1426

All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10	විෂයය / பாடம் / Subject: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I	කාලය / காலம் / Time: 01 மணித்தியாலம்

(i). சகல வினாக்களுக்கும் விடை தருக. இவ் வினாப்பத்திரம் தொடர்பாக 40 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

(ii). வினா இலக்கம் 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்களில் i, ii, iii, iv ஆகிய விடைகளுள் சரியான அல்லது மிகவும் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்க.

(iii). உங்களுக்கு வழங்கப்படும் விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினா தொடர்பாகவும் தரப்பட்டுள்ள வட்டங்களுள் தெரிவுசெய்த விடைக்குப் பொருத்தமான வட்டத்தினுள் அடையாளத்தினை இடுக.

(iv). வினாப்பத்திரம் I இன் விடைகளை II வினாப்பத்திரம் விடைகளுடன் இணைத்து ஒப்படைக்கவும்

---

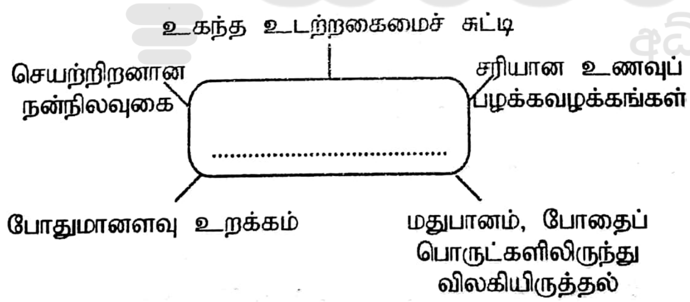
1. நல்ல உடற்றகைமைகளுடன் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தவாறு, உகந்த தொடர்புகளைப் பேணியவாறு ஏனையோருக்கு மதிப்பளித்து வாழ்கின்ற திவ்யன்,

   i. பூரண சுகாதாரமுடைய வாழ்க்கையைக் கழிக்கின்றார்.

   ii. சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்தியவாறு வாழ்க்கையைக் கழிக்கின்றார்.

   iii. ஆன்மீக நன்நிலவுகைக்கு மாத்திரம் முன்னுரிமையினை வழங்கி வாழ்க்கையைக் கழிக்கின்றார்.

   iv. சுகாதாரமிக்க வாழ்க்கைக் கோலத்தினை கடைப்பிடித்தவாறு வாழ்க்கையைக் கழிக்கின்றார்.



2. மேலே வெற்றிடத்திற்குப் பொருத்தமான சொல் யாது?

   i. பூரண சுகாதாரம்　　　ii. உடல் வளர்ச்சி

   iii. சுகாதாரமிக்க வாழ்க்கைக் கோலம்　　　iv. உகந்த போசணை

- **கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுக்களின் அடிப்படையில் வினா இலக்கம் 03, 04, 05 ஆகியவற்றிற்கு விடையளிக்குக.**

சியானியின் மகள் தொடர்பாக சுகாதார பிணியாய்தலின் போது வழங்கப்பட்ட ஆலோசனைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

kalvi.lk
Scanned by CamScanner
www.Paritchai.com

- பிள்ளைப் பேற்றின் பின்னர் ½ மணித்தியாலத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுத்தலினை ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
- பிள்ளைக்கு 18 - 20 மணித்தியால உறக்கம் நாளொன்றிற்கு அவசியமானதாகும்.
- அதிக குளிரிலிருந்தும் அதிக வெப்பத்திலிருந்தும் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

3. சியானியின் மகள் கடக்கும் அவத்தை எதுவாக இருக்க முடியும்?

   i. முன் பிரசவப் பருவம்
   ii. சிசுப் பருவம்
   iii. குழந்தைப் பருவம்
   iv. பிள்ளைப் பருவம்

4. பிள்ளைப் பேற்றின் பின்னர் ½ மணித்தியாலத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் வாயிலாக எதிர்பார்க்கப்படுவது,

   i. பிள்ளையின் அழுகையினை நிறுத்துவதற்காகும்.
   ii. ஆரம்ப நாட்கள் சிலவற்றிற்குள் தாய்ப்பாலின் வாயிலாக பிள்ளைக்குத் தேவையான கொஸ்ட்டிரம் எனும் பதார்த்தத்தைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்காகும்.
   iii. பால்மாவிற்கு அதிகளவு பணம் செலவாவதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுவதற்காகும்.
   iv. ½ மணித்தியாலத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் வாயிலாக பிள்ளையை தாய்ப்பாலுக்கு பரிச்சயப்படுத்துவதற்காகும்.

5. சுகாதார பிணியாய்வின் போது தரப்பட்ட மேலே குறிப்பிடப்பட்ட ஆலோசனைகளின் வாயிலாக பிள்ளையினது,

   i. உடலியற் தேவைகள் பூரணப்படுத்தப்படுகின்றது.
   ii. உளவியற் தேவைகள் பூரணப்படுத்தப்படுகின்றது.
   iii. சமூகத் தேவைகள் பூரணப்படுத்தப்படுகின்றது.
   iv. மேற்கூறிய எதுவும் இடம்பெறுவதில்லை

- சுகாதார தினத்தினை நிமித்தமாகக் கொண்டு விஜயபாகு வித்தியாலயத்தில் இடம்பெற்ற செயற்பாடுகளிடையே பிள்ளைகளது உரிய போசணை மட்டங்களை அளவீடு செய்யும் நிகழ்ச்சித் திட்டமும், தொற்றும் நோய்கள் நிவாரணம் தொடர்பாகவான நிகழ்ச்சித் திட்டமும் பிரதான இடத்தினைப் பெற்றன.

6. உரிய போசணை மட்டங்களை அளவீடு செய்வதற்காக தரம் 10 மாணவர்களது உடற்றகைமைச் சுட்டிக்கு மேலதிகமாக இடுப்பின் சுற்றளவு மற்றும் உயரம் என்பனவற்றிற்கு இடையிலான விகிதாசாரமானது அளவீடு செய்தல் இடம்பெற்றது. அது அளவீடு செய்யப்படுவது,

   i. $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம்(cm)}}$
   ii. $\frac{\text{உயரம் (cm)}}{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (cm)}}$
   iii. $\frac{\text{உயரம் (cm)}}{\text{நிறை (kg)}}$
   iv. $\frac{\text{நிறை (kg)}}{\text{உயரம்(cm)}}$

paritchai.com
Education கல்வி අධ්‍යාපන
kalvi.lk
Scanned by CamScanner

7. தொற்றும் நோய்கள் நிவாரணம் தொடர்பாகவான நிகழ்ச்சித் திட்டம் முன்வைக்கப்பட்ட பிரதேசத்தின் மருத்துவர் இந்நாட்களில் விரைவாகப் பரவக் கூடிய டெங்கு நோய் தொடர்பான விடயங்களை விளக்கினார். அவர் டெங்கினைப் பரப்பும் இரு வகை நுளம்புகள் காணப்படுவதாகக் கூறினார். அவ் இருவகை நுளம்புகளாக இருக்கக் கூடியவை,

i. ஈடிஸ் ஈடிப்டயிஸ், ஈடிஸ் அல்பொயிக்டஸ்
ii. கியுலக்ஸ், ஈடிஸ் ஈடிப்டயிஸ்
iii. அனோபிலிக்ஸ், அனோபீலியா
iv. கியுலக்ஸ், கியுலபீட்டா

8. மருத்துவர் டெங்கு நோய் ஏற்பட்ட போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய செயலொழுங்குகளையும் குறிப்பிடத் தவறவில்லை. அவறால் குறிப்பிடப்படாத செயற்பாடொன்றாவது,

i. ஓய்வினை மிகவும் நல்லவிதமாகப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
ii. பொருத்தமான நீராகாரங்களை தேவையின் அடிப்படையில் பருகுதல் வேண்டும்.
iii. அஸ்பிரின் அடங்கிய உணவு வகைகளை பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
iv. அறிந்து கொண்ட உடனேயே மருத்துவமனை ஒன்றிற்கு அனுமதித்தல் வேண்டும்.

9. மனிதனால் தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்படும் வளிமண்டல மாசாக்கம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய விரும்பத்காத தலையீடொன்றாக சுவாச நோய்களைக் குறிப்பிட முடியும். சுவாசத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மைக்கு இடையூறுகளை ஏற்படுத்தும் நோய்களாகக் கருதப்படக் கூடியவை,

i. சயரோகம், நியுமோனியா, உயர் குருதியமுத்தம்
ii. சயரோகம், தொண்டைக்கரப்பன், நியுமோனியா
iii. கெஸ்ட்ரயிட்டிஸ், நியுமோனியா, வயிற்றோட்டம்
iv. சுவாசப் புற்றுநோய், வாந்திபேதி, இதய உபாதை

10. பிறந்த நாள் தொடக்கம் வயது 18 - 20 வருடங்கள் வரையில் மனிதனின் உடலில் வளர்ச்சியடைதல் தொடர்ச்சியாக இடம்பெறுகின்றது. உடல் வளர்ச்சிக்கும் அவ்வாறே ஏனைய அங்கங்களின் கட்டுப்பாட்டினையும் மேற்கொள்ளும் கானிற் சுரப்பியாவது,

i. விதைகள்
ii. சூலகம்
iii. அதிரினற் சுரப்பி
iv. கபச் சுரப்பி

11. கழிவுகளை அகற்றுதல், மேலதிக நீரினை வெளியேற்றுதல் மற்றும் உடலில் நீர் குறைவான சந்தர்ப்பங்களில் வெளியேற்றப்படுதலினைக் கட்டுப்படுத்துதல் என்பனவற்றின் பொருட்டு விஷேடமாக ஒழுங்கமைந்தத் தொகுதியாவது,

i. கழிவகற்றும் தொகுதி
ii. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி
iii. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
iv. சிறுநீர்ப்பை

www.Paritchai.com
Education கல்வி அධ්‍යාපන
kalvi.lk

Scanned by CamScanner

12. பட்டாசு தயாரிக்கும் தொழிற்சாலை ஒன்றில் கடமைபுரியும் சாந்தனுக்கு திடீரென ஏற்பட்ட மயக்கத்தின் காரணத்தினால் மருத்துவமனைக்குச் சென்றபோது மருத்துவர் நஞ்சுப் பதார்த்தமொன்று உடலின் உள்ளே சென்றுள்ளதாகக் கூறினார். அவரின் உடலினுள் நச்சுப் பதார்த்தம் சென்றிருக்கக் கூடிய விதமாவது,

i. உட்சுவாசத்தின் வாயிலாக
ii. வாய் வழியாக
iii. தோலின் ஊடாக
iv. மேற்கூறிய யாதேனும் முறையில்

13. அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளில் பிரதான பிரச்சினையொன்றாக போசணைக் குறைப்பாட்டின் தீங்கு வட்டத்தினைக் காட்ட முடியும், போசணைக் குறைப்பாட்டின் முறன்பாட்டுச் வட்டத்தினால் காட்டப்படுவது,

i. குறைப்பிரசவப் பிள்ளைகள் உருவாதல்
ii. நிறை குறைந்த பிள்ளைகள் உருவாதல்.
iii. பிறந்தபின்னர் எளிதாக நோய்வாய்ப்படல்
iv. மேற்கூறிய அனைத்தும்

14. கீழ்வரும் உணவுத் தொகுதிகளில் அதிகளவு இரும்பினைக் கொண்ட உணவுத் தொகுதியாவது,

i. ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, விலங்கு ஈரல்
ii. ஆட்டிறைச்சி, பசளி, வல்லாரை
iii. கௌப்பீ, கடலை, சோயாமீட்
iv. ஆட்டிறைச்சி, கௌப்பீ, விலங்கு ஈரல்

15. சிறுகுடலில் அகத்துறிஞ்சல் செயற்பாட்டினை அதிகரிப்பதற்காக அமைந்துள்ள வியத்தகு அமைப்பாகக் கருதப்படக் கூடியது,

i. சடைமுளைகள் அமைந்திருத்தல்
ii. காற்றுப் பைகள் அமைந்திருத்தல்
iii. சுவாசச் சிற்றறைகள் அமைந்திருத்தல்
iv. சிறுநீரகத்திகள் அமைந்திருத்தல்

- **கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுக்களைப் பயன்படுத்தி வினா இலக்கம் 16, 17, 18 இன் கீழுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

நான் உங்களை உயிர் வாழ வைக்கின்றேன். என்னால் ஆற்றப்படும் செயற்பாடுகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- உடலிலுள்ள உயிர்க் கலங்களின் நிலவுகையின் பொருட்டு அவசியமான ஒட்சிசன் வாயுவினைக் கொண்டு செல்லல்.
- உயிர்ச் செயற்பாடுகள் இடம்பெறும் போது தோன்றும் கழிவுப் பொருட்களை திரும்ப கொண்டு செல்லுதல்.
- சிறுகுடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படும் போசணைக் கூறுகளை தசைகளை நோக்கிக் கொண்டு செல்லுதல்.

16. மேற்படி கூற்றுக்களின் அடிப்படையில் நான் யார்?

i. சுவாசத் தொகுதி
ii. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி
iii. கழிவகற்றும் தொகுதி
iv. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி

paritchai.com
Education கல்வி
kalvi.lk
Scanned by CamScanner

1355

17. எனது வியத்தகு தன்மைக்கு இடையூறு ஏற்படக் கூடிய செயற்பாடாக அமையாதது?

i. இரும்பு அடங்கிய உணவுகளை அதிகளவு உண்ணல்.

ii. எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை அதிகளவு உண்ணல்.

iii. உப்பு அடங்கிய உணவுகளை குறைவாக உண்ணல்.

iv. நீரினை போதுமானளவு பெற்றுக்கொள்ளல்.

18. உயிரியற் செயற்பாடுகள் இடம்பெறும்போது உற்பத்தியாக்கப்படும் கழிவுப்பொருள் ஒன்றாகக் கருதப்படாதது எது?

i. காபனீரொட்சைட்டு ii. யூரியா iii. வியர்வை iv. மலம்

9. சுஜீவா கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ளாள். அவள் தனக்கு பிரச்சினையாகக் காணப்படும் HIV வைரஸ் தொடர்பாக தனது நண்பிகளை வினவிய போது அவர்கள் வழங்கிய தகவல்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் பொய்யான தகவல் யாது?

i. HIV வைரசானது தொற்று ஏற்பட்ட நபரின் உயிருள்ள கலங்களில் மாத்திரம் வாழக் கூடியதாகும்.

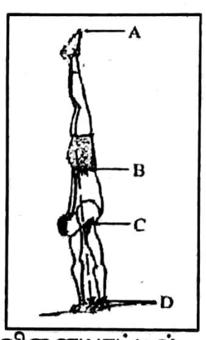
ii. கோப்பைகள், குவளைகள், படுக்கை விரிப்புக்கள் என்பனவற்றின் பயன்பாட்டின் காரணமாக நோயானது பரவலடையக் கூடியது.

iii. பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்பின் வாயிலாக பரவலடைய முடியும்.

iv. பாலியல் ரீதியாக தொற்றுதலடையக் கூடிய நோய்க்கு HIV வைரசு காரணமாக அமைய முடியும்.

20. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் நகர் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்படுவதற்கு மிக அண்மித்தாக இருக்கும்போது தாமதமாக வருகை தந்த கமல் உடல் வெப்பமூட்டல் பயிற்சிகளில் ஈடுபடாது போட்டியில் ஈடுபட்டதன் காரணமாக காலில் ஏற்பட்ட உபாதை காரணமாக மிக விரைவாக மைதானத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்கு ஏதுவாகியது. அவனுக்கு ஏற்பட்ட உபாதையாகக் கருதப்படக் கூடியது,

i. தசைப்பிடிப்பு ii. உயர் குருதியமுத்தம் iii. சுளுக்குதல் iv. மூட்டு விலகுதல்



21. ஜிம்நாஸ்டிக் விளையாட்டில் கைகளால் நிற்கும் விளையாட்டு வீரன் ஒருவனின் செயற்பாடானது மேலே உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அச் செயற்பாட்டின் போது விளையாட்டு வீரனின் உடலின் புவியீர்ப்பு மையம் அமையப் பெற்றுள்ள புள்ளியாகக் கருதப்படக் கூடிய இடமாவது,

i. A ii. B iii. C iv. D

kalvi.lk
Scanned by CamScanner
www.Paritchai.com

22. கீழ்வரும் நிகழ்ச்சிகளில் பஞ்ச நிகழ்ச்சித் தொகுதிக்குள் உள்ளடக்கப்படும் நிகழ்ச்சித் தொகுதி எது ?

i. நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 200 மீற்றர், பரிதிவட்டம் எறிதல், 1500 மீற்றர்

ii. 100 மீற்றர் சட்டவேலி ஓட்டம், உயரம் பாய்தல், குண்டுபோடுதல், 100 மீற்றர், 200 மீற்றர்

iii. ஈட்டி எறிதல், 100 மீற்றர் சட்டவேலி ஓட்டம், கோலூன்றிப் பாய்தல், குண்டுபோடுதல், 100 மீற்றர்.

iv. குண்டுபோடுதல், பரிதிவட்டம் எறிதல், சம்மட்டி எறிதல், நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல்,

23. அனைத்துச் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரு பாதம் தரையுடன் தொடர்புடையதாக இருக்க வேண்டியதுடன் முன்னுள்ள தாங்கு பாதம் செங்குத்து நிலைக்கு வரும் வரையில் அப் பாதத்தின் முழங் காலானது நேரானதாக இருத்தல் வேண்டும். மேற்கூறிய பந்தி ஏற்புடையதாக அமைவது,

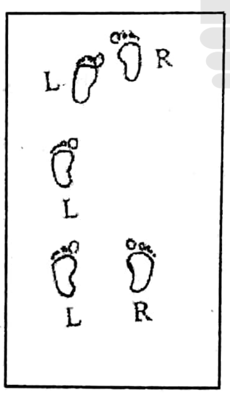
i. பதுங்கிப் புறப்படுதலின் குறிப்பிற்குச் செல் சந்தர்ப்பத்தின் போது,

ii. போட்டி நடைச் செயற்பாட்டின் போது,

iii. குண்டுபோடுதலின் நேர்கோட்டு முறைப் பயன்பாட்டின் போது.

iv. ஓட்டப் அப்பியாசங்களின் போது.

24. பின்வரும் வரைபடத்தினால் காட்டப்படுவது,



i. மரியாதை அணிநடையில் பயணிக்கும் சந்தர்ப்பமாகும்.

ii. வொலிபோல் விளையாட்டில் தாக்குதலின் பொருட்டு அனுகல் ஓட்டத்தின் 3 கவடுகள் முறையாகும்.

iii. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் எய்துகையின் போது கால்களை வைக்கும் விதமாகும்.

iv. பாதவசைவுகளில் ஜம்பிங் ஜர்க்கினை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பமாகும்

paritchai.com

kalvi.lk
Scanned by CamScanner

25. சர்வதேச மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் சங்கத்தின் விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளமையைக் காட்டுவது,

i. சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகள், வீதி ஓட்டம், போட்டிநடை, நாட்டிற்குக் குறுக்காக ஓடுதல், மலையேற்றம் ஆகிய நிகழ்ச்சிகளின் கூட்டாகும்.

ii. சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகள், வீதி ஓட்டம், சைக்கிளோட்டம், நீச்சல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகளின் கூட்டாகும்.

iii. மலையேற்றம், போட்டிநடை, மரதன் ஓட்டம், நாட்டிற்குக் குறுக்காக ஓடுதல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகளின் கூட்டாகும்.

iv. வொலிபோல், வலைப்பந்தாட்டம், கிரிக்கட், உதைப்பந்தாட்டம் ஆகிய விளையாட்டுக்களின் கூட்டாகும்.

26. 4 x 100m அஞ்சலோட்டப் போட்டியொன்றின் போது ஓட்டத்தில் ஈடுபடும் போட்டியாளர்கள் நால்வரில் இரண்டாம் ஓடுநர் தொடர்பாக அதிகளவில் காணப்பட வேண்டிய திறன்கள் என தாங்கள் எண்ணுபவை,

i. நல்ல ஆரம்பமும் நல்ல முடிவும் காணப்படுதல்.

ii. குறுங்கோலினை பெற்றுக்கொள்ளும் மற்றும் வழங்கும் திறன் காணப்படுதல்

iii. நல்ல அவதானமும் மற்றும் போட்டித் தன்மையும் காணப்படுதல்

iv. வட்டவடிவப் பாதையிலும், நேரான பாதையிலும் ஓடும் திறன் காணப்படுதல்

27. கடந்த அகில இலங்கை மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் விழாவில் 16 வயதின் கீழ் ஆண்களுக்கான 100 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டி மிகவும் போட்டித் தன்மை மிக்கதாக நிறைவு பெற்றது. அதன்போது நான்கு வீரர்கள் முடிவுக் கோட்டினை கடந்த விதமாவது கீழ்வருமாறு அமைந்திருந்தன,

பஹன் - முதலாவதாக தலையும் இரண்டாவதாக காலும்

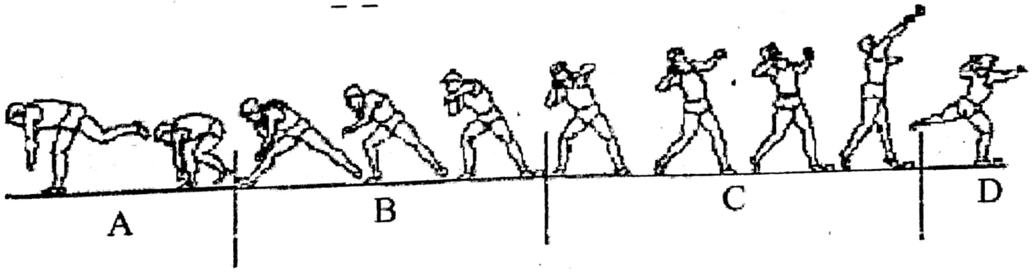
கெமுனு - முதலாவதாக முண்டமும் இரண்டாவதாக காலும்

நிமல் - முதலாவதாக காலும் இரண்டாவதாக முண்டமும்

சுனில் - முதலாவதாக கையும் இரண்டாவதாக தலையும்

இங்கு முதலாவது இடத்தை வெற்றிகொண்டவர் யார்?

i. பஹன் ii. கெமுனு iii. நிமல் iv. சுனில்



www.Paritchai.com
kalvi.lk
Scanned by CamScanner

28. மேலே உருவில் காட்டப்படுவது குண்டுபோடுதலின் நுட்பமுறையாகும். அங்கு A, B, C, D ஆகியவற்றினால் ஒழுங்குமுறையாகக் காட்டப்படுவது,

i. தயாராகும் அவத்தை, பின்னால் வழுக்கும் அவத்தை, விடுவிக்கும் அவத்தை, உடன் தொடர்நிலை

ii. அனுகல் ஓட்டம், மேலெலுதல், விடுவிக்கும் அவத்தை, உடன் தொடர்நிலை

iii. தயாராகும் அவத்தை, சுழலும் அவத்தை, விடுவிக்கும் அவத்தை, உடன் தொடர்நிலை

iv. ஊசலாடும் அவத்தை, மேலெழுதல், உடன் தொடர்நிலை, விடுவிக்கும் அவத்தை

29. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தும் போது அசையும் கொண்ணிலைகளாக சரியாக நடத்தலினை அறிமுகஞ் செய்ய முடியும், சரியான நடத்தலின் போது கால்களின் செயற்பாடு இடம்பெற வேண்டிய முறையாவது,

i. கால்களின் விரல்கள் → பாதச் சும்மாடு → குதி

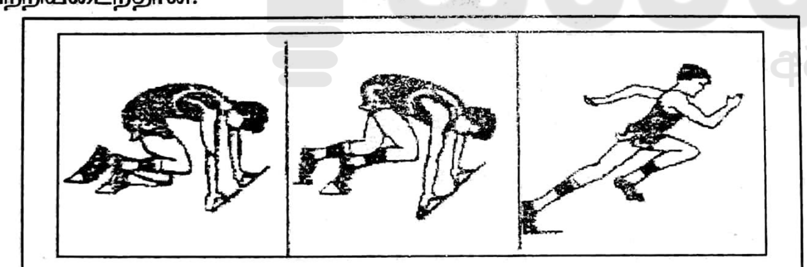
ii. பாதச் சும்மாடு → குதி → விரல்கள்

iii. குதி → அடிப்பாதம் → விரல்கள்

iv. குதி → பாதச் சும்மாடு → விரல்கள்

கீழ்வரும் வரைபடத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு வினா இலக்கம் 30, 31, 32 ஆகியவற்றின் கீழுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.

கீழே வரைபடத்தில் தேசிய மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டித் தொடரில் பங்குபற்றிய ஜானக்கவினது சுவட்டு நிகழ்வுகள் தொடர்பாக பெறப்பட்ட ஆரம்பச் சந்தர்ப்பங்களாகும். அவன் இரண்டு சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளிற்கும், உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கும் பங்குபற்றி வெற்றியடைந்தான்.



30. ஜானக்க பங்குபற்றிய சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் யாதாக இருக்க முடியும்.

i. 200 மீற்றர், 800 மீற்றர்　　ii. 200 மீற்றர், 400 மீற்றர்

iii. 100 மீற்றர், 800 மீற்றர்　　iv. 800 மீற்றர், 1500 மீற்றர்

31. ஜானக்கவினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆரம்பித்தல் முறை யாது?

i. நீள் புறப்பாடு　ii. பதுங்கிப் புறப்பாடு　iii. நின்ற புறப்பாடு　iv. குறும் புறப்பாடு

32. பயிற்றுவிப்பாளரினால் தொழில்நுட்ப அபிவிருத்தியுடன் தற்காலத்தில் உச்சளவு திறனைக் காண்பிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையில் ஜானக்க தனது பயிற்சி நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டமையினால் மிகவும் எளிதாக வெற்றியினைப் பெற்றுக் கொண்டான். ஜானக்கவினால் கடைப்பிடிக்கப்பட்ட நுட்பமுறை யாது?

paritchai.com
kalvi.lk
Scanned by CamScanner

i. ஸ்டிரெடல் முறை

ii. புளொஸ்பரி புளொப் முறை

iii. பெரி ஓ பிரயன் முறை

iv. மேற்கத்தேய முறை

33. பசறை வித்தியாலயத்தின் அதிபரினால் பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாடு கருதி நாளாந்தம் 10 நிமிடங்கள் உடல்நல நிகழ்ச்சித்திட்டத்தினை மேற்கொள்ளுதலானது கட்டாயமாக்கப்பட்டது. நாளாந்தம் 10 நிமிடங்கள் உடல்நல நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் பங்குபற்றுவதன் வாயிலாக,

i. உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும்

ii. இரசனை உணர்வினைப் பெற்றுக்கொள்ள இயலுமாதல்

iii. சந்தத்திற்கு ஏற்ப செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான இயலுமை கிடைக்கப்பெறல்

iv. மேற்கூறிய அனைத்தும் ஏற்படும்.

34. உலகில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பிரதான விளையாட்டு விழாவாகக் கருதப்படுவது ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவாகும். கடந்த ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழா 2016 ஆம் ஆண்டு பிரேசிலின் ரியோ டி ஜெனிய்ரோவில் இடம்பெறச் செய்யப்பட்டது, அடுத்த ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழா நடாத்தப்படவுள்ள இடமாவது,

i. 2020 - ஜப்பானின் டோக்கியோ நகரில்

ii. 2018 - இங்கிலாந்தின் லண்டண் நகரில்

iii. 2019 - சீனாவின் பீஜிங் நகரில்

iv. 2022 - கிரேக்கத்தின் எதென்ஸ் நகரில்

35.

மேலே வரைபடத்தில் வொலிபோல் மத்தியஸ்தர் ஒருவரால் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது நிகழும் தவறொன்று தொடர்பாக வழங்கப்படும் கைக் சைகை காட்டப்பட்டுள்ளது. இது எதற்காக வழங்கப்பட முடியும்?

i. பந்தானது உள்ளே தொடுகையுறல்

ii. வீரர் பிரதியீடு

iii. வரிசையமைத்தல் அல்லது நிலைமாற்றமடைதற் தவறு

iv. பணித்தலுக்கான அனுமதி

36. பெண்களிடையே மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற விளையாட்டாக வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டினைக் குறிப்பிட முடியும். வலைப்பந்தாட்ட அணியொன்றில் பன்னிரண்டு வீராங்கனைகள் பதிவுசெய்யப்பட முடிவதுடன் விளையாட்டுப் போட்டி ஒன்றினை ஆரம்பிப்பதற்காக ஆடுகளத்தினுள் இருக்க வேண்டிய குறைந்தளவு வீராங்கனைகளின் எண்ணிக்கை யாது?

i. 10

ii. 07

iii. 05

iv. 06

kalvi.lk

Scanned by CamScanner

www.Paritchai.com

37. சர்வதேச உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியொன்றில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகளுக்கு இணங்க போட்டிக் காலவரையறையாவது,

i. 25 நிமிடங்கள் வீதம் சமமான இரண்டு காலப்பகுதிகளையும் 15 நிமிட ஓய்வினையும் கொண்டதாகும்.

ii. 45 நிமிடங்கள் வீதம் சமமான இரண்டு காலப்பகுதிகளையும் 15 நிமிட ஓய்வினையும் கொண்டதாகும்.

iii. 30 நிமிடங்கள் வீதம் சமமான இரண்டு காலப்பகுதிகளையும் 30 விநாடிகள் ஓய்வினையும் கொண்டதாகும்.

iv. 15 நிமிடங்கள் வீதம் சமமான இரண்டு காலப்பகுதிகளையும் 30 விநாடிகள் ஓய்வினையும் கொண்டதாகும்.

38. சலிப்பூட்டும் வாழ்க்கைக் கோலத்திலிருந்து விடுபடுவதன் பொருட்டு சூழலுடன் இணைந்து பல்வேறுபட்ட விடயங்களினை ஒன்றுசேர்த்தவாறு மகிழ்ச்சி மற்றும் விநோதத்தினைப் பெற்றுக் கொள்ளுவதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடாவது

i. சூழலை அவதானித்தற் செயற்பாடு
ii. குழுச் செயற்பாடு
iii. வெளிக்களச் செயற்பாடு
iv. பாசறை அமைத்தற் செயற்பாடு

paritchai.com

39. அந்தோனியார் கல்லூரியின் கிரிக்கட் பயிற்றுவிப்பாளரினால் சகல பயிற்சிவேளைகளும் உப விளையாட்டொன்று மேற்கொள்ளப்பட்டதன் பின்னரே நிறைவுறுத்தப்பட்டது. உப விளையாட்டுக்கள் என அறிமுகஞ் செய்யப்படுவன,

i. விளையாட்டு வீரர்களின் மகிழ்ச்சியினை அதிகரிப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்களையாகும்.

ii. பிரதான விளையாட்டின் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்களையாகும்.

iii. கலாசார அங்கங்களைத் தோற்றுவிப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்களையாகும்.

iv. விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்குரிய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களையாகும்.

40. விளையாட்டு விதிமுறைகளாக அறிமுகஞ்செய்யப்படுவன சர்வதேச சங்கங்கள் மற்றும் தேசிய சங்கங்கள் என்பனவற்றின் வாயிலாக அமைக்கப்பட்டு அங்கீகரிக்கப்பட்ட நியமங்களையாகும். விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக விதிமுறைகள் அவசியமாக அமையப்பெறுவது ஏனெனில்,

i. நியாயமான போட்டியொன்றினை நடாத்துவதற்கு.

ii. விபத்துக்களையும் இடர்பாடுகளையும் குறைத்துக் கொள்ளுவதற்கு

iii. விளையாட்டின் புகழினைப் பேணிக்கொள்ளுவதற்கு.

iv. மேற்கூறிய அனைத்து விடயங்களும் நிறைவேற்றப்படுவதற்காகும்.

kalvi.lk
Scanned by CamScanner

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10	විෂයය / பாடம் / Subject	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	II	කාලය / காலம் / Time	03 மணித்தியாலம்

முதலாம் வினா கட்டாயமானதாகும். I ஆம் பகுதியில் இரண்டு வினாக்களையும் II ஆம் பகுதியில் இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

---

1. கட்டிளமைப் பருவத்தினைக் கடந்தவாறு காணப்படும் சமரசிங்க குடும்பத்தின் மூத்த மகள்மாரான ஹிமாலி மற்றும் சுனீத்தா ஆகியோர் எப்பொழுதும் நண்ப நண்பிகளுடன் பழகியவாறு இன்பகரமான வாழ்க்கையினைக் கழித்தவாறு காணப்படுகின்றனர். நண்பிகளைப் பின்பற்றியவாறு ஒருவரை ஒருவர் முந்திச் செல்லுவதற்கு முயற்சிக்கும் இப் பிள்ளைகள் இருவரும் தமது பல்வேறுபட்ட தேவைப்பாடுகள் மற்றும் அபிலாசைகளை தொடர்ச்சியாக தமது தந்தையிடம் சமர்பிக்கின்றனர்.

ஒரே மகனான சுனில் மரதன் ஓட்ட வீரனாவதுடன் திறமைவாய்ந்த உதைப்பந்தாட்ட வீரனுமாவான். பணம் வசூலித்தலின் பொருட்டு பாடசாலையில் இடம்பெறும் நடைபயணத்தில் ஈடுபடுவதன் பொருட்டு அவசியமான பாதணிகளை வாங்கித் தருமாறு அடிக்கடி தந்தையை தொந்தரவுப் படுத்துகின்றான்.

பிள்ளைகளின் வேண்டுகொள்களை நிறைவேற்றுவதற்கு கடுமையான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும் தந்தையாருக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் கடுமையான தலைவலிக்கு சிகிச்சையினைப் பெறுவதற்காக சென்றபோது மருத்துவரானவர் சிறிது காலமாக இருந்து வரும் சிரமமான தன்மை, தொடர்ச்சியான யோசனை என்பனவற்றின் காரணமாக ஏற்படுகின்ற நோய் நிலைமையின் குணங்குறியாக தலைவலி ஏற்படுவதாகக் கூறினார்.

i. சமரசிங்க குடும்பத்தின் மூத்த மகள்மார் கடைப்பிடிக்கும் வாழ்க்கைக் கோலம் யாதாக இருக்கக் கூடும்?

ii. தந்தை முகங்கொடுத்துள்ள நோய் நிலைமை யாது?

iii. நீங்கள் உணரும் விதமாக மருத்துவர் அவருக்கு வழங்கியிருக்கக் கூடிய ஆலோசனைகள் இரண்டினை எழுதுக.

iv. சுனில் பங்குபற்றும் விளையாட்டிற்கு ஏற்புடையதாக அவன் விருத்தி செய்ய வேண்டிய சுகாதாரம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணி யாது?

v. விளையாட்டுக்களின் வகைப்படுத்தலுக்கு ஏற்ப உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு எவ் வகை விளையாட்டுத் தொகுதிக்குள் அடங்குகின்றது?

kalvi.lk
Scanned by CamScanner
www.Paritchai.com

vi. நீங்கள் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுத் தொகுதிக்கு ஏற்புடைய பொது இயல்புகள் இரண்டினை எழுதுக.

vii. சுனில் மரதன் ஓட்டத்தின் பொருட்டு பயன்படுத்தும் ஆரம்பித்தல் முறை யாது?

viii. பணம் வசூலிப்பதனைத் தவிர நடைப்பயணத்தினை ஏற்பாடு செய்யக் கூடிய வேறு இரண்டு நோக்கங்களைக் குறிப்பிடுக.

ix. நடை பயணத்தினை ஏற்பாடு செய்யும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய இரண்டு செயற்பாடுகளைத் தருக.

x. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவதன் வாயிலாக சுனில் விருத்தி செய்துகொள்ளக் கூடிய குணவியல்புகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

முதலாம் பகுதி

2. எமது உடல் நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ள மிகச் சிறிய அலகு கலம் ஆகும். கிரமமாக இழையம், அங்கம், தொகுதி என வியாபகமாகி அதன் பின்னர் மனித உடலானது தோற்றம் பெறுகின்றது. பிறப்பினால் ஆண் மற்றும் பெண் என வேறுபட்டாலும் ஒரு தொகுதியினைத் தவிர ஏனைய தொகுதிகள் அனைத்தும் கட்டமைப்பு மற்றும் தொழிற்பாடுகள் என்பனவற்றினால் அநேகமாக சமானமானவையாகவே காணப்படுகின்றன.

i. ஆண் பெண் என அநேக வேறுபாடுகளைக் கொணட தொகுதி எதுவாக இருக்க முடியும்? (புள்ளிகள் 02)

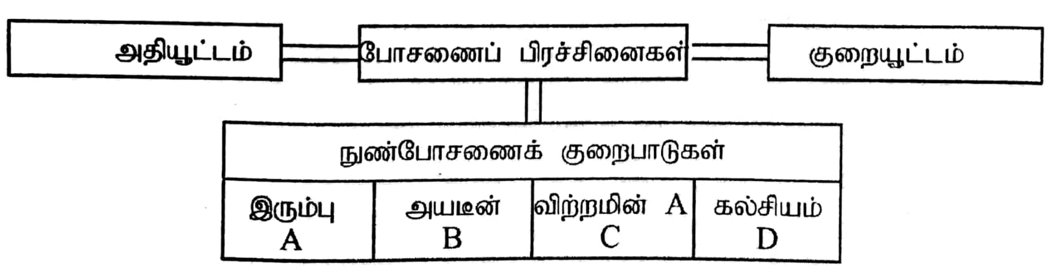
ii. நீங்கள் குறிப்பிட்ட தொகுதிக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தக் கூடிய நோயகள் 02 இனைத் தருக. (புள்ளிகள் 02)

iii. அத் தொகுதியினை பாதுகாத்துக் கொள்ளுவதற்காக தாங்கள் கடைப்பிடிக்கும் ஒழுங்குமுறைகள் 02 இனைத் தருக. (புள்ளிகள் 02)

iv. நீங்கள் குறிப்பிட்ட தொகுதியின் வியத்தகுதன்மைகள் இரண்டு வீதம் ஆண்கள், பெண்கள் என வெவ்வேறாகத் தருக. (புள்ளிகள் 04)

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10)

3. கீழ்வரும் அட்டவணையினைப் பயன்படுத்தி கேட்கப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.



paritchai.com
kalvi.lk
Scanned by CamScanner

i. மேற்படி அட்டவணைக்கு ஏற்ப போசணைப் பிரச்சினை ஒன்றாகக் காணப்படும் குறையூட்டம் ஏற்படுவதற்கான இரண்டு காரணிகளைத் தருக. (புள்ளிகள் 02)

ii. குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பான விளைவுகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக. (புள்ளிகள் 02)

iii. அதியூட்டப் போசணையினைக் கொண்ட நபர்களின் நிலவுகை மீது செல்வாக்குச் செலுத்தக் கூடிய உணவுகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக. (புள்ளிகள் 02)

iv. A, B, C, D என்பன குறையூட்டப் போசணையின் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய நோய்களாகும். அவற்றில் ஒன்று வீதம் தருக. (புள்ளிகள் 04)

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10)

4. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் சவால்களை வெற்றிகொள்ளுவதற்காக தாங்கள் செயற்படும் விதத்தினைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

i. நீங்கள் பயணித்த பேருந்திற்கு வருகை தந்த டிக்கட் பரிசோதககர் தங்களிடம் டிக்கட்டினை கேட்டபோது அது தொலைந்து போனதனை தாங்கள் அறிகின்றீர்கள். அது பற்றி அவர்களிடம் கூறினாலும் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளாத அவர்கள் தங்கள் மீது குற்றஞ் சுமத்தி தண்டத்தினை செலுத்தும் படி தங்களை நிர்ப்பந்திக்க முயற்சிசெய்தல்.

ii. ஒரு நாளும் மதுபானத்தினை அருந்தாத தங்களின் தந்தை மதுவினை அருந்திய பின்னர் வீட்டிற்கு வருகை தந்து சண்டைகளில் ஈடுபடுவதற்குத் தயாராகுதல்.

iii. மிகவும் சிறப்பாக க.பொ.த (சா.த) பரீட்சைகளில் சித்தியடைந்தாலும் பொருளாதார நிலைமைச் சீரின்மை காரணமாக நகரிலுள்ள உயர் பாடசாலைக்குச் செல்லுவதற்கு இயலாமற் போதல்.

iv. க.பொ.த (உ.த) பரீட்சை மிக அண்மையில் இடம்பெறவுள்ள போது, தாயானவர் கடுமையான நோயொன்றிற்கு ஆளாகியுள்ளதாக அறிந்து கொண்ட தங்களது நண்பி மிகுந்த துயரடைதல்.

v. பருவமடைதல் தாமதமடைவதன் காரணமாக தங்களின் நண்பி தான் அச்சமடைந்துள்ளதாக தங்களிடம் தெரிவித்தல்.

(2 x 5 = 10 புள்ளிகள்)

இரண்டாம் பகுதி

5. சுனில் குறுந்தூர ஓட்ட வீரனாவான். இல்ல மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது 100 மீற்றர், 200 மீற்றர் மற்றும் நீளம் பாய்தல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு மேலதிகமாக 4 x 100 மீற்றர் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளிலும் அவன் பங்குபற்றுகின்றான். அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் குறுங்கோலினை வலது கையிற் கொண்டு செல்லுவதற்குப் பழக்கப்பட்டிருந்த சுனில் தனது அடுத்த வீரனிடம் அவனது இடது கைக்கு மேலிருந்து கீழ் நோக்கிய வகையில் குறுங்கோலினை வழங்குகின்றான்.

i. சுனில் தனது வேகத்தினை அபிவிருத்தி செய்வதன் பொருட்டு அவன் மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய ஓட்ட அப்பியாசங்கள் இரண்டினைத் தருக. (புள்ளிகள் 02)

ii. சுனில் அஞ்சலோட்டப் போட்டியின் போது பயன்படுத்தியிருக்கக் கூடும் என தாங்கள் எண்ணும் குறுங்கோல் மாற்றும் முறையினைப் பெயரிடுக. (புள்ளிகள் 02)

www.Paritchai.com

Education கல்வி

kalvi.lk

Scanned by CamScanner

iii. குறுங்கோல் மாற்றுகை இடம்பெறும் மாற்றுகை வலயத்தின் பரிமாணங்களை வரைந்து குறிப்பிடுக. (புள்ளிகள் 02)

iv. சுனில் நீளம்பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் அவனுக்கு கிடைக்கப்பெற்ற சந்தர்ப்பங்களில் மூன்றில் இரண்டினை தவறாக பாய்ந்தான். எனினும் எஞ்சிய எத்தனிப்பில் அதிக தூரம் பாய்ந்து வெற்றியினைப் பெற்றுக் கொண்டான். தகைமையற்ற பாய்தலாகக் கருதப்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(புள்ளிகள் 04)

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10)

6. பாடசாலைப் பிள்ளைகளது விளையாட்டுப் புலமைகளை அளவீடு செய்வதன் பொருட்டு வருடாந்தம் நடாத்தப்படும் நிகழ்ச்சித்திட்டம் ஒன்றாக இல்ல மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளினைக் குறிப்பிட முடியும். இம் முறை பசறைத் தமிழ் மகா வித்தியாலயத்தின் இல்ல மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகள் மாணவத் தலைவர்களால் ஒழுங்கு செய்யப்படுதல் வேண்டுமென உடற் கல்வி ஆசிரியர் பரிந்துரை செய்தார். அதனடிப்படையில் பிரதான மாணவத் தலைவனால் சகல மாணவத் தலைவர்களும் குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டு அவ்வவ் குழுக்களுக்குரிய பொறுப்புக்களும் வழங்கப்பட்டன.

i. பிரதான மாணவத் தலைவனால் வகைப்படுத்தப்படும் 04 குழுக்களையும் பெயரிடுக. (புள்ளிகள் 02)

ii. தங்களால் குறிப்பிடப்பட்ட குழுத் தலைவர்களிடம் ஒப்படைக்கப்படும் பொறுப்புக்கள் ஒன்று வீதம் குறிப்பிடுக. (புள்ளிகள் 02)

iii. பிள்ளைகளின் விளையாட்டுப் புலமைகளை அளவீடு செய்வதற்கு அப்பால் இல்ல மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளினை நடாத்துவதன் வேறு இரண்டு நோக்கங்களைக் குறிப்பிடுக. (புள்ளிகள் 02)

iv. இல்ல மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளினை நடாத்துவதனைத் தவிர பாடசாலையொன்றில் நடைமுறைப்படுத்தப்படக் கூடிய வேறு விளையாட்டு மற்றும் சுகாதாரக் கல்விச் செயற்பாடுகள் 04 தருக. (புள்ளிகள் 04)

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10)

7. A, B, மற்றும் C ஆகிய வினாக்களுள் ஒன்றிற்கு மாத்திரம் விடை தருக.

இம்முறை தவணை இறுதியில் பரீட்சையின் பின்னர் மீதமாயிருந்த நாட்களுக்குள் வொலிபோல், வலைப்பந்தாட்டம், மற்றும் உதைப்பந்தாட்டம் ஆகிய விளையாட்டுக்களை வகுப்பு மட்டத்தில் போட்டித் தொடர் ஒன்றாக நடாத்துவதற்கு விளையாட்டுப் பொறுப்பாசிரியர் ஆலோசித்திருந்தார்.

அதனடிப்படையில் வொலிபோல் விளையாட்டினை அரவிந்தனிடமும், வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டினை சந்தியாவிடமும், உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டினை நேரியஸிடமும் ஒழுங்கமைப்பதற்கும் அப் போட்டிகளை மத்தியத்தவம் செய்வதற்கும் அவ் வீரர்கள் அவ்வவ் விளையாட்டுக்களில் திறமையானவர்கள் எனும் காரணத்தினால் ஒப்படைக்கப்பட்டிருந்தது.

போட்டிகள் இடம்பெறுவதற்கு முன்னர் கடந்த அலகில் கற்ற விளையாட்டுக்களின் திறன்கள் மற்றும் விதிமுறைகளை ஞாபகப்படுத்துவதற்கு விளையாட்டு ஆசிரியர் மறக்கவில்லை.

paritchai.com
kalvi.lk
Scanned by CamScanner

(A)

1459

i. ஆசிரியரால் ஞாபகப்படுத்தப்பட்ட வொலிபோல் விளையாட்டின் 4 அடிப்படைத் திறன்களை எழுதுக. (புள்ளிகள் 02)

ii. வொலிபோல் போட்டிகள் தொடர்பாக 06 அணிகள் பங்குபற்றியமையால் அவை தொடர்பாக தோல்வியடைந்தோரை விலக்கும் போட்டி அட்டவணை ஒன்றினைத் தயாரிப்பதற்கு அரவிந்தன் தங்களிடம் ஒப்படைத்தான் எனில் அதனைத் தயாரிக்கும் விதத்தினை வரைந்து காட்டுக. (புள்ளிகள் 04)

iii. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மத்தியஸ்தர் ஒருவராக அரவிந்தன் வழங்கும் தீர்ப்புக்கள் யாவையென குறிப்பிடுக.

(அ). பின்வரிசை வீரன் ஒருவன் முன்வலயத்திற்குள் சென்று வலைக்கு முற்றாக மேலே காணப்படும் பந்திற்கு அறைதல்.

(ஆ). பணித்தலினை மேற்கொள்ளும் வீரன் பந்தினை ஒரு தடைவ நிலத்தில் சொட்டிய பின்னர் மீண்டும் அதனைப் பெற்று பணித்தலினை மேற்கொள்ளுதல்.

(இ). எதிரணியிலிருந்து வருகை தரும் பணித்தலிற்கு முன்வரிசை வீரன் ஒருவன் தடுத்தலினை மேற்கொள்ளுதல்.

(ஈ). பணித்தலுக்காக பந்தினை அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது பாய்ந்து பணித்தலுக்காக மிதித்தெழும் பணிக்கும் வீரன் ஒருவன் ஆடுகளத்தின் எல்லைகளை கோடுகளை மிதித்தல். (புள்ளிகள் 04)

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10)

(B)

i. ஆசிரியரால் ஞாபகப்படுத்தப்பட்ட வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் 4 அடிப்படைத் திறன்களை எழுதுக. (புள்ளிகள் 02)

ii. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் தொடர்பாக 06 அணிகள் பங்குபற்றியமையால் அவை தொடர்பாக தோல்வியடைந்தோரை விலக்கும் போட்டி அட்டவணை ஒன்றினைத் தயாரிப்பதற்கு சந்தியா தங்களிடம் ஒப்படைத்தாள் எனில் அதனைத் தயாரிக்கும் விதத்தினை வரைந்து காட்டுக. (புள்ளிகள் 04)

iii. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மத்தியஸ்தர் ஒருவராக சந்தியா வழங்கும் தீர்ப்புக்கள் யாவையென குறிப்பிடுக.

(அ). இரு அணிகளினதும் இரண்டு வீராங்கனைகள் ஏக காலத்தில் விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குச் சென்ற போதும் எவரும் பந்துடன் தொடுகை அடையவில்லை.

(ஆ). பந்தினைப் பெற்றுக் கொண்ட வீராங்கனைக்கு 03 விநாடிகளுக்குள் அதனை கடத்த முடியாமை.

(இ). மத்திய கடத்துகையினை பெற்ற வீராங்கனை மத்திய பிரதேசத்துடன் தொடுகை அடையாது பேற்றுப் பிரதேசத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளுதல்.

(ஈ). பந்தானது மைதானத்தினை விட்டு வெளியே செல்லுவதற்க முன்னர் அதனை மைதானத்தினை விட்டு வெளியே அனுப்பியவர் யார் என மத்தியஸ்தருக்கு அறிவது சிரமமாக அமையும் சந்தர்ப்பத்தின் போது. (புள்ளிகள் 04)

www.Paritchai.com
kalvi.lk
Scanned by CamScanner

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10)

(C)

i. ஆசிரியரால் ஞாபகப்படுத்தப்பட்ட உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் 4 அடிப்படைத் திறன்களை எழுதுக. (புள்ளிகள் 02)

ii. உதைப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் தொடர்பாக 06 அணிகள் பங்குபற்றியமையால் அவை தொடர்பாக தோல்வியடைந்தோரை விலக்கும் போட்டி அட்டவணை ஒன்றினைத் தயாரிப்பதற்கு நேரியஸ் தங்களிடம் ஒப்படைத்தான் எனில் அதனைத் தயாரிக்கும் விதத்தினை வரைந்து காட்டுக. (புள்ளிகள் 04)

iii. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மத்தியஸ்தர் ஒருவராக நேரியஸ் வழங்கும் தீர்ப்புக்கள் யாவையென குறிப்பிடுக.

(அ). பேற்றுக் காப்பாளனினால் செலுத்தப்பட்ட பந்துடன் வேறொரு வீரன் தொடுகையுறுதல்.

(ஆ). எதிரணி வீரனின் மீது அல்லது வேறொரு நபருக்கு எச்சில் துப்புதல்

(இ). மூலை உதை ஒன்றினை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தானது பேற்றுக் கோட்டினைக் கடந்து மைதானத்திற்கு வெளியே சென்று சுழற்சியடைந்து மீண்டும் மைதானத்திற்கு உள்ளே வருதல்.

(ஈ). போட்டியினை ஆரம்பிப்பதற்கு சைகை வழங்கப்பட்ட பின்னர் பந்தினை உடைமையாகக் கொண்டுள்ள வீரன் பந்தினை தனது அணியின் பிற்பறத்திற்குச் செலுத்துதல். (புள்ளிகள் 04)

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10)

paritchai.com
Education கல்வி අධ්‍යාපන

Scanned by CamScanner

2025

1ம் தவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் 11 வரையான மாணவர்களிற்கான தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழிமூல வகுப்புக்கள் ஆரம்பமாகவுள்ளன.

ஆரம்பம் 01.01.2025

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும் Zoom app மூலம் எமது வகுப்புகளில் இணைந்து கொள்ள முடியும்.

அனைத்துப் பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...

Education கல்வி Kalvi.lk

Whatsapp
075 287 1457