யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி
முதலாம் தவணை மதிப்பீட்டு பரீட்சை – 2022

தரம் - 8	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் ....

பகுதி I

01. மிகச் சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1) பின்வருவனவற்றில் மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை எது?
(a) கல்வி (b) அன்பு (c) வளி (d) மருத்துவம்

2) உமது உடலில் உள்ள எவ் அங்கம் உமது சுயகௌரவத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது?
(a) இதயம் (b) மூளை (b) சுவாசப்பை (d) ஈரல்

3) பின்வருவனவற்றில் எவ் ஆற்றல் உமது சுயமதிப்பை விருத்தி செய்கின்றது?
(a) சித்திரம் வரைதல் (b) நடிக்கும் ஆற்றல்
(c) நடனமாடும் ஆற்றல் (d) மேற்கூறிய யாவும்

4) பாடசாலை அணிநடைக் குழுவொன்றில் பங்கு பெறும் அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கை,
(a) 22 (b) 23 (c) 24 (d) 25

5) இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
(a) காற்பந்து (b) வலைப்பந்து (b) கூடைப்பந்து (d) கரப்பந்து

6) வலைப்பந்தாட்டத்தின்போது ஒரு அணியில் பங்கு பற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை?
(a) 6 (b) 7 (c) 11 (d) 14

7) பின்வருவனவற்றில் குறுந்தூர ஓட்டம் எது?
(a) 800m (b) 1500 m (c) 400 m (d) மேற்கூறிய யாவும்

8) பின்வருவனவற்றில் புரதம் கூடிய உணவு எது?
(a) முட்டை (b) வாழைப்பழம் (b) பாண் (d) எண்ணெய்

9) பின்வருவனவற்றில் தொற்றா நோய் எது?
(a) தடிமன் (b) கசம் (b) நீர் வெறுப்பு நோய் (d) புற்று நோய்

10) பின்வரும் காரணிகளில் ஆரோக்கியமான நபருக்குத் தேவையற்றது எது?
(a) தடுப்பூசி ஏற்றல். (b) தனிநபர் சுகாதாரம் பேணல்.
(b) மதுபானம் பருகுதல். (d) நிறையுணவு உள்ளெடுத்தல்.

02. இடைவெளி நிரப்புக

1. சுயகௌரவம் உயர்நிலை ....களில் ஒன்றாகும்.

2. நிற்கும் இடத்திலிருந்தவாறே, நிற்கும் திசையிலிருந்து வேறொரு திசைக்கு மாறுதல் .... எனப்படும்.

3. கரப்பந்தில் ...., கீழ்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல் என இரு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

4. .... பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டாகும்.

5. எல்லா .... களின் வெற்றிக்கும் ஓட்டப்போட்டியின் ஆரம்பம் முக்கியமானதாகும்.

(ஓட்டப்போட்டி, மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல், வலைப்பந்து, திரும்புதல், அடிப்படைத்தேவை, கூடைப்பந்து)

03) சரி பிழை இடுக.

1. குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்கு பதுங்கிப் புறப்பாட்டு முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. ( )

2. பால் புரதம், கல்சியம், விற்றமின் D நிறைந்த உணவாகும். ( )

3. தற்போது நீங்கள் நோக்கியிருக்கம் திசையிலிருந்து 180^0 இடப்பக்கம் திரும்புதல், இடந்திரும்புதல் எனப்படும். ( )

4. “குறிப்பிற்குச் செல்” நின்ற புறப்பாட்டின் முதற் கட்டளையாகும். ( )

5. Covid-19 காற்றின் மூலம் பரவும் நோயாகும். ( )

(20 x 2 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

ஏதாவது நான்கு வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

01) இராகவன் தரம் 8 மாணவன், தேசிய மட்டத்தில் நடைபெற்ற நடனப் போட்டியில் தங்கப்பதக்கம் பெற்றுள்ளார்.

(i) மேற்படி சந்தர்ப்பத்தின் மூலம் இராகவன் வளர்த்துக் கொண்ட இயல்பு யாது? (1)
(ii) சுய கௌரவத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய தனிநபர் ஆற்றல்கள் 3 தருக. (3)
(iii) சுய கௌரவத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய பண்புகள் 3 தருக. (3)
(iv) சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக்காரணிகள் 2 தருக. (4)
(v) சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் 2 தருக. (4)

(15 புள்ளிகள்)

02) கரப்பந்து வீரர்கள் தமது கைகளை பயன்படுத்தி பந்தினை வலையின் மேலால் அனுப்பும் ஒரு குழு விளையாட்டாகும்.

(i) கரப்பந்து அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? (1)
(ii) கரப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் 3 தருக. (3)
(iii) மேற்கைப்பணித்தலின் நுட்பமுறை 3 இனையும் தருக. (3)
(iv) பந்தைப் பணித்தல் மற்றும் ஒழுங்கமைத்தலுக்கான விதிமுறைகள் 2 தருக. (2)
(v) கரப்பந்து மைதானத்தை வரைந்து அளவீடுகளைக் குறிக்க. (6)

(15 புள்ளிகள்)

03) அணிநடை, படைவீரர்கள் போன்றும், சாதாரண நடைபயிலும் மேற்கொள்ளப்படும் சந்தத்துக்குரிய நிகழ்வாகும்.

(i) அணிநடை நிகழ்ச்சி இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் 2 தருக. (2)

(ii) 3 திரும்புதல் முறைகளையும் பெயரிடுக. (3)

(iii) அணியில் நடப்பதில் பிரதான 2 வகைகளையும் தருக. (4)

(iv) மரியாதை செலுத்தியவாறு அணிநடை செல்லுமபோது வழங்கப்படும் கட்டளை யாது? (2)

(v) அணிநடை மேற்கொள்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் 2 தருக. (4)

(15 புள்ளிகள்)

04) வலைப்பந்து, கூடைப்பந்து விளையாட்டில் இருந்து விருத்தியான குழு விளையாட்டாகும்.

(i) தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைக்கு 3 உதாரணம் தருக (6)

(ii) வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் 3 தருக. (3)

(iii) பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக. (2)

(iv) பந்தை பற்றும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக. (2)

(v) வலைப்பந்து விளையாடுவதன் அனுகூலங்கள் 2 தருக. (2)

(15 புள்ளிகள்)

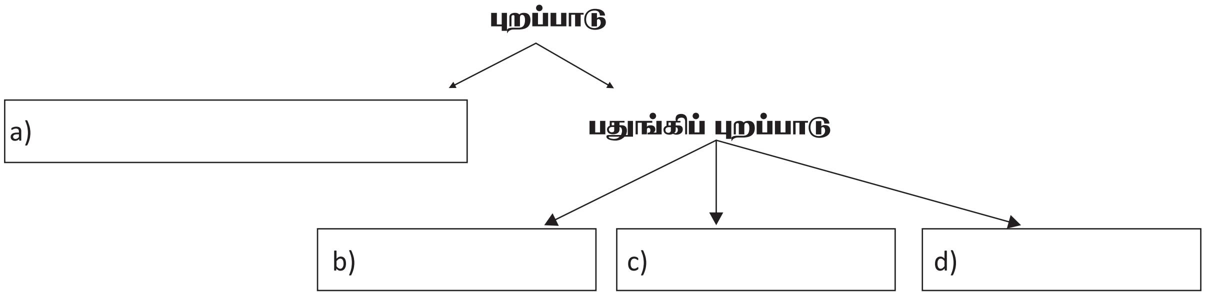
05) ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வெற்றிக்கு அதனை ஆரம்பிக்கும் முறை முக்கியமானதாகும்.

(i) குறுந்தூர ஓட்டங்கள் 2 தருக. (2)

(ii) நின்ற புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கு 3 உதாரணம் தருக. (3)

(iii) பதுங்கிப்புறப்பாட்டிற்குரிய கட்டளைகள் யாவை? (3)

(iv) பெட்டிகளை நிரப்புக. (4)



(v) ஓட்ட நிகழ்வுகளின்போது, வெடியொலியுடன் துரிதமாக எழுந்து ஓடவும், வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்குமான செயற்பாடு ஒன்று தருக. (3)

(15 புள்ளிகள்)