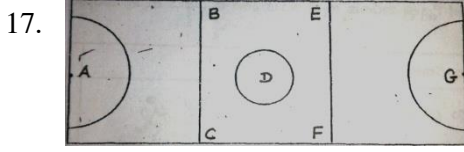


15. உயரம் பாய்தலில் பயன்படுத்தப்படும் “பொஸ்பரி புளொப்” எனும் முறைக்கிணங்க செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் நீங்கள் அடையக்கூடியது.
1. உடல் எடை குறைவதனால் கூடுதலான உயரத்திற்குப் பாய முடிதல்
 2. பாதங்களின் வலிமை விருத்தியாவதால் கூடுதலான உயரத்திற்குப் பாய முடிதல்
 3. புவியீர்ப்பு மையத்தை மேல் நோக்கிக் கொண்டு வருவதால் கூடுதலான உயரத்திற்குப் பாய முடியும்.
 4. புதிய முறை ஒன்றை அறிமுகப்படுத்த முடியும்.

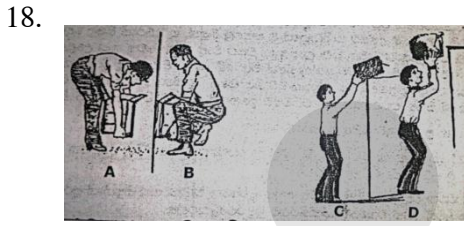
16. விளையாட்டு ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு மைதானத்தில் கரப்பந்தாட்ட வீரர்களின் நிலையாக அமைவன.

1. முன் நிரையில் 4 வீரர்களும், பின் நிரையில் 3 வீரர்களும்
2. முன் நிரையில் 4 வீரர்களும், பின் நிரையில் 2 வீரர்களும்
3. முன் நிரையில் 3 வீரர்களும், பின் நிரையில் 2 வீரர்களும்
4. முன் நிரையில் 3 வீரர்களும், பின் நிரையில் 3 வீரர்களும்



17. படத்திற்கிணங்க, நிலை B யில் விளையாடக்கூடிய இரண்டு விளையாட்டு வீரர்களினது நிலைகளின் பெயர்களாவன.

1. GA, WD
2. GS, GA
3. WD, WA
4. WD, GK



18. நிறைக்கூடிய பொருளொன்றை உயரமான இடத்தியிருந்து கீழ் நோக்கியும், கீழ் நிலையிலிருந்து உயரமான இடத்திற்கும் கொண்டு செல்வதற்குப் பயன்படுத்தப்பட முடியுமான சரியான முறையினை தரப்பட்டுள்ள படங்களிலிருந்து தெரிவு செய்க.

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

19. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கும் பொழுது.

1. முன்னாயத்தம், நடைமுறைப்படுத்தல் மட்டும் போதுமானவை.
2. முன்னாயத்தம், முடிவு என்பன மட்டும் போதுமானவை.
3. முன்னாயத்தம் மட்டும் போதுமானது.
4. முன்னாயத்தம், நடைமுறைப்படுத்தல், முடிவு என்பன மூன்றும் தேவையானவை.

20. கீழ்வருவனற்றுள் வெளிக்களச் செயற்பாடாவது.

1. மண்சரிவு நடைபெற்ற இடங்களைப் பார்ப்பதற்கு செல்லல்.
2. வெள்ளப் பெருக்கைப் பார்ப்பதற்கு செல்லுதல்.
3. வெளிக்கள சமையல்
4. வெளிக்கள நடனம்.

21. மைதானத்திற்கு உள்ளேயும் மைதானத்திற்கு வெளியேயும் நடைபெறக் கூடிய மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு.

1. 5000m
2. ஸ்ரிபில் செஸ்
3. மரதன் ஓட்டம்
4. வீதியோட்டம்

22. விளையாட்டுக்களில் சட்ட திட்டங்கள் அத்தியாவசியமாகக் கருதப்படுவது ஏனெனில்

1. நியாய பூர்வமான போட்டியை நடாத்துவதற்காகும்.
2. விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு ஆகும்.
3. விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேணுவதற்காகும்.
4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

23. ஒரு இலக்கம் மட்டும் அணிந்து பங்குபற்றப்படக்கூடிய மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு

1. நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல்
2. நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
3. தடை தாண்டல் ஓட்டம், கோலூன்றிப் பாய்தல்
4. உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல்

24. உடற்கல்விப் பாடவேளையின் போது நீங்கள் ஈடுபட்ட செயற்பாடு ஒன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

“ மிகக்குறுகிய தூரத்திற்கு ஓடிச் சென்று வழமான பாதத்தை கயிற்றின் மேலே கொண்டு சென்று முழங்காலை மடிப்பதன் மூலம் மற்றைய பாதத்தை நிலத்திற்கு மேல் நோக்கியும் முன்னோக்கியும் கொண்டு வருதல்”

மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டமைக்கான மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு

1. உயரம் பாய்தல்
2. தடை தாண்டல் ஓட்டம்
3. கோலூன்றிப் பாய்தல்
4. நீளம் பாய்தல்

25. உங்கள் தாயார் மரவள்ளிக்கிழங்கை சமைக்கும் பொழுது அலுமினியப்பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்தாதிருந்ததுடன் அதனை முடியாலும் முடவில்லை. அத்துடன் கிழங்கு அவிவதற்கு நீரை சேர்த்ததுடன் மேலதிக நீரைப் பின்னர் அகற்றினார். அவர் இவ்வாறு செய்தமைக்கான காரணம்.

1. உணவு நற்காப்பிற்காக கூட்டுவதற்காக
2. உணவின் சுவையைக்
3. உணவின் தரத்தை அதிகரிப்பதற்காக தவிர்ப்பதற்காக
4. உணவு நஞ்சாதலைத்

26. 27 அணிகள் பங்குபற்றுகையில் விலகல் முறையில் விளையாடக்கூடிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கை.

1. 26
2. 20
3. 15
4. 18

27. உங்கள் உடற்கல்வி ஆசிரியரினால் கற்பிக்கப்பட்ட “விடுவித்தல்” எனும் படிமுறை உள்ளடக்கப்படும் நிகழ்வு

1. கோலூன்றிப் பாய்தல்
2. தோற்பட்டைக்கு மேலாக நேராகப் பந்தை எறிதல்
3. கீழ்க்கைப் பணித்தல்
4. முப்பாய்ச்சல்

28.	1ம் சுற்று	2ம் சுற்று	3ம் சுற்று	4ம் சுற்று	5ம் சுற்று
	1 2	1 6	1 5	1 4	1 3
	6 3	5 2	4 6	3 5	2 4
	5 4	4 3	3 2	2 6	6 5

மேலுள்ளதற்கிணங்க பொருத்தமான நிரற் போட்டி

1. விலகல் முறை
2. சுழற்சி முறை
3. சேர்மான முறை
4. சவால் முறை

29. 09 அணிகளைக் கொண்ட ஒரு விலகல் முறை நிரற் போட்டியில் வழங்கப்படக் கூடிய இடைகளின் (byes) எண்ணிக்கை

1. 05
2. 06
3. 07
4. 03

30. 2018ம் ஆண்டு நடைபெறவிருக்கும் உலகளாவிய ரீதியான போட்டியும் அதற்கொத்த நாட்டையும் சரியாகக் குறிக்கும் சேர்க்கை.

1. ரஷ்யா – உதைப்பந்தாட்டம்
2. பிறேசில் - உதைப்பந்தாட்டம்
3. ஆர்ஜென்ரீனா – கரப்பந்தாட்டம்
4. இங்கிலாந்து – துடுப்பாட்டம்

31. மிகையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய் நிலைமை அல்லாதது.

1. நீரிழிவு
2. புற்றுநோய்
3. நெருப்புக் காய்ச்சல்
4. இதய நோய்கள்

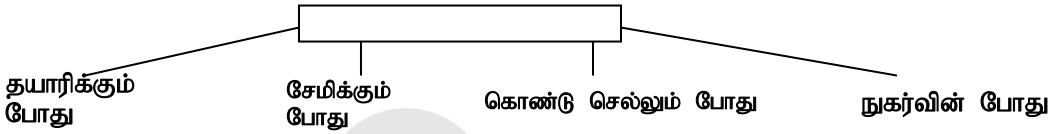
32. பாடசாலைகளினால் முகாமை செய்யப்படக்கூடிய கட்டாய உடற்கல்விச் செயற்பாடு.

1. கர்ப்பந்தாட்டம், வலைப்பந்தாட்டம், துடுப்பாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களை அறிமுகப்படுத்தல்
2. எல்லே, கர்ப்பந்தாட்டம், துடுப்பாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களை அறிமுகப்படுத்தல்.
3. காலை நேர உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடு பாடசாலை வேளைக்குப் பின்னரான விளையாட்டுப் பயிற்சிகள்.
4. சாரணர், பெண்சாரணியம், கெட்டிங் என்பவற்றை நடாத்துதல்

33. டெங்கு நோயை இல்லாதொழிப்பதற்குப் பொறுப்பாக இருக்கக் கூடியவர்கள்.

1. வைத்தியர்கள்
2. சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள்
3. எல்லா மக்களும்
4. சமூக சேவை உத்தியோகத்தர்கள்.

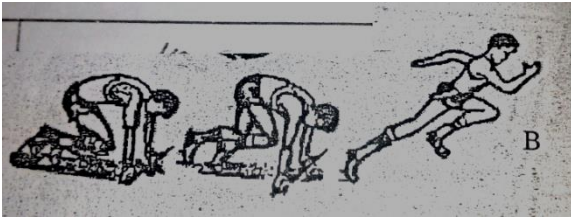
34.



மேலுள்ள கட்டத்தினை நிரப்புவதற்கு மிகப்பொருத்தமான சொல்.

1. உணவிற்கு நிறமூட்டிகளைச் சேர்ப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்கள்.
2. உணவை நற்காப்புச் செய்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள்
3. உணவின் போசணைப் பெறுமானங்களை அழிப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்கள்
4. உணவை நுகர்வோருக்கு விற்பனை செய்கின்ற சந்தர்ப்பங்கள்.

35. சுவட்டு நிகழ்ச்சி ஒன்றை ஆரம்பிப்பதற்கான 3 படிமுறைகள் கீழே படத்தில் தரப்பட்டுள்ளது. இதற்கு பொருத்தமான சுவட்டு நிகழ்ச்சி



1. 200m , 400m
2. 100m , 1500m
3. 200m , மரதன் ஓட்டம்
4. 400m , 1500m

36. கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள ஷாமா என்பவள் இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாள். அந் நிலைமைக்கான காரணமாக இருக்கக்கூடியது.

1. போஷாக்குள்ள உணவுகளை உள்ளெடுக்காமை
2. போதுமானளவு ஓய்வும், உடற்பயிற்சியும் இல்லாமை.
3. போஷாக்குள்ள உணவுகளை உள்ளெடுக்காமையும் பருவமடைந்த பின்னர் குருதிப் போக்கு ஏற்பட்டமையும்.
4. பருவமடைந்த பின் குருதிப்போக்கு ஏற்பட்டமை.

37. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது தடை செய்யப்பட்ட போதைப் பொருளைப் பாவிப்பதன் மூலம் ஒரு விளையாட்டு வீரன் எதிர்பார்ப்பது.
1. அதிகமான சக்தியை வழங்குதல்
 2. களைப்பைக் குறைத்தல்
 3. ஒமோன் உடற்பந்தியைத் தூண்டுவதன் மூலம் தசைகளின் செயற்பாடுகளை அதிகரித்தல்.
 4. மேற்கூறிய யாவற்றையும் நிறைவேற்றல்.
38. 100m ஓட்டப் போட்டியினை எவ்வாறு நான்கு போட்டியாளர்கள் நிறைவு செய்தனர் என்பது தொடர்பாக கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.
- இலக்கம் 12 – தலை
இலக்கம் 13 – கழுத்து
இலக்கம் 14 - கை
இலக்கம் 15 - முண்டம்
- இதில் முதலாமிடத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள தகுதியானவர்
1. இல – 12
 2. இல – 13
 3. இல – 14
 4. இல – 15
39. வியாபாரி ஒருவர் மிளகாய்த்தூளிற்ருள் செங்கட்டித்தூளையும், மிளகினுள் பப்பாசி விதைகளையும் கலந்து விற்பனை செய்தார். இவ்வாறு இவர் செய்தமைக்கான காரணம்.
1. உணவு பழுதடைதலைக் குறைத்தல்
 2. உணவின் போசணைப் பெறுமானத்தை அதிகரித்தல்.
 3. நியம முறைகளுக்கு ஏற்ப உணவை உற்பத்தி செய்தல்.
 4. உணவில் கலப்படத்தை மேற்கொள்வதற்கு முற்படுதல்
40. புத்தாண்டு காலப்பகுதியில் கிராமங்கள் தோறும் “போர்த் தேங்காய் ,யானைக்கு கண் வைத்தல்” பசுவும் புலியும், தாயம் போடுதல்” போன்ற விளையாட்டுக்கள் இடம் பெறுகின்றன. இவ்வகை விளையாட்டுக்கள் அழைக்கப்படுவது.
1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்.
 2. சிறு விளையாட்டுக்கள்.
 3. உப விளையாட்டுக்கள்.
 4. கிராமிய விளையாட்டுக்கள்.

(1x40 = 40 புள்ளிகள்)

இலங்கைப் பண்டிதர் கல்வித் திணைக்களம் - மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone	
இலங்கைப் பண்டிதர் கல்வித் திணைக்களம் - மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone	
දෙවන වාර ඇගයීම - 2018 இரண்டாம் தவணைமதிப்பீடு - 2018 Second Term Evaluation - 2018	
11ஆவது தரம் 11 Grade 11	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II පාඨමාලා சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் வினாத்தாள்-II Health & Physical Education Paper II

பகுதி - II

முதலாம் வினா கட்டாயமானது. பகுதி “அ” இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும், பகுதி “ஆ” இலிருந்து 2 வினாக்களுமாக தெரிவு செய்து மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

01. விஜலகம தமிழ் மகாவித்தியாலயத்தில் கல்வி கற்கும் பதினொராம் வகுப்பு மாணவர்களும் கிராம வாசிகளும் சேர்ந்து ஏற்பாடு செய்த வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் தலைவராக 12ஆம் வகுப்பில் கல்விகற்கும் குறுந்தூர ஓட்ட வீரர் ரகு தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

அவர் சிறந்த தலைமைத்துவப் பண்புடையவனாகவும், சிறந்த தொடர்பாடல்திறன் கொண்டவனாகவும், நல்ல பண்புள்ள பொறுப்புடைய மாணவனாவான். அவன் கழிவுநீரை அகற்றுவதற்குரிய சிறப்பான வழிமுறைகளையும் குப்பைகளையும் வகைப்படுத்தி அகற்றுவதற்குரிய வழிகளையும் ஏற்பாடு செய்தான். அத்தோடு காலை நேர உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தவும் மறக்கவில்லை.

மேலும் உடலின் உஷ்ணத்தை குறைப்பதற்கும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் இலைக்கஞ்சி தயாரிக்கப்பட்டு அனைவருக்கும் வழங்கப்பட்டது. இருக்கின்ற வளங்களை பயன்படுத்தக்கூடியதாக வொலிபோல் நிரற்போட்டியை ஏற்பாடு செய்தான்.

- மேலே தரப்பட்ட தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
 1. காலை உடற்பயிற்சியினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டை தருக.
 2. பாடசாலை சூழலை தூய்மையாய் வைத்திருப்பதன் மூலம் தொற்று நோய்களை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அவ்வாறான தொற்று நோய்கள் இரண்டினை குறிப்பிடுக?
 3. மேலே பந்தியில் குறிப்பிடப்படாத கலப்புணவு இரண்டினை தருக?
 4. வினைத்திறனான தொடர்பாடல் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகள் இரண்டினை தருக?
 5. ரகு பங்குபற்றக்கூடிய சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைத் தருக?
 6. (i) ரகுவின் ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கு பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாட்டு வகை எது?
(ii) நீர் குறிப்பிட்ட புறப்பாட்டிற்குரிய கட்டளைகளைத் தருக?
 7. மேலே குறிப்பிட்ட வொலிபோல் எந்தவகை நிரல் போட்டியைச் சேர்ந்தது.
 8. நீர் குறிப்பிட்ட நிரற் போட்டியினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டைத் தருக?
 9. மேலே குறிப்பிட்ட வொலிபோல் விளையாட்டை நடாத்துவதற்கு நீர் தெரிவு செய்யக்கூடிய வேறு நிரற்போட்டியைக் குறிப்பிடுக?
 10. வொலிபோல் நடாத்துவதற்கான பௌதிக வளம் ஒன்றையும் மனிதவளம் ஒன்றையும் குறிப்பிடுக.

- எவையேனும் இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளிக்கு.

02. காந்தி என்பவள் அதிகாலை 4 மணிக்கு நித்திரை விட்டெழுந்து இரவு 10 மணிக்கு படுக்கைக்கு செல்லும் வரைக்கும் ஒரு இயந்திரம் போல வேலை செய்கிறாள். இதிலிருந்து தான் பல அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொண்டதாகவும் அவள் குறிப்பிடுகின்றாள். அத்துடன் இவள் படுக்கைக்கு சென்றதும் உடனடியாகவே நித்திரையாகிவிடுகிறாள். இவளது கணவனாகிய சுனில் என்பவர் காலையில் சுமார் 1 ½ மணித்தியாலங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல், சம உணவு உட்கொள்ளல், தோட்டத்தைத் துப்பரவு செய்தல், ஒரு மணித்தியாலமாவது புத்தகம் வாசித்தல் போன்ற நாளாந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு இறுதியாக குறைந்தது 6 மணித்தியாலங்களாவது நித்திரை செய்வார்.

1. மேற்குறிப்பிட்ட இருவரும் சுகாதார மேம்பாட்டுடனான வேலையில் ஈடுபடுபவர் யார்?
2. சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிப்பு வழங்கக் கூடிய 2 இடங்களைக் குறிப்பிடுக.
3. சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக பயன்படுத்தப்படக் கூடிய இரண்டு நுட்பங்களை எழுதுக.
4. காந்தி என்பவர் காலையிலிருந்து இரவுவரை இயந்திரத்தைப்போல் வேலை செய்வதென்பது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகுமா? காரணம் தந்து விளக்குக.

03. வெரலுகொட மகாவித்தியாலயத்தின் பழைய மாணவர்களினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட மலையேறுதல் எனும் வெளிக்கள செயற்பாட்டில் என்பவற்றிற்காக மாணவர்கள் மிகவும் சந்தோசமாக பங்குபற்றிருந்தனர்.

1. மலையேறுதல் என்பதனால் நீர் கருதிக் கொள்வது யாது என்பதை சுருக்கமாக விளக்குக.
2. மேற்குறிப்பிட்டது தவிர்ந்த ஏனைய 2 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை எழுதுக.
3. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நன்மைகள் 2 தருக?
4. மலையேறுதலின் போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 2 எழுதுக.
5. வெளிக்கள செயற்பாடு ஒன்றை ஒழுங்கமைப்பதற்கு உமக்குப் பணிக்கப்பட்டால் நீர் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய 2 பிரதான காரணிகளும் எவை?

04. . மேலே தரப்பட்ட விடைகளைக் கொண்டு கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
(விடுவிக்கும் கோணம், விடுவிக்கும் வேகம், வளித்தடை, விடுவிக்கும் உயரம் பாயும் காணம்)

1. எம் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒரு பொருளை வீசும்போது. தூரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை மேலே உள்ளவற்றிலிருந்து தெரிவு செய்க.
2. உயரம் பாய்தலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை தெரிவு செய்க?
3. அருகே காட்டப்பட்ட வரைபடம் எவ் விளையாட்டுக்குரியது?
4. இவ் விளையாட்டுக்குரிய சட்டதிட்டங்கள் எவை?



(10 புள்ளிகள்)

பகுதி - 'ஆ'

- எவையேனும் 2 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

05. உணவானது சக்தி உற்பத்தி, வளர்ச்சி, நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு போன்ற தேவைகளுக்காக எல்லா அங்கிகளுக்கும் அத்தியாவசியமானது.

1. உணவுப் பாதுகாப்பு என்பதானால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
2. உணவுப் பாதுகாப்பைப் பாதிக்கின்ற 3 காரணிகள் தருக?
3. உணவினைக் கலப்படம் செய்தல் என்பதனால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
4. உணவைக் கலப்படம் செய்வதனால் ஏற்படக்கூடிய 3 பிரதிகூலங்களைக் குறிப்பிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

06. கீழே தரப்பட்டுள்ள சாவல்களை நீர் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வீர் என சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.

1. கல்விச் சுற்றுலா ஒன்றிற்கு நீர் உமது நண்பர்களுடன் செல்கையில் உமது நண்பர் ஒருவர் மதுபானம் பாவிக்கும்படி உங்களை வற்புறுத்துவதுடன் நீ இன்று எங்களுடன் சேர்ந்து மது அருந்தாவிட்டால் நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து உன்னிடம் கோபித்துக் கொள்வோம் எனவும் கூறுதல்.
2. முன் கட்டிளமைப் பருவத்தில் உமது உடலில் மாற்றங்கள் சில ஏற்படுதல்
3. தற்கொலைக்குச் செல்லும் நபர் ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்க நேர்தல்
4. பாடசாலை விடுகையின் பின்னர் நின்று ஒவ்வொருநாளும் தொடர்ச்சியாக துடுப்பாட்டப் பயிற்சியில் பங்குபற்றிய உமது நண்பன் பாடசாலை துடுபாட்ட அணியில் தெரிவு செய்யப்படாமற் போதல்.
5. உமது நண்பன் தனக்கு HIV பரிசோதனையில் அந்நோய் இருப்பதாக உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது என இரகசியமாக உமக்குத் தெரிவித்தல்.

(10 புள்ளிகள்)

07. பின்வரும் வினாக்களில் A அல்லது B அல்லது C ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை தெரிவு செய்து விடை தருக.

A. வலைப்பந்தாட்டம்

1. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி ஒன்றிற்கு மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்குத் தேவையான நடுவர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பேற்றுக்கு எய்தல் நடைபெறும் 3 முறைகளும் எவை?
3. கீழே தரப்பட்டுள்ள வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் போது வழங்கப்படும் தீர்ப்புகளுக்கான தவறுகள் ஒவ்வொன்று வீதம் தருக.

1. சுயாதீன எறிகை
2. தண்ட எறிகை
3. மேலறிகை
4. உள்ளெறிகை
5. தண்ட எய்கை

(10 புள்ளிகள்)

B. வொலிபோல்

1. வொலிபோல் போட்டி ஒன்றிற்கு மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்குத் தேவையான நடுவர்களின் எண்ணிக்கை யாது? அவர்களைப் பெயரிடுக.
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தை அனுப்புவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் மூன்று முறைகளும் எவை?
3. வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகளாகக் கருதப்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 5 எழுதுக.

(10 புள்ளிகள்)

C உதைப்பந்து

1. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை ஓரிடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு உதைக்கும் முறைகள் எவை?
2. பேற்றுக்காவலனின் கடமைகள் எவை?

3. உள் எறிகையை பயிற்றுவிப்பதற்கான பொருத்தமான பயிற்சிகள் 5 தருக? (10 புள்ளிகள்)





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 கல்வித்துறை 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 ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

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



Viber
Community



Whatsapp
Channel



Facebook
Page