



மாகாணக் கல்வி திணைக்களம் - சபரகமுவ
வாராந்த பாடசாலை

பாடம் - சுகாதாரம்

வாரம்: 1

தரம்:10

கு.கவிதா- கே/தெஹி/புனிதமரியாள் த.ம.வி
எட்டியாந்தோட்டை

1. எமது நாட்டில் மற்றைய விளையாட்டுக்களை விட வொலிபோல் முக்கியத்துவம் பெறுவது ஏன்?
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
3. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் யாது
4. அறைதலின் படிமுறைகள் யாவை?
5. அறைதல் திறனை மேம்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடுகள் எவை?
6. வுலைக்கு அண்மையில் மேலேடுத்துஅறையும் போது ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?
7. தடுத்தலிலுள்ள நுட்பமுறைகள் 4 தருக?
8. தடுத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகள் 3 தருக?
9. தடுத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?
10. வொலிபோல் விளையாட்டில் தேவையான நடுவர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
11. நடுவர்களினால் வழங்கப்படும் பின்வரும் சமீக்கைகளுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் யாவை?

1.மஞ்சள் அட்டையைக் காண்பித்தல்

2.ஆள்காட்டி விரலை வட்டவடிவில் சுழற்றிக்காட்டுதல்

3.புயத்தையும் விரல்களையும் நிலத்தை நோக்கி காட்டுதல்

4.விரல்களை விரித்தவாறு கைகள் இரண்டையும் புள்ளடி வடிவில் மார்பின் மேல் வைத்தல்

5.கைகளிரண்டையும் முன்பின்னாக வைத்து உடலை சுற்றிச்சுழற்றுதல்

6.கொடியை கீழ்நோக்கி காட்டுதல்

7.கொடியை நேராக மேலே உயர்த்துதல்

8.ஒரு கையால் உயர்த்தப்பட்ட கொடியில் மறுகையின் உள்ளங்கையை வைத்தல்

12. லிபரோ வீரரின் பணிகளை குறிப்பிக?

13. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அளவுத்திட்டங்களைக்குறிப்பிடுக?

14. வலைப்பந்தாட்டத்தில் வீரர்கள் விளையாடும் பகுதிகளை குறித்துக் காட்டுக?

15. வலைப்பந்தாட்டத்துக்குரிய அடிப்படைத்திறன்களைக் குறிப்பிடுக?

16. காத்தல் திறனை விருத்தி செய்வதற்கான வழிவகைகள் எவை?

17. பேற்றுச்செய்யும் திறனை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளக்கூடிய பயிற்சிமுறைகள் எவை?

18. வலைப்பந்தாட்டத்தில் 15 வயதின் கீழ்,17 வயதின்கீழ்,19 வயதின்கீழ் ஆகிய பிரிவினருக்கு எத்தனை நிமிடங்கள் விளையாடப்படும் என்பதை தருக?
19. வலைப்பந்தாட்டப்போட்டிக்கு தேவையான உத்தியோகத்தர் குழுவில் இடம்பெறுபவர்கள் யார்?
20. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை?
21. காற்பந்தாட்டத்தின் உதைத்தல் முறைகளை குறிப்பிடுக?
22. காற்பந்தாட்டத்தில் உள்ள பந்தை கட்டுப்படுத்தும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக?
23. காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படும் தவறுகள் எவை?
24. காற்பந்தாட்டத்தில் மத்தியஸ்தர் குழாமைக் கூறுக?
25. பிரதம நடுவரின் கடமைகள் எவை?
26. வெளிக்களச்செயற்பாட்டிற்கு உதாரணம் தருக?
27. வெளிக்களச்செயற்பாட்டின் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
28. வனப்பயிற்சி மேற்கொள்வதன் நோக்கம் யாது?
29. நடைப்பயணம் மேற்கொள்வதன் நோக்கம் யாது?
30. வன ஆராய்ச்சிக்கான தயார்படுத்தலின்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் யாவை?