



சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம் - வார பாடசாலை

வாரம் :- 20

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 10

ஆசிரியர் :- Mrs. P. சந்திரகுமாரி  
கே.தெஹி. தெஹியோவிறற், தமிழ் மகா வித்தியாலயம்

01. வலைப்பந்தாட்ட மைதான அமைப்பினைத் தருக.
02. தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் வலைப்பந்தாட்ட முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
03. புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு தாக்குதல் நுட்பத்தை பயிற்றுவிப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை, வரிப்படங்களின் துணையுடன் விளக்குக.
04. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் சமிஞ்சைகள் இரண்டு தருக.
05. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் காத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான சில வழிமுறைகளைத் தருக.
06. வலைப்பந்தாட்ட போட்டியின் விதிமுறைகள் சில தருக.
07. காற்பந்தாட்டப் போட்டியின் திறன்களைத் தருக.
08. உதைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தினை நிறுத்தும் முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
09. உதைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தினை நிறுத்தும் நுட்பத்தை பயிற்றுவிப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை வரிப்படத்தின் துணையுடன் விளக்குக.
10. உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் சமிஞ்சைகள் மூன்று தருக.