் நடைபெறும் 4 × 100 மீற்றர் அஞ்சலோட்டத்தில் வீரர்கள் நால்வர் தத்தமது அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தினுள் உட்பக்க மாற்றம் (inside change) மற்றும் வெளிப்பக்க மாற்றம் (outside change) முறைகளுக்கேற்ப மேற்கொள்ளப்படும் அஞ்சல் கோல் மாற்றுதல் .... எனப்படும்.
(1) பார்த்து மாற்றுதல் (visual change) (2) பார்க்காமல் மாற்றுதல் (non-visual change)
(3) கலப்பு மாற்றம் (mixed change) (4) கீழ்க்கை மாற்றம் (underhand change)

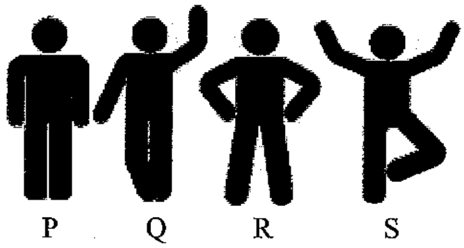
24. பின்வரும் கூற்று, காரணம் தொடர்பான விடைகளுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.

கூற்று : சர்வதேச போட்டிகளில் சில வீரர்கள் சாதாரண போட்டி மனப்பான்மைக்கு அப்பால், தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகளைப் பயன்படுத்தி தமது வெற்றிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு முயற்சிக்கின்றனர்.

காரணம் : தாம் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் நாட்டிற்கு எப்படியாவது புகழைப் பெற்றுக்கொடுக்க முயற்சி மேற்கொள்ளல்.

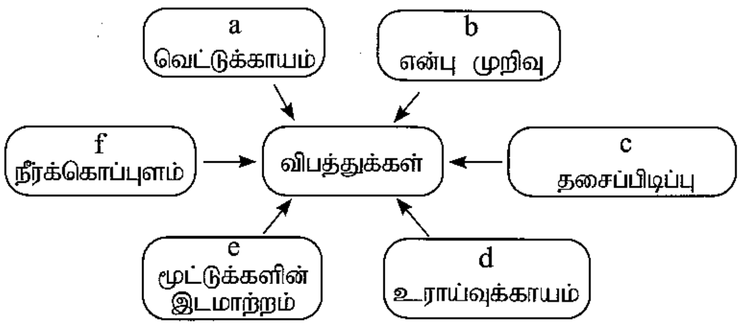
(1) கூற்றும் காரணமும் உண்மையானவை
(2) கூற்றும் காரணமும் பிழையானவை
(3) கூற்று உண்மையானது அதேவேளை காரணம் பிழையானது
(4) கூற்று பிழையானது அதேவேளை காரணம் உண்மையானது

25. வெவ்வேறு நிலைகளில் நிற்கும் P, Q, R, S ஆகிய நான்கு மாணவர்களின் உருக்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.



இந்த மாணவர்களில் அதிக நேரம் சமநிலையைப் பேணக்கூடியவர் யார்?
(1) மாணவன் P (2) மாணவன் Q (3) மாணவன் R (4) மாணவன் S

- விளையாட்டு வீரருக்கு ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் சில a, b, c, d, e, f என ஆங்கில எழுத்துக்களில் கீழே வரைபடத்தில் தரப்பட்டுள்ளன. அதற்கேற்ப **26**, **27** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.



26. இந்த விபத்துக்களுள் விளையாட்டு வீரருக்கு உடலின் உட்புறம் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களாக அறியப்படுவன
(1) a, b மற்றும் f (2) a, d மற்றும் f (3) b, c மற்றும் e (4) c, d மற்றும் e

27. வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள விபத்துக்களுள் PRICES முறைக்கு ஏற்ப முதலுதவி வழங்கக்கூடிய விபத்தாக இனங்காணக்கூடிய ஆங்கில எழுத்துக்களாவன
(1) a, d மற்றும் f (2) b, c மற்றும் e (3) b, c மற்றும் f (4) c, d மற்றும் f

28. நீளம் பாயும் வீரரினது பாய்ந்த தூரத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளாவன
(1) மிதித்தெழும் வேகம் (velocity of take-off), மிதித்தெழும் கோணம் (angle of take-off) மற்றும் மிதித்தெழும் வலு (take-off power)
(2) மிதித்தெழும் உயரம் (height of take-off), மிதித்தெழும் வேகம், மிதித்தெழும் வலு
(3) மிதித்தெழும் கோணம், மிதித்தெழும் உயரம், மிதித்தெழும் சக்தி (take-off force)
(4) மிதித்தெழும் உயரம், மிதித்தெழும் கோணம், மிதித்தெழும் வேகம்

[பக். 5 ஐப் பார்க்க

- போட்டியாளர்கள் சிலரின் போட்டி இலக்கங்கள் மற்றும் அவர்கள் பங்குபற்றும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் என்பன பின்வரும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அதற்கிணங்க **29**, **30** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

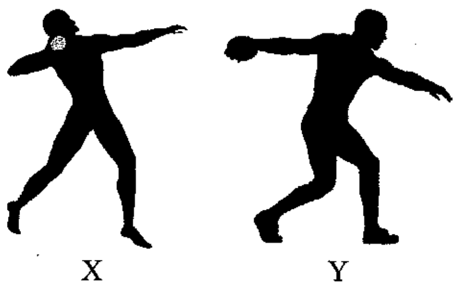
போட்டியாளர் போட்டி இலக்கம்	**பங்குபற்றும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்**
04	4×100 மீற்றர் முதலாம் போட்டியாளர்
51	1500 மீற்றர் ஓட்டம்
64	மரதன் ஓட்டப்போட்டி
85	800 மீற்றர் ஓட்டம்
92	200 மீற்றர் ஓட்டம்

29. நின்று புறப்பாடுமூலம் தமது போட்டி ஆரம்பிக்கப்படும் போட்டியாளர்களின் இலக்கங்களாவன
(1) 04, 51 மற்றும் 64 (2) 04, 51 மற்றும் 92
(3) 04, 64 மற்றும் 85 (4) 51, 64 மற்றும் 85

30. போட்டியில் பங்குபற்றுவதற்காகத் தொடக்கக்கட்டை (starting blocks) பயன்படுத்தப்படும் போட்டியாளர்களின் இலக்கங்கள் எவை?
(1) 04, 51 (2) 04, 64 (3) 04, 85 (4) 04, 92

31. தேசியமட்டப் பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியின் 18 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களுக்கான சட்டவேலியோட்டத்தில் குமாரி பங்குபற்றினார். அவர் பங்குபற்றியிருக்கக்கூடிய போட்டியானது
(1) 100 மீற்றர் சட்டவேலியோட்டம் (2) 110 மீற்றர் சட்டவேலியோட்டம்
(3) 200 மீற்றர் சட்டவேலியோட்டம் (4) 300 மீற்றர் சட்டவேலியோட்டம்

- படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது, எறிதல் நிகழ்ச்சிக்குரிய இரு நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றும் X மற்றும் Y ஆகிய வீரர்களாவர். அதன் அடிப்படையில் வினா இல. **32** க்கு விடை தருக.



X Y

32. இந்த விளையாட்டு வீரர்கள் இருவரும் பங்குபற்றும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை சரியாகக் காட்டும் தெரிவு யாது?
(1) X தட்டெறிதல், Y குண்டு போடுதல் (2) X குண்டு போடுதல், Y தட்டெறிதல்
(3) X குண்டு போடுதல், Y சம்மட்டி எறிதல் (4) X சம்மட்டி எறிதல், Y தட்டெறிதல்

- பின்வரும் தரவுகளைக்கொண்டு **33**, **34** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

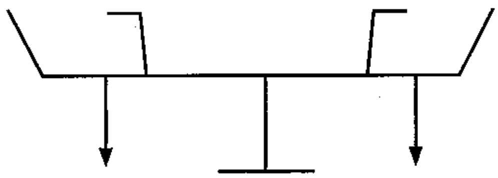
பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டிக்கு நான்கு அணிகள் பங்குபற்றின. பாடசாலையில் வசதிகள் குறைவு. நிதி இல்லாமையுடன் ஒரு விளையாட்டு மைதானமும் ஒரு வொலிபோல் பந்தும் மாத்திரமே உள்ளன. போட்டி முடிவுகளையும் விரைவில் வெளியிடுதல் வேண்டும். உடற்கல்வி ஆசிரியர் மற்றும் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் பாடசாலையில் உள்ளனர்.

33. இந்த நிலைமையின்கீழ் போட்டியை நடாத்துவதற்காகப் போட்டி அட்டவணையைத் தயாரிப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமான முறையானது
(1) சுழற்சி முறை (league method) (2) சேர்மான முறை (combination method)
(3) சவால் முறை (challenging method) (4) விலகல் முறை (knockout method)

34. இந்த விளையாட்டுப் போட்டியின், போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைத் தீர்மானிப்பதற்கு n - 1 என்ற சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்தினால் நடாத்தப்பட வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கை யாது?
(1) 3 (2) 4 (3) 6 (4) 8

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

35. ஆடுகதிரை (see saw) ஒன்று அதன் தாங்கு பாதத்தில் எவ்வாறு தொடர்புபட்டுள்ளது என்பதை கீழுள்ள உரு காட்டுகின்றது.



இந்த ஆடுகதிரை சமநிலையில் இருப்பது

(1) ஆடுகதிரையின் புவியீர்ப்பு மையம் (center of gravity) தரைக்கு அருகிலான மட்டத்தில் இருப்பதாலாகும்.
(2) ஆடுகதிரையின் புவியீர்ப்பு மையத்திற்கு இரு பக்கமும் செயற்படும் விசைகள் சமமாக இருப்பதாலாகும்.
(3) ஆடுகதிரையின் தாங்கு தளம் விசாலமாக இருப்பதாலாகும்.
(4) ஆடுகதிரையின் புவியீர்ப்பு மையம் கீழ்மட்டத்தில் இருப்பதாலாகும்.

36. காற்பந்தாட்டப் போட்டியில், பேற்றுக் காவலர் (goal keeper) தம்மை நோக்கிவரும் பந்தினைக் காப்பதற்காகப் பந்தானது வரும் தன்மைக்கு (அசைவிற்கு) ஏற்ப தனது கொண்ணிலையை உடனடியாக மாற்றுதல் வேண்டும். இதற்காக பேற்றுக்காவலரிடம் விருத்தி செய்யப்படவேண்டிய ஆற்றலுடன் தொடர்புடைய தகைமை (skill related fitness quality) யாது?

(1) சக்தி (strength) (2) வலு (power)
(3) துரிதம் (agility) (4) ஒத்திசைவு (coordination)

37. குறுந்தூர ஓட்டப் புறப்பாட்டின்போது வெடியொலி கேட்டதும் உடனடியாகப் புறப்படுதலானது போட்டியில் வெற்றிபெற்றதற்கான காரணங்களுள் ஒன்றாகும். இதற்காக விளையாட்டு வீரர் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டியது யாது?

(1) மறுதாக்க வேகம் (reaction speed) (2) சமநிலை (balance)
(3) ஒத்திசைவு (coordination) (4) வலு (power)

38. ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியில் கீல் மூட்டு (hinge joint) ஆகச் செயற்பட்டு விளையாட்டு வீரரது முழங்கை மூட்டானது அசையக்கூடிய அதிகபட்சக் கோணமானது

(1) 45° (2) 90° (3) 180° (4) 360°

39. பாய்தல், எறிதல், பாரம் தூக்குதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு அதிக பங்களிப்பினை பெற்றுத்தரும் சக்தி வழங்கல் முறை

(1) கிறியேற்றின் பொசுபேற்று முறை (creatine phosphate method)
(2) லக்ரிக் அமில முறை (lactic acid method)
(3) காற்றுச் சுவாச முறை (aerobic method)
(4) சுவாச முறை (respiratory method)

40. 2024 ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக்போட்டி பிரான்சின் பரிஸ் நகரில் நடைபெற்றது. அடுத்த ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறுவதற்குத் தீர்மானித்துள்ள ஆண்டு யாது?

(1) 2025 (2) 2026 (3) 2027 (4) 2028

* *

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் / Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2024(2025)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2024(2025)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2024(2025)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

※ **முதலாம்** வினாவையும் பகுதி **I** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் பகுதி **II** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

1. இறக்காமம் மத்திய கல்லூரி மற்றும் எமது கல்லூரிகளுக்கிடையில் சினேகபூர்வமான வலைப்பந்தாட்டம் மற்றும் காற்பந்தாட்ட நிரற்போட்டிகள் கல்லூரி மைதானத்தில் கடந்த சனிக்கிழமை முழு நாளும் நடைபெற்றது. கல்லூரி விளையாட்டுக் குழு மற்றும் பாடசாலைச் சமூகத்தினது ஆதரவினைப் பெற்று போட்டி ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது.

போட்டி ஒழுங்கமைப்பு வகைகூறல் வெவ்வேறு குழுக்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளதுடன் அழைப்பிதழ்களைத் தயாரித்து விநியோகித்தது ஆவணப்படுத்தற் குழுவாகும்.

அதிதிகள், அதிபர், ஆசிரியர் குழாம், போட்டியாளர்கள் உட்பட அனைவரினதும் பங்கேற்புடன் ஆரம்ப நிகழ்வு நடைபெற்றதுடன் முதலில் நடைபெற்றது வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியாகும். அதிதிகள் கதிரைகளில் அமர்ந்து போட்டிகளைக் கண்டுகழித்ததுடன் அப்போது மாணவர்கள் சிலர் மைதானத்தின் படிக்கட்டில் அமர்ந்தும் மைதானத்தைச் சுற்றி நின்றும் போட்டிகளைக் கண்டுகழித்தனர்.

காற்பந்தாட்டம் பகலுணவின் பின்னர் நடைபெற்றது. மாணவர்களைத் தேசிய உணவுப் பழக்கத்திற்குப் பழக்கப்படுத்துவதை நோக்கமாகக்கொண்டு சாப்பாட்டுக் குழுவினர் மற்றும் பிரதேசவாசிகள் ஒன்றிணைந்து பகலுணவாகச் சிவப்பரிசிச் சோறு, மீன், கீரைச் சுண்டல், காய்கறிச் சலாது, மூன்று கறிவகைகள் என்பவற்றோடு உணவின் பின்பு உண்பதற்குப் பழக்கலவை என்பவற்றைத் தயாரித்து விருந்தினருக்கும் மாணவர்களுக்கும் வழங்கினர். அவ்வாறே போட்டியின் இடை நடுவில் பப்பாசிப்பழம், விளாம்பழம் போன்ற இயற்கைக் குளிர்பானம் அருந்தவும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டது.

போட்டியின் நிறைவு விழா மேடையில் உரையாற்றிய அதிபர், ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் முக்கியத்துவம் உட்பட பல விடயங்களை முன்வைத்துப் பேசினார். வெற்றிக் கேடயங்களை வழங்கியதுடன் அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவித்து போட்டி நிகழ்வு நிறைவு செய்யப்பட்டது.

மேற்படி சம்பவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு (i) முதல் (x) வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(i) நிகழ்வில் காணப்பட்ட குழுக்களுக்கு மேலதிகமாகப் போட்டி ஒழுங்கமைப்பினை இலகுபடுத்துவதற்கு நியமிக்கக்கூடிய வேறு குழுக்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(ii) அழைப்பிதழைத் தயாரித்து விநியோகிப்பதைத் தவிர ஆவணப்படுத்தற் குழுவிற்கு வழங்கக்கூடிய வேறு கடமைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(iii) சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கருவிற்கு ஏற்பப் பாடசாலை விளையாட்டுக் கழகம், சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்ற, நிகழ்வுடன் தொடர்புடைய சந்தர்ப்பங்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(iv) போட்டியைக் கண்டுகழிக்கும்போது நிலையான கொண்ணிலையுடன் காணப்பட்ட குழுக்கள் **இரண்டின்** பெயர்களைக் குறிப்பிடுக.

(v) நிகழ்வில் கூறப்பட்ட மாணவர்கள் உட்கொண்ட கலப்பு உணவு வகைகள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(vi) பிரதேசவாசிகள் தயார்செய்த பகலுணவில் அடங்கியுள்ள மா ஊட்டங்கள் **இரண்டினைப்** பெயரிடுக.

(vii) தேசிய உணவை உட்கொண்ட மாணவர்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(viii) நிகழ்வில் **கூறப்படாத** வேறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(ix) இதுபோன்ற வேலைத்திட்டங்களில் பங்கேற்பதன்மூலம், மாணவரிடத்தில் விருத்தியடையும் உளச்சமூகத் திறன்கள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(x) அதிபர் அவர்கள் குறிப்பிட்ட விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளுக்கு மேலதிகமாக ஆரோக்கியத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்குத் தேவையான வேறு தேவைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

[பக். 8 ஐப் பார்க்க

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

2. ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம் நோயற்ற வாழ்விற்கு முக்கியமாவதால் உணவுப்பழக்கம் பற்றிய சரியான புரிதல் அவசியமாகும்.

(i) உணவானது உற்பத்தியிலிருந்து நுகர்வு வரையான வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில், உணவு பழுதடைவதற்குக் காரணமான நுண்ணங்கி வகைகள் **இரண்டினைப்** பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) (அ) உணவுக் கலப்படம் (food adulteration) என்பதனால் கருதப்படுவது யாது? (01 புள்ளி)

(ஆ) உணவுக் கலப்படம் செய்யப்படும் முறையைக் காண்பிப்பதற்கான உதாரணங்கள் **இரண்டினைத்** தருக. (02 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) உணவு தயாரிக்கும்போது போசணையின் தரம் இழத்தலைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) உணவுகளின் போசணையின் தரத்தினை அதிகரிப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

3. ஒரு தொகுதியின் உயிரியல் விஞ்ஞான இருப்பினடிப்படையில் மனித பெண்-ஆண் இனம் தீர்மானிக்கப்படுவதுடன் நோய்களைத் தடுப்பதற்கு அந்தத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண நடவடிக்கை எடுப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

(i) பெண் - ஆண்களுக்கிடையே குறித்த கட்டமைப்புசார் வேறுபாட்டினைக்கொண்ட தொகுதியினைப் பெயரிட்டு அதன் பிரதான செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) மேலே (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட தொகுதி மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய நோய்கள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிட்டு, அந்த நோய்கள் தொற்றுவதற்கான பிரதான முறையை எழுதிக் காட்டுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) மேலே (ii) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமைகள் தொற்றுதலடையக்கூடிய அதிக ஆபத்தை எதிர்கொள்ளும் குழுக்கள் **இரண்டின்** பெயர்களைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) மேலே (ii) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமைத் தொற்றுதலைத் தவிர்க்கப் பின்பற்றக் கூடிய நற்பழக்கங்கள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

4. நாளாந்த வாழ்வில் எமக்கு வெவ்வேறு சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. அந்தச் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு எம்முள் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் விருத்தியடைந்திருத்தல் வேண்டும். கீழே தரப்பட்டுள்ள சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) இதுவரையில் மேற்கொண்டு வந்த அனைத்து விளையாட்டுக்களையும் விட்டு விட்டுப் பாடத்தை மாத்திரம் கற்க வேண்டும் என தரம் 10 இல் கல்வி கற்கும் உங்களது தங்கை / தம்பிக்கு தாய் கூறுவது உங்களுக்குக் கேட்கின்றது.

(ii) தரம் 9 இல் கல்வி பயிலும் உங்களது தங்கை / தம்பிக்கு காதல் தொடர்பு ஆரம்பிப்பதற்கு சமூக ஊடகங்களினூடாக அழைப்புவிடுக்கப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் அறிகிறீர்கள்.

(iii) உங்களது சிறந்த நண்பன் / நண்பிக்குப் போதைப் பொருள் பாவனையுடைய, வயது கூடிய நண்பர்கள் குழாம் இருப்பது உங்களால் கண்டறியப்படுகின்றது.

(iv) தமது தாய் மற்றும் தந்தை தொடர்ச்சியாக வீட்டில் சண்டைபிடிப்பதால் தனக்கு க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சைக்குத் தயாராவதற்கு முடியாதுள்ளதாக உங்களது நண்பன் / நண்பி உங்களிடம் கூறுதல்.

(v) உங்களது நண்பன் / நண்பியினது வீட்டிற்குச் சென்றபோது, அவர்களது பாட்டிக்கு அவர்கள் எந்தவிதமான உதவியும் செய்வதில்லை எனத் தெரியவந்தது.

(02 × 05 = 10 புள்ளிகள்)

[பக். 9 ஐப் பார்க்க

Downloaded from 'Past Papers Wiki'

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

5. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு சரியான நுட்பமுறைகள், விதிமுறைகளைத் தெரிந்திருத்தல் மற்றும் பயிற்சிகள் என்பன அவசியமாகும்.

- தேசிய மட்டப் பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்காகப் பங்குபற்றும் இரு விளையாட்டு வீரர்களின் போட்டி இலக்கங்களும் மற்றும் அவர்கள் பயிற்சிபெற்ற நுட்பமுறைகளும் (techniques) கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

போட்டி இலக்கம்	**நுட்பமுறைகள்**
46	காற்றில் நடத்தல் நுட்பம் (hitch-kick technique)
78	பெரி ஓ பிரயன் நுட்பம் (Parry O' Brien technique)

(i) இதில் போட்டியாளர்கள் இருவரும் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சியை, அவர்களது போட்டி இலக்கத்திற்கு முன்னால் வெவ்வேறாகக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) (அ) மேலே (i) இல் குறிப்பிட்ட போட்டியாளர்களின் உடலுறுப்புக்களில் அதிகமாக இருக்குமென எதிர்பார்க்கப்படும் தசைநார் வகையின் பெயரைக் குறிப்பிடுக. (01 புள்ளி)

(ஆ) மேலே (ii) (அ) வில் நீங்கள் குறிப்பிட்ட தசைநார் வகையின் இயல்புகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) புதிய விளையாட்டு வீரருக்கு குண்டு போடுதலைப் பரீட்சயப்படுத்துவதற்காக உங்களுக்கு முன்மாதிரியாகக் கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் **இரண்டினைச்** சுருக்கமாக எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர் போட்ட குண்டு நிலத்தில் விழுவதற்கு முன்னர் வட்டத்தின் பின் அரைப்பகுதியினூடாக வெளியேறினார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் போட்டியின் நடுவராக, நீங்கள் பெற்றுத் தரும் தீர்ப்பை அதற்கான காரணத்துடன் தெளிவுபடுத்துக. (03 புள்ளிகள்)

6. பாடசாலையினுள் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளுள் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி பிரதானமானதாகும். இதனை தனிநபர்களின் ஆற்றல் விருத்திக்குச் சரியாக முகாமைத்துவம் செய்யப்படல் வேண்டும்.

(i) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிக்கு மேலதிகமாக முகாமைத்துவம் செய்வதற்கு உங்களால் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடிய பாடசாலையினுள் செயற்படுத்தப்படுகின்ற வேறு உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் **இரண்டினைப்** பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

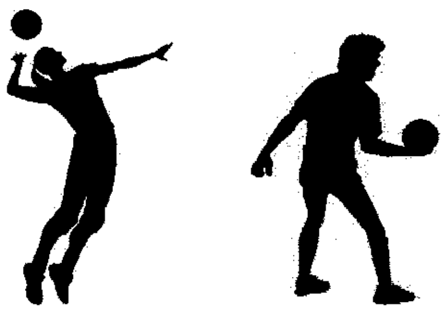
(ii) பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியை ஒழுங்கமைக்க உங்கள் குழுவினர் நியமிக்கப்பட்டிருந்தால், நிகழ்வை ஒழுங்கமைக்கும்போது நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டிய பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி உள்ளடங்கலாகப் பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டத்தில் பங்கெடுப்பதால் உடல் ரீதியாக உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் வொலிபோல் போட்டிக்காக நான்கு அணிகள் பங்குபற்றுவதாயின், அதற்கான சுழற்சி முறைக்கு (league method) ஏற்ப போட்டி அட்டவணையைத் தயாரிக்குக. (03 புள்ளிகள்)

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் **ஒன்றுக்கு** மாத்திரம் விடை தருக.
வொலிபோல் விளையாட்டு, வலைப்பந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம் (football) ஆகிய விளையாட்டுக்களில் பங்கேற்கும்போது, அந்த விளையாட்டுக்களின் திறன்கள் போன்று விதிமுறைகள் தொடர்பாகவும் அறிந்திருத்தல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

A. (i) (P) மற்றும் (Q) ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளவை வொலிபோல் விளையாட்டின் இரண்டு திறன்களாகும். இந்தத் திறன்கள் **இரண்டினையும்** வெவ்வேறாக எழுதிக் காட்டுக.



(P) (Q)

(02 புள்ளிகள்)

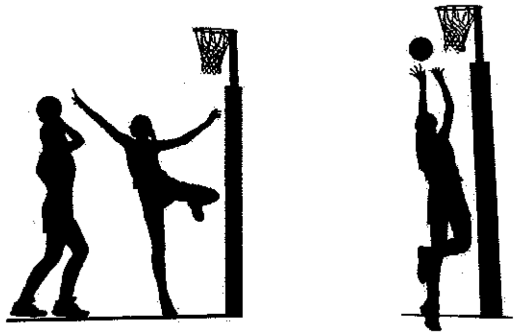
[பக். 10 ஐப் பார்க்க

Downloaded from 'Past Papers Wiki' - Most Extensive Wikipedia of Past Papers!

(ii) வடக்கு மற்றும் தென் மாகாண இரு அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டியில் தென் மாகாண அணியின் பின்வரிசை வீரர் ஒருவர் முன் வலயத்திற்கு வந்து வலைக்கு முழுவதுமாக மேலே உள்ள பந்தை உரு (P) இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறான திறனைப் பயன்படுத்தி எதிரணிக்கு அனுப்பினார். இந்தச் சந்தரப்பத்தில் நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் (தீர்ப்பை) காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) மேலே (P) மற்றும் (Q) ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள திறன்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்காகக் குழுக்களாகப் பந்துடன் மேற்கொள்ளக்கூடிய பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** அமைத்து (உருக்கள் உள்ளடங்கலாக) முன்வைக்க. (05 புள்ளிகள்)

B. (i) கீழே (S) மற்றும் (T) ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளவை வலைப்பந்தாட்டத்தின் இரண்டு திறன்களாகும். இந்தத் திறன்கள் **இரண்டினையும்** வெவ்வேறாக எழுதிக் காட்டுக.



(S) (T) (02 புள்ளிகள்)

(ii) சிவப்பு மற்றும் நீல அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் சிவப்பு அணியின் பேற்றுக்கு எய்பவர் (goal shooter) பந்தை எய்யும்போது நீல அணிப் பேறுகாப்பவர் (goal keeper) 3 அடி இடைவெளியில் குறுக்கிட்டு பேற்றுக்கு எய்பவர் கையில் இருந்த பந்து அவரது கையிலிருந்து நழுவியபோது பேறுகாப்பவர் மேலே பாய்ந்து பந்தைப் பெற்றுக் கொண்டார். இச்சந்தர்ப்பத்தில் நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் (தீர்ப்பை) காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) மேலே (S) மற்றும் (T) ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள திறன்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்காக குழுக்களாகப் பந்துடன் மேற்கொள்ளக்கூடிய பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** அமைத்து (உருக்கள் உள்ளடங்கலாக) முன்வைக்க. (05 புள்ளிகள்)

C. (i) கீழே (M) மற்றும் (N) ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளவை காற்பந்தாட்டத்தின் இரண்டு திறன்களாகும். இந்தத் திறன்கள் **இரண்டினையும்** வெவ்வேறாக எழுதிக் காட்டுக.

(M) (N) (02 புள்ளிகள்)

(ii) மேல் மற்றும் மத்திய மாகாண இரு அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் மத்திய மாகாண அணியின் வீரரொருவர் போட்டியின்போது மேல் மாகாண அணியின் வீரருக்கு எச்சிலை உமிழ்ந்துவிட்டார் (துப்பிவிட்டார்). இந்தச் சந்தரப்பத்தில் நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தை (தீர்ப்பை) காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) மேலே (M) மற்றும் (N) ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள திறன்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்காகக் குழுக்களாகப் பந்துடன் மேற்கொள்ளக்கூடிய பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** அமைத்து (உருக்கள் உள்ளடங்கலாக) முன்வைக்க. (05 புள்ளிகள்)

PAST PAPERS WIKI

* * *

WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded from 'Past Papers Wiki' - Most Extensive Wikipedia of Past Papers!

PARCEL NO

LOL.lk
BookStore

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින් නිවසටම ගෙන්වා ගන්න

කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර |
A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත් |
School Book ගුරු අතපොත්

PADANAMA PUBLICATION
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා

සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න