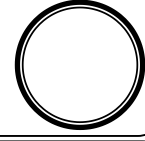




யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை
J/ Hartley College, Point Pedro



முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – 2020 – தரம் 08
First Term Examination – 2020 – Grade 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health And Physical Education I,II

86

T

I, II

இரண்டு மணி முப்பது நிமிடம்
Two Hours Thirty Minutes

கட்டெண்
Index No

--	--	--	--	--

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பகுதி - 1

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. மானுடத் தேவையான சுயகௌரவத்தை அடைவதற்கு ஒவ்வொருவரிடமும் காணப்படும் இனங்காண வேண்டும். அவ்வாறு

இனங்காணப்பட்ட ஆற்றல்களை வெளிக்காட்டுவதற்கான பெறவேண்டும்

1. அறிவை, திறனை
2. திட்டத்தை, அறிவை
3. அன்பை, அறிவை
4. ஆற்றலை, வாய்ப்புக்களை

02. தனிநபர் ஆற்றல்கள் ஆற்றல்களுக்கேற்ப அடையக்கூடிய நிலைகளின் சரியான ஒழுங்கை தெரிவு செய்க

1. மொழி ஆற்றல்
2. சித்திரம் வரைதல்
3. நடனமாடுதல்
1. a b c 2. c b a
- a. நடனக்கலைஞராதல்
- b. கதை கவிதை யாத்தல்
- c. சித்திரக் கலைஞனாதல்
3. b c a 4. c a b

03. சுயகௌரவத்திற்கு காரணமான தனிநபர் பண்புகளாக அமையாதது,

1. தலைமைத்துவம்
2. கீழ்படிவு
3. குழு ஒற்றுமை
4. விவாத ஆற்றல்

04. "பின் திரும்பு" என்ற கட்டளை கிடைத்தவுடன் ஒருவர் நிற்கும் திசையிலிருந்து திரும்பவேண்டிய கோணத்தின் அளவு,

1. வலமாக 90°
2. இடமாக 45°
3. வலமாக 180°
4. 180°

05. கீழே படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடானது எது?

1. தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்
2. மேற்கைப்பணித்தல்
3. பந்தை ஒழுங்குசெய்தல்
4. பக்கமாக அனுப்புதல்



06. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தில் காணப்படும் கோடுகள் எவை?

1. பணித்தற்கோடு
2. பக்கக் கோடு
3. தாக்குதற்கோடு
4. மேற்கூறிய எல்லாம்

07. அருகிலுள்ள உரு காட்டும் நிலையானது,
 1. காலங்குறித்து தரிக்கும் நிலை. 2 நிமிர்ந்து நின்றல் நிலை.
 3. வலது பக்கம் திரும்புதல் 4. முன்னோக்கி நடத்தலாகும்.



08. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஒன்றல்லாதது,
 1. உதைபந்தாட்டம் 2. ரெனிஸ் 3. வொலிபோல் 4. மான் மாடு

09. பதுங்கி புறப்பாட்டு முறையினைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்கப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்று,
 1, 10000m 2. 800m 3. 1500m 4, 100m

10. இவ்வாண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெறவுள்ள நாடு எது?
 1. அவுஸ்திரேலியா 2. பூட்டான் 3. சீனா 4. ரஸ்யா

* மிகப் பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளிகளைப் பூரணப்படுத்துக.

(மூன்று, வயல் வேலை, நடை, 90பாகையில், ஒழுங்கு செய்தல். தரி)

11. ஓர் ஆற்றல் வெளிப்பாட்டுச் செயற்பாடாகும்.
 12. அணி நடையின் போதுஎன்ற கட்டளையும் உண்டு
 13. ஒரு கரப்பந்தாட்டத் திறனாகும்.
 14. பதுங்கிப் புறப்பாடு வகையாகும்.
 15. ஒரு சந்தத்துடனான செயற்பாடாகும்.

* பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (V) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளமிடுக.

16. அன்பு பாதுகாப்புஎன்பன இரண்டாம் நிலைத் தேவைகளல்ல ()
 17. 800m ஒரு மத்திமதார ஓட்ட நிகழ்ச்சியாகும். ()
 18. வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டானது 1991ல் ()
 19. மரியாதை அணிநடைக் குழுவில் 3 நிரைகள் காணப்படும் ()
 20. முன்னோக்கி நடத்தலில் ஒருவர் மட்டும் வலம் பாரக்கார் ()

(20x2=40புள்ளிகள்)

பகுதி - II

முதலாம் வினாவுக்கும் ஏனைய நான்கு வினாக்களுக்கும்மாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01)

1. ஒருவருடைய சுயகௌரவம் என்பதால் கருதப்படுவது என்ன?
2. மனிதனின் இரண்டாம் நிலை தேவைகள் இரண்டு தருக.
3. சுயகௌரவத்தைக் கட்டியெழுப்ப மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் 3 தருக.
4. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக்காரணிகள் என்றால் என்ன?
(12புள்ளிகள்)

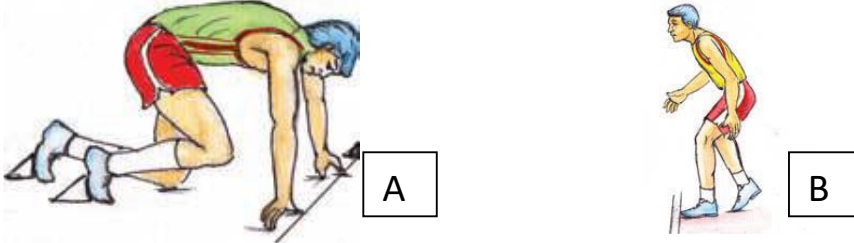
02)

1. மரியாதை அணிநடை நடைபெறும் 3 அரச நிகழ்வுகளைக் குறிப்பிடுக
2. நீர் கற்ற பிரதான திரும்பல் முறைகள் எவை?



3. மேலே காட்டப்பட்ட படத்தில் மேற்கொள்ளும் திரும்பல் யாது?அது எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படும்?
4. பாடசாலை அணிவகுப்பு அணிநடை பயிற்சியில் வழங்கப்படும் திரும்பல்கள் அல்லாத கட்டளைகள் 6 தருக?
(12புள்ளிகள்)

03)



1. ஓட்டப் போட்டியில் பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாட்டு முறை A, B னை பெயரிடுக?
2. B வகை புறப்பாட்டின்போது, வழங்கப்படும் கட்டளைகள் எவை?
3. B வகை புறப்பாட்டின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக.
4. படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடு மேற்கொள்ளப்படுவது எதற்காக?
(12புள்ளிகள்)



04)

1. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் பங்கு கொள்ளும் பதியப்படும் வீரர்கள் எத்தனை பேர்?
2. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கு தருக.
3. வொலிபோல் மைதானத்தின் நீள, அகலத்தைக் குறிப்பிடுக.
4. படத்தில் காட்டப்படும் செயற்படுகளை பெயரிடுக?

அ



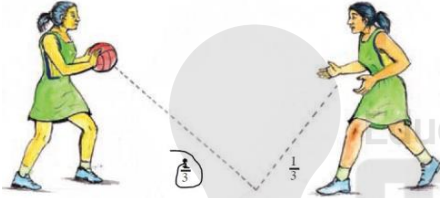
ஆ



(12புள்ளிகள்)

05)

1. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் மூன்று தருக.
2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள் இரண்டு தருக.
3. படத்தில் காட்டப்படும் பந்தை அனுப்பும் முறை எவ்வாறு மேற்கொள்வர் எது?.



(12புள்ளிகள்)

06)

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.
2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் நான்கு தருக.
3. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.
4. சிறுவிளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக?

(12புள்ளிகள்)

GRADE
6-11

STUDY WITH US..!
ICT
ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by
Pathmanathan Pathmaraj
(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

TAMIL MEDIUM
ENGLISH MEDIUM

MONTHLY
600/=

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.



075 287 1457



www.kalvi.lk





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