

# மாகாணக்கல்வித் திணைக்களம்

## வடமாகாணம்

இரண்டாந்தவணைப்பரீட்சை - 2023

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்



தரம் - 10

நேரம் : 3மணி

### பகுதி - I

பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக

01) பூரண சுகாதாரம் என்ற எண்ணக்கரு விளக்கி நிற்பது

1. நோய்கள் பலவீனங்கள் அற்ற நிலை
2. சிறந்த உடற்கட்டமைப்பைக் கொண்டிருத்தல்
3. உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியான நன்னிலை
4. சுகாதார மேம்பாட்டுடனான வாழ்க்கை

02) பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணச் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணி /காரணிகள்

1. சுகாதார, பௌதீகச் சூழல்
2. சமூக பொருளாதாரச் சூழல்
3. தனிநபர் நடத்தைக்கோலம், பரம்பரைக்காரணி
4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

03) சரியான உடற்றிணிவுச்சட்டியை அளவிடப்பயன்படுத்தும் சூத்திரம்

1.  $\frac{\text{திணிவு(kg)}}{\text{உயரம்(m)}} \times \text{உயரம்(m)}$
2.  $\frac{\text{திணிவு(kg)}}{\text{உயரம்(m)}}$
3.  $\frac{\text{உயரம்(m)}}{\text{திணிவு(kg)}}$
4.  $\frac{\text{திணிவு(kg)} \times \text{திணிவு(kg)}}{\text{உயரம்(m)}}$

04) நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் மிகக்குறைவாக உட்கொள்ளக்கூடிய உணவுக்கூறுகள் எவை?

1. அதிகளவு எண்ணெய் கொண்ட வித்துக்கள்
2. மீன், இறைச்சி, பருப்பு, முட்டை வித்துக்கள்
3. பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களும்
4. கிழங்கு வகைகளும் மாப்பொருள் உணவுகளும்

05) நோய்கள் ஏற்படுவதால் எதிர்நோக்கும் சவால்களினுள் உள்ளடங்காத விடயம்

1. கல்வி கற்பதில் இடையூறு
2. தொழில் செய்வதில் இடையூறு ஏற்படல்
3. வாழ்வில் தரம் குறைதலும் தொற்றுநோய் ஆபத்தும்
4. ஆரோக்கிய வாழ்வு கிடைத்தல்

06) சிசுப்பருவத்தில் எத்தனை மணிநேரம் உறக்கம் தேவை

1. 18 - 20 மணி
2. 18 - 30 மணி
3. 20 - 30 மணி
4. 12 - 30 மணி

07) முன்கட்டிளமைப்பருவத்தின் வயதெல்லை

1. 9 – 13 வருடங்கள்
2. 10 – 20 வருடங்கள்
3. 9 – 20 வருடங்கள்
4. 9 – 23 வருடங்கள்

08) முள்ளந்தண்டிருக்கும் தசைக்கு சேதம் ஏற்படக் காரணம்

1. பிழையான கொண்ணிலை
2. பிழையான உணவுப்பழக்கம்
3. பிழையான கற்றல் நடவடிக்கை
4. பிழையான முறையில் பாய்தல்

09) எமது உடலின் வளர்ச்சிக்கும், நொதியங்கள் ஓமோன்களின் உற்பத்திக்கும் உதவும் போசணைப்பதார்த்தம்

1. காபோவைதரேற்று
2. புரதம்
3. கொழுப்பு
4. உயிர்ச்சத்து

10) பதுங்கல் புறப்பாட்டினை மேற்கொள்ளும் நிகழ்ச்சி

1. 100m
2. 800m
3. 1500m
4. 5000m

11) 1500m என்பது எவ்வகையான ஓட்டத்தினுள் அடங்கும்

1. குறுந்தார ஓட்டம்
2. நீண்ட தூர ஓட்டம்
3. மத்திம குறுந்தார ஓட்டம்
4. மத்திம தூர ஓட்டம்

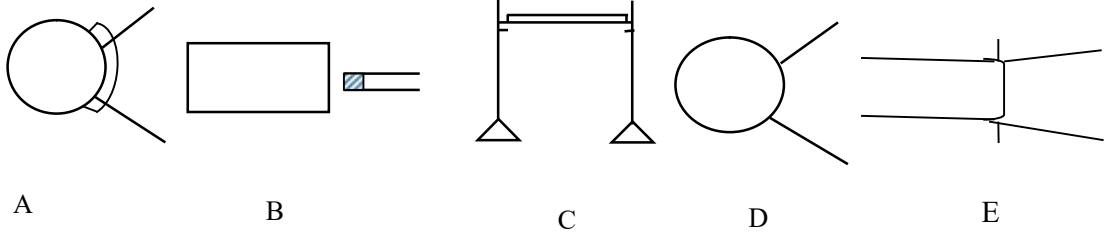
12) பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளில் கிடைப்பாய்ச்சலில் அடங்குவது

1. உயரம் பாய்தல்
2. தத்தி மிதித்துப்பாய்தல்
3. கோலுன்றிப்பாய்தல்
4. சம்மட்டி வீசுதல்

13) மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் பஞ்ச நிகழ்ச்சிகளில் உள்ளடங்காத நிகழ்ச்சி

1. குண்டு போடுதல்
2. 200m
3. நீளம் பாய்தல்
4. ஈட்டிஎறிதல்

பின்வரும் வரைபடங்களையும் தகவல்களையும் பயன்படுத்தி கீழ்வரும் வினாக்களிற்கு விடை தருக.



இலக்கம் நிகழ்ச்சி

1. 15 வயதின் கீழ் பெண் பரிதி வட்டம் எறிதல்
2. 17 வயதின் கீழ் ஆண் ஈட்டி எறிதல்
3. 19 வயதின் கீழ் ஆண் குண்டு போடுதல்
4. 17 வயதின் கீழ் பெண் நீளம் பாய்தல்
5. 17 வயதின் கீழ் ஆண் உயரம் பாய்தல்

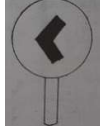
- 14) நிகழ்ச்சி இலக்கம் 1ற்கான போட்டியாளர் வருகை தரவேண்டிய மைதானம்  
 1. A 2. B 3. C 4. D
- 15) மைதானம் C யிற்கு சமூகமளிக்க வேண்டிய வீரர்களிற்கான நிகழ்ச்சி இலக்கம்  
 1. 1 2. 2 3. 4 4. 5
- 16) 15 வயதிற்கான பெண்களின் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர் சமூகமளிக்க வேண்டிய மைதானம்  
 1. A 2. B 3. D 4. E
- 17) மைதானம் C யிற்குரிய விளையாட்டின் பாய்தல் முறை  
 1. கத்தரிப் பாய்ச்சல் 3. இரண்டும் சரி  
 2. பொஸ்பரி புளாப் 4. இரண்டும் பிழை
- 18) மைதானம் Aயிற்குரிய விளையாட்டின் திறன் அல்லாதது  
 1. ஆயத்தநிலை 3. வலுநிலை  
 2. சுழலும் நிலை 4. விடுவித்தல்
- 19) பெரி ஓ பிறாயின் நுட்பமுறை பயன்படுத்துவது எந்நிகழ்ச்சியிலாகும்  
 1. பரிதிவட்டம் எறிதல் 3. ஈட்டி எறிதல்  
 2. குண்டு போடுதல் 4. சம்மட்டி எறிதல்
- கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி 20 – 22 வரையுள்ள வினாக்களிற்கு விடை தருக.

தொகுதி	உடற்றிணிவுச்சுட்டி
I	18.5இற்கு குறைவு
II	18.5 – 24.5
III	25 – 30
IV	30 இற்கு மேல்

- 20) அட்டவணையின்படி எளிதில் தொற்றாத நோய்களிற்கு ஆளாகக்கூடிய மாணவர்களைக் கொண்ட தொகுதி  
 1. I ம் தொகுதி 3. III ம் தொகுதி  
 2. II ம் தொகுதி 4. IV தொகுதி
- 21) I ம் தொகுதி தொடர்பாகக் கூறக்கூடியது  
 1. வளர்ச்சியடைதலில் பிரச்சினைகள் ஏற்படக்கூடும்  
 2. ஆயுட்காலம் குறைவடையக்கூடும்  
 3. இதயநோய்கள் ஏற்படக்கூடும்  
 4. உடன் உணவுகளிற்கு அடிமையாகக்கூடும்

22) சரியான உணவுப்பழக்கத்தினை கடைப்பிடித்த வண்ணம் உடற் சுகாதாரத்தினை உகந்த மட்டத்தில் நிலைநிறுத்திச் செல்லும் மாணவர்களுக்குரிய உடற்றிணிவுச் சுட்டியானது

1. 18.5 இலும் குறைவு
2. 18.5 – 24.5
3. 25 – 30
4. 30 இலும் அதிகம்



23) மேற்படி உருக்களினால் காட்டப்படுவன

1. கடற்கரையை அண்மித்த வீதிச் சமிக்ஞைகள்
2. புகையிரத வீதிச்சமிக்ஞைகள்
3. மரதன் ஓட்டப் போட்டிக்கான வீதிச்சமிக்ஞைகள்
4. போட்டி நடை தொடர்பாக பயன்படுத்தும் சமிக்ஞைகள்

24) கணினியுடன் வேலை செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியது

1. முதுகினை நேராக வைத்திருத்தல்
2. பாதங்கள் முழுமையாக தொடும் விதத்தில் அமர்தல்
3. தோள் பட்டையை இடுப்பிற்கு சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்
4. மேற்கூறிய மூன்றும் சரி

25) ரவி தனது உடலின் வெளித்தோற்றத்தில் வித்தியாசமான மாற்றத்தைக் கவனித்தார். குரல் தடிப்படைதல், மீசை முளைத்தல், நெஞ்சில் மயிர் வளர்தல் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல் போன்றனவாகும். இவ்வாறான அறிகுறிகளின்படி ரவி எப்பருவத்தில் இருக்கிறார்.

1. பிள்ளைப்பருவம்
2. கட்டிளமைப்பருவம்
3. நடுத்தரவயதுப்பருவம்
4. முதியோர்பருவம்

26) வொலிபோல் விளையாட்டின் மத்தியஸ்தர்களான கோட்டு நடுவர்களினது உச்ச எண்ணிக்கை

1. 02
2. 03
3. 04
4. 05

27) ஆக்கிரமித்தல், பாதுகாத்தல், பேறுகாத்தல் நுட்பத்திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய வீரர்கள்

1. உதைபந்தாட்டவீரர்கள்
2. கரப்பந்தாட்ட வீரர்கள்
3. வலைப்பந்தாட்ட வீரர்கள்
4. எல்லே வீரர்கள்

28) புது வருடப்பிறப்பை முன்னிட்டு சித்திரை மாதம்முழுவதும் தேங்காய் உடைத்தல், பல்லாங்குழியாட்டம், சடுகுடு ஆட்டம் ஆகியவற்றில் மக்கள் ஈடுபடுவர் இவ்விளையாட்டுக்கள்

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்
2. சிறு விளையாட்டுக்கள்
3. கிராமிய விளையாட்டுக்கள்
4. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்

29) உணவுப்பழக்க வழக்கங்களால் குறைக்கக்கூடியது

1. இதயநோய்
2. நீரிழிவு
3. குருதியில் கொலஸ்திரோலின் அளவு அதிகரித்தல்
4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

16 வயதிற்குட்பட்ட ஆண்கள் பிரிவில் நடைத்தப்பட்ட நீளம் பாய்தல் போட்டியில், பங்கு பற்றிய 4 மாணவர்களது முடிவுகள் மீற்றரில் தரப்பட்டுள்ளது.

போட்டியாளர்	1ம்கற்று	2ம்கற்று	3ம்கற்று	4ம்கற்று	5ம்கற்று	6ம்கற்று	திறமை	நிலை
A	3.50m		4.15m	4.33 m	4.27 m	4.15 m		
B		4.08 m	4.42 m	4.17 m	4.18 m	4.50 m		
C	3.56 m	3.67 m	3.98 m	4.39 m		4.53 m		
D	4.05 m	3.55 m			4.42 m	4.15 m		

30) A,B,C,D ஆகிய நால்வரின் திறமையை ஏறுவரிசையின் அடிப்படையில் தரப்பட்டால் முறையே

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

31) 1ம், 2ம் இடங்களைப் பெற்றுக் கொண்டவர்கள் முறையே

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

32) அஞ்சல் ஓட்டத்தின் போது பயன்படுத்தப்படும் அஞ்சல் கோலின் நீளம், நிறை முறையே

1. 28cm – 30 cm, 50g இலும் குறைவு
2. 35cm - 38 cm, 75g இலும் குறைவு
3. 10 cm - 20 cm, 100g இலும் அதிகம்
4. 10cm – 30 cm, 50g இலும் அதிகம்

33) வலைப்பந்தாட்டத்தில் நடுவரினால் இச் சமிக்ஞையினால் காட்டப்படுவது

1. பாத அசைவு
2. உடல் மோதுகை
3. பந்தை வைத்திருத்தல்
4. மேலெறிகை



34) மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஒன்றான வீதியோட்டத்தில் மரதனின் தூர அளவாக அமைவது

1. 21.0975Km
2. 41.285 Km
3. 42.195 Km
4. 20.6425 Km

- 35) கூட்டு நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளில் ஒன்றான பஞ்சநிகழ்ச்சி எவ் பாலினத்தாரிற்கு உரியதெனவும் அதனுள் அடங்கும் ஒரு நிகழ்ச்சியையும் முறையாக குறிப்பிடுவது
1. ஆண்களுக்குரியது, தடைதாண்டல்
  2. ஆண்களுக்குரியது, கோலூன்றிப்பாய்தல்
  3. பெண்களுக்குரியது, உயரம் பாய்தல்
  4. ஆண்களுக்குரியது, 1500m
- 36) பெரி - ஓ - பிரயன் முறையின் (நேர்கோட்டுநுட்ப முறை) திறன்களுள் அடங்காதது
1. ஆயத்தநிலை
  2. உடன் தொடர்நிலை
  3. சுழல்நிலை
  4. வலு நிலை
- 37) காற்பந்தாட்டத்தில் எதிரணி வீரரை ஏமாற்றிய பந்தை பின்பக்கமாக அனுப்பும் உதை
1. மூலை உதை
  2. தண்ட உதை
  3. குதிக்கால் உதை
  4. வெளிப்பாத உதை
- 38) இரு கைகளையும் உடலின் இருபக்கங்களிலும் தொங்கவிட்டு நிமிர்ந்த நிலையில் நிற்கும் போது அவரின் புவியீர்ப்பு மையம் அவரது கால்கள் நிலத்திலிருந்து உடலின் உயரத்தில் ..... ஆகும்.
1. 56%
  2. 60%
  3. 80%
  4. 15%
- 39) நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளை ஆரம்பித்தவராக கருதப்படுபவர்
1. ஹர்கியூலிஸ்
  2. ஒன்மவுஸ்
  3. பிலோபஸ்
  4. பியரே கு பேடின்
- 40) 2024ம் ஆண்டிற்கான ஒலிம்பிக் போட்டியினை நடாத்த உத்தேசித்துள்ள நாடு?
1. யப்பான்
  2. ஜேர்மனி
  3. பிரான்ஸ்
  4. அவுஸ்ரேலியா

(40x1=40 புள்ளிகள்)

## பகுதி - II

முதலாம் வினா (கட்டயாமானது) உட்பட பகுதி 'அ' இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் 'ஆ' இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக

(1) பாடசாலையின் அனைத்துச் செயற்பாடுகளிலும் சிறந்து விளங்கும் மாணவனாக நிஷார் செயற்பட்டு வந்தான். இதன் மூலமாக பல வெற்றிகளையும் ஈட்டியுள்ளான் இதில் அவர் பங்கு பற்றிய மெய்வல்லுனர் குறுந்தூர ஓட்டங்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை. இவ்வாறாக சிறப்பாக செயற்பட்ட நிஷார் தலைமையில் பாடசாலைச் சுற்றுச்சூழலை அவதானிக்கும் பொறுப்பும் வழங்கப்பட்டது. நிஷார் விளையாட்டுக்களின் போது தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகள் பாவிப்பதை முற்றாக வெறுப்பவன். அத்துடன் விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்கள் நற்பண்புகளையும் மதிப்பவனாகவும் அனைவராலும் போற்றப்படும் சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்புகளையும் கொண்டவனாவான்.

1. உங்கள் பாடசாலை இல்ல மெய்வல்லுனர் போட்டியில் காணப்படும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
2. அதிக மாணவர்கள் பங்கேற்கக்கூடிய பாடசாலையில் ஒழுங்கு செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 02 தருக.
3. இப்பாடசாலையின் சுற்றுப்புறச் சூழலை சிறப்பாக மேம்பாடடையச்செய்வதற்கு நீர் செயற்படுத்த விரும்பும் செயற்பாடுகள் 02 தருக.
4. நிஷார் சுற்றுப்புறச்சூழலை அவதானித்து ஒரு குழுவாக செற்படுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்த காரணிகள் எவை?
5. நிஷார் போன்று பொறுப்புள்ள தலைமைத்துவம் உமக்கு வழங்குவதற்கு உம்மில் காணக்கூடிய நற்பண்புகள் 04 குறிப்பிடுக.
6. பந்தியில் குறிப்பிட்டதிற்கினங்க நிஷாருக்கு ஆளிடைத் தொடர்பால் கிடைக்கக்கூடிய இரண்டு அனுகூலங்களை எழுதக.
7. இவற்றின் அடிப்படையில் நிஷார் முகங்கொடுக்கும் சவால்கள் 02 தருக.
8. நிஷார் தனிப்பட்ட திறனை வளர்த்துகொள்ள போசணையை பெறவேண்டும். இதற்கான காரணங்கள் 02 தருக.
9. நிஷார் பங்குபற்றிய குறுந்தூர ஓட்டமான 200m ஓட்ட ஆரம்பத்தின்போது வெடி ஒலிக்கு முன்பாக ஓட்டத்தை ஆரம்பித்தார் எனின் ஆரம்பத்தில் வழங்கும் தீர்ப்பு என்ன?
10. இவ்வாறாக தனிப்பட்ட திறனை வளர்த்துகொள்ள ஊக்கமருந்து உட்கொள்வானாயின் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகள் 02 குறிப்பிடுக?

(10x2=20 புள்ளிகள்)

பகுதி - அ

(2) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்காக வாழ்வின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் வெவ்வேறு தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் முறைகள் பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியமானதாகும்

1. பிள்ளைப்பருவம் வரையான பிரதான கட்டங்களை வயதெல்லைகளுடன் குறிப்பிடுக.
2. தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் 3 இனைத் தருக.
3. சிசுப்பருவ பிள்ளையின் உடலியல் தேவைகள் 3 தருக.
4. ஒரு பெண் தாய்மை அடைவதற்கு முன் தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்

இரண்டைத் தருக.

(2+3+3+2+ =10 புள்ளிகள்)

(3) விளையாட்டு விதிகள் மற்றும் ஒழுக்க விதிகளை மதித்து விளையாட்டுகளில் செயற்படுவது சிறந்ததாகும்.

1. விளையாட்டு விதிமறைகளின் முக்கியத்துவங்கள் 02 குறிப்பிடுக.
2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 03 தருக..
3. விளையாட்டு செயற்பாடுகளின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கக் கூடிய வழிகள் 02 தருக.
4. விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர்கள் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்தைப் பாவிப்பதன் மூலம் ஏற்படும் விளைவுகள் 03 தருக?

(2+3+2+3=10 புள்ளிகள்)

(4) பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களிள் சவால்களை வெற்றி கொள்ளவதற்காக தாங்கள் செற்படும் விதத்தினை சுருக்கமாக விளக்குக.

1. க.பொ.த (உ/த) பரீட்சை மிக அண்மையில் இடம்பெறவுள்ள போது தாயனாவர் கடுமையான நோயொன்றிற்கு ஆளாகியுள்ளதாக அறிந்துகொண்ட தங்களது நண்பி மிகுந்த துயரமடைதல்
2. பேருந்தில் ஏறிய கர்ப்பிணிப் பெண்ணொருவருக்கு எவரும் எழுந்து இடமளிக்கவில்லை என்பதை பேருந்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் நீர் அவதானித்தல்
3. உடல்பருத்து அவலட்சணமாக உள்ளேன் எனக்கூறி கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள உமது சகோதரி பிரதான உணவு வேளைகளுக்கப் பதிலாக குறைந்த அளவில் உணவுகளை உண்ணுதல்.
4. ஒரு நாளும் மதுபானத்தை அருந்தாத தங்களின் தந்தை மதுவினை அருந்திய பின்னர் வீட்டிற்கு வருகை தந்து சண்டைக்கு ஈடுபடுவதற்கு தயாராகுதல்.
5. தரம் 10 ல் கல்வி கற்கும் அருண் காதல் தோல்வியினால் மனமுடைந்திருத்தல்

(2+2+2+2+2=10 புள்ளிகள்)



பகுதி - ஆ

(5) நிறைவான போசணை மூலம் ஆரோக்கியமான சமூகத்தை பெற்றுக்கொள்வோம்

1. போசணைக் கூறுகளின் பிரதான இரு பிரிவுகளும் எவை?
2. ஊட்டத்தேவைகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடுவற்கான காரணிகள் 03 தருக?
3. வீட்டுத்தோட்டத்தின் மூலம் நீர் பெற்றுக்கொள்ளும் அனுகூலங்கள் 02 தருக?

விற்றமின் A .....

கல்சியம் .....

அயடின் .....

4. மேலே உள்ள அட்டவணையில் இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான குறைபாட்டு நோய்கள் ஒன்று வீதம் தருக. (2+3+2+3=10 புள்ளிகள்)

(6) வருடாந்த இல்ல மெய்வல்லுனர் போட்டி நிகழ்வினை அடிப்படையாக கொண்டு பின்வரும் வினாக்களிற்கு விடையளிக்குக.

1. அபி சிறந்த ஒரு ஓட்ட வீரனாவான். தேசிய மட்ட மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு போட்டியில் 400M ஓட்ட நிழ்வில் கலந்து கொண்டு வெள்ளி பதக்கத்தினை பெற்றுக்கொண்டான். மேற்படி நிகழ்வில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஓட்ட புறப்பாட்டு முறையினையும் அதற்குரிய கட்டளைகளையும் தருக.
2. உயரம் பாய்தல் நிகழ்வினுடைய 02 முறைகளைத் தருக
3. அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்கான விதிமுறைகள் 02 தருக.
- 4 .குண்டுபோடுதலிலுள்ள நுட்பமுறைகள் 02 தருக. (4+2+2+2=10 புள்ளிகள்)

(7) A,B,C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடையளிக்குக

(7A)

1. வொலிபோல் விளையாட்டின் பெறப்படும் போதும் அறைதலை மேற்கொள்ளல் தொடர்பான தவறுக்கென நடுவர் என்ற வகையில் நீங்கள் வழங்கும் தண்டனையைக் குறிப்பிடுக.
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தல் நுட்ப முறையின் 04 படிமுறையும் தருக.
3. தடுத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான செற்பாடுகள் தருக.

(7B)

1. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் எவை.
2. வலைப்பந்தாட்ட போட்டியின் தொடக்க நிலையில் மைதானத்தில் வீராங்கனைகள் நிலை கொள்ளுமிடங்களை வரைபடத்தில் காட்டுக.
3. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் ஏற்படும் தவறுகளுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனைகள் 03 தருக.
4. காத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் 02 தருக.

(7C)

1. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் எவை.
2. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை கட்டுபடுத்தல் முறைகள் 03 தருக.
3. காற்பந்தாட்டத்தின் போதான தவறுகள் 03 தருக.
4. காற்பந்தாட்டப்போட்டியில் மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் பிரதம நடுவரின் கடமைகள் 02 தருக. (2+3+3+2=10 புள்ளிகள்)