

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 சப்ரகமுவ மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
 Sabaragamuwa Provincial Department of Education



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018
 இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை 2018
 Second Term Test - 2018

11 ශ්‍රේණිය
 தரம் 11
 Grade 11

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II
 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II
 Health & Physical Education II

පැය දෙකයි
 இரண்டு மணி
 2 Hours

முதலாம் வினா கட்டாயமானது

முதலாம் வினா உட்பட பகுதி 'அ' விலிருந்து இரு வினாவுக்கும் பகுதி 'ஆ' விலிருந்து இரு வினாவுக்குமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக

(01) தரம் 11 இல் கல்வி கற்கும் நிமல், அஜிதி, கமல், ருவன் ஆகியோர் சுகாதாரக் கழகத்தின் அங்கத்தவர்களாவர். நிமல் பாடசாலையின் சுகாதாரத்தை அதிகரிப்பதற்காக பல்வேறு வேலைத்திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்தான். இதற்காக வகுப்பறையின் சுத்தம், பாடசாலையின் பௌதீகச் சூழல் சுத்தம் என்பவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்தினான். அஜித் பாடசாலையின் காலை உடல் நல வேலைத்திட்டத்தை செயற்படுத்தினான். கமல் மாணவர்களின் போசணை மட்டத்தை அதிகரிப்பதற்கு போசாக்கு வேலைத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தினான். ருவன் பாடசாலை விளையாட்டுக் குழுவின் தலைவனாக செயற்பாட்டான். அவன் குறுந்தூர ஓட்டத்தில் பங்குபற்ற விரும்பினான். அவ்வாறே அவன் தனது நண்பர்களுடன் சிறந்த தொடர்புகளை பேணி வந்தான்.

- 1) மேலே பந்தியின் உதவியுடன் பாடசாலையில் சுகாதாரமான பௌதீகச் சூழலை பேண காணப்பட வேண்டிய இயல்புகள் 2 தருக.
- 2) பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக செயற்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக.
- 3) பாடசாலையின் காலை உடற்பயிற்சி வேலைத்திட்டத்தில் எதிர்பார்க்கும் பயன்கள் 2 தருக.
- 4) அஜித்திடம் காணப்படக்கூடும் என நீர் எதிர்பார்க்கும் தலைமைத்துவப் பண்புகள் 2 தருக.
- 5) பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டது போன்று பாடசாலையில் செயற்படுத்தக்கூடிய சுகாதார வேலைத்திட்டம் 2 தருக.
- 6) விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ருவனுக்கு கிடைக்கும் பயன்கள் 2 தருக.
- 7) ருவன் பங்குபற்றக் கூடும் என நீர் எதிர்பார்க்கும் குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சி 2 ஐ குறிப்பிடுக.
- 8) குறுந்தூர ஓட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாட்டு முறை யாது?
- 9) ருவனிடம் காணப்படக்கூடிய சுகாதார உடற் தகைமைகள் 2 ஐத் தருக.
- 10) பாடசாலையில் செயற்படுத்தக் கூடிய சுகாதார, உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள் 2 ஐ தருக.

பகுதி - 'அ'

(02) உணவுக் கலாசாரத்தில் பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு பிரதான இடம் உள்ளது. பண்டைய உணவுக் கலாசாரத்தில் கலப்பு முறை மூலம் போசணை மட்டம் அதிகரிக்கும். உணவை பயன்படுத்தும் விதத்துக்கு ஏற்ப உணவு மாசடைதல், நஞ்சாதல் என்பன ஏற்படும்.

- 1) உணவுக் கலாச்சாரத்தில் காணப்படும் கலப்புணவுகள் இரு வகைகளைத் தருக. (2 புள்ளி)
- 2) உணவின் போசணை மட்டத்தை அதிகரிக்க செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக (2 புள்ளி)
- 3) உணவு நஞ்சாதல் என்றால் என்ன? உணவு நஞ்சாகும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 ஐத் தருக (3 புள்ளி)
- 4) போசணைப் பிரச்சினைகளை இழிவளவாக்குவதற்கு செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் 3 ஐத் தருக (புள்ளி)

(03) அன்றாட வாழ்வில் கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல் அவசியமாகும்.

- 1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன? (2 புள்ளி)
- 2) கொண்ணிலையில் தாக்கம் செலுத்தும் உயிர் விஞ்ஞான மூலாதாரம் 3 ஐ குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)
- 3) உந்தம் என்பதை வரைவிலக்கணப் படுத்துக. (2 புள்ளி)
- 4) உடல் கொண்ணிலையில் சமநிலையை பேணுவதற்கு கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் 3 ஐ எழுதுக (3 புள்ளி)

(04) கீழே தரப்பட்டுள்ள சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்கும் விதத்தை சுருக்கமாக விளக்குக.

- 1) பாடசாலை கல்விச் சுற்றுலாவில் பங்குபற்றிய மாணவர்கள் சிலர் பாதுகாப்பற்ற இடத்தில் தன்படம் (Selfie) எடுப்பதற்கு உங்களையும் அழைத்தல்.
- 2) பேருந்தில் சென்று கொண்டிருந்த போது தனது நண்பிக்கு உடல் துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாதலை அவதானித்தல்
- 3) க.பொ.த. சாதாரண தரப் பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறு பெறப்படவில்லை என தனது நண்பன் மனக்குழப்பத்துக்கு ஆளாகி இருத்தல்
- 4) தனது நண்பன் முகநூல் (Facebook) மூலம் அறிமுகமான நண்பரை சந்திக்கச் செல்வதாக உம்மிடம் கூறல்
- 5) மழையால் ஏற்பட்ட வெள்ள நீரில் படகு ஓட்டுவதற்கு நண்பர்கள் சிலர் உங்களையும் அழைத்தல் (2 x 5 = 10 புள்ளி)

பகுதி - 'ஆ'

(05) விளையாட்டு முகாமைத்துவம் மூலம் வெற்றி பெறுவது மாத்திரமன்றி சிறந்த ஆளுமையும் கிடைக்கின்றது.

- 1) சிறந்த முகாமையாளரிடம் காணப்படும் குண இயல்புகள் 2 ஐ குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)

- 2) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி ஒழுங்கமைப்பின் போது, கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய பிரதான பகுதிகள் 3 ஐ குறிப்பிட்டு அதற்கு இவ்விரண்டும் உதாரணம் கருக. (5 புள்ளி)
- 3) 7 அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபால் சுற்றுப் போட்டிக்கான விலகல் முறை போட்டி அட்டவணையை குறித்தக் காட்டுக. (3 புள்ளி)

(06) சுகாதாரம் தொடர்பான உடற்தகைமைகளை விருத்தி செய்வதன் மூலம் விளையாட்டு திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

- 1) சுகாதாரம் தொடர்பான உடற்தகைமைக் காரணிகள் 2 ஐ குறிப்பிடுக (2 புள்ளி)
- 2) தசைச்சக்தியை அதிகரிக்க செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 ஐ தருக. (3 புள்ளி)
- 3) நெகிழும் தன்மை அதிகம் தேவையான விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் 2 ஐ பெயரிடுக (2 புள்ளி)
- 4) உடல் கொள்ளளவு என்றால் என்ன? அதன் பிரதான இரு பகுதிகளையும் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)

(07) A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதாவது ஒரு வினாவுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

A)

- 1) வெலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடக்கூடிய ஆகக் குறைந்த, ஆகக் கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? (2 புள்ளி)
- 2) வெலிபோல் விளையாட்டின் மைதானத்தில் வீரர்கள் நிலை கொள்ளும் விதத்தை இலக்கமிட்டு குறித்துக் காட்டுக. (அளவுத்திட்டம் அவசியமன்று) (3 புள்ளி)
- 3) கீழ் தரப்படும் தகவலுக்கு மத்தியஸ்தர் சமிக்ஞையை வரைந்து காட்டுக.
- a) போட்டிச் சுற்றின் முதலில் மைதானத்தை மாற்றுதல்
- b) போட்டிச் சுற்று நிறைவு, அல்லது போட்டி நிறைவு (2 புள்ளி)
- 4) கீழ் தரப்படும் தவறுகளுக்கு மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உமது தீர்ப்பு யாது?
- a) ஒரே வீரர் தொடர்ச்சியாக இரு தடவை பந்தை விளையாடுதல்
- b) உணர்கொம்புகளுக்கு வெளியால் பந்தை எதிரணியினருக்கு அனுப்புதல்
- c) அறைதல் வீரர் விளையாடும் போது வலையை தொடல் (3 புள்ளி)

B)

- 1) வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் விளையாடக் கூடிய ஆகக் குறைந்து, ஆகக் கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? (2 புள்ளி)
- 2) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைந்து வீரர்கள் நிலை கொள்ளும் விதத்தை பெயர்களுடன் குறித்துக் காட்டுக. (அளவுத்திட்டம் அவசியமன்று) (3 புள்ளி)
- 3) கீழ் தரப்பட்டுள்ள தகவலுக்கு மத்தியஸ்தர் சமிக்ஞையை வரைந்து காட்டுக.
- a) பந்தை அனுப்பும் திசையை காட்டுதல்
- b) உடலில் மோதுதல் (2 புள்ளி)
- 4) கீழ் தரப்படும் தவறுகளுக்கு மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உமது தீர்ப்பு யாது?
- a) பந்தை காலால் உதைத்தல்
- b) இரு அணி வீரர்களும் ஒரே நேரத்தில் உருத்தற்ற பிரதேசத்துக்கு செல்லல்
- c) எதிரணி வீரர் பந்தை பேற்றுக்கு எறிய முற்படும் போது 3 அடித் தூரமின்றி தடுத்தல் (3 புள்ளி)

C)

- 1) உதைப்பந்தாட்டத்தில் பங்குபற்றும் ஆகக் குறைந்து, ஆகக் கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? (2 புள்ளி)
- 2) உதைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைந்து வீரர்களின் நிலை கொள்ளும் விதத்தை வரைந்து காட்டுக. (அளவுகள் அவசியமன்று)

- 3) கீழ் தரப்படும் தகவலுக்கு மத்தியஸ்தர் சமிக்ஞைகளை வரைந்து காட்டுக.
- a) நேரில் சுயாதீன உதை
 - b) வீரர்கள் மாற்றீடு
- 4) கீழ் தரப்படும் தகவலுக்கு மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உமது தீர்ப்பு யாது?
- a) தனது பேற்றுக்கு நேரடியாக வரும் பந்தை பேற்றுக்காவலன் தவிர்ந்து வேறு ஒரு வீரர் தனது கையால் தடுத்தல்
 - b) தொடர்ச்சியாக விதிகளை மீறுதல்
 - c) பேற்றுக்காவலன் தண்டப்பிரதேசத்துக்கு வெளியே பந்தை தனது கையால் பிடித்தல்