



# வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

## இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2016

தற்ம் : 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :  
2.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் : .....

### பகுதி - I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும், பிழையாயின் (×) எனவும் அடைப்புக்குள் அடையாளமிடுக.

01. நாம் நடக்கும் போது பாதத்தின் நுனிப்பகுதி மட்டுமே நிலத்தில் பட வேண்டும். ( )
  02. பல் என்பு வளர்ச்சிக்கு கல்சியம் அவசியமாகும். ( )
  03. வலைப்பந்தாட்டம் அமெரிக்காவில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. ( )
  04. பணித்தல் உதைபந்தாட்டத்தின் திறனாகும். ( )
  05. அன்பும், காப்பும் உளவியல் தேவையாகும். ( )
- (5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

02. அடைப்பினுள்ள பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து கீறட்ட இடத்தினை நிரப்புக.

(அசைவற்ற, பண்பு, பல்லாங்குழியும், வேகம், இரண்டு)

01. உடற்றகமைக் காரணிகளில் ..... ஒன்றாகும்.
  02. பாய்தல் ..... வகைப்படும்.
  03. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ..... ஒன்றாகும்.
  04. முழங்காலில் அமர்தல் ..... கொண்ணிலையாகும்.
  05. வெற்றி, தோல்விகளை சமமாக மதித்தல் சிறந்த ..... ஆகும்.
- ( 5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

03. A ஐ Bயுடன் தொடர்புபடுத்துக.

A

- 1) முரளிதரன்
- 2) சிறு விளையாட்டு
- 3) மைதான நிகழ்ச்சி
- 4) பேற்றுக்கு எய்தல்
- 5) அடிப்படைத் தேவை
- 6) உளவியல்

B

- வலைப்பந்தாட்டம்
- கிறிக்கெற் (1)
- அன்பும் பாதுகாப்பும்
- நீர், வளி, உணவு
- நீளம் பாய்தல்
- நாயும் இறைச்சியும்

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

04. மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

01. சமுதாயத்தில் வாழ்வதை குறித்து கற்றுக் கொடுக்கும் இடம்

- 1) வகுப்பறை
- 2) பாடசாலை
- 3) தனியார் கல்வி நிலையம்
- 4) வீடு

02. நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமானது

- 1) வளி, நீர், உணவு
- 2) உடை, உணவு, வளி
- 3) நீர், உடை, உணவு
- 4) வளி, உடை, தொலைபேசி

03. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஒன்று

- 1) வொலிவோல்
- 2) உதைபந்து
- 3) வலைப்பந்து
- 4) பல்லாங்குழி

04. உடற்றகமைக் காரணி அல்லாதது

- 1) ஒத்திசைவு (Coordination)
- 2) சக்தி (Strength)
- 3) பறக்கை (Flight)
- 4) வேகம் (Speed)

05. பாத அசைவு எவ்விளையாட்டுக்குரிய திறனாகும்

- 1) கரப்பந்தாட்டம் (Volcy ball)
- 2) துடுப்பாட்டம் (Cricket)
- 3) வலைப்பந்தாட்டம் (Net Ball)
- 4) உதைபந்தாட்டம் (Foot Ball)

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

## பகுதி - II

\* முதலாம் வினா உட்பட, ஏனைய மூன்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

\* எல்லாமாக நான்கு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

01. சிறந்த பயிற்சிகள் மூலம் விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவதுடன் சிறந்த கொண்ணிலையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். 1895ம் ஆண்டு வில்லியம் G. மோர்கன் என்பவரால் உலகிற்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டு இன்று உலகில் உள்ள அனைத்து நாடுகளிலும் விளையாடப்பட்டு வருகின்றது.

- 1) மேலே உள்ள பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட விளையாட்டின் பெயர் என்ன?
- 2) இவ் விளையாட்டின் திறன்கள் மூன்று தருக.
- 3) இவ்விளையாட்டு மைதானத்தில் நீள, அகலம் யாது?
- 4) கொண்ணிலை வகைகளைத் தருக.
- 5) இவ்விளையாட்டு இலங்கையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்ட ஆண்டு எது?
- 6) இவ் விளையாட்டினை ஆரம்பத்தில் எவ்வாறு அழைத்தனர்?
- 7) பணித்தலின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக.

(14 புள்ளிகள்)

02. சரியான மெய்நிலைகளைப் பேணி அழகான உடற்தோற்றத்தைப் பேணுவோம்.

- 1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
- 2) பிழையான கொண்ணிலைக்கு பழக்கப்படுவதால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவை?
- 3) பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகள் இரண்டு தருக.
- 4) அமர்தல் (இருத்தல் ) கொண்ணிலைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(12 புள்ளிகள்)

03. 1) பாய்தலின் மூன்று படிமுறைகளையும் தருக.

- 2) உங்களுக்கு தெரிந்த எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
- 3) சரியான ஓட்டத்தின் போது உங்களது கைகளின் செயற்பாடு எவ்வாறு காணப்படும்?
- 4) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(12 புள்ளிகள்)



04. போட்டிகளில் பங்கேற்று உடல், உள விருத்தி பெறுவோர்.

- 1) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அளவுகளைக் குறிப்பிடுக.
- 2) அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

விளையாட்டு	ஆரம்பித்த கிடமும் ஆண்டும்	கிலங்கையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்ட ஆண்டு
Volley ball		
Net ball		

3) உதைப்பந்தாட்ட திறன்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(12 புள்ளிகள்)1)

05. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு ஓய்வினைப் பயனுள்ளதாக்குவோம்.

- 1) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் வகைகளைத் தருக.
- 2) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகளைத் தருக.
- 3) புது வருடப்பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடக் கூடிய கிராமிய விளையாட்டுக்கள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.
- 4) வெளியக விளையாட்டுக்களில் உபகரணங்களுடன் விளையாடும் விளையாட்டுகள் இரண்டு தருக.

(12 புள்ளிகள்)

06. 1) உடற்றகைமைக் காரணிகள் மூன்று தருக.

- 2) மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் மூன்று தருக.
- 3) நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?
- 4) மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் மூலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய பயன்கள் மூன்று தருக.

(12 புள்ளிகள்)

தரம் 01 - 10

# 3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்  
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்  
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்  
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

தமிழ் Medium

தரம் 01-02 2000/=

தரம் 03-05 2500/=

தரம் 06-10 3000/=

English Medium

தரம் 06-07 3500/=



Education

கல்வி  
අධ්‍යාපන

KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457