



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடக்கு மாகாணம்

Provincial Department of Education, Northern Province



கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர) மாதிரிப் பரீட்சை - 2020 General Certificate of Education (Ord.Level) Model Exam - 2020

நேரம்: 3 மணித்தியாலங்கள்	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I,II Health & Physical Education - I,II ,	MTL எண் : 86 T I, II
பெயர் / சுட்டெண்		

பகுதி 1

- அனைவரினதும் துக்கத்திலும் மகிழ்ச்சியிலும் பங்குகொள்ளும் நல்லுள்ளம் கொண்ட திவ்யா அனைவருடனும் நட்புறவுடன் பழகக்கூடிய ஒரு மாணவளாவாள். இதற்கமைய திவ்யா
 - பூரணஆரோக்கியமுடையவர்.
 - சுகாதாரமேம்பாட்டிற்குப் பங்களிப்புச் செய்பவர்.
 - பூரணஆளுமையுடையவர்.
 - சிறந்தஆளிடைத் தொடர்பு மற்றும் பரிவுணர்வுகொண்டவர்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் ரசீம் மன அழுத்தம் மன வெழுச்சி ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனுடையவர். இதற்கமைய இவர்.
 - சமூகச் சுகாதாரமுடையவர்.
 - உடற் சுகாதாரமுடையவர்
 - உடல் உள சுகாதாரமுடையவர்
 - உளச் சுகாதாரமுடையவர்.
- கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 3 ,4 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.
அதிக கொழுப்பு, சீனி, உப்பு ஆகியன சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை நாளாந்தம் உட்கொள்ளும் ரமேஸ் எந்தவிதமான விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவதில்லை.
 - உடற்றிறிணிவுச் சுட்டிப் பெறுமான வீச்சு (BMI) வரைபில் ரமேஸ் அடங்கும் நிரலின் நிறமாக அமைவது.
 - இளம் ஊதா அல்லது கரும் ஊதா
 - செம்மஞ்சள் நிறமாகும்
 - பச்சை நிறமாகும்.
 - இளம் ஊதா நிறமாகும்.
- மேலே தரப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய அவருக்கு ஏற்படத்தக்க நோய் நிலைமை.
 - கண்ட மாலை
 - என்புருக்கி நோய்
 - ஈரலழற்சி
 - நீரிழிவு நோய்
- பின்வருவனவற்றில் அசையும் கொண்ணிலையாகக் கருதப்படக் கூடியது.
 - ஒட்டப் புறப்பாட்டு “ஆரம்பம்” நிலையில்
 - ஜிம்மாஸ்டிக் விளையாட்டில் கையை ஊன்றி நிற்கல்.
 - குண்டுபோடுதலின் உடன்தொடர்நிலை.
 - வொலிவோல் விளையாட்டில் அறைதல் நிலையின் போது.
- உடல் கொண்ணிலையின்போது சமநிலையைப் பேணுவதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
 - புவியீர்ப்புமையம் உடலின் வெளியாக நிலைகொள்ளல்
 - தாங்கும் பாதங்கள் அகலமாயிருத்தல்
 - புவியீர்ப்புமையம் கீழ் மட்டத்தில் இருத்தல்
 - உடல் அவயவங்கள் எதிர்த்திசையில் செயற்படுதல்
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்கைமைக் காரணிகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததாகக் கணப்படுகின்றது. இப்படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்கைமைக் காரணி எச் சோதனையை மதிப்பிடப் பயன்படும்?
 - தசைகளின் தாங்குதிறன்
 - தசைவலு
 - உடற்கொள்ளளவு
 - நெகிழ்வு



8. பிரிமென்றகடும் பழுவுக்கிடையிலான தசைகளும் சுருங்குவதனால் நெஞ்சறையின் கனவளவு அதிகரிக்கின்றது. இதனால் சுவாசப்பையினுள் நிலவும் அழுக்கம், வெளிப்புற வளிமண்டல அழுக்கத்தை விடக் குறைவடையும். இதன்போது வளிமண்டல வளி சுவாசப்பையின் உள்ளே செல்லும் .இச் செயன்முறை.

1. சுவாசம் எனப்படும்.
3. உட்சுவாசம் எனப்படும்.

2. வாயுப்பரிமாற்றம் எனப்படும்.
4. வெளிச்சுவாசம் எனப்படும்.

9. ராமன் என்பவன் தேசியமட்ட உயரம்பாய்தல் போட்டிக்கு தயாரான வேளை படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது உயரம் பாய்தல் முறைகளில் எந்தமுறைக்குரிய பயிற்சி முறையாகும்.

1. ஸ்ரெடில் முறை
2. புளோப் முறை
3. மேலத்தேயமுறை
4. கத்தரிமுறை



10. 30 வயதுடைய சாந்தி என்ற பெண்ணின் சிறுநீரக பரிசோதனை அறிக்கை அவளது கர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்தியது. இங்கே இக்கரு கட்டப்படும் இடம்

1. சூலகம்.
3. கருப்பை.

2. பலோப்பியன் குழாய்.
4. கருப்பைக் கழுத்து.

11. குறித்த நோய் நிலைமையொன்று பரவக்கூடிய வழிமுறைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- நோயாளிக்கு அருகில் செல்வதன் மூலம் அல்லது தொடுவதன் மூலம்.
- நோயாளி பயன்படுத்திய உடைகள் உபகரணங்கள்.
- வளியின் மூலம்

மேற்குறித்த அனைத்து முறைகள் மூலமும் தொற்றக்கூடிய நோய்

1. டெங்குநோய்.
3. வாந்திபேதி

2. கொரோனா நோய்
4. மலேரியா

12. 19 வயதுக்கு உட்பட்ட மாணவன் ஒருவன் மாகாண மட்ட போட்டிக்காகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டான். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள பயிற்சிமுறை எந்த மைதான நிகழ்ச்சியுடன் தொடர்புடையது?

1. குண்டுபோடுதல்
3. ஈட்டி எறிதல்
2. தட்டெறிதல்
4. சம்மட்டி எறிதல்



13. குண்டு போடும் வீரரொருவர் தனது வலது முழங்கை மூட்டை விரித்துக் குண்டை விடுவிக்கும்போது அவரது முழங்கை மூட்டு தொழிற்படுவது.

1. பந்துக்கிண்ண மூட்டாகும்.
2. சுழற்சி மூட்டாகும்.

2. பிணையல் மூட்டாகும்.
4. வழுக்கல் மூட்டாகும்.

14. பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் எதிர்கால கல்வி தொடர்பாக சமூக

சேவைகள், கலை நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடுத்துவதற்குரிய மிகப் பொருத்தமான காரணம்.

1. அதிகபணம் இருப்பதால்.
3. உள நெருக்கீட்டைத் தவிர்த்தல்.

2. அவற்றில் உள்ள ஆர்வம்.
4. உடற்றகமை

15. ரூபன் என்ற நபருக்கு இடைவிட்டு இடைவிட்டு காய்ச்சல் ஏற்பட்டதுடன் உடல்நிறையும் குறைவடைய ஆரம்பித்துள்ளது. இவருக்கு ஏற்பட்ட வைரஸினால் பரவும் பாலியல் நோய்.

1. எயிட்ஸ்
2. கொனேரியா
3. சிபிலிசு
4. ஹெர்பிஸ்

16. குமார் மற்றும் சிவனுக்கு இடையே 200m ஓட்டவீரனின் கால்களில் காணப்படும் தசைநார்கள் பண்புகள் பற்றி ஆராயப்பட்டபோது பொருத்தமான விடை பின்வருவனவற்றில் எது?

1. சிவப்பு நிறமுடையது
3. இலகுவில் களைப்படையமாட்டாது

2. வெள்ளை நிறமுடையது.
4. தாங்குமியல்பு அதிகம்.

17.அருகில் காட்டப்பட்டுள்ளவரிப்படம் உதைபந்தாட்டத்தில் எச் செயற்பாட்டினைக் குறிக்கும்

1. பந்தைத் தட்டிச் செல்லல்
2. பந்தைநிறுத்துதல்
3. நேர் உதைக்குதயாராகுதல்
4. பந்தைக் கடத்துதல்



18.காற்பந்தாட்டத்தில் ஒருவீரர் உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் (offside) சென்று விளையாடினால் வழங்கப்படும் தண்டனை.

1. நேர் உதை
2. நேரில் உதை
3. தண்டனைஉதை
4. மூலைஉதை

19.அஞ்சல் ஓட்டத்தில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் பண்புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது

A-வளைவுகோட்டில் ஓடும் திறனுடையவர்.

B-அஞ்சல் கோலினை விரைவாக பெற்றுக்கொள்ளும், கொடுக்கும் திறனுடையவர்.

C-விரைவாக ஆரம்பிக்கும் திறனுடையவர்.

D-நேர் கோட்டில் ஓடும் திறனுடையவர்.

மேற்கூறியவற்றில் நான்காவது அஞ்சலோட்டவீரர் கொண்டிருக்கும் பண்பு

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

20.பாம்புகடிக்கு உள்ளான நபர் ஒருவருக்கு வழங்கப்பட்ட முதலுதவியில் தவறான முதலுதவியை தெரிவு செய்யவும்.

A-கடிக்கப்பட்ட இடத்தை அசையாதவாறு வைத்தல்.

B-தீண்டிய இடத்தை சவர்க்காரம் இட்டு கழுவுதல்.

C-பழச்சாறு,செவ்விளநீர் கொடுத்தல்

D-பாம்புக்கடிக்குஅருகாமையில் கட்டுபோடுதல்

1. Aயும் Cயும் தவறான செயற்பாடு
2. Cயும் Dயும் தவறான செயற்பாடு
3. Bயும் Cயும் தவறான செயற்பாடு
4. A யும் Dயும் தவறான செயற்பாடு

21.உடல் அசைவின் போது நெம்புகோலாக தொழிற்படும் தொகுதி

1. எண்புத் தொகுதி
2. நரம்புத் தொகுதி
3. தசைத் தொகுதி
4. சுற்றோட்டத் தொகுதி

22.ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்துகொண்ட வீரர்களது இரத்தமாதிரியும், சிறுநீரும் போட்டிக்கு முன் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. இதன் மூலம் அவர்கள் உறுதிசெய்யமுயலும் விடயம்

1. உடற்றகைமையை பரிசோதிக்க
2. ஊக்கமருந்து பாவனையை கண்டுபிடிக்க
3. உடல் ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்த
4. பரம்பரைகாரணியும் விளையாட்டு சாதனையை உறுதிசெய்ய

23.கர்ப்பந்தாட்டப் போட்டியை நடாத்துவதற்கு விளையாட்டு அமைச்சானது குறைந்தளவு வளங்களுடன், குறைந்த பணச்செலவினங்களுடன் குறுகியகால அவகாசத்தையும் கொடுத்திருந்தது. எனவே இங்கு ஒழுங்கமைக்கப்படக்கூடிய பொருத்தமான போட்டிமுறை

- 1.சுழற்சிமுறை (League method)
2. சவால் முறை
- 3.விலகல் முறை (Knock out method)
4. சேர்மான முறை

24.தேசியமட்ட 100m ஓட்டப்போட்டியில் 4 வீரர்கள் சமநேரத்தில் முடிவுக் கோட்டைத் தொட்டார்கள். ஆனால் அவர்களது வெவ்வேறான உடல் அங்கங்கள் முடிவுக்கோட்டைத் தொட்டன. அவை கீழே கொடுக்கப்படுகின்றது. இதில் முதலிடம் பெறும் வீரர் யார்?

1. ராஜன் - வயிறு
2. குமார் - தலை
3. பிரதீப் - நெஞ்சு
4. பண்டார - கால்கள்

25.காலை நேரத்தில் பின்வரும் உடற்பயிற்சிகளை மக்கள் விரும்பிச் செய்வதை அவதானிக்கமுடிகின்றது.

- A. வேகநடை
- B. சீரான ஓட்டம்
- C. துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டம்

இதன் மூலம் அவர்கள் மேம்படுத்திய ஆரோக்கியம் சம்மந்தமான உடற்றகைமை.

- 1. இதயம் குருதிக்கலன்கள்
- 2. தசைநார்களின் தாக்குதிறன்
- 3. நெகிழும் தன்மை
- 4. தசைநார்களின் சக்தி

26. வருடாந்த இல்ல மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுபோட்டியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட செயற்பாடுகளின் பட்டியல் தரப்பட்டுள்ளன.

- A—மைதான ஒழுங்கமைப்பு
- B—பரிசளிப்பு வைபவம்
- C—விருந்தினரை வரவேற்றல்
- D—நன்றிக்கடிதங்கள் அனுப்புதல்
- E—தேசியக்கொடி ஏற்றல்

விளையாட்டுபோட்டி தினத்தன்று நடைபெற வேண்டிய நிகழ்ச்சிகள் எவை?

- 1) B, C, D
- 2) A, B, C
- 3) B, D, E
- 4) B, C, E

27. மனித வாழ்க்கைக்கு சவாலாக விளங்குகின்ற இயற்கை அனர்த்தங்களில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கான சரியான நடைமுறையானது.

- 1. அனைவரும் இணைந்து சூழல் மாசடைவதை தடுத்தல் வேண்டும்.
- 2. இயற்கை அழிவுகள் ஏற்படும் இடங்களில் வசிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- 3. இயற்கை அழிவுகளால் ஏற்படும் விளைவுகளை மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்தல்.
- 4. காலநிலை மாற்றங்களை அறிதல்.

- பின்வரும் அட்டவணையில் சிலருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் 28, 29 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

நோயாளி	நோய் நிலைமை
சுனில்	பருத்த உடல்
கௌதம்	பார்வைக் குறைபாடு
நிமால்	குருதிச் சோகை
லதீஸ்	நீரிழிவுநோய்

28. இவர்களில் அதிகளவான உடன் உணவுகள் உண்பதால் நோய்களுக்கு உட்பட்டிருப்போர்.

- 1. சுனில், லதீஸ்
- 2. நிமால், லதீஸ்
- 3. கௌதம், நிமால்
- 4. கௌதம், சுனில்

29. நிமாலுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் எந்தக் கனியுப்புக் குறைபாட்டால் ஏற்பட்டிருக்கும்.

- 1. இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு
- 2. கல்சியக் குறைபாடு
- 3. அயடின் குறைபாடு
- 4. பொஸ்பரஸ் குறைபாடு

30. விளையாட்டு மத்தியஸ்தர் பயன்படுத்தும் குறியீடு உருவில் தரப்பட்டுள்ளது.

- அக்குறியீடு பயன்படும் விளையாட்டு
- 1. வொலிபோல்
- 2. வலைப்பந்து
- 3. பூப்பந்தாட்டம்
- 4. உதைப்பந்து



31. குழந்தைப்பருவ பிள்ளைக்கு எத்தனை மாதங்களின் பின் மேலதிக உணவு கொடுபடவேண்டும்.

- 1. 4 மாதம்
- 2. 8 மாதம்
- 3. 5 மாதம்
- 4. 6 மாதம்

- தசைகள் பற்றியபின்வரும் தகவல்களின் உதவியுடன் 32ஆம் 33ஆம்
- வினாக்களுக்குவிடைதருக.

A – வெண்நிறமானது	B – செந்நிறமானது
C – ஒட்சியேற்றம் ஆற்றல் கூடியது	D – கொழுப்பு சேமிப்பு குறைவானது

32. குறுந்தூர ஓட்ட வீரரான திலீப் கால்களில் அதிகளவில் உள்ளதென அனுமானிக்கத்தக்க தசைகளின் இயல்புகளாவன.

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

33.மரதனோட்டவீரர் ரகீம் கால்களில் அதிகமாக உள்ளதென அனுமானிக்கத்தக்க தசைகளின் இயல்புகளாவன.

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

34.வாழ்வின் எப்பருவத்தில் கூடுதலான உடல் மாற்றங்களை விரைவாகவும் தெளிவாகவும் காணமுடியும்.?

1. குழந்தைப் பருவத்தில்
2. பிள்ளைப் பருவத்தில்
3. கட்டிளமைப் பருவத்தில்
4. இளமைப் பருவத்தில்

35.உமது தங்கை மிளகு வாங்குவதற்காக கடைக்கு சென்றபோது கடையிற் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட மிளகுடன் பப்பாசி விதைகள் கலந்திருக்கக் காணப்பட்டன. இது

1. கலப்புணவு வகையாகும்.
2. பழுதடைந்த உணவு வகையாகும்.
3. கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவாகும்.
4. நஞ்சூட்டப்பட்ட உணவாகும்.

36.ஒலிம்பிக் கொடியில் உள்ள ஒன்றோடொன்று இணைந்தவாறுள்ள ஐந்து வளையங்கள் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவது.

1. ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் பங்கேற்கும் சகல வீரர்களையாகும்
2. ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் நடாத்தப்படும் பிரதான ஐந்து விளையாட்டாகும்.
3. ஐந்து பெருங் கண்டங்களாகும்.
4. உலகின் எல்லா நாட்டுக் கொடிகளின் நிறங்களாகும்.

37.ராமன் பரீட்சை அண்மித்து கொண்டு வருவதனால் உள நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளான். தமக்கு ஏற்படும் உள நெருக்கீட்டை குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டியது.

1. விளையாடுதல்
2. ஒதுங்கியிருத்தல்
3. கோப்படுதல்
4. சண்டைபிடித்தல்

38.பற்கள் போன்ற அமைப்புடைய நான் உணவுச்சமிபாடு தொகுதியில் உணவுகளை அகத்துறிஞ்சுவதில் பெரும் பங்காற்றுகின்றேன் நான் யார்?

1. சிறுகுடல்
2. சடைமுளையம்
3. பெருங்குடல்
- 4.இரைப்பை

39.ஊக்கமருந்து பாவனை தொடர்பாக மாணவர்கள் 3 பேர் தெரிவித்த கருத்துக்கள்.

A – ஊக்கமருந்து பாவனை மூலம் உண்மையான வெற்றியை இலகுவாக அடையமுடியும்.

B – ஊக்கமருந்து பாவனை மூலம் எதிர்காலத்தில் நோய் உபாதைகளுக்கு உள்ளாகலாம்.

C – ஊக்கமருந்து பாவனையால் விளையாட்டில் பங்குபற்றுவதற்கு தடை ஏற்படலாம்.

நீர் ஒரு விளையாட்டு வீரன் என்ற வகையில் பொருத்தமான கூற்றினை தெரிவு செய்க.

1. A யினதும் C யினதும் கூற்றுக்கள் சரியானது.
2. B யினதும் C யினதும் கருத்து சரியானது Aயினது கூற்று பிழையானது.
3. B யினது கருத்தும் Aயின் கருத்தும் சரியானது C பிழையானது.
4. மேற்கூறிய மூன்று கூற்றும் சரியானது.

40.அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு அமைவாக உதைபந்தாட்டம், மேசைப்பந்து, செஸ், கரம் போட்டிகள் மாகாணமட்ட போட்டியில் நடாத்தப்பட்டன. இவை ஒரு

1. உள்ளக விளையாட்டு
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு
3. வழி விளையாட்டு
4. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டு

(40x1=40 புள்ளிகள்)

பகுதி 11

1ம் வினா கட்டாயமானது. பகுதி (அ) வில் இருந்து இரண்டு வினாவிற்கும் பகுதி (ஆ) வில் இருந்து இரண்டு வினாவிற்குமாக எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. மாகாண கல்வித் திணைக்களத்தின் அனுசரணையுடன் பூரண சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கில் சிறப்பு வதிவிடமுகாம் ஒன்று தரம்11 மாணவர்களுக்கு நடைபெற்றது. இம் மாணவர்களுக்கு உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் உடற்பயிற்சியின்மையால் எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்களையும், தவறான சுகாதார பழக்கவழக்கங்களினால் ஏற்படக்கூடிய தொற்று நோய்களைப் பற்றியும் அவற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும் முறை பற்றியும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கமுறை பற்றியும் விரிவுரைகள் நடாத்தப்பட்டன. இதில் உடனடி உணவுகளால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் பாரம்பரிய உணவுகளின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் கூறப்பட்டது. மேலும் மாணவர்களது ஆரோக்கிய நிலையை பேணுவதற்கு பிரதேச வைத்திய நிபுணர்களை வரவழைத்து மருத்துவ பரிசோதனை ஒன்றை நடாத்தினர். இதில் பங்குபற்றிய பல மாணவர்கள் மிகையூட்ட நிலையில் காணப்படுவதாக வைத்தியர் தெரிவித்தார்.

மாலை நேரத்தில் மாணவர்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர். இதன் மூலம் உடற்றகைமைக் காரணிகளை மேம்படுத்தினர். குறுகிய கால இடைவெளியில் மாணவர்கள் 5 குழுக்களாக பிரிந்து கண்கவர் வொலிவோல் போட்டி ஒன்றினை ஒழுங்குபடுத்தினர். இப்போட்டியில் கலந்துகொண்ட போட்டியாளர் ஒருவர் நடுவரால் கொடுக்கப்பட்ட தீர்ப்புக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்தார். அப்போது ஏனைய மாணவர்களால் விளையாட்டுப் பண்புகளை மதித்து நடக்க வேண்டும் என எடுத்துக் கூறப்பட்டது. இறுதியாக பரிசளிப்பு வைபவமும், அதிபரின் தலைமையில் நன்றியுரையும் நடைபெற்றது. மாணவர்கள் பூரண திருப்தியுடன் வீடு திரும்பினர்.

1. பூரண சுகாதாரத்திற்குள் அடங்கும் துறைகளைக் குறிப்பிடுக.
2. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் முக்கியத்துவங்கள் இரண்டு தருக.
3. இம் மாணவர்கள் எதிர்காலத்தில் எதிர்நோக்கக் கூடிய நோய்கள் இரண்டு தருக.
4. மிகையூட்ட நிலையில் இருந்து விடுபடுவதற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.
5. இம்மாணவர்கள் விளையாடக்கூடிய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக.
6. இம் மாணவர்களின் மகிழ்ச்சிக்காக விளையாடக்கூடிய சிறுவிளையாட்டுக்களின் பண்புகளைத் தருக.
7. வொலிவோல் விளையாட்டு நடாத்துவதற்குரிய முறையினைக் குறிப்பிட்டு போட்டி நிரலைத் தயாரித்துக் காட்டு
8. மேலே குறிப்பிட்ட போட்டி நிரலின் நன்மைகள் இரண்டு தருக.
9. ஒரு விளையாட்டு வீரன் நடுவருடன் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பண்புகள் இரண்டு தருக.
10. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய திறன் சார்ந்த உடற்றகைமைப் பண்புகளைக் குறிப்பிடுக.

(10x2=20புள்ளிகள்)

பகுதி அ

2. எமது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு இயற்கை உணவுகள் இன்றியமையாதது. அத்தோடு இயற்கை உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு சேதனப்பசளை உபயோகிப்பின் உணவின் தரத்தினையும் மேம்படுத்திக் கொள்ளமுடியும்.
1. இயற்கையான உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் இரண்டும் இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீமைகள் இரண்டினையும் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)
2. நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவுத் தெரிவின்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுக. (3புள்ளிகள்)
3. ஆ) உணவு ஒவ்வாமை என்றால் என்ன.? (1புள்ளிகள்)
- ஆ) ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுகளைக் குறிப்பிட்டு இதனால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைத் தருக. (4புள்ளிகள்)

3. 1. மனித உடலில் காணப்படும் தசைகளின் மூன்று வகைகளையும் குறிப்பிட்டு அவை காணப்படும் இடங்களைத் தருக. (2புள்ளிகள்)

2. அ) விளையாட்டு செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் வீரர் ஒருவரில் காணப்படும் வன்கூட்டுத்தசையில் இரண்டு வகைகளும் எவை? (2புள்ளிகள்)

ஆ) நீர் மேலே கூறிய இரண்டு தசைநார்களின் பண்புகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. (3புள்ளிகள்)

3. கீழே தரப்பட்டுள்ள மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளில் இவ் இரண்டு தசைநார்கள் உள்ள வீரர்கள் தெரிவு செய்யக்கூடிய ஓட்டநிகழ்ச்சியை வகைப்படுத்துக. (3 புள்ளிகள்)

5000 m , 100 m , 400 m , 1500 m , 10000 m , 4x100 m

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றி கொள்ள நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக எழுதுக.

1. உமது பிரதேசத்தில் கொளோனா நோய்க்குரிய அறிகுறிகளுடன் ஒருவரை அவதானித்தல்
2. நாளை சூறாவளி ஏற்படுமென வானிலை அவதானநிலையம் தொலைக்காட்சி மூலம் அறிவித்தல்
3. உமது தம்பி எந்தவித உடலியக்கச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடாமல் தொலைக்காட்சியை நாள் முழுவதும் பார்க்கும் பழக்கமுடையவர்.
4. உமது பாடசாலைப் பிரதேசத்தின் மாணவர்களுக்கு இனம் தெரியாதவர்களால் போதைப் பொருள் விற்பனை செய்வதை அறிதல்.
5. கட்டிளமைப் பருவத்தையுடைய உமது தம்பி / தங்கை எப்போதும் பெற்றோருடன் சண்டையிட்டு வருவதைக் காண்கிறீர்கள்.

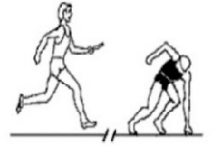
(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி ஆ

5. 1. அஞ்சல் ஓட்டத்தில் தூரத்தின் அடிப்படையில் அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகள் அருகில் காணப்படும் A,B படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இவ் உருக்களின் அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகளைப் பெயரிடுக.



படம் A



படம் B

2.



இல 52



இல 64

அ) இரண்டு மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்காகப் பயிற்சி பெறும் 52 ஆம் 64 ஆம் இலக்க வீரர்கள் போட்டியின் போது இந் நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துவது தொடர்பான பொதுவான நியம விதிகள் மூன்றை எழுதுக (3புள்ளிகள்)

ஆ) இல 64 பயிற்சிபெறும் வீரர் எந்த முறையில் பயிற்சி பெறுகிறார். (1புள்ளிகள்)

3. உமது பாடசாலையில் புதிய ஈட்டி ஏறியும் வீரருக்கு பயிற்றுவிக்கும் முறைகளை வரிப்படத்தின் உதவியுடன் விபரிக்குக. (5புள்ளிகள்)

6. 1. வன ஆய்வில் ஈடுபடும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)
2. அ) வன ஆய்வில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)
ஆ) உமது பாடசாலை ஒழுங்கமைத்த வெளிக்கள செயற்பாடுகள் நான்கு தருக. (2புள்ளிகள்)
3. அ) தீக்குவியலின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக. (1புள்ளிகள்)
ஆ) தீக்குவியல் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கு செய்யும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுக. (3புள்ளிகள்)

7. A,B,C ஆகியவற்றுள் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடைதருக.



A



B

- A** 1. உங்களது இல்லத்தின் வொலிபோல் அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் நீங்கள் கற்பிக்கும் வொலிபோல் விளையாட்டின் தடுத்தல் முறைகளைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)
2. அ) வொலிபோல் போட்டியின் போது பணித்தல் சில தடவைகள் பிழையாக மேற்கொள்ளப் பட்டிருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. சரியான பணித்தலை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என இவ் வீரர்களுக்கு விளக்குக. (3புள்ளிகள்)
ஆ) வொலிபோல் விளையாட்டு மத்தியஸ்தரினால் போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது சில சந்தர்ப்பங்களில் பின்வரும் சமிக்ஞை வழங்கப்பட்டது. அவை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)
3. வொலிபோல் விளையாட்டில் மேற்கைப் பணித்தலிற்கான நுட்பமுறையைப் புதிய வீரருக்குப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை விபரிக்குக (3புள்ளிகள்)
- B** 1. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தண்டனையாக சுயாதீன எறிகையைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் போது நடந்து கொள்ளக் கூடிய விதம் தொடர்பாக புதிய வீரருக்கு நீங்கள் வழங்கக்கூடிய அறிவுறுத்தல்கள் இரண்டு எழுதுக. (2புள்ளிகள்)
2. அ). வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் போது மத்திய எறிகை சில தடவைகள் பிழையாக மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. சரியான மத்திய எறிகையை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என இவ் வீரர்களைகளுக்கு விளக்குக. (3புள்ளிகள்)
ஆ). வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு மத்தியஸ்தரினால் போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது சில சந்தர்ப்பங்களில் பின்வரும் சமிக்ஞை வழங்கப்பட்டது. அவை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக.
3. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பேற்றுக்கெய்தலுக்கான நுட்பமுறையைப் புதிய வீரர்களைகளுக்கு பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை விபரிக்குக. (2புள்ளிகள்)



A



B

C) 1. உங்களது இல்லத்தின் உதைபந்தாட்ட அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் நீங்கள் கற்பிக்கும் உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் பந்தை நிறுத்தும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)

2. அ) உதைபந்தாட்டப் போட்டியின் போது உள்ளெறிகை சில தடவைகள் பிழையாக மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. சரியான உள்ளெறிகையை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என இவ் வீரர்களுக்கு விளக்குக. (3புள்ளிகள்)

ஆ) உதைபந்தாட்ட விளையாட்டு மத்தியஸ்தரினால் போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது சில சந்தர்ப்பங்களில் பின்வரும் சமிக்ஞை வழங்கப்பட்டது. அவை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக.



(2புள்ளிகள்)

3. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை உதைக்கும் நுட்பமுறையைப் புதிய வீரர்களுக்கு பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை விபரிக்குக. (3புள்ளிகள்)