# தி/கிண்/அல் அஹ்லாவித்தியாலயம்

## முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

## சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 8

புள்ளி

**சுட்டெண்/பெயர்:……………………………..** **நேரம் :03:00 மணித்தியாலயம்**

**பகுதி-I**

**எல்லா வினாக்களுக்கும் விடைதருக.**

1. அணிநடைசெயற்பாட்டின் போதுதிரும்பும் கொண்ணிலைகளின் எண்ணிக்கை

   (1). 6 (2).7 (3). 4 (4). 5

2. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்துபணித்தல் உபாயமானது.

   1. செயற்பாட்டுத்திறன் குறைந்தவீரருக்குபந்தைப் பணித்தல்
   2. பந்தைவலைக்குஅருகில் பணித்தல்
   3. பந்தைமுடிவுக் கோட்டின் அருகேபணித்தல்
   4. மேற்குறிப்பிட்டயாவும் சரி

3. ஸ்ரீ பெரக்கும் பாடசாலையானது சுகாதாரமேம்பாடுடையபாடசாலையாகும் அதற்கமைய இப்பாடசாலை மாணவர்களால் மேற்கொள்ளப்படவேண்டியநடவடிக்கையாகநீர் கருதுவது

   1. சுத்தமானகுடிநீர் வசதியைஏற்படுத்துவது
   2. சுத்தமானசிற்றுண்டிச்சாலையைநடாத்திச் செல்லல்
   3. சரியானஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புதல் தொடர்பானவேலைத்திட்டம்
   4. மேற்கூறியயாவும் சரி

4. பாடசாலையில் சுகாதாரவிருத்திவேலைத்திட்டத்திற்குஉதவக் கூடியநபர்

   1. பொதுசுகாதாரஅதிகாரி 2. பொலிஸ் திணைக்களம்
   3. வைத்தியசாலை 4. விளையாட்டுஅமைச்சு

5. பாடசாலைமாணவர்களுள் விருத்திசெய்துகொள்ளக் கூடியமனவெழுச்சித் திறன்

   1. தலைமைத்துவம் 2. மனவெழுச்சிகட்டுப்பாட்டுத் திறன்
   3. விளையாட்டுத் தகமை 4. வீரதீர் செயற்பாடுகள்

6.சந்தச் செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புபட்ட ஏழு பாதஅசைவுஒன்றையும்,பாய்தல் செயற்பாட்டையும் குறிப்பிடுவது

   1. கிக் லோன்ஞ் 2. லொன்ஞ்,பூனைலீப் பாய்தல்
   3 ரக் பாய்தச்சல், ஸ்கிப் 4. ஜம்பிங் ஜக்,வண்டிச் சில்லுக் காரணம்

7. பாடசாலைசெயற்பாடுகளுடன் தொழிற்படுவதால் ஏற்படும் அனுகூலம் ஒன்று.

   1. இலகுவில் களைப்படைதல் 2. இசைபாக்கம் விருத்தியடைதல்
   3. கூடுதலாகசக்திவீண் விரயம் 4. சமநிலையின்மை

kalvi.lk

8. அணிநடைகட்டளையின் போதுகுழுவானதுவரிசையில் வலம் பார்த்துவலப்பக்கம் திரும்பல்…..

இங்குசெயற்படவேண்டியவிதம்.

1. நீங்கள் தற்போதுபார்த்துக்கொண்டிருக்கும் திசையில் $90^0$வலம் திரும்புதல்
2. நிங்கள் தற்போதுபார்த்துக்கொண்டிருக்கும் திசையில் $180^0$வலம் திரும்புதல்
3. நிங்கள் தற்போதுபார்த்துக்கொண்டிருக்கும் திசையில் $45^0$வலம் திரும்புதல்
4. மேற்குறிப்பிட்டயாவும் தவரானது

9. கரப்பந்தாட்டத்தில் சரியாஅறைதல் நுட்பங்களின் எண்ணிக்கை.

1. 3    2. 4    3.2    4. 5

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

1. தோளுக்குநேராகமாற்றல்    2. கழ்க் கையால் மாற்றல்

3 அரைவட்டமாற்றம்    4. நெஞ்சுக்குநேராகமாற்றல்

11. மற்றவர்களுக்குஏற்படும் துன்பம் தனக்குஏற்பட்டதுபோல் வருந்தும் மனவெழுச்சி

1. கருணை    2. ஒத்துழைப்பு    3. ஆள்பரிவு    4. வேதனை

12. உணவுபழுதடைதல் சம்பந்மானஉயிரியல் 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 ஒழுங்குமுறை

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

15. 2019ம் ஆண்டு உலகக்கிண்ணம் வெற்றி பெற்ற நாடு

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

(15x2=30)

**சுரியான விடையை அடைப்பினுள் இருந்துதெரிவு செய்க**

| |
|---|
| **தொங்கள் முறை,பதுங்கிப் புறப்பாடு, 5,வேகநடை,எண்ணெயும் சீனியும் புரதமும்,மேழைத்தேயபாய்ச்சல்** |

16. உணவு கூம்பத்தின் அடிப்படையில் குறைவாகஉற்கொள்ளவேண்டியஉணவுகள் …………………

17. 400mஓட்டப் 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 தெரிவுசெய்து**5**வினாக்களுக்குமாத்திரம் விடைஎழுதுக?

1. சுரங்ககல்வியிலும் ஜிம்னாஸ்ரிக் மற்றும் வொலிபோல் ஆகியவிளையாட்டுக்களிலும் திறமைசாலிஆவார் வொலிபோல் விளையாட்டின் போதுநுண்ணறிவுடன் நுற்பகொண்ணிலைக்குஅமையப் பந்தைகையாளுகிறார் இவர் வலயமட்டபோட்டிகளின் போதுபந்தைபெற்றுதும் அதிகநேரம் களைப்பின்றிவிளையாடக் கூடியவர் அவர் சமயநடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுகிறார்.

   i. ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
   ii. ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவிளையாட்டு 2 தருக?
   iii. வொலிபோல் விளையாட்டுதிறன் 2 தருக?
   iv. கொண்ணிலைகள் என்றால் என்ன?
   v. கொண்ணிலையைபின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மை 2 தருக?
   vi. விளையாட்டில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் 2 தருக?
   vii. துணைத்தேவை 2 தருக?
   viii. பாடசாலைமட்டபோட்டிதவிர்ந்த ஏனைய போட்டி 1 தருக?
   ix. சரியானகொண்ணிலையைபின்பற்றாவிட்டால் ஏற்படும் விளைவு 2 தருக?
   x. ஒழுங்கமைக்கப்படாதவிளையாட்டு 2 தருக?

**2**.

1. முதலுதவி என்றால் என்ன?
2. சுற்றாடல் சார்ந்த சவால்கள் யாவை?
3. விபத்துக்கள் 5 தருக?
4. உணவின் போசனை கூறுகள் யாவை?
5. மனவெழுச்சிகள் 5 தருக?

Education கல்வி අධ්‍යාපන

**3**. சராகமமகாவிததியாலயத்தில் இல்லவிளையாட்டுப் போட்டியில் சிலமாணவர்கள் பங்குபற்றிசுவட்டு நிகழ்ச்சிமற்றும் மைதானநிகழ்ச்சிகள் பற்றியசிலவிபரங்கள் கீழேதரப்பட்டுள்ளன.

| பெயர் | நிகழ்ச்சிகள் |
|---|---|
| அமல்<br>கமல்<br>நிமல்<br>சுமல்<br>ரசி<br>ரவி | 200m<br>800m<br>உயரம்<br>நீளம்<br>குண்டு போடுதல்800<br>தட்டு 1500அ |

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

**4.** விளையாட்டுநிகழ்ச்சிகள் பலவகைப்படும் அவற்றுள் பெருவிளையாட்டுக்கள் மற்றும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் முக்கிய இடத்தைபெறுகின்றது.

1. வழிவிளையாட்டுஎன்றால் என்ன?
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவிளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் தருக?
3. விளையாட்டு மூலம் தலைவர் ஒன்றைஉருவாக்கலாம். தலைமைத்துவப் பண்புகள் தருக?

**5.** **1.** பாலியியல் நோய் 2 தருக?

2. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?

3. இனபெருக்கசுகாதாரம் என்றால் என்ன?

4. கட்டிலமைபருவத்தில்கருக்கட்டலினால் ஏற்படும் விளைவுகள் 2 தருக?

5. குழந்தையொன்றைபெறுவதற்குஅவசியமானதாய் மற்றும் தந்தையின் கலங்களைபெயரிடுக?

(10x2 = 20 **புள்ளி)**

6. 1பாய்தல்

1 …………………………..
i. …………………………..
ii. …………………………..

2. …………………………..
i. …………………………
ii. …………………………

**2.** ஓட்டஅப்பியாயங்கள் யாவை?

(05புள்ளி)

**7.** Aகாற் பந்து

Bபொலிபோல்

Cவேலைபந்து

**A B C** பகுதியிலிருந்துஎதாவதுஒன்றுக்குவிடைஎழுதுக?

**Aகாற் பந்து**

1. காற் பந்துவிளையாட்டின் திறன்கள் யாவை? (05 புள்ளி)
2. காற் பந்துவிளையாட்டில் பந்தைத் தலையால் அிடிக்கும் முறைகள் 3 தருக? (03 புள்ளி)
3. காற் பந்துவிளையாட்டின் பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் போதுகவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயத்தைதருக? (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. ………………………………………. | 1…………………………………………. |
| 2 ………………………………………. | 2.……………………………………… |
| 3. ……………………………………… | 3. ……………………………………… |
| 4. ……………………………………… | 4. ………………………………………. |

(10 புள்ளி)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk

# 2025

## 1ம் தவணை வகுப்புகள்

**தரம் 6 முதல் 11 வரையான மாணவர்களிற்கான தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழிமூல வகுப்புக்கள் ஆரம்பமாகவுள்ளன.**

**ஆரம்பம் 01.01.2025**

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும் Zoom app மூலம் எமது வகுப்புகளில் இணைந்து கொள்ள முடியும்.

அனைத்துப் பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...

Education கல்வி අධ්‍යාපන Kalvi.lk

Whatsapp
075 287 1457