e - thaksalawa (கல்விக்கூடம்)

க.பொ.த சா/தர பரீட்சைக்குத் தோற்றவுள்ள மாணவர்களுக்கான மாதிரி வினாத்தாள்

Health & Phisical Education

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

The National e-learning Portal for The General Education

கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர சாதாரணதரப் பரீட்சை 2020
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பகுதி I

சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. ராஜினி என்பவர் சமூகத்தில் எல்லோருடனும் சகஜமாகவும், நட்பாகவும் பழகக்கூடியவர் என்பதுடன் அவர்களது சுக துக்கங்களில் பங்குபற்றும் நல்லுள்ளம் கொண்டவர் இதற்கமைய ராஜினி

1. பூரண ஆரோக்கியமுள்ளவர்   2. பூரண ஆளுமையுடையவர்
3. சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு உதவுபவர்   4. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புடையவர்

⇒ தரப்பட்டுள்ள A,B,C,D,E ஆகிய தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு 2 தொடக்கம் 4 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக?

A. மாவட்ட சுகாதார திணைக்களத்தின் உதவியுடன் பாடசாலையின் சகல இடங்களிற்கும் தொற்று நீக்கி தெளிக்கப்பட்டது.

B. பாடசாலை வளவினுள் பொலீத்தீன் பாவனை முற்றாகத் தடை செய்யப்பட்டது.

C. மாணவர்கள் தமது வாழ்நாள் முழுவதும் புதைத்தல், மதுபானம் பாவனையைத் தடை செய்யும் வகையில் விழிப்புணர்வு சுவரொட்டிகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டது.

D. பொற்றோர்கள் பாடசாலைக்கு வருகை தந்து டெங்கு பரவக் கூடிய விடயங்களை அகற்றி சிரமதானம் செய்தனர்

E. மாணவர்களிற்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீர் வசதி செய்து கொடுக்கப்பட்டது.

2. கூற்று A இனால் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய நோய்த் தொற்று

1. டெங்கு   2. கொரோனா   3. எயிட்ஸ்   4. மலேரியா

3. மாணவர்கள் தமது தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேணக் கூடிய நீண்ட கால கொள்கையாகக் காணப்படுவது

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

4. சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக சமூகப் பங்களிப்பை பெற்றுக் கொண்டதைக் காட்டுவது/காட்டுவன

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

5. சரியான கூற்றைத் தெரிவு செய்க.

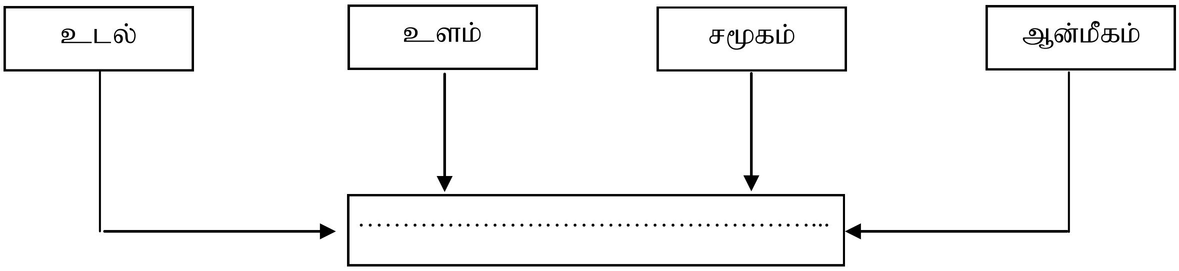
P. HIV உடலினுள் புகுந்து பின் அது உடம்பினுள் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலைக் குறைக்கிறது.

Q. தற்போது HIV தொற்று உள்ளதென அறிய 3– 6 மாத காலம் எடுக்கிறது

R HIV தொற்று உள்ள ஒருவருடன் சேர்ந்து விளையாடுவதால் இந்நோய் பரவுகின்றது.

1. Q,R   2. PR   3. P,Q,R   4. P

6.



மேலேயுள்ள வெற்றுக் கூட்டினுள் வருவதற்கான பொருத்தமான சொல்

1. நோயற்ற வாழ்வு
2. மகிழ்ச்சியான வாழ்வு
3. பூரண சுகாதாரம்
4. சீரான போசணை

7. போதியளவு அயடின் கிடைக்கபெறாமையால் ஏற்படும் நோய் பின்வருவனவற்றுள் எது?

1. ஊமைநிலை 2. செவிட்டுத்தன்மை 3. கண்டமாலை 4. மாலைக்கண்

8. உடலியற்தேவைக்கும், உளவியற் தேவைக்கும் பொதுவான அம்சம்

1. உடற்பயிற்சி 2. ஓய்வு 3. போசணை 4. அன்பு

9.

* அதிக ஓய்வின்மை
* பாலியல் ரீதியான பிரச்சினை
* தொழிற்பிரச்சினை
* பிள்ளைகளைப் பிரிந்து செல்லல்

மேற்கூறப்பட்ட பிரச்சினைகள் அதிகமாகத் தாக்கும் பருவத்தினர்

1. கட்டிளமைப் பருவத்தினர்
2. பிள்ளைப் பருவத்தினர்
3. வாலிபப் பருவத்தினர்
4. நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினர்

10. ஓய்விலுள்ள பொருளை இயங்கச் செய்வதற்கும், இயங்கும் பொருளின் இயக்கத்தினை மாற்றவும் காரணமாக அமையும் தாக்கம்

1. சமநிலை 2. விசை 3. சந்தம் 4. புவியீர்ப்பு மையம்

☑ 11, 12 ஆகிய வினாக்களிற்கு விடையளிக்க பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

A. துணைப்பாலியல்புகள் வெளிப்படும்

B. சுயமாக செயற்பட விரும்புவார்கள்

C. இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் முதிர்ச்சியடையும்

D. கோபம், மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்வுகள் அதிகமாகும்.

11. மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களுள் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உளவியல் மாற்றங்களாக கருதப்படுபவை.

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

12. உடலியல் மாற்றங்களை வெளிப்படுத்தும் கூற்றுக்கள்

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

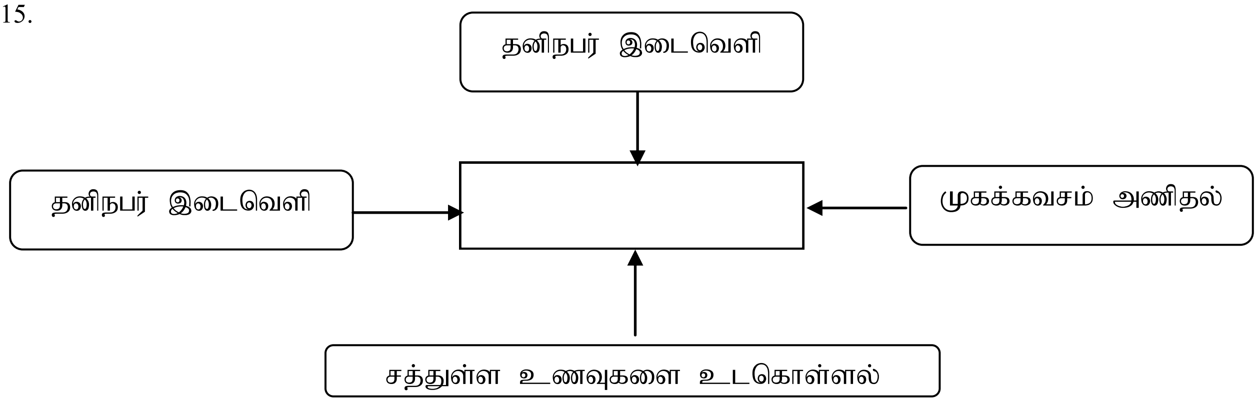
13. உடற்திணிவுச் சுட்டி பெறுமானமானது (BMI) 18.5 ஆக காணப்பட்டது. இவரின் வீச்சிற்கான நிறமானது

1. செம்மஞ்சள் 2. பச்சை 3. இளம் ஊதா 4. கடும் ஊதா

14. பாடசாலைகளில் முறையான கழிப்பறைகளை அமைத்தல் தொடர்பான சரியான கூற்று

1. 40 மாணவர்களிற்கு ஒரு கழிப்பறை 2. 50 மாணவர்களிற்கு ஒரு கழிப்பறை
3. 25 மாணவர்களிற்கு ஒரு கழிப்பறை 4. 30 மாணவர்களிற்கு ஒரு கழிப்பறை

15.



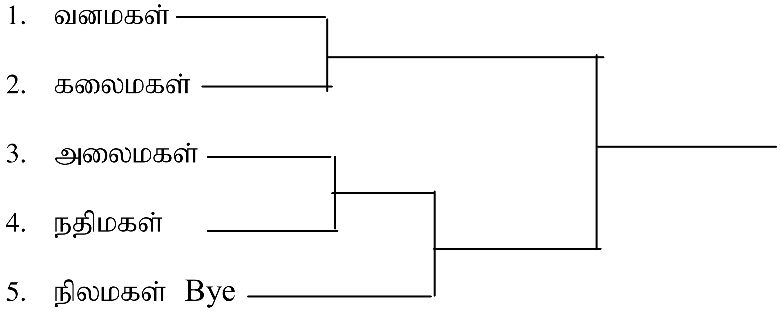
மேற்கூறப்பட்ட செயன்முறை எதற்கான தற்காப்புச் செயன்முறையாகும்

1. கொவிட் 19 2. H1N1 3. டெங்கு 4. HIV

16. 'நான் ஈடிஸ் ஈஜிப்படை எனும் முதன்மைக் காவியால் மனிதரில் பரப்பப்படும் ஒருவித வைரஸ் ஆவேன் என்னால் ஆண்டு தோறும் இலங்கையில் பல மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன' ஆகவே நான்.

1. கொவிட் 19 2. ஆபோ வைரஸ் 3. HIV 4. H1N1

☑ பின்வரும் நிரற்போட்டி ஒழுக்கமைப்பைக் கொண்டு 17, 18 ஆம் வினாக்களிற்கு விடை தருக?



17. இவ் அட்டவணையின் படி நடைபெறும் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை யாது?

1. 05 2. 03 3. 06 4. 04

18. இச் சுற்றுப் போட்டியின் பிரதிகூலமாக அமைவது

1. குறைந்த காலத்தில் நடத்தி விட முடியும்
2. செலவு குறைவாக காணப்படும்
3. சிறந்த வீரரைத் தெரிவு செய்ய முடியும்
4. இலகுவாக நடத்தி முடிக்கலாம்

19. மேற்கூறப்பட்ட போட்டியித் தொடரை சுழற்சி முறையில் (Leaque Method) நடத்தினால் போட்டிகளின் எண்ணிக்கையை எவ்வாறு கணக்கிடலாம்.

1. $\frac{N(N+1)}{2}$ 2. $\frac{N(N-1)}{2}$ 3. $\frac{N-1}{2}$ 4. N-1

♦ பாடசாலைக்கான மருத்துவப் பரிசோதனையின் போது பின்வரும் மாணவர்களிடம், குறைபாடுகள் அவதானிக்கப்பட்டது. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு 20, 21 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக?

மாணவன்	குறைபாட்டு நோய்
ரவி	மாலைக்கண்
கோமதி	குருதிச் சோகை
அஸ்ரப்	கண்டமாலை

20. ரவி தனது குறைபாட்டு நோயை நிவர்த்தி செய்ய உட்கொள்ள வேண்டியது. எப்போசணைக் கூறு உள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும்

1. கல்சியம்   2. இரும்பு   3. விற்றமின் A   4. அயடீன்

21. கட்டிளமைப் பருவத்திற்குரியவளான கோமதி தனது நாளாந்த உணவில் கட்டாயம் சேர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருள்

1. கீரைவகைகள்   2. இறைச்சி வகைகள்   3. கிழங்குவகைகள்   4. பருப்பு வகைகள்

22. வலயமட்ட விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்குபற்ற ஜோதியை அவரது பயிற்றுவிப்பாளர் பின்வரும் முறையில் பயிற்றுவித்தார்

☑ ஓடி வந்து இடது காலினால் தத்தினார் (HOP)
☑ தொடர்ந்து வலது காலினால் ஒர் அடியை எடுத்தார் (STEP)
☑ தொடர்ந்து பாய்ந்து (Jump) இரு பாதங்களாளும் நிலம் பதித்தார்

இவர் பயின்ற விளையாட்டு

1. நீளம் பாய்தல்   2. முப்பாய்ச்சல்   3. உயரம் பாய்தல்   4. கோலூன்றிப் பாய்தல்

23. மேற்கூறிய ஜோதி பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சியின் பிரதான விளையாட்டு வகையாக அமைவது.
1. பாய்ச்சலில் நிலைக்குத்துப் பிரிவு
2. பாய்ச்சலில் கிடைப் பிரிவு
3. பாய்ச்சலில் கடந்து பாய்தல் பிரிவு
4. பாய்ச்சலில் நின்று பாய்தல் பிரிவு

♦ பின்வரும் 24,25 ஆகிய வினாக்களிற்கு விடையளிக்க கீழ்வரும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்துக. 15 வயதிற்குட்பட்ட ஆண்களிற்காக நடைபெற்ற குண்டுபோடல் போட்டியின் பெறுபேற்றுத் தாள் (Result Sheet) கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

போட்டி இல.	1	2	3	4	5	6	திறமை	நிலை
64	11.67m	-	12.00m	10.40m	11.68m	12.04m		
120	9.57m	10.27m	10.30m	-	11.67m	12.01m		
251	10.47m	9.90m	-	11.43m	12.04m	11.67m		
347	12.20m	-	13.10m	11.74m	12.70m	13.12m		
561	11.67m	9.74m	10.26m	11.21m	-	10.72m		
721	11.67m	9.60m	9.47m	-	10.12m	-		

24. இதன் படி 1ஆம் இடத்தைபெறும் வீரர் யார்?

1. 64 2. 721 3. 347 4. 251

25. இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர்/வீரர்கள் யார்?

1. 64, 251 2. 251, 721 3. 64, 347 4. 251

26. நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிய இலக்கம் 1047 என்ற போட்டியாளர் தனது பாய்ச்சலின் போது நிலம்பட்ட பின்னர் மிதிபலகையின் வழியே வெளியேறினார். நீர் ஓர் மத்தியஸ்தராயின் உமது தீர்ப்பானது

1. சரியான பாய்ச்சலாக கருதி பெறுபேற்று தாளில் குறித்தல்
2. அப்போட்டியாளரை போட்டியிலிருந்து நீக்குதல்
3. அவரிற்கு மீண்டும் ஒரு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்
4. தவறான பாய்ச்சலாக பெறுபேற்றுத் தாளில் குறித்தல்

27. 100m ஓட்டப்போட்டியில் பங்குபற்றிய பிரவீன் புறப்பாட்டு நிலையில் இடர்பட்டதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. எனவே பிரவீனிற்கு மிகவும் தேவையானது.

1. கதி (Speed) 2. நெகிழும் தன்மை (Flexibility)
3. மறுதாக்கவேகம் (Reaction Speed) 4. சக்தி (Strength)

28. வலயமட்ட விளையாட்டுப் போட்டியில் 4×100m அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியில் பங்குபற்றிய ஓர் குழுவினர் உட்புற மாற்றத்தைப் பயன்படுத்தி அஞ்சல் கோலை மாற்றினர். அதன்படி அவர்கள்

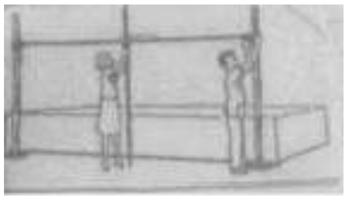
1. வலது கையினால் குறுங்கோலை கொடுத்து இடது கையினால் பெற்றனர்
2. இடது கையினால் குறுங்கோலை கொடுத்து வலது கையினால் பெற்றனர்
3. வலது கையினால் குறுங்கோலை கொடுத்து வலது கையினால் பெற்றனர்
4. இடது கையினால் குறுங்கோலை கொடுத்து இடது கையினால் பெற்றனர்

The National e-Learning Portal for The General Education

29. படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது

1. உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி
2. தடைதாண்டல் ஓட்டம்
3. ஜிம்னாஸ்டிக் நிகழ்ச்சி
4. கோலூன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சி

30. குறித்த படத்தில் இரு நடுவர்கள் எந்த விளையாட்டிற்குரிய மைதானத்தைத் தயார் செய்கிறார்கள்?



1. ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டு
2. கோலூன்றிப் பாய்தல்
3. தடை தாண்டல் ஓட்டம்
4. உயரம் பாய்தல்

31. பின்வருவனவற்றில் எந்த எறிதல் நிகழ்ச்சிக்காக ஓட்டப்பாதை பயன்படுத்தப்படும்?

1. சம்மட்டி எறிதல்
2. குண்டு போடுதல்
3. ஈட்டி எறிதல்
4. பரிதி வட்டம் எறிதல்

பின்வரும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி 32, 33, 34 வினாக்களிற்கு விடை தருக

போட்டி இல	பங்கேற்கும் நிகழ்சிசிகள்
17	5000m, 10000m, அரை மரதன்
46	100m , 200m, 400m
73	முப்பாய்ச்சல், நீளம் பாய்தல்
35	800m , 4X400m அஞ்சல் ஓட்டம்

32. “ குறிக்குச்செல்” (on your mark) தயாராகு (set) ஓடு (go) என்ற கட்டளையை பயன்படுத்தும் போட்டியாளர்

1. 17 2. 46 3. 73 4. 35

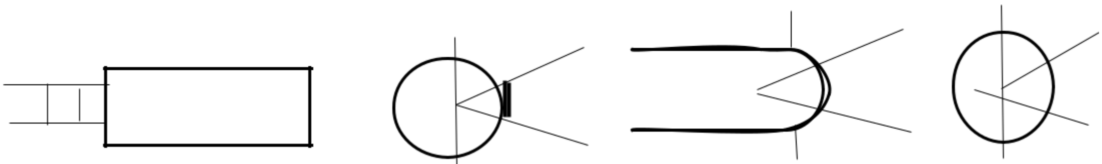
33. குழு ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் வீரர் யார்

1. 17 2. 46 3. 73 4. 35

34. நின்று புறப்பாடு மற்றும் பதுங்கிப் புறப்பாட்டு ஆகிய இரண்டு முறையிலும் கலந்து கொள்ளும் வீரர் யார்

1. 17 2. 46 3. 73 4. 35

கீழே தரப்பட்டுள்ள மைதானங்கள் மற்றும் உபகரணங்களின் உதவியுடன் 35,36,37, ஆம் வினாக்களிற்கு விடை தருக ?



I II III IV

உபகரணங்கள்

தட்டுக்கள்
போடு குண்டுகள்
அளவு நாடாக்கள்
ஈட்டிக்கள்
குறுக்குக் கம்பங்கள்

35. மைதான இலக்கம் II இற்கு நடுவராகக் கடமைபுரியும் நீங்கள் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய உபகரணங்கள்

1. போடு குண்டு ,அளவுநாடா
2. தட்டு, அளவுநாடா
3. ஈட்டி, அளவுநாடா
4. அளவு நாடா மட்டும்

36. எந்த மைதான இலக்கத்திற்கு செல்லும் வீரர் ஐந்து கவடுகள் வைக்கும் முறையில் நிகழ்ச்சியில் பங்கு பற்றுவார் ?

1. மைதான இலக்கம் I
2. மைதான இலக்கம் II
3. மைதான இலக்கம் III
4. மைதான இலக்கம் IV

37. அளவு நாடாவை மட்டும் கொண்டு சென்று நிகழ்ச்சியை நடாத்தும் மைதானம்

1. மைதான இலக்கம் I
2. மைதான இலக்கம் II
3. மைதான இலக்கம் III
4. மைதான இலக்கம் IV

38. பின்வரும் படத்திற்கான பொருத்தமான செயற்பாடாக அமைவது

1. தசைத்தொகுதியின் சக்தி விருத்தி செயற்பாடு
2. தசைத் தொகுதியின் தாங்கு திறன் விருத்தி செயற்பாடு
3. நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடு
4. வேகத்தை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடு

39. தூரம் சமன் செய்தல் ஆரம்பக் கோடுகள் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்

1. 100m, 4×400m , 400m, 200m
2. 200m, 400m, 4×100m, 4×400m
3. 4×100m, 4×400m 200m, 100m , சட்டவேலி
4. 200m , 400m 400m , சட்டவேலி, 4×100m

40. 2020 ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடாத்துவதற்கு தீர்மானிக்கப் பட்ட நாடு

1. லண்டன் 2. டோக்கியோ 3. பீஜிங் 4. நியூயோர்க்

பகுதி II

முதலாவது வினா கட்டாயமானது.

பகுதி 'அ' இருந்து இரண்டு வினாக்களும் பகுதி 'ஆ' இருந்து இரண்டு வினாக்களுமாக மொத்தமாக 05 வினாக்களிற்கு விடையளிக்க வேண்டும்

01. பண்டாரவன்னியன் மகா வித்தியாலயமானது. கொரோனாவின் பின்னர் பாடசாலை ஆரம்பித்த போது மாணவரின் உடல், உள, சமூக நிலையை சமநிலைக்கு கொண்டு வருவதற்காக தரம் 11, 12 மற்றும் 13 வகுப்பு மாணவர்களிற்கு ஒரு நாள் செயலமர்வை நடாத்தியது இதனை பாடசாலை சுகாதாரமேம்பாட்டு குழு ஒழுங்கு செய்திருந்தது.

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்திலே தொற்று நோய்த் தடுப்பு விசேட மருத்துவர் உரையாற்றினார். அத்துடன் பிரதேச பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் பிரதேச விளையாட்டு உத்தியோகஸ்தர், மற்றும் சர்வமதத் தலைவர்களும் பங்குபற்றி மாணவர்களை பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தினர்.

மதத் தலைவர்கள் தியானம் மற்றும் யோகாசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டதுடன் மாலை நேர விளையாட்டுகளை விளையாட்டு உத்தியோகஸ்தர் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டார்.

அனைவருக்குமான உணவு, சிற்றுண்டி மற்றும் பாணவகைகள் வழங்கும் செயற்பாட்டினை மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் ஏற்றுக் கொண்டனர்.

இந்நிகழ்வில் அடிக்கடி கை கழுவுதல் மற்றும் பொலீத்தீன் பாவனை தடை செய்தல் என்பவற்றுடன் ஒருவரை ஒருவர் தொடுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்பன கட்டாயமாக்கப்பட்டது.

1. இந்நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்ட கொரோனா நோய்த்தொற்றுக்கான காரணி யாது ?
2. இந் நோய்த் தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற மேற்படி நிகழ்வில் ஏற்படுத்தப்பட்ட விடயங்கள் எவை?
3. மேற்படி நிகழ்வில் கூறப்பட்ட நோய்த்தொற்றைத் தவிர்க்கக் கூடிய, நிகழ்வில் குறிப்பிடப்படாத வேறு நடைமுறைகள் இரண்டு தருக?
4. மேற்கூறப்பட்ட தொற்று நோயைத் தவிர இலங்கையில் பல வருடங்களாக ஈடிஸ் இஜிப்டைஸ் வகை நுளம்பினால் பரப்பப்படும் நோய் எது? அதன் நோய்க் காரணி யாது?
5. இச் செயலமர்வில் பெற்றோர்களினால் மாணவர்களிற்கு கலப்புணவு பறிமாறப்பட்டது " கலப்புணவு" என்றால் என்ன?
6. இச் செயலமர்வில் கடைப்பிடிக்கப் பட்ட நிலையான கொள்கைகள் இரண்டு தருக?
7. இச் செயலமர்வில் சமூகப் பங்களிப்பு பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

8. பங்கு பற்றிய மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து கயிறு இழுத்தல் போட்டி நடைபெற்றது. இதிலே சிறந்த அணியைத் தெரிவு செய்து பரிசு வழங்கத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. அப்படியாயின் எவ்வகை நிரற்போட்டி பயன்படுத்தப்படும்? அதிலே எத்தனை போட்டிகள் நடைபெறும்

9. இச் செயலமர்வில் மாணவர்களின் உடற்சுகாதாரப் பண்புகள் மேம்படுமென நீங்கள் கருதும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 தருக?

10. மேற்படி செயலமர்வைத் தவிர மாணவர்களின் உடல், உள, சமூக திறன்களை மேம்படுத்தக் கூடிய பாடசாலையால் ஒழுங்கமைக்கக் கூடிய வேறு செயற்பாடுகள் 2 தருக

(10×2 புள்ளி = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி (அ)

02. தனியார் அலுவலகமொன்றில் வேலை புரியும் குமார் தனது வேலைகளிற்கு இடையே அடிக்கடி புகைத்தலில் ஈடுபடுவார், தனது வேலைப் பளுவை போக்கிக் கொள்ள இரவில் மதுபானம் அருந்துவார், பசியேற்படும் போது சைனீஸ் றோல்ஸ், பொரித்த உருளைக்கிழங்கு, பீட்சா என்பவற்றுடன் ஒரு கோகோ- கோலா அல்லது போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறு அருந்துவார். உரிய நேரத்திற்கு உணவை உண்ணமாட்டார்.

I. மேற்படி பழக்கத்தை தொடர்ச்சியாக கைகொள்ளும் குமாரிற்கு எவ்வகையான நோய் ஏற்படும்? அவ்வகை நோய்க்கான 2 உதாரணம் தருக (2 புள்ளி)

II. மேலே வினா (I) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய் நிலமை குமாரிற்கு ஏற்படாதிருக்க நீங்கள் பரிந்துரை செய்யும் விடயங்கள் எழுதுக (3 புள்ளி)

III. அ) தற்போது குமாரின் உணவுப் பழக்கத்தில் காணப்படும் போசணை சம்மந்தமான விடயங்கள் 2 குறிப்பிடுக (2 புள்ளி)

ஆ) குமாரிற்கு பொருத்தமான மதிய உணவு வகையொன்றைத் தயாரிக்குக (3 புள்ளி)

(2+3+2+3 = 10 புள்ளிகள்)

03. சுந்தரபுரி பாடசாலைக்கு புதிதாக வருகை தந்த அதிபர் பாடசாலை சூழலை அழகு படுத்தும் விதமாக பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டார்.

- மாதத்தில் இரு தடவைகள் பெற்றோர் சிரமதானம் நடாத்துதல்
- பொலித்தீன், பிளாஸ்டிக் பொருட்களை பாடசாலைக்கு தடை செய்தல்
- மலசல கூட சுத்தப்படுத்தல் பொறிமுறையை ஏற்படுத்தல்
- பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவை ஆரம்பித்தல்
- பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் மூலம் புகைத்தல், மதுபானம் தவிர்த்தல், கொரோனா பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.

I. மேற்படி செயற்பாடுகள் மூலம் அதிபர் சுகாதார ரீதியாக இப் பாடசாலையை எவ்வாறு மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்கின்றார் (2 புள்ளி)

II. வினா (I) இல் நீர் கூறிய பாடசாலைக்கான அடிப்படை உபாயங்கள் 5 உள்ளன. அதில் அதிபர் செயற்படுத்திய உபாயங்கள் எவை (3 புள்ளி)

III. அ) இப்பாடசாலையின் மாணவர்கள் சமூகத்துடன் இணக்கமாகக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 2 தருக (3 புள்ளி)

ஆ) இப் பாடசாலை மாணவரது உடற்சுகாதார செயற்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்கு நீர் பரிந்துரைக்கும் 3 விடயங்களை எழுதுக

(2 புள்ளி)

(2+3+3+2 = 10 புள்ளிகள்)

04. பின்வரும் சவால்களை நீர் வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளும் விடயங்களை சுருக்கமாக எழுதுக.

I. பொதுப் போக்குவரத்துப் பேருந்து ஒன்றில் பயணம் செய்யும் போது உங்கள் அருகில் ஒருவர் முகக் கவசம் அணியாமல் இருப்பதை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்.

(2 புள்ளி)

II. பாடசாலை உணவு இடைவேளையின் போது மாணவர்கள் சிலர், உணவு உண்ட பின் உணவுப் பொருட்களை சுற்றிக் கொண்டு வந்த பொலித்தீன் பைகளை சாப்பிட்ட இடத்திலேயே தூக்கி வீசுவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்

(2 புள்ளி)

III. மாலை நேர வகுப்பு நிறைவு பெற்றதும் உங்களது நண்பன் புகை பிடிப்பதற்காக தனிமையில் செல்வதை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்

(2 புள்ளி)

IV. கொரோனா நோயிலிருந்து முற்றாகக் குணமடைந்த, உங்கள் வீட்டின் அருகில் உள்ள ஒருவரை, வழியில் கண்டு கதைக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது.

(2 புள்ளி)

V. மாலை நேரம் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது காலிலே சுளுக்கு ஏற்பட்ட நண்பன் ஒருவரிற்கு முதலுதவி செய்ய வேண்டிய சந்தர்ப்பம் உமக்கு ஏற்படுகின்றது

(2 புள்ளி)

(2+2+2+2+2 = 10புள்ளிகள்)

பகுதி (ஆ)

05.

I. நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற போட்டியாளர் இலக்கம் 87 பாய்ந்தவுடன் மத்தியஸ்தர் வெள்ளைக்கொடியையும், போட்டியாளர் இலக்கம் 125 பாய்ந்தவுடன் சிவப்புக் கொடியையும் காட்டினார். மத்தியஸ்தர் இவ் இரண்டு வகைக் கொடிகளையும் காட்டியதற்கான காரணங்கள் ஒன்று வீதம் எழுதுக.

(2 புள்ளி)

II. மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை பல்வேறு முறைகளில் வகைப்படுத்தலாம் அதனடிப்படையில் பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக.

உயரம் பாய்தல், குண்டு போடுதல், கிடைப்பாய்ச்சல், நீளம்பாய்தல், பரிதிவட்டம் வீசுதல், ஈட்டி எறிதல், கோலூன்றிப் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் எறிதல், பாய்தல், மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சி (4 புள்ளி)

III. அ) பின்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தராக நீர் கடமையாற்றினால் செயற்படும் விதத்தைக் கூறுக.

ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிய 26 ஆம் இலக்க வீரரால் வீசப்பட்ட ஈட்டியானது கோணச் சிறைக் கோட்டில் குத்தி நின்றது. (1 புள்ளி)

ஆ) உங்கள் பாடசாலையின் பயில்நிலை நீளம் பாய்தல் வீரரை நீர் பயிற்று விக்கப் பொருத்தமான செயற்பாட்டினை விபரிக்குக. (வரிப்படம் பொருத்தமானது) (3 புள்ளி)

(2+4+1+3= 10புள்ளிகள்)

06. கீழேதரப்பட்ட குறிப்புக்களைப் பயன்படுத்தி பின்வரும் வினாக்களிற்கு விடை தருக.

போட்டி இல	பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சி	இயல்புகள்	தசை M	வுகை N
35	4×100m, 100m, தடைதாண்டல்	காற்றுச்சுவாசம்	குறைவு	அதிகம்
86	200m, 100m , தட்டெறிதல்	களைப்பு , வேகம்	அதிகம்	குறைவு
17	10,000m, 5000m	சுருங்கும், வேகம்	குறைவு	அதிகம்
42	ஈட்டி எறிதல், உயரம் பாய்தல்	தசையின் நிறம்	வெள்ளை	சிவப்பு

I. மேலே M,N எனக் குறிப்பிட்ட தசைநார் வகை இரண்டையும் பெயரிடுக (2 புள்ளி)

II. M வகை தசைநார் உடையோர் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகளையும், N வகை தசைநார் உடையோர் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகளையும் பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்டு வேறுபடுத்துக

100m, 10000m, 110m தடைதாண்டல் , உயரம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 5000m

(3 புள்ளி)

III. மேலே குறிப்பிட்ட விளையாட்டுகளிற்கு சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகளை தனித்தனியே குறிப்பிட்டு அவற்றின் காரணங்களை விளக்குக. (5புள்ளி)

(2+3+5= 10புள்ளிகள்)

07. A,B,C ஆகிய வினாக்களில் ஏதாவது ஒன்றிற்கு விடை எழுதுக.

A) இவ்வருடம் நடைபெற்ற இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் நீர் பங்குபற்றிய கம்பர் இல்லம், 16 வயது வொலிபோல் போட்டியில் வெற்றி பெற்றது. இவ் வெற்றியில் உம்முடைய பங்களிப்பு மிக அதிகமாகக் காணப்பட்டது. எனவே 12வயது வொலிபோல் அணியை பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு இல்லப் பொறுப்பாசிரியரால் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

I. உரிய வீரர்களிற்கு வொலிபோல் விளையாட்டின் எவ்வகை நுட்பங்கள்/ திறன்களை பயிற்றுவிப்பீர்? (3 புள்ளி)

II. பணித்தல் நுட்பத்தை பயிற்றுவிக்கும் போது அதைச் சரியாக பயற்றுவிக்க கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக (2 புள்ளி)

III. சந்திரன், மற்றும் விண்மீன் அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபோல் போட்டியை மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டால் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் எடுக்கும் தீர்மானங்களை விபரிக்குக.

அ) விண்மீன் இல்லவீரர் பந்தை அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் சந்திரன் இல்ல முன்வலய வீரர்கள் மூவரும் தடுப்பதற்காக மேலே பாய்ந்தனர். (1 புள்ளி)

ஆ) விண்மீன் இல்ல பின் வரிசை வீரர் ஒருவர், சந்திரன் இல்ல வீரர் ஒருவர் அறைந்த பந்தைத் தடுத்தார் (1 புள்ளி)

இ) சந்திரன் இல்ல லிபரோ வீரர் பந்தை உயர்த்திக் கொடுக்க முன்வலய வீரர் அறைந்தார். (1 புள்ளி)

ஈ) விண்மீன் இல்ல வீரர் பந்தை பணித்த போது (service) பந்து வலையில் பட்டு சந்திரன் அணிப்பக்கம் சென்றது. (1 புள்ளி)

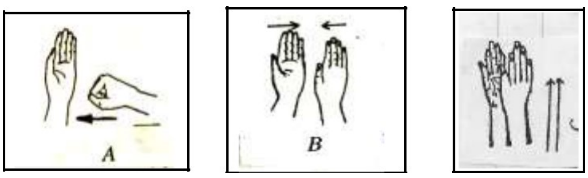
ஊ) சந்திரன் இல்ல அணித்தலைவர் முதலாவது சுற்றின் போது தனது அணிக்கான இரண்டாவது குறுக்கிய இடைவேளையை கோருகின்றார் (1 புள்ளி)

(3+2+5 =10 புள்ளி)

B. I. உங்கள் இல்லத்திற்கு 12 வயதிற்குட்பட்ட வலைப்பந்தாட்ட அணியை பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதன் போது நீங்கள் அறிமுகம் செய்யும் பிரதான பந்து மாற்றும் முறைகள் இரண்டை எழுதுக. (2 புள்ளி)

அ சிவப்பு அணியின் சிறைத்தாக்கு வீராங்கனையின் (WA) கையில் பட்ட பின் மையப் பகுதியின் பக்க எல்லைக் கோட்டிலிருந்து பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியே சென்றது, இதன் போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உமது தீர்ப்பு என்ன? (2 புள்ளி)

ஆ மத்தியஸ்தரினால் பயன்படுத்தப்பட்ட கைமூல சமிஞ்சைகள் பின்வருமாறு இவற்றை வழங்கக் காரணமான சந்தர்ப்பங்களை விளக்குக.



(3 புள்ளி)

III. உமக்கு வழங்கப்பட்ட 12 வயது வலைப்பந்து அணியை பயிற்றுவிக்கும் போது “தாக்குதல்” நுட்பத்தை பழக்குவதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் 2 ஐ வரிப்படங்களின் உதவியுடன் விளக்குக.

(3 புள்ளி)

(2+5+3= 10புள்ளிகள்)

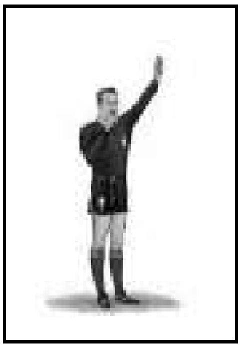
C. I. காற்பந்தாட்டத்தில் ஆரம்ப உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு குறிப்பிடுக

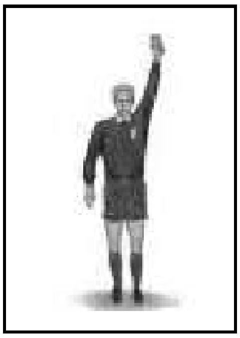
(2 புள்ளி)

II. உங்களது இல்லத்தின் புதிய காற்பந்தாட்ட வீரரிற்கு உள்ளெறிகை எறியும் (Throw- in) விதம் தொடர்பாக அறிவுறுத்தும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டால் நீர் செயற்படும் விதத்தை விளக்குக.

(2 புள்ளி)

III. அ. காற்பந்தாட்ட நடுவரினால் வழங்ப்பட்ட சமிஞ்சைகள் சில வருமாறு. இவை வழங்குவதற்கான காரணங்களைத் தருக. (3புள்ளி)





ஆ. புதிய காற்பந்தாட்ட வீரரிற்கு பந்தை சொட்டிச் செல்லல் (Dribbling) முறையை பயிற்றுவிக்க நீர் செயற்படும் விதத்தை குறிப்பிடுக. (வரிப்படம் சிறப்பானது) (3புள்ளி)