மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வடமாகாணம்.

மூன்றாம் தவணைப்பரீட்சை - 2018

தரம் - 11	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம்: 03மணித்தியாலங்கள்

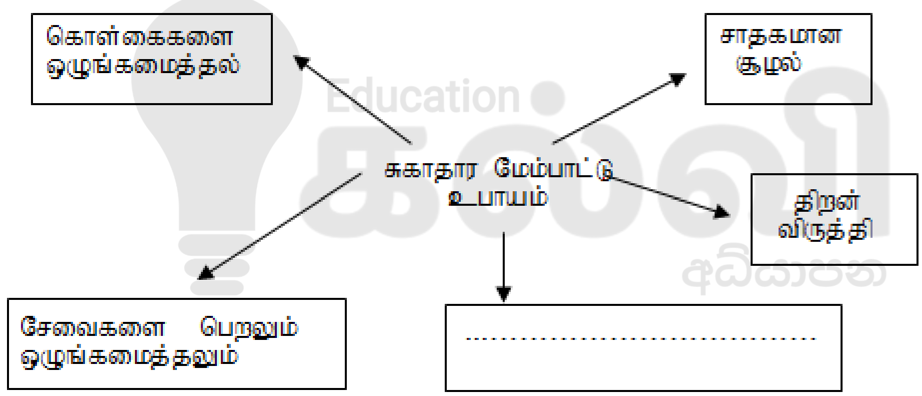
சுட்டெண் ______ புள்ளி ______

பகுதி - I

1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் சரியான விடையைத் தெரிவுசெய்க.

1) ‘‘பூரண சுகாதாரம்’’ என்னும் பதத்தின் மூலம் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
   1. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீகம் பூரணமான தன்மை.
   2. உடல், உள, சமூக நோய்களிலிருந்து விழிப்பாய் இருத்தல்.
   3. உடல், உள, சமூக நோய்களுக்கு நிவாரணம் பெறல்.
   4. உடல், உள, சமூக நோய்கள் குணமடைய மருந்து வகைகளைப் பாவித்தல்.

2) சிரமதானத்தின் மூலம் நிறைவு செய்யப்படும் சுகாதார மேம்பாட்டின் உபாயமாக ……. வரவேண்டியது?

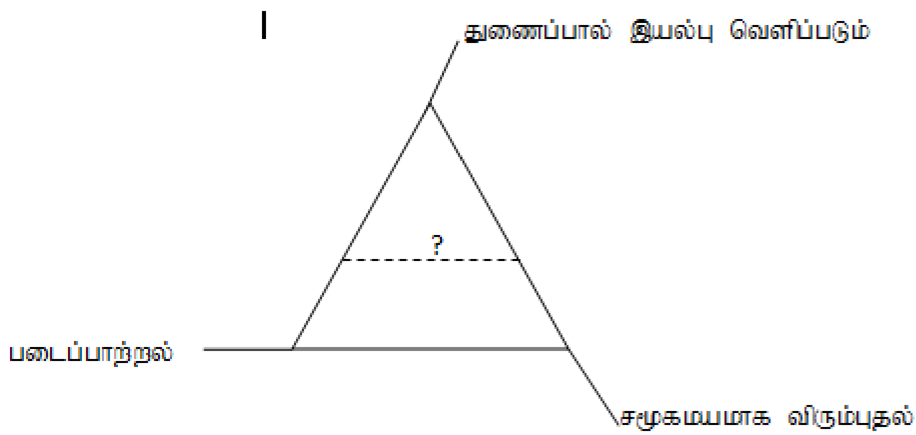


   1. சமூகத்தின் பங்களிப்பை பெற்றுக் கொள்ளல்.
   2. பாடசாலையின் பங்களிப்பை பெற்றுக் கொள்ளல்.
   3. கிராம சேவகரின் பங்களிப்பு.
   4. மதத்தலைவர்களின் ஒத்துழைப்பு.

3) முதுமைப்பருவ தேவைகளில் ஒன்றாக அமையாதது?
   1. அன்புத் தேவை
   2. ஊட்டத் தேவை
   3. பாலியல் தேவை
   4. ஓய்வுத் தேவை.

kalvi.lk

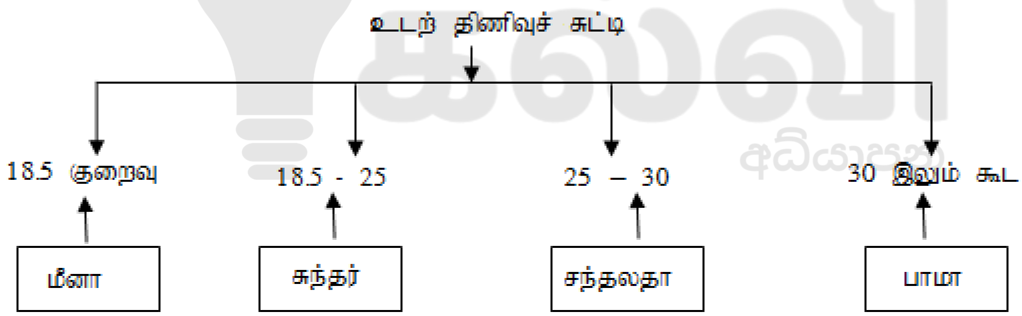
4)



ஆசிரியரால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட முக்கோண வடிவ வரிப்படத்திற்கு பொருத்தமான பருவம்.

1. பிள்ளைப் பருவம்
2. வாலிபப் பருவம்
3. நடுத்தரப் பருவம்
4. கட்டிளமைப் பருவம்.

5)



மேலேயுள்ள அட்டவணையில் நான்கு மாணவர்களது உடற்திணிவுச் சுட்டிகள் தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் 5ம், 6ம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

5) அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டதற்கு அமைய அதிக உடற்பருமன் கொண்டவர்?

1. மீனா
2. சுந்தர்
3. சந்தலதா
4. பாமா

6) உடல் நலம் பற்றிக் கருத்திற் கொள்ளும் போது புரதக் கலோரிக் குறைபாடு உள்ளது என ஊகிக்கப்படுபவர்.

1. சுந்தர்
2. மீனா
3. சந்தலதா
4. பாமா

7) ஒரு பொருளின் இயக்கம் நிறுத்தப்பட வேண்டுமெனின் யாது நிகழ வேண்டும்?

1. உந்தம் 0 ஆக வேண்டும்.
2. வேகம் 0 ஆக வேண்டும்.
3. நிறை குறைய வேண்டும்.
4. புவியீர்ப்பு மையம் மேல் நோக்கி செல்ல வேண்டும்.

8) பின்வருவனவற்றுள் சரியான கொண்ணிலையைக் காட்டும் படம் எது?

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

9) திடீர் விரைவுச் செயற்பாடுகளின் போது தசைச்சுருக்கத்திற்கு அவசியமான சக்தி உருவாக்கப்படும் செயல்முறை சமன்பாடு வடிவில் கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள இடைவெளியை நிரப்புவதற்குப் பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்க.

ATP (அடினோசின் மூ பொசுபேற்று) ⟶ ---------- + P (பொசுப்பேற்று) + சக்தி

1. கிரியற்றின் பொசுபேற்று.
2. அடினோசின் இருபொசுபேற்று.
3. இலற்றிக் அமிலம்.
4. காபனீரொட்சைட்டு வாயு.

10) வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தலின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயம் அல்லாதது.

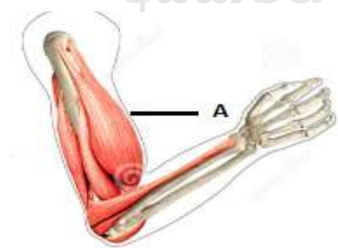
1. விசில் ஊதிய பின் பணித்தல்.
2. எல்லைக் கோட்டை முட்டாமல் பணித்தல்.
3. கையில் வைத்துப் பணித்தல்.
4. சுழற்சிக்கு ஒத்தவாறு பணித்தல்.

Education கல்வி அධ්‍යාපන

11) உதைபந்தாட்ட அணிகள் பெற்ற புள்ளிகள் சமப்படும் போது வழங்கப்பட்ட மேலதிக உதை.

1. ஆரம்ப உதை 2. தண்ட உதை 3. சுயாதீன உதை 4. மூலை உதை

12) உருவில் "A" எனும் எழுத்தினாற் குறிக்கப்படுவது.



1. என்பு 2. தசை
3. சிரை 4. இணையம்

13) உதைபந்தாட்டப் போட்டி நடைபெறும் நேர அளவு.

1. 45-15-45 நிமிடம் 2. 50-10-50 நிமிடம் 3. 30-40-30 நிமிடம் 4. 50-10-45 நிமிடம்

14) வலைப்பந்தாட்டத்தில் கோட்டிற்கு வெளியே செல்லும் பந்து எவ்வாறு மீள விளையாட அனுமதிக்கப்படும்.

1. வெளி எறிகை 2. உள் எறிகை 3. சுயாதீன எறிகை 4. இடம் மாற்றல்

15) வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் போது பயணப்பாதை அடையாளங்களாக காணப்படுபவை?

1. மரக்கிளை ஒன்றை உடைத்து தொங்கவிடல்.
2. பெரிய கற்களைப் பயன்படுத்தி சில வடிவங்களை அமைத்தல்.
3. விலங்குகளின் மீதி உணவுப் பகுதிகள்.
4. மேற்கூறிய மூன்றும் சரி.

❖ விந்தை மிகு உடலின் தொகுதிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் துணையுடன் இலக்கம் 16 தொடக்கம் 18 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

a) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி

b) சுவாசத் தொகுதி

c) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி

d) தசைத் தொகுதி

e) இனப்பெருக்கத் தொகுதி

f) என்புத் தொகுதி.

16) மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தொகுதிகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான தொழிற்பாடுகளில் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இவற்றுள் ஒரு தொகுதி இத் தொழிற்பாடுகளுக்கு மேலதிகமாகச் சற்று வேறுபட்ட தொழிற்பாட்டையும் மேற்கொள்கின்றது. அத் தொகுதி?

1. a   2. d   3. c   4. f

17) நாம் உற்கொள்ளும் உணவு வகைகளை உடலினுள் அகத்துறிஞ்சக் கூடிய வகையில் சிறிய கூறுகளாக மாற்றும் தொகுதி?

1. c   2. a   3. d   4. e

18) மனித உடலின் அசைவுச் செயற்பாடுகளில் அதிக அளவில் பங்கேற்கும் உடற்தொகுதிச் சோடி?

1. a,c   2. d,f   3. c,f   4. c,d

19) பின்வரும் விளையாட்டுக்களில் கிராமிய விளையாட்டு எது?

1. தாம் விளையாடுதல்   2. சவள் வலித்தல் (பட கோட்டம்)
3. போர் தேங்காய் உடைத்தல்   4. குதிரை சவாரி

20) சுழற்சி முறையில் போட்டிகளின் எண்ணிக்கையை காண்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் சமன்பாடு யாது?

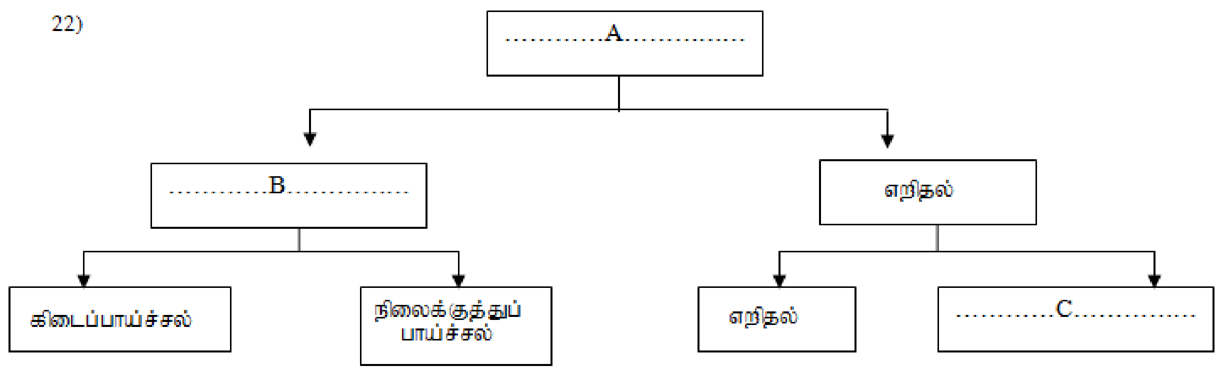
1. $\frac{n(n-1)}{2}$ 2. $n - 2$ 3. $n - 1$ 4. $\frac{n(n-2)}{2}$

பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திடத்தின் மூலம் சுவர்ச்செய்திப் பலகையில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருந்த சுவரொட்டி ஒன்றை வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய சுவரொட்டியைக் காட்சிப்படுத்துவதன் நோக்கம்.

21)

1. HIV/AIDS பரவுதலைத்தவிர்க்கும் முறைகள் பற்றி மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல்.
2. கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்களது நடத்தைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல்.
3. அரசு சட்டம் இயற்றித் தடைசெய்துள்ள பழக்கங்களை மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல்.
4. இளம் பருவத்தில் ஏற்படும் ஆக்கத் திறன்களை நலிவடையச் செய்யும் பழக்கங்கலிருந்து மாணவர்களை விலகியிருக்கச் செய்தல்.

22)



மேற்குறித்த வரிப்படத்திற்கு அமைய முறையே A,B,C குறிக்கும் நிகழ்ச்சிகள் எவை?

1. தடை நிகழ்ச்சி, பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சி, எறிதல் நிகழ்ச்சி.
2. தடை நிகழ்ச்சி, ஓடுதல் நிகழ்ச்சி, போடுதல் நிகழ்ச்சி.
3. கள நிகழ்ச்சி, நீளம் பாய்தல், கிடைப் பாய்ச்சல்.
4. கள நிகழ்ச்சி, பாய்ச்சல், போடுதல்.

23) ஈட்டியை பிடிக்கும் முறைகள் எவை?

1. பின்லாந்து முறை
2. அமெரிக்கன் முறை
3. குதிரைலாடன் முறை
4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

24) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிக்கு கூடுதலாக எது அவசியமானது?

1. சக்தியும், வேகமும்
2. கதியும்,தூரமும்
3. முயற்சியும்,ஆர்முடுகலும்
4. மேற்கூறிய யாவும்

25) மரதனோட்ட வீரரொருவர் நீண்ட நேரம் ஓட வேண்டியிருக்கும், எனவே குறுந்தூர ஓட்ட வீரரொருவரை விட மரதன் ஓட்ட வீரருக்கு அதிகளவு சக்தி தேவைப்படும் இவ்வீரர் இதற்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவது.

1. காற்றின்றிய சுவாசத்தின் மூலமாகும்.
2. காற்றுச் சுவாசத்தின் முலமாகும்.
3. துரித சுவாசத்தின் மூலமாகும்.
4. திடீர் சுவாசத்தின் மூலமாகும்.

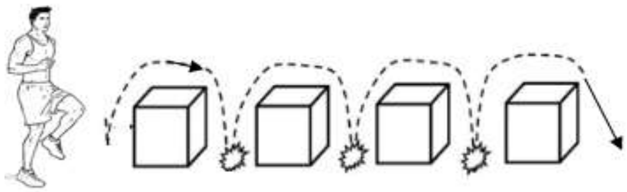
26) பாம்புக்கடி ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு முதலுதவி அளிக்கும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய படிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இப் படிமுறையில் சரியானது.

A. பாம்புக்கடி ஏற்பட்ட இடத்திற்கு சவர்க்காரமிட்டு நீரினால் கழுவி சுத்தமான துண்டால் துடைத்தல்
B. இயன்ற விரைவில் நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லல்.
C. நோயாளியை அமைதிப்படுத்தல், பயத்தைப்போக்கல்.
D. மோதிரம் வளையல்கள் ஆகியவற்றைக் கழற்றுதல்.

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

கல்வி Education அடியாபன

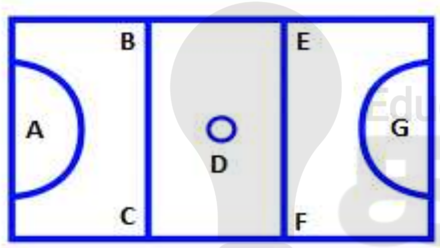
27) படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு கால்களையும் இரு கைகளையும் அசைத்தவாறு சமமான தூரத்தில் வைக்கப்பட்ட செங்கற்கள் அல்லது வேறு உபகரணத்தின் மூலம் பாய்ந்து முன்னோக்கி ஓடும் ஓட்ட அப்பியாசம் (running)



1. பாய்ந்து ஓடுதல் (bounding) எனப்படும்.
2. மிதந்தவாறு ஓடுதல் (skipping) எனப்படும்.
3. முழங்காலை மேலே உயர்த்தி ஓடுதல் (high knee running)
4. பாதத்தை பிட்டத்தில் தட்டி ஓடுதல் (buttkicks) எனப்படும்.

28) ஒரு வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தில் போட்டி தொடங்குவதற்கு முன் வீராங்கனைகளின் நிலைகள் பின்வருமாறு?

வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தில் ஆட்ட நிலைகளைக் காட்டும் வரிப்படம்.



மேலுள்ள வரிப்படத்தில் Bயில் நிற்கும் இரு விளையாட்டு வீராங்கனைகளின் ஆட்டப்பதவிகள்.

1. பேற்றுக்கு தாக்குபவர். (Goal Attack)
2. சிறைத் தாக்குபவர். (Wing Attack)
3. பேற்றிடக் காவலர். (Goal Defence)
4. சிறைக் காவலர். (Wing Defence)

29) தேசிய கீதம் இசைக்கப்படும் போது நாம்.

1. நிமிர்ந்து நிற்றல் வேண்டும்.
2. இலகுவாய் நிற்றல் வேண்டும்.
3. சௌகரியமாய் இருத்தல் வேண்டும்.
4. ஒரு அடி முன்வைத்து நிற்றல் வேண்டும்.

30) பதுங்கிப் புறப்பாட்டு முறையை உபயோகித்து ஆரம்பிக்கப்படும் இரு ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளாவன.

1. 400m, 1500m
2. 800m, 10,000m
3. 200m, 400m
4. 800m, 5000m

31) பொருளொன்றின் மீது விசை ஒன்றைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் அப்பொருளில் ஏற்படும் ஆர்முடுகளானது பிரயோகிக்கப்படும் விசைக்கு நேர் விகிதசமன் எனும் விதியானது?

1. நியூட்டனின் 1ம் விதி
2. நியூட்டனின் 2ம் விதி
3. நியூட்டனின் 3ம் விதி
4. அனைத்தும் சரி.

kalvi.lk

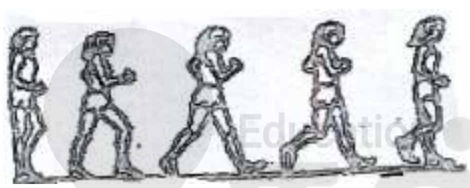
32) அருகே உருவில் உள்ள வீராங்கனை

1. சரியான நிலையான கொண்ணிலையில் உள்ளார்.
2. சரியான இயங்கும் கொண்ணிலையில் உள்ளார்.
3. பிழையான நிலையான கொண்ணிலையில் உள்ளார்.
4. பிழையான இயங்கு கொண்ணிலையில் உள்ளார்.

33) நல்வாழ்வுக்காக நாள்தோறும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் சரத் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஆப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டார். நல்வாழ்வுக்காக சரத் கொண்டுள்ளது.

1. குறுங்கால இலக்குகளாகும். 2. நீண்ட கால இலக்குகளாகும்.
3. செய்ய முடியாத இலக்குகளாகும். 4. அடைய முடியாத இலக்குகளாகும்.

34) அருகேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



1. நடக்கும் சந்தர்ப்பம். 2. போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்.
3. சரியான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம். 4. பிழையான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்.

35) கபச்சுரப்பியினால் சுரக்கப்படும் ஓமோன் எது?
1. புடைப்புத் தூண்டு ஓமோன். 2. தெஸ்தெஸ்திரோன் ஓமோன்.
3. ஈஸ்திரன் ஓமோன். 4. புரோஜஸ்தரோன் ஓமோன்.

36) விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்பு எது?
1. குருதிச்சோகை 2. பீற்றோவின் புள்ளி ஏற்படல்
3. கண்ட மாலை 4. நிறை குறைவாக பிள்ளைகள் பிறத்தல்.

37) செயற்கை நீர்ப்பீடனத்தில் பெறும் தடுப்புக்கள் எவை?
1. BCG தடுப்பு 2. முக்கூட்டு வக்சின் 3. சின்னமுத்து தடுப்பு 4. மேற்கூறிய யாவும்.

38) கல்வி, பரீட்சையில் தொடர்பான அழுத்தம் மூலம் ஏற்படும் பிரச்சினை யாது?
1. கோபம் 2. பயம்
3. கல்வித்தகைமை இல்லாதனால் தொழில் பெறல். 4. மனஉளைச்சல்

39) 2018ம் ஆண்டு நடைபெற்ற உலகக்கிண்ண காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றியீட்டியது?
1. லண்டன் 2. அமெரிக்கா 3. பிரான்ஸ் 4. இத்தாலி

40) 2020 ஒலிம்பிக் நடைபெறவுள்ள நாடு எது?
1. டோக்கியோ 2. சிங்கப்பூர் 3. இலங்கை 4. இந்தோனேசியா

(1x40= 40 நிமிடம்)

கல்வி அධ්‍යාපන Education

பகுதி - II

முதலாம் வினாவுக்கும், பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

(01) உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உணவு இன்றியமையாததாகும். உணவு வகைகளில் உள்ள போசணைப்பொருள்கள் பற்றி அறிந்து சரியான உணவுவகைகளைத் தெரிந்தெடுத்து தயார் செய்வது முக்கியமானதாகும். உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக்கூறுகள் மூலமாக உடலில் பல்வேறு தொழிற்பாடுகள் ஆற்றப்படுகின்றன. உடலுக்கு தேவையான போசணைப் பொருள்கள் குறைந்த அளவில் கிடைக்கும் போது போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. நாம் நோய்நொடிகள் இன்றி நீண்டகாலம் உயிர் வாழ்வதற்கே விரும்புகின்றோம். ஆனால் எம்மை எதிர்பாராத வகையில் பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன. இந்நோய்களிலிருந்து எம்மை பாதுகாக்க நாம் அன்றாட வாழ்வில் அவதானத்துடன் செயற்பட வேண்டும்.

I. உணவிலுள்ள பிரதான போசனைக்கூறுகள் எவை?

II. புரதத்தின் தொழிற்பாடுகள் இரண்டு தருக?

III. அயடீன் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?

IV. உணவின் போசணைப் பெருமானத்தை அதிகரிக்க உணவு தயாரிக்கும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை இரண்டு தருக?

V. எமக்கு ஏற்படக்கூடிய தொற்றுநோய்கள், தொற்றாநோய்கள் இவ்விரண்டு தருக?

VI. தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணங்கள் 2 தருக?

VII. தொற்றா நோயிலிருந்து பேணுவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள் 2 தருக?

VIII. சூழல் மாசடைவதால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் இரண்டு தருக?

IX. முதலுதவி என்றால் என்ன?

X. மயக்கம் ஏற்படும் போது வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவியை படிமுறையில் தருக?

(2x10= 20புள்ளிகள்)

பகுதி - I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடைதருக.

(02) தரம் 10ல் கல்விகற்கும் விமலுக்கு கடும் காச்சல் ஏற்பட்டது. கடுமையான தலைவலி, உடல்வலி ஆகியன காணப்பட்டதுடன் கண்கள் செந்நிறமாகவும் மாறியிருந்தன. வாந்தியும் ஏற்பட்டது. தோலின் கீழே செந்நிற அடையாளங்கள் தோன்றியதுடன் மூக்கு, முரசு ஆகியவற்றிலிருந்து குருதிக் கசிவும் ஏற்பட்டது. சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றுடன் குருதி வெளியேறியது.

I. மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளுக்கு அமைய

அ. அம் மாணவனுக்கு ஏற்பட்ட நோய் எது? (1 புள்ளி)

ஆ. அந் நோய்க்குரிய நோய்க்காரணி யாது? (1 புள்ளி)

II. இந்நோய் ஏற்படுவதற்கு சாதகமான காரணிகள் 3 தருக? (3 புள்ளிகள்)

III. இந்நோய் பரவுவதை தடுக்க நீர் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் ஐந்து தருக? (5 புள்ளிகள்)

(03) பாத்திமா மத்திய மகாவித்தியாலய உடற்கல்வி ஆசிரியரால் தேசியமட்டத்திற்கு செல்லும் வீரர்களின் திறனை மேலும் விருத்தி செய்யும் முகமாக அயல் பாடசாலைகளுடன் இணைந்து கிரிக்கெட் சுற்றுப்போட்டியை நடாத்த முடிவு எடுக்கப்பட்டது. இதை நடாத்துவதற்கு பாடசாலை அதிபரின் ஆலோசனையை நாடினர், வேலைத்திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டன. பல குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டு வேலைகள் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டன. அவர்களின் நோக்கம் தேசிய மட்டத்தில் தம் பாடசாலையின் அணியினர் சிறப்பான இடத்தை பெற வேண்டும்.

I. உடற்கல்வி முகாமைத்துவம் என்பதன் கருத்து யாது? (2 புள்ளிகள்)

II. போட்டியை நடாத்தும் முறைகள் இரண்டு தருக? (2 புள்ளிகள்)

III. அ) "குறுகிய காலத்தில் போட்டியை நடாத்தி முடிக்க வேண்டும்" என்பதற்கு இணங்க நீர் தெரிவு செய்த போட்டி முறை யாது? (1 புள்ளி)

ஆ) அம் முறைக்கு இணங்க 12 அணிகள் பங்கு பற்றும் போட்டி அட்டவணையை தயாரித்து போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் காண்க? (5 புள்ளிகள்)

(04) பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்ள நீர் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

I. மாலை நேரத்தில் விளையாடுவதற்கு நீங்கள் செல்லும் போது உங்களோடு விளையாடவரும் தம்பி இப்போதெல்லாம் கூடிய நேரம் கையடக்க தொலைபேசியில் விளையாடுவதையே விரும்புகிறார்.

II. வீதியை கடக்க முற்பட்ட உமது நண்பண்/நண்பி திடீரென வீதியை ஓடிக்கடத்தல்.

III. உங்கள் நண்பன் மது அருந்துவோம் என்று உங்களை கட்டாயப்படுத்தல்.

IV. ஒரே வகுப்பு மாணவர்கள் கட்டிளமைப்பருவத்தினர் க.பொ.த (சா.த)ப் பரீட்சை எமக்கு அண்மித்த சவாலாக உள்ளது. இதற்கிடையில் உமது நண்பி/நண்பன் காதல் கடித்தை தருகிறார்.

V. பேருந்தில் உங்களோடு அறிமுகமான வெளிநாட்டவரொருவர் உங்களோடு மீண்டும் தொடர்பு கொள்ள தான் தங்கியிருக்கும் அறைக்கு அழைத்தல்.

(2x5= 10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி - II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக?

(05) மிதித்தெழும் கோணம், மிதித்தெழும் உயரம், விடுகை வேகம், காற்றின் தடை, மிதித்தெழும் வேகம், விடுகை உயரம்.

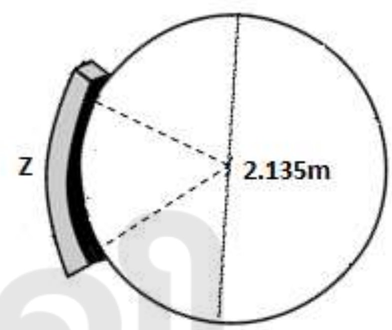
I. அன்றாட வாழ்வில் யாதேனும் ஒரு பொருளைத் தொலைவுக்கு எறியும் போது அப்பொருள் செல்லும் தூரத்தில் மேலே தரப்பட்ட காரணிகளுள் எவை செல்வாக்கு செலுத்தும். (2 புள்ளிகள்)

II. மேலே தரப்பட்ட காரணிகளுள் எது உயரம் பாய்தலின் பாயும் உயரத்தின் அளவில் செல்வாக்கு செலுத்தும். (3 புள்ளிகள்)

III. அ. அருகே வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. எவ்விளையாட்டுக்கான ஆடுகளமாகும்? (1 புள்ளி)

ஆ. வரிப்படத்தில் Z எனும் எழுத்தினால் குறிப்பிடப்படுவது யாது? (1 புள்ளி)

இ. இந்நிகழ்ச்சியின் விதிகள் மூன்று தருக? (3 புள்ளிகள்)



Education கல்வி

(06) ஹசனும், உஷைனும் சிறந்த இரு விளையாட்டு வீரர்கள் ஆவார்கள். ஊஷைன் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலும் மற்றும் ஏனைய விளையாட்டுக்களிலும் வல்லவன். ஹசன் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் மட்டும் வல்லவன் இவ்விரு விளையாட்டு வீரர்களினதும் தசை மாதிரிகளை பரிசோதித்த போது கிடைக்கப் பெற்ற அறிக்கை கீழே தரப்பட்டுள்ளது. உஷைனை விட ஹசனுக்கு விரைவாக செயற்படும் தசைநார் (FTF) அதிக சதவீதம் கொண்டுள்ளான். மெதுவாக செயற்படும் தசைநார்கள் (STF) உஷைன் அதிகம் கொண்டுள்ளான்.

இத்தகவலின் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

I. இவ் ஒவ்வொரு வீரனுக்கும் மிகப் பொருத்தமான மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் இவ்விரண்டு தருக? (4 புள்ளிகள்)

II. உஷைனுக்கு பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள் 2 தருக? (2 புள்ளிகள்)

III. அ. இவ் ஒவ்வொரு தசை வகைகளையும் கொண்டுள்ள மேலே குறிப்பிடப்படாத இயல்புகள் ஒன்று வீதம் தருக? (2 புள்ளிகள்)

ஆ. கலத்தில் உள்ள ATP எனப்படும் சேர்வை உடைக்கப்படுவதனால் வெளிவிடப்படும் சக்தி தசைச்சுருக்கத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படும் இச்செயற்பாட்டை சமன்பாடு வடிவில் தருக? (2 புள்ளிகள்)

(07) A,B,C ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

A. வொலிபோல் விளையாட்டின் போது வீரரொருவர் பந்தைபணிப்பு (service) செய்த முறை வருமாறு.

- ❖ பந்தை தனக்கு பரிச்சயமில்லாத கையில் வைத்துக்கொள்ளல்.
- ❖ பரிச்சயம் குறைவான காலை முன்னே வைத்துப்பணிப்புக் கோட்டுக்கு அண்மையாக நிற்றல்.
- ❖ நடுவரின் சமிக்ஞைக்கு அமைய உள்ளங்கையிலுள்ள பந்தின் மீது அறைதல்.

I. அ) இந்த வீரரினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பணிப்பை பெயரிடுக? (1 புள்ளி)

ஆ) இப்பணிப்பைத் தவிர வொலிபோல் விளையாட்டில் மேற்கொள்ளக்கூடிய வேறு பணிப்பு முறையொன்றைத் தருக? (1 புள்ளி)

II. மேற்குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தின் போது நடுவர் என்ற வகையில், பணித்தல் தொடர்பாக நீர் வழங்கும் தீர்ப்பு யாது? காரணத்துடன் விளக்குக? (3 புள்ளிகள்)

III. சம்பவத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட வீரரினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பணிப்பை உமது அணியின் பயிலுநிலை வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுவிக்கும் வீதத்தை விளக்குக? (5 புள்ளிகள்)

B. I. உமது பாடசாலை 16 வயதின் கீழ்பிரிவு வலைப்பந்தாட்டக் குழுவுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு அளிக்கப்பட்டதால் வீராங்கனைகளுக்கு பந்து மாற்றும் (passes) முறைகள் நான்கு தருக? (2 புள்ளிகள்)

II. மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட பந்தை மாற்றும் முறைகளுள் ஒன்றை ஆரம்ப நிலையிலுள்ள வீராங்கனைக்கு பயிற்சி அளிக்கும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக? (3 புள்ளிகள்)

III. வலைப்பந்தாட்டமொன்றில் நடுவராக (umpire) நீங்கள் செயற்படுவீர்களாயின் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்புக்களை குறிப்பிடுக.

அ) சிவப்பு அணியின் மையவீராங்கனை (centre) பந்துடன் சில அடிகள் ஓடுதல். (2 புள்ளிகள்)

ஆ) சிவப்பு அணியின் சிறைதாக்குபவர் (wing Attack) நீல அணியின் சிறைக்காவலரும் (wing Defence) ஆகிய இருவீரர்களும் ஒரே நேரத்தில் பந்தை பற்றியவாறு இழுத்தல். (3 புள்ளிகள்)

C. சுனில் காற்பந்தாட்ட மைதானத்தில் எவ்விடத்திலும் விளையாடக்கூடிய ஆற்றலைக் கொண்ட திறமையான காற்பந்தாட்ட வீரர்ஆவார்.

I. காற்பந்தாட்டத்தின் போது சுனிலால் பயன்படுத்தப்படும் பந்தை உதைக்கும் முறைகள் 2 தருக? (2 புள்ளிகள்)

II. நீர் ஒரு பயிற்றுவிப்பாளர் என்ற வகையில் 14 வயதின் கீழ்பிரிவுக்கு ஆரம்பநிலையிலுள்ள வீரர்களுக்கு நீர் குறிப்பிட்ட உதைக்கும் முறைகளில் ஒன்றினை பயிற்றுவிக்கும் விதத்தினை விளக்குக? (3 புள்ளிகள்)

III. காற்பந்தாட்ட நடுவராக (Referee) நீங்கள் கடமையாற்றுவீர்களாயின் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களது தீர்மானங்களைக் குறிப்பிடுக.

அ) விளையாடுவதற்கு தடையேற்படும் விதமாக எதிரணி வீரரொருவர் இடித்தல். (2 புள்ளிகள்)

ஆ) தண்டனைப் பிரதேசத்தில் எதிரணி வீரரொருவர் பின்னோக்கி வந்து வேண்டுமென்றே சுனிலைத் தள்ளுதல். (3 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Education கல்வி අධ්‍යාපන

எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கலவித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

எமது இணையத்தினூடக ஊடாக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடாக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

Viber Community

Whatsapp Channel

Facebook Page