**மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வடக்கு மாகாணம்**
**மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025**
**தரம் : 10**
**பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்.** **நேரம்: 3 மணி**

பகுதி 1

1. வயது உயரம் என்பவற்றுக்கு ஏற்ப உடல் நிறை காணப்படுதல் எந்த ஆரோக்கிய கூறுக்குள் உள்ளடங்கும்.
   1. உடல் ஆரோக்கியம்  2. உள ஆரோக்கியம்
   3. சமூக ஆரோக்கியம்  4. ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

2. ஒருவர் ஆரோக்கியமாக உள்ளார் என்பதனை தீர்மானிக்க அடிப்படையாக கொள்ளக் கூடியது,
   1. ஆயுள் காலம்  2. தாய் மரண வீதம்
   3. சிசுமரண வீதம்  4. உடற்திணிவுச் சுட்டி

3. ஒவ்வொரு நாளும் அதிகளவான கொழுப்பு உணவுகளை உட்கொள்ளும் நபர் ஒருவரின் உடற்தினிவுச் சுட்டி 30.9 ஆக காணப்பட்டது. இதற்கமைய இவர்
   1. குறையூட்ட நிலையுடையவர்  2. மிகையூட்ட நிலையுடையவர்
   3. சாதாரண ஊட்ட நிலையுடையவர்  4. அதிக நிறையுடையவர்

4. சுகாதாரக் கொள்கைகள் உருவாக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயமான SMART என்பதில் ‘M’ என்ற ஆங்கில எழுத்தால் குறிப்பிடப்படுவது.
   1. குறிப்பிட்டதாகவிருத்தல்  2. அளவிடக்கூடியதாகவிருத்தல்
   3. அடையக்கூடியதாகவிருத்தல்  4. காலவரையைக் கொண்டிருத்தல்

5. இரத்த உறவுத் தொடர்புகளில் திருமணம் செய்வதால் தலசீமியா போன்ற தொற்றா நோய்க்கான காரணமாக அமையலாம். இக்கூற்றானது
   1. உண்மை  2. பொய்  3. ஓரளவு உண்மை  4. உண்மை, பொய் பற்றி கூறமுடியாது

6. சிசுப் பருவ பிள்ளை நாள் ஒன்றிற்கு எத்தனை மணி நேரம் நித்திரை செய்ய வேண்டும்.
   1. 12 மணித்தியாலம்  2. 16 மணித்தியாலம்  3. 18 மணித்தியாலம்  4) 22 மணித்தியாலம்

Past Papers Wiki

7. குழந்தைப் பருவத்தில் தாய்ப்பால் கட்டாயமாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டிய காலம்

1. முதல் 3 மாத காலம்
2. முதல் 4 மாத காலம்
3. முதல் 6 மாத காலம்
4. முதல் 7 மாத காலம்

8. ஒரு பொருளின் அல்லது மனித உடல் நிறை செயற்படும் புள்ளியை எவ்வாறு அழைப்பார்.

1. சமநிலை 2. கொண்ணிலை 3. சந்தம் 4. புவியீர்ப்பு மையம்

9. அருகில் வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது வொலிவோல் விளையாட்டின் எத் திறனுக்குரிய பயிற்சி செயற்பாடாகும்.

1. பணித்தல்
2. ஒழுங்கமைத்தல்
3. அறைதல்
4. தடுத்தல்

10. பின்வரும் கூற்றுக்களில் சரியான கூற்றினை தெரிவு செய்க.

A. எதிரணியினரின் பந்தை அறைதல்.
B. முன் வரிசை வீரர்கள் தமது பக்கமுள்ள பந்தை அறைதல்
C. வலைக்கு மேல் உள்ள பந்தை முன் வரிசைக்கு வந்து பின் அணி வீரர் அறைதல்
D. முன் வரிசை வீரரால் அறையப்பட்ட பந்து வலையில் பட்டு எதிரணிக்குச் செல்லல்.

1. A யும் B யும் சரியானது
2. B யும் D யும் சரியானது
3. A யும் C யும் சரியானது
4. C யும் D யும் சரியானது

11. விபத்துக்களின் போது இலகுவாக முதலுதவி செய்வதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சரியான முறையைக் காட்டி நிற்பது,

1. PRICE 2. PRICES 3. RIPECS 4. EPRICS

12. ஆண் துணைப் பாலியல்புகளை ஏற்படுத்துவதும் பாலியல்புகளை தொடர்ச்சியாக பேணுவதற்குக் காரணமான தெசுதெசுத்துரோன் ஓமோனை சுரப்பது

1. சுக்கிலச் சிறுகுழாய்
2. விதை
3. சிறு நீர்ப்பை
4. அப்பாற் செலுத்தியில்

13. அணுகலோட்டம் பிரதானமாக நேராக ஓடுதல், வளைவாக ஓடுதல் என இரு முறைகளைக் கொண்ட போட்டி நிகழ்ச்சியானது,

1. நீளம் பாய்தல்
2. முப் பாய்ச்சல்
3. உயரம் பாய்தல்
4. கோலூன்றி பாய்தல்

14. 400m சுவட்டு ஓட்டப்பாதையுள்ள மைதானத்தில் 4 x 400 m அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியில் ஈடுபடும் ஓட்ட வீரர்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறை

1. உட்பக்க மாற்றல் 2. வெளிப்பக்க மாற்றல் 3. பார்த்து மாற்றல் 4. கலப்பு மாற்றல்

15. வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கும் வலைப்பந்தாட்ட இரு வீராங்கனைகளும் இடையில் இருக்க வேண்டிய தூரம்

1. 2 அடி
2. 3 அடி
3. 4 அடி
4. 5 அடி

16. பின்வரும் தகவலைக் கொண்டு கீழ் வரும் வினாவிற்கு வடை தருக

A – 800 m மெதுவாக ஓடுதல்

B - அமுக்கி எழுப்புதல் மற்றும் குந்தி எழும்புதல்

C - நீச்சலில் ஈடுபடல்

D - பாரம் தூக்குதல்

இச் செயற்பாடுகளில் தசைகளின் தாங்கு திறனை விருத்தி செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகளைக் கொண்ட விடையானது.

1. A,B  2. B,D  3. C,D  4. A,C

17. அருகில் காட்டப்பட்டிருக்கும் வரைபடம் உதைபந்தாட்ட நடுவரால் காட்டப்படும் சமிஞ்ஞையானது

1. நேரில் சுயாதீன உதை
2. எச்சரிக்கை
3. வெளியேற்றுதல்
4. நேரடி சுயாதீன உதை

18. பின்வருவனவற்றில் நின்ற புறப்பாட்டுக்கான ஓட்டம் எது?

1. 100 m  2. 200 m  3. 400 m  4. 1500 m

19. ஜேர்மன் சின்னமுத்து நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு 15 வயது பூர்த்தியான சகல பெண் பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய தடுப்பூசி.

1. போலியோ தடுப்பூசி
2. முக்கூட்டு வக்சின்
3. ருபெல்லா தடுப்பூசி
4. HIV தடுப்பூசி

PAST PAPERS WIKI

20. பாடசாலை இறுதி நாள் விளையாட்டு விழாவின் போது நாம் தேசிய கீதம் பாடும் சந்தர்ப்பத்தில் நிமிர்ந்த நிலையில் நின்றோம் இச்சந்தர்ப்பத்தை அவதானிக்கையில்,

1. நான் நிலையான கொண்ணிலையில் இருந்தேன்,
2. நான் அசையும் கொண்ணிலையிருந்தேன்,
3. நான் சௌகரியமாக நின்றேன்
4. நான் இலகுவாக நின்றேன்.

21. போட்டி நடை தொடர்பான சரியான கூற்றை தெரிவு செய்க.
    1. விரல் பகுதி, சும்மாடு, குதி என்றவாறு பாதம் நிலம் தொட வேண்டும்.
    2. குதி, சும்மாடு, விரல் பகுதி என்றவாறு பாதம் நிலம் தொட வேண்டும்.
    3. இடுப்பானது மேலும் கிழுமாக அசையக்கூடாது.
    4. முழங்கை $45^0$ அமையுமாறு வைத்து கொள்ள வேண்டும்

22. புராதன ஒலிம்பிக் போட்டி முதன் முதலில் ஒலிம்பியா நகரில் நடைபெற்றது. அப்போட்டியில் வெற்றி பெற்ற வீரருக்கு வழங்கப்பட்ட பரிசு
    1. ஒலிம்பிக் பதக்கம்
    2. ஒலிவ் மரக்கிளை
    3. தங்கத்திலான ஒலிவ் கிளை
    4. செர்ரி மரக்கிளை

23. தடடெறிதல் போட்டி ஒன்றில் 4வது சுற்றில் வீரரொருவர் எறிந்த பின் கோணச்சிறை பக்கமாக வெளியேறினார். இச் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள்
    1. அது வெற்றிகரமான எறிதல் என பதிதல்
    2. அந்தப்போட்டியிலிருந்து உரிய வீரரை நீக்குதல்
    3. பிழையான எறிதல் என பதிதல்
    4. மீண்டும் 4வது சுற்றைப் எறிவதற்கு அனுமதித்தல்

24. கர்ப்பிணித் தாயொருவருக்கு எத்தனை மாதங்களின் பின் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படும்.
    1. 1 மாதம்
    2. 2. மாதம்
    3. 3 மாதம்
    4. 4 மாதம்

25. பாதத்தை முழங்காலில் மடக்கி குதியால் பின்பக்கம் அடித்தவாறு முன்னே ஓடுவது
    1. ஓட்டப் பயிற்சி A (Running A)
    2. ஓட்டம் பயிற்சி B (Running B)
    3. ஓட்டம பயிற்சி C (Running C)
    4. ஜொகிங் (Jogging)

26. பஞ்ச நிகழ்ச்சியில் உள்ளடங்காத நிகழ்ச்சி
    1. நீளம் பாய்தல்
    2. 200 m
    3. 1500 m
    4. குண்டு போடுதல்

27. உடலில் எப்பாகம் முடிவுக்கோட்டை தொடுவதன் மூலம் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் வெற்றியாளர் தெரிவு செய்யப்படுவார்.
    1. கை
    2. கால்
    3. வயிறு
    4. முண்டம்

28. பின்வருவனவற்றில் உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் போசணைகள் உள்ளடங்கிய தொகுதி.
    1. கீரைவகை பழவகை இனிப்புவகை
    2. கடலை மீன் இறைச்சி
    3. கிழங்கு கரட் கீரை
    4. சோயா அவரை கிழங்கு

29. ஆண்பிள்ளைகளில் உடல் துரித வளர்ச்சியடையும் வயதெல்லை யாது?
    1. 15 - 18 வயது
    2. 10 – 19 வயது
    3. 10 – 15 வயது
    4. 12 – 16 வயது

30. பாடசாலை மாணவர்களை அழைத்துக் கொண்டு ஆசிரியர் மலையேறிய போது பெற்ற அனுபவமும் களிப்பும் மட்டற்றவை. இம் மாணவர்கள் பங்கேற்றது.

1. திறந்தவெளிச் செயற்பாடாகும்.
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடாகும்.
3. கேளிக்கைச் செயற்பாடாகும்
4. கூட்டுச் செயற்பாடாகும்.

31. கருவுற்ற ஒரு தாய் வைத்திய உதவிகளையும் வைத்திய ஆலோசனைகளையும் எங்கு பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

1. சுகாதார சேவையினரிடம்
2. பிரசவ நிலையங்கள்
3. தாய், சேய் நிலையம்
4. மேற்கூறப்பட்ட மூன்றும்.

32. குருதி உறைதலுக்கு அவசியமான விற்றமின்

1. A
2. K
3. E
4. B

33. பெண்களுக்கு மாதவிடாய்ச் செயற்பாடு முடிவடையும் காலம்.

1. 35 வயது 40 வயது வரை
2. 40 வயது 45 வயது வரை
3. 45 வயது 55 வயது வரை
4. 30 வயது 40 வயது வரை

34. எமது கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் சித்திரை மாதத்தில் தேங்காய் எறிதல் பல்லாங்குழி ஆட்டம் சோகி விளையாட்டு சடுகுடு ஆட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர். இவர்கள் ஈடுபட்டது.

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களாகும்.
2. சிறு விளையாட்டுக்களாகும்.
3. பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களாகும்
4. உப விளையாட்டுக்களாகும்

35. ஓட்ட வீரரொருவர் தனது பயிற்சி நடவடிக்கைகளின் போது தொடர்ச்சியாக 12 நிமிடங்கள் ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டார். இதன் மூலம் இவர் விருத்திசெய்ய எதிர்பார்க்கும் உடற்றகமைப் பண்பு.

1. கதி
2. சக்தி
3. தாங்குமியல்பு
4. நெகிழ்ச்சி

36. தினிஸ் அதிக தலைவலி உடல்வலி காய்ச்சல் ஆகியவற்றால் அவதியுறுகின்றார். அத்தோடு வாந்தியும் எடுக்கின்றார். உடலில் ஆங்காங்கே செந்நிறப் புள்ளி அடையாளங்கள் காணப்படுகிறது. நுளம்பினால் பரவும் ஒருவகை நோய் என வைத்தியர் கூறினார். இந் நோய்

1. டெங்குவாக இருக்கலாம்.
2. யானைக்கால் நோயாக இருக்கலாம்
3. மலேரியாவாக இருக்கலாம்.
4. நெருப்புக் காய்ச்சலாக இருக்கலாம்.

37. ஹசன் பிரபல்யமான ஒருவராவார். அவருக்குப் பல்வேறு இனங்களைச் சேர்ந்த நண்பர்கள் உள்ளனர். இதற்கமைய முடிவுசெய்யத்தக்கது ஹசன்,

1. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைக் கொண்டவராவார்.
2. பரிவுணர்வுடையவராவார்.
3. உணர்ச்சி மிக்கவராவார்.
4. இரக்கமுடையவராவார்.

38. மனித உடலில் உள்ள உடற்தொகுதிகளின் அமைப்புக்கு அமைய ஒரு தொகுதி ஏனைய தொகுதிகளுடன் மாறுபட்டுக் காணப்படும். அத் தொகுதி.

1. கழித்தற் தொகுதி
2. குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி
3. சமிபாட்டுத் தொகுதி
4. இனப்பெருக்கத் தொகுதி.

Past Papers Wiki

39. மனித வாழ்க்கைக்கு சவாலாக விளங்குகின்ற இயற்கை அனர்த்தங்களில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கான சரியான நடைமுறையானது.
   1. அனைவரும் இணைந்து சூழல் மாசடைவதை தடுத்தல் வேண்டும்.
   2. இயற்கை அழிவுகள் ஏற்படும் இடங்களில் வசிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
   3. இயற்கை அழிவுகளால் ஏற்படும் விளைவுகளை மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்தல்.
   4. காலநிலை மாற்றங்களை அறிதல்.

40. விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்கவிழுமியங்களையும் மதித்து நடப்பதனால் ஏற்படும் பண்புகளில் ஒன்று அல்லாதது
   1. தலைமைத்துவமும் குழு உணர்வும்
   2. தீர்மானம் எடுத்தலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும்
   3. ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களுடன் பொருத்தமற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளல்
   4. எதிரணியினரின் திறமைகளைப் பாராட்டுதல்

பகுதி 11

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது. பகுதி “அ” இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும், பகுதி “ஆ” இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுமாக தெரிவு செய்து மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.**

1. எமது பாடசாலை மாணவர்கள் வலய மட்ட மெய்வல்லுநர் போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதற்காக பாடசாலை சமூகத்தின் நிதி உதவியுடன் பேரூந்து ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது. இப் போட்டிகளில் எமது பாடசாலை முதலாம் இடத்தைப் பெற்றுக்கொண்டது. சலீம் என்ற மாணவன் நீளம் பாய்தலிலும ˙100m ஓட்டத்திலும் முதலாம் இடம் பெற்று எமது பாடசாலைக்கு பெருமை சேர்த்தார். இவர் தமது பாடசாலையில் ஏனைய மாணவர்க்கு முன்னுதாரணமாக செயற்படுவார். அத்தோடு பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டை செய்வதற்கும் முன்னிற்கும் பண்பைக் கொண்டிருந்தார். அதிபர் ஆசிரியர்களின் பாராட்டுக்களையும் பெற்றிருந்தான். பாடசாலை மெய்வல்லுநர் போட்டி ஒழுங்கமைப்பிற்கும் முன் நின்று உதவிகளை செய்தான். தனது சகபாடிக் குழுக்களுடன் பாடசாலையில் சுகாதாரக் குழுக்களை அமைத்து மாணவர்களது ஆரோக்கிய நிலையை பேணுவதற்கு பிரதேச வைத்திய நிபுணர்களை வரவழைத்து மருத்துவ முகாம் ஒன்றை நடாத்தினான். மேலும் மாணவர்களை காலை நேரமும் மாலை நேரமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுமாறு அறிவுறுத்தியிருந்தார். இயற்கை அனர்த்தங்கள் ஏற்படும் போது அதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் இழப்புக்களைத் தடுப்பதற்குமான முன்னேற்பாடாக முதலுதவி பற்றிய அறிவை மாணவர்களுக்கு வழங்கியிருந்தார். பாடசாலையின் சுகாதாரக் கழகத்தினூடாக மாணவர்களின் சுகாதார நிலையில் கவனமெடுத்திருந்தார். சில மாணவர்களின் உடற்றிணிவுச் சுட்டி மிக உயர்வாக காணப்பட்டது. மேலும் சில மாணவர்கள் குறைபாட்டு நோய்களுக்கு ஆளாகியிருந்தனர். இதில் பங்கு பற்றிய சஜித்திற்கு கீரை வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுமாறு மருத்துவர்களால் அறிவுரை கூறப்பட்டது. மாலை நேரங்களில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு தமது பொழுதுகளையும் கழித்தனர்.

1. பாடசாலைக்கு சமூகத்தின் பங்களிப்பு பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சந்தர்ப்பம் ஒன்று தருக?
2. சகபாடிக் குழுக்களுக்கு இவ் வயதுப் பிரிவில் கொண்டிருக்கும் பண்புகள் இரண்டு தருக.?
3. சலீம் பங்குபற்றிய நீளம்பாய்தலின் படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.?
4. பந்தியில் குறிப்பிட்டுள்ள 100 m ஓட்டத்திற்கு எந்த வகையான புறப்பாட்டு முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது.?
5. வைத்தியர்களால் சஜித்திற்கு கீரை வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுமாறு கூறப் பட்டதற்கான காரணம் என்ன.?
6. பாடசாலை மெய்வல்லுநர் போட்டிகளில் போட்டிக்கு முன் உள்ள ஒழுங்கமைப்புக்கள் இரண்டு தருக.?
7. எமது நாட்டில் ஏற்படக் கூடிய இயற்கை அனர்த்தங்கள் இரண்டு தருக?
8. முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கங்கள் இரண்டு தருக?
9. மலை நேரங்களில் பங்குபற்றிய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக.?
10. இவ் விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றுவதால் ஏற்படும் பண்புகள் இரண்டு தருக.?

10X2=20 புள்ளிகள்

Past Papers Wiki

பகுதி அ

2. 1. போசணைகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக.?

2 புள்ளிகள்

2. அ) உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் நான்கு தருக.?

2 புள்ளிகள்

ஆ) உணவை நீண்ட நாட்கள் பேணுவதற்கு ஆதிகாலத்தில் பயன்படுத்தப் பட்ட முறைகள் மூன்று தருக.?

3 புள்ளிகள்

3. குறையூட்டத்தினால் ஏற்பட கூடிய பாதிப்புக்கள் மூன்று தருக.?

3 புள்ளிகள்

3. 1. பாடசாலை சுகாதார உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள் நான்கு தருக.?

2 புள்ளிகள்

2. விளையாட்டின் ஒழுக்க விழுமியங்களை பின்பற்றும் வீரர் ஒருவருக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

2 புள்ளிகள்

3. அ) தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனையின் விளைவுகள் மூன்று தருக.?

3 புள்ளிகள்

ஆ) இல்ல விளையாட்டு போட்டி ஒன்றை நடாத்துவதன் நோக்கங்கள் மூன்று தருக.

3 புள்ளிகள்

**4. கீழே தரப்பட்டுள்ள சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுக்க நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை விபரிக்க.**

1. அறுந்த நிலையில் உள்ள மின் கம்பியைத் தொட்ட உங்களது நண்பனுக்குமின்சாரத் தாக்குதல் ஏற்படல்.
2. எந்தவொரு விளையாட்டிலோ அல்லது இணைப்பாடவிதான செயற்பாட்டிலோ பங்குபற்றாத உமது தங்கை தம்பி மாலைநேர வகுப்புகளுக்கு மட்டும் ஆர்வத்துடன் செல்வதை அவதானிக்கிறீர்கள்.
3. உமது பாடசாலைப் பிரதேசத்தில் மாணவர்களுக்கு இனம் தெரியாதவர்களால் போதைப் பொருள் விற்பனை செய்வதை அறிதல்.
4. மழை காலங்களில் நுளம்புகளினால் பரவும் நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துதல்.
5. அறிமுகமில்லாத ஒருவர் உங்களிடம் முகநூல் உரையாடலை விரும்புதல்

5x2=10 புள்ளிகள்

பகுதி ஆ

5. 1. போட்டி நடையின் விதிமுறைகள் இரண்டு தருக.?

2 புள்ளிகள்

2. போட்டி நடையின் விதிமுறைகளை மீறும் போது பயன்படுத்தப்படும் குறியீடுகளை படம் இரண்டையும் வரைந்து குறித்துக் காட்டுக

2 புள்ளிகள்

3. புறப்பாட்டில் ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக.

3 புள்ளிகள்

4. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் விதிமுறைகள் மூன்று தருக.?

3 புள்ளிகள்

6. 1. அ) எமது உடலில் கழிவகற்றும் உறுப்புக்கள் இரண்டு தருக?

2 புள்ளிகள்

ஆ) சிறுநீரகத் தொகுதியைப் பாதுகாக்க எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக?

3 புள்ளிகள்

2. இரைப்பை அழற்சி ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக.?

2 புள்ளிகள்

3. உணவுச்சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை தவிர்க்கும் வழிகள் மூன்று தருக.?

3 புள்ளிகள்

7. A,B,C ஆகியவற்றுள் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை தருக.

A. 1. வொலிவோல் விளையாட்டின் அறைதல் திறனுக்கான அணுகுமுறைகளை தருக.?

2 புள்ளிகள்

2. அ) வொலிவோல் விளையாட்டின் பந்தைத் தடுத்தலின் வகைகளைத் தருக ?

2 புள்ளிகள்

ஆ) தடுத்தல் திறன்களை மேம்படுத்த மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளை தருக.

3 புள்ளிகள்

3. வொலிவோல் போட்டிக்கு மத்தியஸ்தராக நீங்கள் கடமையாற்ற வேண்டியேற்படின் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீர் வழங்கும் தீர்ப்புக்களைக் குறிப்பிடுக.

1. முன்னனி வீரரொருவர் பந்தை தடுத்த பின்னர் தமது பகுதிக்குள் விழும் பந்தை மீண்டும் அவரே எடுத்தல்.

1 புள்ளி

2. எதிரணியால் பணிக்கப்பட்ட பந்து மைதானத்தின் கோடுகளில் விழுதல்.

1 புள்ளி

3. பணிக்கப்பட்ட பந்து உணர்தடியில் பட்டு (Anterna) எதிர் அணிப் பக்கம் செல்லுதல்.

1 புள்ளி

B. 1. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இரு கைகளாலும் பந்து அனுப்பும் முறைகள் இரண்டு தருக?

2 புள்ளிகள்

2. அ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் இழைக்கப்படும் தவறுகளுக்கு வழங்கப் படும் தண்டனைகள் இரண்டு தருக?

2 புள்ளிகள்

ஆ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் காத்தல் திறன்களின் பிரதான அம்சங்கள் மூன்றும் எவை?

3 புள்ளிகள்

3. புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகளுக்கு பேற்றுக்கெய்யும் நுட்பத்தினை பயிற்றுவிக்கும் முறைகள் மூன்றை விளக்குக.

3 புள்ளிகள்

C. 1. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை உதைக்கும் முறைகள் இரண்டு தருக?

2 புள்ளிகள்

2. அ) காற்பந்தாட்டப் போட்டிக்கான நேர அளவு யாது?

2 புள்ளிகள்

ஆ) காற்பந்தாட்ட வீரர் பாவிக்க வேண்டிய கட்டாய உபகரணங்கள் எவை?

3 புள்ளிகள்

3. தண்டனையாக நேரடி சுயாதீன உதை (Direct Free Kick) வழங்குவதற்கு காரணமாக அமையும் தவறுகள் மூன்று தருக?

3 புள்ளிகள

PAST PAPERS WIKI

WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Papers Library