



# மாகாணக் கல்வித் தினைக்களம்

வாக்கு மாகாணம்



இரண்டாந் தவணைப் பீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

86 T I

**தாழம் - 11**

**பகுதி - I**

**நேரம் : 3 மணித்தியாலயம்**

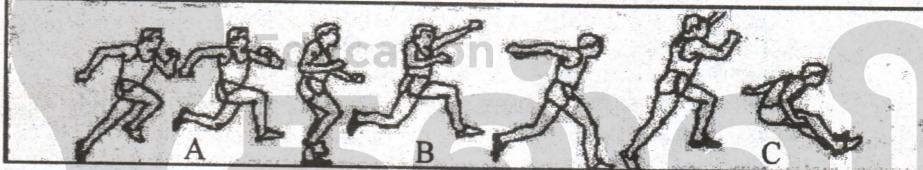
- 1 தொடக்கம் 40 வரையாக விளாக்கங்க்கு மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோட்டுக்
- 01) தனிநபரின் செயற்பாடுகளுடன் சமூகத்தினது பங்களிப்பினை சேர்த்து இனக்கமான சுகாதார நிலைமைகளை ஏற்படுத்துவதுடன் தடையாக உள்ள காரணிகளை கட்டுப்படுத்துவது
  - 1) விபத்துக்கள் இடர்களைக் குறைப்பதற்காகும்
  - 2) சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகும்
  - 3) குழல் தூய்மையை பேணுவதற்காகும்
  - 4) நோய்த்தடுப்பு வேலைத்தட்டத்திற்காகும்
- 02) உடற்பயிற்சி செய்தல், ஊட்டமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், மன அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபடுதல், நோயற்ற உடல், போதைப் பாவனையில் இருந்து விடுபடுதல் ஆகிய பண்புகளை கொண்டிருப்பது.
  - 1) சிறப்பான உடற்சுகாதாரமாகும்
  - 2) சிறப்பான உளப்பண்பாகும்
  - 3) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோலமாகும்
  - 4) ஒழுக்கப்பண்புகளாகும்
- 3ஆம் 4ஆம் விளாக்கங்க்கு விடையளிக்க பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்துக.

P	-	உடற்தினியில் சுடியி (BMI) 20ஐக் கொண்டவர்
Q	-	உடலுணவுகளை அதிகம் உண்பதில் நாட்டமுள்ளவர்
R	-	காலை உணவைத் தவறவிடாதவராக இருப்பதுடன் தினமும் மூன்றுவேளை உணவு உண்பவர்
S	-	உள் நெருக்கீடுகளுக்கு அதிகம் உடபடுவர்

- 03) மேலே கூறப்பட்ட தகவல்களுக்கு அமைய P என்பவர்
  - 1) மெலிவான தோற்றுத்தைக் கொண்டிருப்பவர்
  - 2) உடற் பருமனானவர்
  - 3) மிகையூட்ட நிலையில் (Obesity) இருப்பவர்
  - 4) உயர்த்திற்குப் பொருத்தமான நிறையில் இருப்பவர்
- 04) Q,R,S போன்றவர்களுள் நல்ல பழக்கத்தினை கடைப்பிடிப்பவர் / கடைப்பிடிப்பவர்கள்
  - 1) Q,R
  - 2) R,S
  - 3) R
  - 4) Q,S
- 05) பிறந்தது முதல் 28 நாள் வரை இருக்கும் பருவம்
  - 1) குழந்தைப்பருவம்
  - 2) சிசுப்பருவம்
  - 3) பிள்ளைப்பருவம்
  - 4) முன் பிள்ளைப்பருவம்
- 06) நான் முட்டை மஞ்சள்கரு, கரட், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள் போன்றவற்றை தேவையான போது உண்கின்றேன். எனக்கு எக்குறைப்பட்டு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.
  - 1) விற்றுமின் C
  - 2) விற்றுமின் D
  - 3) அயமன்
  - 4) விற்றுமின் A
- 07) கொண்ணிலை என்றால் என்ன என விளாவிய சுதனுக்கு பதிலாக கிடைத்தது?
  - 1) அசைவின் போது உடல் உறுப்புகளுக்கு எவ்வித தீவிக்கும் ஏற்படாத நிலை
  - 2) உடலை வைத்திருக்கும் சரியான நிலை
  - 3) உடல் ஓய்வில் இருக்கும் நிலை
  - 4) உடல் இயங்கும் நிலை
- 08) ஒட்ட வீரனின் ஓய்வு நிலையை மாற்ற உதவும் காரணி
  - 1) சடத்துவம்
  - 2) புவியீர்ப்பு மையம்
  - 3) விசை
  - 4) சமநிலை
- 09) மாணவர் குழு ஒன்றுக்கு கைகளை மேலே உயர்த்தி முழங்கைக்களை மடிக்கும் உடற்பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இங்கு முழங்கை, தொழிற்பட்டிருப்பது
  - 1) பந்துக்கிண்ண மூட்டாகும்
  - 2) வழுக்கு மூட்டாகும்
  - 3) பிணைச்சல் மூட்டாகும்
  - 4) சுழற்சி மூட்டாகும்.

- 10) சாந்தி கடுமையான காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி போன்ற உபாதைகளுக்கு உள்ளானதுடன் தோல்களில் சிவப்பு நிற அடையாளங்கள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. இவருக்கு எற்பட்ட நோய் யாதாக இருக்கலாம்?
- நெருப்புக்காய்ச்சல்
  - யானைக்கால் நோய்
  - டெங்குக் காய்ச்சல்
  - எயிடஸ்
- 11) எமது உடலுக்குத் தேவையான அயைனை பெற்றுக்கொள்ள அயைன் கலந்த உப்பை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பம்
- உணவை ஆரம்பத்தில் அடுப்பில் வேகவைக்கும்போது
  - அடுப்பில் வைக்கப்பட்ட உணவு நன்றாக கொதிக்கும் போது
  - உணவினை இறக்குவதற்கு சற்று முன்னர்
  - இவை யாவும் தவறானது
- 12) நிற்றல், இருத்தல் போன்றன எக் கொண்ணிலையில் அடங்கும்
- அசையும் கொண்ணிலைகள்
  - புலியீரப்பு மையம்
  - நிலையான கொண்ணிலைகள்
  - முள்ளந்தண்ட வளைத்து குனிகள்
- 13) பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உந்தம் பற்றிய சரியானதாகற்று
- மென்பந்தினை (Soft ball) பிடிப்பதனை விடக்கடினப் பந்தினை பிடிப்பது இலகு
  - மிகக் குறைந்த திணிவு கொண்ட பொருள் மிகவேகமாக வரினும் பிடிப்பது இலகு
  - திணிவிலும் வேகத்திலும் தங்கியிருப்பது உந்தம்
  - வேகம் பூச்சியமானாலும் உந்தம் பூச்சியமாகாது
- 14) வெளிக்கள் கல்வியில் உள்ளடக்கப்படுவது
- சைக்கிள் ஓட்டம்
  - வன ஆராய்ச்சி
  - நடைப்பயணம்
  - மேற்கூறியயாவும்
- 15) அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஓட்டப்பாதையின் தூரம் யாது?
- 400m
  - 200m
  - 800,
  - 100m

16)



மேலே காட்டப்பட்ட வரைபடத்தின் ஓட்டத்தில் கவு வைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் A,B,C எனக் காட்டப்பட்டுள்ளது. அவை முறையே

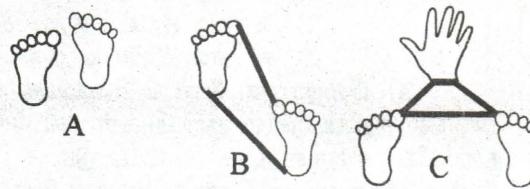
- மிதித்தெழுதல், பற்தல், நிலம்படல்
  - பற்தல், நிலம்படல், மிதித்தல்
  - நிலம்படல், பற்தல், மிதித்தெழுதல்
  - மேற்கூறிய யாவும் சரி
- 17) மாகாணமட்டத்தினான் போரும்பாளன பெரு விளையாட்டுப் போட்டிகள் எம் முறையில் நடைபெறகின்றது
- விலகல்முறை
  - சுழந்சிமுறை
  - கலப்புமுறை
  - மேற்கூறிய அனைத்தும் தவறானது
- 18) பழுதடைந்த உணவின் மூலம் ஏற்படும் நோய்தொடர்பான பாதிப்பு
- வாந்தி, வயிற்றோட்டம்
  - உணவு வீணாதல்
  - பொருளாதார நட்டம்
  - உணவின் தரம் குறைவடைதல்
- 19) பின்வரும் அடைப்புக்குறியில் இடப்படும் சொற்களாக அமைவது

.....
-------

உற்பத்தியின் போது கொண்டு செல்லவின்போது களஞ்சியப்படுத்தும்போது நுகரும்போது

- உணவில் சுவையூட்டிகளை சேர்க்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம்
- உணவின் போசணைப் பெறுமானம் அழிவறும் சந்தர்ப்பம்
- உணவை நீண்டகாலம் பேணக்கூடிய சந்தர்ப்பம்
- உணவை நுகர்வோருக்கு விற்பதற்கு இலகுவான சந்தர்ப்பம்

➤ பின்வரும் வரிப்படங்களைப் பயன்படுத்தி 20, 21 வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

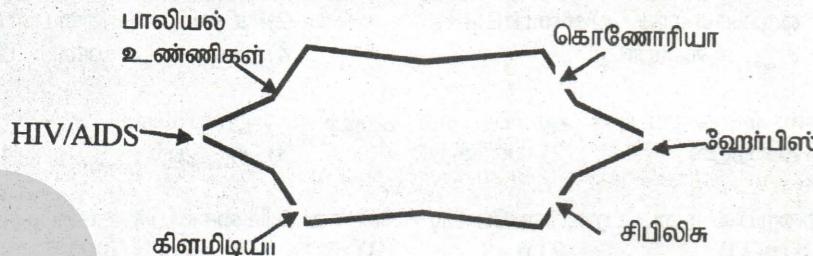


- 20) A,B,C ஆகிய விளையாட்டுவீரர்கள் மூவரின் மூன்று கொண்ணிலைகளின் வரிப்படங்கள் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளது. இவர்களுள் மிக அதிக சமநிலையைக் கொண்ட கொண்ணிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர் / வீரர்கள்

- 21) A மாத்திரம் 2) B மாத்திரம் 3) C மாத்திரம் 4) Aயும் Bயும் மாத்திரம் A,B ஆகிய வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வீரர் C யின்

- 1) புவியீரப்பு மையம் ஆதாரபீடத்திற்கு வெளியே அமைந்திருப்பவை
- 2) புவியீரப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைத்து இருத்தல்
- 3) ஆதாரப் பாதம் பெரியதாயிருக்கும்
- 4) சமனிலை சிறிய புறவிசை காரணமாக கூட அற்றுப்போகலாம்.

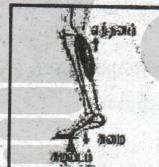
22)



மேற்படி குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடைவெளியை நிரப்புவதற்கு மிக பொருத்தமான சொற்றொட்டர்

- 1) போசனைக்குறைபாட்டு நோய்
- 2) தொற்றுநோய்
- 3) தொற்றாத நோய்
- 4) பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும்நோய்

23)



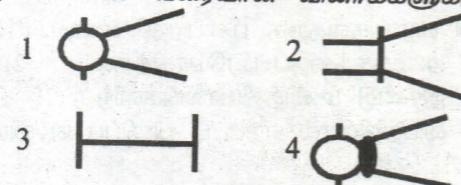
அருகில் குறிப்பிடப்படும் வரிப்படம் எத்தனையாம் வகை நெம்புகோலாக கருதப்படுகிறது.

- 1) 1ம் வகை நெம்புகோல்
- 2) இரண்டாம்வகை நெம்புகோல்
- 3) மூன்றாம் வகை நெம்புகோல்
- 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

➤

கீழே மைதான நிகழ்ச்சிக்கான உபகரணங்கள் சிலவும் அவற்றின் மைதானங்களும் தரப்பட்டுள்ளது. இவற்றைக் கொண்டு 24 - 27 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| P - Shotput   | குண்டு           |
| Q - javalin   | சட்டி            |
| R - Discus    | தட்டு            |
| S - cross bar | குறுக்குக்கம்பம் |



24)

உபகரணம் Qஐப் பயன்படுத்தும் வீரர்கள் தெரிவு செய்ய வேண்டிய மைதானம்  
1) இல-1                    2) இல -2                    3) இல - 3                    4) இல - 4

25)

இல 1 இனால் குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ள மைதானத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணம்  
1) P                            2) R                            3) Q                            4) S

26)

P என்னும் எழுத்தை உடைய உபகரணத்தை எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய மைதான இலக்கம்  
1) 1                            2) 2                            3) 3                            4) 4

27)

2.135m விட்டமுடைய மைதானம் எது?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 4
- 4) 3

28)



உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அதிகளுடைய விருத்தியடையும் உடற்றுக்கைமை பண்பு

- 1) கதி
- 2) தாங்குதிறன்
- 3) பலம்
- 4) தாங்குதன்மையும் கதியும்

- 29)  அருகேயுள்ள உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடு  
     1) நடக்கும் சந்தர்ப்பம்  
     2) போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்  
     3) சரியான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்  
     4) பிழையான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்
- 30)  அருகில் தரப்பட்டுள்ள குறியீடுகள் எவ் எச்சரிக்கைகளுக்காக போட்டி நடையில் வீரர்களிற்குக் காட்டப்படும்.  
     1) பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாது போதல் 2) மழுங்கால் மழித்தல்  
     3) அடுத்தவரிற்கு உதவி செய்தல் 4) போட்டி நிறைவு செய்வதில் தவறு
- 31) 2017ஆம் ஆண்டிலிருந்து தற்போது வரை மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் பல்வேறு மாற்றங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. தற்போதுள்ள சரியான வயதுப்பிரிவினர்  
     1) 11,13,15,17,19,21 வயது                  2) 13,15,17,19,21 வயது  
     3) 12,14,16,18,20 வயது                  4) 10,12,14,16,18 வயது
- 32) கிராம வாசிகள் ஏப்ரல் மாதம் முழுவதும் போர்த்தேங்காய் ஏறிதல், பல்லாங்குழி ஆட்டம், சோழி விளையாட்டு போன்றவற்றில் ஈடுபடுவர். இவர்கள் ஈடுபடுவதை  
     1) ஒழுங்கமெந்த விளையாட்டு                  2) கிராமிய விளையாட்டு  
     3) சிறு விளையாட்டு                  4) மேற்கூறிய யாவும் பிழை
- 33) வொலிபோல் விளையாட்டின் ஆரம்பம் எத் திறனுடன் ஆரம்பிக்கும்  
     1) அறைதல்                  2) பணித்தல்                  3) தடுத்தல்                  4) ஏறிதல்
- 34) விலகல் முறையில் நடைபெறவுள்ள போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் காண்பதற்கான சமன்பாடு  
     1)  $n(n-1)$                   2)  $n - 1$                   3)  $n - 2$                   4)  $\frac{n(n-1)}{2}$
- 35) உள் நெருக்கிடையின் தீய விளைவுகளில் உளம் சார்ந்த விளைவுகளில் ஒன்று  
     1) போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் 2) நோய் எதிர்ப்புசுக்தி குறைவடைதல்  
     3) சமூக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் 4) குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- 36) விளையாட்டின்போது விழ்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு அஸ்து உகப்பறை விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு  
     1) பொருத்தமான விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்  
     2) எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றல் **இரண்டாவது பாதை**  
     3) முறையான முன் தயார் நிலை இல்லாதிருத்தல்  
     4) ஊட்ட நிலையில் கவனம் செலுத்தாமை
- 37) முதலுதவி வழங்குவதற்கு பின்பற்றவேண்டிய PRICES முறையில் I இனால் குறிக்கப்படுவது  
     1) அழுத்தத்தைப் பிரயோகித்தல்                  2) விபத்து ஏற்பட்ட இடத்திற்கு ஒய்வு கொடுத்தல்  
     3) இரண்டு மணித்தியாலங்களிற்கு 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை ஜஸ் வைத்தல்  
     4) விபத்தினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு மேலும் அதிகரிக்காதவாறு தடுத்தல்
- 38) பாடசலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் நோக்கம் பாடசாலையின் சகல உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளையும் உயர் மட்டத்தில் பேணுவதற்கு பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பின் தலைவராக நியமிக்கப்பட மிகப்பொருத்தமாக அமைபவர் அப்பாடசாலையின்  
     1) அதிபர்                  2) பிரதி அதிபர்  
     3) விளையாட்டுப்பொறுப்பாசிரியர்                  4) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடஆசிரியர்
- 39) 2020ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக்போட்டி நடைபெறவுள்ள நகரம்  
     1) நியோடி ஜெனிரே                  2) சிக்காக்கோ                  3) பாரிஸ்                  4) போக்கியோ
- 40) ஊக்க மருந்து பாவித்த குற்றம் நிருபிக்கப்பட்டால்  
     1) விளையாட்டு வீரர் பெற்ற பதக்கம் பறிக்கப்படும்  
     2) நாட்டுக்கு அபக்கித்தி ஏற்படும்  
     3) போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதற்கு தடைவிதிக்கப்படும்  
     4) மேற்கூறிய மூன்று நிலையும் ஏற்படும்