



தி/கிண்/அல் அஹ்லாவித்தியாலயம்

புள்ளி

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

தரம்

8

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண்/பெயர்:.....

நேரம் :03:00 மணித்தியாலயம்

பகுதி-I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடைதருக.

1. அனிநடைசெயற்பாட்டின் போதுதிரும்பும் கொண்ணிலைகளின் எண்ணிக்கை
 - (1). 6
 - (2). 7
 - (3). 4
 - (4). 5
2. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்துபணித்தல் உபாயமானது.
 1. செயற்பாட்டுத்திறன் குறைந்தவீருக்குபந்தைப் பணித்தல்
 2. பந்தைவலைக்குஅருகில் பணித்தல்
 3. பந்தைமுடிவுக் கோட்டின் அருகேபணித்தல்
 4. மேற்குறிப்பிட்டயாவும் சரி
3. ஸ்ரீ பெரக்கும் பாடசாலையானது சுகாதாரமேம்பாடுடையபாடசாலையாகும் அதற்கமைய இப்பாடசாலை மாணவர்களால் மேற்கொள்ளப்படவேண்டியநடவடிக்கையாகந்து கருதுவது
 1. சுத்தமானகுடிநீர் வசதியைற்படுத்துவது
 2. சுத்தமானசிற்றுண்டிச்சாலையைநடாத்திச் செல்லல்
 3. சரியானஆஸிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புதல் தொடர்பானவேலைத்திட்டம்
 4. மேற்கூறியயாவும் சரி
4. பாடசாலையில் சுகாதாரவிருத்திவேலைத்திட்டத்திற்குஉதவக் கூடியநபர்
 1. பொதுசுகாதாரஅதிகாரி
 2. பொலிஸ் தினைக்களம்
 3. வைத்தியசாலை
 4. விளையாட்டுஅமைச்சு
5. பாடசாலைமாணவர்களுள் விருத்திசெய்துகொள்ளக் கூடியமனவெழுச்சித் திறன்
 1. தலைமைத்துவம்
 2. மனவெழுச்சிகட்டுப்பாட்டுத் திறன்
 3. விளையாட்டுத் தகமை
 4. வீரதீர் செயற்பாடுகள்
6. சுந்தச் செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புபட்ட ஏழு பாதாலைசெயற்பாட்டையும் குறிப்பிடுவது
 1. கிக் லோன்ன்
 2. லொன்ன்,பூனைலீப் பாய்தல்
 3. ரக் பாய்தச்சல், ஸ்கிப்
 4. ஜூம்பிங் ஜூக்,வண்டிச் சில்லுக் காரணம்
7. பாடசாலைசெயற்பாடுகளுடன் தொழிற்படுவதால் ஏற்படும் அனுகூலம் ஒன்று.
 1. இலகுவில் கலைப்படைதல்
 2. இசைபாக்கம் விருத்தியடைதல்
 3. கூடுதலாகசக்திவீண் விரயம்
 4. சமநிலையின்மை

8. அணிநடைகட்டளையின் போதுகுழுவானதுவரிசையில் வலம் பார்த்துவலப்பக்கம் திரும்பல்.....

இங்குசெயற்படவேண்டியவிதம்.

1. நீங்கள் தற்போதுபார்த்துக்கொண்டிருக்கும் திசையில் 90° வலம் திரும்புதல்
2. நிங்கள் தற்போதுபார்த்துக்கொண்டிருக்கும் திசையில் 180° வலம் திரும்புதல்
3. நிங்கள் தற்போதுபார்த்துக்கொண்டிருக்கும் திசையில் 45° வலம் திரும்புதல்
4. மேற்குநிப்பிட்டயாவும் தவரானது

9. கரப்பந்தாட்டத்தில் சரியானுறைதல் நுட்பங்களின் எண்ணிக்கை.

1. 3 2. 4 3.2 4. 5

10. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இரு கையால் பந்துமாறும் முறைகளில் ஒன்றுபக்கமாற்றும் அதுபோன்று இரு கையால் பந்துமாற்றும் முறைகளில் ஒன்று

1. தோருக்குநேராகமாற்றல் 2. கழுக் கையால் மாற்றல்
3. அரைவட்டமாற்றும் 4. நெஞ்சுக்குநேராகமாற்றல்

11. மற்றவர்களுக்குஏற்படும் துன்பம் தனக்குஏற்பட்டதுபோல் வருந்தும் மனவெழுச்சி

1. கருணை 2. ஓத்துழைப்பு 3. ஆஸ்பரிவு 4. வேதனை

12. உணவுபழுதடைதல் சம்பந்மானாட்டியியல் காரணி

1. நசிந்துபோதல் 2. பங்கசும் பக்றிரியாவும் 3. நொதியதொழிற்பாடு 4. இரசாயனதொழிற்பாடு

13. விளையாட்டுவீரர்களின் எண்ணிக்கையையும் விளையாட்டையும் சரியாககாட்டும் விடை

1. 7 வலைப்பந்து 2. 14 எல்லே 3. 16 கிரிகெட் 4. 7 உதைப்பந்து

14. கிடை,நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளின் ஒழங்குமுறை

1. உயரம,நீளம் 2. முற்பாய்ச்சல்,நீளம் 3. கோலூன்றி,உயரம் 4. நீளம்,கோலூன்றி

15. 2019ம் ஆண்டு உலகக்கிண்ணம் வெற்றி பெற்ற நாடு

1. பங்களேஷ் 2. இங்கிலாந்து 3. மேற்கிந்தியதீவு 4. இந்தியா

(15x2=30)

சரியான விடையை அடைப்பினுள் இருந்துதெரிவு செய்க

தொங்கள் முறை,பதுங்கிப் புறப்பாடு, 5,வேகநடை,எண்ணெயும் சீனியும் புரதமும்,மேழைத்தேயபாய்ச்சல்

16. உணவு கூம்பத்தின் அடிப்படையில் குறைவாக உற்கொள்ளவேண்டிய உணவுகள்

17. 400மீட்டர் போட்டிக்காக.....புறப்பாடுபயன்படுத்தப்படும்

18. பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் போதுநிலத்தோடுதொடுகையுரும் உடல் பாகங்களின் எண்ணிக்கை.....

19.அணிநடையில் பயன்படுத்தும் நுட்பங்களில் ஒன்றுஆகும்.

20.நீளம் பாய்தல் நுட்பங்களில் ஒன்று

பகுதி-II

முதலாம் வினாஉட்படபகுதி-I இலிருந்து இரண்டுவினாக்களையும் பகுதி-II இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவுசெய்துக்கொள்ளுக்குமாத்திரம் விடையளித்துக?

1. சூரங்ககல்வியிலும் ஜிம்னாஸ்ரிக் மற்றும் வொலிபோல் ஆகியவினையாட்டுக்களிலும் திறமைசாலிஆவார் வொலிபோல் வினையாட்டின் போதுநூண்ணிவெடன் நுற்புகொண்ணிலைக்குஅமையப் பந்தைகையாளுகிறார் இவர் வலயமட்டபோட்டிகளின் போதுபந்தைபெற்றுதும் அதிகநேரம் களைப்பின்திவினையாடக் கூடியவர் அவர் சமயநடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுகிறார்.
 - i. ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
 - ii. ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவினையாட்டு 2 தருக?
 - iii. வொலிபோல் வினையாட்டுதிறன் 2 தருக?
 - iv. கொண்ணிலைகள் என்றால் என்ன?
 - v. கொண்ணிலையைபின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மை 2 தருக?
 - vi. வினையாட்டில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் 2 தருக?
 - vii. துணைத்தேவை 2 தருக?
 - viii. பாடசாலைமட்டபோட்டிதவிர்ந்த ஏனைய போட்டி 1 தருக?
 - ix. சரியானகொண்ணிலையைபின்பற்றாவிட்டால் ஏற்படும் வினைவு 2 தருக?
 - x. ஒழுங்கமைக்கப்படாதவினையாட்டு 2 தருக?
2. முதலுதவி என்றால் என்ன?
 1. சுற்றாடல் சார்ந்த சவால்கள் யாவை?
 2. விபத்துக்கள் 5 தருக?
 3. உணவின் போசனை கூறுகள் யாவை?
 4. மனவெழுச்சிகள் 5 தருக?
3. சராகமமகாவிததியாலயத்தில் இல்லவினையாட்டுப் போட்டியில் சிலமாணவர்கள் பங்குபற்றிக்கூட்டு நிகழ்ச்சிமற்றும் மைதானநிகழ்ச்சிகள் பற்றியசிலவிபரங்கள் கீழேதரப்பட்டுள்ளன.

பெயர்	நிகழ்ச்சிகள்
அமல்	200m
கமல்	800m
நிமல்	உயரம்
சுமல்	நீளம்
றசி	குண்டு போடுதல் 800
ரவி	தட்டு 1500அ

1. கமல் பங்குபற்றும் போட்டிநிகழ்ச்சிக்கான உரியபுறப்பாட்டுமுறையை குறிப்பிடுக.
2. அமல் பங்குபற்றும் புறப்பாட்டுக்கட்டளையைகுறிப்பிடுக.
3. சுமல் பங்குபற்றும் போட்டிநிகழ்ச்சிக்கானதிறன்களைஒழுங்குமுறையைகுறிப்பிடுக.
4. மைதான நிகழ்ச்சி யார்?
5. மைதான நிகழ்ச்சி சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் யாவர்?

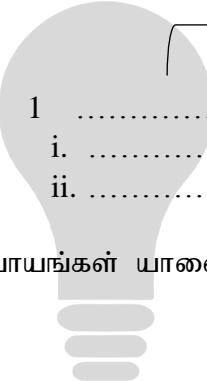
4. விளையாட்டுநிகழ்ச்சிகள் பலவகைப்படும் அவற்றுள் பெருவிளையாட்டுக்கள் மற்றும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் முக்கிய இடத்தைப்பெறுகின்றது.

1. வழிவிளையாட்டுஎன்றால் என்ன?
 2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவிளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் தருக?
 3. விளையாட்டு மூலம் தலைவர் ஒன்றையொக்கலாம். தலைமைத்துவப் பண்புகள் தருக?
- 5.
1. பாலியியல் நோய் 2 தருக?
 2. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?
 3. இனபெருக்கசுகாதாரம் என்றால் என்ன?
 4. கட்டிலமைப்பருவத்தில்கருக்கட்டலினால் ஏற்படும் விளைவுகள் 2 தருக?
 5. குழந்தையொன்றைப்பெறுவதற்குஅவசியமானதாய் மற்றும் தந்தையின் கலங்களைபெயரிடுக?

(10x2 = 20 புள்ளி)

6.

1பாய்தல்

- 
- 1
i.
ii.
2.
i.
ii.

2. ஒட்டஅப்பியாயங்கள் யாவை?

கல்வி

அடிகாலகால

(05புள்ளி)

7. Aகாற் பற்று

Bபொலிபோல்

Cவைலபந்து

A B C பெகுதியிலிருந்துஏதாவதுஒன்றுக்குவிடையளித்துக்

Aகாற் பற்று

1. காற் பந்துவிளையாட்டின் திறன்கள் யாவை? (05 புள்ளி)
2. காற் பந்துவிளையாட்டில் பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் முறைகள் 3 தருக? (03 புள்ளி)
3. காற் பந்துவிளையாட்டின் பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் போதுகவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயத்தைத்தருக? (02 புள்ளி)

Bவொலிபோல்

1. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் யாவை?
2. வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தல் முறைகள் யாவை?

(05x2 = 10 புள்ளி)

Cவலைபந்து

1.

பந்தைஅனுப்பும் முறைகள்

தனிக்கையால் பந்தைஅனுப்புதல்

இரு கைகளாலும் பந்தைஅனுப்புதல்

1.
2.
3.
4.

1.
2.
3.
4.



(10 புள்ளி)

May

ONLINE CLASSES - 2025

NEW ADMISSIONS

2ම் தவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் O/L வரை

அனைத்து பாடங்களும் ஓரே
கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ் ...



இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
ZOOM APP மூலம் எமது வகுப்புகளில்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.



JOIN NOW

WWW.KALVI.LK

075 287 1457