மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
இரண்டாந் தவணைப் பரீட்சை - 2018
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

86	T	I

தரம் - 11 பகுதி - I நேரம் : 3 மணித்தியாலயம்

➢ *1 தொடக்கம் 40 வரையாக வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.*

01) தனிநபரின் செயற்பாடுகளுடன் சமூகத்தினது பங்களிப்பினை சேர்த்து இணக்கமான சுகாதார நிலைமைகளை ஏற்படுத்துவதுடன் தடையாக உள்ள காரணிகளை கட்டுப்படுத்துவது
1) விபத்துக்கள் இடர்களைக் குறைப்பதற்காகும்
2) சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகும்
3) சூழல் தூய்மையை பேணுவதற்காகும்
4) நோய்த்தடுப்பு வேலைத்திட்டத்திற்காகும்

02) உடற்பயிற்சி செய்தல், ஊட்டமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், மன அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபடுதல், நோயற்ற உடல், போதைப் பாவனையில் இருந்து விடுபடுதல் ஆகிய பண்புகளை கொண்டிருப்பது.
1) சிறப்பான உடற்சுகாதாரமாகும் 2) சிறப்பான உளப்பண்பாகும்
3) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோலமாகும் 4) ஒழுக்கப்பண்புகளாகும்

➢ *3ஆம் 4ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்துக.*

P - உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) 20ஐக் கொண்டவர்
Q - உடனுணவுகளை அதிகம் உண்பதில் நாட்டமுள்ளவர்
R - காலை உணவைத் தவறவிடாதவராக இருப்பதுடன் தினமும் மூன்றுவேளை உணவு உண்பவர்
S - உள நெருக்கீடுகளுக்கு அதிகம் உட்படுபவர்

03) மேலே கூறப்பட்ட தகவல்களுக்கு அமைய P என்பவர்
1) மெலிவான தோற்றத்தைக் கொண்டிருப்பவர்
2) உடற் பருமனானவர்
3) மிகையூட்ட நிலையில் (Obesity) இருப்பவர்
4) உயரத்திற்குப் பொருத்தமான நிறையில் இருப்பவர்

04) Q,R,S போன்றவர்களுள் நல்ல பழக்கத்தினை கடைப்பிடிப்பவர் / கடைப்பிடிப்பவர்கள்
1) Q,R 2) R,S 3) R 4) Q,S

05) பிறந்தது முதல் 28 நாள் வரை இருக்கும் பருவம்
1) குழந்தைப்பருவம் 2) சிசுப்பருவம் 3) பிள்ளைப்பருவம் 4) முன் பிள்ளைப்பருவம்

06) நான் முட்டை மஞ்சள்கரு, கரட், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள் போன்றவற்றை தேவையான போது உண்கின்றேன். எனக்கு எக்குறைபாட்டு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.
1) விற்றமின் C 2) விற்றமின் D 3) அயடீன் 4) விற்றமின் A

07) கொண்ணிலை என்றால் என்ன என வினாவிய சுதனுக்கு பதிலாக கிடைத்தது?
1) அசைவின் போது உடல் உறுப்புகளுக்கு எவ்வித தீங்கும் ஏற்படாத நிலை
2) உடலை வைத்திருக்கும் சரியான நிலை
3) உடல் ஓய்வில் இருக்கும் நிலை
4) உடல் இயங்கும் நிலை

08) ஓட்ட வீரனின் ஒய்வு நிலையை மாற்ற உதவும் காரணி
1) சடத்துவம் 2) புவியீர்ப்பு மையம் 3) விசை 4) சமநிலை

09) மாணவர் குழு ஒன்றுக்கு கைகளை மேலே உயர்த்தி முழங்கைகளை மடிக்கும் உடற்பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இங்கு முழங்கை தொழிற்பட்டிருப்பது
1) பந்துக்கிண்ண மூட்டாகும் 2) வழுக்கு மூட்டாகும்
3) பிணைச்சல் மூட்டாகும் 4) சுழற்சி மூட்டாகும்.

10) சாந்தி கடுமையான காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி போன்ற உபாதைகளுக்கு உள்ளானதுடன் தோல்களில் சிவப்பு நிற அடையாளங்கள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. இவருக்கு எற்பட்ட நோய் யாதாக இருக்கலாம்?
1) நெருப்புக்காய்ச்சல் 2) யானைக்கால் நோய் 3) டெங்குக் காய்ச்சல் 4) எயிட்ஸ்

11) எமது உடலுக்குத் தேவையான அயடீனை பெற்றுக்கொள்ள அயடீன் கலந்த உப்பை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பம்
1) உணவை ஆரம்பத்தில் அடுப்பில் வேகவைக்கும்போது
2) அடுப்பில் வைக்கப்பட்ட உணவு நன்றாக கொதிக்கும் போது
3) உணவினை இறக்குவதற்கு சற்று முன்னர்
4) இவை யாவும் தவறானது

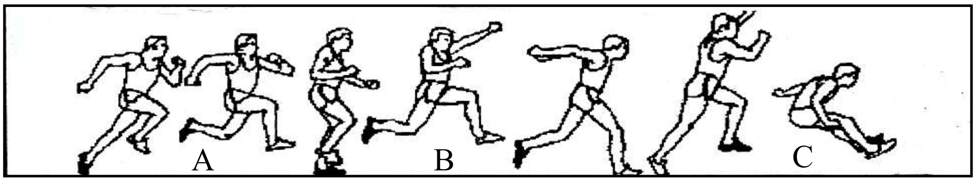
12) நிற்றல், இருத்தல் போன்றன எக் கொண்ணிலையில் அடங்கும்
1) அசையும் கொண்ணிலைகள் 2) புவியீர்ப்பு மையம்
3) நிலையான கொண்ணிலைகள் 4) முள்ளந்தண்டை வளைத்து குனிதல்

13) பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உந்தம் பற்றிய சரியானகூற்று
1) மென்பந்தினை (Soft ball) பிடிப்பதனை விடக்கடினப் பந்தினை பிடிப்பது இலகு
2) மிகக் குறைந்த திணிவு கொண்ட பொருள் மிகவேகமாக வரினும் பிடிப்பது இலகு
3) திணிவிலும் வேகத்திலும் தங்கியிருப்பது உந்தம்
4) வேகம் பூச்சியமானாலும் உந்தம் பூச்சியமாகாது

14) வெளிக்கள கல்வியில் உள்ளடக்கப்படுவது
1) சைக்கிள் ஓட்டம் 2) வன ஆராய்ச்சி 3) நடைப்பயணம் 4) மேற்கூறியயாவும்

15) அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஓட்டப்பாதையின் தூரம் யாது?
1) 400m 2) 200m 3) 800, 4) 100m

16)



மேலே காட்டப்பட்ட வரைபடத்தின் ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் A,B,C எனக் காட்டப்பட்டுள்ளது. அவை முறையே
1) மிதித்தெழுதல், பறத்தல், நிலம்படல் 2) பறத்தல், நிலம்படல், மிதித்தல்
3) நிலம்படல், பறத்தல், மிதித்தெழுதல் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

17) மாகாணமட்டத்திலான பொரும்பாலான பெரு விளையாட்டுப் போட்டிகள் எம் முறையில் நடைபெறுகின்றது.
1) விலகல்முறை 2) சுழற்சிமுறை
3) கலப்புமுறை 4) மேற்கூறிய அனைத்தும் தவறானது

18) பழுதடைந்த உணவின் மூலம் ஏற்படும் நோய்தொடர்பான பாதிப்பு
1) வாந்தி, வயிற்றோட்டம் 2) உணவு வீணாதல்
3) பொருளாதார நட்டம் 4) உணவின் தரம் குறைவடைதல்

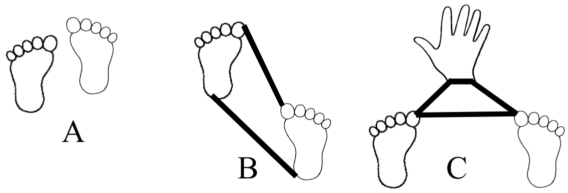
19) பின்வரும் அடைப்புக்குறியில் இடப்படும் சொற்களாக அமைவது

....

உற்பத்தியின் போது | கொண்டு செல்லலின்போது | களஞ்சியப்படுத்தும்போது | நுகரும்போது

1) உணவில் சுவையூட்டிகளை சேர்க்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம்
2) உணவின் போசணைப் பெறுமானம் அழிவுறும் சந்தர்ப்பம்
3) உணவை நீண்டகாலம் பேணக்கூடிய சந்தர்ப்பம்
4) உணவை நுகர்வோருக்கு விற்பதற்கு இலகுவான சந்தர்ப்பம்

➢ *பின்வரும் வரிப்படங்களைப் பயன்படுத்தி 20, 21 வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.*



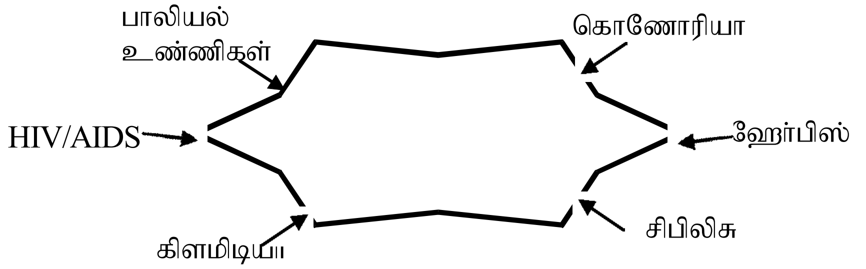
20) A,B,C ஆகிய விளையாட்டுவீரர்கள் மூவரின் மூன்று கொண்ணிலைகளின் வரிப்படங்கள் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளது. இவர்களுள் மிக அதிக சமநிலையைக் கொண்ட கொண்ணிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர் / வீரர்கள்

1) A மாத்திரம் 2) B மாத்திரம் 3) C மாத்திரம் 4) Aயும் Bயும் மாத்திரம்

21) A,B ஆகிய வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வீரர் C யின்

1) புவியீர்ப்பு மையம் ஆதாரபீடத்திற்கு வெளியே அமைந்திருப்பவை
2) புவியீர்ப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைத்து இருத்தல்
3) ஆதாரப் பாதம் பெரியதாயிருக்கும்
4) சமனிலை சிறிய புறவிசை காரணமாக கூட அற்றுப்போகலாம்.

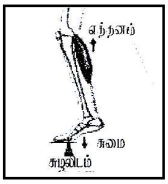
22)



மேற்படி குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடைவெளியை நிரப்புவதற்கு மிக பொருத்தமான சொற்றொடர்

1) போசனைக்குறைபாட்டு நோய் 2) தொற்றுநோய்
3) தொற்றாத நோய் 4. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும்நோய்

23)

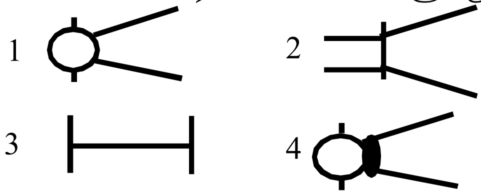


அருகில் குறிப்பிடப்படும் வரிப்படம் எத்தனையாம் வகை நெம்புகோலாக கருதப்படுகிறது.

1) 1ம் வகை நெம்புகோல் 2) இரண்டாம்வகை நெம்புகோல் 3) மூன்றாம் வகை நெம்புகோல் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

➢ ***கீழே மைதான நிகழ்ச்சிக்கான உபகரணங்கள் சிலவும் அவற்றின் மைதானங்களும் தரப்பட்டுள்ளது. இவற்றைக் கொண்டு 24 - 27 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.***

P - Shotput குண்டு
Q - javalin ஈட்டி
R - Discus தட்டு
S - cross bar குறுக்குக்கம்பம்



24) உபகரணம் Qஐப் பயன்படுத்தும் வீரர்கள் தெரிவு செய்ய வேண்டிய மைதானம்

1) இல -1 2) இல -2 3) இல - 3 4) இல - 4

25) இல 1 இனால் குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ள மைதானத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணம்

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

26) P என்னும் எழுத்தை உடைய உபகரணத்தை எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய மைதான இலக்கம்

1) 1 2) 2 3) 3 4) 4

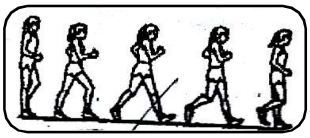
27) 2.135m விட்டமுடைய மைதானம் எது?

1) 1 2) 2 3) 4 4) 3

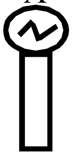
28)

உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அதிகளவு விருத்தியடையும் உடற்றகைமை பண்பு

1) கதி 2) தாங்குதிறன் 3) பலம் 4) தாங்குதன்மையும் கதியும்

29)  அருகேயுள்ள உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடு

1) நடக்கும் சந்தர்ப்பம்
2) போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்
3) சரியான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்
4) பிழையான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்

30) 

அருகில் தரப்பட்டுள்ள குறியீடுகள் எவ் எச்சரிக்கைகளுக்காக போட்டி நடையில் வீரர்களிற்குக் காட்டப்படும்.
1) பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாது போதல் 2) முழங்கால் மடித்தல்
3) அடுத்தவரிற்கு உதவி செய்தல் 4) போட்டி நிறைவு செய்வதில் தவறு

31) 2017ஆம் ஆண்டிலிருந்து தற்போது வரை மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் பல்வேறு மாற்றங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. தற்போதுள்ள சரியான வயதுப்பிரிவினர்
1) 11,13,15,17,19,21 வயது 2) 13,15,17,19,21 வயது
3) 12,14.16,18,20 வயது 4) 10,12,14,16,18 வயது

32) கிராம வாசிகள் ஏப்ரல் மாதம் முழுவதும் போர்த்தேங்காய் எறிதல், பல்லாங்குழி ஆட்டம், சோழி விளையாட்டு போன்றவற்றில் ஈடுபடுவர். இவர்கள் ஈடுபடுபவை
1) ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டு 2) கிராமிய விளையாட்டு
3) சிறு விளையாட்டு 4) மேற்கூறிய யாவும் பிழை

33) வொலிபோல் விளையாட்டின் ஆரம்பம் எத் திறனுடன் ஆரம்பிக்கும்
1) அறைதல் 2) பணித்தல் 3) தடுத்தல் 4) எறிதல்

34) விலகல் முறையில் நடைபெறவுள்ள போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் காண்பதற்கான சமன்பாடு
1) $n\frac{(n-1)}{2}$ 2) n - 1 3) n -2 4) $n\frac{(n-2)}{1}$

35) உள நெருக்கிடையின் தீய விளைவுகளில் உளம் சார்ந்த விளைவுகளில் ஒன்று
1) போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் 2) நோய் எதிர்ப்புசக்தி குறைவடைதல்
3) சமூக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் 4) குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்

36) விளையாட்டின்போது விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு அல்லது உகப்பற்ற விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு
1) பொருத்தமான விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
2) எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றல்
3) முறையான முன் தயார் நிலை இல்லாதிருத்தல்
4) ஊட்ட நிலையில் கவனம் செலுத்தாமை

37) முதலுதவி வழங்குவதற்கு பின்பற்றவேண்டிய PRICES முறையில் I இனால் குறிக்கப்படுவது
1) அழுத்தத்தைப் பிரயோகித்தல் 2) விபத்து ஏற்பட்ட இடத்திற்கு ஓய்வு கொடுத்தல்
3) இரண்டு மணித்தியாலங்களிற்கு 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை ஐஸ் வைத்தல்
4) விபத்தினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு மேலும் அதிகரிக்காதவாறு தடுத்தல்

38) பாடசலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் நோக்கம் பாடசாலையின் சகல உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளையும் உயர் மட்டத்தில் பேணுவதற்கு பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பின் தலைவராக நியமிக்கப்பட மிகப்பொருத்தமாக அமைபவர் அப்பாடசாலையின்
1) அதிபர் 2) பிரதிஅதிபர்
3) விளையாட்டுப்பொறுப்பாசிரியர் 4) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடஆசிரியர்

39) 2020ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக்போட்டி நடைபெறவுள்ள நகரம்
1) றியோடி ஜெனிரே 2) சிக்காக்கோ 3) பாரிஸ் 4) டோக்கியோ

40) ஊக்க மருந்து பாவித்த குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டால்
1) விளையாட்டு வீரர் பெற்ற பதக்கம் பறிக்கப்படும்
2) நாட்டுக்கு அபகீர்த்தி ஏற்படும்
3) போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதற்கு தடைவிதிக்கப்படும்
4) மேற்கூறிய மூன்று நிலையும் ஏற்படும்

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
இரண்டாந் தவணைப் பரீட்சை - 2018
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

86	T	II

தரம் - 11 **பகுதி - II**

➢ *முதலாம் வினாவிற்கும் பகுதி "அ" இலிருந்து இரண்டு வினாவுக்கும் பகுதி "ஆ" இலிருந்து இரண்டு வினாவுக்கும் எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.*

01) பாலா, சிவா ஆகியோர் தரம் 10இல் கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் பாலா பாடசாலை மாணவத் தலைவனாக இருப்பதோடு கட்டான உடலமைப்பைக் கொண்ட பிரபல்யமான விளையாட்டு வீரராவர். மாகாண மட்ட மெய்வல்லுநர் போட்டியின் போது 400m போட்டியில் முதலிடத்தையும் வெற்றி பெற்ற கரப்பந்தாட்ட அணியின் தலைவராகவும் செயற்பட்டுள்ளார். பயிற்றுவிப்பாளரின் ஆலோசனைக்கமைய திட்டமிட்டு பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதுடன் அடிக்கடி கலப்பணவுகளையும் உட்கொண்டு வந்தார்.

சிவா மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் விருப்போடு ஈடுபடுவதில்லை. நேரம் கிடைக்கும் போது பயிற்சியில் ஈடுபடுவான். தீய நண்பர்கள் சிலருடன் சேர்ந்து புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தையும் கொண்டுள்ளான். மாகாண மட்ட மெய்வல்லநர் போட்டியில் 1500m இல் கலந்து கொண்ட போது காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்டமையினால் போட்டியை நிறைவு செய்ய முடியவில்லை. முதலுதவிக் குழுவினால் இவருக்கு முதலுதவி வழங்கப்பட்டது. பயிற்றுனர் சிவாவிற்கு சில அறிவுரைகள் வழங்கினார்.

01) கலப்புணவு என்பதனால் கருதப்படுவது யாது? உதாரணம் ஒன்று தருக.
02) பாலா பங்கேற்ற ஓட்ட நிகழ்ச்சித் தொகுதி யாது?
03) பாலா பங்குகொள்ளக்கூடிய (மேலே பந்தியில் குறிப்படாத) வேறு சுவட்டு நிகழ்ச்சி 2 தருக.
04) மாணவத்தலைவராக பாலா இருப்பதற்குரிய தலைமைத்துவப் பண்புகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
05) சிவாவிற்கு ஏற்படக் கூடிய தொற்றா நோய்கள் 2 தருக.
06) சிவா பங்குகொண்ட நிகழ்ச்சிக்கு வழங்கப்பட்ட கட்டளைகளையும் தருக.
07) முதலுதவிக் குழுவினால் சிவாவிற்கு வழங்கக்கூடிய முதலுதவிச் செயல் முறையத்தருக.
08) பயிற்றுனர் சிவாவிற்கு தினமும் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டுமெனக் கூறியிருப்பார்?
09) இலங்கையில் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை குறைப்பதற்காக சுகாதாரத் திணைக்களத்தினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட வேலைத்திட்டங்கள் 2 தருக.
10) பயிற்றுனரினால் சிவாவிற்கு வழங்கப்படக்கூடிய ஆலோசனைகள் 2 தருக?

(2x10 = 20புள்ளிகள்)

பகுதி “அ”

02) A மனித செயற்பாட்டிற்கு தேவையான O_2 வழங்குவதுடன் CO_2 வாயுவை வெளியேற்றுவதும் எனது தொழிலாகும்.

B - உடலின் பல பாகங்களுக்கு தேவையான போசனைக் கூறுகள் ஒட்சிசன் போன்றவற்றை வழங்குவது எனது தொழிலாகும்.

C - அசைவுகளுக்கு தேவையான தூண்டலை வழங்குதல் எனது தொழிலாகும்.

1) B,C ஆகிய தொகுதிகளை இனங்கண்டு எழுதுக. (2புள்ளி)

2) தொகுதி A இல் நேரடியாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோய் நிலமை இரண்டினையும் தொகுதி Bயில் நேரடியாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோய் நிலமை ஒன்றினையும் தருக. (3புள்ளி)

3) C தொகுதியை பாதிக்கும் காரணிகள் 2 இனைக் குறிப்பிட்டு அவற்றைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.

(5புள்ளி)

03) நவீன உலகில் தரமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்வது பெரும் சவாலாக உள்ளது. இது பெரும்பாலும் அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடுகளில் காணப்படுகிறது. பல்வேறுபட்ட காரணங்களிற்காக உணவின் தரமானது குறைக்கப்படுகிறது. இதனால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நீங்களும் குடும்ப அங்கத்தவர்களும் பாதுகாப்பான உணவினை பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும்.

1) உணவைப் பேணி பாதுகாத்தல் என்றால் என்ன? (3புள்ளி)

2) உணவை பேணி பாதுகாத்தலுக்கு இடையூறாக அமையும் காரணிகள் எவை? (3புள்ளி)

(அ) மாலா பசி ஏற்பட்டதும் காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட குளிர்பானத்தைக் குடிக்கும் பழக்கத்தை கொண்டிருப்பது வழக்கம். ஆனால் ராணி ஒரு குவளை நீரையோ அல்லது இயற்கையான பழபானத்தை குடிக்கும் பழக்கத்தை கொண்டிருந்தாள். இவ்விருவரில் சிறந்த உணவு பழக்கத்தை கொண்டிருப்பவர் யார்? (1புள்ளி)

(ஆ) வினா 3 - அ விடைக்கான காரணத்தை ஒப்பிட்டு விளக்குக? (3புள்ளி)

04) பின்வரும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் விதத்தை சுருக்கமாக விளக்குக.

1) பரீட்சை நெருங்கும் காலங்களில் கற்க முடியாமல் குழப்பமடைதல், நண்பர்களுடன் அடிக்கடி வெளியே செல்லும் நிலமை ஏற்படல்

2) உடல் பருமன் அதிகரிப்பால் உங்களது நண்பர் அவதியுறுவதுடன் வெளியே வர வெட்கப்படுகின்றார்.

3) HIV தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவரின் மகனை உங்களது பாடசாலையில் சேர்த்தல்

4) திடீரென எற்பட்ட பனி காரணமாக வன ஆய்வில் ஈடுபட்டுள்ள உமது குழுவுக்கு சூழல் தெளிவாகத் தென்படாத நிலை ஏற்படல்

5) வாழ்க்கையில் உண்மையான மகிழ்வைப் பெறுவதற்கு புகைப்பிடித்தல் வழியெனக் கூறி உங்கள் நண்பன் உங்களையும் புகைப்பிடிக்குமாறு தூண்டுதல்

(2 x 5= 10புள்ளி)

பகுதி “ஆ”

05) கலைமகள் விளையாட்டுக்கழகம் தமது வெள்ளி விழாவை முன்னிட்டு உதைபந்தாட்டம், துடுப்பாட்டம் ஆகிய சுற்றுப்போட்டிகளை நடாத்துவதென தீர்மானிக்கப்பட்டு விண்ணப்பங்கள் பங்குபற்றும் கழகங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. சுற்றுப் போட்டிகள் பின்வரும் இரு முறைகளில் நடாத்தப்பட்டன.

உதைபந்தாட்டம் - போட்டிகளின் எண்ணிக்கை $n - 1$ எனும் சமன்பாட்டின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்படும்.

துடுப்பாட்டம் - போட்டிகளின் எண்ணிக்கை $\frac{n(n-1)}{2}$ எனும் சமன்பாட்டின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்படும்.

01) கலைமகள் விளையாட்டுக்கழகம் உதைபந்தாட்டம், துடுப்பாட்டம் ஆகியன நடாத்தப்பட்ட முறைகளைத் தருக? (2புள்ளி)

02) உதைபந்தாட்டம் நடாத்தப்பட்ட முறையிலுள்ள நன்மை ஒன்றும் துடுப்பாட்டம் நடாத்தப்பட்ட முறையிலுள்ள தீமை இரண்டும் தருக? (3புள்ளி)

03) இப் போட்டித் தொடரில் உதைபந்தாட்டப் போட்டியில் 7 அணிகள் பங்குபற்றின. இதற்கமைய அப்போட்டியினை நடாத்துவதற்கான போட்டிக் குறிப்பை தயார் செய்க. (5புள்ளி)

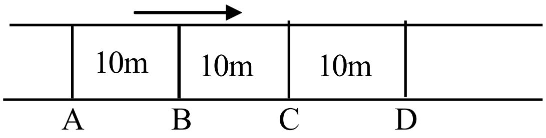
06) பின்வரும் அட்டவணையின் அடிப்படையில் விடை தருக.

போட்டியாளர்	பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகள்
A	10000m
B	குண்டு போடுதல்
C	400m, 200m
D	800m, 1500m
E	4 x 100m அஞ்சல், நீளம் பாய்தல்

01) பதுங்கிப் புறப்பாடு, நின்ற புறப்பாட்டில் தமது நிகழ்ச்சியை ஆரம்பிக்கும் போட்டியாளரைத் தருக. (2புள்ளி)

02) (அ) E என்ற போட்டியாளர் அஞ்சல்கோலை மாற்றுவதற்கான பொருத்தமான மாற்றுகை யாது? (2புள்ளி)

(ஆ)



4x100m அஞ்சல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிய E என்ற போட்டியாளர் AB என்ற பிரதேசத்தில் அஞ்சல்கோலை மாற்றியுள்ளார். இவரது அஞ்சல் குழு 1ம் இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. நீர் நடுவராக கடமையாற்றுகிறீர் எனக் கொள்க.

01) E பங்குபற்றிய அஞ்சல் குழுவிற்கு முதலிடம் வழங்கலாமா? (1புள்ளி)

02) உமது விடைக்கான காரணம் யாது? (2புள்ளி)

03) மேலே அட்டவணையில் குறிப்பிடாத பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைத் தருக. (3புள்ளி)

07) A,B,C ஆகியவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

(A) 01) உங்களது பாடசாலையின் இல்லங்களுக்கிடையிலான வொலிபோல் போட்டிகளை நடாத்துவதற்கான மத்தியஸ்தராக நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர். மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்கு நீர் மைதானத்துக்குள் எடுத்துச் செல்லவேண்டிய உபகரணங்கள் எவை? (2புள்ளி)

02) உங்கள் இல்லத்தின் புதிய வொலிபோல் வீரருக்கு பணித்தல் நுட்பத்தை பயிற்றுவிக்கும் செயற்பாடுகள் 3 தருக. (3புள்ளி)

03) உங்கள் பாடசாலையின் சிவப்பு, பச்சை, இல்லங்களுக்கிடையில் வொலிபோல் போட்டிகளின் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்ப்பு எவ்வாறு அமையும் என தருக.

(அ) பணிப்புக்கான ஊதுகுழலொலி எழுப்பப்பட்ட பின்னர் சிவப்பு அணியின் பணிப்போன் பந்தை நிலத்தில் அடித்தல்

(ஆ) மைதானத்தின் பின்கள பச்சை அணிவீரர் தாக்குதற்கோட்டை தொட்டவாறு மேலெழுந்து அறைதல்

(இ) பச்சை அணியின் லிபரோ வீரர் பணித்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்

(ஈ) சிவப்பு அணியின் தலைவர் ஐந்தாம் சுற்றின்போது இரண்டு குறுகிய இடைவேளைகளின் பின்னர் மூன்றாம் தடவையாகவும் குறுகிய இடைவேளையைக் கோருதல்

(உ) பச்சை அணி வீரர் அறைதலைத் தடுக்கும்போது கையில் பட்ட பந்து உணர்தடியில் பட்டு சிவப்பு அணியின் பக்கம் செல்லுதல்.

(5புள்ளி)

(B) 01) உங்களது பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான போட்டியை நடாத்தும் மத்தியஸ்தராக நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் இப் போட்டியில் மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்கு நீங்கள் எடுத்துச்செல்லவேண்டிய உபகரணங்களைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளி)

02) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைக்கு இரண்டு கைகளிலும் பந்தை பரீட்சயப்படுத்தப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் 3 தருக. (3புள்ளி)

03) உங்களது இல்ல மாணவிகளுக்கு வலைப்பந்தாட்டத்தைப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. வலைப்பந்தாட்டப் பயிற்சியின் போது வீராங்கனைகள் விடும் பின்வரும் தவறுகளுக்கு நீங்கள் வழங்கும் தண்டனைகளை விளக்குக.

(அ) வீராங்கனையொருவர் பந்தை கையில் பிடித்தவாறு சில அடிகள் வைத்தல், காலை இழுத்தல் போன்ற காலுடனான தவறுகளை மேற்கொள்ளல்

(ஆ) இரு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் இருவர் ஒரே தடவையில் பந்தைப் பிடித்தவர்

(இ) பேற்று வட்டத்துக்கு வெளியே வீராங்கனை ஒருவர் எதிரணி வீராங்கனையின் உடலுடன் மோதுதல்

(ஈ) வீராங்கனை ஒருவர் பந்தை மைதானத்துக்கு வெளியே அனுப்புதல்

(உ) பேற்று வட்டத்தினுள் பேற்றுக்கெய்யும் வீராங்கனை (GS) பேற்றுக்கொய்ய ஆயத்தமாகும் போது எதிரணியின் பேற்றுக்காவல் வீராங்கனை (GK) 3 அடி தூர இடைவெளியில் நில்லாது பேற்றுக் காவல் செய்தல்

(5புள்ளி)

(C) 01) உங்கள் பாடசாலையின் இல்லங்களுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்யும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. போட்டிக்கு மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்கள் எவை? (2புள்ளி)

02) உங்கள் இல்லத்தின் புதிய காற்பந்தாட்ட வீரருக்கு பந்துடன் உதைகளைப் பரிச்சயப்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகள் 3 தருக. (3புள்ளி)

03) உங்கள் பாடசாலையில் சிவப்பு, பச்சை இல்லங்களுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் மத்தியஸ்தராக கடமையாற்றும் நீங்கள் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வழங்கும் தீர்ப்பு யாது?

(அ) சிவப்பு இல்லத்தின் பேற்றுக்காவலன் வெளியே சென்ற பந்தை எடுத்துவந்து உரிய எல்லையினுள்ள வைத்து தொலைவுக்குச் செல்லத்தக்கதாக பேற்று உதைப்பை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் பச்சை இல்லத்தின் பேற்றுக் காவலனுக்கு அண்மையில் பச்சை இல்ல வீரர்கள் இல்லாத நிலையில் சிவப்பு இல்ல வீரர்கள் நிலை கொண்டிருத்தல்.

(ஆ) உதைபந்தாட்ட போட்டியின் இடையே பச்சை இல்ல வீரர் ஒருவர் சிவப்பு இல்ல பேற்றுக் காவல் வீரருக்கு பேற்றுசெய்யும் நோக்கில் பந்தை வழங்கும் சந்தர்ப்பத்தில் சிவப்பு இல்ல வீரர் ஒருவர் அந்தப் பந்தை தலையால் சொட்டி பின்னோக்கி அனுப்பி சிவப்பு இல்ல பேற்றுக் காவலனுக்கு பந்தைப் பிடிக்க வாய்ப்பளித்தல்

(இ) சிவப்பு, பச்சை இல்லங்களுக்கிடையிலான போட்டியில் சிவப்பு இல்ல வீரர் ஒருவர் தனது காலணி இறுக்குகின்றது எனக் கூறி காலனிகள் மற்றும் முழங்கால் அணைமறைப்பு ஆகியவற்றை அணியாது விளையாடுவதற்கு மைதானத்தினுள் வருதல்.

(ஈ) போட்டியின் நடுவில் பச்சை இல்ல வீரர் ஒருவர் சிவப்பு இல்ல வீரர் ஒருவரை தலையால் தாக்கி நிலத்தில் வீழ்த்திய விதத்தை நீங்கள் காணவில்லை. ஆனால் அதைக் கண்ட பக்க மத்தியஸ்தர் இது பற்றி உங்களுக்குத் தெரிவித்தல்

(உ) இவ்விரு இல்லங்களுக்கிடையிலான போட்டியில் பச்சை இல்ல வீரர்கள் சிவா வயிற்றுவலி காரணமாக விளையாட இயலாது எனக்கூறி அந்த அணியின் தலைவர் விளையாடக்கூடிய ஆறு வீரர்களுடன் மைதானத்தினுள் நுழைதல்.

(5 புள்ளி)

This document was created with the Win2PDF “print to PDF” printer available at
http://www.win2pdf.com

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

http://www.win2pdf.com/purchase/