



றோயல் கல்லூரி –கொழும்பு 07

Royal College – Colombo 07

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை-2022(2023)

Third Term Exam -2022(2023)

86

T

I

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
Health & Physical Education

தரம் 10
Grade 10

நேரம் 1 மணி
Time 1 Hour

பகுதி I

- சரியான விடையை தெரிவு செய்து புள்ளி இடுக.

1) உடற்கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒருவரில் எவ்வாற்றல் விருத்தி செய்யப்படும்.

1. உளம் 2. உடல் 3. சமூகம் 4. ஆன்மீகம்

2) உங்களது பொருத்தமான உடந்திணிவு சுட்டியை கணிப்பதற்கு ஏதுவான சமன்பாடு

1. உடல் நிறை Kg உயரம் Cm
2. உடற் நிறை Kg உயரம் (m)x உயரம் (m)

3. உயரம் (Cm) நிறை Kg x நிறை Kg
4. உயரம் (Cm) x உயரம் (m) நிறை Kg

3) ஒரு நபரில் அடையாளம் காணக் கூடிய ஊட்டச்சத்து குறைவான பண்பு

1. உடல்மெலிவு
2. உடல் வலிமை குறைவடைதல்
3. BMI இயல்பு குறைவடைதல்
4. மேல் உள்ள எல்லாம் சரி

4) பிள்ளை தாயின் கருப்பையில் இருந்து வளர்ந்து பின் பிறந்து வளரும் இது பல்வேறு பருவங்களில் நடைபெறுகிறது இவ்வாறு பல பருவங்களில், எந்த பருவத்தில் மிக முக்கியமான நல்ல முழுமையான பிரஜை உருவாக காரணமாகின்றது.

1. கருப்பையில் 2. குழந்தைப்பருவம்
3. வாலிபப் பருவம் 4. சிசுப் பருவம்

கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் பின்பற்ற வேண்டிய, மருத்துவிச்சி குறிப்பிடும் சில வழிமுறைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

- கர்ப்பிணித் தாயின் சரியான ஊட்டச்சத்து நிலை
- கர்ப்ப காலத்தின் உயரம்
- பிள்ளையின் நிறை
- மருத்துவ பரிசோதனையும் ஆலோசனையும்
- ஓய்வாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருத்தல்.

5) கற்ப காலத்தில் தாயின் நிறை கூட வேண்டிய நிலை.

1. 12Kg -15Kg வரை 2. 10Kg -12Kg வரை
3. 10Kg -15Kg வரை 4. 8Kg -10Kg வரை

6) மருத்துவிச்சியின் கருத்துப் படி குழந்தையின் நிறை இருக்க வேண்டிய நிலை

1. 1Kg -2Kg 2. 2Kg – 2.5Kg 3. 1.5Kg-2.5Kg 4. 205Kg – 3Kg

7) பிறந்த குழந்தையை பற்றி மேலே குறிப்பிடப்படாதது யாது?

1. சிசு 8 -10 மணித்தியாலம் உறங்க வேண்டும்.
2. குளிரும் சூடும் படாமல் சிசு பாதுக்காக்கப்படல் வேண்டும்.
3. குழந்தை அழும் போது தாய்ப்பால் கொடுத்தல் வேண்டும்.
4. பிறந்த 1 மணி 30 நிமிடத்தினுள் தாய் பால் கொடுத்தல் வேண்டும்.

8) அசையும் கொண்ணிலை

1. நடத்தல்
2. படுத்தல்
3. இருத்தல்
4. நிற்கல்

9) கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையை பேணும் காரணிகள்

1. புவியீர்ப்பு மையம் உயரத்தில் காணப்படல்.
2. கையை எதிர்பக்கத் திசையில் கொண்டு செல்லல்
3. உடலை வெளிப்பற சக்தியை நோக்கி சாயக்காது இருத்தல்.
4. துணை பாதத்தின் பெரிய அளவு

10).



சரியான ஈர்ப்பு மையம் காட்டப்படுவது.

1. B C D
2. A C E
3. A B C
4. C D E

11) தடகளத்தில் திறமையான பயிற்சியாளரான திரு மனோஜ் ஸ்கோட்டின் பயிற்ச்சியில் சேர்ந்த பெண் தடகன வீரர்கள் பற்றிய தகவல்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பெயர்	நிகழ்ச்சி
சகாரி	100m, 200m , 4x100m
பிரசாடி	100m, நீளம் பாய்தல் , 4x100m
பிரியங்கா	100m, உயரம் பாய்தல் , 4x100m
சானிக்கா	குண்டெறிதல் , பரிதி வட்டம் எறிதல்
மனோரி	1500m, 10 000m
நயானி	200m, நீளம் பாய்தல் , 4x100m

மேலுள்ள தடகள வீரர்களில் குறிப்புக்குச்செல் மற்றும் துப்பாக்கி குடு என்பவற்றை பயிற்சி அளித்த வீரர்

1. மனோரி
2. சகாரி
3. நயனா
4. பிரசாடி

12) தரையிறங்கிய பின் பின்னாக நடக்க ஆலோசனை வழங்கப்பட்டவர்.

1. பிரசாடி
2. பிரியங்கா
3. சானிக்கா
4. நயனா

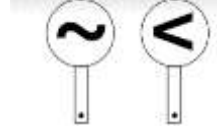
13) செகானி வளைந்து ஓடுவதிலும் அதிக தூரம் ஓடுவதற்கும் முடியும் எனவும் மனோஜ் 4x100m அஞ்சலோட்டம் ஓடுவதற்கு அவர் திறமையானவர் எனவும் கருதினார்.

செகானி இருக்க வேண்டிய இடம்

1. முதலாவது ஓட்ட வீரர்
2. இரண்டாவது ஓட்ட வீரர்
3. மூன்றாவது ஓட்ட வீரர்
4. நான்காவது ஓட்ட வீரர்

14) எந்த தடகள வீரர் அதிக வேகத்துடன் கூடிய தூரம் ஓடுபவர்

1. நயனா
2. பிரசாடி
3. சானிக்கா
4. மனோரி



15) மேலே தரப்பட்ட வரிப்படங்களில் காட்டப்பட்ட விளையாட்டு விதிகள் ஒழுங்கு முறைகள் மீறப்படுவது எவ் விளையாட்டில் ஆகும்.

1. மலையோட்டம்
2. தடை தாண்டல் (hurdle)
3. போட்டி நடை
4. நாட்டுக்கு குறுக்கான ஓட்டம்

16) சப்த நிகழ்ச்சியில் அடங்குபவை

1. 100m தடை தாண்டுதல், 200m , 800m , உயரம் பாய்தல்
2. நீளம் பாய்தல், தட்டெறிதல், 1500m , உயரம் பாய்தல்
3. 100m தடை தாண்டல், 800m , 110 தடைதாண்டல், தட்டுஎறிதல்
4. ஈட்டி எறிதல், குண்டெறிதல் , தட்டெறிதல் , சுத்தியல் வீசுதல்.

17) குழலை இனம் கண்டு சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளக் கூடியது.

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவிளையாட்டு
2. வெளிக்கள கல்வி
3. உடற்கல்வி
4. முன்னணி விளையாட்டுக்கள் , சிறிய விளையாட்டுக்கள்

18) “- - -” இவ் வரைபு எவ் வீதி வரைபடைத்தை குறிக்கும்

1. பிரதான வீதி
2. வேறு வீதி
3. அடித்தளம்
4. நடைபாதை

19) மெய் வல்லுனர் நிகழ்ச்சியில் எத்தனை வகைகள் உண்டு

1. 4
2. 3
3. 5
4. 2

20) பெருங்கரடி அல்லது கலப்பை காணப்படும் மாதம் யாது?

1. மே – ஜூன்
2. மார்ச் – பங்குனி
3. ஜூலை -ஆவணி
4. ஜப்பசி – கார்த்திகை

21)



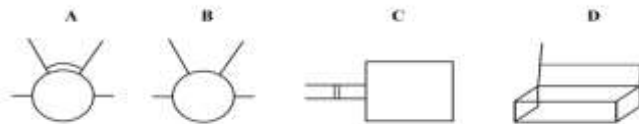
மேலே தரப்பட்ட ஒலிம்பிக்கோடியில் காணப்படும் வளையங்களாகும் இவ்வளையங்கள் குறிப்பது

1. ஐந்து ஹீரோக்கள்
2. ஐந்து கண்டங்கள்
3. ஐந்து முக்கிய விளையாட்டு
4. தியோடோசியஸ்

22) நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டு எவரால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது

1. வில்லியம் G மோர்க்ஸ்
2. மியரே.ஐ.குபேல்ஷன்
3. ஒமாவொஸ்
4. தியோடோசியஸ்

23) 23,24 வினாக்களுக்கு இவ் வரைபடத்தில் இருந்து விடை தருக.



X	Y	Z	W
4Kg	1Kg	நாடா – 30m	வெள்ளை, சிவப்பு நிறக் கொடி

நீர் ஒரு விளையாட்டிற்கு நடுவராக இருந்தால் நீர் இவற்றில் எதை பயன்படுத்துவீர் நீர் 17 வயதின் கீழ் உள்ள குண்டு எறிதலின் நடுவராக இருந்தால் நீர் பயன் படுத்துவது எவ்வமைப்பு என தருக.

1. X ,Z , W, A 2. Y,W,Z,B 3. Y,X,Z,B 4.W,Y,Z,D

- 24) சசிகா – தட்டு எறிதல்
பிஸ்மலி – குண்டு எறிதல்
காந்தி – உயரம் பாய்தல்
குமாரி – நீளம் பாய்தல்
எந்த மைதானம் சசிக்காவுக்கு ஏற்ற மைதானம்
1) A 2) B 3) C 4) D

- 25) போட்டி நடையின் சரியான முறை
1. தோள்களை தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளல்
2. கைகளை 45° முழங்கை மூட்டினுள் மடித்து வைத்தல்.
3. முன்வைக்கப்பட்ட கால் விரல்கள் முழங்கால் மூட்டு பின்பு குதி என்பன நிலத்தில் படுதல் வேண்டும்.
4. பாதங்களை வளைவாக வைத்தல் வேண்டும்.

- 26) 'P R I C E S' சிகிச்சை பயன்படுவது
1. தசைக்காயம் 2. கொப்புளங்கள் 3. வெட்டுக்காயம் 4. துளைக்காயம்

- 27, 28 ஆம் வினாக்களுக்கு நான்கு மாணவிகளில் ஊட்டச் சத்து பரிசோதிக்கப்படுகிறது இதைக் கொண்டு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- A மாணவி இரும்புக் குறைபாடு
B மாணவி அயடின் குறைபாடு
C மாணவி Vit A குறைபாடு
D மாணவி கல்சியம் குறைபாடு

பியூமி கழலையால் அவதிப்படுகிறார்.
நிஷா மாலைக்கண் நோயால் அவதிப்படுகிறார்.
கஸ்னி குருதிச்சோகையால் அவதிப்படுகிறார்
கங்கா எலும்புத் தேய்வால் அவதிப்படுகிறார்.

- 27) 'C' குறைபாட்டு நோயால் பாதிக்கப்படும் மாணவியின் பெயர் யாது?
1. பியூமி 2. நிஷா 3. கஸ்னி 4. கங்க

- 28) எவ் மாணவி ஹீமோகுளோபின் குறைவாக இருப்பதை காட்டுகிறார்
1. A 2. B 3. Aயும் Cயும் 4. Aயும் Dயும்

- 29) அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியில் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் எல்லை யாது?
1. 15m 2. 10m 3. 30m 4. 20m

- 30) நிறையான ஓடு பாதையின் நீளம்
1. 400m 2. 200m 3. 300m 4. 150m

- 31) மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சியின் வகைப்படுத்தலின் ஸ்டிபல் சேஸ் எந் நிகழ்ச்சியில் அடங்கும்.
1. குறுந்தூர ஓட்டம் 2. மத்திய தூர ஓட்டம்
3. நெடுந்தூர ஓட்டம் 4. பாய்தல் நிகழ்ச்சி

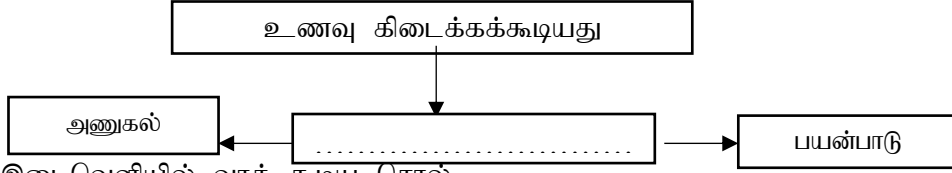
32) ஓட்ட வீரர் ஒருவர் இவரது பயிற்சி 12 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து ஓடினார் இதனால் இவர் இவரது தேக ஆரோக்கியம் மேம்படும் என நம்பினார் எவ் இயல்பு இவரில் மேம்பட்டிருக்கும்.

1. வேகம்
2. தாங்கும் ஆற்றல்
3. வலிமை
4. நெகிழ்வுத் தன்மை

33) இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்கள்

1. பலோப்பியன் குழாய், சூலகம், முன்னிற்கும் சுரப்பி வீசற்கான்.
2. பலோப்பியன் குழாய், சூலகம், முன்னிற்கும் சுரப்பி சிறுகுடல்.
3. பலோப்பியன் குழாய், சூலகம், சிறுநீரகத்தி, குரல்வளை
4. சதையி, சூலகம், முன்னிற்கும் சுரப்பி வீசற்கான்.

34)



இடைவெளியில் வரக் கூடிய சொல்

1. உணவுக்கான ஆரோக்கியமான பாதுகாப்பு
2. உணவு பாதுகாப்பு காரணிகள்
3. நுகர்வுக்கு ஏற்றதல்ல.
4. தரமான உணவை பாதிக்கும் காரணிகள்

35) உடனடி உணவு உண்பதாலும் உடற்பயிற்சி செய்யாமல் விடுவதாலும் ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலைமை

1. மாரடைப்பு, நீரழிவு, பக்கவாதம்
2. மாரடைப்பு, நீரழிவு, வயிற்றோட்டம்
3. நீரழிவு, தடிமல், வயிற்றோட்டம்
4. டெங்கு, நீரழிவு, பக்கவாதம்.

36) வொலிபோலை இலங்கைக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்

1. ரொபட் வாற்றர்
2. திருமி ஜேம்ஸ் நைஸ்கிறீன்
3. திரு வில்லியம் ஜீமோகன்
4. திரு ரொபட் மோர்கன்

37) வலைப்பந்து விளையாட்டின் தேசிய மற்றும் சர்வதேச விளையாட்டின் நேர எல்லை

1. ஒவ்வொரு 15 நிமிடங்கள் 4 தடவை
2. ஒவ்வொரு 15 நிமிடங்கள் 3 தடவை
3. ஒவ்வொரு 25 நிமிடங்கள் 2 தடவை
4. ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்கள் 2 தடவை

38) நுண் ஊட்டங்கள் எவை

1. விற்றமின், கனியுப்பு
2. புரதம்
3. காபோவைதரேற்று
4. கொழுப்பு

39) 15 வயது முடிந்ததும் பெண் பிள்ளைகள் போடும் வக்சீன் எது?

1. முக்கூட்டு வக்சீன்
2. போலியோ வக்சீன்
3. B.C.G வக்சீன்
4. ருபெல்லா வக்சீன்

40) 2024 இல் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் இடம் பெறும் நாடு, எது, நகரம் எது

1. அமெரிக்கா, நியூயோக்
2. பிரான்ஸ், பரீஸ்
3. ஜப்பான், டோக்கியோ
4. சீனா, பீஜிங்



	ரோயல் கல்லூரி –கொழும்பு 07 Royal College – Colombo 07		
	மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை-2022(2023) Third Term Exam -2022(2023)		86 T II
	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் Health & Physical Education	தரம் 11 Grade 11	நேரம் 2 மணித்தியாலம் Time 2 Hours

பகுதி II

- முதலாம் வினா கட்டாயமானது
 - பகுதி I இல் இருந்து 2 வினாக்களுக்கும் பகுதி II ல் இருந்து 2 வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
 - மொத்தமாக 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.
- 1) இரத்தினாயக்க வித்தியாலய மாணவர்கள் நாட்டில் உள்ள மாணவர்களின் ஊட்டச்சத்து பிரச்சினைக்கான காரணத்தை கண்டறிய மாணவர்களுக்கு மருத்துவ பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. இதில் சில மாணவர்கள் அவர்களின் வயது மற்றும் எடைக்கு ஏற்ப சரியான உயரத்தில் இல்லை என்பது தெரியவந்தது இதன் போது மாணவர்களுக்கு பாற்சோறு, பயறு , அலப்ப, வாழைப்பழம் என்பன கொடுக்கப்பட்டது மருத்துவர் விளையாட்டு மற்றும் வழக்கமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது முக்கியம் என்றும் மற்றும் அனைவரும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது மிக முக்கியமாகும் என்று கூறினார்.
1. மருத்துவ பரிசோதனையின் படி மேலே குறிப்பிட்ட மாணவரின் ஊட்டச்சத்து பிரச்சனை யாது?
 2. மேலே குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்து பிரச்சனைகளில் இரண்டு விளைவுகளைக் குறிப்பிடவும்.
 3. மேலே உள்ள விளைவைக் குறைக்க 2 படிகளைக் குறிப்பிடுக
 4. சமச்சீர் உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்தின் பெயரைக் குறிப்பிடவும்.
 5. சத்துணவு உணவை ஊக்குவிப்பதற்காக மேற்கொண்ட திட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை என்ன?
 6. மாணவர்கள் குழுவாக ஈடுபடும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
 7. விளையாட்டில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 4 தருக.
 8. ஊட்டச்சத்து மற்றும் தனிப்பட்ட சுகாதாரம் ஆகியவற்றில் குறைந்த கவனம் இருப்பதால் ஏற்படும் தொற்றும் நோய்கள் எவை?
 9. சமூகத்தில் ஊட்டச்சத்து பற்றிய தவறான கருத்து 2 தருக.
 10. ஊட்டச்சத்து பிரச்சனையை தீர்க்க / குறைக்க நாம் கையாள வேண்டிய 2 முறைகளை தருக.

பகுதி -1

- 2) பின்வரும் செயற்பாடுகள் நடத்தல்,ஒடுதல், குதித்தல் மற்றும் எறிதல் போன்ற நடவடிக்கைகளின் இயற்கையாகவே உள்ளன இது மனிதனின் வாழ்க்கையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. நடை மற்றும் ஓட்ட நிகழ்வுகள் தூரத்தின் அடிப்படையில் தங்கியுள்ளது எறியும் நிகழ்வுகளின் அடிப்படையில் குறிக்கும் நிகழ்வு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
1. மெய்வல்லுனர் நிகழ்வின் 5 வகைகளை தருக.
 2. உயரம் பாய்தலின் 2 திறன்களை தருக.
 3. கோல் மாற்றும் முறைகள் 2 தருக.
 4. கிடைப்பாய்ச்சல், செங்குத்து பாய்ச்சல் முறைகள் 2 தருக.
 5. ஓடும் வேகத்தை அதிகரிக்க செய்யக் கூடிய ஓட்டப் பயிற்சிக்கான முறைகள் 2 தருக.
- (2x5=10 புள்ளிகள்)

- 3) பாடசாலையில் விளையாட்டு நிகழ்ச்சி நடத்தப்படுகின்றது. இவ்வாறான நிகழ்ச்சி வைப்பதன் நோக்கம் ஆளுமை வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதற்கேயாகும் அது மட்டுமன்றி மாணவர்களின் திறமையை வெளிக் கொணரும் வாய்ப்பாகவும் உள்ளது பாடசாலையில் இவ்வாறான செயற்பட்டால் ஒலிம்பிக் போட்டி நடத்தப்படுகிறது இவ் போட்டிகளில் நல்ல ஒழுக்கத்தை உருவாக்கலாம் இதனால் நாட்டின் நற்பிரஜையாக உருவாகலாம்.

1. நவீன ஒலிம்பிக் எப்போது உருவாகியது இதை முதலில் உருவாக்கியவர் யார்?
2. நன் நடத்தையுள்ள தடகளவீரருக்கு காணக்கூடிய இயல்புகள் 2 தருக.
3. விளையாட்டு போட்டிகளை பாடசாலை நடத்தும் உப குழுக்கள் 2 தருக.
4. பாடசாலை விளையாட்டு குழுக்களால் ஒழுங்குபடுத்தப்படும் 2 நிகழ்வுகளை தருக.
5. ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் ஒலிம்பிக் பதக்கங்களை வென்ற பெண்போட்டியாளர் ஆண்போட்டி வீரரின் பெயர்களை குறிப்பிடவும்.

(2x5=10 புள்ளிகள்)

- 4) பின்வரும் நிகழ்வுகளை நீர் எவ்வாறு கையாளுவீர் விளக்குக.

1. உமது நண்பன் ஒவ்வொரு நாளும் சிற்றூண்டிச்சாலைக்கு சென்று இளைய மாணவர்களை விரட்டி காசு பறித்தல்
2. உங்கள் பாடசாலையில் உங்களைவிட வயது குறைந்த மாணவன் ஒருவன் பஸ் நிலையத்தில் தெரியாதவர்களுடன் அரட்டை அடித்துக் கொண்டு இருந்தால் இதற்கு
3. பாடசாலை மணிக்கு நீர் செவி கொடுக்காது இருந்ததால் அதிபரின் தண்டனைக்கு உள்ளாதல்.
4. நீர் உமது பாடசாலையில் நல்ல ஒரு விளையாட்டுவீரர். ஆனால் உமது வகுப்பில் சில மாணவர்கள் சோர்வாகவும் மாற்றமாகவும் காணப்பட்டனர். அவர்கள் உடல் நிறை கூடியவர்களாகவும் காணப்பட்டனர்.
5. ஒவ்வொரு நாளும் பாடசாலை விட்டு வரும் வேளையில் உமக்கு தெரியாத புது ஆண் பிள்ளைகள் கூட்டமாக உமது பாடசாலைக்கு அண்மையில் நிறுதல்.

(2x5=10 புள்ளிகள்)

பகுதி -11

- 5) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடல்,உள,சமூக தகைமைகளைப் பேணுவது அவசியமாகும். உடற்செயற்பாடுகளை உச்ச அளவிலும் சரியாகவும் களைப்பின்றியும் செய்யும் திறனை உடந்தகைமை ஆகும்.

1. சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய உடந்தகைமை காரணிகள் எவை?(5 புள்ளிகள்)
2. உடற் கொள்ளளவை சரியாகப் பேணுவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)
3. இதயம் குருதிச்சுற்றோட்டம் தொடர்பான தகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)

- 6) நீங்கள் சுகாதாரமும் உடற்கல்வி என்னும் பாடத்தை பாடசாலையில் படிக்கின்றீர்கள் இதை படிப்பாதால் நீர் மிகவும் திறமைசாலியாக விளங்குகின்றீர் எல்லாவற்றிலும் திறமையாக இருக்கின்றீர் இதனால் உமது குடும்பமும் நன்றாக செயற்படுகின்றது.

1. சரியான ஒரு வீரருக்கு விளையாட்டுத் திறமைகளை ஒரு உயர் மட்டத்திற்கு கொண்டு வருவதற்கு முறையான பயிற்சி முக்கியமானது. அது வீரரின் பயிற்சி நுட்பங்களுடன் சரியாக கொடுக்கப்படுகிறது இதற்கு தேவையான உயிரியற் பொறிமுறை காரணிகள் 2 தருக.

(3 புள்ளிகள்)

2. மேற்கூறப்பட்ட கூற்றின்படி தடகள வீரர்கள் பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர் அவர்கள் தங்கள் செயற்பாடுகளை சிரமமின்றி ஆபத்தின்றி செய்ய உதவும் காரணிகள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)
3. கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையைப் பேணும் காரணிகள் 5 தருக. (5 புள்ளிகள்)

7) A,B,C யில் இருந்து ஏதாவது ஒரு வினாவுக்கு விடை தருக.

A

வொலிபோல் தேசிய மட்டத்தினாலான ஒரு விளையாட்டு ஆகும்.

1. எதிரணியிடம் இருந்து வரும் பந்தை வலையின் மேற்பரப்பில் இருக்கும் நிலையில் முன் வரிசை வீரர்கள் வலைக்கு அண்மையில் தமது அணிப்பகுதிக்கு வராது காத்தல்.இது எவ் திறன் ஆகும்.
2. மேலே கூறப்பட்ட திறனின் 4 படிகளையும் தருக.
3. மேலே கூறப்பட்ட திறனின் 2 பயிற்சிகளையும் படத்தின் மூலம் விளக்குக.
4. பின்வரும் வரிப்படங்களின் சமிக்கைகளின் விளக்கத்தை தருக.

(10 புள்ளிகள்)



B

வலைப்பந்து மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டு ஆகும்.

1. எதிரணியினர் புள்ளி பெற்றுக் கொள்வது கட்டுப்படுத்துவது அல்லது தாமதமாக்குவது எதிரணியிடம் பரிமாற்றப்படும் பந்தை தந்திரோபாயம் மூலம் தனது குழுவினருக்கு பெற்றுக் கொடுக்கும் திறன் யாது?
2. பந்தை பாதுகாப்பதில் வீரர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய இரண்டு செயல்களை குறிப்பிடவும்.
3. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள திறமையை செய்யப் பயன்படுத்தக்கூடிய மற்ற இரண்டு திறன்களை விவரிக்கவும் அல்லது வரைபடத்தில் விவரிக்கவும்.
4. மேலே உள்ள நிகழ்வில் நடுவர் பயன்படுத்தும் மூன்று சமிக்கைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன அவற்றை குறிப்பிடுக.



(10 புள்ளிகள்)

C

காற்பந்து மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும் இதை அனேகர் பார்க்கிறார்கள்.

1. எதிர் அணியினரை ஏமாற்றி பந்தை பின்னோக்கி உதைக்க பயன்படும் திறனின் பெயர் யாது?
2. மேலே உள்ள திறனுக்கு கூடுதலாக பயன்படுத்தக்கூடிய இரண்டு உதைகளை எழுதுக.
3. நீங்கள் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள திறன்களை வளர்க்க உதவும் 2 செயற்பாடுகளை தருக.



4. மேலே கொடுக்கப்பட்ட சமிக்கைகளுக்கான விளக்கங்களை தருக.

(10 புள்ளிகள்)

