052051

OL/2025(2026)/86-T-I, II

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / 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, 2025(2026)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2025(2026)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2025(2026)

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.

1. பூரண சுகாதாரத்தைக் கொண்ட நபரொருவரின் நல்வாழ்க்கைக்குரிய அம்சங்களாவன
(1) உடல், உளம், மனவெழுச்சி, ஆன்மிகம்
(2) உடல், உளம், சமூகம், ஆன்மிகம்
(3) சமூகம், உளம், ஆன்மிகம், மனவெழுச்சி
(4) சமூகம், உடல், மனவெழுச்சி, ஆன்மிகம்

2. வினைத்திறன்மிக்க எடுப்பான தோற்றம்கொண்ட நிமல் திறமைமிக்க ஒரு விளையாட்டு வீரன் ஆவான். இத்தகவல்களிற்கமைய நாம் எடுக்கத்தக்கது. அவர் சிறந்த
(1) உடல் தகைமை உடைய ஒருவர் ஆவார்.
(2) உளத் தகைமை உடைய ஒருவர் ஆவார்.
(3) சமூகத் தகைமை உடைய ஒருவர் ஆவார்.
(4) மனவெழுச்சிச் சமனிலை உடைய ஒருவர் ஆவார்.

- சந்திரபுர பாடசாலையை ஒரு சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலையாக மாற்றுவதற்காக அதன் அதிபர் நடைமுறைப்படுத்திய சில வேலைத்திட்டங்கள் A, B, C, D, E என கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன. அவற்றைக் கவனத்திற்கொண்டு இல. 3 தொடக்கம் 5 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

A - பாடசாலைக்கு பொலித்தீன் கொண்டுவருவதைத் தடைசெய்தல்
B - உரிய வகையில் குறித்த தரங்களுக்காக பாடசாலை வைத்திய பரிசோதனை (SMI) நடாத்துதல்
C - வெவ்வேறு முறைகளைக் கையாண்டு பாடசாலைத் தோட்டத்தைச் சுத்தப்படுத்தி அழகுபடுத்துதல்
D - எல்லாப் பாடங்கள் தொடர்பிலும் கற்றல் கற்பித்தல் நடவடிக்கைகளை நவீனமயப்படுத்தி மாணவர்களை நற்பிரசைகளாக்க வகைசெய்தல்
E - பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH) உட்பட சுகாதாரப் பணியாளரின் உதவியுடன் வைத்தியப் பாசறையை (Medical camp) நடாத்துதல்

3. சுகாதார மேம்பாட்டு உபாயமுறை என்ற வகையில் அதிபர் தயாரித்துள்ள கொள்கையைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து
(1) A (2) B (3) C (4) D

4. சுகாதார மேம்பாட்டு உபாயமுறை என்ற வகையில் B, E ஆகிய எழுத்துக்களால் காட்டப்பட்டுள்ள செயல்கள் உள்ளடங்குவது,
(1) சாதகமான சூழலை உருவாக்குவதில்
(2) கொள்கைகளைத் தயாரித்தலில்
(3) சுகாதார சேவைகளைப் பெறுவதிலும் ஒழுங்குசெய்து கொள்வதிலும்
(4) சுகாதார மேம்பாட்டுக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வதில்

5. சுகாதார மேம்பாட்டு உபாயங்களிற்கமைய எழுத்து C இனால் காட்டப்பட்டுள்ள செயல் அடங்குவது
(1) கொள்கைகளைத் தயாரித்தலில்
(2) தேர்ச்சி விருத்தியில்
(3) சமுதாயத்தின் பங்களிப்பைப் பெறுவதில்
(4) சாதகமான சூழலை உருவாக்குதலில்

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

● வெவ்வேறு போசாக்கு நிலைமைகளைக் குறிக்கின்ற உடல் திணிவுச் சுட்டி (BMI) வீச்சுக்களை காட்டுகின்ற வரைபைத் துணையாகக் கொண்டு **6** ஆம், **7** ஆம் இலக்க வினாக்களுக்கு விடை தருக.

6. ஒருபொழுதும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாத பயனற்ற உணவுகளையும் (Junk food) உடன் உணவுகளையும் (Instant food) நிதமும் உட்கொள்கின்ற ஒரு மாணவன், இவ்வரைபில் எந்த நிரலைச் சேர்ந்தவராக இருக்க இடமுண்டு?

(1) பச்சைநிற நிரல் (2) செம்மஞ்சள்நிற நிரல்
(3) இளம் ஊதா அல்லது கடும் ஊதாநிற நிரல் (4) இளம் ஊதா அல்லது பச்சைநிற நிரல்

7. செம்மஞ்சள் நிற நிரலில் அடங்கும் ஒரு மாணவன்

(1) மெலிந்த உடலைக் கொண்ட ஒருவர் ஆவார்.
(2) பொருத்தமான உடல் நிறையைக் கொண்ட ஒருவர் ஆவார்.
(3) நிறை கூடிய ஒருவர் ஆவார்.
(4) கொழுத்த உடல் கொண்ட ஒருவர் ஆவார்.

8. இலங்கையில் சிறந்த சுகாதார நிலையைப் பேணிவருவது தொடர்பில் சவாலாக அமைந்துள்ள ஒரு விடயம்

(1) பாடசாலை வைத்திய சேவை
(2) கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்குமான கிளினிக்குகளை நடாத்துதல்
(3) குடும்ப சுகாதார தாதியரின் சேவை
(4) பொருளாதார நிலையும் போட்டாபோட்டியான வாழ்க்கைக் கோலமும்

● பின்வரும் தகவல்களை வாசித்து விளங்கி **9** ஆம் **10** ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

நானும் எனது தங்கையும் பாடசாலைப் பேருந்து வரும் வரை பேருந்து தரிப்பிட இருக்கை மீது அமர்ந்திருந்தோம். அண்ணனும் தம்பியும் எம்மருகே நின்று கொண்டிருந்தனர். பாடசாலைப் பேருந்து வந்து தரித்து நின்ற உடனே அதில் ஏறுவதற்காக நானும் தங்கையும் நடந்து சென்றோம். அண்ணனும் தம்பியும் ஓடிச்சென்று வண்டியில் ஏறினார்.

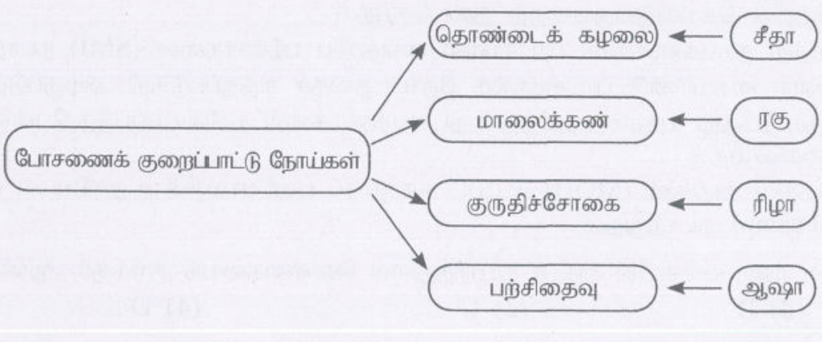
9. மேற்படி தகவல்களின்படி, இயக்கக் கொண்ணிலையைக் (dynamic posture) காட்டியவர்கள் யாவர்?

(1) அண்ணனும் தம்பியும் மாத்திரம்
(2) நானும் தங்கையும் மாத்திரம்
(3) அண்ணனும் தம்பியும் தங்கையும் மாத்திரம்
(4) நாம் அனைவரும்

10. நிலைத்த கொண்ணிலையைக் (Static posture) காட்டியவர்கள் யாவர்?

(1) நானும் தங்கையும் மாத்திரம் (2) அண்ணனும் தம்பியும் மாத்திரம்
(3) அண்ணனும் தம்பியும் தங்கையும் மாத்திரம் (4) நாம் அனைவரும் மாத்திரம்

● மாணவ - மாணவியர்கள் நால்வரின் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் தொடர்பில் வைத்திய பரிசோதனை மூலம் கண்டறியப்பட்ட சில விடயங்கள் கீழே அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை விளங்கி இலக்கம் **11** தொடக்கம் **13** வரையிலான வினாக்களுக்கு விடை தருக.



11. இம்மாணவ மாணவியரில் தைரோயிட்டுச் சுரப்பி வீக்கமடைந்துள்ள நிலைமையைக் கொண்டவர் யார்?

(1) ரகு (2) சீதா (3) ரிழா (4) ஆஷா

12. ரகு ஆளாகியுள்ள நோய் நிலைமையுடன் தொடர்புடைய நுண் போசணைக்கூறு எது?

(1) அயடீன் (2) கல்சியம் (3) விற்றமின் A (4) இரும்பு

13. ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமையிலிருந்து விடுபடுவதற்காக ரிழா தமது உணவுடன் போதுமான அளவுக்குச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியன,

(1) இரும்பு அதிகமுள்ள உணவுகள் (2) விற்றமின் A அதிகமுள்ள உணவுகள்
(3) அயடின் அதிகமுள்ள உணவுகள் (4) கல்சியம் அதிகமுள்ள உணவுகள்

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

052051

14. முளையமொன்று சீராக உருவாவதற்காக விந்து, சூல் ஆகியவற்றுக்கு இடையே கருக்கட்டல் நிகழும் இடம்,
(1) கருப்பை (Uterus) ஆகும். (2) பலோபியன் குழாய் (Fallopian tube) ஆகும்.
(3) யோனிமடல் (Vigina) ஆகும். (4) சூலகம் (Ovary) ஆகும்.

15. காச நோய் (Tuberculosis), ஈளை அதாவது இழுப்பு நோய் (Asthma) ஆகியவற்றுடன் நேரடித் தொடர்புடைய தொகுதி எது?
(1) குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி (2) சுவாசத் தொகுதி
(3) கழித்தல் தொகுதி (4) நரம்புத் தொகுதி

16. மலைச்சரிவுகளில் வெடிப்புகள் தோன்றுதல், பெரிய மரங்கள் ஒரு பக்கமாகச் சாய்தல் ஆகியன அவதானிக்கப்பட்டமையால் மலைப் பிரதேசங்களில் வாழும் பொதுமக்களை உடனடியாக வீடுகளை விட்டு வெளியேறுமாறு அரசினால் கட்டளை பிறப்பிக்கப்பட்டது. மேற்படி அறிகுறிகள் பின்வரும் எது நிகழ்வதற்கான ஆபத்தைக் காட்டுகின்றது?
(1) வெள்ளப் பெருக்கு (2) சுனாமி
(3) நிலநடுக்கம் (4) நிலச்சரிவு

17. விபத்துக்கு ஆளாகியுள்ள ஒருவருக்கு முதலுதவி அளித்த, பயிற்சிபெற்ற முதலுதவியாளர் ஒருவர் தோட்பந்தனம் (Sling) இடுவதற்காக முக்கோண பந்தனமொன்றைப் (Triangular Bandage) பயன்படுத்தினார். அதற்கமைய அந்நோயாளிக்கு,
(1) நெற்றியில் காயம் ஏற்பட்டுள்ளது (2) முழங்கைமூட்டு விலகியுள்ளது (Dislocate)
(3) காலின் பாதத்தில் (foot) காயம் ஏற்பட்டுள்ளது (4) முழங்கால் மூட்டு விலகியுள்ளது

18. உள நெருக்கீடு தொடர்பில் பின்வரும் கூற்றுகளில் **தவறானது** எது?
(1) கடுமையான உள நெருக்கீடு எமது தொழிற்பாட்டைப் பாதிக்கும்.
(2) நீண்ட காலம் உள நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாவதன் விளைவாக மனச்சோர்வு (Depression) நிலை ஏற்படலாம்.
(3) நடுத்தர அளவிலான உள நெருக்கிடை, எமது வினைத்திறன் அதிகரிக்கக் காரணமாகலாம்.
(4) உள நெருக்கீடு ஒரு போதும் முகாமை செய்துவிட முடியாததாகும்.

- கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கி, **19** ஆம் **20** ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

A - [திட்டமிடப்படாத கருத்தரிப்பு
ஆரோக்கியமான மகப்பேறு

B - [இரத்த உறவினருக்கு இடையிலான திருமணம்
பரம்பரை நோய்கள் பிள்ளைகளுக்கு தலைமுறை உரிமையாகக் கிடைத்தல்

C - [பிறப்பு தொட்டு முதல் 6 மாத காலத்துக்கு குழந்தைக்கு மாப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல்
பிள்ளைக்கு நீரப்பீடனம் ஏற்படல்

D - [வயோதிபப் பருவத்தில் பெற்றோருக்கு பிள்ளைகளினதும் பேரப்பிள்ளைகளினதும் அன்பும் கருணையும் கிடைத்தல்
வயோதிபருக்கு மகிழ்ச்சியும் மனத்திருப்தியும் ஏற்படல்

19. முதலாவதன் **அதிகரிப்பானது** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்புக்கு** ஏதுவாகும் நிகழ்வுச் சோடிகளைக் காட்டும் ஆங்கில எழுத்து / எழுத்துக்கள்
(1) B மாத்திரம் (2) D மாத்திரம்
(3) A, C ஆகியன மாத்திரம் (4) B, D ஆகியன மாத்திரம்

20. முதலாவதன் **அதிகரிப்பானது** இரண்டாவதன் **குறைவடைதலுக்கு** ஏதுவாகும் நிகழ்வுச் சோடிகளைக் காட்டும் ஆங்கில எழுத்துக்களாவன
(1) A, B மாத்திரம் (2) A, C மாத்திரம்
(3) B, C ஆகியன மாத்திரம் (4) B, D ஆகியன மாத்திரம்

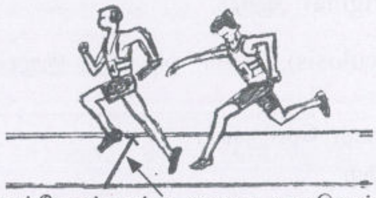
21. ஓட்டப்போட்டியின் புறப்பாட்டு முறையொன்றின் ஒரு கட்டம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.
அது,
(1) நின்றநிலைப் புறப்பாட்டின் 'குறிப்புக்குச் செல்' கட்டம் ஆகும்.
(2) பதுங்கன்முறைப் புறப்பாட்டின 'குறிப்புக்குச் செல்' கட்டம் ஆகும்.
(3) பதுங்கன்முறைப் புறப்பாட்டின் 'ஆயத்தமாகு' கட்டம் ஆகும்.
(4) நின்றநிலைப் புறப்பாட்டின 'ஓடு' கட்டம் ஆகும்.

02030001180112051

● 4 × 100 m அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியொன்றில், ஓட்டவீரர்கள் குறுங்கோல் மற்றும் இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் கீழே A, B ஆகிய படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. அவற்றை விளங்கி **22** ஆம் **23** ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

குறுங்கோல்மாற்ற வலய முடிவெல்லை

A



குறுங்கோல்மாற்ற வலய முடிவெல்லை

B

22. பின்வருவனவற்றில் அஞ்சல் குறுங்கோல் மாற்றம் தொடர்பான சரியான கூற்று எது?
(1) A படத்தில் உள்ள ஓட்டவீரர்களின் குறுங்கோல் மாற்றல் சரியானது.
(2) B படத்தில் உள்ள ஓட்டவீரர்களின் குறுங்கோல் மாற்றல் சரியானது.
(3) A, B ஆகிய படங்களில் உள்ள ஓட்டவீரர்களின் குறுங்கோல் மாற்றங்கள் சரியானவை.
(4) A, B ஆகிய படத்தில் உள்ள ஓட்டவீரர்களின் குறுங்கோல் மாற்றங்கள் தவறானவை.

23. A, B ஆகிய படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றம்
(1) கட்புலனாகு மாற்றம் (Visual change) ஆகும்.　　(2) கட்புலனாகா மாற்றம் (Non-visual change)
(3) கலப்பு மாற்றம் (Mixed change)　　(4) வெளிப்புற மாற்றம் (Outside change)

24. பின்வரும் விடயங்களைக் கருதுக.
A - ஒழுக்கவிருத்தியும் விளையாட்டில் நன்மனப்பாங்குகளைப் பாதுகாத்தலும்
B - முறைகேடுகளையும் போதைபொருள் பயன்பாட்டையும் தவிர்த்தல்
C - ஏனையோருக்கு உடல் ரீதியிலோ உள ரீதியிலோ அழுத்தம் ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்

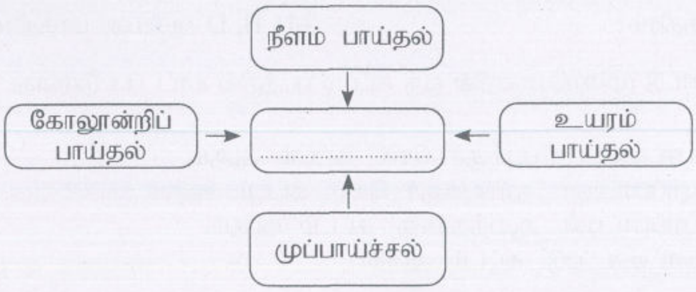
விளையாட்டுக்களின் போது நியாயமான போட்டியில் (Fair Play) ஈடுபடுவதன் மூலம் மேற்குறித்த எந்த விடயங்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன?
(1) A, B ஆகியன மாத்திரம்　　(2) A, C ஆகியன மாத்திரம்
(3) B, C ஆகியன மாத்திரம்　　(4) A, B, C ஆகிய எல்லாம்

25. சட்டவேலி ஓட்ட விளையாட்டு வீரர் ஒருவரின் படம் இங்கு காட்டப்பட்டுள்ளது. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள இவ்விளையாட்டு நிகழ்ச்சி,

(1) ஓட்டநிகழ்ச்சியாவதோடு அவரது வீரர் சரியாக மேற்கொள்கிறார்.
(2) ஓட்டநிகழ்ச்சியாவதோடு அவரது வீரர் பிழையாக மேற்கொள்கிறார்.
(3) பாய்தல் நிகழ்ச்சியாவதோடு அவரது வீரர் சரியாக மேற்கொள்கிறார்.
(4) பாய்தல் நிகழ்ச்சியாவதோடு அவரது வீரர் பிழையாக மேற்கொள்கிறார்.

26. கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றும் காரணமும் தொடர்பில் சரியானதைத் தெரிவு செய்க.
கூற்று - கி. பி. 1896 இல், பிரான்சு தேசத்தவரான பியரே த கூபட்டின் என்பவரால் நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
காரணம் - உலகில் சிறப்பான தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி சர்வதேச சமாதானத்தை, ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் மூலம் ஏற்படுத்துவதே அவரது எதிர்பார்ப்பாக அமைந்தது.
(1) கூற்று உண்மையானது, காரணம் பொய்யானது.
(2) கூற்று பொய்யானது, காரணம் உண்மையானது.
(3) கூற்று, காரணம் ஆகிய இரண்டும் உண்மையானவை.
(4) கூற்று, காரணம் ஆகிய இரண்டும் பொய்யானவை.

27. பின்வரும் குறிப்பிலுள்ள இடைவெளியைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு மிகப் பொருத்தமான சொற்கள் கொண்ட விடையைத் தெரிவு செய்க.



(1) நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகள்　　(2) கிடைப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகள்
(3) பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகள்　　(4) கலப்பு போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

0003291

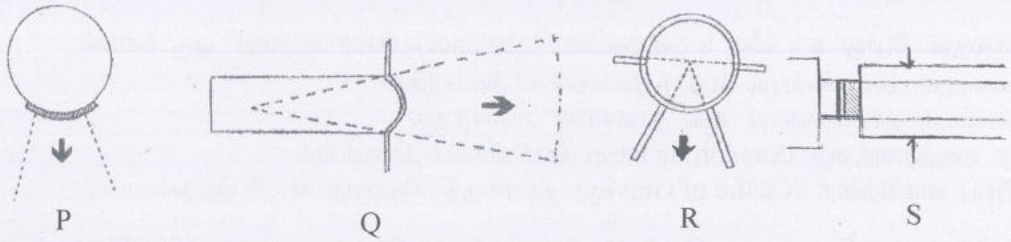
[பக். 5 ஐப் பார்க்க

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

- அகில இலங்கை பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் (All Island School Games) அறிவிப்பாளரினால் முன்வைக்கப்பட்ட இரண்டு அறிவிப்புகளும் சில விளையாட்டு மைதானங்களின் பருமட்டான படங்களும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை விளங்கி **28** ஆம் **29** ஆம் இலக்க வினாக்களுக்கு விடை தருக.

அறிவிப்பு ① – 18 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் உரிய மைதானத்துக்குச் செல்லுங்கள்.

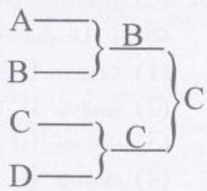
அறிவிப்பு ② – 16 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்ட பரிதிவட்டம் எறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபெறும் போட்டியாளர்கள் உடனடியாக உரிய மைதானத்துக்குச் செல்லுங்கள்.



28. அறிவிப்பு ① இன்படி, உரிய போட்டியாளர்கள் செல்ல வேண்டிய மைதானத்தைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து எது?
(1) P (2) Q (3) R (4) S

29. அறிவிப்பு ② இன்படி, பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் செல்லவேண்டிய மைதானத்தைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து
(1) P (2) Q (3) R (4) S

30. நிறற்போட்டியொன்றில் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறான ஒரு போட்டி அட்டவணைக்கமைய போட்டிகளை நடத்துவதால் ஏற்படும் ஒரு **பிரதிகூலம்** யாது?



(1) நடத்த வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருத்தல்
(2) போட்டிகள் நடத்துவதற்கு பௌதிக வளங்கள் குறைவாகச் செலவாதல்
(3) நிறற்போட்டிகளை நடத்துவதற்குத் தேவையான மத்தியஸ்தர்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருத்தல்
(4) உண்மையான வெற்றியாளரைத் தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்பு குறைவடைதல்

31. ஒலிம்பிக் போட்டியொன்றில் பங்குபற்றிய ஒரு விளையாட்டு வீரர் தனது போட்டி நிகழ்ச்சியில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றார். அவர் ஒரு சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு அச்சோதனைப் பெறுபேறுகளின்படி அவரது வெற்றி இரத்துச் செய்யப்பட்டதோடு விளையாட்டுத் தடைக்கும் உள்ளானார். அவ்விளையாட்டு வீரர் பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய நாட்டின் நற்பெயருக்கும் களங்கம் ஏற்பட்டது. இந்தத் தகவல்களிற்கமைய, அவர் அந்நிலைமைக்கு ஆளாகியமைக்குக் காரணமாக அமையத்தக்கது, அந்த விளையாட்டு வீரர்
(1) தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்து பயன்படுத்தியமை
(2) மத்தியஸ்தர் குழுவின் தீர்மானங்களை ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்தமை
(3) ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தடங்கல் ஏற்படுத்தியமை
(4) போட்டி நிகழ்ச்சியின் சட்டதிட்டங்களை மீறியமை

32. வலது காலை வளமான காலாகக் கொண்ட ஒரு விளையாட்டு வீரர் பாய்தல் நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்குபற்றியபோது அவரது பாதங்கள் செயற்பட்ட விதம் கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இவ்விளையாட்டு வீரர் பங்குபற்றிய போட்டி நிகழ்ச்சி
(1) உயரம் பாய்தல் (2) நீளம் பாய்தல் (3) முப்பாய்ச்சல் (4) கோலூன்றிப் பாய்தல்

33. றகர், உதைபந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களின்போது எதிரணி விளையாட்டு வீரர்களினை உச்சிக் கொண்டு உடனடியாக கொண்ணிலைகளை மாற்றியவாறு பந்துடன் முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு அதிக அளவில் தேவைப்படுகின்ற இயக்கத்திறன் சார்ந்த (Skill related) உடல் தகைமைக் காரணி யாது?
(1) வலு (Power) (2) துரிதம் (Agility)
(3) சமநிலை (Balance) (4) ஒத்திசைவு (Co-ordination)

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

34. குளுக்கோசு / கொழுப்பமிலங்கள் $\xrightarrow{O_2}$ $CO_2 + H_2O$ + சக்தி
மேற்படி சமன்பாட்டில் காட்டப்பட்டுள்ள முறையை பயன்படுத்தி, அதிக அளவில் சக்தியைப் பெறும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிச் சோடி எது?
(1) 100 m ஓட்டம் ; 4 × 100 m அஞ்சலோட்டம்
(2) 10 000 m ஓட்டம் ; மரதன் ஓட்டம்
(3) 100 m ஓட்டம் ; 1 500 m ஓட்டம்
(4) 4 × 100 m அஞ்சலோட்டம் ; 3 000 m ஓட்டம்

35. நடந்து செல்லும் போது உடலின் சமனிலையைப் (balance) பேண உதவும் ஒரு செயல்
(1) கைகளையும் கால்களையும் எதிர்த்திசைகளில் அசைத்தல்
(2) கைகளையும் கால்களையும் ஒரே திசையில் அசைத்தல்
(3) ஆதார அடித்தளத்தை (Supporting base) பெரிதாக்கிக் கொள்ளல்
(4) புவியீர்ப்பு மையத்தை (Centre of Gravity) தரைக்குக் கிட்டியதாகப் பேணுதல்

36. மைதானத்தில் உருண்டுவரும் ஒரு டெனிஸ் பந்தை தடுத்து நிறுத்துவதுடன் ஒப்பிடும்போது அவ்வாறு உருண்டு வரும் ஒரு லெதர் கடின பந்தை நிறுத்துவது கடினமானது. அதற்கான காரணம்
(1) டெனிஸ் பந்தின் சடத்துவமானது (Inertia) லெதர் பந்தின் சடத்துவத்தை விட கூடுதலாக இருத்தல் ஆகும்.
(2) லெதர் பந்தின் சடத்துவமானது டெனிஸ் பந்தின் சடத்துவத்தை விட கூடுதலாக இருத்தல் ஆகும்.
(3) டெனிஸ் பந்தின் உந்தமானது (Momentum) லெதர் பந்தின் உந்தத்தை விட கூடுதலாக இருத்தல் ஆகும்.
(4) டெனிஸ் பந்தின் வேகமானது லெதர் பந்தின் கதியை விட கூடுதலாக இருத்தல் ஆகும்.

37. உடற்பயிற்சியின்போது, ஒரு ஜிம்னாஸ்சிக் வீராங்கனை, ஒற்றைக் காலின் விரல் காலில் நிற்கும் விதம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. தரையின் மீது உள்ள அவரது கால்
(1) வகை I நெம்பு போன்று செயற்படும்.
(2) வகை II நெம்பு போன்று செயற்படும்.
(3) வகை III நெம்பு போன்று செயற்படும்.
(4) வகை II, வகை III நெம்புகள் போன்று செயற்படும்.

38. ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிய ஒரு போட்டியாளர் தமது முதலாவது எத்தனிப்பின் போது, ஈட்டி நிலத்தில் பட முன்னர் மைதானத்திலிருந்து வெளியே சென்றார். அப்போட்டி நிகழ்ச்சியின் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் எவ்வாறு செயற்படுவீர்கள்?
(1) அது ஒரு சரியான எத்தனிப்பு என ஏற்று அதனைப் பெறுபேற்றுத் தாளில் குறித்துக்கொள்ளல்.
(2) அது ஒரு தவறான எத்தனிப்பு எனக் கூறி பெறுபேற்றுத் தாளில் குறித்துக்கொள்ளல்.
(3) அப்போட்டியாளருக்கு எச்சரிக்கை செய்து மீண்டுமொரு தடவை எத்தனிப்பதற்கு சந்தர்ப்பமளித்தல்.
(4) அப்போட்டியாளரை போட்டியிலிருந்து நீக்குதல்.

39. தரம் 10 இல் கற்கும் ஜோன் வாரத்தில் மூன்று நாள்கள், நாளொன்றுக்கு 12 நிமிடங்கள் வீதம் தொடர்ச்சியாக குறைந்த வேகத்தில் ஓடுவதில் ஈடுபடுகின்றார். அதற்கமைய அவரிடத்தே விருத்தியடையும் சுகாதாரம் சார்ந்த தகைமைப் பண்பு (Health Related Physical Fitness quality) எது?
(1) இதயம் சார்ந்த தாங்கு திறன் (Cardio Vascular Fitness/Endurance)
(2) மூட்டுகளின் நெகிழ்தன்மை (Flexibility of Joints)
(3) தசைகளின் வலிமை (Muscular Strength)
(4) எதிர்வினை வேகம் (Reaction Speed)

40. 2025 ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்ற ஒரு சர்வதேச மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டியில், இலங்கை மெய்வல்லுநர் வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் தங்கம், வெள்ளி, வெண்கலம் என பல வெற்றிப் பதக்கங்கள் பெற்று அப்போட்டிகளில் எமது நாட்டுக்கு இரண்டாம் இடத்தை உரிதாக்கினர். அப்போட்டி நிகழ்ச்சி பின்வருவனவற்றில் எது?
(1) ஆசிய மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகள் (Asian Games)
(2) ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் (Olympic Games)
(3) பொதுநலவாய நாடுகள் விளையாட்டுப் போட்டிகள் (Commonwealth Games)
(4) தெற்காசிய சிரேட்ட மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகள் (South Asian Senior Athletics Games)

* *

0003289

[பக். 7 ஐப் பார்க்க

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / 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, 2025(2026)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2025(2026)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2025(2026)

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. எமது ஆசிரியரது ஆலோசனைக்கமைய நாம் ஒன்றுசேர்ந்து வெளிக்களச் செயற்பாடாக வனனுட்பக் கல்வி ஆய்வு ஒன்றினை ஒழுங்கு செய்தோம்.

வெளிக்களக் கல்வியினால் கிடைக்கும் பயன்களாக ஆராய்வுத்திறன் விருத்தி அடைவதுடன், மேலும் பல பயன்களும் கிடைக்கும் என ஆசிரியர் சுட்டிக்காட்டினார். வனனுட்ப ஆய்வைத் திட்டமிடும் போது கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்களாக பயணத்தை ஆரம்பிக்க எதிர்பார்க்கும் திகதி, நேரம், பயணத்தின் நோக்கங்கள் போன்றவற்றை அவர் சுட்டிக் காட்டினார். மேலும், இப்பயணத்தின் போது திசைகாட்டி போன்ற உபகரணங்களைக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும் எனவும் அதற்கான காரணத்தையும் அவர் விளக்கினார். நாம் அனைவரும் அதிகாலையில் ஒன்றுசேர்ந்து வனனுட்பக் கல்வி ஆய்வை ஆரம்பித்தோம்.

பயணத்துக்குத் தேவையான பகல் உணவு, பழப்பானங்கள் போன்றவற்றை பழைய மாணவர் சங்கத்தினர் வழங்கியுதவினார். சிவப்பரிசிச் சோறு, பருப்புக் கறி, உருளைக்கிழங்குக் கறி, கலப்புக் கீரை வறுவல், மீன் ஆகியன பகலுணவாகவும் ஈற்றுணவுக்காக வாழைப்பழங்களும் கிடைத்தன. அவர்கள் வழங்கிய பப்பாசிப்பழம், வத்தகைப்பழம், தோடம்பழம் போன்ற புத்தம்புதிய பழங்களைக் கொண்டு தயாரித்த கலப்புப் பழப்பானத்தை வனனுட்ப ஆய்வின்போது நாம் அனைவரும் பருகினோம்.

இயற்கையின் உயிர்ப்பல்வகைமையை (Bio diversity) இரசித்தவாறு நாம் பெற்ற அனுபவங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடிய வண்ணம் பரந்த கற்பாளம் ஒன்றின் மீது அமர்ந்து பகல் உணவு உண்டோம். உணவு உட்கொண்டபின் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்த நாம், பாடி ஆடிக் களிப்புற்று வனனுட்ப ஆய்வைப் பூர்த்தி செய்து மகிழ்ச்சியுடன் பாடசாலையை வந்தடைந்தோம்.

இந்நிகழ்வைத் துணையாகக் கொண்டு (i) தொடக்கம் **(x)** வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(i) ஆய்வுத்திறன் விருத்தியடைவது தவிர, வெளிக்களக் கல்விச் செயற்பாடு மூலம் கிடைக்கும் வேறு **இரண்டு** பயன்களைக் குறிப்பிடுக.

(ii) வனனுட்பக் கல்வி ஆய்வு தவிர, பாடசாலை மாணவ - மாணவியர் ஈடுபடக்கூடிய வேறு **இரண்டு** வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை எழுதுக.

(iii) இந்த நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவை தவிர, வனனுட்ப ஆய்வு ஒன்றினைத் திட்டமிடும் போது கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய வேறு **இரண்டு** விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

(iv) ஆசிரியர் குறிப்பிட்டதற்கிணங்க வனனுட்ப ஆய்விற்குச் செல்லும் போது திசைகாட்டியை எடுத்துச் செல்வதற்கான காரணம் யாது?

(v) அனைவரும் கூட்டாகச் சேர்ந்து வனனுட்ப ஆய்வை ஒழுங்கு செய்வதால், மாணவரிடத்தே விருத்தியடையும் சமூகத் திறன்கள் (Social Skills) **இரண்டு** எழுதுக.

(vi) பழைய மாணவ சங்கத்தினர் தயாரித்து வழங்கிய சுகாதாரத்துக்கு உகந்த உணவு, பானங்களை உட்கொள்வதால் மாணவருக்குக் கிடைக்கும் **இரண்டு** நன்மைகளை எழுதுக.

(vii) இப்பயணத்தின் போது மாணவர்கள் உட்கொண்ட கலப்பு உணவுகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(viii) இந்த வனனுட்ப ஆய்வின் மூலம் மாணவர்களுக்கு உளத்திருப்தி கிடைத்ததெனக் கருதத்தக்க **இரண்டு** சந்தர்ப்பங்களை முன்வைக்குக.

(ix) இவ்வாறான நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றுவதால் மாணவ மாணவியரிடத்தில் விருத்தியடையும் தனிப்பட்ட திறன்கள் (Personal Skills) **இரண்டு** எழுதுக.

(x) இவ்வாறான வன ஆய்வுகளின்போது உயிர்ப்பல்வகைமையை அவதானிக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் **இரண்டை** எழுதுக.

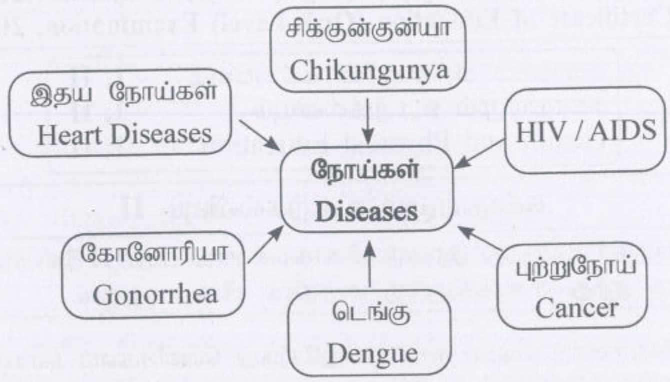
(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

[பக். 8 ஐப் பார்க்க

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

2. சில நோய்களின் பெயர்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பின்வரும் குறிப்பைப் பயன்படுத்தி கீழே வினவப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.



(i) மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களைப் பெயரிட்டு, அந்நோய்கள் தொற்றுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்காகக் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறையைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) (அ) மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள குறிப்பில் **குறிப்பிடப்பட்டிராத** வேறு தொற்றாத வகை நோய்கள் **இரண்டைப்** பெயரிடுக.

(ஆ) வினா இல (ii) (அ) இல் நீங்கள் பெயரிட்ட நோய்கள் ஏற்பட ஏதுவாகும் **இரண்டு** விடயங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) மேலே குறிப்பிட்டுள்ள, நுளம்புகளால் பரப்பப்படும் நோய்களுக்குரிய **இரண்டு** பொதுவான நோயறிகுறிகளை எழுதுக.

(ஆ) அந்நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய **மூன்று** நடவடிக்கைகளைக் குறிப்பிடுக. (05 புள்ளிகள்)

3. (i) உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் பாதகமான **இரண்டு பாதகமான** விளைவுகளைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) உற்பத்தி தொடக்கம் நுகர்வு வரையில் உணவின் சுகாதாரப் பாதுகாப்புத் தன்மை அற்றுப்போகக் கூடிய வேறு **மூன்று** சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) வினா இல 3 (ii) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்டவற்றில் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் உணவின் சுகாதாரப் பாதுகாப்புத் தன்மையைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய **ஐந்து** நடவடிக்கைகளை எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

4. பின்வரும் ஒவ்வொரு சவாலையும் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்காக நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) அண்ணாவுடன் மோட்டர் வாகனத்தில் பயணம் செய்யும் போது அவர் அதிக கதியில் வாகனத்தைச் செலுத்துவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.

(ii) வேறொரு பாடசாலையில் இருந்து உங்களது வகுப்புக்கு வந்துள்ள ஒரு புதிய மாணவனை / மாணவியை வகுப்பு மாணவ, மாணவியர் சிலர் சேர்ந்து பகிடிவதை (Ragging) செய்வதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.

(iii) உங்களது தங்கை வழக்கமாக உடன் உணவுகளையும் (Fast food), பயனற்ற உணவுகளையும் (Junk food) உண்பதை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்.

(iv) கட்டிளமைப் பருவத்தைச் சேர்ந்த உங்களது நண்பன் / தோழி, தனது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் குறித்து அச்சப்படுவதாக உங்களிடம் கூறுகிறார்.

(v) பாடசாலைக்கு கைப்பேசி கொண்டுவருதலாகாது என தடைவிதிக்கப்பட்டுள்ள நிலையில், உங்களது நண்பன் / தோழி, பாடசாலைக்குக் கைப்பேசியொன்றினை கொண்டுவந்து அதில் வீடியோ படம் பார்க்க வருமாறு உங்களை அழைக்கிறார்.

(02 × 05 = 10 புள்ளிகள்)

[பக். 9 ஐப் பார்க்க

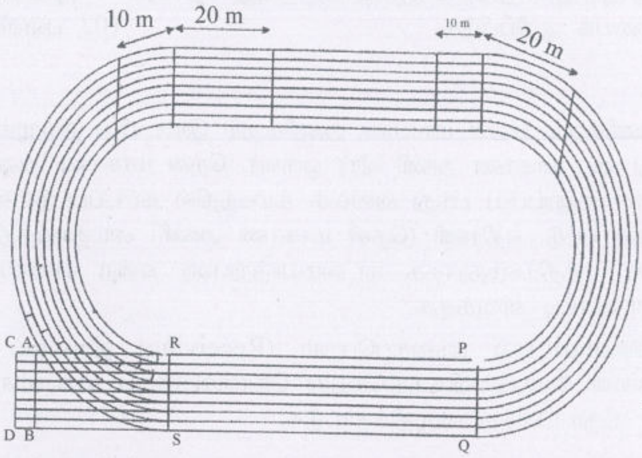
0003290
අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

Past Papers Wiki

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

5. நியம ஓட்டப்பாதை ஒன்றின் பருமட்டான படம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது. அதனை அவதானித்து வினா (5) (i) இற்கு விடை தருக.



(i) மேற்படி படத்திற்கமைய பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளுடன் தொடர்புடைய கோடுகளைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்துக்களை எழுதுக.

(அ) 100 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியின் புறப்பாட்டுக் கோடு (starting line)

(ஆ) 110 m ஓட்ட சட்டவேலியோட்ட நிகழ்ச்சியின் புறப்பாட்டுக் கோடு

(இ) 100 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியின் முடிவுக் கோடு (finishing line)

(ஈ) 400 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியின் முடிவுக் கோடு (02 புள்ளிகள்)

(ii) நியம ஓட்டப்பாதை ஒன்றின் **மூன்று** பண்புகளைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) உங்களது பாடசாலை இல்லங்களுக்கு இடையிலான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டியில் நீங்கள் ஒரு மத்தியஸ்தராகச் செயற்படும்போது, ஓட்டப் போட்டியொன்றின் முடிவில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்ற போட்டியாளரை நீங்கள் எவ்வாறு தெரிவு செய்வீர்கள்?

(ஆ) 100 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியைத் தொடங்கும் போது வெடியோசைக்கு முன்னர், இல. 50 கொண்ட விளையாட்டு வீரர் முதலாவது சந்தர்ப்பத்திலேயே முன்னே பாய்ந்தார். போட்டி நிகழ்ச்சியைத் தொடக்கும் அதிகாரி என்ற வகையில் அது குறித்து நீங்கள் எடுக்கும் தீர்மானத்தை எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

6. (i) உங்களது பாடசாலையின் இல்லங்களுக்கு இடையிலான விளையாட்டு விழாவுக்காக, மரியாதை அணிவகுப்பைப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளதாயின், நீங்கள் அவர்களுக்குப் பயிற்றுவிக்கும் அடிப்படையான திரும்பல் வகைகள் **மூன்றையும்** எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) மரியாதை அணிவகுப்பில் பங்குபற்றுவதால் உங்களிடத்தே விருத்தியடையும் **மூன்று** பண்புகளைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள விளையாட்டு வீரருக்கு தமது போட்டி நிகழ்ச்சிக்காகச் சக்தியைப் பெறுவதற்காக அதிக அளவில் பயன்படும் சக்தி வழங்கல் முறை எது?

(ஆ) பயிற்சிபெற்ற குறுந்தூர ஓட்டவீரர் ஒருவரினதும் பயிற்சிபெற்ற நீண்டதூர ஓட்ட வீரர் ஒருவரினதும் கால்களில் காணப்படும் தசைநார்களின் **இரண்டு** வேறுபாடுகள் வீதம் வெவ்வேறாக எழுதிக் காட்டுக. (05 புள்ளிகள்)

[பக். 10 ஐப் பார்க்க

7. **A, B, C** ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் **ஒன்றுக்கு** மாத்திரம் விடை தருக.

A. (i) (அ) வொலிபோல் விளையாட்டில், கீழ்க்கைப் பணிப்பில் (Under Arm Service) விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் செய்யும் ஒரு தவறு படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அவர் செய்யும் தவறு யாது?

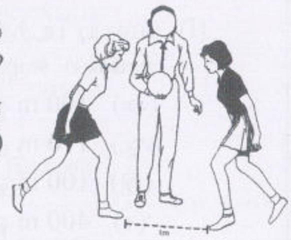
(ஆ) வினா A (i) (அ) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட தவறு தொடர்பில் வழங்கப்படும் தண்டனையைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) வட மாகாண அணிக்கும் தென் மாகாண அணிக்கும் இடையில் நிகழும் வொலிபோல் போட்டியின்போது வட மாகாண அணி வீரர் ஒருவர், தென் மாகாண அணியை நோக்கி வலைக்கு மேலாக அனுப்பிய பந்து வலைக் கம்பத்தில் கட்டப்பட்டுள்ள நெகிழ்வான கோலில் (Antena) பட்டு, எதிரணி (தென் மாகாண அணி) மைதானத்தில் விழுந்தது. இச்சந்தர்ப்பத்தில், மத்தியஸ்தராகக் கடமையாற்றுபவர் என்ற வகையில் வழங்கும் தீர்ப்பைக் காரணங்காட்டி விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தைப்பெறும் (Receiving) திறனைப் பயிற்றுவித்த பின்னர், அத்திறனை மேலும் விருத்திசெய்து கொள்வதற்குப் பொருத்தமான **இரண்டு** செயற்பாடுகளை நிருமாணித்து எழுதிக்காட்டுக. (05 புள்ளிகள்)

B. (i) (அ) வலைப்பந்து விளையாட்டில் இடம்பெற்ற ஒரு தவறுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனையொன்று படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இத்தண்டனை யாது?

(ஆ) வினா B (i) (அ) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட தண்டனை வழங்கப்படுவதற்கான தவறு நிகழும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)



(ii) சிவப்பு அணிக்கும் நீல அணிக்கும் இடையே நடைபெறும் வலைப்பந்து விளையாட்டுப் போட்டியின் போது சிவப்பு அணியின் பேறுதாக்குநர் GA (Goal Attack) பேற்று வட்டத்தினுள் (Goal Circle) பேற்றுக்கு எய்பவருக்கு GS (Goal shooter) அனுப்பிய வலைப்பந்தானது பேற்றுக் கம்பத்தில் (Goal Post) பட்டு பேற்று எல்லைக் கோட்டுக்கு (Goal Line) குறுக்காக மைதானத்திலிருந்து வெளியே சென்றது. அச்சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தராக செயற்படுபவர் என்ற வகையில் நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பைக் காரணங்காட்டி விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) வலைப்பந்து விளையாட்டில் தோள் எறிகை (Shoulder pass) திறனைப் பயிற்றுவித்த பின்னர், அத்திறனை மேலும் விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான **இரண்டு** செயற்பாடுகளை நிருமாணித்து எழுதிக்காட்டுக. (05 புள்ளிகள்)

C. (i) (அ) உதைப்பந்தாட்டத்தில் விளையாட்டை மீள ஆரம்பிக்கும் ஒரு சந்தர்ப்பம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அச்சந்தர்ப்பத்தைப் பெயரிடுக.

(ஆ) வினா C (i) (அ) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட ஏதுவாகும் காரணத்தை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) மேல் மாகாண அணிக்கும் மத்திய மாகாண அணிக்கும் இடையே நடைபெறும் உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் மத்திய மாகாண அணி வீரர் ஒருவரை மேல் மாகாண அணி வீரர் ஒருவர் தள்ளிவிட்டார். அச்சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தராகக் கடமையாற்றுபவர் என்ற வகையில் நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பைக் காரணம் காட்டி விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) உதைப்பந்தாட்டத்தில் "விரல் நுனிகளால் உதைத்தல் (kicking with the toe)" திறனைப் பயிற்றுவித்த பின்னர், அத்திறனை மேலும் விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான **இரண்டு** செயற்பாடுகளை நிருமாணித்து எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

***

0003292

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න