ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved]

55635

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86	T	I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2014 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2014 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க:
(i) **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.**
(ii) **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் **சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(iii) **உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.**
(iv) அவ்விடைத்தாளின் பிறபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. எமது ஆசிரியை, எமக்கு உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நலம் பற்றிய எண்ணக்கருவொன்றைக் கற்பித்தார். இதற்கமைய நாம்,
(1) சுகாதர மேம்பாடு பற்றிக் கற்றோம். (2) பூரண ஆளுமை பற்றிக் கற்றோம்.
(3) நிறை சுகாதாரம் பற்றிக் கற்றோம். (4) உளச் சமூக நலம் பற்றிக் கற்றோம்.

● அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ள தகவல்களின் உதவியுடன் வினா இல. **2, 3** ஆகியவற்றுக்கு விடை தருக.

மாணவர்	உடற்றிணிவுக் குறிகாட்டி (BMI)
P	30 இலும் அதிகமாகும்.
Q	25 – 30
R	18.5 – 25
S	18.5 இலும் குறைவாகும்.

2. இந்த மாணவர்களில் அதிக உடற்பருமனைக் கொண்டிருப்பவர்,
(1) P ஆவார். (2) Q ஆவார். (3) R ஆவார். (4) S ஆவார்.

3. உயரத்துக்கேற்ற நிறையைக் கொண்ட வினைத்திறன்மிக்க பிள்ளையாக இருக்கத்தக்கவர்,
(1) P ஆவார். (2) Q ஆவார். (3) R ஆவார். (4) S ஆவார்.

4. இரவில் ராஜாவின் கண்பார்வை குறைவாகும். இந்த நிலைமையைப் போக்குவதற்கு அவர்,
(1) விற்றமின் C அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
(2) விற்றமின் A அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
(3) புரதம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
(4) காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

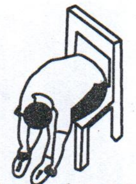
5. உணவுக் கால்வாயிலுள்ள நீள்பக்க, வட்ட, குறுக்குத் தசைப் படைகளினால் ஆக்கப்பட்ட அங்கத்தினால் நான் சுரக்கப்படுகிறேன். என்னில், பெப்சின் மற்றும் ரெனின் எனும் நொதியங்கள், HCl அமிலம் போன்ற பல பதார்த்தங்கள் அடங்கியுள்ளன. எனது பெயர்,
(1) பித்தச்சாறு ஆகும். (2) குடற்சாறு ஆகும். (3) அமைலேசு ஆகும். (4) இரைப்பைச்சாறு ஆகும்.

6. தங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுதல் தொடர்பாக வைத்தியர் ஒருவர் தாய்மார் நால்வரிடம் வினவியபோது அவர்களால் அளிக்கப்பட்ட விடைகள் வருமாறு:
தாய் K – "நான் எனது பிள்ளைக்கு **மூன்று** மாதம் வரை தொடர்ச்சியாகத் தாய்ப்பால் ஊட்டினேன்".
தாய் L – "நான் சரியாக **நான்கு** மாதங்களுக்கு எனது பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டினேன்".
தாய் M – "நான் **ஆறு** மாதங்களுக்கு எனது பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டினேன்".
தாய் N – "நான் பிள்ளைக்கு **ஐந்து** மாதங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டினேன்".
இந்தத் தகவல்களின் அடிப்படையில் சிறந்த ஆரோக்கியமான பிள்ளையைக் கொண்டுள்ள தாயாகக் கருதக்கூடியவர்,
(1) K ஆவார். (2) L ஆவார். (3) M ஆவார். (4) N ஆவார்.

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

7. நோயாளியொருவருக்குப் பின்வருமாறு முதலுதவியளிக்கப்பட்டது.
- நோயாளியின் பயத்தைப் போக்குதல்
- நோயாளியின் பாதிக்கப்பட்ட உடலுறுப்பை அசையாது வைத்தல்
- பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசத்துக்கு சவர்க்காரம், நீர் ஆகியன இட்டுக் கழுவிச் சுத்தஞ்செய்தல்
- நோயாளி அணிந்திருந்த மோதிரம், வளையல்கள் ஆகியவற்றைக் கழற்றுதல்
- வலியைக் குறைப்பதற்கு பரசிற்றமோல் வழங்குதல்
- நோயாளியை இயன்ற விரைவில் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்

இந்த நோயாளி,
(1) நாய்க்கடிக்கு உள்ளானவராவார். (2) பாம்பு தீண்டியவராவார்.
(3) எலிக்கடிக்கு உள்ளானவராவார். (4) பூனைக்கடிக்கு உள்ளானவராவார்.



8. நோயேற்பட்ட மாணவரொருவருக்கு முதலுதவி அளிக்கும்போது உருவில் காட்டப்பட்ட கொண்ணிலையில் அவரை அமரச்செய்து ஆழமாகச் சுவாசிக்குமாறு நான் அறிவுறுத்தினேன். நான் இவ்வாறு முதலுதவியளித்தது,
(1) மயக்கம் வருமாற்போல் உள்ளவருக்காகும். (2) மயக்க நிலையில் உள்ளவருக்காகும்.
(3) உணர்விழந்த நிலையில் உள்ளவருக்காகும். (4) மூக்கிலிருந்து குருதி வடியும் நிலையில் உள்ளவருக்காகும்.

9. இல்லங்களுக்கிடையிலான 200 m ஓட்ட இறுதிப்போட்டியில் பங்கேற்க ஆயத்தமாகும் சாம் என்பவர் தனது ஓட்டச் சப்பாத்துச் (Spikes) சோடி காணாமற் போயிருந்ததைக் கண்டு குழப்பமடைந்து கவலை கொண்டார். இதனைக் கண்ட
- நிஷா கவலை தாங்கமுடியாது கண்ணீர் சிந்தினார்.
- அவரது ஆருயிர் நண்பனான சமன் தனது சப்பாத்துகளை சமனிடம் கொடுக்க எண்ணினார்.
- கவலையோடு ரவி அவ்விடத்துக்கு ஓடிவந்து அவரைத் தேற்றி தனது சப்பாத்துகளைக் கொடுத்தார்.
- ஜோன் உடனடியாக விரைந்துவந்து சாமின் சப்பாத்துகளைத் தேடினார்.

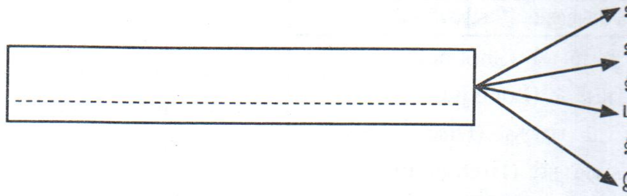
இவர்களில் பச்சாதாப உணர்வைக் (Empathy) கொண்டவர்/கொண்டோர்,
(1) ஜோன், நிஷா, சமன், ரவி ஆகியோராவர். (2) சமன், நிஷா, ஜோன் ஆகியோராவர்.
(3) நிஷா, ஜோன் ஆகியோராவர். (4) ரவி ஆவார்.

10. அதிக போசணையைப் பேணுவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விசேட பருவங்கள் எவையெனும் வினாவுக்கு மாணவர்கள் நால்வர் அளித்த விடைகள் வருமாறு:

A – கர்ப்பமுற்ற நிலையும் முன்கட்டிளமைப் பருவமுமாகும்.
B – பிறப்பிலிருந்து மூன்று வருட வயதுப் பருவமும் முன்பிள்ளைப் பருவமுமாகும்.
C – கர்ப்பமுற்ற நிலையும் பிறந்து மூன்று வருடங்கள் வரையான பருவமும் முன்பிள்ளைப் பருவமுமாகும்.
D – கர்ப்பமுற்ற நிலையும் பிறப்பிலிருந்து மூன்று வருட வயதுப் பருவமும் முன்பிள்ளைப் பருவமும் கட்டிளமைப் பருவமுமாகும்.

இவர்களுள் சரியான விடையை அளித்தவர்,
(1) A ஆவார். (2) B ஆவார். (3) C ஆவார். (4) D ஆவார்.

11.



- உணவை நன்கு மென்று உண்ணுதல்
- உணவுண்ட பின் பொருத்தமான தூரிகையால் நன்கு பல் துலக்குதல்
- பிரதான உணவு வேளைக்குப் பின்னர் மட்டும் இனிப்புத் தன்மையான உணவுகளை உண்ணுதல்
- இடையிடையே பல்வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனைகளைப் பெறுதல்

மேலே காட்டப்பட்ட துண்டுப்பிரசுரத்திலுள்ள வெற்றிடத்தில் இடப் பொருத்தமானது,
(1) உணவு சமிபாடடைதலை இலகுபடுத்தும் செயற்பாடுகள்
(2) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்குச் செய்யவேண்டியன
(3) சரியான உணவு உட்கொள்ளல் பழக்கங்கள்
(4) பற்களின் மகிமையைப் பாதுகாக்கச் செய்யவேண்டியன

12. கலங்களுக்குத் தேவையற்ற பதார்த்தங்களை உடலிலிருந்து அகற்றுவதற்கான அங்கங்களைக் கொண்டமைந்து, நைதரசன் சேர் பதார்த்தங்களை அதிகளவில் உடலிலிருந்து அகற்றுவதற்கு உதவுவது,
(1) சுவாசத் தொகுதியாகும். (2) இனப்பெருக்கத் தொகுதியாகும்.
(3) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியாகும். (4) கழிவகற்றும் தொகுதியாகும்.

13. அதிக நேரம் விளையாட்டில் ஈடுபட்ட கீதாவிற்கு களைப்பு ஏற்பட்டதுடன் அதிக வியர்வையும் வெளியேறியது. தாகமும் கடும் தலைவலியும் ஏற்பட்டது. நாடித்துடிப்பும் அதிகரித்தது. கீதாவுக்கு ஏற்பட்ட நிலைமையாக இருக்கத்தக்கது,
(1) நீரிழப்பாகும். (Dehydration) (2) மயக்கமாகும்.
(3) உணர்விழத்தலாகும். (4) மாரடைப்பாகும்.

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

14. ஜோன் அதிக தலைவலி, உடல்வலி, காய்ச்சல் ஆகியவற்றால் அவதியுறுகின்றார். அவர் செந்நிறமாக வாந்தியெடுத்திருக்கிறார். அவரின் தோலின் கீழ் சிறிய செந்நிறக் குருதி அடையாளங்கள் உள்ளன. சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றுடன் குருதி வெளியேறுகிறது. இது நுளம்பினால் பரப்பப்படும் ஒருவகை நோயென வைத்தியர் கூறுகிறார். இந்த நோய்,
(1) டெங்குவாக இருக்கலாம். (2) டெங்கு குருதிப்பெருக்காக இருக்கலாம்.
(3) மலேரியாவாக இருக்கலாம். (4) யானைக்கால் நோயாக இருக்கலாம்.

- **15, 16** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்காகப் பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

இளம்பராயத்து நண்பர்களான டானியும் ரோசியும் ஒரு அறையில் வசிக்கின்றனர். இவர்கள் இருவரும் தொலைபேசி, அணிகலன்கள், உணவுத் தட்டுகள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகவே பயன்படுத்துகின்றனர். ஒரே கழிப்பகத்தையே பயன்படுத்துகின்றனர். ரோசி HIV தொற்றுக் கொண்டவரென வைத்தியர் தெரிவித்துள்ளார். இதனை அறிந்து கிலிகொண்ட டானி உடனடியாக HIV/AIDS குருதிப் பரிசோதனையை மேற்கொண்டார்.

15. மேற்கூறப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய குருதிப் பரிசோதனையின் முடிவாக அமையக் கூடியது,
(1) டானிக்கு HIV தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது.
(2) டானிக்கு HIV தொற்று ஏற்படவில்லை.
(3) டானிக்கு HIV தொற்று ஏற்படலாம்.
(4) டானி HIV தொற்றுக் கொண்டவரா இல்லையா எனக் கூறமுடியாது.

16. ரோசி HIV தொற்றுக் கொண்டவர் என அறிந்ததும் டானி செயற்பட வேண்டிய முறையானது,
(1) உடனடியாக அந்த அறையை விட்டு வெளியேறுதல்
(2) ரோசியுடன் பழகுவதை முற்றாக நிறுத்துதல்
(3) ரோசிக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயைப் பற்றி எல்லா நண்பர்களுக்கும் தெரிவித்த பின் அறையை விட்டு வெளியேறுதல்
(4) அவரைத் தனிமைப்படுத்தாது அவருக்குத் தேவையான சுகாதார வசதிகளைக் குறைவின்றிச் செய்தல்

17.
- மதுபோதையில் வாகனங்களை செலுத்தாதீர்.
- உந்துருளியைப் பயன்படுத்தும்போது பாதுகாப்புத் தலைக்கவசத்தை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
- மஞ்சட் கடவையில் வீதியைக் கடவுங்கள்.
- பேருந்து மிதிபலகையில் பயணம் செய்யாதீர்.

இந்த வாசகங்கள்,
(1) சாரதிகளுக்கானவையாகும். (2) பாதசாரிகளுக்கானவையாகும்.
(3) உந்துருளிகளைப் பயன்படுத்துவோருக்கானவையாகும். (4) வீதி விபத்துகளைத் தவிர்ப்பதற்கானவையாகும்.

18. பின்வரும் கூற்று, காரணம் ஆகியன தொடர்பான தெரிவுகளுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.
கூற்று - எவருக்கும் எந்த வயதிலும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் நீரிழிவுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது.
காரணம் - ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோலத்தைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் நீரிழிவுநோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
(1) கூற்றும் காரணமும் உண்மையானவையாகும். (2) கூற்றும் காரணமும் பொய்யானவையாகும்.
(3) கூற்று உண்மையானது காரணம் பொய்யானது. (4) கூற்று பொய்யானது காரணம் உண்மையானது.

- பின்வரும் A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து **19, 20** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

முதலாவது நிகழ்வு	**இரண்டாவது நிகழ்வு**
A - புரத, கலோரி மந்தபோசணை	- குறைந்த நிறை கொண்ட மகப்பேறு ஏற்படல்
B - இரும்புச்சத்து கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்	- குருதிச்சோகை
C - புகைபிடித்தல்	- ஆஸ்துமா (தொய்வு) நோய்
D - சரியான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்ளல்	- பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் ஏற்படல்

19. முதலாமதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாமதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகள் ஆவன,
(1) A, B ஆகியன மட்டும். (2) A, C ஆகியன மட்டும். (3) B, D ஆகியன மட்டும். (4) C, D ஆகியன மட்டும்.

20. முதலாமதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாமதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாவன,
(1) B, D ஆகியன மட்டும். (2) B, C ஆகியன மட்டும். (3) A, D ஆகியன மட்டும். (4) A, C ஆகியன மட்டும்.

[பக். 4 ஐப் பார்க்க

55635

- 15 வயதுக்குட்பட்ட 100 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் (பெண்கள்) வீராங்கனைகள் நால்வர் முடிவுக்கோட்டைத் தொட்டு போட்டியை நிறைவுசெய்த விதம் பின்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் துணையுடன் **21** ஆம் வினாவுக்கு விடை தருக.

போட்டியாளர் இலக்கம்	முடிவுக்கோட்டை தொட்ட உடற்பாகம்
10	தலை
20	கை
32	கழுத்து
46	முண்டம் (Torso)

21. 100 m ஓட்டத்தைச் சரியாக நிறைவுசெய்த போட்டியாளரின் இலக்கம்,
    (1) 10 (2) 20 (3) 32 (4) 46

22. வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள குண்டுபோடும் வீரரின் போடுகை,
    (1) பிழையானதாகும்.
    (2) சரியானதாகும்.
    (3) ஓரளவுக்குச் சரியானதாகும்.
    (4) சரியா பிழையா எனக் கூறமுடியாது.

- 17 வயதின் கீழ் (ஆண்கள்) உயரம்பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் பெறுபேற்று அட்டவணை வருமாறு. வினா இல. **23, 24** ஆகியவற்றுக்கு விடையளிக்க இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

போட்டியாளர் இலக்கம்	பாய்ந்த உயரம் - மீற்றர்								உச்ச திறமை	தவறிய தடவைகள்	நிலை
	1.80	1.85	1.90	1.93	1.96	1.98	2.00	2.02			
11	–	o	xxo	xo	xxo	o	xo	xxx	2.00	6	
23	xo	o	–	xo	xxo	o	o	xxx	2.00	4	
34	xxo	o	xo	xo	xo	o	o	xxx	2.00	5	
45	xo	xxo	o	o	xo	xo	xo	xxx	2.00	6	

23. இந்தப் போட்டியில் முதலிடத்தைப் பெறும் வீரரின் இலக்கம்,
    (1) 11 (2) 23 (3) 34 (4) 45

24. மூன்றாம் இடத்தைப் பெறுபவர்/பெறுவோரின் இலக்கம்/இலக்கங்கள்,
    (1) 11 (2) 34
    (3) 45 (4) 11, 45

25. உருவில் உள்ள வீராங்கனை,
    (1) சரியான நிலையான (Static) கொண்ணிலையில் உள்ளார்.
    (2) சரியான இயங்கு (Dynamic) கொண்ணிலையில் உள்ளார்.
    (3) பிழையான நிலையான கொண்ணிலையில் உள்ளார்.
    (4) பிழையான இயங்கு கொண்ணிலையில் உள்ளார்.

26. அறையிலிருந்து படித்துக்கொண்டிருந்த எனக்கு, நீர்க்குழாயிலிருந்து (Tap) குறித்த **கால ஆயிடையில்** நீர், துளித்துளியாக விழும் சத்தம் கேட்டது. அப்போது எனக்கு, வகுப்பில் உடற்கல்வி ஆசிரியர் கற்பித்த பாட விடயமொன்று ஞாபகத்துக்கு வந்தது. அது,
    (1) சந்தம் (Rhythm) எனும் பாட விடயமாகும். (2) நீர் பற்றிய பாட விடயமாகும்.
    (3) அடிப்படைத் தேவைகள் பற்றிய பாட விடயமாகும். (4) போசணை பற்றிய பாட விடயமாகும்.

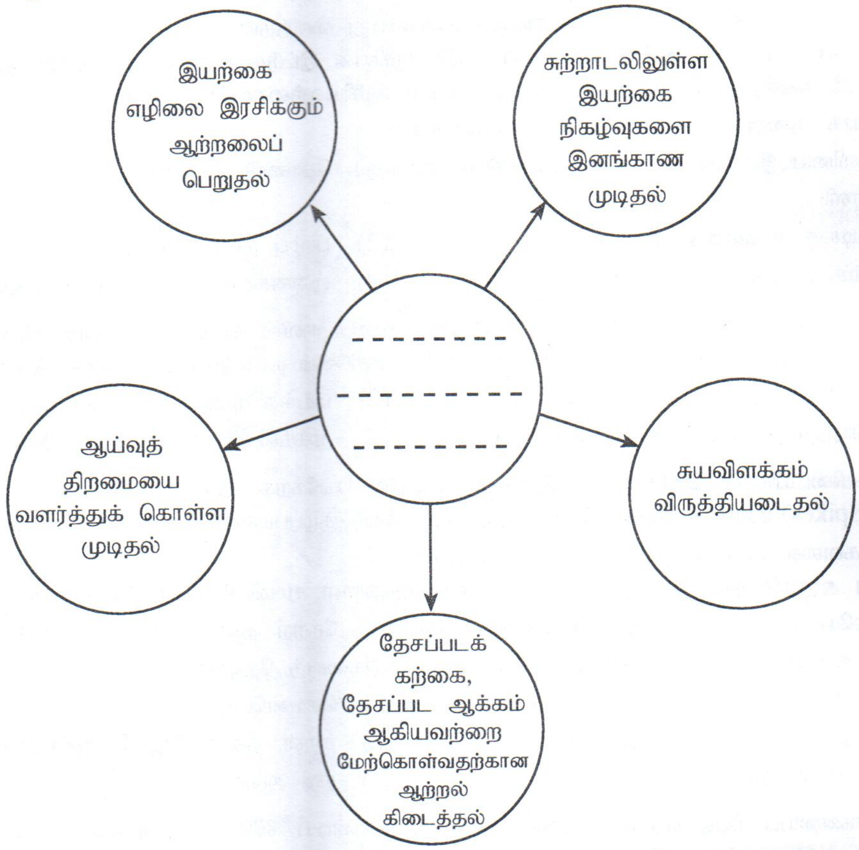
27. தேசிய பாடசாலைகளுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்கும் போட்டியாளர்கள் இருவரின் இலக்கங்களும் போட்டி நிகழ்ச்சிகளும் பின்வருமாறு:

போட்டியாளர் இலக்கம்	பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சி
24	100 m, 4 × 100 m அஞ்சலோட்ட ஆரம்பிப்பு, 110 சட்டவேலி ஓட்டம்
48	1 500 m, மரதனோட்டம்

இந்த இலக்கங்களைக் கொண்ட போட்டியாளர்களினால் முறையே மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆரம்பிப்பு முறைகளாவன,
    (1) இல. 24 நின்றநிலைப் புறப்பாடு (Standing Start), இல. 48 பதுங்கிப் புறப்பாடு (Crouch Start)
    (2) இல. 24, இல. 48 ஆகிய இருவரும் பதுங்கிப் புறப்பாடு
    (3) இல. 24 பதுங்கிப் புறப்பாடு, இல. 48 நின்றநிலைப் புறப்பாடு
    (4) இல. 24, இல. 48 ஆகிய இருவரும் நின்றநிலைப் புறப்பாடு

[பக். 5 ஐப் பார்க்க

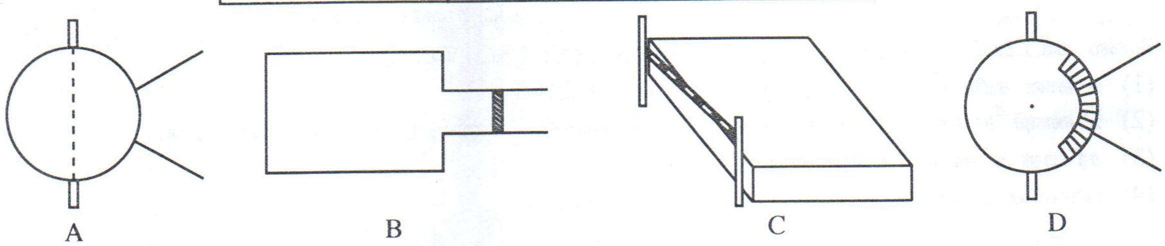
28. பின்வரும் குறிப்பிலுள்ள வெற்றிடத்தை நிரப்பப் பொருத்தமான வாக்கியப் பகுதியைத் தெரிவுசெய்க.



(1) சூழற் பாதுகாப்பின் மூலம் வாழ்க்கைக்குக் கிடைக்கும் பயன்கள்
(2) இயற்கையை மதிப்பதனால் வாழ்க்கைக்குக் கிடைக்கும் பயன்கள்
(3) புவியியலைக் கற்பதனால் வாழ்க்கைக்குக் கிடைக்கும் பயன்கள்
(4) திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகள் மூலமாக வாழ்க்கைக்குக் கிடைக்கும் பயன்கள்

- மாகாண மட்டப் போட்டிகளுக்கெனப் பயிற்சிபெறும் நான்கு போட்டியாளர்களின் இலக்கங்கள், அவர்கள் பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் மைதானங்கள் ஆகியன கீழே தரப்பட்டுள்ளன. **29** தொடக்கம் **31** வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

போட்டியாளர் இல.	பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகள்
56	குண்டு போடுதல் (Shot put)
60	நீளம் பாய்தல் (Long jump)
73	பரிதிவட்டம் எறிதல் (Discus throw)
85	உயரம் பாய்தல் (High jump)



29. சுழன்று இடும் நுட்பமுறையில் (Rotation technique) பயிற்சிபெறும் வீரரின்/வீரர்களின் இலக்கம்/இலக்கங்கள்
(1) 56 (2) 85 (3) 56, 73 (4) 60, 85

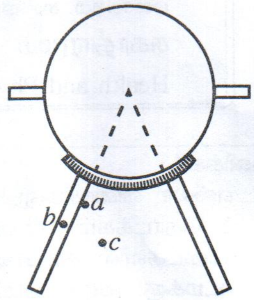
30. தனக்குரிய போட்டிக்கென மைதானம் C இற்குச் சமுகமளிக்க வேண்டிய வீரர்,
(1) 85 (2) 73 (3) 60 (4) 56

31. ஹிச் கிக் நுட்பமுறையில் (Hitch kick technique) பயிற்சிபெறும் வீரரின் இலக்கமும் அவர் பயன்படுத்த வேண்டிய மைதானமும் முறையே,
(1) 56, A (2) 60, B (3) 73, D (4) 85, C

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

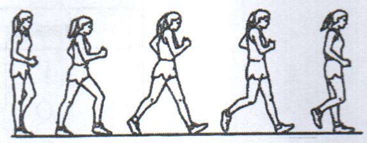
32. ● அவர் ரக் ஜம் (Tuck jump) செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டார்.
● அவள் நட்சத்திரப் பாய்ச்சலில் (Star jump) ஈடுபட்டாள்.
● நான் கத்தரிப் பாய்ச்சலில் (Scissor jump) ஈடுபட்டேன்.
● நாம் ஜம்பிங் ஜக்கில் (Jumping jack) ஈடுபட்டோம்.
இவர்களுள் அடிப்படைப் பாத அசைவில் (Basic step) ஈடுபட்டவர்,
(1) அவர் ஆவார். (2) அவள் ஆவாள். (3) நான் ஆவேன். (4) நாம் ஆவோம்.

33. குண்டுபோடும் வீரரொருவர் குண்டுபோடுதலை மேற்கொண்டபோது குண்டு நிலம்பட்ட மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன.
இவற்றுள் சரியானவை,
(1) a, b, c ஆகிய நிலம்படல்கள் ஆகும்.
(2) b, c ஆகிய நிலம்படல்கள் மட்டுமாகும்.
(3) a, c ஆகிய நிலம்படல்கள் மட்டுமாகும்.
(4) c எனும் நிலம்படல் மட்டுமாகும்.



34. நாம் இரண்டு அணிகளாகப் பிரிந்து கேளிக்கை விளையாட்டில் ஈடுபட்டோம். அந்த விளையாட்டுக்கென மைதானத்தில் எல்லைக் கோடுகள், விதிமுறைகள், நேரம் ஆகியவற்றை நாமே தீர்மானித்துக் கொண்டோம். நாம் ஈடுபட்டது,
(1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டிலாகும். (Organized Game / Major Game)
(2) வழி விளையாட்டிலாகும். (Lead up game)
(3) சிறு விளையாட்டிலாகும். (Minor game)
(4) கிராமிய விளையாட்டிலாகும். (Folk game)

35. எதிரேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது,
(1) நடக்கும் (Walking) சந்தர்ப்பங்களாகும்.
(2) போட்டி நடைக்குரிய (Race Walking) சந்தர்ப்பங்களாகும்.
(3) சரியான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பங்களாகும்.
(4) பிழையான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பங்களாகும்.



36. ஓட்ட வீரரொருவர் தனது பயிற்சி நடவடிக்கைகளின்போது தொடர்ச்சியாகப் 12 நிமிடங்கள் ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டார். இதன்மூலம் இவர் விருத்திசெய்ய எதிர்பார்க்கும் உடற்றகைமைப் பண்பு (Physical fitness quality),
(1) கதி (Speed) ஆகும். (2) வலிமை (Strength) ஆகும்.
(3) தாங்குதிறன் (Endurance) ஆகும். (4) நெகிழ்ச்சி (Flexibility) ஆகும்.

37. பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு விழாவை ஒழுங்கு செய்யும்போது எமது குழுவிற்கு விருந்தினர்களையும் மத்தியஸ்தர்களையும் அழைத்தல், கண்காட்சி உடற்பயிற்சி மற்றும் அணிநடை ஆகியவற்றைப் பழக்குதல், முன்னோடிப் போட்டிகளை நடாத்துதல், மீளாய்வுக் கூட்டத்தை நடாத்துதல் ஆகிய பொறுப்புகள் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டியது,
(1) விளையாட்டு விழாவிற்கு முன்னராகும். (2) விளையாட்டு விழா அன்றாகும்.
(3) விளையாட்டு விழாவின் பின்னராகும். (4) மேற்கூறப்பட்ட எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலுமாகும்.

38. போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவதற்கு உள அழுத்தம் (Mental Stress) ஓரளவுக்கு அவசியமாகுமென்பது காற்பந்தாட்ட வீரரான மரியோ அன்ரனியோவின் கருத்தாகும். அவரது கருத்து,
(1) சரியானதாகும். (2) தவறானதாகும்.
(3) சரியா தவறா எனக் கூறமுடியாது. (4) சில விளையாட்டுகளுக்கு மட்டுமே பொருந்துவதாகும்.

39. செண்பகம் வித்தியாலயத்தின் உடற்கல்வி தினத்தன்று நடைபெற்ற விரிவுரைகளின் குறிப்புகள் சில வருமாறு:
A – விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்
B – விளையாட்டின் நன்மதிப்பைப் பாதுகாத்தல்
C – விளையாட்டுக்களின் மூலம் சமாதானத்தை ஏற்படுத்தல்
D – விளையாட்டின்போது சுறுசுறுப்பைப் பேணுதல்
மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களில் விளையாட்டு விதிமுறைகளின் இன்றியமையாமையைக் காட்டும் விடயங்களாவன,
(1) A, B, C (2) A, C, D (3) B, C, D (4) A, B, C, D

40. 2014 ஆம் ஆண்டில் 20 – 20 கிரிக்கற்றுப் போட்டிகளில் உலகக் கிண்ணத்தைச் சுவீகரித்த நாடு,
(1) இந்தியாவாகும். (2) இலங்கையாகும்.
(3) மேற்கிந்தியத் தீவுகளாகும். (4) அவுஸ்திரேலியாவாகும்.

* *

[பக். 7 ஐப் பார்க்க

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / 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, 2014 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2014 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

* **முதலாம்** வினா உட்பட, பகுதி **I** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் பகுதி **II** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

1. பாடசாலை மாணவர்கள் அனேகமானோரின் உளச்சுகாதாரம் திருப்திகரமற்றதாகக் காணப்பட்டமையினால் மகாவெவ வித்தியாலய சுகாதார சேவையை மீள ஒழுங்கமைக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் மாணவர்களது உளச்சுகாதார மேம்பாட்டிற்கென சுகாதார அமைச்சின் அனுசரணையுடன் வேலைத்திட்டமொன்று நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. மாணவர்களது உளச்சுகாதார மேம்பாட்டிற்கென பாடசாலைச் சூழலை மாற்றியமைத்தல், மாணவர்களைப் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல் ஆகியன இதன்போது மேற்கொள்ளப்பட்டன. இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் சமூகத்தினரின் ஒத்துழைப்புடனும் பங்களிப்புடனும் காலை உணவாகத் தோசையும் சாம்பாரும் மதிய உணவாக சோற்றுடன் மரக்கறிச் சலாதும் பிற கறிகளும் அடங்கலாக ஈற்றுணவாக பழச்சலாதும் பரிமாறப்பட்டன.

மாலை நேரம் திறந்தவெளிப் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளுக்கென ஒதுக்கப்பட்டது. மாணவர்கள் அணிகளாகப் பிரிந்து ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள், சிறு விளையாட்டுகள், வழி விளையாட்டுகள் ஆகியவற்றில் பங்கேற்று மகிழ்ந்தனர். அனைவரது பங்கேற்றலுடன் திறந்தவெளி இசை நிகழ்ச்சியுடன் நிகழ்வுகள் இனிதே நிறைவுபெற்றன. ஈற்றில் அனைவரும் உளத்திருப்தியுடன் கலைந்து சென்றனர்.

(i) சுகாதார அமைச்சின் அனுசரணையுடன், மகாவெவ வித்தியாலய மாணவர்களின் உளச் சுகாதாரம் மேம்படக்கூடிய வகையில் பாடசாலைச் சூழலைத் தயார்செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய கருமங்கள் **இரண்டை** எழுதுக.

(ii) மேலே நிகழ்வில் குறிப்பிட்டவாறு பாடசாலை மாணவர்களது உளச் சுகாதாரம் பாதிக்கப்படுவதற்குக் காரணமாக அமைந்ததென அனுமானிக்கத்தக்க விடயங்கள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(iii) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகளைத் தவிர மகாவெவ வித்தியாலய மாணவர்களது உளச் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த உகந்த வேறு செயற்பாடுகள் **இரண்டைப்** பிரேரிக்க.

(iv) உணவுவேளைகளின்போது சமூகத்தினரால் கலப்புணவுகள் வழங்கப்படுவதால் போசணையியல்ரீதியாக மாணவருக்குக் கிடைக்கும் ஓர் அனுகூலத்தைக் குறிப்பிடுக.

(v) இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் பங்கேற்பதனால் மாணவரில் வளரத்தக்க தனியாள் திறன் (Personal Skill) ஒன்றினையும் சமூகத் திறன் (Social Skill) ஒன்றினையும் தருக.

(vi) மகாவெவ வித்தியாலய மாணவர்கள் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதால் உளச்சுகாதாரம் மேம்பாடடையும் விதத்தைக் காட்டுவதற்கான **இரண்டு** விடயங்களைச் சமர்ப்பிக்குக.

(vii) இந்த மாணவர்களால் மேற்கொண்டிருக்கத்தக்க ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டொன்றையும் அவ்வாறான விளையாட்டின் பொதுவான இயல்பொன்றினையும் குறிப்பிடுக.

(viii)

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B			BC	BD	BE
C				CD	CE
D					DE
E					

(அ) இந்த போட்டிக் குறிப்புக்கமைய போட்டிகளை நடாத்துவதெனின், மேற்படி வித்தியாலய மாணவர்களால் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய போட்டித்தொடர் முறையைப் பெயரிடுக.

(ஆ) அந்த போட்டித்தொடர் முறையின் அனுகூலம் ஒன்றினைக் குறிப்பிடுக.

(ix) இந்தப் பாடசாலையில், விளையாட்டு மைதானமொன்றும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிக்கையிலான உபகரணங்களுமே உள்ளன. அத்துடன் பிற்பகலுடன் விளையாட்டுக்களை நிறுத்த வேண்டியுமுள்ளது. இந்த நிலைமைகளின் கீழ் **ஐந்து** அணிகள் பங்கேற்கும் போட்டித் தொடருக்கான போட்டிக் குறிப்பை எழுதிக்காட்டுக.

(x) திறந்தவெளி இசைநிகழ்ச்சியை ஒழுங்குசெய்யும்போது மகாவெவ வித்தியாலய மாணவர்கள் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் **இரண்டு** தருக. *(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)*

[பக். 8 ஐப் பார்க்க

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

2. (i) எனது அம்மா உணவு தயாரிக்கும்போது, சுவை மற்றும் போசணைத்தன்மையை அதிகரிப்பது தொடர்பாகக் கைக்கொள்ளும் இரண்டு முறைகள் பின்வருமாறு. போசணையியல் ரீதியாக அவற்றுக்கான காரணங்களைத் தருக.

- வல்லாரை போன்ற பச்சையாக உட்கொள்ளக்கூடிய உணவு வகைகளை எப்போதும் பச்சையாகவே உண்ணுதல்
- பருப்பு போன்ற சில வகை உணவுகளுக்கு தாழிதம் செய்தல் (எண்ணெய் சேர்த்தல்)

(02 புள்ளிகள்)

(ii) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட முறைகளைத் தவிர, போசணைத்தன்மையைப் பேணக்கூடிய விதமாக உணவைத் தயாரிக்கக்கூடிய வேறு முறைகள் **மூன்றைப்** பிரேரிக்க. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) வீட்டுக்குக் கொண்டுவரப்படும் உணவு வகைகள் பழுதடைய ஏதுவாகவமையும் காரணிகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ஆ) உணவு பழுதடைதலைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் கைக்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் **மூன்றை** முன்வைக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

3. (i) உடலைத் தாங்குதல், அசைவுகளுக்கு உதவுதல் ஆகியவற்றைச் செய்யும் உடற்றொகுதியே நானாவேன். உங்களில் அசைவுகள் ஏற்படப் **பிரதானமாக** எனக்குப் பங்களிப்பு செய்யும் உடற்றொகுதிகள் **இரண்டைப்** பெயரிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) நான் வேறு தொழில்களையும் உங்களுக்குச் செய்கிறேன். அவ்வாறான தொழில்கள் **மூன்றைக்** குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) விபத்துகள் ஏற்படுவதனால் எனது சிறப்பான தொழிற்பாட்டுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். இவ்வாறு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய வேறு காரணிகள் **இரண்டு** தருக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ஆ) எனது வினைத்திறனைப் பேணுவதற்கென நீங்கள் கைக்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் **மூன்றை** எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

4. பின்வரும் சாவல்களை வெற்றிகொள்ள நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) உங்களது கிராமத்தில் / நகரில் டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் உடனடியாகச் செயற்பட வேண்டும்.

(ii) உங்கள் தங்கை திடீர் உணவுகளை (Instant foods) மட்டுமே உணவாகக் கொள்வதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளதை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்.

(iii) புகைபிடிக்க முயற்சிக்கும் உங்கள் நண்பரை நீங்கள் அதிலிருந்து விடுபடச் செய்ய வேண்டும்.

(iv) மகிழ்வாக இருப்பதற்கு மதுபானம் பயன்படுத்த வேண்டுமெனக் கூறி உங்களையும் அதற்குத் தூண்டுவதற்கு நண்பன் முயலுதல்

(v) க.பொ.த. (உயர்தர) வகுப்பில் நீங்கள் தெரிவுசெய்ய வேண்டிய பாடத்துறை எதுவென பெற்றோர் உங்களிடம் வினவுதல் *(02 × 5 = 10 புள்ளிகள்)*

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. விளையாட்டு வீரர்கள் சிலரின் இலக்கங்களும் அவர்களது கால்களில் அதிகளவில் காணப்படக்கூடும் என அனுமானிக்கத்தக்க தசைநார் வகைகளும் அடங்கிய குறிப்பு கீழே தரப்பட்டுள்ளது. அதன் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

வீரர்கள்	கால்களில் அதிகளவு காணப்படுமென அனுமானிக்கக் கூடிய தசைநார் வகை
25	STF – மெதுவாக இயங்கும் தசைநார் (Slow Twitch Fibers)
06	FTF – விரைவாக இயங்கும் தசைநார் (Fast Twitch Fibers)
15	FTF – விரைவாக இயங்கும் தசைநார்
40	STF மற்றும் FTF

(i) A, B எனும் இரண்டு பயிற்றுநர்களினால் (Coaches) இல. 25 இற்குரிய வீரர் தெரிவுசெய்து கொள்வதற்கு மிகப் பொருத்தமான நிகழ்ச்சிகள் எனக் குறிப்பிடப்பட்டவை வருமாறு:

பயிற்றுநர் A – 100 m, 200 m ஓட்டம்

பயிற்றுநர் B – 10 000 m ஓட்டம்

விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைத் தெரிவுசெய்து கொள்வது தொடர்பாக இல. 25 இற்குரிய வீரருக்கு சரியான பிரேரணையை முன்வைத்த பயிற்றுவிப்பாளரைப் பெயரிடுக. விடைக்கான காரணத்தைக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

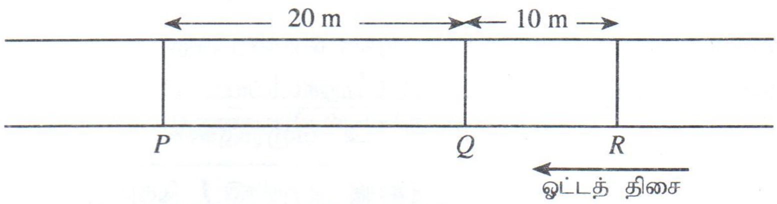
[பக். 9 ஐப் பார்க்க

(ii) இந்தப் போட்டியாளர்களில், காற்பந்தாட்ட வீரர், குறுந்தூர ஓட்ட வீரர், மரதனோட்ட வீரர் எனக் குறிப்பிடத்தக்க வீரர்களின் இலக்கங்களைத் தனித்தனியே எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட இலக்கங்களைக் கொண்ட வீரர்கள், தமது நிகழ்ச்சிகளுக்கென சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறைகளைத் தனித்தனியே பெயரிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(ஆ) இலக்கம் 06 இற்குரிய வீரரின் கால்களில் அதிகளவில் காணப்படுமென அனுமானிக்கத்தக்க தசைநார்களின் இயல்புகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

6. (i)



மேலேயுள்ள வரிப்படத்தில் அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்று வலயம் (Baton Changing Zone) காட்டப்பட்டுள்ளது. *PQ* ஆகியவற்றுக்கு இடைப்பட்ட வலயத்திலேயே அஞ்சலோட்டத்தின்போது I, II ஆம் ஓட்ட வீரர்கள் குறுங்கோலை மாற்றினர். இந்தக் குறுங்கோல் மாற்றுதல் தொடர்பான உங்களது கருத்தைக் காரணங்களுடன் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டியின்போது 15 வயதுக்குட்பட்ட நீளம் பாய்தல் போட்டியில் **முதன்முதலில்** பங்குபற்றும் வீரருக்கு நீளம் பாய்தலைப் **பரிச்சயப்படுத்துவதற்குப்** பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **மூன்றை** எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளை பல்வேறு விதமாக வகைப்படுத்தலாம். மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான பின்வரும் சொற்களைப் பொருத்தமான குறிப்பின் மூலமாக வகைப்படுத்திக் காட்டுக.

மைதான நிகழ்ச்சிகள், குறுந்தூர ஓட்டம், மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகள், பாய்ச்சல்கள், கிடை, ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள், மத்திய தூர ஓட்டம், எறிதல், நிலைக்குத்து, நீண்டதூர ஓட்டம் *(05 புள்ளிகள்)*

7. **A, B, C** ஆகியவற்றுள் ஏதேனும் **ஒன்றுக்கு மட்டும்** விடை எழுதுக.

(A) (i) உங்களது பாடசாலையின் இல்லங்களுக்கிடையிலான வொலிபோல் போட்டிகளை நடாத்துவதற்கான மத்தியஸ்தராக நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள். மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் இந்தப் போட்டிகளில் மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்காக நீங்கள் மைதானத்துக்கு எடுத்துச்செல்ல வேண்டிய உபகரணங்களை எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) உங்கள் இல்லத்தின் புதிய வொலிபோல் வீரர்களுக்கு **இரண்டு** கைகளையும் பந்துடன் **பரிச்சயப்படுத்துவதற்குப்** பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **மூன்றைக்** குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) உங்கள் பாடசாலையில் மயில், புறா ஆகிய இல்லங்களுக்கிடையில் நடைபெறும் வொலிபோல் போட்டிகளில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்ப்பு எவ்வாறு அமையுமென விளக்குக.

(அ) பணிப்புக்கான (Service) ஊதுகுழலொலி எழுப்பப்பட்ட பின்னர் மயில் அணியின் பணிப்போன் (Server) பந்தை நிலத்தில் அடித்து ஏந்துதல்

(ஆ) மைதானத்தில் இல. 1 இற்குரிய இடத்தில் நின்ற புறா அணி வீரர், தாக்குதற் கோட்டைத் (Attacking line) தொட்டவாறு மேலெழுந்து அறைதல்

(இ) லிபரோ (Lebaro) வீரர் வலைக்கு அணித்தாக உள்ள பந்தை மேல் பட்டிக்குச் (White ribbon) சற்றுக் கீழாக அடித்தல்

(ஈ) மயில் அணித் தலைவர் (Captain) ஐந்தாம் சுற்றின்போது இரண்டு குறுகிய இடைவேளைகளின் (Short intervals) பின்னர் மூன்றாம் தடவையாகவும் குறுகிய இடைவேளையைக் கோருதல்

(உ) புறா அணி வீரர் அறைதலைத் (Spike) தடுக்கும்போது, கையில் பட்ட பந்து வளைதகு கம்பங்களில் (Antennas) பட்டு மயில் அணியின் பக்கம் செல்லுதல் *(01 × 5 = 05 புள்ளிகள்)*

(B) (i) உங்களது பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியை நடாத்தும் மத்தியஸ்தராக நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள். இந்தப் போட்டியில் மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்காக நீங்கள் எடுத்துச்செல்ல வேண்டிய உபகரணங்களைக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வலைபந்தாட்ட வீராங்கனைகளுக்கு இரண்டு கைகளிலும் பந்தைப் **பரிச்சயப்படுத்தப்** பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **மூன்றினை** எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

[பக். 10 ஐப் பார்க்க

(iii) உங்களது இல்ல மாணவிகளுக்கு வலைப்பந்தாட்டத்தைப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. வலைப்பந்தாட்டப் பயிற்சியின்போது வீராங்கனைகள் விடும் பின்வரும் தவறுகளுக்கு நீங்கள் வழங்கும் தண்டனைகளை விளக்குக.

(அ) வீராங்கனையொருவர் பந்தைக் கையில் பிடித்தவாறு சில அடிகள் வைத்தல் (Stepping), காலை இழுத்தல் (Dragging) போன்ற காலுடனான தவறுகளை மேற்கொள்ளல்

(ஆ) இரு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் இருவர் ஒரே தடவையில் பந்தைப் பிடித்தல்

(இ) பேற்று வட்டத்துக்கு (Goal Circle) வெளியே வீராங்கனை ஒருவர், எதிரணி வீராங்கனையின் உடலுடன் மோதுதல்

(உ) வீராங்கனை ஒருவர் பந்தை மைதானத்துக்கு வெளியே அனுப்புதல்

(ஊ) பேற்று வட்டத்தினுள் (Goal Circle) பேற்றுக்கெய்யும் வீராங்கனை (Shooter) பேற்றுக்கெய்ய ஆயத்தமாகும்போது எதிரணியின் பேற்றுக்காவல் வீராங்கனை (Goal Keeper) 3 அடி தூர இடைவெளியில் நில்லாது பேற்றுக்காவல் செய்தல் *(01 × 5 = 05 புள்ளிகள்)*

(C) (i) உங்கள் பாடசாலையின் இல்லங்களுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் (Foot–Ball/Soccer) போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்யும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளதெனக் கொள்க. போட்டி மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்களைக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) உங்கள் இல்லத்தின் புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்குப் பந்துடன் உதைகளைப் பரிச்சயப்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகள் **மூன்று** தருக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) உங்கள் பாடசாலையில் தியாகன், கஜமுகன் ஆகிய இல்லங்களுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் மத்தியஸ்தராகக் கடமையாற்றும் நீங்கள் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வழங்கும் தீர்ப்புகளை விளக்குக.

(அ) தியாகன் இல்லத்தின் பேற்றுக்காவலன் (Goal Keeper) வெளியே சென்ற பந்தை எடுத்து வந்து உரிய எல்லையினுள் வைத்து தொலைவுக்குச் செல்லத்தக்கதாக பேற்று உதைப்பை (Goal Kick) மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில், கஜமுகன் இல்லத்தின் பேற்றுக்காவலனுக்கு அண்மையில் கஜமுகன் இல்ல வீரர்கள் இல்லாத நிலையில் தியாகன் இல்ல வீரர்கள் நிலைகொண்டிருத்தல்

(ஆ) உதைபந்தாட்டப் போட்டியின் இடையே கஜமுகன் இல்ல வீரர் ஒருவர் தியாகன் இல்ல பேற்றுக்காவல் வீரருக்கு பேற்றுக்கெய்யும் நோக்கில் பந்தை வழங்கும் சந்தர்ப்பத்தில் தியாகன் இல்ல வீரர் ஒருவர் அந்தப் பந்தை தலையால் சொட்டி பின்னோக்கி அனுப்பி (Back pass) தியாகன் இல்ல பேற்றுக்காவலனுக்குப் பந்தைப் பிடிக்க வாய்ப்பளித்தல்

(இ) தியாகன், கஜமுகன் இல்லங்களுக்கிடையிலான போட்டியில் தியாகன் இல்ல வீரர் ஒருவர் தனது காலணி (Boots) இறுக்குகின்றது எனக் கூறி, காலணிகள் மற்றும் முழங்கால் அணை மறைப்பு (Shin pads) ஆகியவற்றை அணியாது விளையாடுவதற்கு மைதானத்தினுள் வருதல்

(உ) போட்டியின் நடுவில் கஜமுகன் இல்ல வீரர் ஒருவர், தியாகன் இல்ல வீரர் ஒருவரை தலையில் தாக்கி நிலத்தில் வீழ்த்திய விதத்தை நீங்கள் காணவில்லை. ஆனால், அதைக் கண்ட பக்க மத்தியஸ்தர் இது பற்றி உங்களுக்குத் தெரிவித்தல்

(ஊ) தியாகன், கஜமுகன் ஆகிய இல்லங்களுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் கஜமுகன் இல்ல வீரர்கள் சிலர் வயிற்றுவலி காரணமாக விளையாட இயலாது எனக் கூறி, அந்த அணியின் தலைவர் விளையாடக்கூடிய ஆறு வீரர்களுடன் மைதானத்தினுள் நுழைதல் *(01 × 5 = 05 புள்ளிகள்)*

* * *