நல்லூர், யாழ்ப்பாணக் கல்விக்கோட்டம்
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2015

தரம் : 11	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் :
	பெயர் / சுட்டெண் :	2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - II

முதலாம் வினாவிற்கும், பகுதி A யிலிருந்து இரு வினாக்களிற்கும் பகுதி B யிலிருந்து இரு வினாக்களிற்கு மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களிற்கு விடை தருக.

01. தரம் 11 இல் கல்வி கற்கும் மாணவர்களில் கமலா, சுமன், தாரணி, பாலா எனும் மாணவர்கள் பாடசாலைச் சுகாதாரக் கழகத்தில் அங்கத்தவர்களாக இருப்பதுடன் பாடசாலைச் சுத்தம், மாணவர் சுத்தம் போன்ற செயற்பாடுகளைக் கவனித்து வருவதுடன் அவர்களின் தலைவரின் கட்டளைகளை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் எல்லோரதும் நன்மதிப்பைப் பெற்றுள்ளனர். இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளிலும் தமது திறமைகளை வெளிக்காட்டி வெற்றியைப் பெறுகின்றனர். அத்துடன் பயிற்சியில் ஈடுபடும் வேளைகளிலும் சட்டதிட்டங்களுக்கமையச் செயற்படுகின்றனர். பாடசாலைக்கு வெற்றியை ஈட்டித் தரும் நோக்கில் பெரு விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடுகின்றனர். இத்தகவலின் அடிப்படையில் பின்வரும் வினாக்களிற்கு விடை தருக.

1. மேலே குறிப்பிட்ட பாடசாலைச் சுத்தம் என்ற செயற்பாட்டில் எவ்வெவ் இடங்களில் சுத்தம் பேணப்பட வேண்டும்?
2. சுகாதாரக் கழக அங்கத்தவர்கள் என்ற ரீதியில் அவர்களிடம் காணப்பட வேண்டிய சமூகம் சார்ந்த திறன்கள் 2 தருக.
3. விளையாட்டுப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் வீரர் ஒருவர் பயிற்சிக்கு ஏற்ப தன்னை தயார்படுத்தலில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
4. இவர்களால் விளையாடப்படும் பெருவிளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
5. சிறு விளையாட்டிற்கும் பெரு விளையாட்டிற்குமிடையிலுள்ள வேறுபாடுகள் 2 தருக.
6. பாடசாலைகளில் நடாத்தப்படும் இணைபாட விதானச் செயற்பாடுகள் 2 தருக.
7. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் வேளை ஏற்படும் விபத்திற்கான முதலுதவி முறை யாது?
8. பூரண வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காக தனியார் ஒருவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் 2 தருக.
9. அணி நடை நிகழ்வின் கட்டளைகள் 2 தருக.
10. ஒவ்வொரு மாணவனினதும் உளச் சுகம் பேணப்படுவதற்கு அவர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் 2 தருக.
11. இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டிகளில் நாடாத்தப்படும் மைதான நிகழ்ச்சி ஒன்றும் சுவட்டு நிகழ்ச்சி ஒன்றும் எழுதுக.

பகுதி - A

02. நாம் உண்ணும் உணவானது போசனைகள் அடங்கியுள்ளதாகவும் தூய்மையானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

1. உணவின் போசனைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 4 தருக. (4 புள்ளிகள்)
2. உணவைப் பழுதடையாது பேணுவதற்காக நாம் மேற்கொள்ளும் பேணிப்பாதுகாக்கும் முறைகள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)
3. கீரைக்கு தேசிப்புளி சேர்ப்பதன் காரணம் யாது? (2 புள்ளிகள்)
4. இரும்பு அகத்துறிஞ்சலைத் தடுக்கும் தேயிலையிலுள்ள பொருள் யாது? (2 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

03. விபத்துக்கள் எமது வாழ்வில் பெரும் சவாலாக அமைந்துள்ளன.

1. பாடசாலை மைதானத்தில் ஏற்படும் ஓர் விபத்தைக் குறிப்பிட்டு அதைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடு ஒன்றையும் எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)
2. இயற்கை அனர்த்தங்கள் 4 தருக. (2 புள்ளிகள்)
3. தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)
4. தசைப் பிடிப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 02 தருக. (2 புள்ளிகள்)

04. சவால்களை வெற்றி கொண்டு வாழ்க்கையை சிறப்புடையதாக ஆக்கிக் கொள்வோம்.

பின்வரும் சவால்களுக்கு எவ்வாறு முகம் கொடுப்பீர்கள் என எழுதுக.

1. பாடசாலை ஒழுங்கு முறைகளுக்கு அமைய செயற்பட விருப்பம் தெரிவிக்காத மாணவர்கள் பகிஷ்கரிப்பை மேற்கொண்ட வேளை நீர் எவ்வாறு செயற்படுவீர்.
2. மதுபானம் அருந்துதலினால் அருந்துபவரிற்கும் சமூகத்திற்கும் ஏற்படும் பாதிப்பைக் குறைக்கும் வகையில் உமது செயற்பாட்டை வெளிப்படுத்துக.
3. ஆபாசப் படங்களின் பாதிப்பைப் பற்றி உமது நண்பர்களுக்கு எடுத்துரைத்தல்.
4. வெளிநாட்டுக் கலாசாரம் நமது நாட்டு மாணவர்களின் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக உள்ளதை கொண்டு அறிவுரை வழங்கல்.
5. உமது பெற்றோர் நீர் க.பொ.த (சா/த) பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறு பெற வேண்டுமென எதிர்பார்த்தல்.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி - B

05. 2015 ஆம் ஆண்டிற்கான இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டியின் இறுதி நாள் நிகழ்வு மிகக் கோலாகலமாகப் பாடசாலை மைதானத்தில் நடைபெற்றது. இதனடிப்படையில் பின்வரும் வினாக்களிற்கு விடை தருக.

1. இல்லமெய்வல்லுநர் போட்டிக்கு முன் செய்யப்படும் முன்னாயத்தங்கள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)
2. நிகழ்வின் பின்பு செய்யப்படும் ஒழுங்குகள் / அறிக்கைகள் 02 தருக. (2 புள்ளிகள்)
3. இல்லமெய்வல்லுநர் போட்டியில் ஏற்றப்படும் கொடிகள் யாவை? (2 புள்ளிகள்)
4. அணிநடை நிகழ்வில் ஒரு அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? (1 புள்ளி)
5. அணிநடையின் போது வழங்கப்படும் கட்டளைகள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

06. பின்வரும் நீளம் பாய்தல் நிகழ்வின் பெறுபேற்று அட்டவணையை அடிப்படையாகக் கொண்டு பின்வரும் வினாக்களிற்கு விடை தருக.

இலக்கம்	1 வது	2 வது	3 வது	திறமை	4 வது	5 வது	6 வது	திறமை	நிலை
A	2.92	-	3.82		3.10	3.95	3.12		
B	3.42	3.22	-		3.62	3.68	3.65		
C	3.60	3.54	3.71		3.86	3.70	3.16		
D	3.10	3.90	-		3.80	-	3.40		
E	3.20	3.16	-		3.86	3.80	3.60		
F	3.06	3.20	-		3.40	3.45	3.48		

1. 1 ஆம் இடத்தைப் பெறுபவர் யார்? (2 புள்ளிகள்)

2. 2 ஆம் இடத்தைப் பெறுபவர் யார்? (2 புள்ளிகள்)

3. 3 ஆம் இடத்தைப் பெறுபவர் யார்? (2 புள்ளிகள்)

4. நீளம் பாய்தல் நிகழ்வில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 2 எழுதுக? (2 புள்ளிகள்)

5. B எத்தனையாம் இடத்தைப் பெறுவார்? (2 புள்ளிகள்)

07. A, B, C இதிலிருந்து ஏதாவது ஒரு வினாவிற்கு விடை தருக.

A) 1. வொலிபோல் விளையாட்டின் பயிற்சியாளராகிய நீர் பணித்தல் திறனைக் கற்பிக்கையில் மாணவர்களிற்கு கற்பிக்கக் கூடிய பணித்தல் முறைகள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)

2. பணித்தலை மேற்கொள்ளும் போது பிழை ஏற்படாதிருக்க வீரர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)

3. பின்வரும் தவறுகளிற்கான உமது தீர்ப்புக்கள் யாவை?

A. பணித்தலின் போது வலையில் பந்து படுதல்.

B. லிபரோ வீரர் தமது அணிக்கு வரும் பந்தை அறைதல்.

C. தடுத்தலில் ஈடுபடும் வீரர் ஒருவரது கால் எதிரணியினரின் நிலத்தின் பகுதியுள் படுதல்.

D. அறையப்பட்ட பந்து எதிரணியினரின் பகுதிக்குள் நிலம் படுதல்.

E. பணித்தலை மேற்கொள்ளும் வீரரின் பாதம் கோட்டை மிதித்தல்.

(5 x1 = 5 புள்ளி)

B) பாரதி, கம்பர் அணிகளுக்கிடையில் நடாத்தப்பட்ட வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்படி

1. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் யாவை? (2 புள்ளி)

2. வலைப்பந்தாட்டத்தின் பந்து பரிமாற்றப்படும் முறைகள் 3 தருக. (3 புள்ளி)

3. பின்வரும் தவறுகளிற்கான உமது தீர்ப்பு யாது?

a. பாரதி அணி (C) மையத்தோன் தமக்குரிய பேற்று விட்டத்துள் செல்லல்

b. பாரதி, கம்பர் இரு அணி வீரர்களும் ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பிடித்தல்

Education கல்வி அධ්‍යාපන
kalvi.lk

c. கம்பர் அணி வீரர் (GS) பந்தை பேற்றுக்குள் போடும் வேளை பாரதி அணி வீரர் GK 3 அடிக்குக் குறைவாக நின்று தடுத்தல்.

d. பாரதி அணி வீரரால் எறியப்பட்ட பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியேறல்

e. பாரதி அணி வீரர் WA பந்துடன் ஓடதல்

(5 x1 =5 புள்ளிகள்)

C) 1. காற்பந்தாட்டத்தை மாணவரிற்குப் பயிற்றுவிப்பதற்காக நீர் பணிக்கப்பட்டுள்ளீர். இதற்கமைய அவர்களிற்கு பயிற்றுவிக்கக் கூடிய உதைத்தல் முறைகள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)

2. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் பயன்படுத்தும் முறைகள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)

3. பின்வரும் தவறுகளிற்காக வழங்கப்படும் தண்டணைகள் யாவ?

a. போட்டியின் நடுவில் மைதானத்திற்கு வெளியே சென்ற பந்தை உள்ளெறிகை செய்யும் வீரர் ஒரு கையால் பந்தை எறிதல்.

b. போட்டி நடைபெறும் போது இரு அணி வீரர்கள் இருவர் பந்தை எடுப்பதற்காக சண்டையிடுதல்.

c. சுயாதீன உதை வழங்கலில் எதிரணி வீரர்கள் பந்திற்கு அருகில் நிற்றல் .

d. ஒரு குழுவில் அணித்தலைவர் உட்பட ஆறு வீரர்கள் மைதானத்தில் விளையாட நிற்றல்.

e. ஒரு அணியின் ஒரு வீரர் தனது வலது காலில் எற்பட்ட காயம் காரணமாக வலது காலுக்கு மட்டும் காலணி அணியாது விளையாட வருதல்.

(5x1 = 5 புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk