



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - சபரகமுவ
வாராந்த பாடசாலை

பாடம் - சுகாதாரம்

வாரம்: 02

தரம்:10

கே/தெஹி/புனிதமரியாள் த.ம.வி
யட்டியாந்தோட்டை ஆசிரியர் :- கு.கவிதா

1. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துக ?
2. பஞ்ச நிகழ்ச்சிகள் ஆண்களுக்குரியது எவை?
3. சப்த நிகழ்ச்சிகள் பெண்களுக்குரியது எவை?
4. தசம நிகழ்ச்சிகள் ஆண்கள்,பெண்களுக்குரியவை தருக?
5. போட்டி நடையின் விதிமுறைகள் எவை?
6. புறப்பாடு எத்தனை வகைப்படும், அவற்றை விளக்குக?
7. புறப்பாட்டின்போது ஏற்படும் தவறுகள் எவை?
8. ஓட்டப்போட்டியின் முடிவு எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படும்?
9. அஞ்சல்கோலின் பண்புகள் எவை?
10. குறுங்கோல்மாற்ற நுட்பமுறைகள் எவை,அதனை விளக்குக?
11. அஞ்சல்கோல் பெற்றுக்கொள்ளும் மேற்கை,கீழ்க்கை முறைகளுக்கேற்ப அஞ்சல்கோலை மாற்றும் முறைகள் 3வும் எவை அவற்றை விளக்குக?
12. அஞ்சலோட்டப்போட்டி நடைபெறும் தூரஅளவுகளுக்கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தை 2 வகைப்படுத்துவர் அவை எவை?
13. குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகளைத்தருக?
14. பாய்தல் நிகழ்ச்சி எத்தனை வகைப்படும்,அவற்றை வகைப்படுத்துக?
15. நீளம் பாய்தலின் நுட்பமுறைகள் எவை?
16. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை?
17. நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் எனக்கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
18. நீளம் பாய்தலின் தொங்கும்நுட்பம் பயில்வதற்கான பயிற்சிச்செயற்பாடுகள் சில தருக?
19. உயரம் பாய்தலின் போது உடலின்புவிபீர்ப்புமையத்திற்கேற்ப பாயும் முறைகளை எத்தனை வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை?

20. உயரம்பாய்தலில் தற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்படும் முறை எது?
21. உயரம்பாய்தலின் திறன்கள் எவை?
22. உயரம் பாய்தலின் விதிமுறைகள் எவை?
23. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் எத்தனை வகைப்படும்,அவை எவை?
24. குண்டுபோடும் நுட்பமுறைகள் எவை?
25. குண்டுபோடுதலின் திறன்கள் எவை?
26. குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சிக்கான வயதெல்லைகளுடன் குண்டின் நிறைகளை தருக?
27. தட்டெறிதலின் திறன்கள் எவை?
28. திறந்த,பாடசாலை மட்டப்போட்டிகளின் பயன்படுத்தப்படும் தட்டின் நிறைகளை தருக?
29. எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் விதிமுறைகளை தருக?
30. பின்வரும் நிகழ்ச்சிக்கான மைதானங்களை அளவுத்திட்டத்துடன் வரைக
நீளம் பாய்தல்,உயரம் பாய்தல்,குண்டுபோடுதல்,தட்டெறிதல்