



சப்ரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்

தரம் : 10

வாரம் : 13

பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியை : மலர்மனி

கே./தெஹி /திகலை தமிழ் வித்தியாலயம்

01. விளையாட்டின் மூலம் எமக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் ஐந்து தருக?
02. விளையாட்டுக்களின் வகைகள் எவை?
03. வொலிபோல் மைதான அமைப்பை வரைந்து பெயரிடுக?
04. எமது நாட்டின் தேசிய விளையாட்டு எது?
05. வொலிபோல் விளையாட்டின் விசேட தன்மைகளை குறிப்பிடுக?
06. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
07. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?
08. அறைதல் என்றால் என்ன?
09. அறைதல் தொடர்பான நுட்பங்களை குறிப்பிடுக?
10. அறைதலை மேம்படுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் எவை?
11. வலைக்கு அண்மையில் மேலெழுந்து அறையும் போது ஏற்படும் தவறுகள் நான்கினை குறிப்பிடுக?
12. தடுத்தல் என்றால் என்ன?
13. தடுத்தலிலுள்ள நுட்பமுறைகள் நான்கும் எவை?

01. தடுத்தல் செயற்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் பயிற்சிகள் முன்றினை குறிப்பிடுக?

02. தடுத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுப்படும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

03. போட்டியொன்றை மத்தியஸ்தம் வகிக்க தேவையான நடுவர்களின் குழுவை தருக?

04. நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள் முன்றினை படம் வரைந்து குறிப்பிடுக?