51422

OL/2021(2022)/86-T-I, II

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2021(2022)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2021(2022)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II		පැය තුනයි
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II		**மூன்று மணித்தியாலம்**
Health and Physical Education I, II		*Three hours*

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

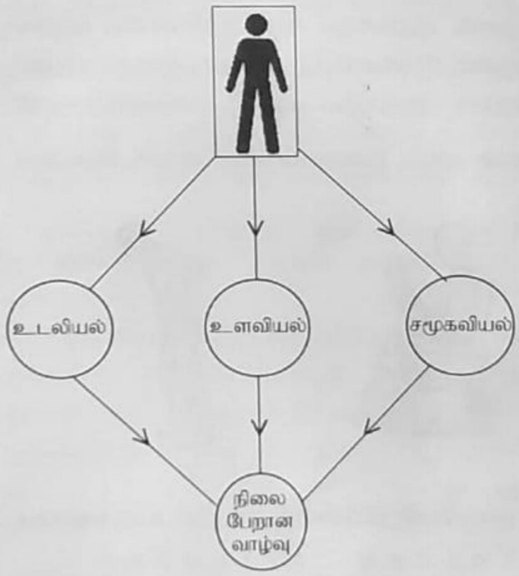
வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

அறிவுறுத்தல்கள் :

* எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
* **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினா ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது **மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிவுசெய்க.
* உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.
* அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள ஏனைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, பின்பற்றுக.

1. மாணவர் ஒருவரினால் எண்ணக்கரு ஒன்றை விளக்குவதன் பொருட்டு பின்வரும் வரைபடம் முன்வைக்கப்படுகின்றது.



மேலுள்ள வரைபடத்தின் மூலம் முன்வைக்கப்பட்ட எண்ணக்கரு,
(1) சுகாதார மேம்பாடாகும்.
(2) பூரணத்துவமான ஆளுமையாகும்.
(3) பூரண சுகாதாரமாகும்
(4) நலமான வாழ்க்கையாகும்.

● வினா இலக்கங்கள் **2, 3** ஆகியவற்றுக்கு விடையளிப்பதற்காக பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக.

A, B, C ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்களினால் காண்பிக்கப்பட்டவை மல்யாய பாடசாலையின் அதிபர் அவரது ஆசிரியர் குழாத்துடன் இணைந்து அப்பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட தரமான பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட வேலைத்திட்டங்கள் சிலவாகும்.

A – பெற்றோர் மற்றும் கிராமவாசிகளுடன் இணைந்து பாடசாலையை துப்புரவாக்குவதன் பொருட்டு சிரமதானம் ஒன்றை மேற்கொள்ளல்.

B – சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH), பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் (PHI) ஆகியோரது ஒத்துழைப்புடன் 12 வயதுக்கு மேற்பட்ட மாணவர்களை COVID-19 நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக நீர்ப்பீடனமாக்கல் வேலைத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துதல்.

C – பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலையில் சுகாதாரமான உணவுகளை விற்பதற்கு கட்டாயப்படுத்துதல்.

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

2. சுகாதார மேம்பாட்டு நுட்பங்களுள் 'A' இனால் குறிக்கப்பட்டுள்ள வேலைத்திட்டம் அடங்குவது,
(1) திறன் விருத்தியிலாகும். (2) மக்கள் பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வதிலாகும்.
(3) சுகாதாரமான சுற்றாடலை கட்டியெழுப்புவதிலாகும். (4) கொள்கைகளை வகுத்தலிலாகும்.

3. சுகாதார மேம்பாட்டுடன் தொடர்பான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதன் பொருட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள வேலைத்திட்டங்கள்/ வேலைத்திட்டம்
(1) A ஆகும். (2) B ஆகும். (3) A யும் C யும் ஆகும். (4) B யும் C யும் ஆகும்.

● வினாக்கள் **4, 5** என்பனவற்றின் பொருட்டு விடையளிப்பதற்காக பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக.

வெவ்வேறு போசாக்கு நிலைமைகளைக் குறிக்கும் உடற்றிணிவுச் சுட்டிகளின் (BMI) வீச்சுகளைக் காட்டும் நிறங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

* செம்மஞ்சள் * பச்சை * இளம் ஊதா * கடும் ஊதா

4. தனது உயரத்துக்குரிய உடற்றிணிவைக் கொண்ட மாணவியான ராதாவிற்குரிய வீச்சினைக் காட்டும் நிறம் யாது?
(1) பச்சை (2) செம்மஞ்சள் (3) இளம் ஊதா (4) கடும் ஊதா

5. அதீத உடற்பருமன் கொண்ட நீரோ எனும் மாணவனுக்குரிய நிறவீச்சு
(1) கடும் ஊதாவினால் காட்டப்படும். (2) பச்சையினால் காட்டப்படும்.
(3) செம்மஞ்சளினால் காட்டப்படும். (4) இளம் ஊதாவினால் காட்டப்படும்.

6. பின்வருவனவற்றுள் பிள்ளைப்பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை ஒழுங்காகக் கொண்டிருக்கும் தெரிவு யாது?
(1) முன் பிரசவப் பருவம் (prenatal stage), குழந்தைப் பருவம் (infant stage), சிசுப் பருவம் (neonatal stage), பிள்ளைப் பருவம் (childhood)
(2) முன் பிரசவப் பருவம், சிசுப் பருவம், குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்
(3) சிசுப் பருவம், முன் பிரசவப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், குழந்தைப் பருவம்
(4) சிசுப் பருவம், முன் பிரசவப் பருவம், குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்

7. கீழே X, Y, Z ஆகிய எழுத்துக்களினால் தரப்பட்டுள்ளவை சில கொண்ணிலைகள் பற்றிய உருக்களாகும்.

X Y Z

மேலுள்ள உருக்களில் **பிழையான** கொண்ணிலைகளைக் காட்டும் உருக்களைக் கொண்ட எழுத்துக்கள்
(1) X உம் Y உம் (2) X உம் Z உம் (3) Y உம் Z உம் (4) X, Y மற்றும் Z

● வினா இலக்கங்கள் **8, 9** என்பவற்றுக்கு விடையளிப்பதன் பொருட்டு பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக.

பாடசாலை மருத்துவப் பரிசீலனையில் (SMI) வெளிப்படுத்தப்பட்ட தகவல்களுக்கேற்ப 4 மாணவர்களுக்கு பின்வருமாறு நுண்போசணைப் பொருட்கள் தமது உணவுடன் மேலதிகமாக சேர்க்கப்பட வேண்டும் என வைத்திய ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது.

குமாரி – அயடீன் செறிந்த உணவு
நாதன் – விற்றமின் A செறிந்த உணவு
ஜெசீமா – கல்சியம் செறிந்த உணவு
கிறிஸ்டி – இரும்பு செறிந்த உணவு

8. இம்மாணவர்களுள் கழலை (goitre) நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவராகக் கருதப்படக்கூடியவர்
(1) குமாரி. (2) நாதன். (3) ஜெசீமா. (4) கிறிஸ்டி.

9. கண்களில் பீற்றோவின் புள்ளிகளை (Bitot spots) கொண்டிருக்கக்கூடிய மாணவன்/ மாணவி யார்?
(1) ஜெசீமா (2) கிறிஸ்டி (3) குமாரி (4) நாதன்

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

Scanned with CamScanner

10. சில வியாபாரிகள் மஞ்சள் தூளுக்கு கோதுமை மாவையும், கோதுமை மாவிற்கு மரவள்ளி மாவையும் சேர்ப்பதுண்டு. இதன்மூலம் நடைபெறுவது,
(1) உணவினது சுகாதாரப் பாதுகாப்பு (food safety) அதிகரிப்பதாகும்.
(2) உணவு நஞ்சாதல் (food poisoning) குறைக்கப்படுகின்றமையாகும்.
(3) உணவின் தரம் குறைந்து உணவுக் கலப்படமாக்கலுக்கு (food adulteration) உட்படுகின்றமையாகும்.
(4) உணவு ஒவ்வாமைகள் (food allergies) குறைவடைதலாகும்.

11. கீழே தரப்பட்டிருப்பது முதலுதவியாளர் ஒருவர் நோயாளி ஒருவருக்கு முதலுதவி செய்தவிதமாகும்.
- நோயாளியை கிடக்கச் செய்து அவரது கால்களை மேலுயர்த்தி வைத்தல்
- இறுக்கமான ஆடைகளைத் தளர்த்தி நோயாளியைச் சூழ நின்றவர்களை விலகச் செய்து சுத்தமான காற்றோட்டம் கிடைக்கச் செய்தல்
- ஓரளவு தெளிந்ததும் நோயாளி எழுந்து அமர்வதற்கு உதவியளித்தல்

மேற்படி நோயாளி எத்தகைய நோய்ப் பாதிப்புக்குட்பட்டவராக இருக்கலாம்?
(1) அதிர்ச்சி (shock)
(2) மயக்கம் (fainting)
(3) இதய நோய் (heart disease)
(4) வலிப்பு நோய் (epilepsy)

● பின்வரும் சூழ்நிலையை அடிப்படையாகக் கொண்டு **12** ஆம் **13** ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

நாங்கள் விளையாடிக் கொண்டிருந்தபோது அக்காவினதும் தம்பியினதும் கால்கள் தட்டுப்பட்டமையால் அவர்கள் விழுந்தனர். இதனால் தம்பியின் காற்கணு உழுக்கிய (sprain) அதேவேளை அக்காவின் முழங்கால் பாறையில் மோதியமையால் சிராய்ப்புக்கு (scratch) உள்ளானது.

12. மேற்படி சூழ்நிலை அடிப்படையில் அனுமானிக்கக் கூடியது,
(1) அக்காவின் முழங்கால் வெளிக்காயத்துக்குள்ளான அதேவேளை தம்பியின் காற்கணு உட்காயத்துக்கு உள்ளானமையாகும்.
(2) தம்பியின் காற்கணு வெளிக்காயத்துக்குள்ளான அதேவேளை அக்காவின் முழங்கால் உட்காயத்துக்கு உள்ளானமையாகும்.
(3) அக்காவும் தம்பியும் உடலின் உட்புறப் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர் என்பதாகும்.
(4) அக்காவும் தம்பியும் உடலின் வெளிப்புறப் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர் என்பதாகும்.

13. தம்பியினது எதிர்பாராத பாதிப்புக்கு முதலுதவி வழங்கும் முறையின் சந்தர்ப்பங்கள் (அ), (ஆ), (இ), (ஈ) என்பனவற்றினால் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. மேற்படி சந்தர்ப்பத்தின் சரியான ஒழுங்குமுறையைக் காட்டும் தெரிவினைத் தெரிவு செய்க.
(அ) – தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது காற்கணுவைச் சூழ பனிக்கட்டிப் பொதியை வைத்து ஒற்றுதல்.
(ஆ) – உழுக்குக்குட்பட்ட (மூட்டுப் பாதிப்புக்குள்ளான) காற்கணுவை ஓய்வாக, அசையாது பேணுதல்.
(இ) – காற்கணுவைச் சூழ கட்டும் துணியினால் (bandage) சுற்றிக் கட்டுதல்.
(ஈ) – மார்பு மட்டத்துக்கு மேலாக காற்கணுவை உயர்த்தி வைத்தல்.
(1) (அ), (ஆ), (இ), (ஈ)
(2) (ஆ), (அ), (ஈ), (இ)
(3) (ஆ), (அ), (இ), (ஈ)
(4) (ஈ), (அ), (இ), (ஆ)

14.

திடீர் விபத்துக்குட்பட்ட நோயாளி ஒருவரைத் தூக்கிக் கொண்டு செல்லும் விதம் உருவில் தரப்பட்டுள்ளது. இந்நோயாளி
(1) முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியாவார்.
(2) தோள் மூட்டு விலகிய நோயாளியாவார்.
(3) மூர்ச்சையுற்று மயக்கமடைந்த நோயாளியாவார்.
(4) காற்கணு உழுக்குக்குட்பட்ட (மூட்டுப்பாதிப்புக்குட்பட்ட) நோயாளியாவார்.

15. மரியாதை அணிநடையில் கட்டளைகளுக்கமைய அணிவகுத்துச் செல்லும்போது பிரதானமாகப் பங்குகொள்ளும் தொகுதிகள்,
(1) என்புத் தொகுதியும், தசைத் தொகுதியும் ஆகும்.
(2) தசைத் தொகுதியும், நரம்புத் தொகுதியும் ஆகும்.
(3) என்பு, தசை மற்றும் நரம்புத் தொகுதிகளாகும்.
(4) என்பு, தசை மற்றும் கழிவகற்றல் தொகுதிகளாகும்.

[பக். 4 ஐப் பார்க்க

Scanned with CamScanner

16. ராஜா எப்பொழுதும் பயத்துடனும் கோபத்துடனும் காணப்படும் ஒரு மாணவன். அவர் ஒருபோதும் சந்தோசமாகக் காணப்படுவதில்லை. இதன்படி அவரைச் சிறப்பாக விவரிப்பதற்கு மிகப்பொருத்தமான வாக்கியம் யாது?
(1) அவர் சமநிலையற்ற மனஎழுச்சிகளை உடையவர்.
(2) அவர் சுயநலம் கொண்ட நபராவார்.
(3) அவர் ஆக்கிரமிப்புச் செயற்பாடுடைய ஒருவராவார்.
(4) அவர் மற்றவர்களை விரும்பாத ஒரு நபராவார்.

17. எனது வகுப்பைச் சுத்தம் செய்யும் செயற்பாட்டில் நிருபா எல்லோருடனும் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுகின்றார். பாத்திமா தனது குழு நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செயற்படுகிறார். சிவம் தனது மூன்று நண்பர்களுடன் மட்டும் சேர்ந்து செயற்படுகின்றார். இவர்களுள் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பாடல் திறனைக் கொண்டிருப்பது/ கொண்டிருப்பவர்கள்,
(1) பாத்திமா. (2) நிருபா.
(3) நிருபாவும் பாத்திமாவும். (4) சிவம், பாத்திமா மற்றும் நிருபா ஆகியோர்.

18. பின்வரும் கூற்று, காரணம் தொடர்பான விடைகளுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.
கூற்று – ஆகக் குறைந்தது குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் பூர்த்தியாகும் வரை தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல் வேண்டும்.
காரணம் – ஆறு மாதங்கள் வரை குழந்தையினது உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிகளுக்கு தேவையான சகல போசணைப் பொருட்களும் தாய்ப்பாலில் காணப்படுகின்றன.
(1) கூற்றும் காரணமும் சரியானவை.
(2) கூற்றும் காரணமும் பிழையானவை.
(3) கூற்றுப் பிழையான அதேவேளை காரணம் சரியானது.
(4) கூற்று சரியான அதேவேளை காரணம் பிழையானது.

19. தரம் 11 இல் கல்வி கற்கும் மீனாவிடம் அவதானிக்கக்கூடிய ஒரு சமூக ரீதியான மாற்றம்,
(1) சுதந்திரமாகச் செயற்படுவதற்கு விரும்புகின்றமை.
(2) ஆக்கத்திறன் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றமை.
(3) கோபம், மகிழ்ச்சி ஆகிய உணர்வுகளுக்கு விரைவாகத் துலங்குகின்றமை.
(4) எதிர்ப்பால் ஈர்ப்பை வெளிப்படுத்துகின்றமை.

20. நோயாளிகளை அறிவுறுத்துவதற்காக மருத்துவர் ஒருவரினால் தயார் செய்யப்பட்ட துண்டுப் பிரசுரம் ஒன்றில் உள்ள சில தகவல்கள் பின்வருமாறு.
* உதடுகள், பற்கள், நகங்கள் என்பவற்றின் நிறமாற்றங்களால் புறத்தோற்றம் கவர்ச்சிகரமற்றதாதல்.
* பாலியல் செயற்பாடுகளில் நாட்டமின்மை.
* வாய்க்குழி, களம், சுவாசப்பை ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் உருவாதல்.
* இதயத் தாக்கத்தினால் மரணிப்பதற்கான ஆபத்தை அதிகளவில் எதிர்கொள்ளல்.
மேற்படி நோயாளியினது ஒழுங்கான வழக்கங்களில் ஒன்றாக இருக்கக் கூடியது.
(1) பல நபர்களுடன் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்பைக் கொண்டிருத்தல்.
(2) வெல்லம், உப்பு, கொழுப்பு ஆகியவற்றை செறிவாகக் கொண்ட உணவுகளை நுகர்தல்.
(3) ஒழுங்காக உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமை.
(4) அற்ககோல் பானங்களை நுகர்தலும் புகைத்தலும்.

● பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி **21, 22** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

தங்கை ஓடிவந்து ரென்னிஸ் பந்தை தூர எறிகிறார். தம்பி ஓடி வந்து நீர் கொண்ட பள்ளத்தின் மேலாக பாய்கின்றார். அமர்ந்து இருக்கும் தந்தையாரின் பக்கத்தில் நிற்கும் தாயார் இவர்களை அவதானித்தவாறு உள்ளார். பேரனார் தனது அறையில் உள்ள கட்டிலில் படுத்திருக்கிறார்.

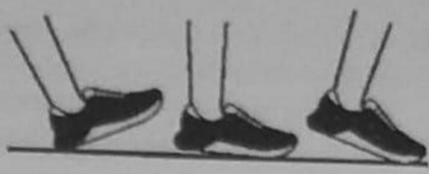
21. மேற்படி நபர்களுள் நிலையான கொண்ணிலையில் உள்ளவர்கள்,
(1) தம்பியும் தங்கையும் (2) தாயாரும் தந்தையாரும்
(3) தந்தையும் பேரனும் (4) தந்தை, தாய், பேரன்

22. அசையும் கொண்ணிலையை வெளிப்படுத்துபவர்/ வெளிப்படுத்துபவர்கள்,
(1) தங்கை (2) பேரன் (3) தம்பியும் தங்கையும் (4) தாயாரும் தந்தையாரும்

[பக். 5 ஐப் பார்க்க

Scanned with CamScanner

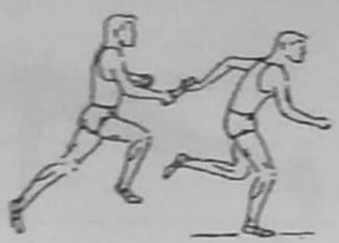
23. உடற்கல்விச் செய்முறைப் பாடம் ஒன்றில் திறன்களைக் கற்பிப்பதற்காக உருவில் காட்டப்பட்ட முறையில் பாத அசைவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமென ஆசிரியரால் அறிவுறுத்தப்பட்டது. இத்திறனானது



(1) ஓட்டப்போட்டி ஒன்றில் சரியாக பாதங்களை அசைக்க வேண்டிய ஒழுங்காகும்.
(2) பாய்தலுக்கான அணுகல் ஓட்டத்தின் (approach run) போது பாதங்களை அசைக்கும் விதமாகும்.
(3) சரியாக நடக்கும்போது பாதங்களை அசைக்கும் விதமாகும்.
(4) ஈட்டி எறிதலின் பொருட்டு ஓடும்போது பாதங்களை அசைக்கும் விதமாகும்.

24. ஓட்டப் போட்டிகளை ஆரம்பிப்பதன் பொருட்டு பயன்படுத்தப்படும் பிரதான இரண்டு புறப்பாட்டு முறைகளாவன,
(1) பதுங்கிப் புறப்பாடு (crouch start), மத்திம புறப்பாடு (medium start)
(2) நின்ற நிலைப் புறப்பாடு (standing start), நீண்ட புறப்பாடு (elongated start)
(3) பதுங்கிப் புறப்பாடு (crouch start), நீண்ட புறப்பாடு (elongated start)
(4) நின்ற நிலைப் புறப்பாடு (standing start), பதுங்கிப் புறப்பாடு (crouch start)

25.



100m×4 அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டியில் குழுவொன்றில் 1 ஆம் 2 ஆம் விளையாட்டு வீரர்களிடையில் கோல் பரிமாற்றப்படும் விதம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்த கோல் பரிமாற்ற முறை,
(1) புலப்படாத உட்பக்கப் பரிமாற்றமாகும்.
(2) புலப்படும் உட்பக்கப் பரிமாற்றமாகும்.
(3) புலப்படாத வெளிப்பக்கப் பரிமாற்றமாகும்.
(4) புலப்படும் வெளிப்பக்கப் பரிமாற்றமாகும்.

26. பாய்தலில் ஈடுபடும் வீரர் ஒருவரது "மிதித்தெழல் (take-off)" உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வீரர் பங்குகொண்ட நிகழ்ச்சி பெரும்பாலும்,

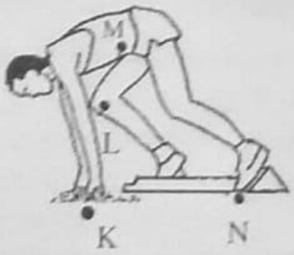
(1) நீளம் பாய்தல் ஆகும்.
(2) உயரம் பாய்தல் ஆகும்.
(3) முப்பாய்ச்சல் ஆகும்.
(4) கோலூன்றிப் பாய்தல் ஆகும்.

27. ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலப்பகுதிகளில் போட்டிகளில் வெற்றிவாகை சூடியவர்களுக்கு பரிசாக வழங்கப்பட்டது,
(1) தங்கப்பதக்கம் ஆகும். (2) கேடயம் ஆகும். (3) ஒலிவ் கிளை ஆகும். (4) பூங்கொத்து ஆகும்.

28. பரிசோதனை ஒன்றினைத் தொடர்ந்து ஒலிம்பிக் போட்டியில் தங்கப்பதக்கம் வென்ற வீரர் ஒருவர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்பட்டது.
* விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதினின்று தடை செய்யப்பட்டமை.
* தங்கப்பதக்கம் பறிமுதல் செய்யப்பட்டமை.
* சொந்த நாட்டின் பொருட்டு அபகீர்த்தியை தேடிக் கொடுத்தவரானமை.

மேற்படி வீரருக்கு சம்பவித்திருக்கக் கூடியது,
(1) போட்டிகளுக்கான விதிமுறைகளை மீறியமை.
(2) நடுவர் குழாத்தின் தீர்ப்புக்கு பணிய மறுத்தமை.
(3) மற்றைய போட்டியாளர்களுக்கு தடைகளை ஏற்படுத்தியமை.
(4) தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்தை உட்கொண்டமை.

29.



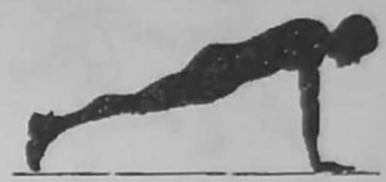
உருவில் காட்டப்பட்ட குறுந்தூர ஓட்ட புறப்பாட்டு நிலையில் உள்ள வீரர் ஒருவரது புவியீர்ப்பு மையம் (centre of gravity) அமைந்துள்ள புள்ளியாவது
(1) K ஆகும். (2) L ஆகும்.
(3) M ஆகும். (4) N ஆகும்.

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

Scanned with CamScanner

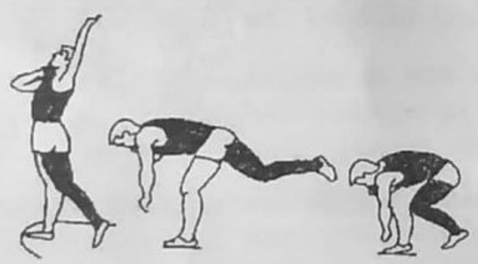
30. படத்தில் காட்டப்பட்ட பளு தூக்கும் வீரரின் உடலின் சமநிலை பெறப்பட்டிருப்பது,
(1) ஈர்ப்பு மையத்தை கீழ்ப்புறமாக நிலைப்படுத்துவதன் மூலமாகும்.
(2) உடல் அங்கங்கள் எதிர் திசைகளில் அசைக்கப்படுவதன் மூலமாகும்.
(3) ஆதாரத் தளத்தை (supporting base) அகட்டிக் கொள்வதன் மூலமாகும்.
(4) புற விசையின் திசையில் உடலை வளைப்பதன் மூலமாகும்.

31. உடற்பயிற்சியின்போது தசைகளின் இயக்கத்துக்கு வேண்டிய சக்தி பின்வரும் எந்த ஒரு சேர்வையின் பிரிகையின் மூலம் பெறப்படுகின்றது?
(1) ATP (Adenosine Triphosphate) அடினோசீன் மூபொஸ்பேற்று
(2) ADP (Adenosine Diphosphate) அடினோசீன் இருபொஸ்பேற்று
(3) CP (Creatine Phosphate) கிரியற்றின் பொஸ்பேற்று
(4) குளுக்கோசு (Glucose)



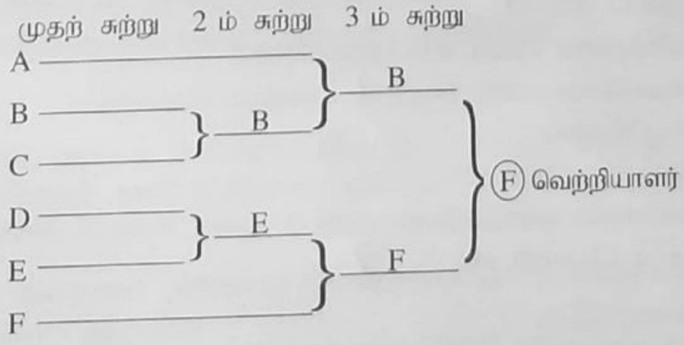
32. விளையாட்டு வீரரொருவரால் சுகாதாரத்துடன் தொடர்பான உடற் தகைமைத் திறன்களை விருத்தியாக்கிக் கொள்வதன் பொருட்டான “அமுக்கி எழும்பல்” (Push ups) முறை உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அவரினுள் மிக நன்றாக விருத்தியடையும் உடற்தகைமைக் கூறு / கூறுகள்,
(1) சுவாசத்துடன் தொடர்பான தகைமை (respiratory fitness), இதயத்துடன் தொடர்பான தகைமை (cardiovascular fitness)
(2) தசைகளுடன் தொடர்பான தாங்குதிறன் (muscular endurance)
(3) தசைகளுடன் தொடர்பான வலிமை (muscular strength)
(4) நெகிழ்தகவு (flexibility)

33.



நேர் கோட்டிலான குண்டெறிதல் நுட்பத்தின் கட்டம் ஒன்றினுடைய சில நிலைகள் உருவில் தரப்பட்டுள்ளன. இக்கட்டம்,
(1) ஆயத்தமாதல் நிலையாகும்.
(2) பின்புறமாக வழுக்குதலாகும்.
(3) வலு நிலையாகும்.
(4) விடுவித்தல் நிலையாகும்.

- A, B, C, D, E, F ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்கள் மூலம் பெயரிடப்பட்ட ஆறு குழுக்கள் பங்குகொண்ட வொலிபோல் போட்டி பற்றிய அட்டவணை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு **34, 35** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



34. இப்போட்டி அட்டவணையின்படி முதற்சுற்றில் சாதகமான நிலைமையினைப் (bye) பெற்றுக் கொள்ளும் குழு குழுக்கள்,
(1) A ஆகும்.
(2) F ஆகும்.
(3) B, E ஆகியனவாகும்.
(4) A, F ஆகியனவாகும்.

[பக். 7 ஐப் பார்க்க

Scanned with CamScanner

35. இத்தகைய போட்டிகளை ஒழுங்குபடுத்தும்போது அனுகூலமாக **அமையாதது.**

(1) குறைந்த செலவில் போட்டிகளை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்.
(2) மட்டுப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிக்கையிலான நடுவர்களைப் பயன்படுத்தி போட்டியை நடாத்தக்கூடியதாக இருத்தல்.
(3) உண்மையான வெற்றியாளரைத் தெரிவுசெய்யக்கூடியதாக இருத்தல்.
(4) குறைந்தளவு காலப்பகுதியுள் போட்டிகளை முடித்துக்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்.

36. கீழே தரப்பட்டுள்ள விளையாட்டுப் போட்டிகளுள் விளையாடும்போது கண்களுக்கும் கைகளுக்கும் இடையே கூடியளவு இயைபாக்கம் காணப்படவேண்டிய விளையாட்டுச் சோடியை தெரிவு செய்க.

(1) பட்மின்டன், செஸ் (சதுரங்கம்)
(2) பட்மின்டன், மேசைப் பந்து
(3) கிரிக்கெட், கரம்
(4) டாம், ஹொக்கி

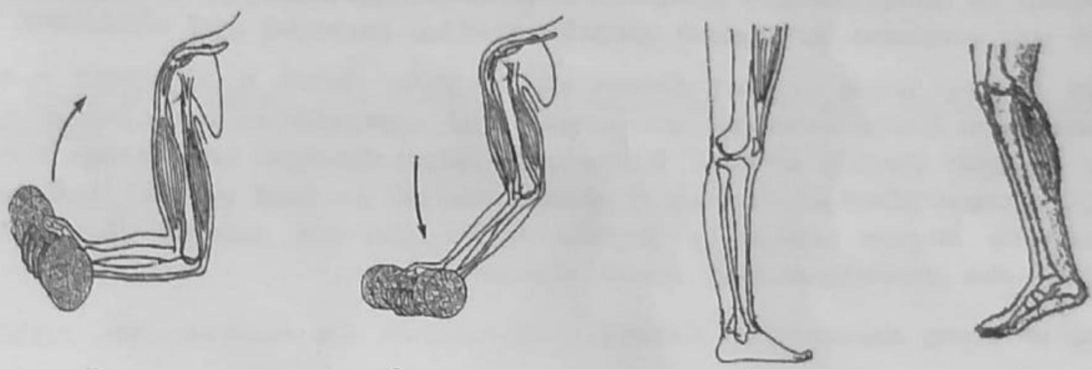
37. கீழே a, b, c, d ஆகியவற்றின் மூலம் கொடுக்கப்பட்டிருப்பது விளையாட்டுக்களின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களாகும்.

a – 100m ஓட்டம், 100m×4 அஞ்சல் ஓட்டம்
b – உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் ஆரம்ப அணுகல் ஓட்டம் (approach run)
c – சதுரங்க விளையாட்டில் உரிய இடங்களுக்கு காய்களை நகர்த்தல்
d – கிரிக்கெட்டில் விக்கட்டுக்களிற்கிடையே ஓடுதல்

மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் விளையாட்டுக்களின்போது கதி முக்கியமாக அமையும் சந்தர்ப்பங்களைக் கொண்ட விடை.

(1) a, d ஆகியன மாத்திரம்
(2) b, d ஆகியன மாத்திரம்
(3) a, b, d ஆகியன மாத்திரம்
(4) a, b, c, d ஆகிய எல்லாம்

38. கீழுள்ள படத்தில் P, Q, R, S எனும் எழுத்துக்களால் காண்பிக்கப்பட்டவை, விளையாட்டுக்களில் கைகளும் கால்களும் தொழிற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் சிலவாகும்.



P Q R S

மேலுள்ள படங்களில் மூன்றாம் வகை நெம்புகோலாக செயற்படும் சந்தர்ப்பத்தைக் காட்டும் ஆங்கில எழுத்து யாது?

(1) P
(2) Q
(3) R
(4) S

- கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய கூற்றுச் சோடிகளின் அடிப்படையில் **39** ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்க.

A - [இயற்கையுடன் இணைந்தவாறு வெளிக்கள கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
இயற்கையின் அறைகூவல்களை புரிந்து அவற்றை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல்களை விருத்தியாக்கிக் கொள்ளல்

B - [பாடசாலையில் பல்வேறு விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடும் மாணவர் திறன்களை மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்தல்
பாடசாலையில் மாணவர்கள் பல்வேறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுதல்

C - [விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு இணங்காது செயற்படுதல்.
சாதாரண போட்டி நியமங்களுக்கு (fair play) இணங்க செயற்படுதல்

39. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** பாதிப்பை உண்டுபண்ணும் விடயச்சோடி/ சோடிகளைக் காட்டும் எழுத்து/ எழுத்துக்கள்

(1) B மாத்திரம்
(2) C மாத்திரம்
(3) A, B ஆகியன மாத்திரம்
(4) A, C ஆகியன மாத்திரம்

40. 2020 ஜப்பான், டோக்கியோவில் நடைபெற்ற பரா ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் தினேஸ் பிரியந்த ஹேரத் பங்குபற்றி சர்வதேச விளையாட்டுக்களில் இலங்கையின் பெயரைப் பொறித்துத் தங்கப் பதக்கம் வென்ற விளையாட்டு நிகழ்ச்சி யாது?

(1) பரிதிவட்டம் எறிதல்
(2) ஈட்டி எறிதல்
(3) குண்டெறிதல்
(4) சம்மட்டி எறிதல்

[பக். 8 ஐப் பார்க்க

* *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2021(2022)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2021(2022)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

※ **முதலாவது** வினாவுக்கும் பகுதி I இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளிக்குக.

1. சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலை ஒன்றின் அதிபர் பாடசாலை விடுமுறை காலத்தைத் தொடர்ந்து பயனுள்ள வேலைத்திட்டத்துடன் பாடசாலையை ஆரம்பித்தார். பெற்றோர்களினதும் கிராமவாசிகளினதும் உதவியுடன் சிரமதானம் மூலம் பாடசாலையை துப்புரவாக்கினார். காலை வேளையில் இலைக்கஞ்சியும், சிவப்பு கைக்குத்தரிசிச் சோறும் வல்லாரை சலாது போன்ற தேசிய உணவு வகைகளால் தயார்செய்த பகல் உணவும் கிராமவாசிகளின் ஒத்துழைப்புடன் சிரமதானத்தில் பங்கு கொண்டவர்களிற்கு வழங்கப்பட்டன.

அதிபர் மேற்கத்தைய மருத்துவர் உதவியுடன் சமகாலத்தில் விரைவாகப் பரவும் COVID-19 திரிபுத் தொற்றலை தடுக்கும் வகையில் முகக்கவசம் (mask) அணிதல் போன்ற சுகாதார பாதுகாப்பு முறைகள் தொடர்பாக மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொண்டார். ஆயுர்வேத வைத்தியர் ஒருவர் கொத்தமல்லி போன்ற பான வகைகளை பொருத்தமான முறையில் தயாரித்து அருந்துதல் பற்றி விளக்கினார்.

மீண்டும் மக்களது வாழ்வு சாதாரண நிலைமைக்குத் திரும்பிய பின்னர் உடல் மற்றும் உளச் சுகாதார நிலைமைகளைப் பேணிக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிவுறுத்தப்பட்டது உடற்கல்வி ஆசிரியரினால் ஆகும். இவற்றின் பொருட்டு கிரிக்கெட் போன்ற குழுச் செயற்பாடுகளிலும் டாம் போன்ற உளச் சுகாதார விருத்தி விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடுவது இன்றியமையாததாகும் என அவர் குறிப்பிட்டார். மேலும் மக்களது வாழ்க்கையின் சாதாரண நிலைமைக்கு திரும்பிய சந்தர்ப்பத்தில் வன ஆய்வுகள் போன்ற வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் முக்கியத்துவங்களும் அவரால் விளக்கப்பட்டன.

மேற்படி விடயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு (i) - (x) வரையான வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

(i) சிரமதானத்தில் பங்குகொண்டவர்களுக்கு கிராமவாசிகளால் கொடுக்கப்பட்ட உணவுகளில் கலப்பு உணவைப் பெயரிட்டு அதன் போசாக்கு முக்கியத்துவத்தைக் குறிப்பிடுக.

(ii) கிராமவாசிகளால் பகலுணவாக வழங்கப்பட்ட வல்லாரை சலாது போன்றவற்றை சமைக்காது பச்சையாக உட்கொள்வது பொருத்தமானது என ஏன் கருதுகிறீர்கள்?

(iii) சுகாதார மேம்பாட்டின் பொருட்டு மாணவர் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வதற்காக அதிபரினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகளில் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(iv) மேற்கத்தைய வைத்தியர் குறிப்பிட்ட சுகாதாரப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கை தவிர COVID–19 நோயினை தடுக்கும் வகையில் செயற்படுத்தக்கூடிய வேறு **இரண்டு** செயற்பாடுகளை எழுதுக.

(v) COVID–19 நோய் காரணமாக வீட்டில் உள்ள உங்களுக்கு உடற்றகமையைப் பேணிக்கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய உடற் செயற்பாடுகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(vi) COVID–19 நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதன் பொருட்டு மேலே குறிப்பிடப்பட்டவை தவிர சுதேச மருத்துவ முறைக்கேற்ப நடைமுறைப்படுத்தும் வேறு **இரண்டு** விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

(vii) டாம் விளையாட்டில் ஈடுபடுவது தவிர உளச்சுகாதார மேம்பாட்டின் பொருட்டு வீட்டில் இருந்தவாறே விளையாடக்கூடிய **இரண்டு** விளையாட்டுக்களைக் குறிப்பிடுக.

(viii) மேலே குறிப்பிட்டது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் குழுக்களாகச் செயற்படும்போது உங்களிடம் விருத்தி செய்துகொள்ளக் கூடிய சமூக ரீதியிலான திறன் (social skill) ஒன்றையும் தனியாள் திறன் (personal skill) ஒன்றையும் குறிப்பிடுக.

(ix) மேலுள்ள விடயத்திலுள்ள 'வன ஆய்வு' தவிர மக்கள் வாழ்வு சாதாரண நிலைமைக்குத் திரும்பிய பின்னர் வேறு சந்தர்ப்பங்களில் ஈடுபடக்கூடிய வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் **இரண்டை** எழுதிக் காட்டுக.

(x) மேலே குறிப்பிட்டவாறான சந்தர்ப்பங்களில் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(02 ×10 = 20 புள்ளிகள்)

[பக். 9 ஐப் பார்க்க

Scanned with CamScanner

பகுதி I

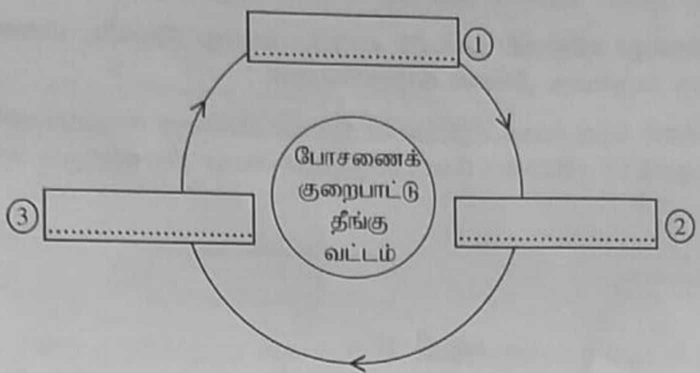
இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளிக்குக.

2. (i) உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களை (போசணைக் கூறுகள்) வேறாக்கிக் கொள்ளக்கூடிய **இரண்டு** பிரிவுகளையும் உதாரணங்களுடன் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ii) போசணைக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது. ①, ②, ③ ஆகிய இலக்கங்களால் குறிப்பிடப்படும் கட்டங்களைக் குறிப்பிடுக.

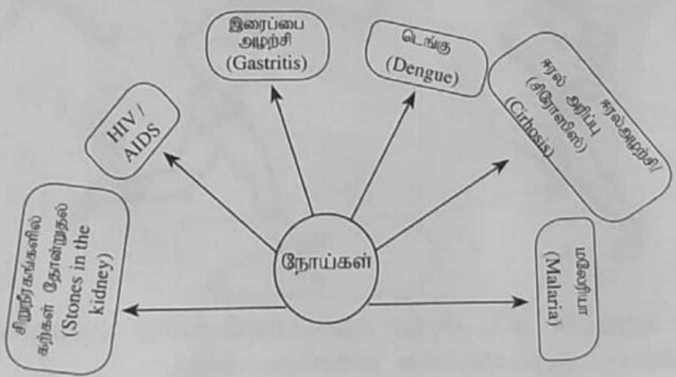
(03 புள்ளிகள்)



(iii) உணவு வகைகள் பழுதடைதலைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக நடைமுறைப் படுத்தப்படக்கூடிய செயற்பாடுகள் **ஐந்தினைக்** குறிப்பிடுக.

(05 புள்ளிகள்)

3. நோய் வகைகளைக் குறிப்பிட்டுள்ள பின்வரும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி கேட்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.



(i) மேற்படி நோய்களுள் கீழே குறிப்பிடப்பட்ட தொகுதிகளில் நேரடியாகப் பாதிப்பை உண்டுபண்ணும் நோய்கள் ஒவ்வொன்று வீதம் குறிப்பிடுக.

(அ) உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி (ஆ) கழிவகற்றல் தொகுதி

(02 புள்ளிகள்)

(ii) (அ) அட்டவணையில் தரப்பட்ட பாலியல் ரீதியாகத் தொற்றும் நோயைத் தவிர வேறு பாலியல் நோயொன்றைப் பெயரிடுக.

(ஆ) அட்டவணையில் தரப்பட்ட பாலியல் ரீதியாகத் தொற்றும் நோய் தொற்றும் முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) ஏடஸ் ஈஜிப்ரை (*Aedes egypti*), ஏடஸ் அல்போபிக்ரஸ் (*Aedes albopictus*) ஆகிய நுளம்பு இனங்களால் பரவும் அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்ட நோயினது நோய்க் காரணியைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) மேற்படி நோய் பரவுவதை தடுப்பதன் பொருட்டு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் **நான்கைக்** குறிப்பிடுக.

(05 புள்ளிகள்)

[பக். 10 ஐப் பார்க்க

Scanned with CamScanner

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுப்பதன் பொருட்டு நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) நிலச்சரிவினால் அனர்த்தத்துக்குள்ளாகிய குடும்பம் அவர்களது வதிவிடத்தை இழந்த விபரத்தை நீங்கள் அறிந்தமை.

(ii) உங்கள் நண்பன் / நண்பி பொருளாதாரமுடை காரணமாக COVID 19 பெருந்தொற்றுக் காலப்பகுதியில் நிகழ்நிலை வகுப்புக்களில் கலந்துகொள்ள முடியாமையால் க.பொ.த (சாதாரண தர)ப் பரீட்சையை எதிர்கொள்ள இயலாமையை உங்களிடம் குறிப்பிடும் சந்தர்ப்பம்.

(iii) போக்குவரத்து நெரிசல் காரணமாக பாதையைக் கடக்க முடியாமல் பாடசாலை செல்லும் சிறார்கள் இருவர் மஞ்சள் கடவைக்கருகில் நீண்ட நேரமாக நிற்பதை நீங்கள் காணும்வேளை.

(iv) தரம் 10 ல் கற்கும் தங்களது சகோதரி தனியார் வகுப்பு முடிந்து இருண்ட பின்னர் வெறிச்சோடிய வீதி வழியே தனியே வீட்டிற்கு வருவதை நீங்கள் காணும்வேளை.

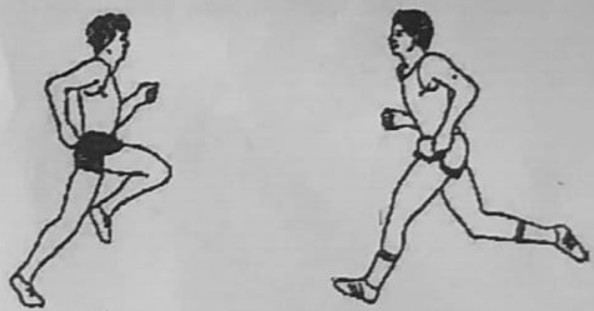
(v) COVID 19 நிர்ப்பீடனமாக்கல் தொடர்பாக சமூகத்தில் நிலவும் பல்வேறு கருத்துக்களால் உங்கள் அயலவர் அதன் மூன்றாவது செயலூக்கச் (Booster dose) செலுத்துகையை நிராகரிக்கும் சந்தர்ப்பத்தினை நீங்கள் காணும்போது.

(02 ×5 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளிக்க.

5. A, B ஆகிய விளையாட்டு வீரர்கள் பங்குகொள்ளும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு, கீழேயுள்ள உருக்களில் தரப்பட்டுள்ளன. அவ் உருக்களை நன்கு அவதானித்து பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.



A   B

(i) மேற்படி வீரர்களுள் குறுந்தூர ஓட்ட வீரரை அடையாளம் கண்டு அதற்குரிய எழுத்தை எழுதி, உங்கள் அடையாளப்படுத்துகைக்கு அடிப்படையான காரணியை எழுதுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ii) வீரர் B தமது நிகழ்ச்சியின் பொருட்டான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகப் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் சக்தி விநியோக முறையை காரணத்துடன் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

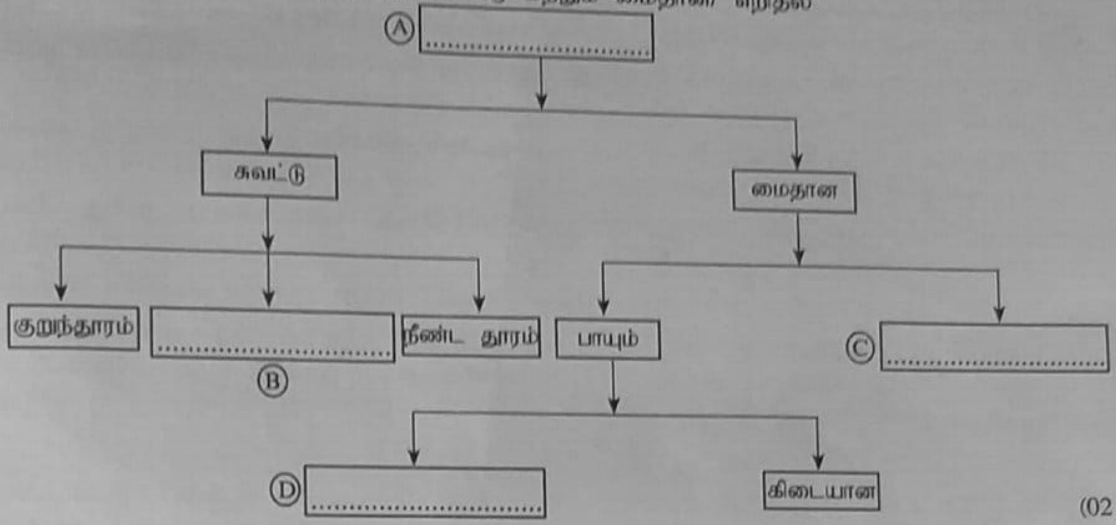
(iii) (அ) A, B ஆகிய வீரர்களின் கால்களில் உயர்ந்தளவில் காணப்படலாம் என அனுமானிக்கும் தசை நார் வகைகள் **இரண்டையும்** வெவ்வேறாகக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) மேலே வினா (iii) (அ) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு தசை வகைகளினதும் **இரண்டு** இயல்புகள் வீதம் எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

Scanned with CamScanner

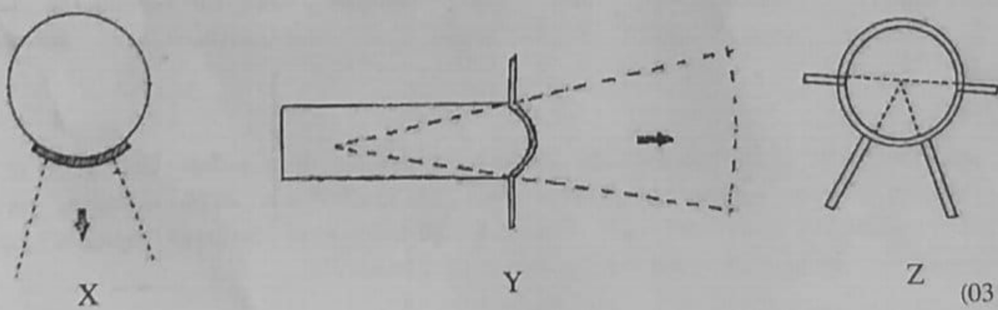
6. (i) கீழே தரப்பட்டிருப்பது மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளது பருமட்டான பாகுபாட்டு அட்டவணையாகும். தரப்பட்ட சொற்களைப் பயன்படுத்தி ஆங்கில எழுத்துக்களால் குறிக்கப்பட்டுள்ள இடைவெளிகளை நிரப்புக.

மத்தியதூரம்/ நிலைக்குத்தான/ சுவட்டு மற்றும் மைதான/ எறிதல்



(02 புள்ளிகள்)

(ii) X, Y, Z களினால் குறிக்கப்படும் விளையாட்டு மைதானங்கள் மூன்றும் 67, 40, 22, 34 இலக்கங்களை கொண்ட விளையாட்டு வீரர்கள் நால்வரும் கீழே உருவில் தரப்பட்டுள்ளனர். மேற்படி விளையாட்டு வீரர்களுள் தமது நிகழ்ச்சியின் பொருட்டு X, Y, Z ஆகிய விளையாட்டு மைதானங்களில் அறிக்கையிடவேண்டிய அவர்களது இலக்கங்களை தனித்தனியாகக் குறிப்பிடுக.



(03 புள்ளிகள்)

(iii) பாடசாலை மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டியின்போது பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில், நடுவராக உங்களால் வழங்கப்படும் தீர்ப்பினை காரணத்துடன் விளக்குக.

(அ) கீழே தரப்பட்டவாறு விளையாட்டு வீரர் மூவர் 100 m ஓட்டப்போட்டி ஒன்றில் ஒரே நேரத்தில் எல்லைக்கோட்டின் உள்விளிம்பினைத் தொட்டனர்.

விளையாட்டு வீரர் இல.	எல்லைக்கோட்டை தொட்ட உடற்பகுதி
63	தலை
84	கழுத்து
90	முண்டம் (Torso)

மேற்படி போட்டியாளர்களுள் முதலாவது இடத்துக்கு நீங்கள் தெரிவுசெய்யும் நபரின் இலக்கத்தைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) குண்டெறிதலில் பங்குகொண்ட போட்டியாளர் ஒருவர் தனது சந்தர்ப்பங்களை முழுமையாக்கிய பின்னர் வட்டத்தின் பின்புற அரைவாசிப் பகுதியூடாக வெளியேறினார்.

(இ) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்ட போட்டியாளர் ஒருவர் அவரது இலக்கம் அழைக்கப்பட்ட பின்னர் ஒரு நிமிடத்துக்கும் அதிகமான காலம் தாமதப்படுத்தினார்.

(05 புள்ளிகள்)

[பக். 12 ஐப் பார்க்க

Scanned with CamScanner

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களுள் **ஒன்றுக்கு** மட்டும் விடையளிக்க.

A. (i) பாடசாலையில் இல்லங்களுக்கிடையிலான வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டிக்காக உங்கள் இல்லத்தின் வொலிபோல் குழுவை பயிற்றுவிப்பதற்கு நீங்கள் பணிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என நினைத்துக் கொள்க.

(அ) மேலதிக வீரர்கள் அடங்கலாக குழு ஒன்றில் பதிவு செய்யப்படக்கூடிய விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

(ஆ) அப்போட்டித் தொடரின் ஒரு போட்டியில் ஒரு தடவை விளையாடுவதன் பொருட்டு பங்குகொள்ளச் செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? (02 புள்ளிகள்)

(ii) வொலிபோல் விளையாட்டில் 'பணித்தலின்' (service) போது ஏற்படக்கூடிய **மூன்று** பிழைகளைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) வொலிபோல் விளையாட்டில் 'ஒன்றிணைந்த தடுத்தல்' என்றால் என்ன என்பதை விளக்குக.

(ஆ) தரம் 10 மாணவர்களுக்கு வொலிபோல் விளையாட்டில் 'தடுத்தல்' திறனை பயிற்றுவித்த பின்னர் அதனை மேலும் மேம்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய **இரண்டு** செயற்பாடுகளை எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

B. (i) பாடசாலையில் இல்லங்களுக்கிடையிலான வலைப்பந்துப் போட்டியில் உங்கள் இல்லத்தவர்களைப் பயிற்றுவிக்குமாறு நீங்கள் கேட்கப்பட்டுள்ளீர்கள் எனக் கருதிக் கொள்ளுங்கள். அப்போட்டித் தொடரில் ஒரு போட்டியில் ஒரு தடவை விளையாடுவதன் பொருட்டு பங்குகொள்ளச் செய்யத்தக்க ஆகக்கூடிய மற்றும் ஆகக்குறைந்த போட்டியாளர் எண்ணிக்கைகள் யாவை? (02 புள்ளிகள்)

(ii) வலைப்பந்து விளையாட்டில் வீராங்கனைகளால் மேற்கொள்ளப்படும் தவறுகளின் பொருட்டான தண்டனையாக 'சுயாதீன எறிகை' (free pass) வழங்கப்படும் **மூன்று** சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) பேற்று எல்லை/பேற்று வட்டத்தினுள் (goal circle) பாதுகாக்கும் வீராங்கனைகளது (defending players) கையினால் இழைக்கப்படும் தவறுகளுக்கு எதிர்த்தரப்பு வீராங்கனைகளுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனையைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) தரம் 10 மாணவிகளுக்கு வலைப்பந்தில் 'தலைக்கு மேலால் செலுத்தல்' பற்றி பயிற்சியளித்த பின்னர் அதனை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய **இரண்டு** செயற்பாடுகளை எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

C. (i) பாடசாலையில் இல்லங்களுக்கிடையிலான கால்ப்பந்து போட்டியின் பொருட்டு உங்கள் இல்லத்தின் குழுவை நீங்கள் பயிற்றுவிப்பதற்காகப் பணிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் எனக் கொள்க. அப்போட்டித் தொடரில் போட்டி ஒன்றில் விளையாடுவதன் பொருட்டு பங்குகொள்ளச் செய்யும் ஆகக்கூடுதலான மற்றும் ஆகக் குறைந்த போட்டியாளர்களின் எண்ணிக்கைகள் யாவை? (02 புள்ளிகள்)

(ii) கால்ப்பந்துப் போட்டியில் போட்டியாளர்களால் இழைக்கப்படக்கூடிய பாரதூரமான தவறுகள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) கால்ப்பந்து விளையாட்டின்போது மைதானத்தில் நீளமான பக்கக் கோட்டினின்றும் பந்து வெளியேறினால் வழங்கப்படும் தண்டனையைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) தரம் 10 மாணவர்களுக்கு கால்ப்பந்து விளையாட்டில் 'வெளிப்பாதை உதை' (kicking with the outside of the instep) தொடர்பான திறனில் பயிற்சியளித்த பின்னர் அதனை மேம்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய **இரண்டு** செயற்பாடுகளை எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

* * *

PAST PAPERS WIKI

Scanned with CamScanner