தரம்	மூன்றாம் தவணை மதிப்பீடு – 2024	புள்ளிகள்
10		

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண் : ....   3 மணித்தியாலம்

பகுதி I

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.**

01. பூரண சுகாதாரம் பற்றிய எண்ணக்கருவுக்கு பொருத்தமற்ற கூற்று யாது?

    1) நோய்கள் ஏற்படுதல்   2) உடல் நலம்

    3) உள நலம்   4) சமூக நலம்

02. சிறந்த குண பண்மைபயும் மற்றவர்களுடன் நல்ல முறையில் பழகும் தன்மையும் கொண்ட சமூன் அடிக்கடி நோய்வாயப்படும் நிலை ஏற்படுகின்றது. அவருக்கு தேவை எனக் கருதப்படும் துறை யாது?

    1) உளப் பண்பு   2) உடலியல் பண்பு   3) சமூகப் பண்பு   4) நல்ல குணப்பண்பு

03. கல்முனை கல்வி வலயக் காரியாலயத்தில் ''பொலித்தீன் பாவனை தடை செய்யப்பட்டுள்ளது'' எனும் வாசகம் பொறிக்கப்பட்டிருந்தது. இதன் மூலம் சுகாதார மேம்பாட்டு படிமுறையில் எதனைக் குறிக்கின்றது.

    1) திறன் விருத்தியாகும்   2) சமூகப் பங்கேற்பாகும்

    3) கொள்கையாகும்   4) ஒத்துழைப்பான சூழலாகும்

04. வளந்தவர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய நேர அளவு முறையே

    1) வளந்தவர்கள் - 30 நிமிடம், சிறுவர்கள் - 60 நிமிடம்

    2) வளந்தவர்கள் - 60 நிமிடம், சிறுவர்கள் - 30 நிமிடம்

    3) சிறுவர்கள் - 45 நிமிடம், வளர்ந்தவர்கள் - 30 நிமிடம்

    4) சிறுவர்கள் - 30 நிமிடம், வளர்ந்தவர்கள் - 45 நிமிடம்

05. சுற்றுலாத்துறையின் செல்வாக்கினால் கிடைக்கும் நன்மை அல்லாதது

    1) நாட்டின் வருமானம் அதிகரிக்கும்

    2) அடிப்படை வசதிகள் அதிகரித்தல்

    3) மேற்கத்தைய கலாச்சாரமும் அவர்களின் இயந்திர வாழ்வியலும் கிடைத்தல்

    4) நாடுகளுக்கிடையில், மக்களுக்கிடையில் நல்லுறவு அதிகரித்தல்

06. பிரசவ காலத்தில் கர்ப்பிணித் தாயின் குழந்தையின் நிறை இருக்க வேண்டிய அளவு

    1) $3.5Kg - 4.5Kg$ 2) $2.5Kg - 4.5Kg$ 3) $1.5Kg - 2.5Kg$ 4) $2.5Kg - 3.5kg$

07. அசைவற்ற கொண்ணிலை குறிப்பது

1) இருத்தல், படுத்தல் 2) நிற்றல், நடத்தல்

3) ஓடுதல், நடத்தல் 4) நடத்தல், பாய்தல்

08. பிழையான கொண்ணிலை மூலம் ஏற்படும் பாதிப்பு

1) பாரிசவாதம் 2) ஒட்டகக் கூனல் 3) உயர் குருதியமுக்கம் 4) பக்க வாதம்

09. வெலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் எப்போது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

1) 1896 2) 1996 3) 1916 4) 1921

10. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பங்குபற்றும் வீரர்களையும் அதில் பங்குபற்றும் ஆகக் குறைந்த வீரர்களும் முறையே

1) 5, 7 2) 7, 5 3) 6, 7 4) 7, 11

11. காற்பந்தாட்ட போட்டியின் நேர அளவு யாது?

1) 45 நிமிடம் 15 இடைவேளை 45 நிமிடம் 2) 90 நிமிடம் 15 இடைவேளை 90 நிமிடம்

3) 25 நிமிடம் 15 இடைவேளை 25 நிமிடம் 4) 35 நிமிடம் 15 இடைவேளை 35 நிமிடம்

12. மார்பினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை எவ்விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

1) வெலிபோல் 2) காற்பந்தாட்டம் 3) வலைப்பந்தாட்டம் 4) மூன்றும் சரி

13. பின்வருவனவற்றில் வெளிக்களக்கல்வியாக அமைவது

1) திறந்த வெளியில் உணவு சமைத்தல் 2) மேலதிக வகுப்பில் கல்வி கற்றல்

3) தொழிநுட்பக் கல்வி கற்றல் 4) சுற்றாடல் கல்வி கற்றல்

14. வானத்தில் பெருங்கரடி, தென்சிலுவை உடுக்கள் காணப்படம் காலம்

1) பெப்பரவரி – மார்ச் 2) ஆகஸ்ட் - செப்டம்பர்

3) ஜனவரி – மார்ச் 4) மே – ஜுன்

15. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் ஆரம்பத்தில் எந்த நகரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது

1) கிறீஸ் 2) லண்டன் 3) நிவ்யோர்க் 4) வஷிங்டன்

16. பஞ்ச நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றாக அமைவது

1) 100M தடைதாண்டல் 2) உயரம் பாய்தல்

3) 400M 4) தட்டெறிதல்

17. அஞ்சல் கோல் ஒன்றின் நீளம் யாது?

1) $12 - 13cm$ 2) $28 - 30cm$ 3) $28 - 32cm$ 4) $20 - 25cm$

18. 18 வயதின் கீழ் ஆண்களுக்கான தட்டின் நிறையை சரியாக குறிப்பது

1) $1Kg$ 2) $1.5Kg$ 3) $1.750Kg$ 4) $2Kg$

19. சர்வதேச மெய்வல்லுனர் சம்மேளனம் குறிப்பது

1) ICC 2) $IAAA$ 3) IOC 4) IAA

20. அதியூட்டம் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்பு அல்லாதது

1) மாரடைப்பு   2) நீரிழிவு

3) என்பு, மூட்டு நோய்   4) குறளாதல்

21. விற்றமீன் A குறைபாட்டினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்களில் ஒன்று

1) கண் வரண்டு போதல்   2) இதய நோய் ஏற்படுதல்

3) குருதிச் சோகை ஏற்படுதல்   4) உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்

- **பின்வரும் விடயங்களைக் கொண்டு 22, 23 வினாக்களுக்கு விடை தருக**

ஆஷிக் : இவரிடத்தில் உயரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதுடன் கல்வி கற்றலும், அறிவு விருத்தியும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டு காணப்பட்டது

சேகர் : இவரிடத்தில் என்புகள் இலகுவாக முறிவடையும் நிலையும் பற்கள் சிதைவடைந்தும் காணப்பட்டது.

22. மேலே குறிப்பிடப்பட்ட நபர்களுக்கு தேவையாக உள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள் முறையே

1) விற்றமின் Aயும் அயடீனும்   2) நாகமும் இரும்பும்

3) அயடீனும் கல்சியமும்   4) இரும்பும் அயடீனும்

23. கீரைவகைகள், கடற் தாவரங்கள், கடல் மீன்கள் அதிகம் தேவைப்படும் நபர் யார்?

1) ஆஷிக்   2) சேகர்

3) ஆஷிக்கும் சேகரும்   4) யாவும் பிழை

24. இயற்கை சுவையூட்டியாக அமையாதது

1) வினாக்கிறி   2) அஜினோமோட்டோ   3) ரம்பை   4) கொறுக்காய்ப்பிளி

25. வயதாகும் போது எமது உடலில் குறைவடையும் நுண்ணூட்டங்கள் எவை?

1) கல்சியம், போலிக்கமிலம், விற்றமீன் B_{12}, C

2) இரும்பு, கல்சியம், புரதம்

3) கொழுப்பு, போலிக்கமிலம், நாகம்

4) நாகம், புரதம், விற்றமீன் B_{12}, C

26. மனிதனில் காணப்படும் உடற்தொகுதிகள் முறையே

1) 8 ஆகும்   2) 9 ஆகும்   3) 7 ஆகும்   4) 11 ஆகும்

27. மனிதனின் உமிழ் நீரில் காணப்படும் நொதியம்

1) பித்தச்சாறு   2) சதையச் சாறு   3) பெப்சின்   4) அமிலேசு

28. மனிதனின் பெருங்குடல் ஏறத்தாழ

1) $2.5m$ நீளமுடையது   2) $3m$ நீளமுடையது

3) $1.5m$ நீளமுடையது   4) $3.5m$ நீளமுடையது

29. சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படக் கூடிய தொற்றக் கூடிய நோய்களில் ஒன்று அல்லாதது

1) வாந்தி பேதி   2) நெருப்புக் காய்ச்சல்   3) மலேரியா   4) வயிற்றுளைவு

30. சிறு நீருடன் வெளியேறாத கற்கள் எவ்வொலியலை மூலம் சிறு துண்ணுகளாக்கப்படுகின்றது

1) லித்தோரிப்ஸ் மூலம் 2) கலியோலி மூலம்

3) ஊதாக் கதிரொலி மூலம் 4) வெடியோலி மூலம்

31. பெண் இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் பலோப்பியன் குழாய் ஏற்த்தாள

1) $10cm$ ஆகும் 2) $20cm$ ஆகும் 3) $5cm$ ஆகும் 4) $25cm$ ஆகும்

32. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் விதையினால் சுரக்கப்படும் ஓமோன்

1) ஈஸ்ரஜன் 2) புரோஸ்ரோன் 3) தெஸ்தெஸ்ரோன் 4) சுக்கிலம்

33. 35 வயதிக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் சூலகம், கருப்பைக் கழுத்து என்பவற்றில் ஏற்படும் புற்று நோயை ஆரம்பித்திலேயே அறிந்து கொள்வதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய பரிசோதனை யாது?

1) நைசீரியா (Neisseria) 2) “பெப்” (Pap Smear)

3) பெலீடம் (Pallidum) 4) சிம்லெக்ஸ் (Simplex)

34. குருதிச் சுற்றோட்டம் தொடர்பான தகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளில் சரியான கூற்று அல்லாதவை எவை?

1) வேக நடை – சீரான ஓட்டம் 2) நீச்சல் - காற்று சுவாசப் பயிற்சி

3) துவிச்சக்கர வண்டி மிதித்தல் - நீச்சல் 4) அமுக்கி எழும்புதல் - குந்தி எழும்புதல்

35. சுகதேகியான ஆண், பெண் உடல் நிறையில் இருக்க வேண்டிய கொழுப்பின் அளவு முறையே

1) $30\% - 35\%,\ 20\% - 25\%$ 2) $20\% - 25\%,\ 30\% - 35\%$

3) $10\% - 15\%,\ 20\% - 25\%$ 4) $40\% - 45\%,\ 50\% - 55\%$

36. எங்களில் ஏற்படும் மனவெழுச்சியில் விருப்பத்துக்குரிய சரியான தொகுதி அல்லாது

1) இன்பம், இரசணை, உதவி 2) கருணை, தியாகம், உதவி

3) ஒத்தாசை, தியாக சிந்தனை, இன்பம் 4) கோபம், பயம், துக்கம்

37. கோபம், பயம், மனவெழுச்சி உணர்வுகள் காரணமாக எம்மில் ஏற்படும் விளைவுகளில் ஒன்று அல்லாதது

1) இதயத்துடிப்பு 2) குருதி அமுக்கம் 3) சந்தோஷம் 4) அதிக வியர்த்தல்

38. பாடசாலை மாணவர்களிடத்தில் உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் சந்தரப்பங்களில் சரியான கூற்று யாது?

1) பரீட்சைக்கு முகங்கொடுத்தல் 2) புதிய பாடசாலையில் சேர்தல்

3) பெற்றோர்களுடன் சண்டையிடல் 4) யாவும் சரியானதாகும்

39. உளநெருக்கீட்டிற்குள்ளானோரில் ஏற்படும் நடத்தை மாற்றம் அல்லாதது

1) போதைவஸ்த்துக்கள் பாவனை 2) வேலைகளைச் சரியாக பேணுதல்

3) பிறருடன் முரண்படுதல் 4) கூடுதல் உணவை உட்கொள்ளல்

40. வீதி விபத்துக்களுக்கு காரணடமாக அமையாத விடயம்

1) சாரதியின் தவறுகள் 2) பாதசாரியின் தவறுகள்

3) வாகனத்தின் குறைபாடு 4) வீட்டுத் தலைவரின் தவறு

முதலாம் வினா கட்டாயமானதும் "அ" விலிருந்து இரு வினாக்கனுக்கும் "ஆ" விலிருந்தும் இரு வினாக்களுக்குமாக மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

01. கல்முனை வலயத்திலுள்ள பிரபல பாடசாலையான பெண்கள் உயர்தர பாடசாலையில் "சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டத்தினை 2024" இவ்வாண்டு ஆரம்பத்திலேயே நடைமுறைப்படுத்தினர். இதன் போது மாணவர்களினது BMI பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டதுடன் சுற்றாடலில் தூய்மையை பேணுவதுடன் டெங்கு பெருகக் கூடிய இடங்கள் இனங்காணப்பட்டு சிரமதானம் மூலம் அகற்றப்பட்டது. மேலும் மாணவர்களும் போசனை விடயத்தில் கண்காணிக்கப்பட்டு ஆரோக்கிய உணவு முயினை கடைபிடிக்க ஆலோசகை வழங்கப்பட்டது.

மேலும் இவ்வருடத்தில் இம் மாணவர்கள் கரப்பந்தாட்டப் போட்டியிலும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலும் வெற்றகளை பெற்று பாடசாலைக்கு பெருமை தேடிக்கொடுத்தனர். இப்போட்டிகளின் போது மாணவர்களுக்கு முதலுதவி வழங்க எமது முதலுலவிக் குழு இம்மாணவர்கள் திறமையாக செயற்பட்டனர். இதற்கு மாணவர்களின் தொடர்ச்சியான பயற்ச்சியும் சட்ட திட்டங்களை பேணியதே காரணமாகும்.

1) பூரண சுகாதாரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 2 தருக?
2) சுகாதார மேம்பாட்டு கொள்கைகள் 4 தருக,
3) BMI அளவீட்டில் குறைவான நிறையை உள்ளவர்களுக்கு BMI எல்லைப் பெறுமானமும் நிறமும் யாது?
4) பாடசாலையில் டெங்கு நோய் பரவலை தடுக்கும் வேலை திட்டங்கள் 2 தருக?
5) பாடசாலையில் சமூக பங்களிப்பை பெற்றுக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் 2 தருக?
6) சமநிலை உணவு என்றால் என்ன?
7) பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பெரும் விளையாட்டின் திறன்களை தருக?
8) மெய்வளுனர் நிகழ்ச்சியின் பெரும் 5 பிரிவுகளும் எவை?
9) விளையாட்டுகளின் போது உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் 2 தருக?
10) விபத்து நடைபெற்ற நபரை அவதானித்து அவருக்கு வழங்கக்கூடிய A,B,C,D,E முதலுதவியினை சுருக்கமாக தருக?

($2 \times 10 = 20$ புள்ளிகள்)

பகுதி – "அ"

(இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக)

02. ஆரோக்கிய நிறைவுணவை உண்பதன் மூலம் எம்மில் ஏற்படக்கூடிய குறையூட்டத்திலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும் இதற்கு பழுதடையாத இரசாயனங்கள் சேர்க்கப்படாத இயற்கையான உணவுகளை தெரிவு செய்தல் வேண்டும்

1) அ) குயைூட்டம் என்றால் என்ன?
   ஆ) குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் 2 தருக?

2) உணவை பேணிப் பாதுகாத்தலுக்கு இடையூறாக அமையும் காரணிகளை தருக?
3) வீட்டுத்தோட்டத்தின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக?
4) பின்வரும் நிறங்களைக் கொண்ட உணவை தயாரிப்பதற்காக பயன்படும் இயற்கையான வண்ணங்களை தருக?

1. சிவப்பு :-
2. வெள்ளை :-
3. மஞ்சள் :-
4. பச்சை :-

($3 + 3 + 2 + 2 = 10$ புள்ளிகள்)

03. கீழே உள்ள நபர்களுக்கு பின்வரும் விடயங்களை கருத்தில் கொண்டு பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக

நிஷா	:	சிக்கலான உணவு பதார்த்தங்களை பௌதீக, இரசாயன மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டு உடலால் அகத்துறிஷஞ்சப்படக்கூடிய எளிய நிலைக்கு மாற்றப்படுதல்
கமால்	:	அனுசேபச் செயற்பாட்டின் போது தோன்றும் உடலுக்குத் தேவையான பதார்த்தங்களை உடலில் இருந்து வெளியேற்றுதல்
ராணி	:	புதிய உயிர் அங்கியொன்றை தோற்றுவித்தல்
அக்கில்	:	உடற்கலங்களில் உணவு தகனமடைவதற்கு தேவையான ஒட்சிசனை உள்ளெடுத்தலும் காப்பனீரொட்சைட்டை வெளியேற்றுதல்

1) மேலே குறிப்பிட்ட நபர்களுக்கு பொருத்தமான தொகுதிகளை ஒழுங்கில் தருக?
2) அ) கமாலின் குறிப்பிடப்பட்ட தொகுதியின் தொழில்கள் இரண்டு தருக?
   ஆ) கமாலின் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் 2 தருக?
3) அ) நிஷாவின் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய புற்று நோய்கள் 4 தருக?
   ஆ) நிஷாவின் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் 2 தருக?

($2+2+2+2+2=10$ புள்ளிகள்)

04. கீழே தரப்பட்டுள்ள சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக செயல்படும் விதத்தினை சுருக்கமாக விளக்குக

1) மின்னலுடன் கூடிய மழை பெய்யும் போது நடந்து கொள்ளும் முறைகளை பற்றி உமது நண்பர் கூறுதல்
2) மதுபானம், சிகரெட் பாவனைக்கு உனது நண்பன் அழைக்கும் போது
3) பாடசாலை மாணவர்கள் (Smart) கையடக்க தொலைபேசியை பாவித்து வரும் நிலைப்பற்றி
4) உங்கள் பிரதேசத்தில் அதிகளவான டெங்கு நோயளர்கள் இனம் காணப்படல்
5) உமது நண்பன் ஆசிரியருடன் முரண்படும் நிலையை அவதானிக்கும் போது

($2\times5=10$ புள்ளிகள்)

பகுதி – "ஆ"

05. மெய்வளுனர் நிகழ்ச்சியலானது பாடசாலை மாணவர்களது உடல், உள, சமூக ரீதியான கற்றல்களை வெளிக்கொணரச் செய்வதுடன் நாட்டுக்கு பெருமை தேடித்தரும், சட்டத்தை மதிக்கும் சமூகத்தை உருவாக்குகின்றது

1) மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளான முறையே $5000m, 400m$ ஆகிய நிகழ்ச்சிகளுக்கான புறப்பாட்டுக் கட்டளைகளை தருக?
2) அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசங்களின் வகைகளை தந்து விளக்குக?
3) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி ஒன்றின் போது ஏற்படும் தவறுகள் 2 தருக?
4) கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வெற்றிடங்களை நிரப்புக
   குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சிக்கான வயதெல்லையும், குண்டின் நிறையும்

	வயதெல்லை	ஆண்	பெண்
1	14 வயதிற்கு கீழ்	..............Kg	..............Kg
2	16 வயதிற்கு கீழ்	..............Kg	..............Kg
3	18 வயதிற்கு கீழ்	..............Kg	..............Kg
4	20 வயதிற்கு கீழ்	..............Kg	..............Kg

($2+3+2+3=10$ புள்ளிகள்)

உடற்றகைமைகளைப் பேணி நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவோம்

06. 1) அ) உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
ஆ) நீண்ட நேர செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் இழையங்களுக்கு அவசியமான காரணி 1 தருக?

2) நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதற்கான செயல்பாடுகள் 4 தருக

3) அ) இலிங்க ரீதியான தொடர்புகளினால் ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவக்கூடிய நோய்கள் 2 தருக?

ஆ) பாலியல் நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக?

($2+1+2+2+3=10$ புள்ளிகள்)

07. A,B,C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக?

A) 1) கரப்பந்தாட்டத்தில் அறைதல் என்றால் என்ன?
2) கரப்பந்தாட்டத்தின் அறைதலின்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 2 தருக?
3) அ) தடுத்தலின் நுட்பங்கள் எவை?
ஆ) தடுத்தல் திறன்களை மேம்படுத்த மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சி ஒன்றினை வரிப்படத்துடன் தருக?

($3+2+2+3=10$ புள்ளிகள்)

B) 1) வலைப்பந்தாட்டத்தில் தாக்குதல் என்றால் என்ன?
2) வலைப்பந்தாட்டத்தின் தாக்குதலின் போது ஏற்படும் இடையூறுகள் 2 தருக?
3) 17 வயதுக்குட்பட்ட பாடசாலை மட்ட வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் ஆட்ட நேரத்தை குறிப்பிடுக?
4) தாக்குதல் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்பாடு ஒன்றினை வரிப் பரத்துடன் தருக?

($3+2+3+2=10$ புள்ளிகள்)

C) 1) காற்பந்தாட்டத்தின் பந்தை காலால் உதைக்கும் வகைகள் 4 தருக?
2) காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாரதூரமான தவறுகள் 3 தருக?
3) காற்பந்தாட்டத்தின் ஆட்ட நேரத்தினை தருக?
4) பந்தை தலையால் அடிப்பதற்கான பயிற்சி ஒன்றினை வரிப்படத்துடன் விளக்குக.

($2+3+2+3=10$ புள்ளிகள்)