

இலங்கை பரீட்சைத் திணைக்களம்

க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2022 (2023)

86 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
புள்ளியும் திட்டம்



இந்த விடைத்தாள் பரீட்சைக்காரர்களின் உபயோகத்துக்காகத் தயாரிக்கப்பட்டது. பிரதம பரீட்சைக்காரர்களின் கலந்துரையாடல் நடைபெறும் சந்தர்ப்பத்தில் பரிமாறிக்கொள்ளும் கருத்துக்களுக்கிணங்க, இதில் உள்ள சில விடயங்கள் மாறலாம்.




கிறித்த திருத்தங்கள் உள்ளடக்கப்படவுள்ளன.

க.பொ.த (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2022(2023)
விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடலுக்கான பொது நுட்ப முறைகள்

விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடும் போதும், புள்ளிப்பட்டியலில் புள்ளிகளைப் பதியும் போதும் ஓர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையைக் கடைப்பிடித்தல் கட்டாயமானதாகும். அதன் பொருட்டு பின்வரும் முறையில் செயற்படவும்.

- சகல உதவிப் பரீட்சகர்களும் விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடுவதற்கு சிவப்பு நிற மைப் பேனாவை பயன்படுத்தவும்.
- பிரதம பரீட்சகர் ஊதாநிற மைப்பேனாவைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- சகல விடைத்தாள்களினதும் முதற்பக்கத்தில் உதவிப் பரீட்சகரின் குறியீட்டெண்ணைக் குறிப்பிடவும். இலக்கங்கள் எழுதும் போது தெளிவான இலக்கத்தில் எழுதவும்.
- இலக்கங்களை எழுதும் போது பிழைகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைத் தனிக்கோட்டினால் கீறிவிட்டு, மீண்டும் பக்கத்தில் சரியாக எழுதி, ஒப்பம் இடவும்.
- ஒவ்வொரு வினாவினதும் உபபகுதிகளின் விடைகளுக்காக பெற்றுக்கொண்ட புள்ளியை பதியும் போது அந்த வினாப்பகுதிகளின் இறுதியில் \triangle இன் உள் பின்னங்களாகப் பதியவும். இறுதிப் புள்ளியை வினா இலக்கத்துடன் \square இன் உள் பின்னமாகப் பதியவும். புள்ளிகளைப் பதிவதற்கு பரீட்சகர்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட நிரலை உபயோகிக்கவும்.
- எண்கணித பரீட்சகரினால் புள்ளிகள் பிழையற்றது என உறுதிப்படுத்த நீலநிற அல்லது கறுப்புநிறப் பேனாவினை உபயோகிக்கவும்.

உதாரணம் - வினா இல 03

- (i) ✓ 
- (ii) ✓ 
- (iii) ✓ 

$$\textcircled{03} \quad (i) \frac{4}{5} + (ii) \frac{3}{5} + (iii) \frac{3}{5} = \frac{10}{15}$$

பல்தேர்வு விடைத்தாள்

- துளைத்தாள் தயாரித்தல்

- புள்ளி வழங்கும் திட்டத்தின் படி சரியான தெரிவைத் துளைத்தாளில் அடையாளமிடவும்.
- அவ்வாறு அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தை வெட்டி நீக்கித் துளைத்தாளைத் தயாரிக்கவும்.
- துளைத்தாளை விடைகளின் மீது சரியாக வைத்துக் கொள்ளக்கூடியதாகச் சுட்டெண் அடைப்பையும் வெட்டி நீக்கவும். சரியான விடைகளின் எண்ணிக்கையைக் காட்டும் அடைப்பையும் வெட்டி நீக்கவும்.
- சரியான, பிழையான விடைகளை குறிப்பிடக்கூடியதாக ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் இறுதியில் வெற்று நிரையொன்றை வெட்டி ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- வெட்டிக்கொண்ட துளைத்தாளில் பிரதம பரீட்சகரிடம் கையொப்பம் பெற்று அங்கீகரித்துக் கொள்ளவும்.

2. அதன் பின்னர் விடைத்தாளை நன்கு பரிசீலித்துப் பார்க்கவும். ஏதாவது வினாவுக்கு, ஒரு விடைக்கும் அதிகமாக குறியீட்டிருந்தாலோ, ஒரு விடைக்காவது குறியீட்டப்படாமலிருந்தாலோ தெரிவுகளை வெட்டிவிடக்கூடியதாக கோபொன்றைக் கீறவும். சில வேளைகளில் பரீட்சார்த்தி முன்னர் குறிப்பிட்ட விடையை அழித்து விட்டு வேறு விடைக்குக் குறியீட்டிருக்க முடியும். அவ்வாறு அழித்துள்ள போது நன்கு அழிக்காது விட்டிருந்தால், அவ்வாறு அழிக்கப்பட்ட தெரிவின் மீதும் கோபிடவும்.
3. துளைத்தாளை விடைத்தாளின் மீது சரியாக வைக்கவும். சரியான விடையை \checkmark அடையாளத்தாலும் பிழையான விடையை X அடையாளத்தாலும் இறுதி நிரலில் அடையாளமிடவும். சரியான விடைகளின் எண்ணிக்கையை அவ்வவ் தெரிவுகளின் இறுதி நிரையின் கீழ் எழுதவும். அத்துடன் அவற்றை கூட்டி சரியான புள்ளியை உரிய கட்டத்தில் எழுதவும்.

கட்டமைப்பு கட்டுரை மற்றும் கட்டுரை விடைத்தாள்கள்

1. பரீட்சார்த்திகளினால் விடைத்தாளில் வெறுமையாக விடப்பட்டுள்ள இடங்களையும், பக்கங்களையும் குறுக்குக் கோட்டு வெட்டிவிடவும், பிழையான பொருத்தமற்ற விடைகளுக்குக் கீழ் கோபிடவும். புள்ளி வழங்கக்கூடிய இடங்களில் \checkmark அடையாளமிட்டு அதனைக் காட்டவும்.
2. புள்ளிகளை குறிப்பிடும் போது ஒவ்வொரு கட்டாசியின் இடது பக்க நிரலைப் பயன்படுத்தவும்.
3. சகல வினாக்களுக்கும் கொடுத்த முழுப் புள்ளியை விடைத்தாளின் முன்பக்கத்திலுள்ள பொருத்தமான பெட்டியினுள் வினா இலக்கத்திற்கு நேராக 2 இலக்கங்களில் பதியவும். வினாத்தாளில் உள்ள அறிவுறுத்தலின் படி வினாக்கள் தெரிவு செய்யப்படல் வேண்டும். எல்லா வினாக்களினதும் புள்ளிகளும் முதல் பக்கத்தில் பதியப்பட்ட பின் விடைத்தாளில் மேலதிகமாக எழுதப்பட்டிருக்கும் விடைகளின் புள்ளிகளில் குறைவான புள்ளிகளை வெட்டிவிடவும்.
4. மொத்தப் புள்ளிகளை கவனமாக கூட்டி முன்பக்கத்தில் உரிய கூட்டில் பதியவும். விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு விடைக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ள புள்ளிகளின் தொகையினை ஒவ்வொரு பக்கமாக கூட்டவும். அக்கூட்டுத்தொகை உங்களால் முன்பக்கத்தில் மொத்தம் எனக் குறிப்பிட்ட மொத்தபுள்ளிகளுக்கு சமமானதா? என பரீட்சிக்கவும்?

★ புள்ளிப்பட்டியல் தயாரித்தல்

- I. ஒரு வினாப்பத்திரம் உள்ள பாடங்கள் தவிர ஏனைய சகல பாடங்களுக்குமான இறுதிப்புள்ளி குழுவினுள் கணியிடப்பட மாட்டாது.
- II. ஒவ்வொரு வினாப்பத்திரத்துக்குமான இறுதிப்புள்ளி தனித்தனியான புள்ளிப்பட்டியலில் பதியப்படவேண்டும்.
- III. வினாப்பத்திரம் I இற்கான புள்ளிப்பட்டியலில் "Total Marks" என்ற நிரலில் பதிந்து எழுத்திலும் எழுத வேண்டும்.
- IV. வினாப்பத்திரம் II இற்கான புள்ளிப்பட்டியலை தயார் செய்யும் போது பகுதிப் புள்ளிகளைப் பதிவதோடு வினாப்பத்திரம் II இன் இறுதிப் புள்ளிகளை புள்ளிப் பட்டியலில் "Total Marks" என்ற நிரலில் பதியவும்.
- V. 43 சித்திரப் பாடத்திற்குரிய I, II மற்றும் III ஆம் வினாப்பத்திரங்களுக்குரிய புள்ளிகளை தனித்தனியாக புள்ளிப்பட்டியலில் பதிந்து எழுத்திலும் எழுத வேண்டும்.
- VI. 21 - சிங்களமொழியும் இலக்கியமும், 22 - தமிழ்மொழியும் இலக்கியமும் ஆகிய இரு பாடங்களும் வினாப்பத்திரம் I இற்குரிய புள்ளிப் பட்டியலில் பதிந்து எழுத்திலும் எழுத வேண்டும். வினாப்பத்திரம் II, III இற்கான பகுதிப் புள்ளிகளை உள்ளடக்கி அவ் வினாப்பத்திரத்தின் மொத்தப் புள்ளிகளை, புள்ளிப்பட்டியலில் பதிய வேண்டும்.

முக்கிய குறிப்பு:

- I. சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒவ்வொரு வினாப்பத்திரத்திற்கும் உரிய முழுப் புள்ளியானது முழுத்தானத்தில் புள்ளிப் பட்டியலில் பதியப்படுதல் வேண்டும். எந்த விதமான காரணங்களிற்காகவும் வினாப்பத்திரத்தின் இறுதிப் புள்ளியானது தசம தானங்களில் பதியப்படலாகாது.
- II. புள்ளிப் பட்டியலின் சகல பக்கங்களிலும் புள்ளிகளைப் பதிந்த உதவிப்பரீட்சகர், புள்ளிகளை சரிபார்த்த உதவிப்பரீட்சகர், மதிப்பீட்டுப் புள்ளிகளை உறுதிப்படுத்தும் எண்கணித பரீட்சகர் மற்றும் பிரதம பரீட்சகர் தமது குறியீட்டு இலக்கத்தை எழுதி கையொப்பமிட்டு உறுதிப்படுத்துவது கட்டாயமாகும்.

இலங்கை பரீட்சைத் திணைக்களம்
க.பொ.த (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2022 (2023)
86 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
புள்ளி வழங்கும் திட்டம்

I வினாப்பகுதி

பல் தேர்வு வினாக்கள் 01 - 40 = 01 x 40 = 40 புள்ளிகள்

II வினாப்பகுதி

1ம் வினா (கட்டாயமானது)

01 - 10 = 02 x 10 = 20 புள்ளிகள்

2 வினா (2 - 7 வரை தெரிவு செய்த வினாக்கள் 04)

I. பகுதி புள்ளிகள் 02

II. பகுதி புள்ளிகள் 03

III. பகுதி புள்ளிகள் 05 = 10 புள்ளிகள்

3 வினா

I. பகுதி புள்ளிகள் 02

II. பகுதி புள்ளிகள் 03

III. பகுதி புள்ளிகள் 05 = 10 புள்ளிகள்

4 வினா

I. பகுதி புள்ளிகள் 02

II. பகுதி புள்ளிகள் 02

III. பகுதி புள்ளிகள் 02

IV. பகுதி புள்ளிகள் 02

V. பகுதி புள்ளிகள் 02 = 10 புள்ளிகள்

5 வினா

I. பகுதி புள்ளிகள் 02

II. பகுதி புள்ளிகள் 03

III. பகுதி புள்ளிகள் 05 = 10 புள்ளிகள்

6 வினா

I. பகுதி புள்ளிகள் 02

II. பகுதி புள்ளிகள் 03

III. பகுதி புள்ளிகள் 05 = 10 புள்ளிகள்

7 வினா

A.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	= 10 புள்ளிகள்
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	
B.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	= 10 புள்ளிகள்
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	
C.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	= 10 புள்ளிகள்
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	

மொத்தம்

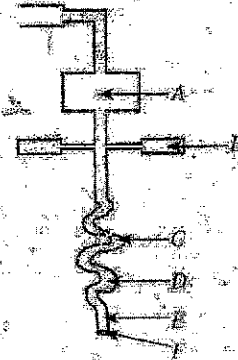
= 60 புள்ளிகள்

கி.மு.கி.புள்ளி

100 புள்ளிகள்

சிங்கள மொழி - 2022 (English - 2022) / All Rights Reserved இலங்கை பரீட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka		86 T I, II
අධ්‍යයන පොදු සහතික පාල (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2022(2023) கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023) General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)		
සෞඛ්‍ය සහ ශාරීරික අධ්‍යාපනය சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் Health and Physical Education	I, II I, II I, II	පැය තුනයි மூன்று மணித்தியாலம் Three hours
අමතර කියවීමේ කාලය = මිනිත්තු 10යි மேலதிக வாசிப்பு நேரம் = 10 நிமிடங்கள் Additional Reading Time = 10 minutes		
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I		
அறிவுறுத்தல்கள் : * எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதலாம். * 1 தொடக்கம் 40 வரையான வினாக்கள் ஒவ்வொன்றும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தேர்வுசெய்யும். * உட்கரு வழங்கப்பட்டுள்ள வினாக்களின் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உட்கரு விடையின் இலக்கத்தை குறிக்க வட்டத்தின்மீது புள்ளியை (x) இடுக. * அல்லிடை தரவில்லை மறுபடிக்கத்தல் தரப்படாத இடங்களில் அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றலாம்.		
1. உடல், உள், சிறுக்க, ஆன்மீக நலன்களைக் கண்டு, மாணவர்களை, (1) புரண ஆளுமை (total personality) கொண்டோர் எனலாம். (2) நற்பண்புகளைக் (good qualities) கொண்டோர் எனலாம். (3) புரண சுகாதாரத்தைக் (total health) கொண்டோர் எனலாம். (4) சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் (health promotion) பங்களிப்புச் செய்வோர் எனலாம்.		
2. <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <pre> graph TD A[மேன்மைக்கானது தயாரித்தல்] --> B[சுகாதார மேம்பாட்டில் பெற்றுக்கொள்ளலாம் அறங்களைத்தக்க கொள்வனவு] A --> C[சுகாதாரப் பங்களிப்பில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்] A --> D[சேர்க்கை செய்தல்] B --> E[அதிகமான சூழலில் கட்டுப்பாடுபடுத்தல்] C --> E D --> E </pre> </div> வரிப்படுத்தியுள்ள இவை வெளிக்குப் பொருத்தமான விடைகளைத் தேரிக. (1) வாழ்க்கைத் தரத்தில் (quality of life) செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் (2) சிறப்பான அளவில்து தொடர்புகளின் (interpersonal relations) வீரத்திற்கு ஏதுவான காரணிகள் (3) ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கெனக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் (4) சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பயன்படுத்தத்தக்க அனுபவங்களை		
* இல 3-5 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக. திகா அதிக உடல் நிறைமையக் (over weight) கொண்டவரால், ராதாவின் உடல்நிலைக் கட்டி (BMI - body mass index) பெறாமல் 20.5 kg m ⁻² ஆகும். நிகா என்பவர், BMI வீச்சுப் பெறுவதற்கான எடுத்துக்காட்டும் வரையில் சேம்பர்கள் சிறந்தால் வளைகுறிக்கப்படும் வீச்சினால் அடங்குகின்றார்.		
3. உடல்நிலைக் கட்டி திகா பெறுவதற்கான வளைகுறிக்கும் வரையில் திகா அடங்குவது (1) பச்சை நிற வளைத்தினின் ஆகும். (2) சேம்பர்கள்/சிறப்பு நிற வளைத்தினின் ஆகும். (3) கரும் வளை நிற வளைத்தினின் ஆகும். (4) இவை வளை நிற வளைத்தினின் ஆகும்.		

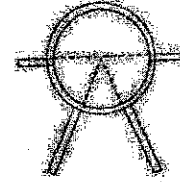
● கீழ்க் காட்டப்பட்டுள்ள உணவுக் காய்வாய்ப்புத் தொகுதியில் (digestive system) உறுப்புகளைக் காட்டுவதற்கான வரிப்படத்தில் உறுப்புகள் இல். 12-15 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.



12. வரிப்படத்தில் A அடையாளம் காட்டப்பட்டுள்ள உறுப்பு
 - (1) இரைப்பை (stomach)
 - (2) கல்லீரல் (liver)
 - (3) சிறுநீரகம் (pancreas)
 - (4) கனம் (oesophagus)
13. சிறுநீரகம் (small intestine) உணவுக்குறிக்கும் ஊர்தியை எழுத்து
 - (1) C
 - (2) D
 - (3) E
 - (4) F
14. B அடையாளம் காட்டப்பட்டுள்ள உறுப்பினால் சுரக்கப்படுவது
 - (1) சிறுநீர் (urine)
 - (2) இரைப்பைச்சாறு (gastric juice)
 - (3) சிறுநீரகச்சாறு (pancreatic juice)
 - (4) குடும்பாறு (intestinal secretion)
15. உறுவில் காட்டப்பட்டுள்ள தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோயைக் குறைவது
 - (1) காலம் (tuberculosis)
 - (2) இரைப்பைப்பற்றி (gastritis)
 - (3) பக்கவாதம் (paralysis)
 - (4) சிபிலிஸ் (syphilis)
16. நாளியப் பகுக்காததை நோயைப் பரிகரிக்கின்ற மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் போது HIV தொற்றிகளை நோயை X எனும் நபரின் அறையில், அவரது நண்பர்களை Y, Z ஆகியோர் சந்திப்பார்கள். அவர்கள் மூவரும் சூடு மலர்வை உற்பத்தி செய்வதில், அவர்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர். Z என்பவர் மட்டும் உறுப்புகளைப் பயன்படுத்தினார். இத்தகைய சூடுமலர்வுப் பயன்படுத்தினார். இத்தகைய சூடுமலர்வுப் பயன்படுத்தினார்.
 - (1) Y இடம் மட்டும் HIV தொற்று ஏற்படும்.
 - (2) Z இடம் மட்டும் HIV தொற்று ஏற்படும்.
 - (3) X, Z ஆகிய இடங்களுக்கும் HIV தொற்று ஏற்படும்.
 - (4) X, Z ஆகிய இடங்களுக்கும் HIV தொற்று ஏற்படாது.
- கீழ்க் காட்டப்பட்டுள்ள விதி விபத்துக்களுக்குக் காரணிகள் அமைப்பும் பிழையான சில செயற்பாடுகளையும் இவற்றின் அடிப்படையில் விடை இல். 17 இடம் விடை எழுத்து.
 - * விதி சமீக்கைகளை அனுசரிக்காமை
 - * இடத்தில் பயணித்தல்
 - * குழுவை விதலில் பயணித்தல்
 - * விதியில் இடம் பக்கவாதம் பயணித்தல்
 - * விதிகளில் பக்கவாதம் கட்டுகளை இடம்
17. இத்தகைய குழுவின் அமைப்பும் நினைப்பது
 - (1) பாதுகாப்புகளின் (pedestrians) அமைப்பின்மையினாலும்.
 - (2) சாரிகளின் (drivers) அமைப்பின்மையினாலும்.
 - (3) விதியின்மையினாலும்.
 - (4) குறிக்க திணைக்களத்தின் விளைத்திறன் இன்மையினாலும்.

23. தனது / தமது நிகழ்ச்சிக்களை போடுகின்ற தேவைப்படும் வீரர் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்:
 (1) 34 (2) 46 (3) 25, 58 (4) 25, 34, 58

24. தனது / தமது நிகழ்ச்சிக்களை உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள கையாலைக்கு
 விளக்கரை வேண்டிய வீரர் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்
 (1) 54 (2) 46
 (3) 25, 58 (4) 34, 46



● இல. 25, 26 ஆகிய ஒவ்வொரு வினாவிலுமுள்ள இடை வெளிக்குப் பொருத்தமான விடைகளைத் தேர்வ.

25. அணுகலோட்டம் (approach run) → குறுக்குக் காட்டத்தை தாண்டிதல் (bar clearance) → நிலையம் (landing)
 உயரம் மீட்டல் குட்டிப்போன்ற போதான காட்டங்கள் உள்ளடங்கிய மேல் தாழ்ப்பாட குறிப்பைப்
 மீட்டிப்பெயர்ந்து பொருத்தமான கோல் / கோள்கள்
 (1) வலது கோணத்தில் (power position) (2) வித்தெடுப்பு (take-off)
 (3) பந்தத்தை (flight) (4) சுழல்தல் (rotation) நிலை

26. ஒழுங்கமைப்பாளரின் வேலைகள் மற்றும் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கான அந்த ஒழுங்கமைப்பாளரின்
 சகல வளங்களையும் இணைப்புகள் செய்யும் செயல்முறையில் கருடும் நபர்
 க்குரியவர்:

- (1) முகாமையாளர் (Manager)
- (2) மித்ர அதிபர் (Deputy Principal)
- (3) உடற்கல்வி ஆசிரியர் (Physical education Teacher)
- (4) ஒழுங்கமைப்பாளர் (Coordinator)

27. குறிப்புகளுக்கான ஒரு வெளியளவி ஓடும் காட்டளைகளைப் பயன்படுத்தி அமைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள்
 உள்ளடக்கிய தொகுதி:

- (1) 100 m ஓட்டம், 110 m காட்டவேலி ஓட்டம், 4 x 400 m அஞ்சலோட்டம்
- (2) 1500 m ஓட்டம், 3000 m ஓட்டம், 5000 m ஓட்டம்
- (3) 100 m ஓட்டம், 100 m காட்டவேலி ஓட்டம், 1500 m ஓட்டம்
- (4) 100 m ஓட்டம், 400 m ஓட்டம், மந்தலோட்டம்

28. பெய்வலிவார் நிகழ்ச்சி வகைப்படுத்தலுக்கு அளவை 110 m காட்டவேலி ஓட்டம், 4 x 400 m அஞ்சல் ஓட்டம்,
 ஸ்திரிஸ் சேல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் உள்ளடங்குவன.

- (1) சமீப நிகழ்ச்சிகளினாலும் (2) குறுந்தர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளினாலும்
- (3) மத்திய தர நிகழ்ச்சிகளினாலும் (4) கைதான நிகழ்ச்சிகளினாலும்

29. விளையாட்டு வீரர்களால் ஒரே நாளில் தாழ்த்தப்படும் காட்டு (கலப்பு) நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்கேற்க
 வேண்டி உள்ளது. இத்தகைய காட்டு நிகழ்ச்சியாக அமைவது.

- (1) தசா நிகழ்ச்சி (decathlon) ஆகும் (2) எப்தா நிகழ்ச்சி (heptathlon) ஆகும்
- (3) மஞ்சள நிகழ்ச்சி (pentathlon) ஆகும் (4) டிக்டாம் அல்லது தசா நிகழ்ச்சி ஆகும்

● X, Y, Z ஆகிய மூன்று மாணவர்களால் எவ்வளவு வேண்டிய விதங்கள் உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன.
 இவற்றின் கணையட்டன் வினா இல. 30, 31 ஆகியவற்றிற்கு விடை தருக.



30. இந்த மாணவர்களில் யார் அதிக சமவெகைமைக் கோணம் மாணவர் / மாணவர்கள்
 (1) X (2) Y (3) Z (4) Y, Z

31. X, Y, Z ஆகிய மானவர்களில் மிக அதிக எண்ணிக்கையைக் கொண்டவரின், எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளமைக்குக் காரணமாக அமைந்த, அன்றின்
- (1) ஆதாரப் பாதத்தின் (supporting base) பரப்பின் அதிகமாயிருந்தலாகும்.
 - (2) புவிபரப்புக் கோடு (line of gravity) ஆதாரப் பாத எல்லைப்பின் அமைந்திருந்தலாகும்.
 - (3) உடல் அங்கங்களை எதிரெதிருத்திசைகளில் அமைந்தலாகும்.
 - (4) புவிபரப்பு மையம் (centre of gravity) தாழ்மட்டத்தில் இருந்தலாகும்.
32. புவிபரப்பு மையம் தொடர்பான கூற்றுகள் கீழ் வகுமறு.
- A - பின்ன உடலின் நிலை தொடர்பும் புவிபரப்பு மையமும் தொடர்பும் பற்றியும் புவிபரப்பு மையமும்.
- B - முன்பின் உடற் தொண்டிலைக்கு அமைப்பு புவிபரப்பு மையத்தின் அமைப்பு வேறுபாடு.
- C - புவிபரப்பு மையம் நிலத்துக்கு ஒன்றுபட்ட மட்டத்தில் காணப்படுமாயின் எண்ணிக்கையைப் பேசுவது இலகுவாகும்.
- மேற்கூறிய கூற்றுகளில் பிழையானது / பிழையானவை
- (1) A மட்டும்
 - (2) B மட்டும்
 - (3) A, B ஆகியன மட்டும்
 - (4) B, C ஆகியன மட்டும்
33. கிரிக்கேட்டில் விளையாட்டில் வேகப்பந்து வீசுபவர்களை (fast bowler), கோள்மூட்டல் (shoulder joint) தனது கையை நீண்டு கற்றுத் துரிப்பாடிகாரனுக்கு (batsman) பந்தை வீசும்பாது, பந்து விசுவரின் கை, பந்துக்கிணை மூட்டல் (ball & socket joint) அமைப்பு கோணம் பாகையில்
- (1) 45
 - (2) 90
 - (3) 180
 - (4) 360
34. கூற்றை (league) ஒன்றிக்கையாக தயாரிப்பதற்குப் போட்டிக்கான போட்டிக் குறிப்பெனருக்கு அமைப்பு போட்டிக் தொடர்பு நடாத்தும்போது, தயாரிப்பதற்குப் போட்டிகளை நடாத்தலை (fair play) ஏற்ற வகையாக ஒரு வலியுறுத்தப்படுவது.
- (1) போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு அதிக காலம் செலவழிக்கலாகும்.
 - (2) அதிக எண்ணிக்கையான நடுவர்களின் (umpires/referees) பக்கமாயுள்ள குறித்த போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்ய முடிவாகலாகும்.
 - (3) போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு அதிக எண்ணிக்கையான கழகங்கள் பயன்படுத்தப்படுவதெனலாகும்.
 - (4) நிறு வேற்றியமைவைத் தெரிவிக்க முடிவாகலாகும்.
35. போட்டிக் தொடர்பான ஒருங்கிட்டு செய்யப்படுவது, நடாத்தப்பட வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுவதற்கு ஒருங்கமைப்புக் குழுவினால் N-1 என்றும் சமன்பாடு (N = பந்தேற்றும் அணிகளின் அல்லது வீரர்களின் எண்ணிக்கை) பயன்படுத்தப்பட்டது. இந்தப் போட்டி முறை,
- (1) விளக்கல் முறை (knockout method) ஆகும்.
 - (2) கூற்றை முறை (league method) ஆகும்.
 - (3) கோள்மூட்டல் முறை (combination method) ஆகும்.
 - (4) சவால் முறை (challenge method) ஆகும்.
36. ஒலிம்பிக் போட்டிகள் தொடர்பான சரியான கூற்று எது?
- (1) முதல் தடவைப்பாக பிரான்சு நாட்டினர் பிரபிரே டி குபேர்டின் (Pierre de Coubertin) என்பவரால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.
 - (2) ஆரம்ப காலத்தில் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பெண்கள் பங்குபற்றுவது தடை செய்யப்பட்டிருந்தது.
 - (3) கி.மு. 776 இல் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பமாகின.
 - (4) நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றிபெற்றோருக்கு ஒலிம்பிக் மரக்கிளை பரிசளிக்கப்படுகிறது.
37. விளக்கல் இல் 37, 38 ஆகியவற்றுக்கு விடையளிப்பதற்கு கீழ்க்கண்ட தகவலைக்கணி பயன்படுத்துக.
- நாம் ஒருங்கிட்டுப் பயணத்தின் அடிப்படை, நோக்கம் உயிர்ப் பல்வகைமை (bio-diversity) பற்றிக் கூறப்படுகிறது. இந்தப் பயணத்திற்கு நாம் திசைக்கோடு (compass), கோள்மூட்டல் (map) ஆகியவற்றின் பயன்பாடு பற்றிக் கூறக்கொண்டோம். விடையளிப்பதற்கு மிகவும் உயர்வாகியுள்ள போதுதான் அமைக்கப்பட்ட உடல், பானங்கள் ஆகியவற்றையும் தயாரிப்பது வேண்டியும்.
37. அவர்களால் ஒருங்கிட்டு செய்யப்பட்டது
- (1) நடை உடலாக்கம் (walk).
 - (2) மலைப்போய்வோட்டம் (mountaineering trip).
 - (3) வன ஆய்வோட்டம் (jungle exploration).
 - (4) துவிச்சக்கர வண்டி சுற்றுப்போய் (cyclo parade).

38. இந்தப் பயணத்தின்போது திணைக்களப் பயன்படுத்தப்படுவது.

- (1) பயணத்துக்கு எடுக்கும் நேரத்தைக் கணிப்பிடுவதற்காகும்.
- (2) பயணத்தை மேற்கொள்ளும்போது திணைக்களக் கண்காணிப்பதற்காகும்.
- (3) குழல் வெப்பநிலையைக் கண்டறிவதற்காகும்.
- (4) அவசர நிலைமைகளின்போது தொழிற்பாட வேண்டிய விதத்தை அறிந்து கொள்வதற்காகும்.

39. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஒ.பி. வீரன் (Veeran) நிலத்தின் மீதுள்ள மாதம் தொழிற்படுவது.

- (1) மூதலம் வகுப்பு நெய்க்கோல் போன்றாகும்.
- (2) இரண்டாம் வகுப்பு நெய்க்கோல் போன்றாகும்.
- (3) மூன்றாம் வகுப்பு நெய்க்கோல் போன்றாகும்.
- (4) இரண்டாம், மூன்றாம் வகுப்பு நெய்க்கோல்கள் போன்றாகும்.



40. 2022 ஆம் ஆண்டில் கட்டாய நடைமுறை நடைபிழந்து உலகக் கோப்பைக்கான சுற்றுப்பந்தாட்டத் தொடரில் வெற்றிபெற்ற நாடு.

- (1) ஆர்ஜென்டீனா (2) குவியூவா (3) பிரான்சு (4) பொலிந்துவா



ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහසාධි
அந்தரங்கமானது

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2022 (2023)
க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2022 (2023)

විෂය අංකය
பரீட்சை இலக்கம்

86

විෂය
பரீட்சை

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරෙහි අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරෙහි අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරෙහි අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරෙහි අංකය விடை இல.
01.	3	11.	4	21.	4	31.	1
02.	4	12.	1	22.	3	32.	2
03.	4	13.	1	23.	1	33.	4
04.	4	14.	3	24.	2	34.	4
05.	1	15.	2	25.	2	35.	1
06.	2	16.	4	26.	1	36.	2
07.	4	17.	1	27.	2	37.	3
08.	4	18.	4	28.	1	38.	2
09.	2	19.	1	29.	3	39.	2
10.	2	20.	2	30.	3	40.	1

විශේෂ උපදෙස් } එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්
விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் 01 × 40 = 40

පහත නිදසුනෙහි දක්වන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிச.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව
சரியான விடைகளின் தொகை

25
40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු
பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி

25
40

II ஆம் வினாப்பத்திரத்தை புள்ளிவிடுவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

- 3.1 வினாப்பத்திரம் II இற்கு 60 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
- 3.2 வினாப்பத்திரம் II இல் முதலாம் வினா சுடாயமானது, அவ் வினாவைத் தவிர மேலும் இரண்டு பகுதிகள் உண்டு. பகுதி I இலிருந்து குறைந்தது இரு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து குறைந்தது இரு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து முதலாம் வினா உட்பட எல்லாமாக 05 வினாக்களுக்கு விடை எழுத வேண்டும்.
- 3.3 முதலாம் வினாவிற்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள விடைகளுக்கு வழங்கப்படவேண்டிய அதிகவாய் புள்ளி 20 ஆகும். ஏனைய வினாக்களுக்கு வழங்கக்கூடிய அதிகவாய் புள்ளி 10 ஆகும். அத்துடன் இவ்வினாக்களின் ஒவ்வொரு பிரிவிற்கும் எவ்வாறு பிரித்து வழங்கப்படல் வேண்டும் என்பதும் அப் புள்ளித் திட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- 3.4 புள்ளி வழங்கும் போது புள்ளித்திட்டத்தைப் பின்பற்றவும். இவற்றைத் தவிர விடையளிக்கப்பட்டுள்ள முறையில் உள்ள விசேட அறிவு, ஆற்றல் என்பவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.
- 3.5 பிரதம பரீட்சைகளின் கட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட தீர்மானங்களையும் மேலதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- 3.6 ஒவ்வொரு வினாவுக்குமுரிய விடைகளின் முடிவில் "குறிப்பு" என எழுதப்பட்டுள்ளது. அதில் உங்கள் தீர்மானங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

பகுதி II விடைகளுக்கான புள்ளிகளை பங்கீடு செய்யும் முறை

வினா கிலக்கம்	பகுதி	புள்ளிகள்	வினா கிலக்கம்	பகுதி	புள்ளிகள்	
01	(i)	02	05	(i)	02	
	(ii)	02		(ii)	03	
	(iii)	02		(iii)	05	
	(iv)	02			10 புள்ளிகள்	
	(v)	02		06	(i)	02
	(vi)	02			(ii) (அ)	01
	(vii)	02			(ii) (ஆ)	02
	(viii)	02			(iii) (அ)	01
	(ix)	02			(ஆ)	02
	(x)	02			(இ)	02
	20 புள்ளிகள்		10 புள்ளிகள்			
02	(i)	02	07 A	(i)	02	
	(ii)	03		(ii)	03	
	(iii)	05		(iii) (அ)	02	
	10 புள்ளிகள்		(ஆ)	03		
03	(i)	02		10 புள்ளிகள்		
	(ii)	03	B	(i)	02	
	(iii)	05		(ii)	03	
	10 புள்ளிகள்	(iii) (அ)		02		
				(ஆ)	03	
				10 புள்ளிகள்		
04	(i)	02	C	(i)	02	
	(ii)	02		(ii)	03	
	(iii)	02		(iii) (அ)	02	
	(iv)	02		(ஆ)	03	
	(v)	02			10 புள்ளிகள்	
	10 புள்ளிகள்					

பகுதி I 40 புள்ளிகள்

பகுதி II 60 புள்ளிகள்

மொத்தம் 100 புள்ளிகள்

இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
 Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

சுகாதாரம் உடற்கல்வியும்
Health and Physical Education

சுகாதாரம் உடற்கல்வியும் II

* முதலாம் வினாறுமையப் பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும், பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தேர்வுசெய்து எண்ணாக ஒன்று வினாக்களுக்கு மாத்திரம் வினா எழுதுக.

1. நீங்கள் வித்தியாலங்களில் விளையாட்டுச் சங்கத்தினர், அல்லது இறுதியில் விளையாட்டுப் பயிற்சிப் பாடசாலைகளில் (coaching camp) இருந்து செயற்கூறலான, இந்தப் பயிற்சிப் பாடசாலையில் உயர்நிலைப் பயிற்சி பெற்ற அல்லது நிகழ்ச்சிகளும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மற்றும் சிறந்த நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான பயிற்சி பெற்ற விளையாட்டில் கௌரவத்தைப் பெறுவதற்கு விளையாட்டு விதமுறைகளின் இயற்பண்புகளையும் மற்றும் பயிற்றுவிப்பாளர்களால் விளக்கப்பட்டது.

விளையாட்டு வீரர்களின் சிறப்பும் பொருளைத் தேவை, புரன் கண்காற்றலும் பெறுவதற்காக கைக்கொள்ளப்பட வேண்டிய, விளையாட்டுப் பயன்பாடு மற்றும் புரன் தலை அடையாளத்தை தனித்தனியே போன்ற நற்பண்புகளும் (good habits) மற்றும் அறிவைத் தொடர்புகளையும் பெறுவதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் பரிபாலனம் (empathy) போன்ற தேர்ச்சிகளும் விளையாட்டு மருத்துவர்களால் அறிவிக்கப்பட்டது. பயிற்சிப் பாடசாலையில் முடிவில், திறந்தவெளியில் தனியே பெறாதபோக்கு நிகழ்ச்சிகளைக் கவனம் பாடக்கூடிய பார்வையில் கருபட்டதுடன், கற்றல் மதிப்பீட்டின் கலந்து சென்றனர்.

இந்த நிகழ்ச்சிகளில் தயக்கமற்ற இல (i) தொடக்கம் (x) வரையான வினாக்களுக்கு வினா எழுதுக.

- (i) நீங்கள் வித்தியாலங்களில் பாடசாலைகளில் ஒன்றுக்கொன்று பயிற்சிப் பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பதில், அங்கங்களில் வித்தியாலங்களும் சமூகத் திறன்கள் (social skills) இணைக்க எழுதுக.
- (ii) நிகழ்ச்சிகளில் குறிப்பிடப்பட்ட உயர்நிலைப் பயிற்சி அடங்கும் அல்லது நிகழ்ச்சிகள் (field events) தொடர்பான தனித்தனியான, மற்றும் அல்லது நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான சேர்ந்த நிகழ்ச்சிகள் இணைக்க குறிப்பிடுக.
- (iii) அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடைகள் (relay) தவிர் பயிற்றுவிப்பாளர்களால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருக்கும் என அனுமதிக்கப்பட்ட வேறு சமூக (xii) நிகழ்ச்சிகள் (track events) இணைக்க எழுதுக.
- (iv) விளையாட்டு விதமுறைகளின் இயற்பண்புகளையும் எடுத்துக்காட்டுவதற்கு, நிகழ்ச்சிகளில் குறிப்பிடப்பட்ட தனித்தனியான வேறு விடயங்கள் இணைக்க எழுதுக.
- (v) விளையாட்டு வீரர்களைத் தவிர, வினா பொருளைத் தேவை கொண்டு இது வகையினரைக் குறிப்பிடுக.
- (vi) வினா பொருளைத் தேவைகளைப் பெறுவதற்கு விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தனித்தனியான வேண்டிய உணவைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இணைக்க எழுதுக.
- (vii) நிகழ்ச்சிகளில் குறிப்பிடப்பட்ட நற்பண்புகளையும் தவிர, புரன் கண்காற்றலும் பெறுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய வேறு நற்பண்புகளையும் இணைக்க எழுதுக.
- (viii) அறிவைத் தொடர்புகளையும் பெறுவதற்கு, பெறாதபோக்கு முக்கியமாக அமையப் பரிபாலனம் தனித்தனியான வேறு இரண்டு தேர்ச்சிகளை எழுதுக.
- (ix) இன்றைய பொருத்தபோக்கு நிகழ்ச்சிகளையும் பாடசாலையில் திறந்தவெளியில் பெறாதபோக்குப் பாடசாலைகளில் தனித்தனியான வேண்டிய விடயங்கள் இணைக்க குறிப்பிடுக.
- (x) இன்றைய பொருத்தபோக்கு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்குமாறு மாணவர்கள் மாணவிகள் வித்தியாலங்களும் தனித்தனியான திறன்கள் (personal skills) இணைக்க எழுதுக.

(02 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

(i)

- ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- ஒற்றுமையுடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- ஏனையவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ஒற்றுமை, சமத்துவம், சகோதரத்துவத்துடன் செயற்படுதல்.
- குழுவாக செயற்படும் தன்மை.
- பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறன்.
- தொடர்பாடல் திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
- தலைமைத்துவப் பண்பை வளர்த்தல்.
- ஆளுமைகளை விருத்திசெய்தல்.
- முரண்பாடுகளை தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- முன்மாதிரியான நடத்தைகளைப் பின்பற்றும் திறன்.
-

(ii)

- தட்டெறிதல்
- ஈட்டி எறிதல்
- குண்டு போடுதல்
- சம்மட்டி எறிதல்

(iii)

100 m , 200 m, 400 m, 100 m சட்டவேலி, 110 m சட்டவேலி, 400 m சட்டவேலி, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m மரதன்,.....

(iv)

- விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்தல்.
- விளையாட்டின் மீதான ஆர்வத்தைப் பேணுதல்.
- விளையாட்டின் உன்னதத் தன்மையைப் பாதுகாத்தல்.
- தனியாள் பண்புகளை விருத்தி செய்தல்.
- விளையாட்டின் மீதான இரசனைகளை ஏற்படுத்துதல்.
- விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைத்தல்.
- விளையாட்டில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- நியாய பூர்வமான போட்டிகளை நடாத்துதல்.
- விளையாட்டு வீரர்கள், நடுவர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்
-

(v)

- குழந்தைகள்
- கர்ப்பிணித் தாய்மார்
- பாலூட்டும் தாய்மார்
- நோயாளர்கள்
- கட்டிளமைப் பருவத்தினர்
- வயோதிபர்கள்
- பாரமான வேலைகள் செய்பவர் (Heavy workers)
- மரக்கறி உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்பவர்கள்.(vegetarians)
-

(vi)

- வயது
- பால் (ஆண் / பெண்)
- விளையாட்டு தன்மை
- வீரரின் தன்மை
- சூழலின் தன்மை
- உடற்பருமன்
- பயிற்சிப் பருவம் / காலம் (Competition season.....)
-

(vii)

- சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையும் உடற்பயிற்சியும்.
- பொருத்தமான உடற்திணிவுச் சுட்டியைப் பேணல்.
- போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும்.
- சரியான உணவுப் பழக்கவழக்கம்.
- எளிமையான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல்.
- தனியாள் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றுதல்.
- உளஅழுத்தத்தை முகாமை செய்தல்.
- சமூக சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
-

(viii)

- சரியான முடிவுகளை எடுத்தல்.
- வினைத்திறனான தொடர்பாடல்.
- பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் ஆற்றல்.
- விழிப்புணர்வு.
- படைப்பாற்றல் / புத்தாக்கம்
- விமர்சிக்கும் ஆற்றல்.
- தர்க்கிக்கும் ஆற்றல்.
- சுயவிருப்பம்.
-

(ix)

- பொருத்தமானவர்களிடம் அனுமதியைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவுசெய்தல்.
- சுகாதாரம், மற்றும் சுகநல வசதிகளை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- முதல்தவியைத் தயார் செய்துகொள்ளல்.
- தேவையான ஏனைய பொருட்களை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- சூழலை சுத்தம் செய்தல்.
- காலநிலை,வானிலை நிலைமைகள்.
- பங்குபற்றுபவர்களின் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்தல்.
- பொருத்தமான வளவாளர்களைத் தெரிவு செய்தல்.
-

(x)

- தமது திறன்களையும் திறமைகளையும் முன்வைத்தல்.
- ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- படைப்பாற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- பயனுள்ள தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- ஏனையவர்களின் திறமைகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- தலைமைத்துவ பண்பினை பின்பற்றல்.
- முடிவெடுக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- பாதுகாப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளும் திறனை வளர்த்தல்.
- ஒழுங்கமைக்கும் திறனை வளர்த்தல்.
- வினைத்திறனான தொடர்பாடல் திறனை வளர்த்தல்.

(2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.....

போசனை நிலைமைகளை உயர்த்துவதற்கான செயற்பாடுகளை ஆராய்வு

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. பாடசாலைச் சகலதர மருத்துவப் பரிசீலனையின்போது (SMI) சில மாணவர்களின் சுகாதார நிலைமைகள் பற்றி வைத்தியர் மற்றும் வகுப்பாசிரியர்மூலம் கண்டறிப்பட்ட விடயங்கள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

ரிஸ்லி - ஞாயிற்றுக்கிழமை குறைபாடு, சோம்பர் தன்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டவர். குருதிச் சோனையினால் (anaemia) அவதிபடுகின்றார்.

நாதன் - கண்ணில் பிறழ்வு புள்ளிகள் (Blyots's spots) உட்கண்ட கண் பார்வையும் குறைபாடுள்ளது. அடக்கடி தடிமனால் (scorbutic cold) அவதிபடுகின்றார்.

மெனிக்கே - தொண்டை, வேளியோ துள்ளியவாறு உள்ளது (வாயுக் குழலல்). கற்றலில் பிண்துக்கியுள்ளார். உயர் அதிகரிப்புக் குறைபாடு உள்ளார்.

ஜேன் - பற்கள் சிதைவடைந்துள்ளன என்பதை இலகுவில் உணரவும் தன்மையைக் கொண்டதாக இருப்பதால் வளர்ச்சியிலும் குறைபாட்டைக் காட்டுகின்றார்.

(i) மேற்கூறிய மாணவர்கள் நலவரிடம், குறித்த தேயறிஞர்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமான குறைபாடுகளை உணர்த்து போசனைப் பொருள்களைத் (nutrients) குறித்தனியே குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

• ரிஸ்லி - இரும்பு

• நாதன் - விற்றமின் A

• மெனிக்கே - அயுடின்

• ஜேன் - கல்சியம்,

(½ x 4 = 2 புள்ளிகள்)

(ii) மேற்கூறிய மாணவர்களில் மூவரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்கள் முகங்கொடுத்துள்ள போசனைக் குறைபாடுகளைக் குறைப்பதற்கு, மேற்கொள்ளத்தக்க ஒவ்வொரு நடவடிக்கையைத் தனித்தனியே குறிப்பிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

ரிஸ்லி -

• இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகளை ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொள்ளல்.

இரும்பு உதாரணம் :- சிவப்பரிசிச் சோறு , பச்சைநிற மரக்கறிகள், போஞ்சி, நிலக்கடலை, முட்டை, இறைச்சி,

• பிரதான உணவு வேளைக்கு 45 நிமிடங்களுக்கு முன்னரும் பின்னரும் இரும்பு அகத்தறிஞ்சலுக்கு தடையாக உள்ள தேநீர், கோப்பி அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்.

• இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகளை உட்கொண்டதன் பின்னர் பானவகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளல்.

உதாரணம்:- கீரை உணவுகளுக்கு எலுமிச்சம் சாறு சேர்த்தல், உணவு வேளைகளின் பின் பழங்கள் உட்கொள்ளல்.

- இரும்பு அடங்கிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
- பிள்ளைகளுக்கு அரசு வழங்குகின்ற இரும்புச் சத்துக் கொண்ட மாத்திரைகளை முறையாக உட்கொள்ளல்.

நூதன் :

- விற்றமின் A அடங்கியுள்ள உணவுவகைகளை தினமும் உட்கொள்ளல்.
- கடும் பச்சைநிற காய்கறிகள், கீரைவகை, மஞ்சள் நிற பழவகைகள், காய்கறிகள் போன்றவற்றுடன் பாலும் , பால் சார்ந்த உணவுவகைகளையும் உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- அரசு இலவசமாக வழங்கும் விற்றமின் A மாத்திரைகளை முறையாக பெற்றுக் கொள்ளுதல்.

மெனிகே:-

- அயடின் கலந்த உப்பை பாவித்தல்.
- கடல் உணவுகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.(கடல் மீன் வகைகள், சூடை, நெத்தலி, இறால், நண்டு)

ஜேன் :-

- கல்சியம் அடங்கிய உணவுவகைகளை உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- விற்றமின் D அடங்கிய உணவுவகைகளை உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கக் கூடிய உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதல்.(இலக்ரோசு அடங்கிய உணவுகள்)
- கல்சியம் அடங்கியுள்ள பால், பாற்பொருட்கள் போன்றவற்றை உணவு வேளைகளில் பெற்றுக் கொள்ளல்.

(சரியான விடை 3 எழுதியிருப்பின் 3 புள்ளிகள்)

(சரியான விடை 2 எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளிகள்)

(சரியான விடை 1 எழுதியிருப்பின் 1 புள்ளிகள்)

(iii) உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசணைப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு/ தவிர்ப்பதற்கு நிறைவேற்றத்தக்க நடவடிக்கைகள் ஐந்தினைச் சுருக்கமாக விவரித்துக் கொள்ளுதல். (05 புள்ளிகள்)

- நாள்தோறும் போதியளவு உணவை உட்கொள்ளலும் போசணைச் சத்து நிறைந்த நிறையுணவைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்.
- தமக்குத் தேவையான கலோரிப் பெறுமானத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் உணவை நாள்தோறும் உட்கொள்ளல்.
- உரிய வேளைகளில் உணவை உட்கொள்ளல். (முன்று வேளை உணவை உட்கொள்ளல்) காலை உணவை தவறாமல் உட்கொள்ளல்.
- முடியுமான வரை இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- அதிகளவு சீனி, எண்ணெய் , உப்பு அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்.

- துரித உணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு போன்றவற்றை தவிர்த்தல்.
- முடியுமானவரை உணவு வேளைகளில் 5பங்கு காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- சில உணவுப் பொருட்கள் சில காலங்களில் அதிகளவு கிடைக்கின்றன அவ்வாறான உணவுகளை அக்காலங்களில் கூடியளவு உட்கொள்ளல்.
- ஒரு நாளைக்கு 1 1/2 தொடக்கம் 2 லீற்றர் வரையான நீரை அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- சுத்தமான நீரைப் பருகுவதல்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி செயற்படுகளில் ஈடுபடுதல்.
- தமக்குத் தேவையான கலோரிப் பெறுமானத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் உணவை நாள்தோறும் உள்ளெடுத்தல்.

(1x5 = 5 புள்ளிகள்)

(மெத்தம் 2 + 3 + 5 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.....

நோய் பற்றிய அறிவியலில் ஈடுபட்டு நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கும் விதத்தை ஆராய்வர்

3. பின்வரும் நிகழ்வின் குறையைப் பற்றி தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.

நாம் 11 மாணவர்கள் இணைந்து கிரிக்கெட் விளையாடும் ஈடுபட்டபோது, 100 புள்ளிகளைப் பெறான சமனினால் உட்படு அடிகப்பட்ட பந்து, குமரின் கைகளினால் பிடிக்கும்போது (catch) நழுவிச் சென்றதன் காரணமாக, ஷிஹான் குமரின் வன்மையாகக் கண்டித்தார். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் கிறிஸ்தி தலையிட்டு நிலைமையைச் சமரசம் செய்து வைத்தார்.

(i) இந்த நிகழ்வில் பின்வரும் பெயர்களுக்கும் மாணவர்களில் வெளிக்காட்டப்படலாகும் என எதிர்பார்க்கக்கூடிய மனவெழுச்சி (emotion) வெவ்வேறாகக் குறப்படுக.

- ஷிஹான்
- குமார்
- சமன்

(02 புள்ளிகள்)

- ஷிஹான் - கோபம், கவலை
- குமார் - பயம், கவலை
- சமன் - சந்தோஷம், பயம்

சரியான விடை 3 எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளிகள்
2 எழுதியிருப்பின் 1 புள்ளி
1 எழுதியிருப்பின் ½ புள்ளி

(ii) வினா இல. (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட மனவெழுச்சிகள் இந்த மூன்று மாணவர்களிலும் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்த காரணம் ஒவ்வொன்றைத் தனித்தனியே எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

- ஷிஹான் - கோபம் - சமன் பந்தைப் பிடிக்கும் சந்தர்பத்தில் கவலை - வெற்றியை பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்பத்தை இழந்ததனால்.
- குமார் - பயம் - தனது தவறினை இழைத்தபோது ஏற்பட்ட மனப்பயம், சமன் பந்தைப் பிடிக்காமையால் குழுதோற்றுவிடும் என்பதனால் பயம் ஏற்பட்டது.
- சமன் - சந்தோஷம் - தனது பந்தை பிடிக்காமையால். பயம் - பந்தைப் பிடிப்பதனால் குழுவினால் தண்டனைக்கு ஆளாக வேண்டும் என்ற பயம்.

(03 புள்ளிகள்)

(iii) இந்த திருத்தங்களை கிறிஸ்தி பற்றிய உங்களது முறமை விளக்குக. (05 புள்ளிகள்)

- * கிறிஸ்தியிடம் சிறந்த ஒழுங்கமைப்புத் திறமை காணப்பட்டது.
- * கிறிஸ்தியின் தனியாள் தொடர்புகள் நல்ல முறையில் காணப்பட்டது.
- * இவரிடம் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறமை காணப்பட்டது.
- * மற்றவர்களுடன் இணைந்து செயற்படும் தன்மை காணப்பட்டது.
- * நெகிழும் தன்மை காணப்பட்டது.
- * தலைமைதாங்கும் பண்பு காணப்பட்டது.
- * இவரிடம் பொறுமை, பரிந்துரைவு காணப்பட்டது.
- *

கவிசா (1x5 = 5 புள்ளிகள்)

பெத்தம் 2 + 3 + 5 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.....

நாளாந்த வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்வது பற்றி ஆராய்வர்

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கான நுட்புகள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) தனியாகவுள்ள உங்களிடம், டெய்லு நுட்பங்கள் உள்ளனவா எனச் சோதிக்க வேண்டுமெனத் தெரிவித்து வீட்டில் பட்டில், கதவு ஆசிரியர்நிறைத் திறக்குமாறு இரண்டு நபர்கள் வருகைகளைக் கூறுதல்.

- தான் தனியாக இருப்பதனால் , வீட்டில் வயது வந்த வரும் இல்லாததால், பாதுகாப்பிற்காக கதவை திறக்க முடியாது எனக் கூறுதல்.
- வீட்டில் வயது வந்தவர்கள் இருக்கும் போது வருமாறு கூறுதல்.
- அயலவர்களில் நம்பிக்கை உள்ளவர்களிடமோ, பெற்றோர்களின் நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களிடமோ இயலுமான வரை விரைவாக இது சம்மந்தமாக அறிவித்தல்.
- நடைபெற்ற சந்தர்ப்பத்திற்கு மன்னிக்கும் படி கூறுதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(ii) தரம் 10 இற்குச் சித்தியடைந்த உங்கள் தம்பி/தங்கை க.பொ.த/தரம் பரீட்சைக்கு, கட்டாய பாடங்களுக்கு மேலதிகமாக ஏனைய தொகுதிய் பாடங்களைத் தெரிவிப்பது பற்றி உங்களிடம் வினவுதல்.

- க.பொ.த (உ-தர) பரீட்சைக்கு தெரிவு செய்கின்ற பாடத்திற்குப் பொருத்தமான சம்பந்தமுடைய பாடத்தினை தெரிவு செய்வது சிறந்தது என விளக்கமளித்தல்.
- இது தொடர்பாக ஆசிரியரின் அறிவுரைக்கமைய, தனது விருப்பத்திற்கு அமைய, பெற்றோரின் அனுமதியுடன் பாடத்தை தெரிவு செய்தல் சிறப்பாக அமையும் என கூறுதல்.
- தமது பாடசாலையில் காணப்படும் வளங்களுக்கு ஏற்ற வகையான பாடத்தெரிவினை மேற்கொள்ளல் சிறந்தது என கூறுதல்.
- எதிர்காலத்தில் செய்யக் கூடிய வேலை, மற்றும் நாட்டில் வேலைவாய்ப்பை பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய நிலைமைக்குப் பொருத்தமான பாடத்தை தெரிவு செய்தல் மிகவும் சிறந்தது என கூறுதல். அல்லது உதவுதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(iii) உங்களது நண்பரின் உடல் நிறை பற்றியாக அடிகரிப்பதால் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு யாது செய்ய வேண்டுமென நண்பர் உங்களிடம் வினவுதல்.

- அதிக சீனி , உப்பு , எண்ணெய் கலந்த உணவுகளை உண்பதை தவிரக்கும் படி கூறுதல்.
- விரைவு உணவு, உடனடி உணவுகளை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை கூறுதல்.
- வேளை உணவுகளின் போது நிறை உணவினை பெற்றுக்கொள்ளுமாறு கூறுதல்.
- ஒவ்வொரு நாளும் பொருத்தமான விளையாட்டுக்களிலும், உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுமாறு கூறுதல்.

- தேவையான அளவு நித்திரையையும், ஓய்வையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- சுத்தமான நீரை நாளொன்றுக்காக 1 1/2 – 2லீற்றருக்கு குறையாமல் பருகுமாறு கூறுதல்.
- மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாகாதிருத்தல்.
-

(2 புள்ளிகள்)

(iv) மிகவும் சுவையானது எனக் கூறி, பலவேறு நிறங்கள் கொண்ட லொலிப்பொடி (lollipops) வகைகள் மற்றும் இனிப்பு (icecreams) உருண்டைகள் ஆகியவற்றைச் சுவைத்துப் பரக்குமாறு, பாடசாலையினுடனான அண்மையில் நிற்கும் ஒருவர் மாணவர்களிடம் வலியுறுத்துவதை நீங்கள் காணுதல்.

- கட்டாயமாக பாடசாலையின் பாதுகாப்பு பிரிவினருக்கு உடனடியாக அறிவித்தல்.
- பாடசாலையின் அதிபர், ஆசிரியர்களிடம் இது சம்மந்தமாக தெரியப்படுத்துதல்.
- பாடசாலையின் பக்கத்தில் நிற்கும் மாணவர்களை அந்த இடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்லுமாறு கூறுதல்.
- மாணவ தலைவர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் உதவி செய்வதற்காக அவர்களுக்கு இது தொடர்பான விளக்கத்தை கொடுத்து ஏனைய மாணவர்களை அவதானமாக இருக்குமாறு அறிவுரை கூறுதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(v) க.பொ.த.(சா.தர)ப் பரீட்சைக்குத் தேர்ந்துவந்த ஆயத்தமானவதால் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பயனற்றது என நண்பரோடு உட்கருக்குக் கூறுதல்.

- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் சுகாதாரத்தினை பாதுகாப்பதன் ஊடாக உடல், உளச்சுகாதாரம் இரண்டும் சிறந்தமுறையில் காணப்படும்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது கற்றல் செயற்பாட்டை சிறந்த முறையில் ஈடுபட முடியும் என்பதை விளக்கிக் கூறுதல்.
- க.பொ.த. (சா.தர) பரீட்சைக்கு சிறந்த முறையில் முகங்கொடுக்க வேண்டுமெனில் பாடத்தினை படிப்பது மட்டுமன்றி விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதலின் முக்கியத்துவத்தினை உதாரணத்துடன் விளக்குதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 10 புள்ளிகள்)

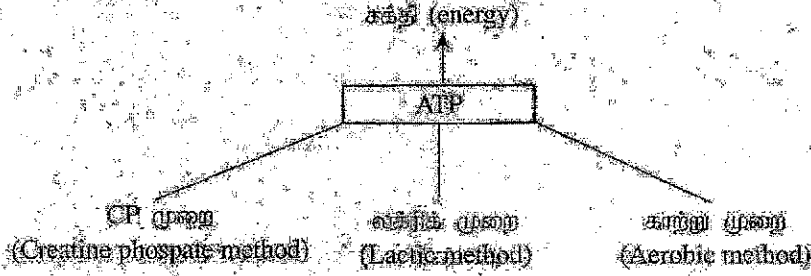
திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.....

நாளாந்த வாழ்க்கையில் எதிர்பார்க்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்வது பற்றி ஆராய்வர்

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. அசைவுச் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குவதற்கான ATP யை உருவாக்கும் சக்தி வழங்கும் முறைகள் மூன்று சக்திவரும் குறையில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அதன் துணையின் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



- (i) ATP உற்பத்திக்கான ஒவ்வொரு பயன்படுத்தப்படும் சக்தி வழங்கப்படும் முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- CP முறை - (Creatine phosphate method)
- லக்ரிக் முறை - (Lactic method)

(02 புள்ளிகள்)

- (ii) இந்த முறைகள் மூன்றின் மூலமாகவும் சக்தி பெறப்படும் ஊடாட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கு (track events) இரண்டு உதாரணங்கள் விதம் தனித்தனியே குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

- CP முறை - 100m, 200m, 100m சட்டவேலி, 110 m சட்டவேலி, 4x100m, அஞ்சலோட்டம்
- லக்ரிக் முறை - 400m, 800 m, 4x400m அஞ்சலோட்டம்,
- காற்று முறை - மரதன் ஓட்டம், 10000 m, 5000 m,

(1/2x 6 = 3 புள்ளிகள்)

- (iii) விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில்போது, ஒட்சிசனடை பயன்படுத்தி சக்தி பெறப்படும் பெற்றிமுறையை விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

- இந்த முறை குளுக்கோசு அல்லது கொழுப்பமிலம் மூலம் சக்தியை பெற்றுக் கொள்ளுவதற்காக பாவிக்கப்படும்.
- குளுக்கோசு அல்லது கொழுப்பமிலம் ஒட்சிசனடை சேர்ந்து சக்தியைத் தருகின்றது.
- இதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தி ADP பின்னல் ATP ஆக மாறுவதற்கு பயன்படுகின்றது.
- இதன் விளைவாக காபனீரொட்சையிட்டு, நீர் வெளியேற்றப்படுகிறது.

குளுக்கோஸ் $\xrightarrow{O_2}$ காபனீரொட்சைட் + நீர் + சக்தி

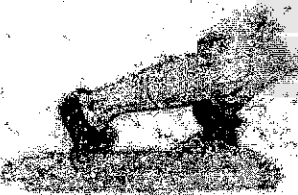
$C_6H_{12}O_2 \longrightarrow CO_2 + H_2O + \text{Energy}$

கொழுப்பமிலம் $\xrightarrow{O_2}$ காபனீரொட்சைட்டு + நீர் + சக்தி

இரண்டு சமன்பாடு எழுதி விளக்கம் எழுதப்பட்டிருந்தால் 5 புள்ளிகள்
சமன்பாடு தனிய எழுதப்பட்டிருந்தால் 2 1/2 புள்ளி
(மொத்தம் 2 + 3 + 5 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.....

நாளாந்த வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான திறன்களை
வீருத்தி செய்வது பற்றி ஆராய்வர்.



ஒட்ட திறமையைப் பெறும்போது கிணைப்பாட்டு வீரர்களுவர் பயன்படுத்தும்
ஆரம்பிப்பு முறையேனானது (starting method), கட்டளைகளுக்கு
அமைவாகச் செயற்படும் கொண்ணிலையையும் உருவில காட்டப் படுகிறது.

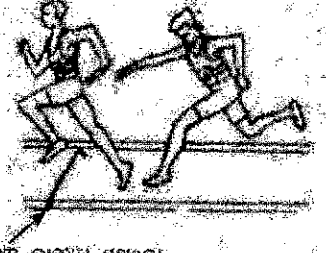
(i) அந்த ஆரம்பிப்பு முறையையும் அந்தக் கொண்ணிலையையும் சேய்திடுக.

(02 புள்ளிகள்)

- பதுங்கிப் புறப்பாடு (Crouch start)
- ஆயத்த நிலை கொண்ணிலை (set Posture)

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- (ii) (அ) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அஞ்சலேட்டப் போட்டியின்போதான குறுங்கோல் மாற்றல் சந்தர்ப்பமாகும். இந்தப் போட்டிக்கான நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் குறிப்பிடுக.



குறுங்கோல் பரிமாற்ற வலய முடிவு

- (ஆ) உங்களது தீர்மானத்துக்கான காரணத்தைக் குறிப்பிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

(அ)

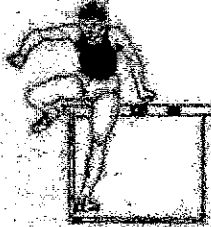
- சரியான அஞ்சல் கோல் மாற்றல் (Baton change)

(1 புள்ளி)

(ஆ)

- அஞ்சல் கோல் மாற்றம் நடைபெற்றது அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திற்குள்
(2 புள்ளிகள்)
(1+2= 3 புள்ளிகள்)

- (iii) (அ) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள விளையாட்டு வீரர் சட்டவேலியைத் தாண்டும் விதத்தின் சரியான / பிழையான தன்மை பற்றிக் காரணங்களுடன் விவரிக்க.



- (ஆ) இந்த விளையாட்டு வீரரின் காலில், அதிகளவில் காணப்படுமென எதிர்பார்க்கத்தக்க தசைநார் வகையைப் பெயரிட்டு, அதன் இயல்பொன்றை எழுதுக.
(இ) சட்டவேலியோட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் புதிய விரொருவருக்கு நட்புத் திறனைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

(அ)

- சட்ட வேலியைப் பாயும் போது ஒருகால் சட்ட வேலியின் வெளியே உள்ளமையினால் சட்டவேலி பாய்தல் முறை தவறானது.

(1 புள்ளி)

(ஆ)

- தசைநார் வகை – வேகமாக செயற்படும் தசை நார் FTF(Fast twitch Fibers)

(1 புள்ளி)

தகைநாரின் இயல்பு B

- வெள்ளை நிறம்
- சுருங்கும் வேகம் அதிகம்
- காற்றுச் சுவாசம் அதிகம்
- காற்றின்றிய சுவாசம் குறைவு
- களைப்படையும் தன்மை குறைவு
- வேகமாக செயற்படும் தன்மை அதிகம்
- நீண்ட நேர உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்
- கிளைக்கோஜன் சேமிக்கும் தன்மை அதிகம்

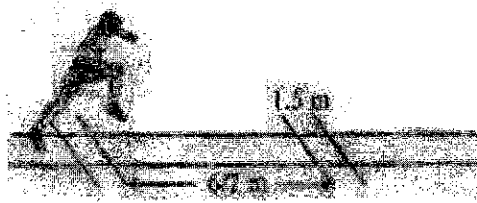
(1 புள்ளி 1+1=2 புள்ளிகள்)

இ) சட்டவேலி பாய்தல் திறனை வளர்ப்பதற்கு பயிற்சியளிப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகளுக்கு உதாரணம்

1. மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட எல்லைக்குள் வைக்கப்பட்டுள்ள அட்டைப் பெட்டிகள் போன்ற உயரம் குறைந்த தடைகளுக்கு மேலால் பாய்ந்து சுதந்திரமாக ஓடுதல்.



2. படத்திலுள்ளவாறு நிலத்தில் இடைவெளிகளை அடையாளமிடுங்கள் 7m இடைவெளியை முன்று கவடுகளில் ஓடுதல் 1.5 இடைவெளியின் மேலாகப் பாய்ந்து செல்லுதல்.



(2 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 2 + 3 + 5 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.....

வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகள் செயற்படுத்துவது பற்றியும் திறன்களை பயிற்றுவிப்பது பற்றியும் தேடி அறிவர்.

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு விடை தருக.

A. (i) வொலிபோல் விளையாட்டினை ஆரம்பிக்கும் திறனைப் பெயரிட்டு அந்தத் திறனை மேற்கொள்ளத்தக்க ஒரு முறையைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- திறன் - பணித்தல்
- பணித்தல் திறனின் நுட்பங்கள் -
 1. மேற்கைப் பணித்தல் (Ove hand service)
 2. கீழ்க்கைப் பணித்தல் (Under arm Service)
 3. டெனிஸ் பணித்தல் (Tennis Service)
 4. Float Service
 5. Jumping Service

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

(ii) கெழுது, பரக்கும் ஆகிய அணிகளுக்கு இடையில் நடத்தப்பட்ட வொலிபோல் போட்டியில் கெழுது அணியினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட அறைதல் (spiking), நெகிழ்வுத் தண்டல் பட்டு பரக்கும் அணிக்கூறிய மைதானத்தில் வீழ்ந்தது. நடுவர் என்ற வகையில் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

• பரக்கும் அணிக்கு புள்ளியுடன் பணித்தலை வழங்குதல். (1 புள்ளி)

• உணர்கொம்பில் பந்து தொடுகையற்று மைதானத்தில் விழுதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) வொலிபோல் விளையாட்டின்போது இவ் வேளையைக் கோரிக்கைய நபர் / நபர்களைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) வினா இல 7 (A) (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட வொலிபோல் விளையாட்டினை ஆரம்பிக்கும் திறனின் நுட்பமுறையை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

(அ)

- குழுவின் பயிற்றுவிப்பாளர்.
- குழுவின் நிரந்தரத் தலைவர்
- சுற்றுக்குப் பொறுப்பாக உள்ள தலைவர்.

(2 புள்ளிகள்)

(ஆ)

- வலைக்கு அண்மையில் 5 மீற்றர் தூரத்தில் குறிப்பிட்ட திறனை செயற்படுத்துவதற்கு ஆயத்தமாகி வலையில் படுமாறு பந்தைப் பணித்தல்.
- பந்தினை கொண்டு பணித்தல் திறனை மேற்கொள்ளல்.
- வலைக்கு அண்மையில் 5 மீற்றர் தூரத்தில் நின்று வலைக்கு முன்னால் பந்தைப் பணித்தல்.

- வலையின் இரு பக்கத்திலும் குழுக்களாக நின்று வலைக்கு முன்னால் பந்தைப் பணித்தல்.
- வீரர்களில் ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும் வகையில் இரண்டு வரிசையாக நிற்கவைத்து பந்தைப் பணித்தல்.
(வரிப்படத்துடன் விளக்கம் எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகள்)
(விளக்கம் மட்டும் எழுதியிருந்தால் 2 புள்ளிகள்)
(3 + 2 = 5 புள்ளிகள்)
(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)

B. (ii) வலைப்பந்தாட்டத்தின்கீழே பேற்று வட்டத்தினுள் (goal circle) விளையாடக்கூடிய வீராங்கனைகளுக்கான நடைமுறையான பெயர்களை (place names) எழுது. (02 புள்ளிகள்)

- பேற்றுக்கு எய்பவர் - Goal Shooter – GS
- பேற்றுக்கு தாக்குபவர் - Goal Attack – GA
- பேற்றுக் காப்பாளர் - Goal Keeper – GK
- பேற்றிடக் காவலர் - Goal Defence – GD

(½ x 4 = 02 புள்ளிகள்)

(iii) வலைப்பந்தாட்டத்தின்கீழே இரண்டு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் இருவர், பந்தைப் பேறுவற்றுகளை ஒரே தடவையில் உரித்தல்கள் பிரதேசத்திற்குள் (off-side) செல்கின்றனர். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவர் எவ்வ வகையில் உங்களுக்கு தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

தவறு இடம்பெற்ற இடத்திலோ அல்லது அதற்கு அண்மித்த பகுதியிலோ விளையாடக் கூடிய இரண்டு குழு வீரர்கள், இரண்டு பேருக்கு இடையில் அந்த இடத்தில் அல்லது அதற்கு அண்மித்த இடத்தில் நிற்கவைத்து மேலெறிகையை (Toss-up) வழங்குதல்.

மேலெறிகையுடன் விளக்கம் எழுதப்பட்டிருந்தால் 3 புள்ளிகள்

மேலெறிகை மட்டும் எழுதப்பட்டிருந்தால் 1 புள்ளி

(03 புள்ளிகள்)

(iv) (அ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் புள்ளியொன்று பெறப்படும் முறையை விளக்குக.

(ஆ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் எடுப்படும் வீராங்கனைகளுக்கு பேற்றுக்கெல்லை (off-side) தட்பமுறையை விருத்திசெய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

அ)

- பேற்று வட்டத்திற்குள் விளையாடக் கூடிய (GA, GS) ஆகியவர்களால் பந்தை பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்துக்குள் எய்யும் சந்தர்ப்பத்தில் புள்ளி பெறப்படும். (2 புள்ளிகள்)

ஆ)

- பேற்று வட்டத்திற்குள் பல்வேறு இடங்களில் நின்று எய்தலை மேற்கொள்ளல்.
- காத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் வீராங்கனைகளின் தடைகளுக்கு ஊடாக எய்து பயிற்சி பெறல்.
- வேறு ஒரு வீராங்கனை அனுப்பிய பந்தை பெற்று வெவ்வேறு இடங்களில் இருந்து பேற்றுக்கு எய்தல்.

(விளக்கம் எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகள்)

(3 + 2 = 5 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)

ச. (i) காற்பந்தாட்டத்தின்போது நிகழ்ந்த தவறு காரணமாக எதிரணியினருக்கு வழங்கப்படும் சுயாதீன உதையை (free kick) வகைப்படுத்தக்கூடிய விதங்கள் இரண்டைப் பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- நேரடி சுயாதீன உதை (Direct free kick)
நேரடியாக பந்தை உதைத்து புள்ளியை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- நேரில் சுயாதீன உதை (Indirect free kick)
இவ் உதை மூலம் நேரடியாக புள்ளி ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

(ii) காற்பந்தாட்டத்தில் எதிரணி வீரனொருவர் (opponent) காலினால் கடுமையாகத் தாக்கப்பட்டார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

எதிரணி வீரரை உதைத்த வீரருக்கு சிவப்பு அட்டை (Red card) காட்டி மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றுவதல்.

- உதைக்கப்படாத வீரரோ அல்லது அந்த குழுவில் யாராவது வீரருக்கோ தவறு ஏற்பட்ட இடத்தில் வைத்து நேரடி சுயாதீன(Direct free kick) உதை வழங்குவதல்.
(சிவப்பு அட்டையுடன் விளக்கம் எழுதப்பட்டிருந்தால் 3 புள்ளிகள்)
(சிவப்பு அட்டை மட்டும் எழுதப்பட்டிருந்தால் 1 புள்ளி)

(iii) (அ) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் புள்ளியொன்றைப் பெறும் விதத்தை விளக்குக.

(ஆ) காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் வீரர்களுக்கு விரல் நுனிப்பினாலான உதைக்கான (kicking with the toe) நுட்பமுறைமை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை விவரிக்க.

(05 புள்ளிகள்)

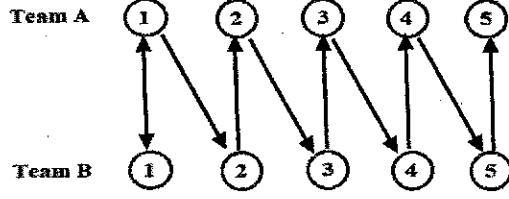
(அ)

போட்டி விதிமுறைகளை மீறாதவாறு முழுமையாக பேற்று கம்பங்களிற்குள்ளும் குறுக்குச் சட்டத்திற்குக் கீழாலும் முழுமையாகப் பேற்றுக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து பேற்றுக்குள் போகுமாயின் ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.

ஆ)

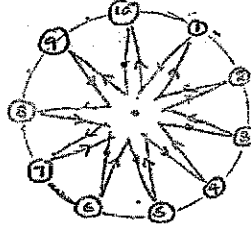
நுனிக்கால் உதை (kicking with the toe) திறனை பயன்படுத்தி பொருத்தமான செயற்பாட்டிற்கான உதாரணம்.

செயற்பாடு 01



- மாணவர்களை A,B என் இரு குழுக்களாக்குதல்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு எதிர்எதிராக முகத்தைப் பார்த்தவாறு நிறுத்துதல்.
- A குழு முதலில் நுனிக்கால் உதைப்பின் மூலம் B குழுவின் முதலாவது மாணவனுக்கு பந்தை அனுப்புதல். இவர் தன்னிடம் வரும் பந்தை வளமான காலினால் நிறுத்துதல்.
- இதன் பின்னர் B குழு முதல் மாணவன் A குழுவின் முதலாவதாக நுனிவிரலினால் உதைத்த மாணவனுக்கு அனுப்பிய பந்தினை அவரின் ஊடாக பாதத்தினால் நிறுத்துதல்.
- இதே செயற்பாட்டினை அனைத்து மாணவர்களும் பின்பற்றுதல்.

செயற்பாடு 02



- மாணவர்களை படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு நிற்கவைத்தல்.
- நடுவில் ஒரு மாணவனை நிறுத்துதல்.
- நடுவில் நிற்கும் மாணவன் தன்னைச் சுற்றி நிற்கும் மாணவர்களுக்கு நுனிக்காலினால் பந்தை உதைத்தல்.
- இதை வட்டத்தில் நிற்கின்ற முதலாவது மாணவன் தனக்குவரும் பந்தை நிறுத்துதல்.
- இதன் பின் நடுவில் நிற்கும் மாணவனுக்கு நுனிக்காலுதையினால் பந்தை அனுப்புதல்.
- இதற்கு நடுவில் நிற்கும் மாணவன் மீண்டும் பந்தை நிறுத்துதல்.
- இதே போன்று அனைத்து மாணவரையும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல்.

(விளக்கம் எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகள்)

(05 புள்ளிகள்)

பொருத்தமான செயற்பாடுகளுக்கு புள்ளி வழங்கவும்

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.....



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**

 **கல்வி**
Digital Learning Platform

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.

