



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூர்

முதலாம் தவணை மதிப்பீட்டுப் பரீட்சை - 2022

தரம் - 11

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 3.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண்

பகுதி I

மிகப்பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. உங்களதும் உங்கள் குடும்பத்தினதும் அயல் சமூகத்தினதும் சுகாதார நிலையங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், மேம்படுத்துவதற்கும் நடவடிக்கையெடுத்தீர்களெனில் நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்வது.

1. சுகாதார மேம்பாட்டுக்கும்
2. சூழலில் தூய்மையை பேணுவதற்குக்கும்
3. நோய் பரவுவதை தடுப்பதற்கு
4. திடீர் விபத்துக்கள் மற்றும் இடர்களைக் குறைப்பதற்கும்

02. கமல் இரவில் கண் பார்வை தெரியவில்லையெனக் கூறுகிறார். அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமையாக அமைவது.

1. அயடின் குறைபாடு
2. புரத கலோரி குறைபாடு
3. விட்டமின் A குறைபாடு
4. இரும்புச்சத்து குறைபாடு

03. பின்வரும் உணவுகளில் குறைந்த போசனைப் பெறுமானத்தைக் கொண்டது.

1. சாம்பார்
2. பழச்சாறு
3. சோஸ் சேர்க்கப்பட்டு சமைக்கப்பட்ட சொசேஜஸ்
4. இலைக்கஞ்சி

04. விளையாட்டு மைதானத்தில் நாம் ஓடுவோம், பாய்வோம், எறிவோம் இவை எந்த தொகுதியில் அடங்கும்.

1. நிலையான கொண்ணிலை
2. இயங்கு கொண்ணிலை
3. நிலையான மற்றும் இயங்கு கொண்ணிலை
4. சரியான கொண்ணிலை

05. உகப்பற்ற பாலியல் நடவடிக்கைகளால் எதிர்கொள்ளும் சவால்களாவன.

1. பாலியல் நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்
2. தேவையற்ற கற்பம் தரித்தல்
3. சமூகத்தில் முகம் கொடுக்க முடியாதிருத்தல்
4. மேற்கூறிய மூன்றும் சரி

06. சிசுப் பருவத்தில் எத்தனை மணிநேரம் உறங்க உறக்கம் தேவை.

1. 18 – 20 மணி
2. 18 – 30 மணி
3. 20 – 30 மணி
4. 18.30 மணி

* 7, 8, 9 ஆகிய வினாக்களுக்கு கீழுள்ள அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி விடை தருக.

தொகுதி	
A	18.5 இற்கு குறைவு
B	18.5 – 25
C	25 – 30
D	30 இலும் அதிகம்

07. BMI யில் B தொகுதியை காட்டுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் நிறம் .

1. செம்மஞ்சள் 2 பச்சை 3. இளம் ஊதா 4. கடும் ஊதா

08. மேலே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையின்படி எளிதில் தொற்றா நோய்களுக்கு ஆளாகக் கூடிய தொகுதி எது.

1. A 2. B 3. C 4 D

09. தொகுதி A தொடர்பான சரியான கூற்று

1. இதய நோய் ஏற்படக்கூடும்
2 ஆயுட்காலம் குறைவடையக் கூடும்
3. வளர்ச்சியடைதல் பிரச்சினைகள் ஏற்படக்கூடும்
4. உடன் உணவுகளுக்கு அடிமையாகி இருத்தல் கூடும்

10. இலங்கையில் தேசிய விளையாட்டு இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

1. 1916 2. 1920 3. 1895 4. 1921

11. பாலாட்டும் தாய்மார் அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய பதார்த்தம்

1. இரும்பு - கல்சியம் 2. விற்றமின் - புரதம்
3 மாப்பொருள் - இலிப்பிட்டு 4. இரும்பு - இலிப்பிட்டு

12. நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகள் எத்தனையாம் வருடம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

1. 1876 2. 1898 3. 1990 4. 1896

13. உள்ளக விபத்துக்களின் போது பயன்படுத்தப்படும் PICE முறையானது தற்போது மேலும் விருத்தி செய்யப்பட்டு..... ஆகக் காணப்படுகிறது.

1. PICES 2 PRICES 3. PRICE 4. RICER

14. உதைபந்தாட்ட போட்டியில் ஒரு அணியில் விளையாடக்கூடிய ஆகக்குறைந்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை.

1. 11 2. 07 3. 06 4. 12

15. அஞ்சல் ஓட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் அஞ்சல் கோலின் சுற்றளவு யாது?

1. 13 – 15 cm 2. 10 – 12 cm 3. 11 – 15 cm 4. 12 – 13 cm

16, 17 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் அட்டவணையை பயன்படுத்துக.

வீரர் இலக்கம்	பங்கு பற்றும் நிகழ்ச்சி
10	5000m, 10000m ஓட்டம்
15	800m ஓட்டம்
20	400 x 4m அஞ்சலோட்டம் 400m ஓட்டம்
25	100m ஓட்டம், 200m ஓட்டம், 400m ஓட்டம்

16. நிகழ்ச்சி ஆரம்பிக்கும் போதும் பதுங்கிப் புறப்பாட்டைப் பயன்படுத்தும் வீரர் / வீரர்களின் இல / இலக்கங்கள்.

1. 25
2. 20
3. 25, 20
4. 10, 15

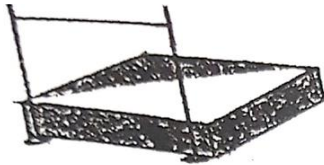
17. நிகழ்ச்சி ஆரம்பிக்கும் போது நின்ற நிலை புறப்பாட்டை (standing start) மேற்கொள்பவர் / மேற்கொள்வோர்.

1. 25
2. 10
3. 25 10
4. 10, 15

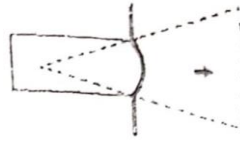
18. வலைப் பந்தாட்டத்தில் அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர்.

1. மையத்தோன்
2. பேற்றுக்கு எய்பவர்
3. சிறை தாக்குபவர்
4. பேறுகாப்பவர்

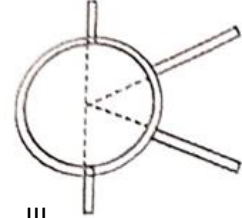
மூன்று மைதானங்களின் பருமட்டான வரிப்படங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன மூன்று அளவு நாடாக்கள, பிரிதி வட்டங்கள், ஈட்டி ஆகிய உமக்குத் தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் இல.19, 20



I



II



III

19. மைதான இல் II இல் நடாத்தப்படவுள்ள நிகழ்ச்சிக்கென தரப்பட்ட உபகரணங்களில் நீங்கள் அனுப்பும் உபகரணம் / உபகரணங்கள் ஆவன.

1. பிரிதி (Discus) வட்டம்
2. ஈட்டி (Javelin) ஆகும்
3. அளவு நாடாவும் ஈட்டியுமாகும்
- 4 அளவு நாடாவும் பிரிதிவட்டமுமாகும்

20. குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியொன்றை நடத்துவதற்கென அளவு நாடாவை மட்டும் அனுப்ப வேண்டியது.

1. மைதான இல I இற்காகும்
2. மைதான இல II இற்காகும்
3. மைதான இல III இற்காகும்
4. மைதான இல I இற்கும் II இற்கும்

21. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு போட்டிகளின் போது குறுந்தூர ஓட்டத்திற்கான வீரர்களின் இலக்கங்கள் அழைக்கப்பட்ட உடன் அவர்கள் செல்ல வேண்டிய இடம்.

1. ஆரம்ப போட்டிக்கு
2. மத்தியஸ்தர் நிற்கும் இடத்திற்கு
3. ஒன்று கூடும் இடத்திற்கு
4. அதற்குரிய சுவற்றிற்கு

22. சுமையை தூக்கும் கொண்ணிலை தொடர்பான நான் பொருட்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது சரியான / முறை.



A



B



C



D

1. A யும் B யும்
2. A யும் D யும்
3. A மாத்திரம்
4. B யும் D யும்

23. உந்தகத்தின் சமன்பாடு யாது?

1. உந்தம் = உயரம் x திணிவு
2. உந்தம் = வேகம் x திணிவு
3. உந்தம் = திணிவு x வேகம்
4. உந்தம் = வேகம் x வேகம்

24. பாயும் உயரத்தில் தூரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

1. மித்தெழும் தூரம்
2. மிதித்தெழும் கோணம்
3. மிதித்தெழும் உயரம்
4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

25. அருகில் உள்ள படத்தில் பிரதம நடுவரின் சமிஞ்ஞை குறித்து நிற்பது

1. அனுகூலம்
2. நேரில் சுயாதீனம் உதை
3. நேரடி சுயாதீன உதை
4. எச்சரிக்கை



26. சமிபாட்டு தொகுதியில் காணப்படும் சில பகுதிகளாக கருதப்படுவது?

1. தொண்டை, களம், இரப்பை
2. தொண்டை, குரல்வளை, இரப்பை
3. தொண்டை, முச்சுக்குழல், இரைப்பை
4. தொண்டை, வாதனாளி, இரைப்பை

27. சப்த நிகழ்ச்சிகளிலுள்ள உள்ளடங்காத நிகழ்ச்சி?

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 100m தடைதாண்டல் | 2. உயரம் பாய்தல் |
| 3. குண்டு போடுதல் | 4. 1500m |

28. கட்டிளமைப்பருவம் எனப்படுவது.

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 14 – 19 வயது வரை | 2. 20 – 29 வயது வரை |
| 3. 10 – 19 வயது வரை | 4. 16 – 20 வயது வரை |

29. பிழையான கொண்ணிலைக்கான காரணி அல்லாதது

- | | | | |
|------------|----------|--------------|------------|
| 1. பரம்பரை | 2. சூழல் | 3. நோய் நிலை | 4. அறியாமை |
|------------|----------|--------------|------------|

30. உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் விபத்துகளில் ஒன்று

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| 1. கிழிவுக்காயம் | 2. வேட்டுக்காயம் |
| 3. மூட்டுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் | 4. உராய்வுகாயம் |

31. பாடசாலை மாணவர்களது விளையாட்டுத்திறன்களை மதிப்பிடவென வருடந்தோறும் நடாத்தப்படும் வேலைத்திட்டம் எது?

- | |
|---|
| 1. இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி |
| 2. விளையாட்டு வர்ண அளிப்பு விழா |
| 3. உடலை விருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டம் |
| 4. விளையாட்டு / உடற்கல்வி தினம் |

32. மெய்வல்லுனர் போட்டிக்கான விதிமுறைகள் சட்ட திட்டங்கள் என்பவற்றை நிர்ணயிக்கும் அமைப்பு யாது?

- | | | | |
|---------|--------|---------|---------|
| 1. IAAF | 2. ICC | 3. IAAA | 4. AAAF |
|---------|--------|---------|---------|

33. இரப்பை சுவரிலுள்ள சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படும் சுரப்பிகள் எவை?

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. சீதம் | 2. பேப்சின் |
| 3. ஐதரோ குளோரிக் அமிலம் | 4. மேற்கூறிய அனைத்தும் |

34. உருவின் மூலம் காட்டப்படுவது சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட ஆசிரியர்களால் உங்களுக்கு கற்பிக்கப்பட்ட ஓட்ட அப்பியாசத்துடனட (Running Drill) தொடர்பான.

- | |
|------------------------------|
| 1. Running A சந்தர்ப்பமாகும் |
| 2. Running B சந்தர்ப்பமாகும் |
| 3. Running C சந்தர்ப்பமாகும் |
| 4. Running D சந்தர்ப்பமாகும் |



35. விளையாட்டுப் போட்டி ஒன்றிற்கான தரங்க என்பவர் ஓடி அணுகுதல், மதிதெழுதல், பறக்கைநிலை, நிலம்படல் போன்ற திறன்களை பயிற்சி செய்கின்றான். இவரின் இப் பயிற்சி எந்நிகழ்விற்குப் பொருந்தும்

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. உயரம் பாய்தல் | 2. கோலுன்றிப் பாய்தல் |
| 3. தடை தாண்டல் | 4. நீளம் பாய்தல் |

36. குறுந்தூர ஓட்டம் தொடர்பான சரியான கூற்று / கூற்றுக்களை தெரிவு செய்க.

- ஒரு செக்கனில் வைக்கப்படும் சுவடுகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஓட்டம் வேகம் கூடும்
- பொருள் தூர ஓட்டப் போட்டிகளின் போது ஓட்டப் ஏற்பாடு துரிதமாகவும் வலிமையானதாகவும் அமைதல் வேண்டும்.
- ஓட்டப்போட்டிகளில் பங்குபற்றுபவர் கால்களின் தொழிற்பாடு கைகளின் இயக்கம், மூண்டத்தின் அசைவு தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

1. a, b சரி
2. Bb, c சரி
3. a, c சரி
4. a, b, c சரி

37. விளையாட்டு விதிமுறைகள் அவசியமாக அமைவது?

1. போட்டிகளை நியாய பூர்வமாக நடத்துவதற்காகும்
2. விபத்து நிலைமைகளைக் குறைப்பதற்காகும்
3. விளையாட்டின் மதிப்பை பாதுகாப்பதற்கான முனைப்பை ஏற்படுத்துவதற்காகும்.
4. மேற்கூறப்பட்ட அனைத்திற்குமாகும்

38. பின்வரும் குடும்ப சுகாதாரமானது தாய்க்கு வழங்கிய அறிவுரைகள் தற்போது உங்களின் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான சகல தேவைகளையும் நீங்களே வழங்க வேண்டும். அதற்காக நீங்கள் உரிய சுகாதார சேவைகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். போசாக்கான உணவினை உட்கொள்ளல் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும். மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் இத்தாய்.

1. ஒரு கற்பிணி தாயாவார்
2. பாலூட்டும் தாயாவார்
3. குழந்தையின் தாயாவார்
4. பச்சிளம் குழந்தையின் தாயாவார்

39. நீண்டநாள் புரதக் குறைப்பாட்டினால் நபர் ஒருவர் பாதிக்கப்படுவது?

1. மாரஸ்மஸ்
2. நெருப்புக்காய்ச்சல்
3. உயர் குருதி அழுக்கம்
4. நீரிழிவு

40. 2024ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெற உள்ள நாடு

1. அமெரிக்கா
2. ஜப்பான்
3. பிரேசில்
4. பிரான்ஸ்

(1 x 40 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

கவனிக்குக :-

முதலாம் வினா கட்டாயமானது

பகுதி I ல் இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி II ல் இரண்டு வினாக்களுக்குமாக தெரிவு செய்து மொத்தம் (5) வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(01) பாடசாலை சுகாதார கழகத்தினூடாக இடைநிலை மாணவர்களுக்கு ஒரு நாள் செயலமர்வொன்றை (works shop) ஒழுங்கு செய்தனர். காலை வேளையில் வைத்தியர்களின் உதவியுடன் தொற்று நோய், தொற்றா நோய் மற்றும்; HIV / AIDS போன்ற பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொற்றும் விதம் தொடர்பாகவும், கலந்துரையாடப்பட்டது. அத்தோடு வைத்தியர்களினால் உணவு கலாசாரத்தின் முக்கியத்துவம் கலப்பு உணவுத் தயாரிப்பு, நுகர்வு, உணவை பழுதடையாமல் பாதுகாப்பதற்கான முறைகள் தொடர்பாகவும் முகவைக்கப்பட்டது.

மாலை நேரம் விளையாட்டு மற்றும் விநோதச் செயற்பாடுகளுக்கென பங்கேற்ற மாணவர்களுக்கு வொலிபோல், வலைபந்து, காற்பந்து போன்ற பெரு விளையாட்டுக்களை மாணவர்களுக்கு குழுக்களாக பிரித்து நடைபெற்றது. இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலம் கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்களிடையே சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பை பேணவும், உள நெருக்கிடையை முகாமைத்துவத்துக்கு சந்தர்பம் கிடைக்கும் என்பது அனைவரினதும் எதிர்பார்ப்பாக இருந்தது.

01. பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கென இந்தச் செயலமர்வை ஒழுங்குபடுத்தும் போது பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள உபாய முறைகள் 2 தருக?

02. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் 2 தருக?

03. வைத்தியர் முன்வைத்ததற்கு அமைய கலப்பு உணவின் முக்கியத்துவம் 2 தருக.

04. பெரு விளையாட்டுக்களில் ஒன்றான வொலிபோலின் திறன்கள் 4 தருக?

05. போசனைப் பதார்த்தங்களின் தொழில் 2 தருக?

06. சர்வதேச ரீதியில் அங்கிகரிக்கப்பட்ட விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம் யாது?

07. கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் உடலில் மாற்றங்கள் 2 தருக?

08. சுகாதார மேம்பாட்டில் பங்களிப்பு செய்யும் சூழல்களை தருக?

09. பூரண சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

10. இந்த செயலமர்வு மாணவர்களின் உள அழுத்த முகாமைத்துவத்துக்கும் பங்களிப்புச் செய்யும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 தருக?

(2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி I

(02) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது தொடர்பாக வாழ்வின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் வெவ்வேறு தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

01. பிள்ளைப் பருவத்திற்கு பின்னுள்ள வாழ்க்கை பருவங்களை குறிப்பிடுக?

(2 புள்ளி)

02. வாலிபப் பருவத்தினரின் ஆன்மீக தேவைகள் 2 தருக? (2 புள்ளி)

03. முதிர் பருவத்தினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் போது எதிர் நோக்கும் பிரச்சினைகள் 3 தருக? (3 புள்ளி)

04. கட்டிமைப்பருவத்தினராகிய உங்களுக்கு வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய சவால்கள் 3 தருக? (3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

(03) உடலுக்கு தேவையான போசணைப் பெறுமானங்கள் எமக்கு உணவு மூலமாக கிடைக்கின்றது. போசணைப் பெறுமானம் குறைவாகக் கிடைக்கும் வேளையில் குறையூட்டம் நிகழும் அதபோலவே வாழ்க்கையில் பல்வேறுபட்ட செயற்பாடுகள் போசணைத் தேவையை வேறுபடுத்தும்.

01. உணவில் காணப்படும் போசணைக் கூறுகள் 4 தருக? (2 புள்ளி)

02. போசணைப் பதார்த்தங்களின் வகைகளை தருக? (2 புள்ளி)

03. உணவை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு இடையூராக அமையும் காரணிகளை தருக? (3 புள்ளி)

04. போசணை குறைபாட்டை தவிர்ந்த மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக? (3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

(04) எமது நாளாந்த செயற்பாடகளை சரியான முறையில் மேற்கொள்ளும் போதே நாம் எமது உடலில் ஏற்படும் விபத்துக்களை தவிர்த்துக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

01. கொண்ணிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் உயிரியல் பொறிமுறை விஞ்ஞான கோட்பாடுகள் 2 தருக? (2 புள்ளி)

02. விளையாட்டு வீரரின் உடல் உந்து விசை நிலையை பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை? (2 புள்ளி)

03. எறிதலின் போது வளியில் எறியும் விளையாட்டு உபகரணம் செல்லும் தூரத்தில் செலுத்தும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள் 3 தருக? (3 புள்ளி)

04. கொண்ணிலை என்றால் என்ன? (3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

(05) மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் பல்வேறுபட்ட சவால்கள், விபத்துக்கள் போன்றவைகளை சந்திக்க நேரிடுகின்றது இவைகள் அறியாமை, அல்லது சட்டதிட்டங்களை பின்பற்றாமை போன்ற பல காரணிகளால் இவை நிகழ்கின்றன.

01. விளையாட்டின் போதான விபத்துக்களிற்கான தனிப்பட்ட காரணிகள் 2 தருக?

(2 புள்ளி)

02. முதலுதவி என்றால் என்ன?

(2 புள்ளி)

03. முதலுதவியாளரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 3 தருக?

(3 புள்ளி)

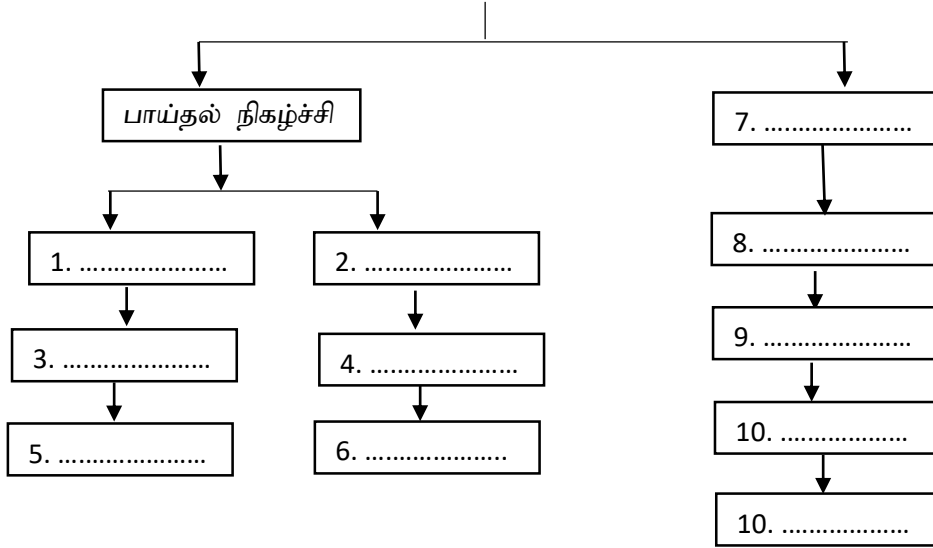
04. உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்ற விபத்துகள் 3 தருக? (3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

(06) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைப்படுத்துக்காக கீழ்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

01.

மைதான நிகழ்ச்சி



$(\frac{1}{2} \times 10 = 5$ புள்ளிகள்)

02. 100m ஓட்ட நிகழ்வில் 130 இலக்க வீரன் வெடியொலிக்கு முன்பான போட்டியை ஆரம்பித்தார் எனின் உமது தீர்ப்பு யாது?

(1 புள்ளி)

03. புறப்பாட்டின் போத ஏற்படும் தவறுகள் 2 தருக?

(2 புள்ளி)

04. பதுங்கி புறப்பாட்டின் வகைகளைத் தருக?

(2 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

(07) A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

01. உங்களது இல்லத்தின் பொலிவோலின் அணிக்கு பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பை உங்களுக்கு வழங்கப்படுமாயின் நீங்கள் கற்பிக்கும் வொலிபோல் விளையாட்டின் பிரதான பணித்தல் (Service) முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(2 புள்ளி)

02. கமல் அணியின் வீரர் பந்தை கையில் வைத்து பணிப்பாராயின் நடுவரின் தீர்ப்பு யாது? (1 புள்ளி)
03. உங்களது இல்லத்தின் புதிய வொலிபோல் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தடுத்தல் (blocking) நுட்பத்தைப் பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை வரிப்படத்தின் உதவியுடன் விளக்குக? (4 புள்ளி)
04. பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டியின் போது மத்தியஸ்தர்களினால் பயன்படுத்தப்பட்ட சமிஞ்சைகள் சில வருமாறு இந்த சமிஞ்சைகளுக்கான காரணங்களைத் தருக.



A



B



C

(10 புள்ளிகள்)

- B. 1. உங்கள் இல்லத்தின் வலைப்பந்தாட்ட அணிக்கும் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் அவர்களுக்கு நீங்கள் பயிற்றுவிக்கும் தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் வலைப்பந்தாட்ட முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
2. உங்களது இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகளுக்கு தாக்குதல் (attacking) நுட்பத்தைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை வரிப்படத்துடன் விபரிக்குக. (3 புள்ளி)
3. சாந்தி அணியின் பேற்றுக்கொய்யும் வீராங்கனையால் GS (shooter) தனது அணியின் பேற்று விலையத்தினூடாக (shooting circle) பந்தை அனுப்ப முயலும் போது அம் முயற்சி தவறியதால் பந்து வளயத்தில் பட்டு தெறித்து (Rebound) சக்தி அணியின் பேற்றுக் காவல் வீராங்கனையும் GK (Goal keeper) கையில்பட்டு மைதானத்துக்கு வெளியே செல்லுதல். (2 புள்ளி)
4. நீர் வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிக்கு நடுவராக நியமிக்கப்பட்டீன் எச்சந்தர்ப்பத்தில் கீழ் வரும் சமிஞ்சைகளை பயன்படுத்துவீர்?



A



B



C

(3 புள்ளி)

- C. 1. உங்களது இல்லத்தின் உதைபந்தாட்ட அணிக்கு பயிற்று விக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் அவர்களுக்கு நீங்கள் கற்பிக்கும் உதைபந்து விளையாட்டில் பந்தினை நிறுத்தும் (stopping the ball) முறைகள் இரண்டைத் தருக. (2 புள்ளி)
2. உங்களது இல்லத்தின் புதிய உதைபந்தாட்ட வீரர்களுக்கு உதை பந்தினை நிறுத்தும் நுட்பத்தை பயிற்றுவிப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை வரிப்படத்தின் துணையுடன் விபரிக்கு. (3 புள்ளி)
3. கிழக்கு, வடக்கு மாகாண அணிகளுக்கிடையே மாகாண உதைபந்தாட்டத்தின் போது வடக்கு மாகாண அணி வீரர் ஒருவர் உரித்தல்லா இடத்தின் (off side) நிற்பது அவதானிக்கப்பட்டது. இந்த சந்தர்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீர் செயற்படும் விதத்தை விளக்கு. (2 புள்ளி)
4. நீர் காற்பந்தாட்ட நடுவராக நியமிக்கப்பட்டின் கீழ் வரும் எச் சந்தர்ப்பங்களில் கீழ் வரும் சமிக்ஞைகளை பயன்படுத்துவீர்.



A



B



C

(3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)