யாழ்ப்பாணக் கல்வி வலயம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2017

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்: 08

1385

சுட்டெண்:.....

நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

❖ மிகவும் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

(01) பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் 'சரி' எனவும் பிழையாயின் 'பிழை' எனவும் குறிப்பிடுக.

(01) விளையாட்டு ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் சிறந்த விளையாட்டு வீரராகலாம் ( )

(02) திரும்புதல் கொண்ணிலை அணி நடையில் பின்பற்றப்படுகிறது ( )

(03) வொலிபோல் விளையாட்டின் போது மத்திய கோட்டிலிருந்து பணித்தலை மேற்கொள்ள முடியும் ( )

(04) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகளில் தோளுக்கு மேல் பரிமாறுதலும் ஒன்றாகும். ( )

(05) 5000m ஓட்ட நிகழ்விற்கான கட்டளை குறிக்குச் செல், ஆயத்தம், வெடி பொறி ஆகும் ( )

(06) ஆரோக்கியமான பாடசாலையின் பௌதீகச் சூழலில் தூய குடிநீர் வசதியும் அடங்கும் ( )

(07) வழி விளையாட்டின் விதிமுறைகள் எளிமையற்றவை ( )

(08) மேலே பாய்ந்தவாறு தலையால் பந்தை அடித்தல் காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைத் தலையாக அடிக்கும் விதங்களில் ஒன்றாகும். ( )

(09) நீளம் பாய்தல் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலின் வகையில் அடங்கும் ( )

(10) பாலியல் துஸ்பிரயோகம் காரணமாக எமது நாட்டில் மாணவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர் ( )

(10x1=10புள்ளிகள்)

(02) பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து கீறிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

(பறக்கும் , கட்டம் , கருப்பை , நின்று புறப்பாடு , 11 , முதலுதவி , சிபிலிசு , உளத்தகைமை , 7 , 9m , பதுங்கிப்புறப்பாடு , நீரிழிவு , சூறாவளி, 18m)

(01) விபத்தொன்று ஏற்படும் போது வழங்கப்படும் அடிப்படை சிகிச்சை முறை ..... எனப்படும்.

(02) ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான கட்டங்களின்.....நிலையம் ஒன்றாகும்.

(03) .....பாலியலுடன் தொடர்புடைய நோயாகும்.

(04) கருக்கட்டிய பின் உருவாகும் நுகம்..... பகுதியில் வளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கும்.

(05) இரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைத்தல்.....ல் அடங்கும்.

(06) 400அ ஓட்ட நிகழ்விற்கு ..... பயன்படுத்தப்படும்.

(07) ..... தொற்றாத நோய்களில் ஒன்றாகும்.

(08) நாம் முகம் கொடுக்கும் அனர்த்தங்களின் அடங்குவது.....

(09) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை..... ஆகும்.

(10) வொலிபோல் மைதானத்தின் நீளம்.....ஆகும்.

(10x1=10புள்ளிகள்)

kalvi.lk

[03] பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

(01) சரியான அணிநடையின் போது இடது காலை முன் வைக்கும் பொது முன்னே போகும் கை
1) வலது கை 2) இடது கை 3) இரண்டும் சரி 4) இரண்டும் அல்ல

(02) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் அடங்காதது
1) பணித்தல் 2) அறைதல் 3) தடுத்தல் 4) பேற்றுக்கு எய்தல்

(03) உள மற்றும் சமூக மேம்பாடுடைய பாடசாலைச் சூழலில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்களின் ஒன்று
1) உள வளத்துணைச் சேவை 2) சிற்றுண்டிச்சாலை
3) எதிர்ப்பு 4) ஒற்றுமையின்மை

(04) சக்தி நிரம்பிய உணவுகள் அடங்கும் தொகுதி
1) காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு அடங்கிய உணவுகள்
2) புரதம் அடங்கிய உணவுகள்
3) விற்றமின்கள் அடங்கிய உணவுகள்
4) கனியுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகள்

(05) கலப்புணவு வகைகளில் அடங்குவது
1) பயற்றஞ்சோறு 2) சாம்பார் 3) மரக்கறிச் சலாது 4) மேற்கூறிய யாவும்

(06) உணவைப் பதப்படுத்தும் முறைகளில் அடங்காதது
1) புகையூட்டல் 2) தேனிலிடல்
3) மணலில் புதைத்தல் 4) சமைக்காது உண்ணல்

(07) தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஒன்று
1) மாடிப்படிகளில் ஏறுதல் 2) மூச்சுப் பயிற்சி
3) பாய்தல் செயற்பாடுகள் 4) மேற்கூறிய யாவும் பிழை

(08) பாடசாலையில் நடாத்தப்படும் விளையாட்டுப்போட்டியில் மைதான நிகழ்ச்சி அல்லாதது
1) நீளம் பாய்தல் 2) பந்தெறிதல் 3) தட்டெறிதல் 4) உயரம் பாய்தல்

(09) பாம்பு கடித்த ஒருவரிற்குச் செய்யக்கூடிய விடயங்களின் அடங்காதது
1) ஓடும் நீரில் காயத்தைக் கழுவுதல் 2) அணிந்திருக்கும் ஆபரணங்களை அகற்றுதல்
3) பனடோல் கொடுத்தல் 4) ஆறுதல் படுத்தல்

(10) சரியான உடல் கட்டமைப்பை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளில் ஒன்று
1) தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படலாம் 2) உடலை வினைத்திறனாக்கலாம்
3) மூட்டு வலி ஏற்படலாம் 4) கொழுப்பு மிகையாகக் காணப்படும்

(10x2=20புள்ளிகள்)

பகுதி – II

❖ **எவையேனும் நான்கு வினாக்களிற்கு விடை தருக.**

[01] 1) புறப்பாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக.
2) குறுந்தூர ஓட்டங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3) பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் பிரிவுகள் யாவை?
4) அணிநடையின் கட்டளைகள் மூன்றைத் தருக.
5) சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் மூன்றைத் தருக.

(3x5=15புள்ளிகள்)

[02] 1) உணவுபரிமாறப்படும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
2) உணவின் போசனைத் தன்மை இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3) உணவினைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
4) பழுதடைந்த உணவின் இயல்புகள் மூன்று தருக.
5) உணவின் ஊட்டக் கூறுகளின் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

(3x5=15புள்ளிகள்)

kalvi.lk

[03] 1) உபகரணத்துடன் , உபகரணமின்றியும் விளையாடக்கூடிய வழி விளையாட்டுக்கள் மூன்று தருக.

2) காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

3) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் மூன்று எழுதுக.

4) வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

5) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மூன்று எழுதுக.

(3x5=15புள்ளிகள்)

[04] 1) முதலுதவி அளிப்பவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

2) தீக்காயம் ஏற்படும் போது உடனடியாகச் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் யாவை?

3) பாடசாலையில் விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் மூன்று தருக.

4) இயற்கை அனர்த்தங்கள் மூன்று தருக.

5) வீட்டில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் மூன்று தருக.

(3x5=15புள்ளிகள்)

[05] 1) ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடற்காரணிகள் மூன்று தருக.

2) தசைவலுவை விருத்தி செய்வதால் பெற்றுக்கொள்ளும் பயன்கள் யாவை?

3) அன்றாட வாழ்வில் தசைவலு பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக.

4) நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் மூன்று குறிப்பிடுக.

5) சரியான உடற் கட்டமைப்பைப் பெறுவதற்காக நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று எழுதுக.

(3x5=15புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk

Education
கல்வி
අධ්‍යාපන

kalvi.lk