

NEW	86 T I, II
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka	

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2016 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2016 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

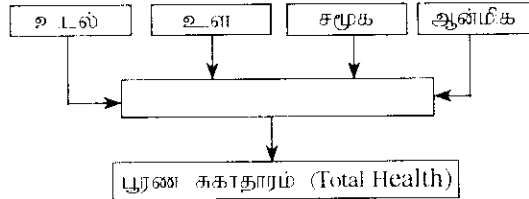
පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க:

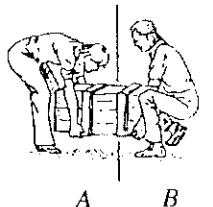
- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- 1 தொகை 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட வினா களில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான வினா யைத் தெரிவுசெய்க.
- உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளியை (X) இடுக.
- அவ்விடைத்தாளின் பிற்பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்று.

1.

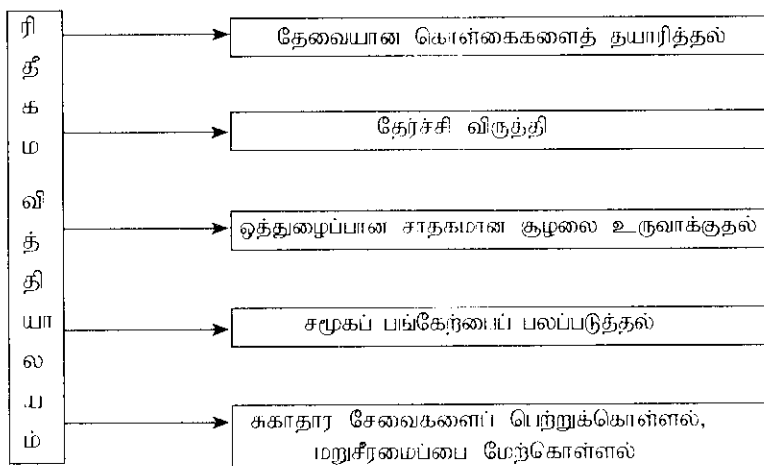


மேலேயுள்ள குறிப்பின் வெற்றுக்கூட்டினுள் இருவதற்குப் பொருத்தமான சொல்/சொற்கள்

- நோயற்ற தன்மை
 - சீரான போசணை
 - நல்வாழ்வு
 - போதிய நித்திரை
- ராஜா, இரவில் கண்பார்வை தெரியவில்லையெனக் கூறுகிறார். அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமையாக அடையத்தக்கது.
 - புரத கலோரி மந்தபோசணை.
 - அயாடின் குறைபாடு.
 - விற்றமின் A குறைபாடு.
 - இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு.
- புரத சக்தி மந்த போசணையினால் அவதியுறும் வெஸ்மி,
 - உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறையைக் கொண்டார்.
 - குரல்வளையென்பு வெளிநோக்கித் தள்ளியாடிருக்கும்.
 - கண்பார்வைக் குறைபாட்டைக் கொண்டிருப்பார்.
 - சியூரீ கழிக்கும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும்.
- எனது அம்மா கீரை வகைகளைத் தயார்செய்யும்போது தேங்காய்ப்பூ, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை முதலில் அவித்து பின்னர் நன்கு கழுவின கீரைவகையைச் சேர்த்து, மிதமான சூட்டில் பச்சை நிறம் மாறாத வகையில் சிறிது நேரம் சமைப்பார். இதன்மூலமான அவரது பிரதான எதிர்பார்ப்பு,
 - சிக்கனமாகும்.
 - போசணைத் தன்மையைப் பேணுவதாகும்.
 - உணவுக்குப் பொலிவை ஏற்படுத்தலாகும்.
 - நேரத்தை மீதாயடுத்தலாகும்.
- பின்வரும் உணவுகளில் குறைந்த போசணைப் பெறுமானத்தைக் கொண்டது,
 - சாம்பார்
 - படிச்சலாது
 - ஹத்மலு
 - சோஸ் சேர்க்கப்பட்டு சமைக்கப்பட்ட சொசேஜஸ்
- நிஸ்மி, நாதன் ஆகியோர் சுமையொன்றைத் தூக்கும் விதம் முறையே A, B ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதிலிருந்து நாம் கூறத்தக்கது,
 - நிஸ்மி, நாதன் ஆகிய இருவரும் சரியாக சுமையைத் தூக்குகின்றனர்.
 - நிஸ்மி, நாதன் ஆகிய இருவரும் பிழையாக சுமையைத் தூக்குகின்றனர்.
 - நாதன் சுமையைத் தூக்கும் விதம் சரியானது.
 - நிஸ்மி சுமையைத் தூக்கும் விதம் சரியானது.



7.



ரிதீகம வித்தியாலய அதிபர், பாடசாலை மேம்பாட்டுக்கென மேற்கொண்ட வேலைத்திட்டங்கள் சில, மேற்படி குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதற்கமைய அவரது முயற்சியாக அமைவது, அந்தப் பாடசாலையை

- (1) சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்.
- (2) சுகாதார ரீதியான பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்.
- (3) பிரால்பமான பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்.
- (4) பிள்ளைகள் விரும்பும் பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்.

8. ஈவா என்பவள் கட்டிளமைப் பருவத்தவள் ஆவாள். ராமாவுக்கு 20 வயது. ஹக்கீம் இளைஞராவார். மேரி வயதுவந்த பெண்ணாவாள். மியதாச சிரேஷ்ட பிரசையாவார். இவர்களுள் அதிக இரும்புச்சத்துத் தேவையைக் கொண்டவர்/கொண்டோர்

- (1) ராமாவும் மியதாசவும்
- (2) ஈவாவும் மேரியும்
- (3) ஹக்கீம்
- (4) ஈவா

9. அவரது உடல் நலிவானது. தனிமை, அனாதரவான நிலை ஆகியவற்றைக் கடுமையாக உணர்கிறார். அவற்றிலிருந்து விலகியிருக்க, சமய நுவல்கைகளில் ஈடுபடுகிறார். பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளின் அன்பு, கருணை ஆகியவற்றை எதிர்பார்க்கும் அவர். பிறர் ஏற்றுக்கொள்வதை அதிகம் விரும்புகிறார். இவ்வாறானோரைப் பேணுவது அனைவரதும் பொறுப்பாகும். இந்தத் தகவல்களின் மூலம் அனுமானிக்கத்தக்கது, அவர்

- (1) கடுமையான நோயேற்பட்ட நோயாளி ஆவார்.
- (2) முதுமைக் காலத்தைக் கடத்துபவர் ஆவார்.
- (3) கொடுமான பிள்ளைகளால் கைவிடப்பட்ட அப்பாவித் தந்தை ஆவார்.
- (4) சமூகத்தினால் மதிக்கப்படும் நடுத்தர வயது நபராவார்.

10. உயிருள்ள கலங்களில் மட்டும் உயிர்வாழத்தக்க வைரகவான நான், உங்களது உடலினுட்புகுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் உங்களது நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி முறைமையை அழிக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளேன். நான் ஒரு

- (1) டெங்கு வைரசு ஆவேன்.
- (2) HIV வைரசு ஆவேன்.
- (3) ஹேர்பிஸ் வைரசு (Herpes Virus) ஆவேன்.
- (4) மனித பபிலோமா வைரசு (Human Papilloma Virus) ஆவேன்.

11. HIV தொற்றுக்கொண்ட ரவி, ஜோனிடன் ஒரே வகுப்பில் கல்வி கற்கிறார். ஒன்றாக விளையாடுகிறார். ஒரே போத்தலில் நீர் அருந்துகிறார். ஒரே கழிப்பகத்தைப் பயன்படுத்துகிறார். இவ்வாறான நிலைமையின் கீழ், ஜோன்

- (1) கட்டாயம் HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படுவார்.
- (2) கட்டாயம் HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படமாட்டார்.
- (3) HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படலாம்.
- (4) தொற்றுதல் ஏற்படுமா இல்லையா என எதுவும் கூற இயலாது.

12. நீங்கள் உட்கொண்ட உணவு இரைப்பை, சிறுகுடல் ஆகியவற்றில் சமிபாடைந்து போசணைப் பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட பின்னர், கருங்குடலிலிருந்து என்னிடம் திரவ நிலையிலேயே வரும். சுற்றுச்சூழல்கள் அசைவு மூலமாக இந்த உணவுக் கூறுகள் என்னுள்ளே பயணிக்கும்போது அதிலுள்ள நீர், உட்புகள் ஆகியவற்றை அகத்துறிஞ்சுவது எனது தொழிலாகும். நான்,

- (1) முன்சிறுகுடல் (Duodenum)
- (2) சிறுகுடல் (Small Intestine)
- (3) பெருங்குடல் (Large Intestine)
- (4) நேர்குடல் (Rectum)

13. எமது கிரிக்கெட் குழுவினாள் அஞ்சலோ வேகமாகப் பந்தை வீசுகிறார் (Balling), மகேல மன்னியால் பந்தை அடிக்கிறார் (Batting), டில்சான் பந்தைப் பிடிக்கிறார் (Catching), குமார் விக்கெட்டுகளைக் காக்கிறார் (Wicket keeping), மேற்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது, தோள்முட்டு பந்துக்கிணை மூட்டாகத் (Ball + Socket Joint) தொழிற்படுவது,

- (1) மகேலவிலாகும்.
- (2) டில்சானிலாகும்.
- (3) அஞ்சலோவிலாகும்.
- (4) குமாரிலாகும்.

14. நான்கு மாணவரது உயிர்நிலைவுக் குறிகாட்டிகள் (BMI - Body Mass Index) வருமாறு:

- A - 17 B - 21 C - 25 D - 30

இவர்களுள் நீரிழிவு, கொலஸ்திரோலின் அளவு அதிகரித்தல், மார்பைப்பு ஆகிய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் கொண்டோர்

- (1) A யும் C யும்
- (2) B யும் C யும்
- (3) B யும் D யும்
- (4) C யும் D யும்

15. உடற் கட்டமைப்பு (Body Composition) பற்றி A, B, C ஆகிய மாணவர்கள் மூவர் தெரிவித்த கருத்துகள் சில வருமாறு:

- A - உடற் கட்டமைப்பு என்படுவது நபரொருவரது உடலை உருவாக்கிய நீர், புரதம், கனியுப்பு, கொழுப்பு ஆகியவற்றின் சேர்க்கையாகும்.
 B - உடற் கட்டமைப்பின் நன்னிலைக்கு சமனிலை உணவை உட்கொள்ளல், குறைந்தது 30 நிமிடங்களினும் காற்றுக்குரிய அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல், போதைப்பொருள் மற்றும் மது ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல் போன்றன மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.
 C - சுகாதார ரீதியான உடற்றகைமையைப் (Health related physical fitness) பேணுவதற்கு உடற் கட்டமைப்பைச் சிறப்பாகப் பேணுவது முக்கியமாகும்.

இந்தக் கருத்துகளில்,

- (1) A யின் கருத்து சரியானதாக அமைவதுடன் B யின் கருத்து பிழையானது.
 (2) B யின் கருத்து பிழையானதாக அமைவதுடன் C யின் கருத்து சரியானது.
 (3) C யின் கருத்து பிழையானதாக அமைவதுடன் B யின் கருத்து சரியானது.
 (4) A, B, C ஆகியோரின் கருத்துகள் சரியானவை.

16. வழமைபோன்று சனிக்கிழமை காலை நடந்து சென்ற நான் கண்ட காட்சிகளே இவையாகும்.

சிலர் விரைவாக நடக்கின்றனர். சிலர் மெதுவாக ஓடுகின்றனர். வேறு சிலர் தமது வீட்டுத்தோட்டத்தில் வேலையில் ஈடுபடுகின்றனர். இந்தச் செழும்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அதிகளவில் நடைபெறுவது. அவர்களின்

- (1) இதயம்சார் தாங்கு தன்மை விருத்தியடைதலாகும்.
 (2) தசைசார் தாங்கு தன்மை விருத்தியடைதலாகும்.
 (3) தசைவலு விருத்தியடைதலாகும்.
 (4) நெகிழ்ச்சி விருத்தியடைதலாகும்.

17. வீதி விபத்துகளைத் தடுப்பதற்கென மேற்கொள்ளப்பட்ட கலந்துரையாடலில் தெரிவிக்கப்பட்ட ஆலோசனைகள் சில வருமாறு:

P - சாரதிகள், பாதசாரிகள் ஆகியோர் அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும்.

Q - சாரதிகளுக்கு அறிவுறுத்துவதுடன் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகளை சீர செய்ய நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

R - வீதிகளிலுள்ள குறைபாடுகள் மற்றும் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகள் ஆகியவற்றை நீக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

S - சாரதிகள், பாதசாரிகள் ஆகியோரை அறிவுறுத்தி வீதியிலுள்ள குறைபாடுகள் மற்றும் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகள் ஆகியவற்றை நீக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

இவற்றுள் மிகப் பொருத்தமான கருத்தாக அமைவது.

- (1) P (2) Q (3) R (4) S

18. கையில் எரிகாயம் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு, முதலுதவி அளிக்கும்போது கைக்கொள்ளப்பட்ட நடைமுறைகள் சில வருமாறு:

a - இயன்ற விரைவில் எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தினை வலி அற்றுப்போகும் வரை ஓடும் நீரில் பிடித்தல்

b - எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் ஓட்டியுள்ளவற்றை அகற்றுதல்

c - வீக்கம் ஏற்பட முன்னர் கைகளிலுள்ள அணிகலன்களைக் கழற்றுதல்

d - எரிகாயம் ஏற்பட்ட பகுதியை சுத்தமான பந்தனத்தினால் மூடிவிடல்

e - எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் பருத்திப் பஞ்சு வைத்து பிளாஸ்டரினால் ஓட்டிவிடல்

f - இயன்ற விரைவில் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்

மேலே தரப்பட்ட நடைமுறைகளில் செய்யக்கூடாதன அடங்கிய விடையைத் தெரிவுசெய்க.

- (1) b, e (2) a, b, f (3) b, c, d (4) a, c, d, f

● பின்வரும் M, N, O, P ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து விளங்கி, இவ். 19, 20 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

M - தியானம் செய்தல், விளையாட்டில் ஈடுபடல், யோகாசனப் பயிற்சி செய்தல்
 உள் நெருக்கினை ஏற்படல்

N - மது, போதைப்பொருள், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்
 ஆரோக்கியமான வாழ்வினைக் கழிக்க வாய்ப்பு ஏற்படல்

O - சிறந்த ஆளிடைத் தொழில்கள் விருத்தியடைதல்
 உள்ச் சமூக ஆரோக்கியம் ஏற்படல்

P - நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்திலிருந்துவாறு தொலைக்காட்சி பார்த்தல் மற்றும் கணினி விளையாட்டில் ஈடுபடல்
 சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படல்

19. முதலாவதன் அதிகரிப்பு, இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,

- (1) M, O (2) M, P (3) N, O (4) O, P

20. முதலாவதன் அதிகரிப்பு, இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,

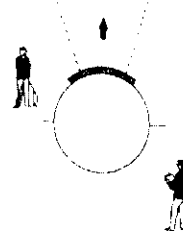
- (1) M, N (2) M, O (3) N, P (4) N, O

21. பாடசாலை மாணவர்களது விளையாட்டுத் திறன்களை மதிப்பிடவென, வருடந்தோறும் நடாத்தப்படும் வேலைத்திட்டம் எது ?

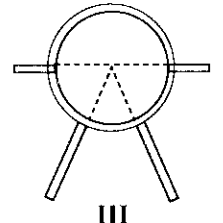
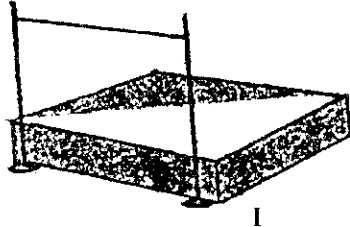
- (1) இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி
 (2) விளையாட்டு வர்ண அளிப்பு விழா
 (3) உடலை விருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டம்
 (4) விளையாட்டு/உடற்கல்வி தினம்

22. நதீ என்பவள் செஸ் விளையாட்டை மேற்கொள்கிறாள். ரிப்கா தாம் விளையாட்டை மேற்கொள்கிறாள். அமா எல்லே அடிக்கிராள். இவர்களில் அதிகளவில் உள்தகைமை விருத்திக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோர்,
 (1) நதீயும் அமாவுமாகும். (2) அமாவும் ரிப்காவுமாகும்.
 (3) நதீயும் ரிப்காவுமாகும். (4) நதீ, அமா, ரிப்கா ஆகிய மூவருமாகும்.

23. உதவில் காட்டப்பட்டுள்ள அலுவலர்கள் இருவரும் தயாராவது.
 (1) பரிதிவட்டம் ஈறியும் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
 (2) ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
 (3) குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
 (4) சட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.



- மூன்று வட்டமான்களின் பருமட்டான வரிப்பாங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. மூன்று அளவு நாடாக்கள், பரிதிவட்டங்கள், ஈட்டி அடிக்கிரா உட்கருத் தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் இல. 24, 25 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



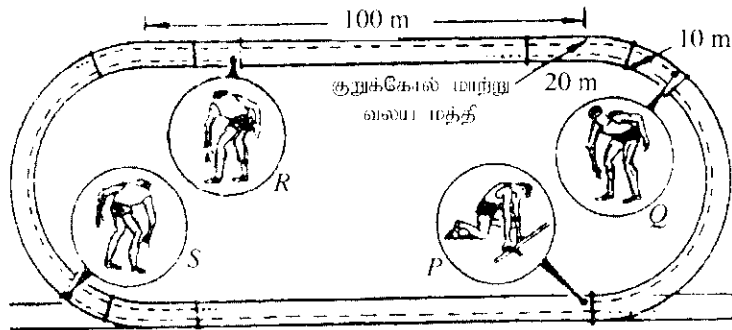
24. மைதான இல. II இல் நடாத்தப்பா உள்ள நிகழ்ச்சிக்கென, தரப்பட்ட உபகரணங்களில் நீங்கள் அனுப்பும் உபகரணம்/ உபகரணங்கள் ஆவன,
 (1) பரிதிவட்டம் (Discus) ஆகும். (2) ஈட்டி (Javelin) ஆகும்.
 (3) அளவு நாடாவும் (Measuring Tape) ஈட்டியாகும். (4) அளவு நாடாவும் பரிதிவட்ட முமாகும்.
25. குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியொன்றை நடாத்துவதற்கென அளவு நாடாவை மட்டும் அனுப்ப வேண்டியது.
 (1) மைதான இல. I இற்காகும். (2) மைதான இல. II இற்காகும்.
 (3) மைதான இல. III இற்காகும். (4) மைதான இலக்கங்கள் I இற்கும் II இற்குமாகும்.

- இல. 26, 27 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை பளிப்பதற்கு பின்வரும் குறிப்பைப் பயன்படுத்துக.

வீரரின் இல.	பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகள்
82	மறதனோட்டம், 10 000 m ஓட்டம்
67	800 m ஓட்டம்
54	400 x 4 m அஞ்சலோட்டம் (ஆரம்பிப்பு வீரர்), 400 m ஓட்டம்
33	100 m ஓட்டம், 200 m ஓட்டம், 400 m ஓட்டம்

26. நிகழ்ச்சி ஆரம்பிப்பின்போது பதுங்கிப் பறப்பாணைப் (Crouch Start) பயன்படுத்தும் வீரர்/வீரர்களின் இல./இலக்கங்கள்
 (1) 33 (2) 54 (3) 33, 54 (4) 82, 67
27. நிகழ்ச்சி ஆரம்பிப்பின்போது நின்றுநிலையிலான பறப்பாணை (Standing Start) மேற்கொள்பவர்/மேற்கொள்வோர்
 (1) இல. 33 (2) இல. 82 (3) இல. 54, 82 (4) இல. 67, 82

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள 400 m நியம ஓட்டப் பாதையின் பருமட்டான வரிப்படத்தைப் பயன்படுத்தி இல. 28, 29 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



28. மேலே தரப்பட்ட 400 m நியம ஓட்டப் பாதையில் தற்கும் P, Q, R, S ஆகிய வீரர்கள் தயாராவது.
 (1) 400 x 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும். (2) 200 x 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும்.
 (3) 100 x 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும். (4) மெல்வி அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும்.

29. இந்தப் போட்டியாளர்களில் அஞ்சற் குறுங்கோலைப் பெறுதல், வழங்குதல் ஆகிய நுட்பங்கள் இரண்டுக்குமான ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளோர் எனக் கருதத்தக்கோர்.
 (1) P, Q ஆகியோராவர். (2) Q, R ஆகியோராவர். (3) R, S ஆகியோராவர். (4) S, P ஆகியோராவர்.
30. உடற்கல்விப் பாடவேளைகளின்போது நாம் ஓடுதல், பாய்தல், எந்தல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்வோம். ஏனைய பாடவேளைகளில் எதுபற்றியல் திற்போம் அல்லது அமர்த்திருப்போம். இதற்கமைய நாம்.
 (1) விளையாட்டு மைதானத்தில் இயங்கு கொண்டுவரலிலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளில் நிலையான கொண்டுவரலிலும் இருப்போம்.
 (2) விளையாட்டு மைதானத்தில் நிலையான கொண்டுவரலிலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளில் இயங்கு கொண்டுவரலிலும் இருப்போம்.
 (3) விளையாட்டு மைதானத்திலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளிலும் இயங்கு கொண்டுவரலில் இருப்போம்.
 (4) விளையாட்டு மைதானத்திலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளிலும் நிலையான கொண்டுவரலில் இருப்போம்.
31. ஒலிம்பிக் கொடியிலுள்ள ஒன்றோடொன்று இணைந்தவாறுள்ள ஐந்து வளையங்கள் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவது.
 (1) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் பங்கேற்கும் சகல வீரர்களையுமாகும்.
 (2) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் நடைபெறும் பிரதான ஐந்து விளையாட்டுக்களையுமாகும்.
 (3) தேசிய எண்ணக்கருவிலிருந்து நீங்கலான ஐந்து பெருங் கண்டங்களையுமாகும்.
 (4) உலகின் எல்லா நாடுகளினதும் கொடியின் நிறங்களையுமாகும்.
32. உங்களுது இல்லத்திலுள்ள மிகத் திறமையான பட்டினர் வீரரை/விராங்கனையைத் தெரிவுசெய்யும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கென நீர் பயன்படுத்தக்கூடிய போட்டித் தொர் முறையானது.
 (1) விலக்கல் நரல் முறை (Knock-out Tournament) ஆகும்.
 (2) கூழ்சி நரல் முறை (League Tournament) ஆகும்.
 (3) விலக்கல், கூழ்சி ஆகிய இரண்டு நரல் முறைகளும் (Knock-out and League Tournament) ஆகும்.
 (4) கலப்பு நரல் முறை (Mix Tournament) ஆகும்.
33. உதையுந்தாய் கருவின் மேற்றுக் காவலன் (Goal keeper), தன்னை நோக்கி வரும் பந்துக்கு ஏற்ப கொண்டுவரையை சடுதியாக மாற்றி மிகத் திறமையாக விளையாடினார். இந்தச் செயற்பாட்டுக்கமைய, அவரீடத்தில் மிகச் சிறப்பாக விருத்தியடைந்தவன் தகைமைக் காரணியாக அமைத்தக்கது.
 (1) தரிதம் (Agility) (2) சமனிலை (Balance)
 (3) கதி (Speed) (4) வலு (Power)
34. காற்றின்றிப் சுவாசத்தின் (Anaerobic Respiration) மூலம் சக்தியைப் பெறுகக்கொள்பவர்,
 (1) 100 m ஓட்டவீரர். (2) மரதனோட்ட வீரர்.
 (3) 10 000 m ஓட்டவீரர். (4) 5 000 m ஓட்டவீரர்.
35. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டின் ஒரு சந்தர்ப்பமாகும். இந்த வீரின் சமனிலை பேண்ப்பா உதவுவது.
 (1) ஆதாரப் பாதத்துக்கு (Supporting Base) மேலே புவியீர்ப்பு மையம் (Centre of Gravity) அமைந்திருத்தல்.
 (2) ஆதாரப் பாதத்துக்கு கீழே புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்.
 (3) ஆதாரப் பாதத்துக்கு ஓளவு இடப்பக்கமாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்.
 (4) ஆதாரப் பாதத்துக்கு ஓளவு வலப்பக்கமாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்.
36. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஜிம்னாஸ்டிக் வீரங்களை, தனது உடலின் முழு நிறையும் பாதத்திலுள்ள விரல்களில் தாங்கப்பாடுமாறு நிற்கும்போது உடல் தொழிற்படுவது.
 (1) I ஆம் வகை நெம்பு போன்றாகும்.
 (2) II ஆம் வகை நெம்பு போன்றாகும்.
 (3) III ஆம் வகை நெம்பு போன்றாகும்.
 (4) II ஆம், III ஆம் வகை நெம்புகள் போன்றாகும்.
37. நிஸ்தின்பீது உருண்டோடி வரும் போடுகண்டு, ரெனிஸ் பந்து ஆகியவற்றை நிறுத்த நான் முயன்றபோது போடுகண்டினை வி ரெனிஸ் பந்தை இலகுவாக நிறுத்த முடியாதுபிற்று. இதற்கான காரணமாக அமைவது.
 (1) போடுகண்டினை விட ரெனிஸ் பந்தின் சுடத்துவம் அதிகமாகும்.
 (2) ரெனிஸ் பந்தை விட போடுகண்டின் சுடத்துவம் அதிகமாகும்.
 (3) குண்டின் வேகத்தை விட ரெனிஸ் பந்தின் வேகம் குறைவாகும்.
 (4) ரெனிஸ் பந்தின் வேகத்தை விட போடுகண்டின் வேகம் குறைவாகும்.



- கீழே தரப்பட்ட K, L, M, N ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து விளங்கி இல. 38, 39 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

- K - | உரியவாறு உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் அப்பியாசங்களில் (warming up exercises) ஈடுபடல்
 விளையாட்டின்போது நிகழ்த்தக்க தசை மற்றும் என்பு தொடர்பான சிறு விபத்துகள் ஏற்படல்
 L - | அதிக தடவைகள் அழுக்கி எழுப்பாதலை (Push-ups) மேற்கொள்ளல்
 தசை சார்ந்த தாங்குதன்மையை விருத்தியடைதல்
 M - | தசைகளினுள் இலற்றிக்கமில்ம் தேங்குதல்
 தசைப்பிடிப்பு ஏற்படல்
 N - | உபகரணங்களை எறியும்போது காற்றின் தடையின் செல்வாக்கு ஏற்படல்
 எறியும் உபகரணங்களின் பயணப் பாதையின் தூர அளவு

38. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,
 (1) K, L. (2) L, M (3) K, N (4) M, N
39. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,
 (1) K, L. (2) K, N (3) L, M (4) M, N
40. 2016 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதத்தில் பிரேசிலின் ரியோ டி ஜெனிரோ நகரத்தில் விமரிசையாக நடைபெற்ற விளையாட்டு விழாவானது,
 (1) உலகக் கிண்ண உதைப்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடராகும்.
 (2) உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் போட்டித் தொடராகும்.
 (3) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவாகும்.
 (4) பொதுநலவாய விளையாட்டு விழாவாகும்.

* *

வை தீர்வுகளைப் பற்றிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2016 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2016 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016

සෞඛ්‍ය හා ජීවික අධ්‍යයනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

* முதலாம் வினா உட்பட, பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் வினா எழுதுக.

1. உடது பா சாலையின் சுகாதாரக் கழகம், விளையாட்டுக் கழகம் ஆகியன சமூகத்தவருடன் இணைந்து தரம் 10, 11 மாணவர்களது தேர்ச்சி விருத்திக்கென, ஒரு நாள் செயலமர்வொன்றை (Workshop) ஒழுங்கு செய்தன. காலை வேளையில் வைத்தியர்களின் உதவியுடன் தொற்றுக்கிணர், தொற்றுதலையாத மற்றும் HIV/AIDS போன்ற பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொற்றும் விதம், தொற்றுதலைத் தவிர்க்கக்கூடிய முறைகள் ஆகியன பற்றிய கலந்துரையாடல் நடைபெற்றது. அடுத்து, முன்னணி சமையற் கலைஞர் மூலம் உணவுக் கலாசாரத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி, கலப்பு உணவுத் தயாரிப்பு, நுகர்தல், பண்டையோரால் உணவை நீண்ட காலம் பேணுவதற்கெனப் பயன்படுத்தப்பட்ட உலர்த்துதல் போன்ற முறைகளின் இன்றியமையாமையை ஆகியன பற்றி விளக்கப்பட்டது.

மாலை நேரம் விளையாட்டு மற்றும் விநோதச் செயற்பாடுகளுக்கென ஒதுக்கப்பட்டது. பங்கேற்ற அனைத்து மாணவர்களும் ஐந்து குழுக்களாகப் பிரிந்து வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து ஆகிய விளையாட்டுகளை விலக்கல் முறைக்கமைய (Knockout Method) சினேகபூர்வமான முறையில் நடத்தினர். மாணவர்களே போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்தனர். பாடசாலை விளையாட்டு மைதானத்திலேயே போட்டிகள் நடைபெற்றன. இறுதியில் அனைவரும் இணைந்து பாடியும் ஆடியும் மகிழ்ந்தனர். இவ்வாறான செயலமர்வை ஒழுங்கு செய்வதனால் கட்டிடமைப்பு படுவதும் ஆற்றல்களை நன்னோக்கில் பயன்படுத்தவும் ஆளிடைத் தொழில்களின் விருத்திக்கும் உள்ள நெருக்கிடை முகாமெத்துவத்துக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றனவென்பது அனைவரதும் கருத்தாக அமைந்திருந்தது.

- (i) இந்தச் செயலமர்வில் கட்டிடமைப்பு படுவதோரின் ஆற்றல்களை நன்னோக்கில் பயன்படுத்த முடிந்த சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
- (ii) பா சாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கென, இந்தச் செயலமர்வை ஒழுங்குபடுத்தும்போது பயன்படுத்தப்பட்டிருள்ள உடைய முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
- (iii) இந்த நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் (Sexually Transmitted Diseases) தொற்றுதலடைய ஏதுவாக அமையும் காரணிகள் இரண்டு எழுதுக.
- (iv) சமையற் கலைஞர் குறிப்பிட்டவாறு கலப்பு உணவுக்கு உதாரணமொன்றைக் குறிப்பிட்டு, கலப்புணவை உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.
- (v) சமையற் கலைஞர் குறிப்பிட்ட வாறு, நம் முன்னோர் உணவுகளை நீண்ட காலம் பேணுவதற்கெனப் பயன்படுத்திய உலர்த்தும் முறை தவிர்ந்த வேறு முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
- (vi) விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கு அமைய, மாணவர்கள் பங்கேற்ற விளையாட்டுகள் அடங்கும் விளையாட்டு வகையைப் பெயரிட்டு, அந்த வகைக்குரிய விளையாட்டுக்களின் இயல்பொன்றை எழுதுக.
- (vii) நிகழ்வில் குறிப்பிட்ட வாறு, ஐந்து அணிகள் பங்கேற்கும் விலக்கல் நிரல் முறையிலான போட்டிக்கான போட்டிக் குறிப்பினைத் தயாரிக்குக.
- (viii) மாணவர், விலக்கல் நிரல் முறையில் போட்டித்தொடரை நடத்துவதற்கு ஏதுவாக அமைந்ததென அனுமானிக்கத்தக்க விடயங்கள் இரண்டை எழுதுக.
- (ix) இந்தச் செயலமர்வில் பங்கேற்பதனால் நல்ல ஆளிடைத் தொழில்களை விருத்தி செய்யக்கூடிய இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் குறிப்பிடுக.
- (x) இந்தச் செயலமர்வு, மாணவர்களின் உள்ள அழுத்த முகாமெத்துவத்துக்குப் (Stress Management) பங்களிப்பு செய்யும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டை எழுதுக.

(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

2. சைமன் என்பவர் மது அருந்தாதல், புகைத்தல் ஆகியவற்றுக்கு அடிமைப்பட்டவராவர். வாழ்வியல் அல்லது மருத்துவ உணவு வேளையில் உடனடி உணவுகளை (Instant Foods) உண்பதன் காரணத்தால் செம்பப்பட்ட (Carbonated) இனிப்புகளை கொண்ட பானங்களையும் பருகுவார். மேலும், அவர் உரிய நேரத்தில் உணவை உட்கொள்வதில்லை.

(i) போசணையிலுள்ள அமைய இன்வாஸன் வழக்கைக் கோலத்தைக் கைக்கொள்ளும் சைமனுக்கு ஏற்பு தற்காலத்தான அனுபவங்களைக் கண்டித்து நோய் நிலைமைகள் இரண்டை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு சைமனால் கைக்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடைமுறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) போசணை தொடர்பாகக் கவனத்திற் கொண்டு சைமன் உணவுக்கோவை பற்றிய உமது கருத்தை விளக்குக.

(ஆ) சைமனுக்குப் பொருத்தமான பகல் உணவு வேளைமொன்றைப் பிழைக்க. (05 புள்ளிகள்)

3. பத்திரிகைக் கட்டுரைமொன்றிலிருந்து பெறப்பட்ட பகுதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இதனடிப்படையில் கேட்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

“இலங்கை முடிவதார் பரவினும் இந்த நோய் ஈழம் இழிபட்டி, ஈழம் அல்பொய்கரஸ் ஆகிய இரண்டு நுளம்பு இனங்களால் பரப்பப்படுகிறது. இந்த நோய் உக்கிரமானும்போது தோலின் கீழ் செற்றிற் (குருதி) அடையாளங்கள் ஏற்படல் போன்ற பல்வேறு நோயறிதிகள் ஏற்படும். நோய் பரவலைத் தடுப்பதற்கு நாம் எல்லோரும் இணைந்து நடவடிக்கையெடுக்க வேண்டும்.”

(i) மேலே உள்ள கட்டுரைப் பகுதியில் விவரிக்கப்படும் நோயைப் பெயரிட்டு, அந்த நோய்க்கு ஏதுவான நோய்க் காரணியைப் பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) கட்டுரையில் குறிப்பிடப்பட்டு இந்த நோய் உக்கிரமானும்போது ஏற்படும் நோய் நிலைமையைப் பெயரிட்டு, இந்த குறிப்பிடப்பட்ட நோயறிதிக் தவிர்ந்த வேறு நோயறிதிகள் நான்கை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) இந்த நோய் பரவலைத் தடுப்பதற்கு, உங்களால் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் ஐந்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (05 புள்ளிகள்)

4. பின்வரும் சவால்களை நெற்றிக்கொள்ள நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக எழுதுக.

(i) உங்களது வயது நண்பன்/நண்பி HIV தொற்றுக்குள்ளாவார் எனத் தெரியவந்தால் நீங்கள் செயற்படும் விதம்

(ii) உங்களது சகோதரன்/நண்பன் எப்போதும் வாகனத்தை ஓட்டுமபோது அதை வேகமாக ஓட்டுவதைக் காணுதல்

(iii) பஸ் நிலையத்தில், மகன் தன்னைக் கைவிட்டுச் சென்றுவிட்டதாக தனிப்பொய் லத்தூடன் கண்ணீர் சிந்தியவாறு நிற்கும் வயோதிக மது ஒருவரை நிர காணுதல்

(iv) நீங்கள், வீட்டில் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது உங்களது சகோதரன் செல்லித் தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பதுகற்றார், அப்போது இவரின்மூடல் மறைமெய்த நொய்குதல்

(v) திடீரென ஏற்பட்ட பனி காரணமாக வன ஆய்வில் ஈடுபட்டுள்ள உமது குழுவுக்கு குழல் தெளிவாகத் தென்பாது நிலை ஏற்படல் (02 x 5 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. இல. 16 இற்குரிய வீரின் கால்களில் விரைவாகத் தொழிற்படும் தசைநார்கள் (Fast Twitch Fiber - FTF) அதிக சகலீதத்தில் காணப்படுவதன் இல. 25 இற்குரிய வீரில் மெதுவாகத் தொழிற்படும் தசைநார்கள் (Slow Twitch Fibers - STF) அதிக சகலீதத்தில் உள்ளது. மேற்கூறிய தரவுகளின் தடையின் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

(i) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி மற்றும் மரதன் ஓட்டம் ஆகியவற்றுக்கு மிகப் பொருத்தமான வீரர்களின் இலக்கங்களைத் தனித்தனியே எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) மேற்படி வீரர்களின் தசைச் சுருக்கத்தக்களை சகலீதம் வழங்கும் தசைநாரில் அடங்கியுள்ள சேர்வைகள்/என்பொருள் கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) மரதனோடு வீரர், நீளம் பாய்தல் வீரர் ஆகியோர் தமது நிகழ்ச்சிகளுக்கான சகலீதம் பெற்றுக்கொள்ள முன்னமையாக அணையும் சகலீத தொகுதிகள் இரண்டைச் சமன்பாடுகளுடன் விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

6. (i) உங்களை இல்லத்தின் 100×4 m, 400×4 m அஞ்சலோட்டிக் (Relay) குழுக்களுக்கு அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்றுதலைப் படிக்கவதற்கான பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இக்குழுக்களில் பார்வைக்குரிய மாற்றுகை (Visual change), பார்வைக்குரியதல்லாத மாற்றுகை (Non-visual change) ஆகியவற்றைப் பயிற்சிபளிப்பதற்குப் பொருத்தமான குழுக்களைத் தேர்ந்தெடுக்க குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) பின்வரும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான வகைப்படுத்தலுக்குப் பொருத்தமான குறிப்பொன்றை நிரூபணிக்கുക.
பாய்ச்சல், கோலாணறிப் பாய்தல், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல், நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல், கிண்பு பாய்ச்சல் (03 புள்ளிகள்)
- (iii) (அ) 100×4 m அஞ்சலோட்டிக் போட்டியில் அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்று வலயத்தில் (Changing zone) குறுங்கோல் மாற்றும்போது மூன்றாம் ஓட்ட வீரரின் கையிலிருந்து விழுந்த குறுங்கோலை அதே அணியின் நான்காம் ஓட்ட வீரர் எடுத்துக்கொண்டு ஓடி முதலில் போட்டியை நிறைவுசெய்தார். இப்போட்டிக்கான மத்தியஸ்தரான உமது தீர்மானத்தை விளக்குக.
(ஆ) உங்களை இல்லத்தின் பஸ்தினை வீரர்/விரங்களைகளுக்கு அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்றுதலை பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** நிரூபணித்து விவரிக்கുക. (05 புள்ளிகள்)

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

- (A) (i) உங்களை இல்லத்தின் புதிய ஹெலிபேட் வீரர்களுக்கு பந்தை அறைதல் தோரான பயிற்சியை வழங்கும் பொறுப்பு உமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கென நீங்கள் கற்றுவாறு நான்கு படிமுறைகளிற்கமைய அறைதலைப் பயிற்றுவிப்பது உமக்கு இலகுவாக அமையுமா. இவற்றுள் முதல் இரண்டு படிமுறைகளும் அறைதலுக்கான அறைகுதல் (Hitting approach), மேலேழல் (Take-off) ஆகியவையாகும். மிகுதி **இரண்டு** படிமுறைகளையும் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) ஹெலிபேட் விளைபாய்டில் அறைதலின்போது மேலேழலின் பின்னர் வெளியில் உமலினைப் பேணவேண்டிய முறையை விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)
- (iii) (அ) பாய்ச்சல் புறம் ஆகிய இரண்டு அணிகளுக்குமிடையில் நடைபெற்ற ஹெலிபேட் விளைபாய்டின்போது மாயில் அணியின் வீரரொருவர் பணியிழ் செய்பும்போது புறம் அணி வீரரொருவர் தனது அணியை தோக்கி வந்த பந்து முன்னேயுள்ள வலயத்தில் முட்டைபாயக வலையின் மேற்புற நாய்க்கு மேலாக உள்ளபோது அறைதலை மேற்கொள்ளிறார். மத்தியஸ்தராக பணியாற்றும் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் தீர்மானத்தை விளக்குக.
(ஆ) புதிய ஹெலிபேட் விளைபாய்டி வீரர்களுக்கு அறைதலைப் பயிற்றுவிப்பதற்கென பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** நிரூபணித்து விவரிக்க. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வரிப்பாங்களை வரைக.) (05 புள்ளிகள்)
- (B) (i) உங்களை இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாய்க் குழுவுக்குப் பயிற்சிபளிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதன்போது நீங்கள் அறிமுகஞ்செய்யும் பேற்றுக்கேய்தல் (shooting) நாய்பத்தை மேற்கொள்ளத்தக்க முறைகள் **இரண்டை** எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) உங்களை இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாய் வீரர்களுக்கு, பேற்றுக்கேய்தல் நாய்பத்தைப் பயிற்றுவித்தலை மேற்கொள்ளும் விதத்தைப் படிமுறையில் எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
- (iii) (அ) 'சிவாய்', 'நீல்' அணிகளுக்கு இனாயினை வலைப்பந்தாய் போட்டியின்போது சீவப்பு அணியின் பேற்றுக்கேய்தல் வீரங்களை (Goal Shooter - GS) பந்தை பேற்றுக்கேய்யத் தயாராகும்போது, நீல் அணியின் பேற்றுக்கேய்தல் வீரங்களை (Goal Keeper - GK) 3 அடி (0.9 m) இறுக்குக் குறைவான இன வெளியில் நின்று இரண்டு கைகளைபும் இரண்டு பங்கமும் விடுத்த பேற்றுக்கேய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துகிறார். இதன்போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களை தீர்மானத்தைக் குறிப்பிடுக.
(ஆ) புதிய வீரங்களைகளிடம் பேற்றுக்கேய்தல் நாய்பத்தினை மேம்படுத்துவதற்கெனப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** நிரூபணித்து விவரிக்க. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வரிப்பாங்களை வரைக.) (05 புள்ளிகள்)
- (C) (i) உங்களை இல்லத்தின் புதிய கற்பந்தாய் அணிக்குப் பயிற்சிபளிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. அவர்களுக்கு நீங்கள் கற்பிக்கும் பாதத்தினால் பந்தை உதைக்கும் (kicking the ball) முறைகள் **இரண்டை**க் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) வினா இல் (C) (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிப் பாதத்தினால் பந்தை உதைக்கும் நுட்ப முறைபொன்றை புதிய உதைப்பந்தாய் வீரர்களுக்குப் பயிற்சிபளிக்கும் விதத்தை விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)
- (iii) (அ) 'கமுணு', 'விஜய' ஆகிய உதைப்பந்தாய் அணிகளுக்கு இனாயினை போட்டியின்போது கமுணு அணி வீரரொருவர் தனது அணிக்குக் கைக்கப்பெற்ற பேற்றின் வெற்றிக்களிப்பைத் தெரிவிப்பதற்காக தனது மேலங்கியைக் (ஜேர்சி) கழற்றி சந்தரிட்டவாறு விளைபாய்டி மைதானம் முட்டையும் ஓடித்திரிகிறார். இதன்போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களை தீர்மானத்தினை விளக்குக.
(ஆ) உங்களை இல்லத்தின் புதிய வீரர்களுக்கு உமமால் கற்பிக்கப்பட்ட பாத உதையை மேம்படுத்தப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** நிரூபணித்து விவரிக்க. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வரிப்பாங்களை வரைக.) (05 புள்ளிகள்)