மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்

நிலையறிபரீட்சை – 2021

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் –I,II

பெயர் ∴ சுட்டெண் :- …………………	தரம் :- 11	நேரம் :- 2 மணித்தியாலம்

பகுதி 1

1. பின்வருவனவற்றுள் சுகாதார மேம்பாட்டு அணுகுமுறைகள் உள்ளடங்கிய விடையைத் தெரிவு செய்க?
   1. உடல் நலம், உளநலம்,சமூகநலம், ஆன்மீகநலம்
   2. உரிய கொள்கைகளைத் தயாரித்தல், ஒத்துழைப்பான சூழலை ஏற்படுத்துதல் திறன் அபிவிருத்தி சுகாதார சேவைகளில் புணரமைப்பு சமூக பங்கேற்பை வலுப்படுத்துதல்
   3. சீரான போசணை உடற்கல்வியில் ஈடுபடல் உரிய கொள்கைகளை தயாரித்தல்
   4. குழு உணர்வை ஏற்படுத்தல் திறன் அபிவிருத்தி

2. ஆரோக்கியம் மிக்க விளையாட்டு வீராங்கனையான தீபா தனது வலைப்பந்தாட்ட குழுவில் தனித்துவமாக செயற்படுபவள் சமய நிகழ்வுகளில் அவள் பிரதான இடத்தை பெற்றுக் கொள்வதற்கு பாடசாலையில் பிரபல்யமாக செயற்படுபவள் பூரண சுகாதாரம் உடையவளாக வருவதற்கு இன்னும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது?
   1. உளசுகாதாரம்
   2. சமூக சுகாதாரம்
   3. உடற்சுகாதாரம்
   4. ஆன்மீக சுகாதாரம்

➢ கீழ்க்காணும் அட்டவணையின் அடிப்படையில் 3,4,5ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

பெயர்	உடற்திணிச்சுட்டி BMI
A	18.5 ,லும் குறைவு
B	18.5 -24.9
C	25 – 29.9
D	30 இலும் அதிகம்

3. நீர் ஆரோக்கியமான நபரெனின் உமது உடற்திணிவுச் சுட்டி பெறுமானம் அடங்குவது
   1. A 2. B 3. C 4. D

4. அதிக போசணை பொருட்களைக் கொண்ட உணவுகளை (கொழுப்பு காபோவைதரேற்று உப்பு) மிகையாக கொண்டமையால் போசணை பிரச்சினைக்கு முகங் கொடுப்பவர்
   1. D 2. C 3.A 4. B

kalvi.lk

5. மேற்படி நபர்களில் உடல் மெலிவான, நிறை குறைந்த, மந்த போசணைக்கு உடபட்ட நபர் யார்?

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

6. அதிகளவு கற்றல் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல் போன்ற விசேட அம்சங்களைக் கொண்டு காணப்படும் பருவதினர்

1. வாலிபப் பருவம் 2. பிள்ளைப்பருவம் 3. கட்டிளமைப்பருவம் 4. குழந்தைப்பருவம்

7. பிறப்பிற்குப் பின்னரான முதல் 4வாரங்களும் அழைக்கப்படுவது

1. சிசுப்பருவம்
2. முன்பிள்ளைப்பருவம்
3. குழந்தைப்பருவம்
4. முற்பிரசவப்பருவம்

8. விந்தை மிகு உடலில் அமைந்துள்ள அநேக உடற்தொகுதிகள், பெண்களிலும் ஆண்களிலும் ஒத்ததாக காணப்பட்ட போதும் ஒரு தொகுதி மட்டும் வேறுபட்டுக் காணப்படும். இத்தொகுதியானது

1. சுவாசத்தொகுதி
2. கழித்தற் தொகுதி
3. குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி
4. இனப்பெருக்கத் தொகுதி

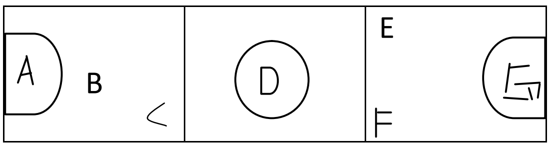
9. உணவு பானங்கள் ஆகியவற்றின் தயாரிப்பில் பல்வேறு வகைப்பட்ட இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. உணவுச் சுவையூட்டுவதற்கென இயற்கை செயற்கை சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்படும் பின்வருவனவற்றுள் செயற்கையான சுவையூட்டியாக அமைவது

1. கறுவா 2. ரம்பை 3. அஜினோமோட்டா 4. கறிவேப்பிலை

10. கழிவுக்கடதாசிகளைப்பயன்படுத்தி கடதாசியைத் தயாரித்தல் பழைய போத்தல்களைப்பயன்படுத்தி கண்ணாடி பொருள்களைத் தயாரித்தல் ஆகியன

1. கூட்டெரு தயாரித்தல் ஆகும்
2. சேதன மாசடைதல் ஆகும்
3. சூழல் மாசடைதல் ஆகும்
4. மீள்சுழற்சி ஆகும்

11. வலைப்பந்து ஆடுகளம் ஒன்றில் போட்டி தொடங்க முன் வீரர்கள் நிற்கும் நிலையை கீழ்வரும் வரைபடம் காட்டுகின்றது.

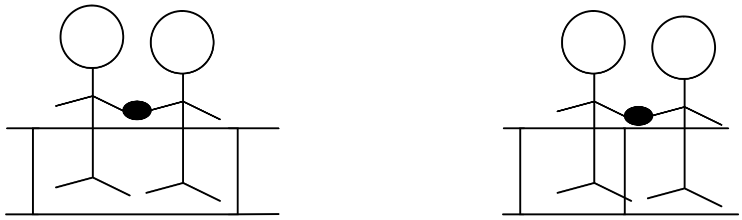


'A' என்னும் இடத்தில் நிற்கும் வீரர்கள்

1. சிறைதாக்குபவன்
2. பேற்றிடக் காவலன்
3. பேற்றுக் கெய்வோன்
4. சிறைக்காப்போன்

kalvi.lk

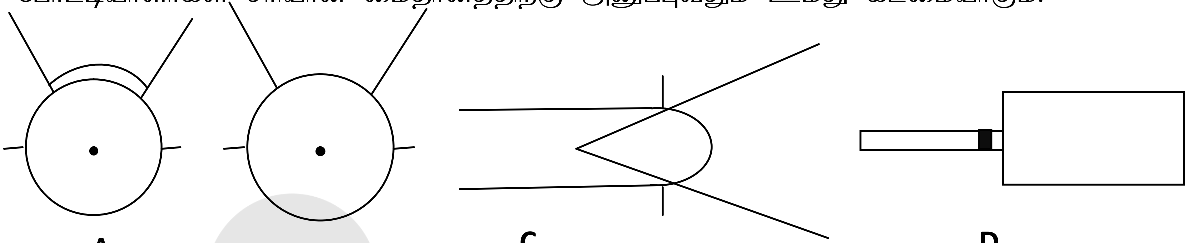
12. பின்வரும் வரிப்படத்தில் அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றில் ஓட்ட வீரர்கள் இருவர் அஞ்சல் குறுங்கோலை மாற்றும் விதம் காட்டப்படுள்ளது.



சரியான முறையிலான அஞ்சல் குறுங்கோல் மாற்றத்தைக் காட்டுவது

1. வரிப்படம் B மட்டமாகும்
2. வரிப்படம் A மட்டமாகும்
3. A,B ஆகிய வரிப்படங்களுமாகும்
4. இரண்டுமல்ல

கீழே தரப்பட்டுள்ள தரவுகளினதும் படங்களினதும் உதவியுடன் 13, 14, 15 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக. மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான மைதான வரைபடங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. போட்டிக்கான உபகரணங்களை சரியான இடங்களுக்கு பகிர்ந்தளிப்பதும் போட்டியாளர்கள் சரியான மைதானத்திற்கு அனுப்புவதும் உமது கடமையாகும்.



A B C D

Education கல்வி அதியாபன

13. D மைதானத்திற்கு எப்போட்டியில் பங்குபற்றும் வீர்களை அழைத்துச் செல்வீர்?

1. உயரம் பாய்தல்
2. கோலூான்றி பாய்தல்
3. நீளம் பாய்தல்
4. ஈட்டி எறிதல்

14. முறையே A,C மைதானங்களுக்கு தேவையான உபகரணங்கள் எவை?

1. குண்டு,தட்டு
2. குண்டு,ஈட்டி
3. தட்டு,ஈட்டி
4. ஈட்டி,தட்டு

15. தட்டெறிதல் போட்டியாளர்களை எவ் இலக்கமிட்ட மைதானத்திற்கு அனுப்புவீர்

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

16. மேற்குறிப்பிட்ட மைதானத்தில் 7cm தடிப்பைக் கொண்ட கோடு பயன்படுத்தப்படும் மைதானம் எது?

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

17. கிரிக்கெட் வீரரை நோக்கி வரும் பந்தை பிடிப்பதற்கு அவர் பயன்படுத்தும் உயிரியக் கவியல் விஞ்ஞான மூலாதாரம்

1. விசை
2. புவியீர்ப்பு மையம்
3. உந்தம்
4. சடத்துவம்

kalvi.lk

18. சுகாதார சம்பந்தமான கருத்துக்களை முன்வைக்கும் தேசிய நிறுவனமானது
   1. தேசிய நிதி நிறுவனம் 2. உலக சுகாதார நிறுவனம்
   3. யுனிசெப் நிறுவனம் 4. செஞ்சிலுசைச் சங்கம்

19. கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையை பேணும் காரணி அல்லாதது?
   1. புவியீர்ப்பு மையம் மேல்மட்டத்தில் இருத்தல்
   2. தாங்கும் பாதங்கள் அகலமாயிருத்தல்
   3. உடல் அவயவங்கள் எதிர்த்திசைகளில் செயற்படுதல்
   4. வெளியே இருந்து வரும் விசையை நோக்கி உடலை வளைத்தல்

20. தாய்ப்பாலில் காணப்படும் மஞ்சள் திரவத்தின் பெயர்?
   1. ஈஸ்ரஜன் 2. கொலஸ்திரம்
   3. புரோஜெஸ்சோன் 4. தெஸ்தெஸ்திரோன்

21. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை திட்டமிட்டு நடாத்தும் போது கவனிக்க வேண்டியது?
   1. முன்ஆயத்தம் 2. நடைமுறைப்படுத்தல்
   3. முடிவு 4. மேற்கூறிய மூன்றும்

22. வொலிபோல் விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படம் பந்தின் நிறையை சராசரியாகக் குறிப்பது?
   1. 300g – 500g 2. 260g – 280g
   3. 400g – 450g 4. 200g – 300g

23. இலங்கையில் கருவுற்ற ஒரு தாயின் நிறை எத்தனை கிலோகிராமால் அதிகரிக்கின்றது?
   1. 7.5Kg -10Kg 2. 7Kg – 8Kg
   3. 10Kg – 12Kg 4. 12Kg – 14Kg

24. முப்பாய்ச்சலின் பிரதான படிமுறைகள் முறையே
   1. கெந்துதல்,மிதித்தல்,பாய்தல் 2. பாய்தல்,மிதித்தல்,கெந்ததல்
   3. மிதித்தல்,தத்துதல்,பாய்தல் 4. கெந்துதல்,பாய்தல்,மிதித்தல்

25. மீரா உணவு உண்டதும் தேநீர் பருகத் தவறுவதில்லை இதன் மூலம் அவளின் உடலில் போசணையை அகத்துறிஞ்சலுக்குட்படுவதனால் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் போசணைக்கூறு?
   1. அயடீன் 2. விற்றமின்
   3. விற்றமின் B 4. இரும்பு

26. உடல் உறுப்புக்களை பாதுகாப்பதும் உடலுக்கு ஒரு சிறந்த தோற்றத்தையும் தரக்கூடிய நான்?
   1. சுவாசத்தொகுதியாகும் 2. நரம்புத்தொகுதியாகும்
   3. என்புத்தொகுதியாகும் 4. தசைத்தொகுதியாகும்

kalvi.lk

27. விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள் முக்கியம் பெறுவது?
   1. நியாயமான போட்டியை நடாத்த
   2. விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாக்க
   3.விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேண
   4. மேற்கூறிய அனைத்தையும் பெற

28. விளையாட்டு பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்த துளசிக்கு அதிககளைப்பும் அதிகவியர்த்தலும் தலைவலியும் குருதிச் சுற்றோட்ட வேகமும் அதிகரித்தும் தாகமும் ஏற்பட்டது இந்நிலை?
   1. நீரிழப்பாகும்
   2. தலைச்சுற்றாகும்
   3. மயக்க நிலை
   4. இதயப்பாதிப்பு

29. நாள்தோறும் பாடசாலை நிகழ்ச்சியில் உடற்பயிற்சிகளில் பங்கு பற்றுவதன் மூலம்
   1. உடல் விருத்தி ஏற்படும்
   2. மகமிழ்ச்சி கிடைக்கம்
   3. சந்தத்துக்கு அமைவாக மகிழ்ச்சியை மேற்கொள்ளலாம்
   4. மேற்கூறிய அனைத்தும் கிடைக்கும்

30. மனித உடலுக்கு தேவையான அயடீன் பெறுமானம் கிடைக்கப் பெறாவிட்டால் ஏற்படும் நிலையானது
   1. குறள் நிலைமை ஏற்படும்
   2. விரைவாகக் களைப்படைவர்
   3. வளர்ச்சி குறைவடையும்
   4. கவனயீனம் ஏற்படும்

31. உணவுக் கால்வாயுடன் தொடர்புடைய நோயாவது
   1. கூகைக்கட்டு
   2. உயர்குருதி அழுத்தம்
   3. துரொம்பசிஸ்
   4. விதைப்பை வீக்கம்

32. உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு செல்வாக்குச் செலுத்தக் கூடிய ஒழுங்கீனமான செயற்பாடு பின்வருவனவற்றுள் எது?
   1. நடைமுறையிலுள்ள விதிமுறைகளைத் தகர்த்தல்
   2. போட்டியின் மீள் ஆரம்பத்தினை தாமதித்தல்
   3. உத்தரவின்றி ஆடுகளத்தினை விட்டு வேண்டுமென வெளியேறல்
   4. இரண்டு கைகளையும் தொடர்பு படுத்தி பேறொன்றினை ஈட்டல்

33. குறைந்த வசதிகளின் கீழ் குறைந்த முதலினைப் பயன்படுத்தி குறைந்த காலத்தினுள் வொலிபோல் போட்டித் தொடர் ஒன்றினை ஒழுங்கு செய்து நிறைவு செய்வதற்கு தாங்கள் பணிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் அது தொடர்பாக தாங்கள் தெரிவு செய்யும் போட்டி நடாத்தப்படும் முறையாவது?
   1. சுழற்சி முறை
   2. கலப்பு முறை
   3. சவால் முறை
   4. விலகல் முறை

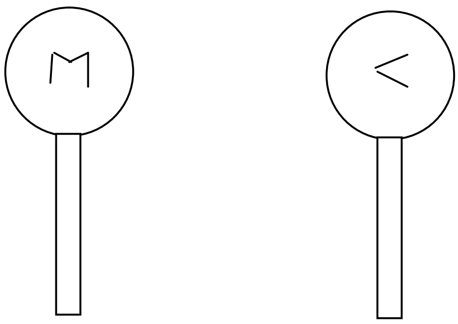
kalvi.lk

34. விபத்து தொடர்பாக நன்கு விசாரிக்கவும் பயத்தினைப் போக்கவும் நடப்பதற்கு இடங்கொடுக்க வேண்டாம் சவர்க்காரமிட்டு வழிந்தோடும் நீரில் கழுவுதல். போன்ற தகவல்களின் அடிப்படையில் இடம்பெற்றிருக்கக் கூடியது

1. விசம் உடலினுள் சென்றிருத்தல்
2. பாம்பு கடித்திருத்தல்
3. மின்தாக்கத்திற்கு உட்பட்டிருக்க கூடும்
4. தீயினால் சுடப்பட்டிருக்கலாம்

35. உள்ளக விபத்துக்களின் போது பயன்படுத்தப்படும் முதலுதவி முறையானது?

1. RICE முறை
2. A,B,C,D,E முறை
3. PRICES முறை
4. RICES முறை



36. மேற்படி உருக்களினால் காட்டப்படுவன

1. புகையிரத வீதிச்சமிக்ஞைகள்
2. கடற்கரையை அண்மித்த வீதிச்சமிக்ஞைகள்
3. மரதன் ஓட்டம் போட்டிக்கானது
4. போட்டி நடை தொடர்பானது

37. பிறக்கும் போது குறை நிறையுடைய பிள்ளைப் பேறு என அழைக்கப்படுவது

1. 3.5Kg விட குறைவான பிள்ளைகள்
2. 3Kg விட குறைவான பிள்ளைகள்
3. 4Kg விட குறைவான பிள்ளைகள்
4. 2.5Kg விட குறைவான பிள்ளைகள்

38. ஆரோக்கியமான நபர் ஒருவரின் உடற்கொள்ளவினுள் கொழுப்பின் உள்ளடக்கம் ஆண் ஒருவரில் காணப்பட வேண்டிய அளவாவது?

1. 20y – 25y இடையே
2. 15y – 20y இடையே
3. 25y – 30y இடையே
4. 30y – 35y இடையே

39. புராதன ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட வருடம் எது?

1. 1896
2. 776
3. 786
4. 1890

40. உலக நாடுகளை அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் வைரஸ் நோய் எது?

1. டெங்கு
2. கொரோனா
3. மலேரியா
4. எயிட்ஸ்

(40 x 1= 40புள்ளிகள்)

kalvi.lk

கட்டாயமாக முதலாவது வினாவுக்கும் பகுதிI, பகுதிII என்பவற்றிலிருந்து தலா இரண்டு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. தரம் 11இல் கல்விபயிலும் கமல்கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு உரித்தான வகையில் உடல் உளமாற்றங்களை உடையவனாகக் காணப்பட்டான். அவன் உயர்தரத்திற்கான உடல்நிறை உயரம் கொண்டவனாக விளங்கினான். இதற்கேற்ப அவனின் BMI வீச்சுப் பெறுமானம் சாதாரணமாக காணப்பட்டது. கமல் தனது சுகாதாரம் சார்ந்த தகைமையை (Health related fitness) சிறப்பாகப் பேணுவதற்காக அன்றாடம் உடற்பயிற்சி, யோகாசனம் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றான். அத்துடன் மாலை நேரங்களில் பொழுதுபோக்குக்காக 7 மாணவ அணிகொண்ட உதைபந்து போன்ற பெருவிளையாட்டக்களில் தனது சகநண்பர்களுடன் சேர்ந்து ஈடுபட்டான். சிலவேளைகளில் மனதிற்கு மகிழ்வைத்தரும் சிறுவிளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபட்டு வந்தான்.

i. அ) கமல் கட்டிளைமைப்பருவத்தைச் சேர்ந்தவர். இப்பருவத்தின் மறு பெயர் யாது?

ஆ) இப்பருவம் பற்றி உலக சுகாதார தாபனம் (WHO) வரையறுத்துள்ள வயது எல்லையைக் குறிப்பிடுக?

ii. கமலிடத்தில் காணத்தக்க மேற்படி நிகழ்வில் குறிப்பிடாத வேறு உடல்,உளரீதியானபண்புகள் ஒவ்வொன்று வீதம் குறிப்பிடுக?

iii. BMI பெறுமானம் கமலிடத்து காணப்படும் சாதாரண வீச்சுக்கான நிறத்தைக் குறிப்பிடுக?

iv. சுகாதாரம் சார்ந்ததகைமையைப் பேணுவதற்கு மேலே கூறப்பட்ட செயற்பாடுகளைத் தவிர்ந்த வேறு செயற்பாடுகள் இரண்டினை எழுதுக?

v. உளஆரோக்கியத்தைப் மேம்படுத்தும், நிகழ்வில் குறிப்பிட்டப்பட்ட விளையாட்டு தவிர்ந்த ஏனைய பெருவிளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக?

vi. மாலைவேலைகளில் ஏழு மாணவஅணிகள் பங்குபற்றிய உதைபந்துக்கான நிரற்போட்டியின் போட்டி அட்டவணையைத் தயாரிக்குக?

vii. நிகழ்வில் கூறப்பட்டவாறு மாணவர்கள் ஈடுபட்டு இருக்கக் கூடிய சிறுவிளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக?

viii. நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளசுகாதாரதகைமைவிருத்திக்கானதுறைகளைதவிர ஏனைய இரு துறைகளையும் குறிப்பிடுக?

ix. மேற்கூறப்பட்ட நிகழ்வில் விளையாட்டுகளில் கமல் ஈடுபடாமல் இருப்பரானால் அவனுக்கு உடல் ரீதியில் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகள் இரண்டு தருக?

x. விளையாட்டுக்களில் கமல் ஈடுபட்டதனால் அவன் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நன்மைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக? (10x2=20புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதிI

(இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக)

2. தற்போது உலகில் தொற்றுநோய்களாலும்,தொற்றாநோய்களாலும் அதிகளவு மக்கள் பாதிக்கப்பட்டள்ளனர்

A-*முகக்கவசம் அணிதல்

* கைகளைசவர்க்காரமிட்டு 20 செக்கன் கை கழுவுதல்

* சமூக இடைவெளியை பேணுதல்

* தொடுகைகளை தவிர்த்தல்

B-* உப்பு,சீனி,எண்ணெய்,கொழுப்பு அதிகம் கொண்ட உணவுகளை தவிர்த்தல்

* தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்/ விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்

* யோகாசனம் செய்தல்

* எளிமையான வாழ்க்கைக் கோலத்தை பின்பற்றுதல்

i. மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் நோய்நிலைமைகள் ஒவ்வொன்று குறிப்பிடுக? (2 புள்ளிகள்)

ii. வினா (1) இல் நீர் குறிப்பிடப்பட்ட தொற்றாநோய் தவிர ஏனைய தொற்றாநோய்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிட்டு அவற்றை தவிர்ப்பதற்கு Bயில் குறிப்பிட்ட விடயங்களை தவிர இரண்டு விடயங்களைக் குறிப்பிடுக? (3புள்ளிகள்)

iii. வினா (1) இல் A இற்காக நீர் குறிப்பிட்ட நோய்த் தொற்றின் பரவலை கட்டுப்படுத்துவதற்காக பின்பற்றவேண்டிய நடவடிக்கைகள் Aயில் குறிப்பிட்டவற்றை தவிர ஐந்தினை எழுதுக? (5புள்ளிகள்)

3. கொண்ணிலையின் போது புவியீர்ப்புமையம் சமநிலை அமையும் இடங்களை அறிந்துகொள்வர்.

i. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன? (2புள்ளிகள்)

ii. கொண்ணிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உயிரற்றபொறிமுறைக் காரணிகள் 3 தருக?(3புள்ளிகள்)

iii. விளையாட்டு வீரரின் உடல் உத்திதிசைநிலையில் பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை? (2புள்ளிகள்)

iv. சரியான கொண்ணிலைகளைக் பேணுவதால் எற்படும் நன்மைகள் 3தருக? (3புள்ளிகள்)

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்காக நீங்கள் செயற்பட வேண்டிய விதத்தினைச் சுருக்கமாகத் தெரிவுபடுத்தல்.

i. உங்கள் கிராமத்தில் கொரோனா நோயாளிகள் சிலர் இனங்காணப்பட்டிருத்தல்

ii. தனிமைப்படுத்தலுக்குட்பட்டுள்ள உங்கள் நண்பனின் குடும்பம் எதுவும் செய்யமுடியாத நிர்க்கதியான சூழ்நிலையில் இருப்பதை நீங்கள் அறிதல்

iii. கட்டிளமைப்பருவத்தையுடைய உமது தம்பி தங்கை எப்போதும் பெற்றோருடன் சண்டையிட்டு வருவதைக் காண்கிறீர்கள்

iv. க.பொ.த (சா/த) பரீட்சை முடிவடைந்த பின்னர் கடலில் குளிக்கச் செல்லவருமாறு உங்கள் நண்பர்கள் உங்களையும் அழைத்தல்

v. அறிமுகமில்லாத ஒருவர் உங்களிடம் முகநூல் உரையாடலை விரும்புதல்

(5x2=10புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதிII

(இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக)

5. விளையாட்டுவீரர்கள் இருவர் பங்குபற்றிய விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் கீழேதரப்பட்டுள்ளன அவற்றைக் கொண்டு பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக?

ரூபன் - 10000m, மரதன் வீதியோட்டம்

தீபன் - 100m, 4x100mநீளம் பாய்தல்

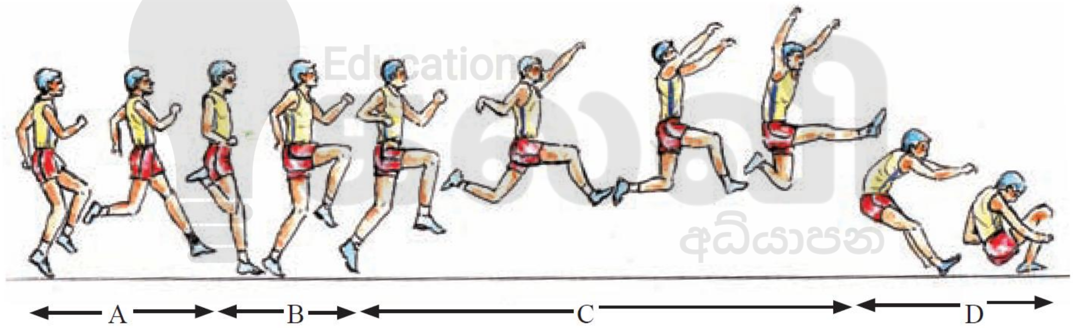
i. இங்கு காற்றின்றிய காற்று சுவாசமுறைகளில் சக்தி கிடைக்கப் பெறும் நபர்களை தனித்தனியே குறிப்பிடுக? (2புள்ளிகள்)

ii. ரூபன் தீபன் ஆகியோரில் காணப்படும் தசைநார்கள் கொண்டுள்ள இயல்புகள் தலா மூன்று வீதம் தருக (மேலேகுறிப்பிட்டது தவிர்ந்த) (2புள்ளிகள்)

iii. ரூபன்,தீபன் போன்றோரின் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையானசக்தி (ATP) மீள் உருவாக்கப்படும் முறையினை சமன்பாட்டு வடிவில் தனித்தனியே குறிப்பிடுக? (3புள்ளிகள்)

iv. கிறியற்றனின்பொசுபேற்று (P) முறையில் ஒட்சிசன் வாயு பயன்படாது மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் இரண்டுதருக? (3புள்ளிகள்)

6. பாடசாலைமட்ட,வலயமட்ட,மகாணமட்ட,தேசியமட்டவிளையாட்டு நிகழ்வுகளில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தலை மேற்கொண்டிருப்பீர்கள் இவ்வாறான பாய்ச்சல்களை நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் கிடைப்பாய்ச்சல் எனவகைப்படுத்தலாம் கீழேதரப்பட்டுள்ள படங்களை அவதானித்து நிகழ்ச்சிகளை இனங்கண்டு வினாக்களுக்கு விடை தருக?



i. மேலேகாட்டப்பட்டுள்ள போட்டி நிகழ்ச்சி எதுவெனக் குறிப்பிடுக அதில் A, B, C, D, யின் திறன்கோலைத் தருக? (2 புள்ளிகள்)

ii. மேலேகுறிப்பிட்ட போட்டி நிகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமான நுட்பமுறைகள் 3 தருக?(3 புள்ளிகள்)

iii. மேலே குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியை புதிய ஒரு வீரனுக்குப் பயிற்றுவிப்பதற்கு நீர் மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டை விளக்குக? (2 புள்ளிகள்)

iv. இப்போட்டி நிகழ்ச்சியில் பிழையான பாய்ச்சலாக கருதக்கூடிய தவறுகள் 3தருக? (3 புள்ளிகள்)

7. A, .B, Cஅகிய வினாக்களில் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக

Ai) வொலிபோல் விளையாட்டில் உள்ளபணித்தலின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக (2புள்ளிகள்)

ii) கிழக்கு மற்றும் வடக்கு மாகாணங்களுக்கு இடையிலான வொலிபோல் போட்டியின் போது கிழக்குமாகாண அணியின் வீரரொருவர் வடமாகாண அணிவீரால் அனுப்பப்பட்ட பந்து வலையை முழுமையாக கடக்காத நிலையில் பந்தானது வலையின் அருகாமையில் மேல் வடமாகாண

kalvi.lk

அணிபக்கம் உள்ளது. அதை கிழக்குமாகாண அணிவீரர் ஒருவர் வலைக்குமேல் எழுந்து அறைதல் செயற்பாட்டை மேற்கொள்கின்றார். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணத்துடன் விளக்குக? (3புள்ளிகள்)

iii) வொலிபோல் விளையாட்டைக் கற்கும் மாணவர்களுக்கு அந்த விளையாட்டில் தடுத்தலை பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளதெனின் அவர்களுக்கு அந்தநுட்ப முறையைப் பயிற்றுவித்த பின்னர் தடுத்தல் நுட்பத்தை மேம்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடு இரண்டை விவரிக்குக? (5புள்ளிகள்)

B. i)வலைப்பந்தாட்டத்தில் காணப்படும் பந்து பரிமாற்ற முறைகளில் இரண்டு முறைகளுக்கும் ஒவ்வொரு உதாரணம் வீதம் குறிப்பிடுக? (2புள்ளிகள்)

ii) தென் மற்றும் சப்பிரகமமாகாண அணிகளுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் போது இரு அணிவீராங்கனைகளும் பந்தை ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பிடித்த சந்தர்பத்தை மத்தியஸ்தரான நீங்கள் அவதாணித்தபோது அவ்வேளையில் மத்தியஸ்தராகிய உங்களால் வழங்கப்படும் தீர்ப்பினைக் காரணத்துடன் விளக்குக? (3புள்ளிகள்)

iii) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டைப் பயிலும் வீராங்கனைகளுக்கு சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce Pass) முறையினை பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளதெனின் அந்தநுட்பமுறையைப் பயிற்றுவித்த பின்னர் சொட்டி அனுப்புதல் அறிக்கையை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை விபரிக்குக? (5 புள்ளிகள்)

C. i. காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் பந்தைக்கட்டுப்படுத்தும் (controlling the ball) முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக? (2புள்ளிகள்)

ii. ஊவாமற்றும் தென் மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டியின் போதுதென்மாகாணவீரரின் கால் பட்டபின்னர் தொடுகோட்டின் (Touch line) ஊடாக பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே சென்ற போது மத்தியஸ்தராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணத்துடன் விவரிக்குக? (3புள்ளிகள்)

iii. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டைப் பயிலும் மாணவர்களுக்கு காற்டபந்து விளையாட்டில் பந்தை நிறுத்தும் முறைகளுடன் ஒன்றான உட்பாத்தினால் பந்தை நிறுத்துதலை பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளதெனின் அந்த நுட்பமுறையைப் பயிற்றுவித்த பின்னர் உட்பாதத்தினால் பந்தை நிறுத்துதலை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை விபரிக்குக?

(5புள்ளிகள்)

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