	ரோயல் கல்லூரி –கொழும்பு 07 Royal College – Colombo 07	
	மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை-2022(2023) **Third Term Exam -2022(2023)**	86 T I
	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தரம் 11 **Health & Physical Education** **Grade 11**	**நேரம் 1 மணி** Time 1 Hour

பகுதி – 1

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக

கீழுள்ள பந்தியை வாசித்து முதல் நான்கு வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

ஜகத், விபுல, கசுன் , நிமல் ஆகிய நால்வரும் தரம் 11 இல் கல்விகற்கும் மாணவர்களாவர். இவர்களில் ஜகத் நண்பர்களிடத்தில் பிரபல்யமானவர். ஆசிரியர்களின் விருப்பத்துக்குரியவர். கற்றலிலும் விளையாட்டிலும் திறமையான மாணவரான இவர் ஆன்மிகத்தில் நாட்டமுள்ளவர். நிமல் தனிமையில் இருக்க விரும்புபவர், ஆன்மீகத்தில் நாட்டமில்லாத இவர் உறுதியான உடலைக் கொண்டவர் . விபுல பாடசாலை மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வீரர் ஆவார். இவர் தேசியமட்டத்தில் நடைபெற்ற மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் சான்றிதழ்கள் பெற்றவர் . இலகுவில் கோபமடையக் கூடிய இவர் நண்பர்களிடத்தில் பிரபல்யமானவர். ஆன்மீக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு கொண்ட கசுன் நண்பர்களிடத்திலும் பிரபல்யமானவர்.

1) எந்த மாணவரின் உளநலம் விருத்தியடைய வேண்டும்?
1. கசுன் 2. நிமல் 3. ஜகத் 4. ஜகத், கசுன்

2) பூரண ஆரோக்கியமுள்ள மாணவன் யார்?
1. நிமல் 2. விபுல 3. ஜகத் 4. கசுன்

3) சமூகநலம் நன்கு விருத்தியடைந்த மாணவர்கள் யாவர்?
1. கசுன், நிமல் 2. ஜகத், விபுல
3. விபுல, கசுன் 4. நிமல், கசுன்

4) உளசமூகத்திறன்கள் விருத்தியடைய வேண்டிய மாணவர்
1. நிமல் 2. கசுன் 3. விபுல 4. ஜகத்

5) ஆரோக்கியத்துக்குத் தடையாகவுள்ள காரணிகளை இனங்கண்டு இணக்கமாக மாற்றுவதற்கு தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.
1. பூரண சுகாதாரம் 2. சூழல் பாதுகாப்பு
3. சுகாதார மேம்பாடு 4. வாழ்க்கைத்தரம்

6) கல்வி அமைச்சும் சுகாதார அமைச்சும் இணைந்து பாடசாலை மாணவர்களின் சுகாதார நிலையை மேம்படுத்த பல உடநல வேலைத்திட்டங்களை மேற்கொள்கின்றது. இதனடிப்படையில் சுகாதாரப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்படும் தரங்கள் எவை?
1. தரம் 2, 4, 8, 12 2. தரம் 1, 4, 7, 10
3. தரம் 1, 3, 6, 9 4. தரம் 2, 4, 8, 10

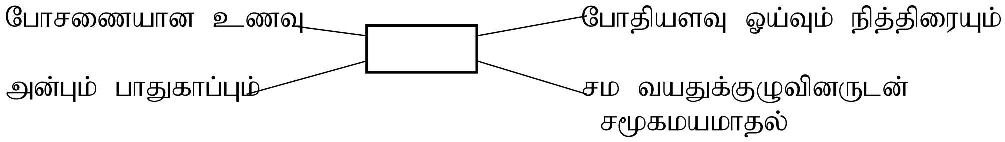
7) நீண்ட ஆயுளுடன் நோய்களுக்குள்ளாதலைக் குறைத்து மகிழ்ச்சியுடனும் செயற்றிறனுடனும் வாழும் திறனை விருத்தி செய்தல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
1. சுகாதாரமேம்பாடு 2. சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
3. வாழ்க்கைத்தரம் 4. சுகாதாரத்திறன்கள்

8) தனியார் ஒருவரின் உடற்சுகாதாரத்தை அளவிடப் பயன்படுத்தக்கூடிய மிகப்பொருத்தமான அளவீடு
1. உடற்திணிவுச்சுட்டி (BMI) 2. நுண்மதி
3. இடுப்பின் அளவு 4. செயற்றிறன்

kalvi.lk

9) பிரசவத்துக்கு முன்னரான பருவ நிலையில் தாய் செய்யக்கூடாதது
   1. உடல்நிறையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருத்தல்.
   2. போசணையான உணவை உட்கொள்ளல்
   3. விற்றமின்களையும் மருந்துகளையும் அதிகளவில் உட்கொள்ளல்
   4. தவறாது சுகாதார பிணியாய் நிலையங்களுக்குச் செல்லல்

10) நயனியின் குழந்தை பிறந்து நாற்பது நாட்கள் ஆகின்றன. இதன் வளர்ச்சிப்பருவநிலை
   1. குழந்தைப் பருவம்
   2. சிசுப்பருவம்
   3. பிள்ளைப் பருவம்
   4. பிறப்புக்கு முன்னைய பருவம்

11)


இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடயம் பின்வருவனவற்றுள் எது?
   1. நடுத்தரவயதுப் பிரிவினரின் உடல், உள, சமூகத்தேவைகள்.
   2. பிள்ளைப்பருவத்தினரின் உடல், உள, சமூகத்தேவைகள்
   3. கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் உடல், உள, சமூகத்தேவைகள்
   4. முதுமைப் பருவத்தினரின் உடல், உள, சமூகத்தேவைகள்

தரம் 7 இல் கல்வி பயின்ற சச்சினி கொவிட் 19 நோய் நிலைமைகளால் இரண்டு வருடங்களின் பின்னர் பாடசாலைக்கு வந்த போது அவருடைய தரம் 7 ஆசிரியை, தரம் 9 இற்கு வந்தவுடன் சச்சினியில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருப்பதை அவதானித்தார். அவருக்கு இடுப்பு அகன்றிருத்தல், மார்பகங்கள் பருத்தல், முகத்தில் பருக்கள் என்பன காணப்பட்டன.

12) சச்சினி எவ்வாழ்க்கைப்பருவ நிலையில் உள்ளார்?
   1. பிள்ளைப்பருவம்
   2. பின்பிள்ளைப்பருவம்
   3. கட்டிளமைப்பருவம்
   3. வாலிபப்பருவம்

13) சச்சினியில் இனங்காணக்கூடிய உளசமூகப் பண்பு அல்லாதது
   1. நீதியை எதிர்பார்த்தல்
   2. சமவயதுக்குழுவினருடன் தொடர்பு
   3. புதிய விடயங்களை முயற்சி செய்வதில் ஆர்வம்
   4. ஈஸ்திரஜன் உற்பத்தி

14) கீழுள்ள உருக்களை அவதானிக்க

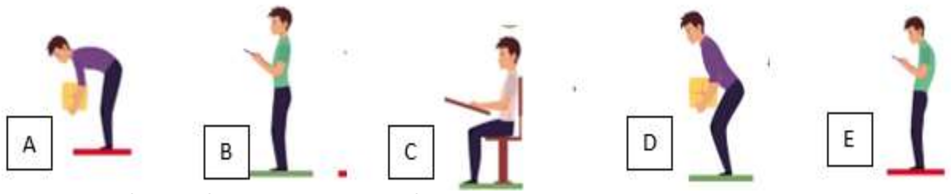
இவற்றுள் அசையும் கொண்ணிலைகளாவன
   1. A யும் B யும்
   2. C யும் D யும்
   3. A யும் C யும்
   4. B யும் D யும்

kalvi.lk

15) அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உடற்பாகங்கள் அனைத்தையும் முறையாகப் பேணுதல் கொண்ணிலை எனப்படும் ஓய்விலுள்ள பொருளொன்றை இயங்கச் செய்வதற்குக் காரணமான உயிரியிற்பொறிமுறை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

1. சடத்துவம் 2. விசை 3. உந்தம் 4. புவியீர்ப்புமையம்

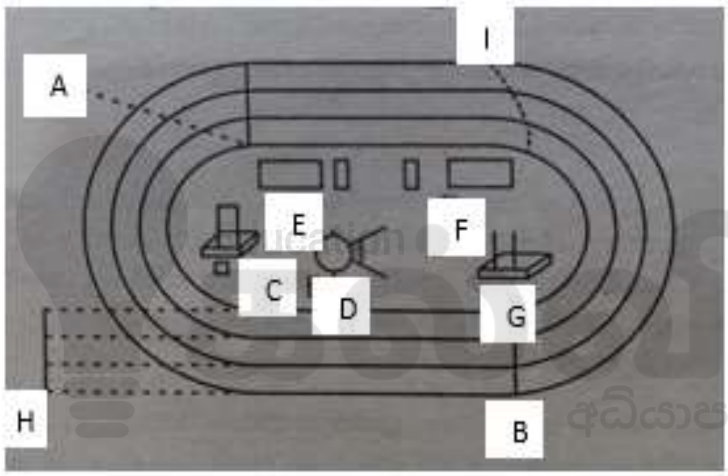
16)



மேலுள்ளவற்றில் சரியான கொண்ணிலைகளாவன

1. A யும் B யும் 2. C யும் E யும்
3. B யும் E யும் 4. B யும் C யும்

- 17, 18,19 வினாக்களுக்கு கீழுள்ள உருவை அவதானித்து விடையளிக்க.



17) நேர்கோட்டு நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தும் விளையாட்டு வீரருக்கான மைதானம்

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

18) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகளுக்கமைய வீரர்களின் ஒருபக்கத்தில் மாத்திரம் இலக்கத்தை அணியும் போட்டிகள் இடம்பெறும் மைதானங்கள்

1. C யும் A யும் 2. C யும் F யும்
3. D யும் E யும் 4. D யும் F யும்

19) ஸ்ரெடில் நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தும் வீரருக்கான மைதானம்

1. C 2. E 3. D 4. F

குறித்தவொரு மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்வுக்கான பெறுபேற்று அட்டவணை கீழே தரப்பட்டுள்ளது

- 20, 21, 22 ம் வினாக்களுக்கு இதனை அவதானித்து விடையளிக்க

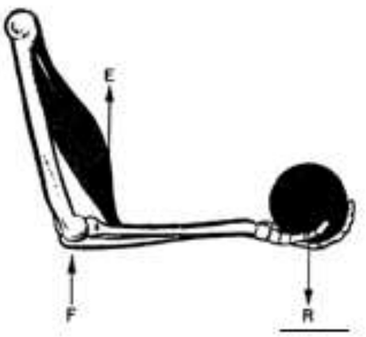
இல	பெயர்	....							தவறுகள்	அதிஉச்ச உயரம்		நிலை
		1.20	1.28	1.36	1.40	1.44	1.48	1.50		1.48	1.50	
12	A	-	0	0	0	XX0	XXX	------	------			
14	B	0	X0	0	0	0	X0	XX0	XXX	0	XXX	
16	C	0	X0	0	0	0	X0	XX0	XXX	XX0	XX0	
18	D	0	XX0	0	0	X0	XX0	XXX	------			
20	E	0	-	0	0	X0	XX0	XXX	------			
22	F	-	0	0	X0	X0	XXX	------	------			

20) பெறுபேற்று அட்டவணையின் படி வெற்றியாளர் யார்?
1. இல 12 2. இல 14 3. இல 16 4. இல 18

21) இப்பெறுபேற்று அட்டவணை எவ்விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது?
1. நீளம் பாய்தல் 2. உயரம் பாய்தல்
2. குண்டுபோடுதல் 4. ஈட்டி எறிதல்

22) மூன்றாம், நான்காம் இடங்களைப் பெறும் விளையாட்டு வீரர்கள் முறையே
1. இல 12, இல 14 2. இல 14, இல 16
3. இல 16, இல 18 4. இல 18, இல 20

- **23 ம் 24ம் வினாக்களுக்கு கீழேயுள்ள உருவை அவதானித்து விடையளிக்குக.**



23) தரப்பட்ட செயற்பாடு எத்தனையாம் வகை நெம்பு ஆகும்?
1. 1ம் வகை 2. 2ம் வகை 3. 3ம் வகை 4. 4ம் வகை

24) தரப்பட்ட நெம்பில் சுழலிடம் சுமை , எத்தனம் ஆகியவை முறையே எவ் எழுத்துக்களால் குறிக்கப்படுகின்றன?
1. F, R, E 2. E, R, F 3. R , E ,F 4. E , F, R

kalvi.lk

- **கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைக் கொண்டு 25, 26, 27 ம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.**

புராணகம வித்தியாலயத்தின் வருடாந்த இல்லவிளையாட்டுப் போட்டி தொடர்பாக ஆசிரியர்களிடம் பின்வருமாறு பொறுப்புகள் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டன.

திரு பிரியந்த – விருந்தினர்களை வரவேற்றல், விருந்தினர்களுக்கான உபசரிப்பு

திரு. நிர்மல் - மைதானத்தை புனரமைத்தல், நன்றி தெரிவித்து கடிதம் அனுப்புதல், விளையாட்டு உபகரணங்களை மீளக் கையளித்தல்.

திரு ஜயசுமன – மரதனோட்டத்திற்கான அனுமதிக்கடிதங்கள் தயாரித்தல், மைதானத்தைத் தயார்படுத்தல்.

திரு. தர்மசேன- அணிநடையை ஒழுங்குபடுத்தல், விளையாட்டுக் கண்காட்சிக்கு மாணவர்களை வரிசைப்படுத்தல் , பாடசாலைக் கீதம், தேசியகீதம் பாடுதல்

திரு. கீர்த்தி – பிரதம விருந்தினர்களுக்கான அழைப்பு விடுத்தல், விளையாட்டு நிகழ்வுகளுக்கான திகதி, நேரம் என்பவற்றை நடுவர்களுக்கு அறிவித்தல், பெறுபேற்று அட்டவணைகளைத் தயாரித்தல்.

25) இத்தகவல்களுக்கமைய போட்டிதினத்தன்று ஒழுங்கமைப்புச் செயற்பாடுகளுக்குப் பொறுப்பானவர்கள்
   1. நிர்மல், பிரியந்த
   2. பிரியந்த, ஜயசுமன
   3. தர்மசேன, கீர்த்தி
   4. பிரியந்த, தர்மசேன

26) போட்டிக்கு முன்னரான ஒழுங்கமைப்புச் செயற்பாடுகளுக்குப் பொறுப்பானவர்
   1. பிரியந்த
   2. நிர்மல்
   3. தர்மசேன
   4. கீர்த்தி

27) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியை முறையாக ஒழுங்கமைக்கும் போது போட்டி நாள் அன்று செய்யக்கூடாதது
   1. ஒலி பெருக்கிகளை தயார்நிலையில் வைத்திருத்தல்.
   2. சிறந்த அறிவிப்பாளரைத் தெரிவு செய்தல்
   3. மேலதிக மிண்பிறப்பாக்கி ஒன்றை தாயர்நிலையில் வைத்திருத்தல்
   4. மைதானத்தையும், விளையாட்டு உபகரணங்களையும் தயார் நிலையில் வைத்திருத்தல்

- **28,29 ம் வினாக்களுக்கு தரப்பட்ட தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.**

மினிகிரகம வித்தியாலய இல்ல விளையாட்டுப்போட்டிக்காக உதைபந்தாட்டப் போட்டித் தொடர் ஒன்றை நடாத்த திட்டமிடப்பட்டது. நான்கு இல்லங்களைச் சேர்ந்த விளையாட்டுவீரர்கள் இதில் பங்கேற்கத் தயாராகினர். அதிபர் விளையாட்டுப் பொறுப்பாசிரியரிடம் எல்லா அணிகளும் மற்றைய அணிகளுடன் போட்டியிட வேண்டும் எனக் கூறினார். இதனால் ஒவ்வொரு அணியும் மற்றைய அணிகளுடன் விளையாட சந்தர்ப்பமளிக்கும் வகையில் நிரற்போட்டி அட்டவணையை விளையாட்டுப் பொறுப்பாசிரியர் தயாரித்தார்.

28) விளையாட்டுப் பொறுப்பாசிரியரால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நிரற்போட்டி வகை
   1. விலகல் முறை
   2. சூழற்சிமுறை
   3. விலகல், சூழற்சி முறை
   4. சேர்மான முறை

29) இதற்கமைய நடத்தப்படும் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை
   1. 3
   2. 4
   3. 5
   4. 6

kalvi.lk

30) நுண்ணங்கிகள் உயிர்க்கலங்களில் வாழ்ந்து உடலின் நோயெதிர்ப்பு ஆற்றலை அழிப்பதால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை

1. சிபிலிசு
2. எயிட்ஸ்
3. புற்றுநோய்
4. கசம்

31) எலிசா பரிசோதனை , ரபிட் பரிசோதனைகளுடன் உறுதிப்படுத்தும் பரிசோதனையையும் . மேற்கொள்வதன் மூலம் எந்நோய் நிலைமை கண்டறியப்படுகின்றது?

1. எயிட்ஸ்
2. கொவிட் 19
3. ஹேர்பீஸ்
4. புற்றுநோய்

32) மனித உடல் ஓர் வியத்தகு கட்டமைப்பாகும் இதிலடங்கியுள்ள பல்வேறு தொகுதிகளும் உயிர்வாழ்வதற்கு முக்கிய பங்களிப்பை வழங்குகின்றன. என்புகளும் தசைகளும் மூட்டுக்களும் அசைவுக்கு உதவுகின்றன. பந்துக்கிண்ண மூட்டு அசையும் கோணம்

1. $180°$
2. $90°$
3. $360°$
4. $240°$

- **33ம் 34ம் 35ம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க கீழ்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக.**

நடைபெறவிருக்கும் தெற்காசிய விளையாட்டுப்போட்டியில் பங்கு பற்றுவதற்காக தேசிய மெய்வல்லுநர் பயிற்றுவிப்பாளரால் விளையாட்டு வீரர்களைத் தெரிவு செய்த முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

- ரஜித, விகும் இருவரும் 3000m ஓட்டத்திற்காகத் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.
- ரெகான், பசிந்து இருவரும் 400m ஓட்டத்திற்காகத் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.
- அமில , நுவன் இருவரும் தட்டெறிதல் நிகழ்வுக்காகத் தெரிவுசெய்யப்பட்டனர்.
- கசுன் , சாமர இருவரும் உயரம் பாய்தல் நிகழ்வுக்காகத் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.

33) தரப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய காற்றுச்சுவாச முறையில் சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளும் விளையாட்டு வீரர்கள்

1. கசுன், சாமர
2. ரஜித, விகும்
3. அமில, ருவன்
4. ரெகான், பசிந்து

34) விளைவாக இலற்றிக்கமிலம் தோற்றுவிக்கப்படுவதன் மூலம் சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளும் விளையாட்டு வீரர்கள்

1. ரஜித, விகும்
2. கசுன், சாமர
3. அமில, நுவன்
4. ரெகான், பசிந்து

35) மிகத் துரிதமாக சக்தி பிறப்பிக்கப்படும் விளையாட்டு வீரர்கள்

1. கசுன் , சாமர
2. ரெகான், பசிந்து
3. ரஜித, விகும்
4. அமில,ருவன்

36) முதன் முதலில் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு நடைபெற்ற ஆண்டு

1. கி.மு 1896
2. கி.மு 1912
3. கி.மு 776
4. கி.மு 394

37) வொலிபோல் விளையாட்டில் லிபரோ வீரர் செய்யமுடியாதது

1. அணியின் தலைவராகத் தொழிற்படல்
2. தடுக்கும் வீரராகத் தொழிற்படல்.
3. பின்வரிசை வீரர்களின் உதவிக்கு எந்நேரத்திலும் மைதானத்தினுள் வரலாம்.
4. தனது அணி வீரர்களின் உடையிலிருந்து வேறுபட்ட நிற உடை அணிந்திருத்தல்.

kalvi.lk

38) உதைப்பந்தாட்ட அணியொன்றில் இடம்பெறக்கூடிய மிகக்குறைந்த, அதிகூடிய வீர்களின் எண்ணிக்கை முறையே
1. 9,16 2. 9,15 3. 8, 11 4. 7,16

39) வெற்றிக்கரமான வெளிக்களச் செயற்பாடுகளுக்கு திட்டமிடப்பட்ட முன்னாயத்த நடவடிக்கைகள் அவசியம்.
இக்கூற்றுக்குப் பொருத்தமான விடயங்களைக் கொண்ட தொகுதி
1. திசைகாட்டியைப் பயன்படுத்தல், வரைபடத்தைக் கற்றல், கூடாரம் அமைத்தல்.
2. இறுதி அறிக்கை தயாரித்தல், குடிநீரைப் பெற்றுக்கொள்ளல் திகதியைத் தீர்மானித்தல்.
3. திகதியைத் தீர்மானித்தல், அனுமதி பெறல், பங்குபற்றுவோரின் விபரங்கள் அடங்கிய பட்டியலைத் தயாரித்தல்.
4. அனுபவங்களைப் பகிர்த்து கொள்ளல், தாவரங்கள் விலங்குகளை அவதானித்தல், இறுதி அறிக்கை தயாரித்தல்

40) .

மேலுள்ள உரு குறிப்பது
1. பார்த்து மேல்நோக்கிய அஞ்சல்கோல்மாற்றம்
2. பார்த்து கீழ்நோக்கிய அஞ்சல்கோல்மாற்றம்
3. பார்க்காது மேல்நோக்கிய அஞ்சல்கோல்மாற்றம்
4. பார்க்காது கீழ்நோக்கிய அஞ்சல்கோல் மாற்றம்.

kalvi.lk

ரோயல் கல்லூரி –கொழும்பு 07 Royal College – Colombo 07		
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை-2022(2023) **Third Term Exam -2022(2023)**	86 T I	
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் ii **Health & Physical Education ii**	தரம் 11 **Grade 11**	நேரம் 2 மணித்தியாலம் Time 2 Hour

பகுதி – 11

முதலாம் வினாவுக்கும் பகுதி 1 இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி 11 இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

நிதிஜய வித்தியாலய இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் ஒரு நிகழ்வான மரதனோட்டம் இன்று நடைபெற்றது. எல்லா வயதுப்பிரிவினரும் அண்ணளவாக 8Km தூரத்தை ஓடி முடிக்க வேண்டும் என ஒழுங்கமைப்புக்குழுவால் அறிவிக்கப்பட்டது. ஐந்து இல்லங்களை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் இரண்டாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் இதில் கலந்து கொண்டனர். ஒவ்வொரு வயதுப்பிரிவினரும் ஐந்து நிமிட நேர இடைவெளிகளின் பின்னர் தமது ஆரம்பிப்பை மேற்கொண்டனர் 20 வயதுக்குக் கீழான பிரிவைச் சேர்ந்த அகலங்க என்னும் மாணவன் முதலாவதாக தனது ஓட்டத்தை நிறைவு செய்தார். அவர் வெற்றிக் கம்பத்தைக் கடக்கும் போது கூட்டம் ஆரவாரித்து தனது மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்தது. ஆனால் முதித்த, கருண இல்லங்களைச் சேர்ந்த சில மாணவர்கள் கூச்சலிட்டு குழப்பம் விளைவித்தனர். இதனை அவதானித்த விளையாட்டுப் பொறுப்பாசிரியர் வேறு இரு ஒழுக்காற்று ஆசிரியர்களுடன் அவர்களை நோக்கிச் சென்றார் . விரைவு உணவுகளுக்குப் பதிலாக மனையியல் ஆசிரியரால் தயாரிக்கப்பட்டு நடுவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பாரம்பரிய சிற்றுண்டி வகைகள் எல்லோராலும் பெரிதும் பாராட்டப்பட்டன. பழைய மாணவர் ஒன்றியத்திலிருந்து வருகை தந்திருந்த வைத்தியர்கள், பாடசாலை செஞ்சிலுவைசங்க அலுவலகர்கள் இணைந்து காயப்பட்டவர்களுக்கு உதவிகள் வழங்கினர். காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்ட மாணவர்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதையும் காணக்கூடியதாக இருந்தது. அறிவிப்பாளரின் சிறப்பான அறிவிப்புக்களுடன் பரிசளிப்பு விழா இனிதே நடைபெற்றது.

1) 1. மேலே கூறப்பட்ட ஓட்ட நிகழ்வானது மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியின் எவ்வகையைச் சேர்ந்தது?
2. இவ் ஓட்டவீர்களில் நன்கு விருத்தியடைய வேண்டிய ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்படைய உடற்றகைமைக் காரணி யாது?
3. இவ் ஓட்ட நிகழ்வின் போது விளையாட்டு வீரர்களில் சக்தி பிறப்பிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய முறை யாது?
4. சமிக்ஞை கிடைத்தவுடன் ஓட்டத்தை சரியாக ஆரம்பிப்பதற்கு வீர்ரகளில் விருத்தியடைய வேண்டிய அசைவுத்திறன் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணி யாது?
5. 20 வயத்துக்குட்பட்ட ஓட்டத்தின் போது குறித்தமாணவன் வெற்றி பெற்ற போது ஏனைய சில மாணவர்கள் வெளிக்காட்டத் தவறிய விளையாட்டுப் பண்புகள் இரண்டைத் தருக.
6. மனையியில் ஆசிரியரால் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய பாரம்பரிய சிற்றுண்டிகள் இரண்டைத் தருக.
7. பின்வருவனவற்றிற்கு ஒவ்வோர் உதாரணம் தருக
    1. விரைவு உணவு:-
    2. திடீர் உணவு (கலோரி கூடிய போசணை குறைந்த உணவு)
8. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் போது பயன்படுத்தப்படும் நியம ஒட்டப்பாதையின் நீளம் எவ்வளவு?
9. தசைச்சுளுக்கு ஏற்பட்ட நபருக்கு செய்யக்கூடிய நியம முதலுதவி முறை யாது?
10. தசைச்சுளுக்கு தவிர்ந்த விளையாட்டுக்களின் போது ஏற்படக்கூடிய வேறு இரு விபத்துக்களைக் குறிப்பிடுக.

(10X2=20 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி – 1

2) கடந்த சில வருடங்களாக விரைவாகப் பரவிய கொவிட்19 காரணமாக நாட்டில் தற்போது பொருளாதாரப் பிரச்சினை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் உணவுக்கான தட்டுப்பாடு அதிகரித்துள்ளது. இதன் விளைவாக கருணபாலாவின் குடும்பத்தினர் வெங்காயம், மிளகாய், கருவாடு, உருளைக் கிழங்கு போன்ற உணவுப் பொருட்களை விரைவாக் சேமிக்கத் தொடங்கினர். இதனை அவதானித்த அயல் வீட்டாரான நிஷாந்த உணவு களஞ்சியப்படுத்தல், பேணிப்பாதுகாத்தல், உணவுக் கலப்படம் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாக கருணபாலாவிற்கு அறிவுரை வழங்கினார்.

1. நிஷாந்த கூறியிருக்கக்கூடிய உணவுப்பாதுகாப்பு முறைகள் நான்கு எழுதுக? (2 புள்ளிகள்)
2. உணவுக்கலப்படம் என்றால் என்ன? (2 புள்ளிகள்)
3. உணவு நஞ்சாதலுக்குக் காரணமான மூன்று காரணிகளையும் அதனை தடுக்கும் மூன்று நடவடிக்கைகளையும் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)
4. உணவை நுகர்வுக்காகத் தயாரிக்கும் போது கவனிக் வேண்டிய மூன்று விடயங்களைத் தருக. (3 புள்ளிகள்)

(10 புள்ளிகள்)

3) பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கு நீர் செயற்படும் விதத்தைக் குறிப்பிடுக.

1. வருடாந்த கல்விச்சுற்றாலாவின் போது மாணவர்கள் இரவு தங்கியிருந்த விடுதியில் உமது நண்பர்கள் சிலர் ஆசிரியருக்குத் தெரியாமல் போதைப்பொருள் பாவனைக்கு உம்மை அழைத்தல்.

2. தரம் 6 இலிருந்து 11 வரை பாடசாலை கிரிக்கட் அணியிலிருந்த உமது நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் போட்டித்தொடர் ஒன்றுக்கான இறுதித் தெரிவில் தெரிவுசெய்யப்படாமையை உம்மிடம் கவலையுடன் தெரிவித்தல்.

3. தவணைப் பரீட்சையில் மிகக்குறைந்த புள்ளிகளைப் பெற்ற உமது தங்கை, எப்போதும் விளையாட்டுத்தனமாகவும் கற்றலில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை எனவும் பெற்றோர்கள் கண்டித்ததால் அதனை அழுகையுடன் உம்மிடம் வந்து தெரிவித்தல்.

4. தனது வீட்டின் களஞ்சிய அறையை சுத்தப்படுத்தும் போது உமது அயலவர் பாம்பு தீண்டலுக்குட்படுதல்.

5. நீச்சல் குளத்தில் நீச்சலடித்து விளையாடி மகிழ்ந்த சில பிள்ளைகளில் குறித்த ஒரு பிள்ளை நீருக்குள்ளே சென்று மூழ்க ஆரம்பிப்பதைக் காணுதல்

(5 X 2 = 10 புள்ளிகள்)

4) குறித்த ஒரு விளையாட்டில் அணிகளுக்கிடையே அல்லது நபர்களுக்கிடையே அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கேற்ப வெற்றியாளரைத் தெரிவு செய்ய நடாத்தப்படும் போட்டித்தொடர் நிரற்போட்டி எனப்படும்.

1. 9 அணிகள் பங்குபற்றும் விளையாட்டு ஒன்றில் விலகல் நிரற்போட்டி அட்டவணையைத் தயாரிக்க. (3 புள்ளிகள்)
2. அணிகளின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப சுழற்சிமுறை போட்டித்தொடரைத் தயாரிக்கும் இரு வழிமுறைகளையும் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
3. 7 அணிகள் பங்குபற்றும் சுழற்சி நிரற் போட்டித்தொடரைத் தயாரிக்கும் சமன்பாட்டைக் குறிப்பிட்டு அங்கு எத்தனை போட்டிகள் நடாத்தப்படும் என்பதையும் கணிக்க. (2 புள்ளிகள்)
4. சுழற்சிமுறை நிரற்போட்டியிலுள்ள அனுகூலங்கள் மூன்றையும் பிரதிகூலங்கள் மூன்றையும் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

(10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

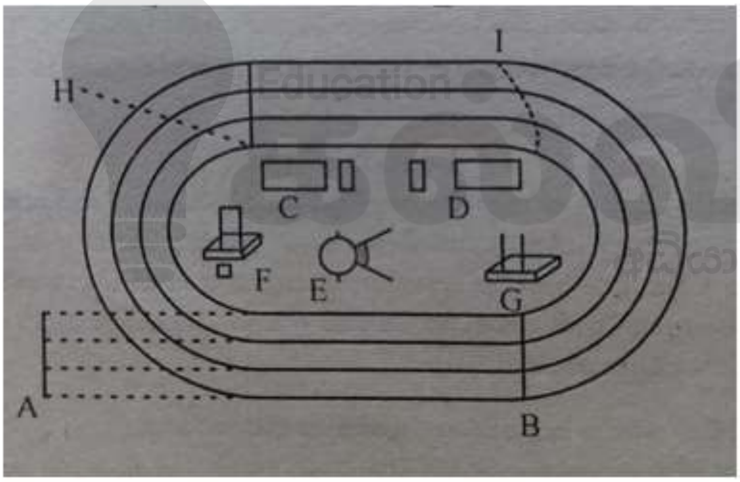
பகுதி 11

5) சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் பல்வேறு மூலங்கள் காணப்படுகின்றன். காற்று, நீர், சூரியசக்தி, கடலலை, காந்தசக்தி என்பன அவற்றுள் சிலவாகும். உயிரங்கிகளுக்கும் அவற்றின் நிலவுகைக்கு சக்தி தேவைப்படுகின்றது. எமக்குத் தேவையான சக்தியை உண்ணும் உணவிலிருந்து பெறுகின்றோம். தரம் 13 இல் கல்வி கற்கும் பிரதீர தேசிய மட்டப்போட்டியில் பளு தூக்கும் நிகழ்ச்சியில் சம்பியன் ஆவான். அதே வயதைச் சேர்ந்த சிந்தக தொடர்ச்சியாக நான்கு தடவைகள் நீண்ட தூர ஓட்டப்போட்டியில் அகில இலங்கை ரீதியாக சம்பியன் ஆவான்.

1. பிரதீர, சிந்தக இருவரிலும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின் போது சக்தி பிறப்பிக்கப்படும் இரு முறைகளைத் தருக (2 புள்ளிகள்)
2. பளு தூக்கும் போட்டியொன்றில் பிரதீர வெற்றி பெறும்போது சக்தி உற்பத்தி செய்யப்படும் முறைக்கான சமன்பாட்டை எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)
3. பிரதீர , சிந்தகவின் தசைநார்களின் இயல்புகளில் காணப்படக்கூடிய வேறுபாடுகள் 4 தருக. (4 புள்ளிகள்)

(10 புள்ளிகள்)

6) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் நியம ஓட்டப்பாதை உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதனை அவதானித்து கீழேயுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.



1. கிடைப்பாய்ச்சலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மைதானத்தின் பகுதியைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்தை/ எழுத்துக்களை எழுதுக (1 புள்ளி)
2. விளையாட்டு வீரரின் இலக்கத்தை ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரம் அணியும் போட்டிகள் நடைபெறும் மைதானத்தின் பகுதி எவ் எழுத்தால்/ எழுத்துக்களால் குறிக்கப்படுகின்றன? (1 புள்ளி)
3. பிரசன்னா, நிவின், கசுன் மூவரும் முறையே 1500m ஓட்டம், குண்டு போடுதல், 100m ஓட்டம் ஆகியவற்றில் பங்குபற்றுகின்றனர் . இவர்கள் செல்லவேண்டிய மைதானத்தின் பகுதிகளைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்துக்களைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)
4. 100 X 4m அஞ்சலோட்டத்தின் போது பயன்படுத்தப்படும் அஞ்சல்கோல் மாற்றம் முறைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)
5. மேற்கூறியற்றில் ஏதாவது ஒரு முறையின் போது முதலாவது , இரண்டாவது, மூன்றாவது வீரர்களால் அஞ்சல் கோல் மாற்றப்படும் விதத்தை சுருக்கமாக விளக்குக. (3 புள்ளிகள்)

(10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

7) A,B,C ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிவு செய்து விடையளிக்க.

A. வொலிபோல்

1. சண்டாரஸ் அணியைச் சேர்ந்த பிரவீன் நடுவரின் சைகையின் பின்னர் பந்து பணிதலுக்கு ஆயத்தமானார் பந்து பணிக்கும் இரு முறைகளைத் தருக. (2 புள்ளிகள்)
2. இத்திறனை தரம் 6 ஐச் சேர்ந்த மாணவர் குழு ஒன்றிற்கு பயிற்றுவிக்கும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)

3 வொலிபோல் விளையாட்டின் நடுவராக பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீர் எடுக்கும் முடிவுகளைக் குறிப்பிடுக.

a) நடுவரின் சைகைக்கு முன்னதாகவே சண்டாரஸ் அணியின் பணிப்போன் எதிரணிக்குப் பந்தைப் பணித்தல்.

b) சண்டராஸ் அணியின் பணிப்போன் பணித்த பந்தை எதிரணியின் ஏனைய வீரர்களுக்கு முன்னர் லிபரோ சீசர் பெற்றுக்கொள்ளல்.

C) பிரகதி அணியின் நிஷான் பணிக்கப்பட்ட பந்தைப் பெற்றுக்கொண்டதுடன் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பந்தை எதிரணிக்கு அடித்து அனுப்புதல்.

d) சண்டாரஸ் அணியைச் சேர்ந்த வீரர்களால் அடித்து அனுப்பப்பட்ட பந்தை எதிரணியின் லிபரோ வீரரும் மேலும் இரு வீரர்களும் வெற்றிகரமாகத் தடுத்தல்.

e) பிரகதி அணியிலுள்ள ஜகத் என்பவர் எதிரணி ஒரு புள்ளியைப் பெற்ற போது எதிரணி வீரரை மூர்க்கமாகத் தாக்குதல்.

(1x5=5 புள்ளிகள்)
(10 புள்ளிகள்)

B வலைப்பந்து

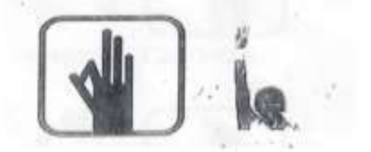
மிகிந்த வித்தியாலயமும் மெதகம வித்தியாலயமும் அகில இலங்கை வலைப்பந்து சம்பியன் இறுதிப்போட்டிக்குத் தகுதி பெற்றன.

1. மெதகம வித்தியாலய மையத்தோனுக்கு ஏனையவர்களுக்கு பந்தை அனுப்பும் வாய்ப்பு கிட்டியது. இச் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் 2 தருக. (1 புள்ளி)
2. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைந்து அளவுத்திட்டங்களைக் குறிப்பிடுவதுடன் விளையாட்டு வீரர்கள் நிலை கொள்ளும் இடங்களையும் குறித்துக் காட்டுக. (4 புள்ளிகள்)

3. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது நடுவரினால் வழங்கப்பட்ட பின்வரும் சைகைகளுக்கான விளக்கத்தைத் தருக.

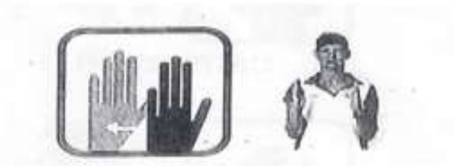
kalvi.lk

A



B

C



D

D

(1X5=5 புள்ளிகள்)

(10 புள்ளிகள்)

C. காற்பந்து

1. உதைப்பந்தாட்டத்தில் ஆரம்ப உதை (Kick off) பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் நான்கைக் குறிப்பிடுக (2 புள்ளிகள்)

2. தரம் 9 மாணவர் குழு ஒன்றிற்கு தலையாலடித்தல் திறனை பயிற்றுவிக்கும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)
3. பந்தைக் காலால் உதைத்தல் முறைகள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
4. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் நடுவராக நீர் இருப்பின் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீர் எவ்வாறு செயற்படுவீர் எனக் கூறுக

   a) அணி A ஐச் சேர்ந்த வீரர் ஒருவர் பந்தைப் பெறும்போது அணி B ஐச் சேர்ந்த வீரரொருவர் கால்தடம் போடுதல்.

   b) ரன்தரு அணியின் பேற்றுக்கு உதைப்பவர்கையால் பந்தை அடித்து பேறு ஒன்றைப் பெற முனைதல்

   C) ரன்தரு அணி வீரரொருவர் பந்தை எதிரணி பேற்றை நோக்கி கொண்டு செல்லும்போது பேறுகாப்போனில் பட்டு வெளியே செல்லுதல்.

(1X3=3 புள்ளிகள்)

(10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Education
கல்வி
අධ්‍යාපන

kalvi.lk

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