



மாகாண கல்வித் திணைக்களம் - வாராந்தப் பாடசாலை

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

வாரம் - 3

தரம்: 11

ஆக்கம்: ஆசிரியை A.K.F. ஹுஸ்னா
கே/வர/ பாபுல் ஹஸன் மத்திய கல்லூரி

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. a. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் நான்கை எழுதுக.
b. சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் பயன்படுத்தப்படும் இரண்டு ஆரம்ப முறைகளை பெயரிடுக.
அவைகளின் கட்டளைகளையும் எழுதுக.
c. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர்களின் ஆடைகள் தொடர்பான பொதுவான விதிமுறைகள் மூன்று தருக.
2. a. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் போட்டியாளர்கள் அணியும் பாதணிகளுடன் தொடர்பான பொதுவான சட்டங்கள் மூன்று தருக.
b. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டின் ஓடுபாதையுடன் தொடர்புபட்ட சட்டங்கள் ஐந்து தருக.
c. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டின் மைதான நிகழ்ச்சிகளான பாய்தல், எறிதலுடன் தொடர்புபட்ட பொதுவான விதிமுறைகள் மூன்று தருக.
3. a. உமக்கு ஒரு பொருத்தமான விளையாட்டு மைதானமும், கீழே தரப்பட்ட உபகரணங்களும் வழங்கப்பட்டு சட்டவேலியோட்டத்திற்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுமாறு கேற்கப்படுகின்றீர்கள் எனின் அதற்கான இரண்டு பயிற்சிகளை வரைந்து விளக்குக.
 - வெண்கட்டி
 - பொருத்தமான உயரமுள்ள காட்போட் பெட்டிகள்
 - 3 மீற்றர் நீளமுள்ள கயிறுb. ஓட்ட நிகழ்விற்போது ஓட்ட வேகத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள் யாவை?