සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි]
(முழுப்பதிப்புரிமையுடையது)
All rights Reserved]

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – ஏப்ரல் 2017

தரம் 11

அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம்
அக்கரைப்பற்று

புள்ளி

சுட்டெண்: ....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 3.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**

01. சமூக ஆரோக்கியம் என்பது?
    1) செயற் திறனுடன் தொடர்பானது
    2) கலாச்சார பழக்க வழக்கங்களுடன் தொடர்பானது
    3) சமூகத்துடன் இசைந்து வாழ்வதுடன் தொடர்பானது
    4) மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவதுடன் தொடர்பானது

02. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் எனப்படுவது
    1) எல்லா உணவுகளையும் அதிகமாக உண்ணல்
    2) உணவுக் கூம்பின் அடிப்படையில் உண்ணல்
    3) விலை உயர்ந்த போசாக்கான உணவுகளை உண்ணல்
    4) இலைக்கறி, பழவகைகளை அதிகம் உண்ணல்

03. கட்டிளமைப் பருவம் எனப்படுவது
    1) 20 - 39 வயது வரை
    2) 10 - 19 வயது வரை
    3) 14 - 19 வயது வரை
    4) 20 - 40 வயது வரை

04. 'நான் மது அருந்த மாட்டேன்' எனும் கொள்கை விளக்கி நிற்பது
    1) தனிப்பட்ட கொள்கை
    2) பாடசாலைக் கொள்கை
    3) வைத்தியசாலைக் கொள்கை
    4) வேலைத்தளக் கொள்கை

05. ஆரோக்கியமான பாடசாலை ஒன்றின் அம்சம் அல்லாதது
    1) சிறந்த இடைத்தொடர்புகள் காணப்படல்
    2) கவிதை நயமிக்கதாக காணப்படல்
    3) தண்டனைகள் காணப்படல்
    4) சுத்தமான குடிநீர் வசதி காணப்படல்

06. உடற் திணிவுச் சுட்டியை அளவிடுவதற்கான சூத்திரம்
    1) $\frac{\text{உயரம் } m^2}{\text{நிறை Kg}}$
    2) $\frac{\text{நிறை Kg}}{\text{உயரம்}}$
    3) $\frac{\text{நிறை X நிறை}}{\text{உயரம் } m^2}$
    4) $\frac{\text{நிறை Kg}}{\text{உயரம் } m^2}$

07. குழந்தைப் பருவமென்பது
    1) பிறந்தது முதல் ஒரு வயது வரை
    2) ஒரு வயது முதல் 5 வயது வரை
    3) 6 வயது முதல் 10 வயது வரை
    4) 3 வயது முதல் 5 வயது வரை

08. வாலிபப் பருவத்தினர் எதிர் கொள்கின்ற சவால் அல்லாதது,
    1) போட்டித் தன்மையின்றி செயற்படல்
    2) பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்
    3) பொருத்தமான கல்வித் தகைமை இல்லை
    4) பொருத்தமான தொழில் கிடைக்காமை

agaram.lk
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

09. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அதிகம் சாத்தியமான பருவம்
1) கட்டிளமைப் பருவம்
2) வாலிபப் பருவம்
3) நடுத்தரப் பருவம்
4) முதுமைப் பருவம்

10. முதுமை அடையும் போது ஏற்படாதது எது?
1) என்புகள் சிதைவடையும்
2) கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்தல்
3) தோல் சுருங்குதல்
4) மெலனின் நிறப் பொருள் உற்பத்தி குறைவடைதல்

* பாடசாலை வைத்திய முகாமில் வைத்தியர்கள் சில மாணவர்களுக்கு பின்வரும் ஆலோசனைகளை வழங்கினர்.
அன்வர் : அயடீன் கலக்கப்பட்ட உப்பை தமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
அஸ்வர் : தமது உணவில் விற்றமின் A அதிகம் கொண்ட உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
அனிபா : அதிக சீனி, கொழுப்புள்ள உணவுகளை தவிர்த்து, பழம் காய் கறிகளை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதோடு போதியளவு உடற்பயிற்சியிலும் ஈடுபடவும்.
இத் தகவல்களை பயன்படுத்தி 11 - 13 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

11. கண்டக்கழலை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் யாராக இருப்பர்.
1) அன்வர்
2) அஸ்வர்
3) அனிபா
4) அன்வர், அனிபா

12. அஸ்வருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோயாக கருதக் கூடியது
1) மாலைக்கண்
2) கண்டக்கழலை
3) குருதிச்சோகை
4) புரதக் குறைபாடு

13. அனிபாவுக்கு வழங்கப்பட்ட ஆலோசனைப் படி அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் நிலமை
1) பெரி பெரி
2) நீரிழிவு
3) குருதிச்சோகை
4) குவாசியர்கோர்

14. பின்வருவனவற்றுள் எது பாலியல் துஷ்பிரயோகம் ஆகும்?
1) முறையில்லாத் தொடுகை
2) ஏசுதல்
3) தண்டனை வழங்குதல்
4) முறையான பேச்சு

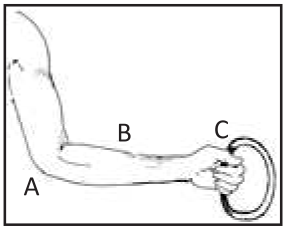
15. பின்வருவனவற்றுள் சமூக ஆரோக்கியத்திற்கு சவாலாக விளங்கும் அம்சங்களைக் கொண்ட தொகுதியானது,
1) சூழல் மாசடைதல், மதுபான பாவணை, வன்முறைக்கு ஆளாகுதல்.
2) அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல், விரைவாக களைப்படைதல்
3) கற்பதில் ஆர்வமின்மை, தமக்கு விரும்பிய துறையை தெரிவு செய்ய முடியாமை.
4) பெற்றோர் வெளிநாடு செல்லல், பொருளாதார வசதியின்மை

16. தொற்று நோய்களை பரப்பும் காரணிகள் பற்றிய கூற்றுக்கள் சில பின்வருமாறு
கூற்று - 1 : இருமல், தடிமன், பிடிசுரம், குக்கல் போன்ற தொற்று நோய்கள் வளியின் மூலம் பரப்பப்படுகிறது.
கூற்று - 2 : கொலரா, வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம், நெருப்புக் காய்ச்சல் என்பன மாசடைந்து நீர் மூலம் பரப்பப்படுகிறது.
கூற்று - 3 : சிக்கன் குன்யா, டெங்கு, யானைக்கால் நோய் என்பன பாலியல் தொடர்பு மூலம் பரப்பப்படுகிறது.
மேற்கூறிய கூற்றுக்களில்,
1) கூற்று 1 பிழையானதும், கூற்று 2உம், 3உம் சரியானது
2) கூற்று 2உம் 3உம் பிழையானது, கூற்று 1 சரியானது
3) கூற்று 1உம் 2உம் பிழையானது, கூற்று 3 சரியானது
4) கூற்று 3 பிழையானது, கூற்று 1உம் 2உம் சரியானது

agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

* கீழே காட்டப்பட்டுள்ள உருவின் அடிப்படையில் 17, 18 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.



17. மேலே உருவில் சுமை, சுழலிடம், எத்தனம் ஆகியவற்றை முறையே குறிப்பிடுக.
1) C,B,A 2) A,B,C 3) B,A,C 4) C,A,B

18. சுமையை மேலே தூக்கும் போது கை எவ்வகை நெம்பாக தொழிற்படுகிறது?
1) முதலாம் வகை நெம்பு 2) இரண்டாம் வகை நெம்பு
3) மூன்றாம் வகை நெம்பு 4) நான்காம் வகை நெம்பு

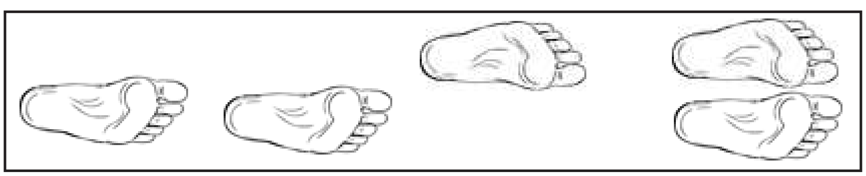
19. விளையாட்டுக்களின் போது ஏற்படும் விபத்துக்கு Prices முறையில் முதலுதவி அளிக்கப்படும் சந்தர்ப்பம்,
1) தசை கிழிதல் 2) தசை சுளுக்கு 3) உராய்வுக் காயம் 4) நினைவிழிப்பு

20. பயிற்றுவிப்பாளர் எமக்கு பயிற்சி அளிக்கும் போது கவட்டிடைத்தூரம், கவடு வைக்கும் வேகம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துமாறு கூறினார். அவரின் எதிர்பார்ப்பானது,
1) ஓட்டக்கதியை அதிகரித்தல் 2) தூங்கும் ஆற்றலை அதிகரித்தல்
3) பலத்தை அதிகரித்தல் 4) நெகிழ்வை அதிகரித்தல்

21. ஓய்வாக உள்ள போதும், அசையும் போதும் உடலின் பாகங்களை சரியான நிலையில் பேணுதல் எனும் கூற்றாவது,
1) சந்தம் பற்றியதாகும் 2) தகைமை பற்றியதாகும்
3) கொண்ணிலை பற்றியதாகும் 4) கவனமாக நிற்றல் பற்றியதாகும்.

22. பிழையான கொண்ணிலைக்கான காரணி அல்லாதது,
1) பரம்பரை 2) சூழல் 3) நோய் நிலைமை 4) அறியாமை

23.



இப்படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது,
1) நீளம் பாய்தல் 2) முப்பாய்ச்சல்
3) கோலூன்றிப் பாய்தல் 4) உயரம் பாய்தல்

* கீழே காட்டப்பட்டுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் 24,25ம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
A - கவட்டிடைத் தூரம், கவடு வைக்கும் வேகம்
B - விடுகைக் கோணம், விடுகை வேகம், காற்றின் தடை
C - மிதித்தெழும் கோணம், மிதித்தெழும் வேகம், காற்றின் தடை

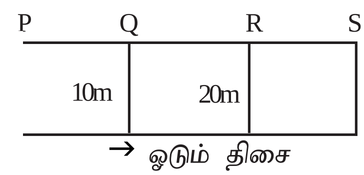
24. மேலே உள்ளவற்றில் மைதான நிகழ்ச்சிகளில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணி/காரணிகள் எவை?
1) B,C 2) A,B 3) B 4) A

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

25. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணி/காரணிகள் எவை?
1) A,B   2) B,C   3) B   4) A

26. சட்ட வேலி ஓட்டம் தொடர்பான பிழையான கூற்று எது?
1) சட்ட வேலி ஓட்டம் குறுந்தூர ஓட்ட வகையை சேர்ந்ததாகும்.
2) பெண்கள் தூரம் 100m, 400m ஐயும் ஆண்கள் தூரம் 110m, 400m ஆகும்.
3) சட்ட வேலி ஒன்றின் நிறை 20Kg இருக்க வேண்டும்.
4) ஒரு போட்டியாளர் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் 10 தடைகளை தாண்ட வேண்டும்.

27. 4 X 100m அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் வீரர்கள் அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தை குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்துக்கள்

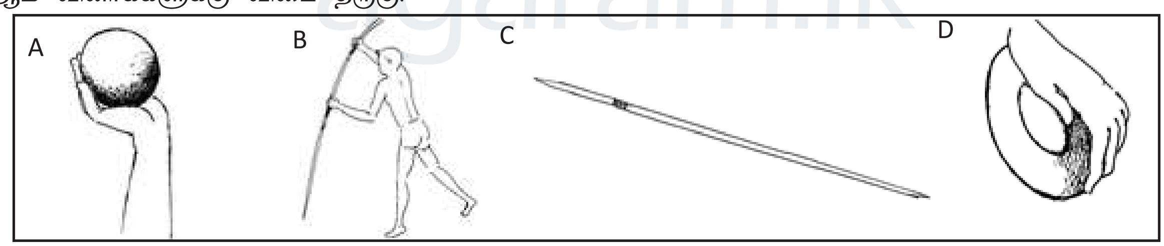


1) PQ ஆகியன   2) QR ஆகியன
3) RS ஆகியன   4) QS ஆகியன

28. மேலே உள்ள வரிப்படத்தில் வேக வளர்ச்சி பிரதேசம்
1) PQ   2) QR   3) RS   4) QS

29. உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல் ஆகிய போட்டிகளில் பெறுபேறுகளை பதிவதற்காக பயன்படும் O, X, - அடையாளங்கள் முறையே குறித்து நிற்பது,
1) பாயாது விடல், வெற்றிகரமான பாய்ச்சல், தவறான பாய்ச்சல்
2) வெற்றிகரமான பாய்ச்சல், தவறான பாய்ச்சல், பாயாதுவிடல்
3) வெற்றிகரமான பாய்ச்சல், பாயாது விடல், தவறான பாய்ச்சல்
4) தவறான பாய்ச்சல், வெற்றிகரமான பாய்ச்சல், பாயாது விடல்

* கீழே மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான உபகரணங்கள் சில தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றைப் பயன்படுத்தி 30, 31, 32 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருகு.



30. வட்ட அமைப்பிலான மைதானத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் நிகழ்ச்சிக்குரிய உபகரணங்கள்
1) A,B   2) B,C   3) C,D   4) A,D

31. ஓடி அணுகுதல் திறன் பயன்படும் நிகழ்ச்சிக்குரிய உபகரணங்கள்
1) A,B   2) B,C   3) A,C   4) B,D

32. எறிதல் வகையைச் சார்ந்த நிகழ்ச்சிக்கு பயன்படும் உபகரணம்
1) A,B,C   2) A,C,D   3) B,C,D   4) A,B,D

33. கரப்பந்து எந்த நாட்டில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?
1) இலங்கை   2) இந்தியா   3) அமெரிக்கா   4) அவுஸ்திரேலியா

34. லிபரோ வீரரின் செயற்பாடுகளில் ஒன்று
1) பந்தை பணித்தல்   2) பெற்றுக் கொள்ளல்   3) அறைதல்   4) தடுத்தல்

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

agaram.lk

35. வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடும் நடுவர்களின் எண்ணிக்கை

1) 1 நடுவர் 2) 2 நடுவர்கள் 3) 3 நடுவர்கள் 4) 4 நடுவர்கள்

36. வலைப்பந்து விளையாட்டு நடுவீரர் எத்தனை செக்கன்கள் பந்தை தன்வசம் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

1) 3 செக்கன் 2) 4 செக்கன் 3) 5 செக்கன் 4) 10 செக்கன்

37. காற்பந்து விளையாட்டில் OFF SIDE உரித்தற்ற பிரதேசம் இல்லாத சந்தர்ப்பம்

1) உள் எறிகை 2) மூலை உதை 3) பேற்றுதை(KICK OFF) 4) யாவும் சரி

38. காற்பந்தாட்டத்தில் சிவப்பு அட்டை பிரயோகிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்று

1) வீரர்கள் மீது எச்சில் துப்புதல் 2) தள்ளுதல்

3) இழுத்தல் 4) கால் தடம் போடுதல்

39. அடுத்த ஒலிம்பிக் நடைபெறவுள்ள நாடு எது?

1) அவுஸ்திரேலியா 2) அமெரிக்கா 3) பிரேசில் 4) ஜப்பான்

40. இலங்கை ஒருநாள் உலகக் கிண்ண கிரிக்கட் போட்டியில் சம்பியனாக தெரிவு செய்யப்பட்ட ஆண்டு

1) 1990 2) 1992 3) 1996 4) 2000

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk

பகுதி – II

- **முதலாம் வினா உட்பட பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01. சமய அனுஷ்டானங்களில் ஈடுபடும், கற்பதில் திறமை கொண்ட கட்டான உடலமைப்பைக் கொண்ட நியாஸ் பிரபல்யமான விளையாட்டு வீரராவார். இம்முறை பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டு போட்டியில் 200m ஓட்டப்போட்டியில் முதலிடத்தைப் பெற்ற அவர் வெற்றி பெற்ற உதைப் பந்தாட்டக் குழுவில் போட்டி முடியும் வரை களைக்காமல்விளையாடினார். காலில் சுழுக்கு ஏற்பட்ட நிஜாமுக்கு நியாஸே முதலுதவி செய்தார். பயிற்றுவிப்பாளரின் ஆலோசனைக்கமைய தொடர்ச்சியாக பயிற்சியில் ஈடுபட்டுள்ள நியாஸ் சுகாதார பழக்கங்களை கைக்கொண்டு தனது போஷனையில் விஷேட கவனம் செலுத்தினார்.

i) ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்த நியாஸிடம் விருத்தி அடைந்துள்ள துறைகளைப் பெயரிடுக.

ii) நிகழ்வில் கூறப்பட்டுள்ளவாறு நியாஸிடம் விருத்தி அடைந்துள்ள உடற் தகைமைக் காரணிகள் 2 தருக.

iii) அ. நியாஸ் பங்கேற்ற ஓட்ட நிகழ்ச்சி அடங்கும் நிகழ்ச்சித் தொகுதி யாது?
ஆ. அவ் ஓட்ட நிகழ்ச்சி தொகுதியில் அடங்கும் வேறு இரண்டு ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளைத் தருக.

iv) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஓட்ட நிகழ்ச்சியை ஆரம்பிக்கப் பயன்படும் ஆரம்பிப்பு முறைக்கு வழங்கப்படும் கட்டளைகளை எழுதுக.

v) நியாஸிடமுள்ள ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பற்றி உங்களது கருத்துக்களை நிகழ்வில் குறிப்பிட்டுள்ள விடயங்களின் உதவியுடன் தருக.

vi) நியாஸிடம் பச்சாதாபம் உள்ளதென நினைக்கிறீர்களா? உங்கள் விடைக்கான காரணத்தைக் குறிப்பிடுக.

vii) நிஜாமுக்கு முதலுதவி வழங்கும் போது நியாஸ் கைக்கொள்ள வேண்டிய முறைகளை ஒழுங்கின் அடிப்படையில் குறிப்பிடுக.

viii) நியாஸின் போசணையில் விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டியது ஏன்? சுருக்கமாக விளக்குக?

ix) நியாஸைப் போன்ற விசேட போசனைத் தேவையுடைய வேறு இரண்டு வகையினரைக் குறிப்பிடுக.

x) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவாறு நியாஸிடம் உள்ள தலைமைத்துவப் பண்புகள் இரண்டு தருக.

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி - I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

02. i) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?

ii) சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்காக பயன்படுத்தப்படும் உத்திகள் (உபாய முறைகள்) நான்கைக் குறிப்பிடுக.

iii) சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலை ஒன்றின் இயல்புகள் நான்கு தருக.

iv) சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் அடையக் கூடிய இலக்குகள் இரண்டு தருக.

03. மாணவர்கள் மூவரது உடல் திணிவுச் சுட்டிகள் (BMI) மற்றும் மதிய உணவுகள் இரண்டு ஆகியன கீழே இரண்டு அட்டவணைகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. போசணைத் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தி அவற்றின் அடிப்படையில் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

மாணவர் பெயர்	BMI
சனத்	17
சங்கீதா	23
அர்ஜுனா	31

A - முட்டையிடப்பட்ட பாண்படை அடுக்கு - மூன்று, பேஸ்ரி - இரண்டு, கட்லட் - ஒன்று, மென்பான போத்தல், ஐஸ்கிறீம் - ஒரு கப்,
B - சோறு ஒரு கோப்பை, பருப்பு இரண்டு மேசைக்கரண்டி, ஒரு தம்ளர் நீர்

i) A, B உணவுகளை உண்ணும் மாணவர்களின் பெயர்களை முறையே குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

ii) A வகை உணவுகளை வழமையாக உட்கொள்ளும் மாணவருக்கு ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய் நிலைமைகள் மூன்றையும் அதற்கான காரணம் ஒன்றையும் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk

iii) அ) B வகை உணவுகளை நீண்ட காலமாக உட்கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய போசனைப் பிரச்சினைகள் இரண்டு தருக. *(2 புள்ளிகள்)*

ஆ) போசனைப் பிரச்சினை ஏற்படாதிருப்பதற்கு B வகை உணவுடன் மேலும் உள்ளடக்க வேண்டிய உணவுகள் இரண்டையும் அதன் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் அநுகூலம் ஒவ்வொன்றையும் குறிப்பிடுக. *(3 புள்ளிகள்)*

04. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

i) பாடசாலை முடிந்து தனியாக பாதையில் வீடு செல்லும் போது அறிமுகமில்லாத நபர் ஒருவர் உங்களுக்கு விருப்பமான பொருட்களை த் தந்து அவரது வாகனத்தில் வீட்டுக்கு கொண்டு வந்து விடுவதாக அழைக்கிறார். *(2 புள்ளிகள்)*

ii) உங்கள் கிராமத்தில் டெங்கு நோயாளர்கள் சிலர் இனங்காணப்பட்டிருத்தல். *(2 புள்ளிகள்)*

iii) க.பொ.த (சாதாரண) பரீட்சை இவ்வருடம் எழுதவுள்ள உங்களுக்கு ஒருவர், உங்களை காதலிப்பதாகக் கூறி தகவல் ஒன்றை அனுப்புகிறார். *(2 புள்ளிகள்)*

iv) பொழுதை சிறப்பாக கழிப்பதற்கும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குமாக உங்களது நண்பன் புகைபிடிக்க, மது அருந்த தங்களையும் அழைத்தல். *(2 புள்ளிகள்)*

v) உமது வீட்டுத் தொலைபேசிக்கு அறிமுகமில்லாத ஒருவரிடம் இருந்து அடிக்கடி தொலைபேசி அழைப்பு வருதல். *(2 புள்ளிகள்)*

பகுதி - II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

05. தற்காலத்தில் சுகாதாரத்திற்கு பெரும் சவாலாக டெங்கு நோய் அமையப் பெற்றுள்ளது. இந்நோயானது தற்காலத்தின் பலரின் உயிர்களைக் காவுகொண்டதனையும் நாம் அறிவோம்.

i) இந்நோயை பரப்பும் நோய்க்காரணி, நோய்க்காவி ஆகியவற்றை பெயரிடுக. *(2 புள்ளிகள்)*

ii) இந்நோயுள்ள ஒருவரை இனங்காண உதவும் அறிகுறிகள் நான்கு தருக. *(3 புள்ளிகள்)*

iii) டெங்கு நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் நான்கு தருக. *(2 புள்ளிகள்)*

iv) டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கை மூன்று தருக. *(3 புள்ளிகள்)*

06. முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற போட்டியாளர் ஒருவர் ஓடி அணுகுதலின் போது தனது காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்டதன் காரணமாக போட்டியிலிருந்து விலக நேர்ந்தது.

i) இந்த போட்டியாளர் இவ்வாறான விபத்துக்குட்பட ஏதுவான காரணிகள் இரண்டு தருக. *(2 புள்ளிகள்)*

ii) இவ்விபத்துக்கு வழங்க வேண்டிய முதலுதவியை ஒழுங்கு முறைப்படி தருக. *(3 புள்ளிகள்)*

iii) பாய்தல் நிகழ்ச்சித் தொகுதியில் முப்பாய்ச்சல் அடங்கும் நிகழ்ச்சித் தொகுதி எது? *(2 புள்ளிகள்)*

iv) புதிய மாணவர் ஒருவருக்கு முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியை பயிற்றுவிக்க உகந்த செயற்பாடுகள் மூன்று தருக. *(3 புள்ளிகள்)*

07. A) i) உங்களது பாடசாலையின் இல்லங்களுக்கிடையிலான வொலிபோல் போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு மத்தியஸ்தராக நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள். அப்போது நீங்கள் கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்கள் இரண்டு தருக. *(2 புள்ளிகள்)*

ii) பணித்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. *(3 புள்ளிகள்)*

agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

iii) உங்களது பாடசாலையில் மயில், புறா அணிகள் பங்குபற்றும் வொலி போல் போட்டியின் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்ப்பு எவ்வாறு அமையும்?

அ) பணிப்புக்கான விசில் ஊதப்பட்டதும் மயில் அணியின் பணிப்போன் பந்தை நிலத்தடித்து ஏற்றுதல்.

ஆ) மைதானத்தில் இல:01இற்குரிய இடத்தில் நின்ற புறா அணி வீரர் தாக்குதல் கோட்டை தொட்டவாறு மேலெழுந்து அறைதல்.

இ) லிபரோ வீரர் வலைக்கு அண்மித்தாகவுள்ள பந்தை மேல் பட்டிக்கு சற்று கீழாக அடித்தல்.

ஈ) மயில் அணித் தலைவர் ஐந்தாம் சுற்றின் போது இரண்டு குறுகிய இடைவேளைகளின் பின்னர் மூன்றாம் தடவையாகவும் குறுகிய இடைவேளை கோரல்.

உ) புறா அணி வீரர் அறைதல் தடுக்கும் போது கையில் பட்ட பந்து வளை தகு கம்பங்களில் பட்டு (Antennes) மயில் அணி பக்கம் செல்லுதல். (5 புள்ளிகள்)

B) i) உங்களது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் வலைப்பந்தாட்ட போட்டியை நடாத்தும் மத்தியஸ்தராக நீங்கள் நியமிக்கப்படுமிடத்து நீங்கள் கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

ii) வலைப்பந்து விளையாட்டில் எதிரணிக்கு புள்ளிகளை வழங்கும் தவறுகள் (3 புள்ளிகள்)

iii) நீங்கள் வலைப்பந்தாட்ட நடுவராக செயற்படும் போது பின்வரும் தவறுகளுக்கு நீங்கள் வழங்கும் தீர்வுகள் எவை?

அ) வீராங்கனை ஒருவர் பந்தைப் பிடித்தவாறு சில அடிகள் வைத்தல், காலை இழுத்தல்

ஆ) இரு அணி வீராங்கனைகளும் ஒரே தடவையில் பந்தைப் பிடித்தல்.

இ) பேற்று வட்டத்துக்கு வெளியே வீராங்கனை ஒருவர் எதிரணி வீராங்கனையுடன் மோதுதல்.

ஈ) வீராங்கனை ஒருவர் பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே அனுப்புதல்.

உ) பேற்று வட்டத்தினுள் பேற்றுக்கெய்யும் வீராங்கனை பேற்றுக்கெய்ய ஆயத்தமாகும் போது எதிரணியின் பேற்றுக்காவல் வீராங்கனை மூன்று அடி தூர இடைவெளியில் நில்லாது பேற்றுக்காவலைச் செய்தல். (5 புள்ளிகள்)

C) i) உங்களது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் காற்பந்தாட்ட போட்டிக்கு தங்களை நடுவராக நியமிக்கப்பட்டால் நீங்கள் கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

ii) உள்ளெறிகையின் போது ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)

iii) உங்கள் பாடசாலையில் மஞ்சள், நீல அணிகள் பங்கு கொள்ளும் காற்பந்தாட்டப் போட்டிக்கு நடுவராக நீங்கள் நியமிக்கப்படின் கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்புக்கள்

அ) மஞ்சள் அணி வீரன் உள்ளெறிகை மேற்கொள்ளும் போது அவ்வணி வீரர் Off side உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் நிற்றல்.

ஆ) நீல அணி வீரர் கோல் காப்பாளரிடம் தனது தலையாட பந்தை தட்டிக் கொடுக்க அப்பந்தை தமது கோல் காப்பாளர் பந்தைப் பிடித்தல்.

இ) இப்போட்டியில் நீல அணி வீரர் தனது காலணி இறுக்குகின்றது எனக்கூறி காலனி, முழங்கால் அணை மறைப்பு (Shin pads) ஆகியவற்றை அணியாது விளையாடுவதற்கு மைதானத்திற்குள் வரல்.

ஈ) போட்டியின் நடுவில் நீல அணி வீரர் மஞ்சள் அணி வீரனை தனது தலையில் தூக்கி நிலத்தில் தாக்கியதை நீங்கள் காணவில்லை. ஆனால் அதனைக் கண்ட பக்க மத்தயஸ்தர் இதுபற்றி உங்களுக்கு தெரிவித்தல்.

உ) நீல அணி வீரர்கள் வயிற்று வலி காரணமாக விளையாட இயலாது எனக்கூறி அந்த அணித்தலைவர் விளையாடக் கூடிய ஆறு வீரர்களுடன் மைதானத்தினுள் நுழைதல். (5 புள்ளிகள்)

agaram.lk