யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை

J/ Hartley College, Point Pedro

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – 2020 – தரம் 08

First Term Examination – 2020 – Grade 08

சுகாதாரமும்உடற்கல்வியும் I, II Health And Physical Education I,II	86	T	I, II	இரண்டு மணி முப்பது நிமிடம் Two Hours Thirty Minutes

சுட்டெண்
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   a.நடனக்கலைஞராதல்
2.சித்திரம் வரைதல்   b.கதை கவிதை யாத்தல்
3.நடனமாடுதல்   c. சித்திரக் கலைஞனாதல்

1.a b c   2. c b a   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 90^0 2. இடமாக 45^0 3. வலமாக 180^0 4. $180°$

05.கீழே படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடானது எது?

1. தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்
2. மேற்கைப்பணித்தல்
3. பந்தை ஒழுங்குசெய்தல்
4. பக்கமாக அனுப்புதல்0

06.வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தில் காணப்படும் கோடுகள் எவை?

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

kalvi.lk

07. அருகிலுள்ள உரு காட்டும் நிலையானது,

1. காலங்குறித்து தரிக்கும் நிலை. 2 நிமிர்ந்து நிற்றல் 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 கொணடு இடைவெளிகளைப் பூரணப்படுத்துக.**

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

11. …………………………..... ஓர் ஆற்றல் வெளிப்பாட்டுச் செயற்பாடாகும்.

12. அணி நடையின் போது ………………….என்ற கட்டளையும் உண்டு

13…………………………………………... ஒரு கரப்பந்தாட்டத் திறனாகும்.

14. பதுங்கிப் புறப்பாடு ………………........ வகையாகும்.

15……………………………………........ ஒரு சந்தத்துடனான செயற்பாடாகும்.

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

16. அன்பு பாதுகாப்புஎன்பன இரண்டாம் நிலைத் தேவைகளல்ல ( )

17. 800m ஒரு மத்திமதூர ஓட்ட நிகழ்ச்சியாகும். ( )

18. வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டானது 1991ல் ( )

19. மரியாதை அணிநடைக் குழுவில் 3 நிரைகள் காணப்படும் ( )

20. முன்னோக்கி நடத்தலில் ஒருவர் மட்டும் வலம் பாரக்கார் ( )

(20x2=40புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி - II

முதலாம் வினாவுக்கும் ஏனைய நான்கு வினாக்களுக்குமாக 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)

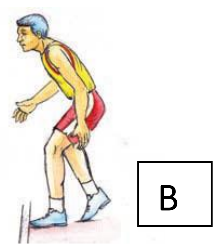
02)

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)

kalvi.lk

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?

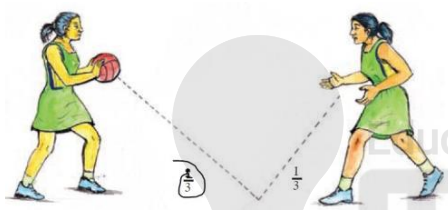
அ

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)

Education கல்வி அடியாபன

06)

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

(12புள்ளிகள்)

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