மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்குமாகாணம்
Provincial Department of Education – Northern Province

இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை 2022

தரம் :- 11	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II Health and Physical Education I, II	நேரம் :- 1மணித்தியாலம்
சுட்டெண்:...............................	86 | T | I	

கவனிக்க:

- ❖ எல்லாவினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- ❖ 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1(, (2), (3), (4), என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.
- ❖ உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை **(X)** இடுக.

பகுதி 1

1. சமூக ஆரோக்கியம் என்பது
    1. செயற் திறனுடன் தொடர்பானது
    2. கலாச்சார பழக்க வழக்கங்களுடன் தொடர்பானது
    3. சமூகத்துடன் இசைந்து வாழ்வதுடன் தொடர்பானது
    4. மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவதுடன் தொடர்பானது

2. பாடசாலையில் உடற்பயிற்சி வழங்குதல். பொலித்தின் பாவனையை முற்றாகத் தடைசெய்யப்பட்டிருப்பதன் காரணம்..
    1. திறன் விருத்திக்காகும்
    2. கொள்கையைத் தயாரிப்பதற்காகும்
    3. சுகாதார சேவையை மறுசீரமைப்பதற்காகும்
    4. ஒத்துழைப்புடனான சூழலை ஏற்படுத்துவதற்காகும்

3. ஆரோக்கியமான பாடசாலை ஒன்றின் அம்சம் அல்லாதது
    1. சிறந்த இடைத்தொடர்புகள் காணப்படல்
    2. கவிதை நயமிக்கதாக காணப்படல்
    3. தண்டனைகள் காணப்படல்
    4. சுத்தமான குடிநீர் வசதி காணப்படல்

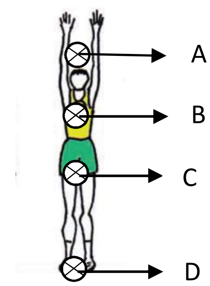
4. ஆரோக்கியமான ஒரு குழந்தைக்கு உணவூட்டும் போது ஒரு தாய் மேற்கொள்ளக் கூடாதது.
    1. முதல் ஆறுமாதங்கள் வரை உணவு தேவைப்படும் போதெல்லாம் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுத்தல்.
    2. ஆறு மாதங்கள் நிறைவடைந்ததும் மேலதிக உணவுகள் கொடுக்க ஆரம்பித்தல்
    3. அதிக சீனி உப்பு அடங்கிய உணவுகளைக் கொடுத்தல்.
    4. உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் உணவுகளைக் கொடுத்தல்

5. கட்டிளமைப் பருவப் பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து அதிகளவில் தேவைப்படுவதற்கான காரணம்.
    1. அதிக வேலைகளில் ஈடுபடுவதால்.
    2. அவர்களின் கல்வித் தேவை அதிகரித்தல்
    3. அவர்களில் மாதவிடாய் ஏற்படுதல்
    4. அவர்களில் அதிகளவில் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படல்.

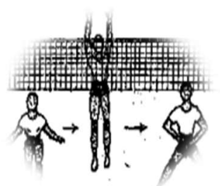
6. ஓய்விலிருந்து அசைவதற்கு அல்லது அசைவிலிருந்து ஓய்வுக்கு வரப் பொருளொன்று காட்டும் மறுப்பு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்
    1. சடத்துவம் - Inertia
    2. விசை - Force
    3. விசையின் திசை - Direction of Force
    4. உந்தம் - Momentum

7. குறுந்தூர ஓட்ட ஆரம்பத்தில் ஓட்ட வீரன் தொடக்கக்கட்டையில் ஓய்வு நிலையில் இருப்பான். இவ் ஓய்வு நிலையை மாற்றுவதற்கு யாதாயினும் தாக்கமொன்று அவசியமாகும். ஓய்வை மாற்றும் இத்தாக்கம்.
    1. சடத்துவம் ஆகும்
    2. விசை ஆகும்
    3. விசையின் திசை ஆகும்
    4. உந்தம் ஆகும்.

8. அருகில் காட்டப்பட்டிருக்கும் வரிப்படத்தில் அவரது புவியீர்ப்பு மையம் தொழிற்படும் இடம்
    1. A
    2. B
    3. C
    4. D



9. பின்வரும் வரைபடங்களில் பந்தை அறைதலுக்கு...


1.

2.

3.

4.

10. வொலிவோல் விளையாட்டில் பந்து வெளியே எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பம்.
    1. மைதானத்தின் கோடுகளில் பந்து விழுதல்
    2. மைதானத்திற்குள்ளே பந்து விழுதல்.
    3. வலையில் கட்டப்பட்டிருக்கும் உணர்தடியில் பந்து படுதல்.
    4. வலையில் பட்ட பந்து எதிர் அணிக்குச் செல்லுதல்.

11. வலைப்பந்தாட்டத்தில் நிழற்றப்பட்ட வரிப்படத்தில் சென்று விளையாடும் வீராங்கனை
    1. GS   2. C
    3. WA   4. GD

12. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களில் ஒன்றான பாத அசைவுத் தவறு அல்லாதது
    1. பந்தைக் கைப்பற்றிய வீராங்கனை நிலம்பட்ட பாதத்தை நிலத்தினூடாக இழுத்தல் அல்லது வழுக்கிச் செல்லுதல்.
    2. ஏதாவதொரு பாதத்தால் துள்ளுதல்.
    3. பந்தைக் கையிலிருந்து விடுவிக்காது இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து இரு பாதங்களாலும் நிலம்படுதல்.
    4. மைதானத்தில் கிடந்தவாறு அல்லது முழங்காலிலிருந்து பந்தை அனுப்புதல்.

13. உதைபந்தாட்டத்தில் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடு எந்த திறனுடன் தொடர்புடையது.

1. உதைத்தல்
2. நிறுத்துதல்
3. பந்தைக் கொண்டு செல்லுதல்
4. பேறு (Goal) காத்தல்

14. காற்பந்தாட்டத்தில் ஒரு வீரர் உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் (offside) சென்று விளையாடினால் வழங்கப்படும் தண்டணை.

1. நேர் உதை
2. நேரில் உதை
3. தண்டனை உதை
4. மூலை உதை

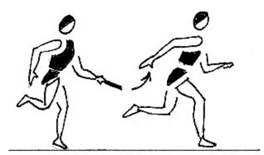
15. நான்கு போட்டியாளர்களினால் 200m போட்டியின் இறுதியில் ஒவ்வொரு போட்டியாளரினதும் உடற்பாகங்கள் முடிபுக் கோட்டைத் தொட்ட விதம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன. இப் போட்டியின் போது நீர் மத்தியஸ்தராக கடமையாற்றுவீராயின் பெறுபேற்று அட்டவணையில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றவராக குறிப்பிடும் போட்டியாளரின் இலக்கம்.

போட்டியாளரின் இல	முடிபுக் கோட்டைத் தொட்ட இலக்கம்
12	தலை
38	கழுத்து
46	கை
57	முண்டம்

1. 12
2. 38
3. 46
4. 57

16. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள அஞ்சல் கோல் மாற்றும் நுட்ப முறை

1. மேற் கை முறை
2. கீழ்க் கை முறை
3. உட்பக்க முறை
4. வெளிப்பக்க முறை



17. உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல் ஆகிய போட்டிகளில் பெறுபேறுகளை பதிவதற்காக பயன்படும் O, X, - அடையாளங்கள் முறையே குறித்து நிற்பது,

1. பாயாது விடல், வெற்றிகரமான பாய்ச்சல், தவறான பாய்ச்சல்
2. வெற்றிகரமான பாய்ச்சல், தவறான பாய்ச்சல், பாயாதுவிடல்
3. வெற்றிகரமான பாய்ச்சல், பாயாது விடல், தவறான பாய்ச்சல்
4. தவறான பாய்ச்சல், வெற்றிகரமான பாய்ச்சல், பாயாது விடல்

18. புராதன ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றி பெறும் வீரர்களுக்கு வழங்கப்படும் விருது.

1. செம்புப் பதக்கமாகும்
2. வெற்றிக்கிண்ணமாகும்
3. மலர்ச்செண்டு
4. ஒலிவ் மரக்கிளையாகும்.

19. 5000 m ஓட்ட வீரர் ஒருவர் நீண்ட நேரம் ஓடவேண்டி இருக்கும்.எனவே குறுந்தூர ஓட்ட வீரனை விட அதிகளவு சக்தி தேவைப்படும் இவ் வீரர் இதற்குத் தேவையான சக்தியை பெறுவது.

1. காற்றின்றிய சுவாசத்தின் மூலம்
2. காற்று சுவாசத்தின் மூலம்
3. துரித சுவாசத்தின் மூலம்
4. திடீர் சுவாசத்தின் மூலம்

20.

ATP ⟶ ADP +P+ சக்தி ↑

பின்வருவோரில் மேலே காட்டப்பட்ட செயற்பாடு உடலினுள் நடைபெறும் வீரர்கள் அடங்கிய விடையைத் தெரிவு செய்க.

1. குறுந்தூர ஓட்ட வீரரும் உயரம் பாயும் வீரரும் ஆவர்
2. மரதனோட்ட வீரரும் கோலூண்றிப் பாயும் வீரரும் ஆவர்
3. மத்தியதூர ஓட்ட வீரரும் 10000 மீற்றர் ஓட்ட வீரரும்
4. மரதனோட்ட வீரரும் குறுந்தூர ஓட்ட வீரரும் ஆவர்

21. பின்வருவனவற்றில் மழமழப்பான தசை காணப்படும் இடம்

1. அவயவங்கள்
2. பிரிமென்தகடு
3. நாக்கு
4. நாடி, நாள சுவர்கள்

22. சட்ட வேலி ஓட்டம் தொடர்பான பிழையான கூற்று எது?

1. சட்ட வேலி ஓட்டம் குறுந்தூர ஓட்ட வகையை சேர்ந்ததாகும்.
2. பெண்கள் தூரம் 100m, 400m ஐயும் ஆண்கள் தூரம் 110m, 400m ஆகும்.
3. சட்ட வேலி ஒன்றின் நிறை 20Kg இருக்க வேண்டும்.
4. ஒரு போட்டியாளர் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் 10 தடைகளை தாண்ட வேண்டும்

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் 23,24ம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

  A - கவட்டிடைத் தூரம், கவடு வைக்கும் வேகம்

  B - விடுகைக் கோணம், விடுகை வேகம், காற்றின் தடை

  C - மிதித்தெழும் கோணம், மிதித்தெழும் வேகம், காற்றின் தடை

23. மேலே உள்ளவற்றில் மைதான நிகழ்ச்சிகளில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணி/காரணிகள் எவை?

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

24. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணி/காரணிகள் எவை?

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

25. பின்வருவனவற்றில் Covid 19 நோய் அறிகுறி

1. உடலில் செந்நிறப் புள்ளிகள் காணப்படுதல்
2. உடல் நடுக்கம் ஏற்படுதல்
3. தொண்டையில் அரிப்பு ஏற்படுதல்
4. அதிகமாக வியர்த்தல்

26. கடையிற் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட கடுகுடன் குரக்கன் வித்துக்கள் கலந்திருக்கக் காணப்பட்டன. இது

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

27. சுறுசுறுப்பு குறைதல், இலகுவாக நோய்களுக்கு ஆளாதல், ஞாபக சக்தி குறைதல், உடல் வளர்ச்சி குறைதல், ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு குறைதல் ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படக் காரணம்

1 குறளாதளின் இலச்சினையாகும்
2. குறையூட்டத்தின் பாதிப்புக்களாகும்
3. அதியூட்டத்தின் பாதிப்புக்களாகும்
4. நுண் ஊட்டத்தின் பாதிப்புக்களாகும்

28. .போசணை தொடர்பாக மூட நம்பிக்கை கூற்றுக்கள் சில தரப்படுகின்றன.

A – வெப்பத் தன்மையுடைய உணவு, குளிர்ச்சியான உணவு, உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்

B – விலை கூடிய உணவுகளில் போசணை அதிகம் காணப்படும்

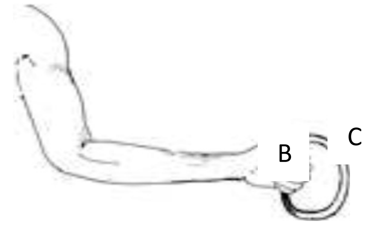
C – தாகத்தின் போது நீர் அருந்துவதைவிட இனிப்பூட்டிய குளிர்பானம் அருந்துவது நல்லது

D – பால் ஒரு நிறை உணவாகும்

மேலே உள்ள கூற்றுக்களில்

1. A சரியானது
2. A, B, C சரியானவை
3. A, B, C, D அனைத்தும் பிழையானவை
4. A, B, C, பிழையானவை

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள உருவின் அடிப்படையில் 29, 30 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.



29. உருவில் சுமை, சுழலிடம், எத்தனம் ஆகியவற்றை முறையே குறிப்பிடுக.
    1) C,B,A   2) A,B,C   3) B,A,C   4) C,A,B

30. சுமையை மேலே தூக்கும் போது கை எவ்வகை நெம்பாக தொழிற்படுகிறது?
    1. முதலாம் வகை நெம்பு
    2. இரண்டாம் வகை நெம்பு
    3. மூன்றாம் வகை நெம்பு
    4. நான்காம் வகை நெம்பு

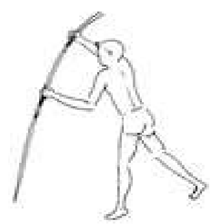
31. ஓய்வாக உள்ள போதும், அசையும் போதும் உடலின் பாகங்களை சரியான நிலையில் பேணுதல் எனும்
கூற்றாவது,
    1. சந்தம் பற்றியதாகும்
    2. தகைமை பற்றியதாகும்
    3. கொண்ணிலை பற்றியதாகும்
    4. கவனமாக நிற்றல் பற்றியதாகும்.

32. இப்படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது,

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

- கீழே மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான உபகரணங்கள் சில தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றைப் பயன்படுத்தி 33,34, 35 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருகு.

A

B

C

D

33. வட்ட அமைப்பிலான மைதானத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் நிகழ்ச்சிக்குரிய உபகரணங்கள்
    1. A,B   2. B,C   3. C,D   4. A,D

34. ஓடி அணுகுதல் திறன் பயன்படும் நிகழ்ச்சிக்குரிய உபகரணங்கள்
    1. A,B   2. B,C   3. A,C   4. B,D

35. எறிதல் வகையைச் சார்ந்த நிகழ்ச்சிக்கு பயன்படும் உபகரணம்
    1) A,B,   2) C,D   3) B,C,D   4) A,C,D

36. ஆண்களில் துணைப்பாலியல்பினைக் காட்டும் ஓமோன்
    1. இன்சுலின்   2. தெஸ்தெஸ்திரோன்   3. ஈஸ்திரஜன்   4. புரஜெஸ்திரோன்

- பின்வரும் அட்டவணையைக் கொண்டு 37 38 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

போட்டியாளர்	நிகழ்ச்சி
றகீம்	உதைபந்து , 5000m
அப்துல்லா	100 m 4x100m
வின்சன்	நீளம் பாய்தல் , 100 m
லோறன்ஸ்	10000 m
அன்வர்	வொலிவோல்

37. காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போட்டியாளர்கள்.
1. றகீம் , லோறன்ஸ்.
2. அப்துல்லா , வின்சன்.
3. அப்துல்லா , அன்வர்.
4. வின்சன் , அன்வர்.

38. வின்சனின் தசைகளில் காணப்படும் பண்பு அல்லாதது.
1. விரைவில் களைப்படையும்
2. வெள்ளை நிறமுடையது
3. நீண்ட நேரச் செயற்பாடு
4. சுருங்கும் காலம் குறைவு

39. பின்வருவனவற்றில் எது அனுகூலமான வாழ்க்கைக் கோலம் அல்லாதது.
1. சிறந்த தொடர்புகள்
2. கல்வியும் வதிவிடமும்
3. சிறந்த உளநிலை
4. போதைப் பொருள் பாவனைக்கு அடிமையாதல்

40. கி.மு 776 இல் கிரேக்கத்தில் ஒலிம்பியா நகரில் முதன்முதலாக

1. பொதுநலவாய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
2. தெற்காசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
3. ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
4. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன

பகுதி 11

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது ஏனையவற்றில் பகுதி (அ) வில் இருந்து இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி (ஆ) வில் இருந்து இரண்டு வினாக்களுக்கும் மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

1) இன்றைய பாடசாலை மாணவர்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டு வருகின்றனர். புகைத்தல் போதைப்பொருட்கள் மது போன்றனவால் தொற்றா நோய்களுக்கு ஆளாகுதல். அதிலும் குறிப்பாக பாலியல் தொற்றுக்கள் பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள் என்றவாறாக உள்ளன. இதனை உணர்ந்த பாடசாலை அதிபர் மாவட்ட வைத்திய அதிகாரி உதவியுடன் மேற்குறித்த பிரச்சினைகள் தொடர்பில் கவனமெடுத்து குறித்த பிரச்சினையுடன் தொடர்புடைய துறைசார் வைத்திய நிபுணர்களை அழைத்து விழிப்புனர்வு கருத்தரங்குகளை நடாத்தி முடித்தார். இன் நிகழ்வில் பாடசாலை சமூகத்தை கலந்து கொள்ளச் செய்திருந்தார். மேலும் மாணவர்களை காலை நேரமும் மாலை நேரமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுமாறு அறிவுறுத்தியிருந்தார். இயற்கை அனர்த்தங்கள் ஏற்படும் போது அதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் இழப்புக்களைத் தடுப்பதற்குமான முன்னேற்பாடாக முதலுதவி பற்றிய அறிவை மாணவர்களுக்கு வழங்கியிருந்தார். பாடசாலையின் சுகாதாரக் கழகத்தினூடாக மாணவர்களின் சுகாதார நிலையில் கவனமெடுத்திருந்தார். சில மாணவர்களின் உடற்றிணிவுச் சுட்டி மிக உயர்வாக காணப்பட்டது. மேலும் சில மாணவர்கள் குறைபாட்டு நோய்களுக்கு ஆளாகியிருந்தனர்.

1. பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தை தவிர்க்க பாடசாலை மாணவர்கள் மேற்கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக.?
2. உடற்திணிவுச் சுட்டி உயர்வாக காணப்பட்ட மாணவர்களது போசணை நிலை என்ன?
3. இப் போசணை நிலையை காட்டுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் நிறம் என்ன?
4. இப் போசணை நிலையில் இருந்து விடுபடுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக.
5. அனர்த்தங்களினால் ஏற்படும் விளைவுகள் இரண்டு தருக.?
6. முதலுதவி வழங்கும் போது அவதானிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
7. பாடசாலை சுகாதாரக் கழகத்தின் செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக?
8. சுகாதார மேம்பாட்டுப் படிமுறைகளில் சமூகத்தின் பங்களிப்பு பெற்றுக்கொள்ளப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக?
9. துஷ்பிரயோகங்களினால் ஏற்படும் விளைவுகள் இரண்டு தருக?
10. மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் இரண்டு தருக?

(10x2=20 புள்ளிகள்)

பகுதி (அ)

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

2. அ) வன்கூட்டுத் தசையின் இயல்புக்கேற்ப அதன் இரண்டு வகைகளும் எவை.
(2 புள்ளிகள்)

ஆ) நீர் மேலே கூறிய இரண்டு தசைநார்களின் பண்புகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
(2 புள்ளிகள்)

3. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளில் இவ் இரண்டு தசை நார்கள் உள்ள வீரர்கள் தெரிவு செய்யக்கூடிய ஓட்ட நிகழ்ச்சியைக் குறிப்பிடுக.
(3 புள்ளிகள்)

3) 1. போசணைகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக.
(1 புள்ளிகள்)

2. அ) உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் நான்கு தருக.
(2 புள்ளிகள்)

ஆ) உணவு ஒவ்வாமை என்றால் என்ன.? ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவுகள் நான்கு தருக.
(4 புள்ளிகள்)

3 உணவை நீண்ட நாட்கள் பேணுவதற்கு ஆதிகாலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட முறைகள் மூன்று தருக.
(3 புள்ளிகள்)

4) பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்ள நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக எழுதுக.

1. உமது பிரதேச இளைஞர் ஒருவர் தெரியாத நபர்களுடன் தொடர்பை வைத்துக்கொண்டு உம்மையும் அதில் இணையுமாறு கேட்டல்.

2. வானிலை அவதான நிலையத்தினால் புயல் எச்சரிக்கை விடப்பட்டதை நீர் அறிதல்.

3. மழை காலங்களில் நுளம்புகளினால் பரவும் நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துதல்

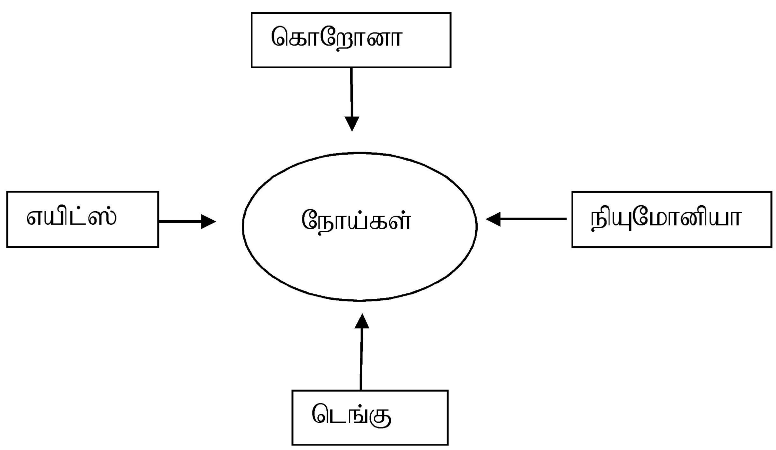
4. உமது வகுப்பில் ஏனைய மாணவர்களால் ஒரு மாணவனை இழிவுபடுத்துவதனை நீர் அவதானித்தல்.

5. எந்தவொரு விளையாட்டிலோ அல்லது இணைப்பாடவிதான செயற்பாட்டிலோ பங்குபற்றாத உமது தங்கை தம்பி மாலைநேர வகுப்புகளுக்கு மட்டும் ஆர்வத்துடன் செல்வதை அவதானிக்கிறீர்கள்.

(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி (ஆ)

5) வரிப்படத்தைப் பயன்படுத்தி கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.



1. பின்வரும் நோய்க் காரணிகளுக்கான நோய்களைப் பெயரிடுக.
அ) ஆபோ வைரஸ்
ஆ) Covid 19
ஈ) HIV
(3 புள்ளிகள்)

2. வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்யின் நோயறிகுறி மூன்று தருக?
(3 புள்ளிகள்)

3. இந்த நோய்கள் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பதற்கு பின்பற்றவேண்டிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக?
(2 புள்ளிகள்)

4. Covid 19 நோயைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை? (2 புள்ளிகள்)

6) பின்வரும் குறிப்பையும் உருவங்களையும் பயன்படுத்தி வினா 1 இற்கு விடை தருக.

போட்டியாளர் இல	பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகள்
28	400 m , 400 m
15	110 m சட்டவேலி நீளம்பாய்தல்
48	1500 m 5000 m
56	மரதன் ஓட்டம்

1. அதிகளவு தாங்குதிறன் தேவைப்படும் இலக்கங்களைக் குறிப்பிடுக.
(02 புள்ளிகள்)

5. அ) அஞ்சலோட்டத்தில் தூரத்தின் அடிப்படையில் கோல்மாற்றும் நுட்பங்களைக் குறிப்பிடுக.
(02 புள்ளிகள்)

ஆ) அஞ்சல் ஓட்டத்தில் இரண்டாவது ஓட்ட வீரன் கொண்டிருக்கும் பண்புகள் இரண்டு தருக.
(02 புள்ளிகள்)

6. உங்கள் பாடசாலையின் பயில்நிலை விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஈட்டியெறிதலைப் பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை விவரிக்குக.
(04 புள்ளிகள்)

7) A,B.C ஆகியவற்றுள் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை தருக.

A. 1. வொலிபோல் விளைாட்டின் மேற்கை பணித்தலை கற்பிக்கும் போது அதன் படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.
(03 புள்ளிகள்)

2. அ) மேற் கைப் பணித்தலை பிற்றுவிக்கும் போது அவற்றில் ஏற்படும் தவறுகளைக் குறிப்பிடுக.
(02 புள்ளிகள்)

ஆ) வொலிபோல் விளையாட்டின் போது பின்வலய வீரரொருவர் முன்வலயத்திற்குள் அறைதலை மேற்கொள்கின்றார். நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் வழங்கும் தீர்ப்பைக் குறிப்பிட்டு காரணத்தை விளக்குக.
(02 புள்ளிகள்)

3 புதிய கரப்பந்தாட்ட வீரனுக்கு அறைதல் திறன்களை பயிற்றுவிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை எவை?
(03 புள்ளிகள்)

B. 1. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பேற்றுக்கெய்யும் போது ஏற்படும் தவறுகள் இரண்டு தருக.
(02 புள்ளிகள்)

2. அ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவை பயிற்றுவிக்கும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
(03 புள்ளிகள்)

ஆ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் எதிரணி வீராங்கனைகள் இருவர் ஒரே நேரத்தில் பந்தினை பிடித்தால் நீர் ஒரு நடுவராக செயற்படும் போது வழங்கும் தீர்ப்பினையும் இதன் போது செயற்படும் விதத்தினையும் குறிப்பிடுக.
(02 புள்ளிகள்)

3. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகளில் ஏற்படும் தவறுகளுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனைகளைக் குறிப்பிட்டு அவை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களை விபரிக்குக.
(03 புள்ளிகள்)

C. 1. உங்களது இல்லத்தின் உதைபந்தாட்ட அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் நீங்கள் கற்பிக்கும் உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

2. அ) உதைபந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகையின் போது வீரரொருவர் ஒரு காலை உயர்த்தியவண்ணம் எறிகிறார். நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் உமது தீர்மானம் என்ன.

(02 புள்ளிகள்)

ஆ) உதைபந்தாட்டத்தில் வழங்கப்படும் உதைகளைக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

3. உதைபந்தாட்டத்தில் வீரர் ஒருவருக்கு எச்சரிக்கை வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டும் வெளியேற்றப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டினையும் குறிப்பிடுக.

(04 புள்ளிகள்)