மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், கிழக்கு மாகாணம்
Provincial Department of Education, Eastern Province

கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர(சாதாரண தர) முன்னோடி கணிப்பீடு, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Pilot Assessment, **2023(2024)**

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	86	T	I, II

மூன்று மணித்தியாலம்

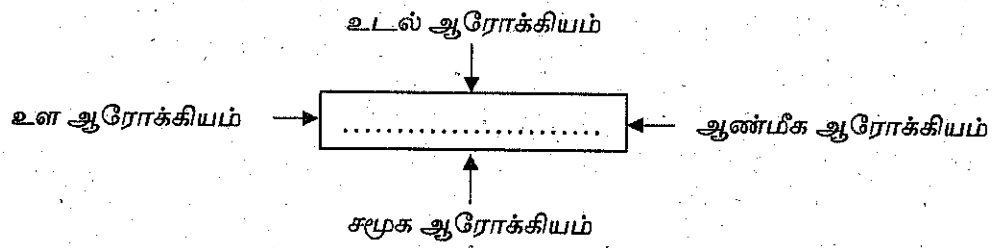
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I

அறிவுறுத்தல்கள்

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



01. மேலே வரிப்படத்தில் இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான சொல் எது?

(1) பூரண ஆளுமை
(2) சுகாதார மேம்பாடு
(3) பூரண சுகாதாரம்
(4) நோயற்ற வாழ்க்கை

02. கிஸான் அவனது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பதோடு சமூக சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தவும் பங்களிப்புச் செய்கிறான். கிஸான் செயற்படுவது,

(1) சமூக சுகாதார முன்னேற்றத்திற்காகும்.
(2) சுகாதர மேம்பாட்டிற்காகும் (*Health Promotion*)
(3) ஆளுமை விருத்திக்காகும்.
(4) தனியாள் சுகாதார முன்னேற்றத்திற்காகும்.

03. நீடித்த ஆயுளுடன் நோய் நொடிகள், பலவீனங்கள் ஆகியவற்றை குறைத்து மகிழ்ச்சியுடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் செயற்படுதல் மூலம் நபரொருவர் மேம்படுத்திக் கொள்ளக்கூடியது

(1) நிறைவான சுகாதாரத்தை
(2) சிறந்த ஆளுமையை
(3) சிறந்த உடற் சுகாதாரத்தை
(4) வாழ்க்கைத் தரத்தை (*Quality of Life*)

- **நான்கு மாணவர்களின் வெவ்வேறு போசாக்கு நிலைமைகளைக் குறிக்கும் உடற்திணிவுச் சுட்டிகளின் (BMI) வீச்சைக் குறிக்கும் நிறங்கள் அடங்கிய குறிப்பு கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இதனைப் பயன்படுத்தி 4 தொடக்கம் 6 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.**

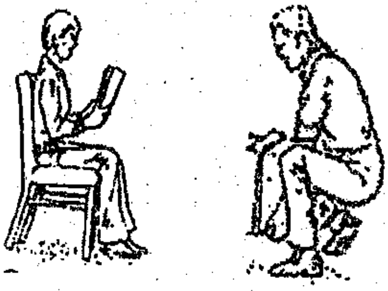
மாணவர்கள்	BMI வீச்சைக் குறிக்கும் நிறம்
அஸ்மி	கடும் ஊதா
வெஸ்மி	செம்மஞ்சள்
றிஸ்மி	பச்சை
நஸ்மி	இளம் ஊதா

04. வெஸ்மின் தொடர்பாக கூறக்கூடியது
(1) மிகைப் போசனை நிலைமையில் உள்ளார்.
(2) புரதக் கலோரி மந்தபோசனை நிலையில் உள்ளார்.
(3) சிறந்த ஆராக்கிய நிலையில் உள்ளார்.
(4) தோற்றா நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார்.

05. BMI நிற வீச்சுக்கமைய அஸ்மி தொடர்பாக வரத்தக்க முடிவு, அவர்
(1) உடல் மெலிந்தவர் ஆவார்.
(2) அதிக நிறை (Over Weight) கொண்டவராவார்
(3) அதிக உடற் பருமன் (Obesity) கொண்டவராவார்.
(4) சாதாரண நிறையை (Normal Level) கொண்டவராவார்.

06. BMI பெறுமானம் 20.5 ஆக இருக்கக்கூடிய நபர்
(1) அஸ்மி (2) வெஸ்மி (3) றிஸ்மி (4) நஸ்மி

07. கதிரையில் அமர்ந்து புத்தகம் வாசிக்கும் கொண்ணிலையும், பாரம் ஒன்றை தூக்கும்போதான கொண்ணிலையும் முறையே X, Y ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இக்கொண்ணிலைகள் தொடர்பான சரியான கூற்றை தெரிவு செய்க.
(1) X, Y ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் சரியானது
(2) X, Y ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் பிழையானது
(3) கொண்ணிலை X சரியானது, கொண்ணிலை Y பிழையானது
(4) கொண்ணிலை X பிழையானது, கொண்ணிலை Y சரியானது


X Y

08. உடல் அசைவில் நேரடியாகப் பங்குகொள்ளும் தொகுதிகளைக் காட்டுவது பின்வருவனவற்றுள் எது?
(1) சமிபாட்டுத் தொகுதி, நரம்புத் தொகுதி, தசைத் தொகுதி
(2) நரம்புத் தொகுதி, தசைத் தொகுதி, என்புத் தொகுதி
(3) சுற்றோட்டத் தொகுதி, தசைத் தொகுதி, கழிவுத் தொகுதி
(4) என்புத் தொகுதி, கழிவுத் தொகுதி, நரம்புத் தொகுதி

09. *A* – குழந்தையின் தேவைகள் அனைத்தும் தாயினாலேயே நிறைவேற்றப்படல் வேண்டும்.

B – தினமும் 18 – 20 மணிநேர நித்திரை அவசியம்.

C – முதல் 6 மாத காலம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

D – சுய கருத்துக்களை முன்வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கள்.

மேற்படி நான்கு குறிப்புக்களிலும் சிசுப் பருவத் தேவையாக இருக்கக்கூடியது

(1) *A* (2) *B* (3) *C* (4) *D*

- **10 – 12 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.**

தேவி கழலை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். உஷா மாலை வேலையில் பார்வைக் குறைபாடுடையவராகக் காணப்பட்டார். பாத்திமா சோகை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். ரகு அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கக்கூடியவராகவும், இன்சுலின் பாவிக்கக்கூடியவராகவும் காணப்பட்டார்.

10. மேற்படி தகவல்களுக்கமைய தேவிக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் நிலைமையை குறைக்க தேவையான போசணை எது?

(1) விற்றமின் *A* கொண்ட உணவுகளை உண்ணல்.

(2) இரும்புச் சத்து கொண்ட உணவுகளை உண்ணல்.

(3) அயடீன் கலந்த உணவுகளை உண்ணல்

(4) கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணல்.

11. மேற்படி தகவலில் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர் எனக் கூறக்கூடியவர்

(1) தேவி (2) உஷா (3) பாத்திமா (4) ரகு

12. இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர் யார்?

(1) தேவி (2) உஷா (3) பாத்திமா (4) ரகு

13. நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள நீர், கனிப்பொருட்கள், விற்றமின்கள் அகத்துறிஞ்சப்படும் இடம்

(1) வாய்க்குழி (2) இரைப்பை (3) சிறுகுடல் (4) பெருங்குடல்

14. நான் ஒரு வைரஸாவேன். என்னால் சாதாரண சூழலில் உயிர் வாழ முடியாது. நான் உயிர் வாழ்வதற்கு உயிர்கலங்கள் தேவை. வளியிலோ, நீரிலோ, உணவுகளிலோ இருக்கமாட்டேன். தொற்றடைந்த ஒருவரின் கலங்களில் மாத்திரமே உயிர்வாழ்வேன். பாலியல் சுரப்புக்கள் மற்றும் தாய்ப்பால் போன்றவற்றில் உயிர் வாழக்கூடிய என்னால் தொற்றக்கூடிய நோயானது

(1) சிபிலிசு (*Syphilis*) ஆகும் (2) எயிட்ஸ் (*AIDS*) ஆகும்

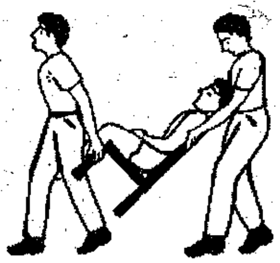
(3) கிளமிடியா (*Chlamydia*) ஆகும் (4) கொணோரியா (*Gonorrhoea*) ஆகும்

15. குருதிச் சுற்றோட்டச் செயற்பாட்டின் மூலம் உடலின் பிரதான உறுப்புகளான மூளை, இதயம், நுரையீரல்கள், ஈரல், சிறுநீரகங்கள் போன்ற உறுப்புகளுக்குப் போதியளவு ஒட்சிசன் கிடைக்காத காரணத்தால் ஏற்படும் பாரதூரமான நிலைமை

(1) மயக்கம் ஆகும் (2) நீரகற்றல் ஆகும்

(3) அதிர்ச்சி ஆகும் (4) உயர் குருதி அமுக்கம் ஆகும்.

16. திடீர் விபத்துக்குட்பட்ட நோயாளி ஒருவரைத் தூக்கிக் கொண்டு செல்லும் விதம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்நோயாளி



(1) முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி ஆவார்
(2) மூச்சிழந்து மயக்கமடைந்த நோயாளியாவார்
(3) தோள்மூட்டு விலகிய நோயாளியாவார்
(4) காற்கணு சுழுக்குக்குட்பட்ட நோயாளியாவார்

17. Covid – 19 நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய விடயம் அல்லாதது எது?
(1) தடுப்பூசிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
(2) தேவையேற்படும் போது மட்டும் முகக்கவசம் (Face Mask) அணிந்து கொள்ளல்.
(3) சமூக இடைவெளிகளை (குறைந்தது 1m இடைவெளி) பேணிக்கொள்ளல்.
(4) வெளியில் சென்று வந்தபின் இது கைகளையும் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல்.

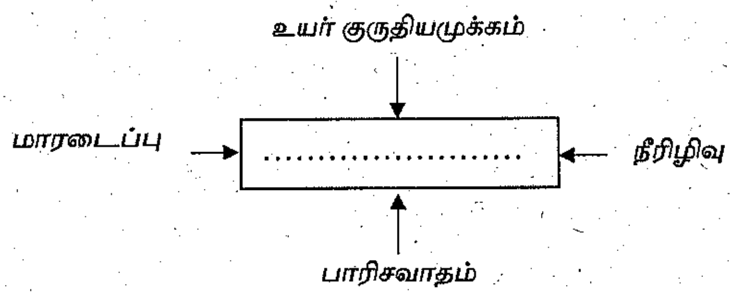
18. பின்வரும் கூற்று, காரணம் ஆகியன தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ளவற்றில் சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.

கூற்று - பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் கோப்பி, தேநீர் போன்றவற்றை பருகாதிப்பது சிறந்ததாகும்.

காரணம் - உணவிலுள்ள இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சலுக்கு அது இடையூராக அமையும்.

(1) கூற்றும், காரணமும் சரியாகும் (2) கூற்றும் காரணமும் பிழையாகும்
(3) கூற்று சரியானது காரணம் பிழையானது (4) கூற்று பிழையானது காரணம் சரியானது

19.



மேற்படி குறிப்பிலுள்ள இடைவெளிக்கு இடக்கூடிய பொருத்தமான சொற்றொடர்
(1) போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் (2) தொற்று நோய்கள்
(3) தொற்றா நோய்கள் (4) பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்

- **கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 20 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்க.**

A { சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணிக்கொள்ளல்
உள நெருக்கிடை தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படல்

B { உணவு உட்கொண்ட பின்னர் பொருத்தமான தூரிகையால் பல் துலக்குதல்
பற்களின் சுகாதாரம் பாதுகாக்கப்படல்

C { சூழலில் நீர் தேங்கும் இடங்களை இல்லாதொழித்தல்
டெங்குநோய் காவியின் பெருக்கம்

20. முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி / சோடிகள்

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

21. கீழே தரப்பட்டுள்ள அனுகூலங்களை பெற்றுக்கொள்வதற்காக பாடசாலை உடற்கல்வி ஆசிரியரினால் வேலைத்திட்டமொன்று ஒழுங்கமைக்கப்பட்டது.

- இயற்கை எழிலை இரசிக்கும் ஆற்றலைப் பெறுதல்
- சுய விளக்கம் விருத்தியடைதல்
- ஆய்வுத் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளல்
- சுற்றாடலிலுள்ள இயற்கை நிகழ்வுகளை இனங்காண முடிதல்

உடற்கல்வி ஆசிரியர் ஒழுங்கமைத்த செயற்பாடானது

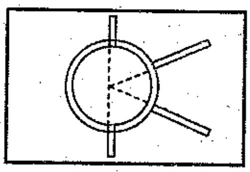
(1) உடல் நல வேலைத்திட்டமாகும் (2) கல்விச் சுற்றுலாவாகும்

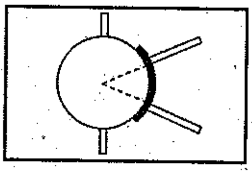
(3) திறந்தவெளிச் செயற்பாடாகும் (4) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியாகும்

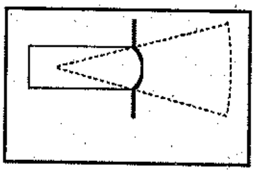
22. பொருளொன்று ஓய்விலிருந்து இயங்குவதற்கும் இயங்கும்போது ஓய்வுக்கு வருவதற்கும் காட்டும் மறுப்பு எது?

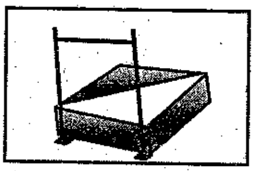
(1) உந்தம் (2) விசை (3) சமனிலை (4) சடத்துவம்

- **23 தொடக்கம் 25 ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C, D ஆகிய மைதானங்களின் பருமட்டான வரிப்படங்களை பயன்படுத்துக.**


A


B


C


D

23. போட்டியாளர்கள் உபகரணம் இன்றி பங்குகொள்ளும் நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறும் மைதானம் / மைதானங்கள்

(1) A (2) B (3) D (4) C யும் D யும்

24. குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிக்குரிய மைதானங்கள் முறையே

(1) A யும் B யும் (2) A யும் C யும் (3) B யும் C யும் (4) B யும் A யும்

25. ஓடி அணுகுதல் திறன் மேற்கொள்ளப்படாத நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறும் மைதானங்கள் முறையே

(1) A யும் D யும் (2) A யும் B யும் (3) C யும் D யும் (4) A யும் B யும் C யும்

26. விளையாட்டில் ஒத்திசைவு (Co – ordination) முக்கியமாகும் சந்தர்ப்பம் எது?

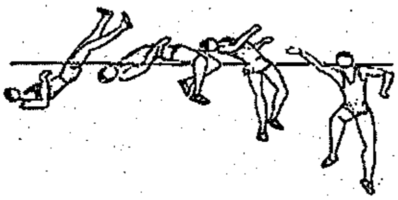
(1) கிரிக்கட் விளையாட்டில் விக்கட்டுக்கு அருகில் பந்து தடுத்தல்

(2) வேகமாக ஓடுதல்

(3) தனிக்கையாலும், இரு கைகளாலும் பந்தை வேகமாக வீசுதல்

(4) கட்டளைக்கு ஏற்ப அணிநடை செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்

27. உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி ஒன்றில் ஒரு திறனை நிறைவேற்றும் கட்டம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கட்டமானது



(1) மிதித்தெழல் (*Take Off*) ஆகும்
(2) நிலம்படல் (*Landing*) ஆகும்
(3) அணுகலோட்டம் (*Approach run*) ஆகும்
(4) குறுக்குச் சட்டத்தை தாண்டல் (*Crossing the Cross bar*) ஆகும்

28. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள பாரம் தூக்கும் செயற்பாட்டின் மூலம் விருத்தியடையும் உடற்றகைமைக் காரணி எது?

(1) துரதம் (*Agility*) ஆகும்
(2) கதி (*Speed*) ஆகும்
(3) மறுதாக்க கதி (*Reaction Speed*)
(4) வலு (*Power*) ஆகும்

29.

- நியாயபூர்வமான போட்டி (*Fair play*) எனும் எண்ணக்கருவை உறுதிப்படுத்துதல்
- விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமையைப் பாதுகாத்தல்
- மத்தியஸ்தர்களுக்குப் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்
- விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேணுதல்

மேற்படி விடயங்களுக்குப் பொருத்தமான தலைப்பு
(1) விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களும்
(2) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் முக்கியத்துவம்
(3) நிரற் போட்டியின் அனுகூலங்கள்
(4) முகாமைத்துவத்தின் கூறுகள்

30. பெண்கள் மட்டும கலந்துகொள்ளும் கூட்டு (கலப்பு) நிகழ்ச்சியாக அமைவது
(1) சப்த நிகழ்ச்சி (*Hepathlon*) ஆகும்
(2) தசம நிகழ்ச்சி (*Decathlon*) ஆகும்
(3) பஞ்ச நிகழ்ச்சி (*Pentathlon*) ஆகும்
(4) சப்த அல்லது தசம நிகழ்ச்சியாகும்

31. போட்டி நிகழ்ச்சி ஒன்றின் கால்கள், கைகள், இடுப்பு மூட்டுக்கள் என்பவற்றின் செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- குதி → சும்மாடு → நுனி (விரல்) பகுதி என பாதம் நிலத்தை ஸ்பரித்தல்
- தோள் பகுதியை தளர்ந்த நிலையில் வைத்திருப்பதோடு முழங்கைகளை 90° கோணத்தில் அமையுமாறு மடித்து வைத்திருத்தல்
- இடுப்பு மூட்டில் மேல், கீழ் என மாறி மாறி அசைவு ஏற்படுமாறு நடத்தல்

மேற்படி செயற்பாட்டுக்கு பொருத்தமான நிகழ்ச்சியாக அமைவது
(1) குறுந்தூர ஓட்டமாகும்
(2) நீண்டதூர ஓட்டமாகும்
(3) சட்டவேலி ஓட்டமாகும்
(4) சரியான போட்டி நடையாகும்

32, 33 ஆகிய வினாக்களுக்கு இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடையை தெரிவு செய்க.

32. ஆயத்த நிலை → வழுக்கு நிலை → .... → விடுகை நிலை → உடன் தொடர் நிலை

"பெரி ஓ பிரையன்" முறையில் குண்டு போடுதல் நுட்ப முறையொன்றின் போதான கட்டங்கள் உள்ளடங்கிய மேலே தரப்பட்ட குறிப்பை பூர்த்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான சொல் / சொற்கள்

(1) சுழலும் நிலை (*Rotation*) (2) வலுக் கொண்ணிலை (*Power Position*)
(3) பறத்தல் (*Flight*) (4) நிலம்படல் (*Landing*)

33. யாதாயினும் விளையாட்டொன்றில் அணிகளுக்கிடையே அல்லது நபர்களுக்கிடையே அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கேற்ப வெற்றியாளர்களைத் தெரிவுசெய்வதற்காக நடாத்தப்படும் போட்டித் தொடர் .... ஆகும்.

(1) நடைப் போட்டி (2) நிரற் போட்டி (*Tournament*)
(3) சுற்றுப் போட்டி (4) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி

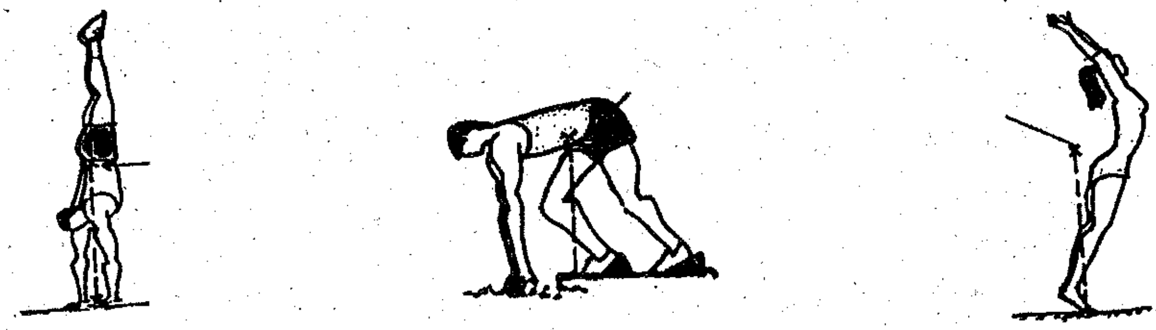
34. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளைக் குறிக்கும் தொகுதி

(1) 100m ஓட்டம், 4 × 100m ஓட்டம், 800m ஓட்டம், 100m சட்டவேலி ஓட்டம்
(2) 800m ஓட்டம், 1500m ஓட்டம், 4 × 400m ஓட்டம், 100m சட்டவேலி ஓட்டம்
(3) 200m ஓட்டம், 4 × 100m ஓட்டம், 100m H, 110m H
(4) 3000m ஓட்டம், 5000m ஓட்டம், 1500m ஓட்டம், மரதனோட்டம்

35. நீளம் பாய்தல் விதிமுறைக்கமைய சரியான பாய்தலாக கருதப்படக்கூடியது

(1) மிதித்தெழும்போது மிதி பலகைக்கு முன்னாலுள்ள தரையை உடம்பின் ஏதேனுமொரு பகுதியால் தொடுதல் / மிதித்தல்
(2) ஓடும்போது அல்லது பாயும்போது குத்துக்கரணம் அடித்தல்
(3) வீரரின் இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் ஒரு நிமிடத்துக்குள் எத்தனத்தை மேற்கொள்ளல்
(4) மிதி பலகையின் இரு பக்கங்களுக்கும் வெளியே பாதத்தை வைத்து மிதித்தெழல்

36.



A B C

A, *B*, *C* ஆகிய மூன்று நிலைகள் உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் மிக அதிக சமனிலையைக் கொண்டது

(1) நிலை *A* (2) நிலை *B* (3) நிலை *C* (4) நிலை *B*, *C*

37. பண்டையகால ஒலிம்பிக் போட்டி தொடர்பான கூற்றுக்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

A - முதன் முதலில் கி.மு. 776 ஆம் ஆண்டு கிரேக்கத்தில் ஒலிம்பியா எனும் இடத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டன.

B - பண்டைய கால ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றோருக்கு ஒலிவ் மரக்கிளை பரிசாக வழங்கப்பட்டது

C - ஆண்களும் பெண்களும் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டன.

மேற்குறித்த கூற்றுக்களில் பிழையானது / பிழையானவை

(1) A மாத்திரம் (2) B மாத்திரம் (3) C மாத்திரம் (4) A, B ஆகிய மாத்தரம்

38. பெருவிரலில் குதி காலை உயர்த்தும் செயற்பாடு வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இச்செயற்பாடு நிகழ்வது

(1) முதலாம் வகை நெம்பு கோல் போன்றாகும்
(2) இரண்டாம் வகை நெம்பு கோல் போன்றாகும்
(3) மூன்றாம் வகை நெம்பு கோல் போன்றாகும்
(4) முதலாம், மூன்றாம் வகை நெம்பு கோல் போன்றாகும்.

- **கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளின் அடிப்படையில் 39 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்குக.**

A { விளையாட்டுத் திறன் விருத்திக்காக தடை செய்யப்பட்ட ஔடதங்களைப் பாவித்தல்
உடல் ரீதியான பாதிப்புக்கள் ஏற்படல்

B { நேராக இருக்கும் வீரரது புவியீர்ப்பு மையத்தை கீழ் மட்டத்திற்கு கொண்டுவரல்
விளையாட்டு வீரரின் சமநிலை

C { அணி வீரர்களுக்கிடையில் புரிந்துணர்வின்றி செயற்படல்
சிறந்த திறமையைக் காட்டும் ஆற்றல் ஏற்படல்

39. முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் பாதிப்பை உண்டுபண்ணும் விடயச் சோடியை காட்டும் எழுத்து / எழுத்துக்கள்

(1) A மாத்திரம் (2) A யும் B யும் மாத்திரம்
(3) C மாத்திரம் (4) A யும் C யும் மாத்திரம்

40. 2023 ஆம் ஆண்டு ஆசிய கிண்ண கிரிக்கட் போட்டியில் வெற்றிபெற்ற நாடு

(1) பாகிஸ்தான் (2) இலங்கை (3) இந்தியா (4) பங்களாதேஷ்

(40 புள்ளிகள்)

முதலாம் வினாவையும் பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக

01. நாட்டில் அதிகரிக்கும் போதைப்பொருள் பாவனை மற்றும் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பன அதிகரிக்கும் நிலையில் அதனை இல்லாதொழிக்கும் நோக்கில் பாரதி மகா வித்தியாலயத்தில் தரம் 10, 11 மாணவர்களுக்கு பிரதேச செயலகத்தினால் செயலமர்வொன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

இச்செயலமர்வில் போதைப்பொருள் பாவனை மற்றும் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகப் பாதிப்புக்களைத் தடுப்பதற்கான ஆலோசனைகள் பிரதேச வைத்தியர்களாலும், சிறுவர் நன்னடத்தை உத்தியோகத்தர்களாலும் வழங்கப்பட்டது. இதன்போது மாணவ / மாணவிகளுக்கு சமபோஷாவும் பழப்பானமும் வழங்கப்பட்டது. மாலை நேரம் மாணவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் நோக்கில் உள்ளக விளையாட்டுச் சுற்றுப்போட்டி ஒன்று நடாத்தப்பட்டது. இறுதியில் அதிகாரிகளால் செயலமர்வு நடாத்தப்பட்டதன் நோக்கம் தொடர்பாக விளக்கமளிக்கப்பட்டு செயலமர்வு நிறைவடைந்தது.

இந் நிகழ்வினை அடிப்படையாகக் கொண்டு (i) – (x) வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

i) மேற்படி செயலமர்வில் போதைப் பொருள் பாவனையை தடுப்பதற்காக வைத்தியர்களால் வழங்கப்பட்டிருக்கும் என நீங்கள் அனுமானிக்கத்தக்க இரண்டு ஆலோசனைகளைத் தருக.

ii) தற்காலத்தில் நாட்டில் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் அதிகரித்துக் காணப்படுவதற்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக.

iii) மேற்படி வினா (*ii*) இல் ஏற்படும் பிரச்சினையிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற நீங்கள் செய்யக்கூடிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக.

iv) பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டது தவிர்ந்த பாடசாலை சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதில் உதவக் கூடிய வேறு நிறுவனங்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

v) இச் செயலமர்வில் வழங்கப்பட்ட உணவு தொடர்பாக உமது கருத்தினைத் தருக.

vi) மேற்படி உள்ளக விளையாட்டின்போது ஒரு மாணவி தசைப்பிடிப்பிற்கு உள்ளாகி இருந்தார். இவருக்கு வழங்கக்கூடிய முதலுதவி முறையினைத் தருக.

vii) இச் செயலமர்வில் நடாத்தப்பட்ட சுற்றுப் போட்டியின் சிறந்த அணியினை தெரிவு செய்வதற்கு நடாத்தப்படவேண்டிய நிரல் போட்டி முறையினைத் தருக.

viii) தனி விலகல் முறையில் போட்டி நடாத்தும்போது இடை (*Bye*) வழங்கப்படுவதன் பிரதான நோக்கத்தினைக் குறிப்பிடுக.

ix) மேற்படி செயலமர்வு முடிவில் நடாத்தப்பட்டதென நீர் கருதும் உள்ளக விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக.

x) வினா (*ix*) இல் குறிப்பிடப்பட்ட விளையாட்டில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

($10 \times 2 = 20$ புள்ளிகள்)

பகுதி – I

(எவையேனும் இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடையளிக்குக)

02. தரம் 11 இற்கு சுகாதாரப் பாடவேளைக்குச் சென்ற உடற்கல்வி ஆசிரியர் மாணவர்களிடம் நாம் நாளாந்தம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்ற கலந்துரையாடலோடு பாடத் தலைப்பினுள் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தினார்.

i) நாம் நாளாந்தம் உணவு உட்கொள்வதன் பிரதான நோக்கங்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

ii) (அ) மாணவர்களிடம் ஆசிரியர் வினவிய நாளாந்தம் உட்கொள்ளவேண்டிய உணவு வேளையில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டிய உணவு வகைகள் ஆறினையும் எழுதுக.

(03 புள்ளிகள்)

(ஆ) ஆசிரியர் மேற்படி கலந்துரையாடலில் உணவு கலந்திளக்கம் (கலப்படம்) செய்வது தொடர்பாகவும் மாணவர்களுக்கு எடுத்துரைத்தார். ஆசிரியர் கூறிய "கலந்திளக்கம்" செய்வது தொடர்பான உமது விளக்கத்தினைக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

iii) உணவுகளை கலந்திளக்கம் (கலப்படம்) செய்வதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் மூன்றினைத் தருக.

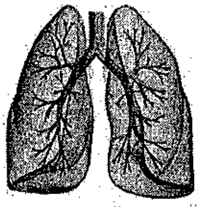
(03 புள்ளிகள்)

03. நாட்டில் அதிகரித்துவரும் தொற்று, தொற்றா நோய் நிலைமைகளால் எமது உடற்றொகுதிகளில் பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகின்றன.

i) உடற்றொகுதிகளைப் பாதிக்கின்ற தொற்றா நோய் நிலைமைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் இரண்டினை எழுதுக.

(03 புள்ளிகள்)

ii)



A

B

(அ) மேலே காட்டப்பட்ட அங்கங்களோடு தொடர்புடைய தொகுதிகளை முறையே பெயரிடுக.

(01 புள்ளி)

(ஆ) நீர் மேலே கூறிய தொகுதிகளில் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் ஒவ்வொன்று வீதம் எழுதுக.

(02 புள்ளிகள்)

iii) (அ) மழையுடன் கூடிய காலநிலைகளின் மாற்றத்தால் நாட்டில் ஏற்படும் டெங்கு நோய் நிலைமைக்கான காரணியைப் பெயரிடுக.

(01 புள்ளி)

(ஆ) டெங்கு நுளம்பு பெருகும் வழிகளைத் தடுக்கும் நடடிவக்கைகள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.

(04 புள்ளிகள்)

04. பின்வரும் சவால்களுக்கு நீர் வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் விதத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடுக.

i) மண் சரிவினால் உங்களது கிராமத்திலுள்ள உமது நண்பனின் வீடு முற்றாக சேதமடைந்துள்ளது என தெரிய வருதல்.

ii) உமது வகுப்பு மாணவர் ஒருவரின் கண்கள் சிறவந்து கண்ணோவினால் அவதியுருவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்

iii) பாடசாலைக்கு செல்லும்போது இனம் தெரியாத நபர் ஒருவரினால் டொபி போன்ற இணிப்புப் பண்டமொன்றை உங்களுக்கு தருகின்றார்.

iv) குறைந்த வருமானம் பெறும் உங்கள் அயல் வீட்டுக் குடும்பம் ஒன்று ஒரு வேளை உணவையும் கூட உட்கொள்ள முடியாது நிர்கதியான நிலையில் இருப்பதை நீங்கள் காண்கின்றீர்கள்.

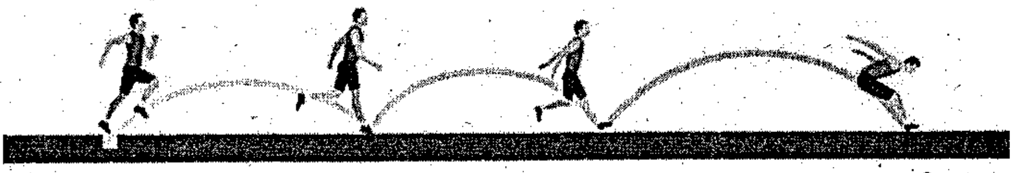
v) உமது பிரதேசத்தில், நீர் தேங்கக்கூடிய கழிவுப் பொருட்களை அப்பிரதேச வாசிகள் சூழலில் இடுவதை நீர் காண்கின்றீர்கள்.

(10 புள்ளிகள்)

பகுதி – II

(எவையேனும் இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடையளிக்குக)

05. (அ) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சி ஒன்றின் பிரதான மூனறு நிலைகளில் இரண்டுகளை கீழே வரிப்படத்தில் A, B எனக் காட்டப்பட்டுள்ளது.



ஓடி அணுகுதல் A Step மிதித்தல் B நிலம்படல்

i) மேற்படி உருவில் A, B எனக் காட்டப்பட்டுள்ள இரண்டு நிலைகளையும் பெயரிடுக. (01 புள்ளி)

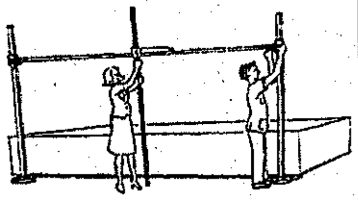
ii) இந்நிகழ்ச்சி அடங்கும் பாய்தல் வகைப்படுத்தலில் பிரதான பிரிவை பெயரிடுக. அப்பிரிவில் அடங்கும் மேற்படி நிகழ்ச்சி தவிர மற்றைய நிகழ்ச்சியை பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

iii) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிக்குரிய பயிற்சி அப்பியாசங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) i) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது குண்டு போடுதல் போட்டியின் போதான ஒரு சந்தர்ப்பமாகும். இந்தப் போட்டிக்கு நடுவராக நீங்கள் கடமை புரிந்தால் உங்களது தீர்மானத்தை குறிப்பிடுக. (01 புள்ளி)

ii) உங்களது தீர்மானத்துக்கான காரணத்தைக் குறிப்பிடுக. (01 புள்ளி)

(இ) அருகில் நடுவர்கள் இருவர் நிகழ்ச்சி ஒன்றை நடாத்தவதற்கு தயாராகிக் கொண்டிருப்பதை உரு காட்டுகின்றது.

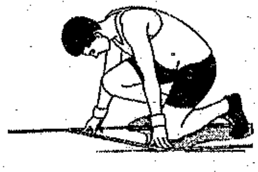


i) நடுவர்கள் நடாத்துவதற்கு தயாராகும் நிகழ்ச்சி எது?

ii) இந் நிகழ்ச்சிக்குரிய இரண்டு விதிமுறைகளை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

06. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாட்டு முறைகள் கீழே உரு A, B யில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

A



B

i) A, B யினால் காட்டப்படும் புறப்பாட்டு முறைகள் இரண்டையும் முறையே குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

ii) (அ) இவ்விரு புறப்பாட்டு முறையையும் மேற்கொள்ளும் வீரர்களின் கால்களில் விருத்தியடைந்திருக்கும் தசைநார் வகைகளை முறையே குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) நீர் மேலே குறிப்பிட்ட தசைநார் வகைகளின் பண்புகள் ஒவ்வொன்று வீதம் எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

iii) (அ) நபரொருவரின் சுகாதார நிலைமையைச் சிறப்பாக பேணுவதற்கு காரணமாக அமையும் சுகாதாரம் தொடர்பான உடற் தகைமைக் காரணிகளில் ஒன்றாக தனது சக்தியைக் குறிப்பிடலாம். இதில் பங்களிப்புச் செய்யும் பிறகாரணிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) நீங்கள் மேலே (அ) வில் குறிப்பிட்ட உடல் தகைமைக் காரணியின் விருத்திக்கென ஈடுபடத்தக்க செயற்பாடுகள் இரண்டினை குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

07. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடையளிக்குக.

A) i) அருகில் காட்டப்பட்டுள்ள வரிப்படம் பொலிபோல் விளையாட்டில் எத்திறனை குறிக்கின்றது எனக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

ii) (அ) மேலே நீர் குறிப்பிட்ட திறன் தவிர வொலிபோல் விளையாட்டின் ஏனைய இரண்டு திறன்களை எழுதுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ஆ) மேலே வினா (i) இல் குறிப்பிட்ட திறனில் நடுவரால் தவறென கருதப்படும் இரண்டு சந்தர்ப்பங்களை குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

iii) (அ) திருகோணமலை மற்றும் மட்டக்களப்பு மாவட்ட அணிகளுக்கிடையிலான வொலிபோல் போட்டியின்போது திருகோணமலை மாவட்ட அணிவீரர் அறைந்த பந்தினை மட்டக்களப்பு மாவட்ட அணியின் லிபரோ வீரர் வலைக்கு அருகாமையில் வந்து வலையின் மேல் விளிம்புக்கு மேலே உள்ள பந்தை தடுப்பதில் ஈடுபடுகின்றார். நடுவராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினை காரணங்களுடன் விளக்குக.

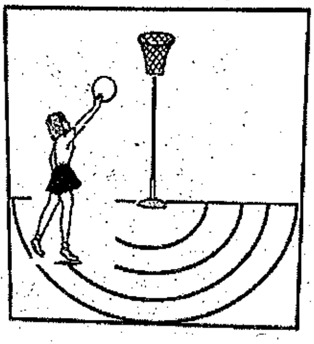
(02 புள்ளிகள்)

(ஆ) வொலிபோல் விளையாட்டை கற்கும் மாணவருக்கு அந்த விளையாட்டை தடுத்தலை $(Blocking)$ பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு அளிக்கப்பட்டது எனின், அவர்களுக்கு அந்த நுட்பத்தை பயிற்றுவித்த பின்னர் தடுத்தல் நுட்பத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை விபரிக்க.

(02 புள்ளிகள்)

B) i) அருகில் காட்டப்பட்டுள்ள வரிப்படம் வலைப் பந்தாட்ட விளையாட்டில் எத்திறனைக் குறிக்கின்றது.

(02 புள்ளிகள்)



ii) (அ) மேலே நீர் குறிப்பிட்ட திறன் தவிர வலைப்பந்து விளையாட்டின் இரண்டு திறன்களை எழுதுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ஆ) மேலே வினா (i) இல் குறிப்பிட்ட திறனில் ஏற்படும் பந்துடனான தவறுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

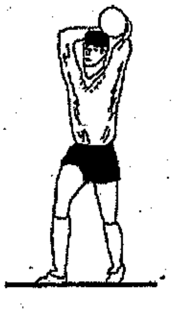
iii) (அ) அம்பாறை, கல்முனை கல்வி வலயங்களுக்கிடையில் நடைபெற்ற வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் அம்பாறை வலய வீராங்கனை மைதானத்தில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை தாண்டி $(Over\ third)$ பந்தை மாற்றுகிறார். மத்தியஸ்தராக கடமையாற்றும் நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பை குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ஆ) வலைப்பந்து விளையாட்டை கற்கும் மாணவருக்கு "தலைக்கு மேலால் பந்தை செலுத்துதல்" $(Over\ h\ ead\ pass)$ பற்றி பயிற்சியளித்த பின்னர் மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய இரண்டு செயற்பாடுகளை எழுதுக.

(02 புள்ளிகள்)

C) i) அருகில் காட்டப்பட்டுள்ள வரிப்படம் உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் எத்திறனைக் குறிக்கின்றது. (02 புள்ளிகள்)



ii) (அ) மேலே நீர் குறிப்பிட்ட திறன் தவிர உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் இரண்டு திறன்களை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) மேலே வினா (i) இல் குறிப்பிட்ட திறனை மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படும் இரண்டு தவறுகளை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

iii) (அ) திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு மாவட்ட அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் திருகோணமலை மாவட்ட அணி தடுத்தல் வீரரினால் தண்டப் பிரதேசத்திற்குள் வைத்து, பந்தைக் கொண்டுவந்த மட்டக்களப்பு அணி வீரரை கால்தடம் போட்டு வீழ்த்தி தடுத்தலை மேற்கொண்டார். இப்போட்டிக்கு பிரதம நடுவராக நீர் செயற்படும் போது வழங்கும் தீர்ப்பினைக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ஆ) உதைப்பந்தாட்டத்தை கற்கும் மாணவர்களுக்கு "உட்பாத உதை" தொடர்பான திறனில் பயிற்சியளித்த பின்னர் அதனை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய இரண்டு செயற்பாடுகளை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)