e - thaksalawa (கல்விக்கூடம்)

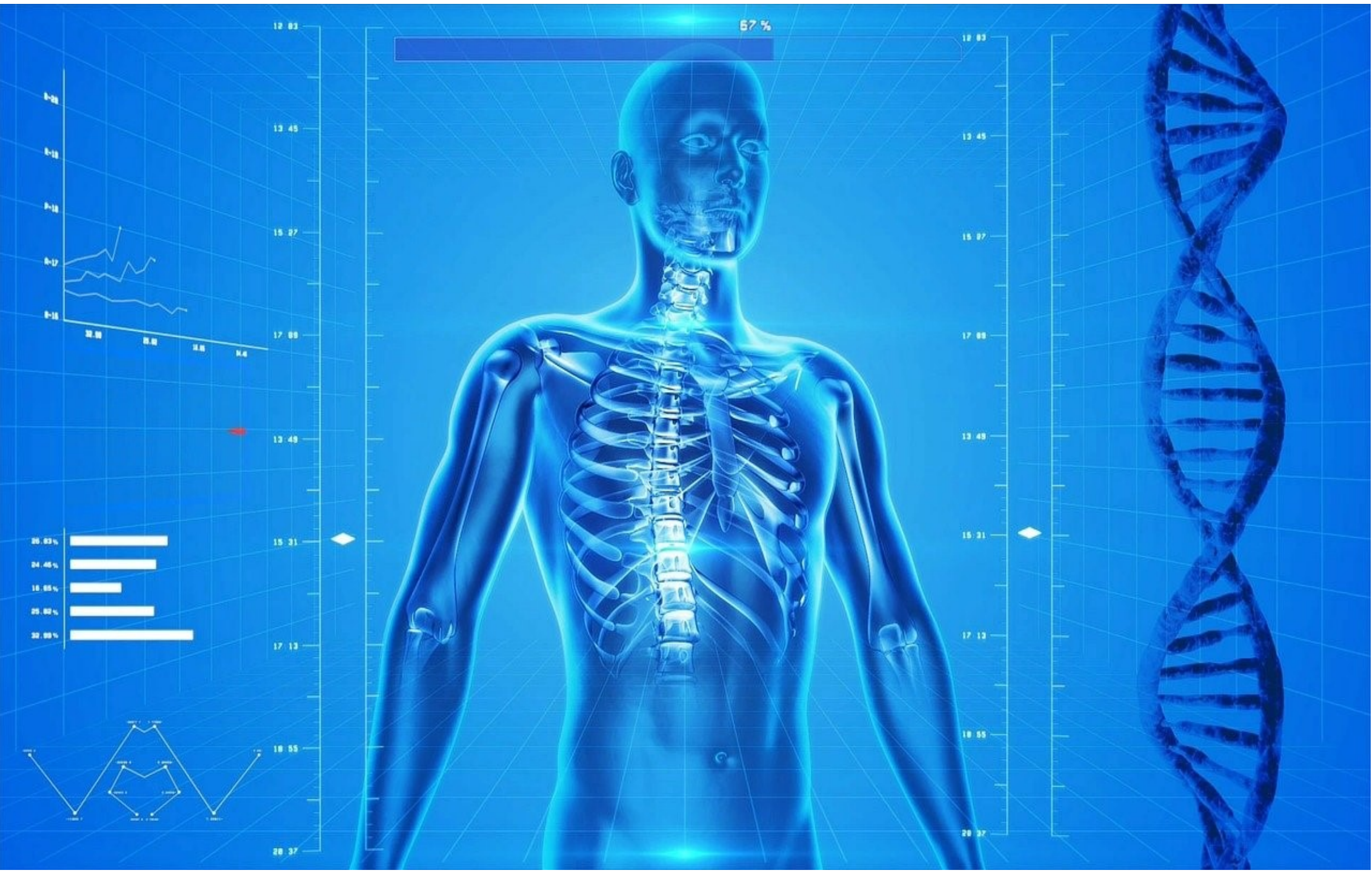
க.பொ.த சா.்.தர பரீட்சைக்குத் தோற்றவுள்ள மாணவர்களுக்கான மாதிரி வினாத்தாள் புள்ளித்திட்டம்

Health & Phisical Education

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

புள்ளித்திட்டம்

The National e-learning Portal for The General Education



மதிப்பீட்டு புள்ளித்திட்டம்

விடைகள்

பகுதி I

1-4	11-2	21-1	31-3
2-2	12-4	22-2	32-2
3-2	13-2	23-2	33-4
4-3	14-2	24-3	34-4
5-4	15-1	25-1	35-1
6-3	16-2	26-4	36-3
7-3	17-4	27-3	37-1
8-2	18-3	28-2	38-3
9-4	19-2	29-2	39-4
10-2	20-3	30-4	40-2

வினா இலக்கம் 01

1. கோவிட் - 19

2. அடிக்கடி கை கழுவுதல்
   ஒருவரை ஒருவர் தொடுவதற்கான தடை

3. முகக்கவசம் அணிதல்
   1 மீற்றர் இடைவெளி பேணுதல்
   கையுறை அணிதல்
   தும்மல் இருமலின் போது கைக்குட்டை, டியூ பேப்பர் பாவித்தல்
   …………………………………………………………………………………

4. டெங்கு நோய்
   ஆபோ வைரஸ்

5. போசணைக் கூறுகளான காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு, புரதம் , கனியுப்புகள் , விற்றமின்கள் என்பன உள்ளடங்கிய உணவாகும்.

   (எல்லாப் போசனைக்கூறுகளும் அடங்கிய உணவு என எழுதினால் 1 புள்ளி)

6. அடிக்கடி கை கழுவுதல்

பொலித்தீன் பாவனை தடை

7. விசேட நோய்த்தொற்று மருத்துவர் வருகை.

பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர் வருகை.

மதத் தலைவர்கள் வருகை.

விளையாட்டு உத்தியோகஸ்தர் வருகை.

பெற்றோரின் பங்களிப்பு.

8. சுழற்சி முறை

$N\frac{(n-1)}{2} = 4\frac{(4-1)}{2} = 12/2 = 6$ போட்டிகள்

9. மாலை நேர விளையாட்டுகள்

அடிக்கடி கை கழுவுதல்

1m இடைவெளியை கடைபிடித்தல்.

ஆரோக்கிய உணவு பரிமாறப்பட்டது.

10. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி.

சிநேகபூர்வ போட்டிகள்

பாசறை அமைத்தல்.

தீப்பாசறை செயற்பாடு

சாரணியம்

……………………………………

(சரியான விடைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் 2 புள்ளிகள் வீதம் 10X2 = 20 புள்ளிகள்)

வினா இலக்கம் 02.

1. தொற்றா நோய் நிலமை (1 புள்ளி)

மாரடைப்பு
நீரிழிவு
உயர்குருதி
அமுக்கம்
இதயநோய்
பாரிசவாதம்
புற்றுநோய்

………………………………………… (பொருத்தமான ஒரு விடைக்கு 1 புள்ளி)

2. உடற்பயிற்சி செய்தல்

நிறையுணவை உட்கொள்ளல்

தியானம் செய்தல்

இயற்கையை இரசித்தல்

இசையை இரசித்தல்

நேரத்திற்கு உணவு உண்ணுதல்

புகைத்தல் மதுபானம் தவிர்த்தல்

.... (3 புள்ளி)

அ. போசணை குறைவான உணவை உட்கொள்கின்றார்.

எண்ணெய், கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவாக காணப்படுகின்றது.

காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட பாணங்கள் உள்ளது.

உப்பு, சீனி அதிகம் உள்ள உணவாக காணப்படுகிறது.

(2 புள்ளி)

ஆ. சோறு ஒரு கோப்பை – காபோவைதரேற்று

இறைச்சி, மீன் , பருப்பு , கருவாடு, முட்டை – புரதம்

எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் - கொழுப்பு

மரக்கறி வகைகள் - கனியுப்பு

பழங்கள் - விற்றமின்

நீர் ஒரு கிளாஸ் - நீர்

6 விடைகள் எழுதினால் - 3 புள்ளி

5 - 4 விடைகள் எழுதினால் - 2 புள்ளி

3 - 1 விடைகள் எழுதினால் - 1 புள்ளி

வினா இலக்கம்- 03

1. சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலை (2 புள்ளி)

2. தேவையான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்
சமூகப்பங்களிப்பை பெற்றுக்கொள்ளல்
ஒத்துழைப்புடன் கூடிய சூழலை உருவாக்குதல் (3 புள்ளி)

03. அ. பெற்றோர் சிரமதானம்
விளையாட்டுப்போட்டி
விழிப்புணர்வுச் செயலமர்வு
கல்விச் சுற்றுலா
கண்காட்சி (2 புள்ளி)

ஆ) காலை மாலை விளையாட்டுப் பயிற்சிகள்
உடற்பயிற்சி
சிநேகபூர்வ போட்டிகள்
கிராமிய /பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்
யோகாசனப் பயிற்சிகள் (2 புள்ளி)

வினா இலக்கம் - 04

1. அவரை முகக்கவசத்தை அணியச் சொல்லல்.

முகக்கவசம் இல்லாவிடின் கைக்குட்டை அல்லது வேறு துணியால் வாய் மூக்கை மூடச் சொல்லல்.

உங்களிடம் மேலதிகமாக முகக் கவசம் இருந்தால் அவரிற்கு கொடுத்தல். இல்லையேல் அவரை விட்டு விலகியிருத்தல்.

நடத்துனரிடம் இது பற்றித் தெரிவித்தல்.

………………… (2 புள்ளி)

2. பொலித்தீன் பொருட்களை பாடசாலைக்குள் கொண்டு வரக்கூடாது என தெரிவித்தல்.

பொலித்தீன் பாவிக்கும் போது டெங்கு நுளம்பு பெருகக்கூடும்.

பொலித்தீனை அழிப்பது கடினம் இசூழல் மாசடையும் .

பொலித்தீனிற்கு பதிலாக துணிப்பை அல்லது பேப்பர் பையை உபயோகித்தல்.

கழிவுப்பொருட்களை உரிய இடத்தில் போடச் சொல்லல்.

தொடர்ச்சியாக இதனைச் செய்தால் அவதானித்தால் உரிய ஆசிரியர்களிடம் தெரிவித்தல்.

…………………… (2 புள்ளி)

3. அவரை அவ்வாறு செய்ய வேண்டாம் எனத் தடுத்தல்

இதனால் நண்பனிற்கு மட்டுமல்ல குடும்பத்திற்கும் பாடசாலைக்கும் கெட்ட பெயர் ஏற்படும்.

பொருளாதார ரீதியாக பின்னடைவு ஏற்படும்.

நுரையீரல் புற்றுநோய் வாதனாளி அழர்ச்சி, சுவாச நோய்கள் போன்றன நோய்கள் ஏற்படும்.

(2 புள்ளி)

4. அவருடன் சுமூகமாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் உரையாடல்.

சமூக இடைவெளியை பேணுதல்.

முகக் கவசத்தை அணிந்திருததல்.

…………………… (2 புள்ளி)

5. PRICES முறையில் முதலுதவியை வழங்குதல்

P – உரிய இடத்திற்கு பாதுகாப்பு வழங்குதல்

R – ஓய்வு

I - ஐஸ்வைத்தல்

C – அழுத்தம் கொடுத்தல்

E – உயர்த்தி வைத்தல்

S – வெளித்துணை வழங்கல் (2 புள்ளி)

(இதிலே PRICES என்று மட்டும் எழுதினால் 1 புள்ளியும் அதற்கான விளக்கம் எழுதினால் 2 புள்ளியும் வழங்கப்படும்.)

வினா இலக்கம் - 05

1. வெள்ளைக் கொடி – சரியான பாய்ச்சலாகும் (இச் சரியான பாய்ச்சலுக்குரிய காரணங்கள் எழுதவேண்டிய அவசியமில்லை.

சிவப்புக் கொடி – தவறான பாய்ச்சல் தவறான பாய்ச்சலிற்கான காரணங்களில் ஒன்றை எழுத வேண்டும். (தலா ஒவ்வொரு காரணங்களிற்கு 1 புள்ளி வீதம் 2 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்)

2. மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சி

பாய்தல்		எறிதல்
கிடைப்பாய்ச்சல்	நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்	குண்டு போடுதல்
நீளம்பாய்தல்	உயரம் பாய்தல்	பரிதிவட்டம்
முப்பாய்ச்சல்	கோலூன்றிப் பாய்தல்	ஈட்டி

(11-12 சரியாயின் - 4 புள்ளி)
(8-10 சரியாயின் - 3 புள்ளி)
(5-7 சரியாயின் - 2 புள்ளி)
(1-4 சரியாயின் - 1 புள்ளி)

03.

அ. அது தவறான எறிதலாக கணிக்கப்படும்

(1 புள்ளி)

ஆ). மெதுவாக முன்னால் நடந்து ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையை மேலாக பாய்ந்து நடத்தல்.

மெதுவாக முன்னால் ஓடி ஒரு பாதத்தால் மிதித்து சிறிய தடையை மேலாக பாய்ந்து ஒடுதல்.

மெதுவாக முன்னால் ஓடி பரிச்சயமாக காலினால் மிதித்து தடையை கடந்து இரு காலினால் நிலம்படல்

மூன்று கவடுகள் ஓடி பரிச்சயமான காலினால் மிதித்தெழுந்து தடையை கடந்து இரு காலினால் நிலம்படல்

ஓரிடத்திலிருந்து துள்ளி மேலே தொங்க விட்டிருக்கும் ஆதாரத்தை இரு கைகளாலும் தொட்டு நிலம்பட

(படம் பொருத்தமானது)

(3 புள்ளி)

வினா இலக்கம் - 06

1. M – விரைவாக இயங்கும் தசை நார் (FTF)
   N – மெதுவாக இயங்கும் தசை நார் (STF) (2புள்ளி)

2. M – தசைநார் உடையோர் - 100m, 100m , தடைதாண்டல் , ஈட்டி எறிதல், உயரம் பாய்தல்
   N – தசைநார் உடையோர் - 10000m, 5000m

(6 சரியாயின் 3 புள்ளி)
(3 - 5 சரியாயின் 2 புள்ளி)
(1 - 2 சரியாயின் 1 புள்ளி)

3. 100M - காற்றின்றிய முறை
   110M - காற்றின்றிய முறை தேவைப்படுகிறது.
   உயரம் பாய்தல் - காற்றின்றிய முறை
   ஈட்டி எறிதல் - காற்றின்றிய முறை
   } விரைவாக செயற்படக் கூடிய சக்தி

   10000M – காற்று முறை
   5000M – காற்று முறை
   } அதிக நேரம் செயற்படுவதால்

(சக்தி பெறும் முறைகளுடன் காரணமும் சரியாக எழுதினால் 5 புள்ளியும் சக்தி பெறும் முறையை மட்டும் எழுதினால் 3 புள்ளியும் வழங்கவும்)

வினா இலக்கம் - 7A

1. பணித்தல்
   பெற்றுக்கொள்ளல்
   உயர்த்துதல்
   அறைதல்
   தடுத்தல்
   மைதானம் காத்தல்

(6 எழுதினால் 3 புள்ளியும் 3-5 எழுதினால் 2 புள்ளியும் 2-1 எழுதினால் 1 புள்ளியும்)

2. பணித்தல் கோட்டில் கால்படப்கூடாது.
   நடுவரின் சமிஞ்சையின் பின் 8 செக்கனுக்குள் பணிக்க வேண்டும்.
   பணிப்பவரது கையில் பந்து தங்கியிருத்தல் ஆகாது.
   பணிக்கும் போது பந்தை மேலே போட்டு பணிக்க வேண்டும்.
   பணிப்பவரை ஏனைய வீரர்கள் மறைக்க முடியாது.

(2×1 = 2 புள்ளி)

3. அ. தவறல்ல தொடர்ந்து விளையாட அனுமதிப்பேன்.
   ஆ. தவறு சந்திரன் இல்லத்திற்கு பணித்தலும் புள்ளியும் வழங்குதல்.
   இ. தவறு விண்மீன் இல்லத்திற்கு பணித்தலும் புள்ளியும் வழங்குதல்.
   ஈ. தவறல்ல தொடர்ந்து விளையாட அனுமதிப்பேன்.
   உ. குறுகிய இடைவேளை வழங்கலாம். (5x1 = 5 புள்ளி)

7B

1. ஒரு கையால் பந்து பரிமாற்றல்
   இரு கையால் பந்து பரிமாற்றல் (2புள்ளி)

2. அ. எதிர் அணிக்கு உள்ளெறிகை வழங்குதல். (1புள்ளி)
   ஆ. A - உடல் மோதுகை (personal contact)
   B - இடைவெளி குறைவு / குறுகிய பந்து பறிமாற்றம்.(short pass)
   C - இடையூறு ஏற்படுத்தல். (obstraction)

3. தடைகளுக்கூடாக ணபை-ணயப வடிவில் ஓடுதல்.
திசைகளை மாற்றி ஓடுதல்.
முன் பின்னாக ஓடுதல்.
வேகதத்தையும் திசையும் மாற்றி ஓடுதல்.
(பொருத்தமான படத்திற்கு புள்ளி வழங்கவும்.) (3 புள்ளி)

7C.

1. போட்டியின் ஆரம்பம்
ஒரு புள்ளி (பேறு)பழயட பெற்ற பின்.
இடைவேளையின் பின் மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் போது.

2. உள்ளெறிகையின் போது இரண்டு பாதங்களும் பந்து கையில் விடுபடும் வரை நிலத்தில் தொடுகையுற்று இருக்கும்.
பந்தை எறியும் போது இரு கைகளாலும் பிடித்து எறிதல்.
தலையின் பின் பக்கத்திலிருந்து தலைக்கு மேலால் கொண்டு வந்து எறிதல்.
எறியும்போது உடம்பு மைதானம் நோக்கி இருத்தல். (3 புள்ளி)

3.
அ. A - நேரடி சுயாதீன உதை (indirect free kick)
B - வீரரை வெளியேற்றுதல் (sent/ off)
C - நேர் உதை (free kick) (3×1= 3 புள்ளி)

ஆ. பந்தை இருகால்களாலும் தட்டி தட்டி நடத்தல்
பந்தை இருகால்களாலும் தட்டி தட்டி மெதுவாக ஓடுதல்
பல தடைகளுக்கு இடையிளாக இரு கால்களாலும் பந்தை தட்டி நடத்தல்
பல தடைகளுக்கு இடையிளாக இரு கால்களாலும் பந்தை தட்டி மெதுவாக ஓடுதல் மேற்படி செயற்பாடுகளை சற்று வேகமாக செய்தல்
(பொருத்தமான செயற்பாடுகள்/ வரிப்படங்களுக்கு புள்ளி வழங்கவும்)
(3புள்ளி)