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, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

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

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
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

கவனிக்க :

(i) எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

(ii) **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.

(iii) உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.

(iv) அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. கற்றலில் சிறந்த, நல்ல தோற்றமுடைய, பிரபல்யமான மெய்வல்லுநரான குமார் சமய ஈடுபாட்டுடன் வாழ்ந்து வருகின்றார். இதற்கமைய மிகவும் பொருத்தமான தெரிவு, குமார்

(1) திறன் வாய்ந்த மெய்வல்லுநராவார். (2) பிரபல்யமான மெய்வல்லுநராவார்.
(3) நோய்களற்ற மெய்வல்லுநராவார். (4) ஆரோக்கியமான மெய்வல்லுநராவார்.

2. பெற்றார், ஆசிரியர்கள் மற்றும் கிராமத்தவர்கள் இணைந்து குயில்மலை பாடசாலை அதிபர் ஊடாகப் பாடசாலையில் கிருமித் தொற்றுநீக்கும் சிரமதானம் முன்னெடுக்கப்பட்டது. சுகாதார மேம்பாட்டு மூலோபாயத்தின் கீழ் இந்தச் செயற்பாடு உரித்துடையது,

(1) கொள்கையினை உருவாக்குவதாகும்.
(2) சாதகமான சூழலை உருவாக்குவதாகும்.
(3) சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்.
(4) தேவையான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்.

3. ஆபத்தான நோய்கள் மற்றும் பலவீனத்துக்குட்படுவதைக் குறைத்து மகிழ்ச்சியாகவும் செயற்றிறனுடனும் வாழ்கின்ற நபர் முயற்சிப்பது,

(1) வாழ்க்கைத்தரத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகும்.
(2) நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
(3) மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
(4) சமாதானமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.

4. குறுந்தூர ஓட்டப் புறப்பாட்டின்போது வெடியொலி கேட்டதும் வேகமாக முன்னோக்கி நகர வேண்டும். இந்தச் செயற்பாட்டுக்காகப் பிரதானமாகப் பயன்படுத்தப்படும் தொகுதிகளாவன,

(1) தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி
(2) நரம்புத்தொகுதி, தசைத்தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி
(3) தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி
(4) நரம்புத்தொகுதி, தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

- உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) வரைபினது, வெவ்வேறு போசணை நிலைகளும் அவற்றைத் தீர்மானிக்கின்ற பொருத்தமான நிறங்களும் கீழே உள்ள அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு **5** தொடக்கம் **7** வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

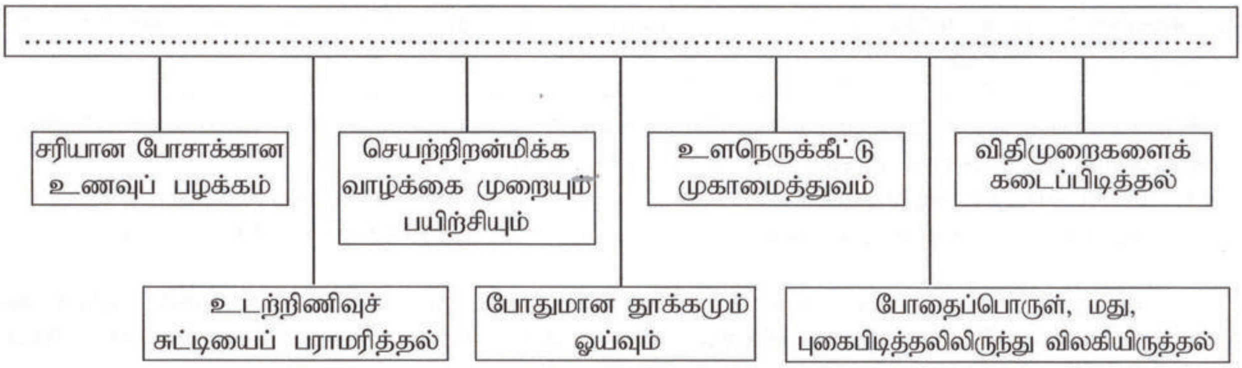
போசணை நிலை	அவற்றை தீர்மானிக்கின்ற நிறங்கள்
குறைவான நிறை	செம்மஞ்சள்
சாதாரண நிறை	பச்சை
அதிக நிறை	இளம் ஊதா
பருத்த உடல்	கடும் ஊதா

5. BMI பெறுமானம் 29 ஆகவுள்ள தனிநபரது போசணை நிலையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற நிறம்
(1) செம்மஞ்சள் (2) பச்சை (3) இளம் ஊதா (4) கடும் ஊதா

6. செம்மஞ்சள் நிற வலயத்துக்குரித்தான ஒருவரது BMI பெறுமானமானது,
(1) 17.5 ஆகும். (2) 22 ஆகும். (3) 27 ஆகும். (4) 28.5 ஆகும்.

7. நல்ல உடற்றகைமையுள்ள ஒருவருக்கு உரித்துடையதாக அமைவது,
(1) கடும் ஊதா நிற வலயமாகும்.
(2) இளம் ஊதா நிற வலயமாகும்.
(3) பச்சை நிற வலயமாகும்.
(4) செம்மஞ்சள் நிற வலயமாகும்.

8. பின்வரும் வரைபடத்தில் தரப்பட்டுள்ள இடைவெளியினை நிரப்புவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான தலைப்பினை உள்ளடக்கிய விடையினைத் தெரிவுசெய்க.



(1) பூரண சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கப் பொருத்தமான வாழ்க்கைமுறைகள்
(2) பூரண சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்
(3) செயற்றிறன் மிக்க வாழ்கைக்குத் தேவையான காரணிகள்
(4) சுகாதார மேம்பாட்டிற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்

9. உணவுச் சமிபாட்டுச் செயன்முறையின்போது வாய் தொடக்கம் இரைப்பை வரை உணவு செல்லக்கூடிய குழாய் எது?
(1) சிறுகுடலின் முன்பகுதி (2) களம்
(3) சிறுகுடல் (4) பெருங்குடல்

10. விளையாட்டு வீரரொருவர் உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றபோது தோள் மூட்டில் அவரது கையை 360^0 வரைச் சுழற்றினார். இங்கு அவரது தோள் மூட்டு செயற்பட்டது
(1) பிணையல் மூட்டு (Hinge Joint) ஆகவாகும்.
(2) சுழற்சி மூட்டு (Pivot Joit) ஆகவாகும்.
(3) பந்துக்கிண்ண மூட்டு (Ball and Socket Joint) ஆகவாகும்.
(4) வழுக்கல் மூட்டு (Gliding Joint) ஆகவாகும்.

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

11. நபர் ஒருவர் பின்வரும் நோய் அறிகுறிகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்.

- கடும் காய்ச்சல்
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- வரண்ட இருமல்
- மூக்கு வடிதல்
- தொண்டையில் வலியுடன்கூடிய எரிச்சல்
- வரண்ட தொண்டை

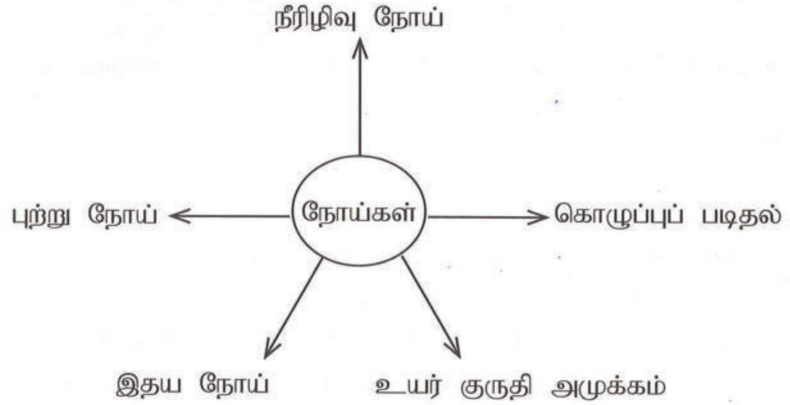
இவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதாக அனுமானிக்கக்கூடிய நோயானது,

(1) இருமல் ஆகும்.
(2) கொவிட் 19 (COVID 19) ஆகும்.
(3) காசநோய் ஆகும்.
(4) தொண்டை அழற்சி ஆகும்.

12. டெங்குக் காய்ச்சல் பரவலைத் தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய மிகப் பிரதானமான செயற்பாடாக அவைது,

(1) நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழித்தல்
(2) நுளம்பு வலை, நுளம்பை விரட்டும் பொருள்களைப் (Mosquito Repellets) பயன்படுத்துதல்
(3) வீட்டுத் தோட்டம் மற்றும் சுற்றுப்புறத்தைப் புகையடித்துத் தூய்மையாக்கல்
(4) உடலை முழுமையாக மூடக்கூடிய ஆடைகளை அணிதல்

13. பின்வரும் உருவில் தொற்றா நோய்கள் சில காட்டப்பட்டுள்ளன.



மேலே காட்டப்பட்ட நோய்களுக்கு இலக்காவதற்கான பிரதான காரணமாய் அமைவது

(1) அதிக சீனி கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
(2) அதிக எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்புக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
(3) அதிக உப்பு மற்றும் மிளகாய் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
(4) கவனக்குறைவான தனிநபர் வாழ்க்கைமுறை

14. குறித்த சில நோய்கள் தொடர்பான தகவல்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- நோய் எதிர்ப்புத் தொகுதியினைப் பலவீனமாக்குதல்
- எலைசா (ELISA) மற்றும் வெஸ்டன் புலோட் (Western Bolt) போன்ற பரிசோதனைகளூடாக பாதிப்பினைக் கண்டறியலாம்.
- நேரடியாக செல்களுடன் மட்டும் வாழும் வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்

இந்த நோயின் பெயர்,

(1) பாலியல் உண்ணிகள் (Genital Warts) ஆகும்.
(2) HIV/AIDS ஆகும்.
(3) கொனோரியா (Gonorrhoea) ஆகும்.
(4) சிபிலிசு (Syphilis) ஆகும்.

15. முதலுதவிப் பயிலுனராகச் செயற்படும் நீங்கள் சுமூகமாக சுவாசிக்கச் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை சந்திக்கும்போது முதலில் செய்யக்கூடியது,

(1) எப்படியாவது நோயாளியை அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்
(2) மிக விரைவாக வைத்தியரை அழைத்து வருதல்
(3) அயலவர்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகச் செயற்படல்
(4) சரியான நடைமுறைக்கிணங்க செயற்கைச் சுவாசத்தினை வழங்குதல்

16. நிஷாவின் வயது 27 நாட்களாகும், கவியின் வயது 3 வருடங்கள் ஆகும். இந்த இருவரினதும் பருவங்களை முறையே சரியாகக் காட்டும் விடை எது?

(1) குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage), பின் பிள்ளைப்பருவம் (Late Childhood)
(2) சிசுப்பருவம் (Neonatal Stage), முன் பிள்ளைப்பருவம் (Early Childhood)
(3) முன் பிரசவப்பருவம் (Prenatal Childhood), குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage)
(4) குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage), முன் பிள்ளைப்பருவம் (Early Childhood)

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

17. எங்களது வீட்டில் அனைவரும் மதியம் நண்டு உணவினை உட்கொண்டனர். சிறிது நேரத்தின் பின் எனது அக்காவின் உடல் பூராகவும் அரிப்பு மற்றும் தடிப்பு ஏற்பட்டதுடன் கண்கள் சிவந்ததையும் காணமுடிந்தது. அக்காவிற்கு இவ்வாறு ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் உணவு,
(1) ஒவ்வாமை (Allergies) ஆகும்.
(2) பழுதடைதல் (Spoiled) ஆகும்.
(3) சேர்மானமாதல் (Adulteration) ஆகும்.
(4) நஞ்சாதல் (Poisoning) ஆகும்.

18. வீதியைச் சுயமாகக் கடக்க முடியாமல் பார்த்துக்கொண்டிருந்த முதியவர் ஒருவரது தேவையை அறிந்த சேகர் உடனடியாக அருகே சென்று அவருக்கு வீதியைக் கடக்க உதவி புரிந்தார். இதனூடாக சேகரிடம் காணக்கூடிய பண்பு,
(1) பரிவுணர்வு (Empathy)
(2) அனுதாபம் (Sympathy)
(3) இரக்கம் (Kindness)
(4) உணர்ச்சி (Sensitivity)

19. நிறை குறைவாகப் பிறந்த குழந்தை என அழைக்கப்படுவது பிறப்பின்போது குழந்தையின் நிறையானது,
(1) 1.5 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது. (2) 2.0 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.
(3) 2.5 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது. (4) 3.0 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.

● கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 20 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்குக.

A - [பிள்ளைகளுக்குச் சரியான நேரத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்
பிள்ளைகள் சில தொற்றுநோய்களுக்கு உள்ளாகியிருத்தல்

B - [நீண்ட காலமாக உள நெருக்கீட்டிற்குட்பட்டிருத்தல்
மன அழுத்தம் (Depression) போன்ற உள நோய் ஏற்படும் ஆபத்து உருவாதல்

C - [வெற்றிலை, புகைத்தல், மதுபானம் போதைப்பொருள் பாவனை போன்ற பழக்கங்களைக் கொண்டிருத்தல்
உணவுக் குழாய் மற்றும் சுவாசத்தொகுதி என்பவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வழியேற்படல்

20. முதலாவதின் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதின் **அதிகரிப்பாக** அமையக்கூடிய நிகழ்வுச்சோடியானது
(1) A, B (2) B மட்டும் (3) B, C (4) C மட்டும்

21. 1500m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர் பயன்படுத்தக்கூடிய புறப்பாடானது,
(1) குறுகிய புறப்பாடு (Bullet Start) ஆகும்.
(2) மத்திம புறப்பாடு (Medium Start) ஆகும்.
(3) நீள் புறப்பாடு (Elongated Start) ஆகும்.
(4) நின்று புறப்பாடு (Standing Start) ஆகும்.

22. ஆரம்பிப்பாளரால் (Starter) நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றை ஆரம்பிப்பதற்குக் கீழ்வரும் மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்பட்டன.

● குறிப்புக்குச் செல் ● ஆயத்தம் ● வெடியொலி

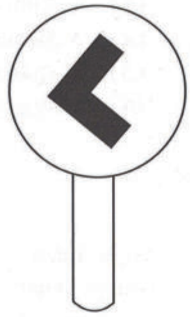
இவற்றின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளாவன
(1) 1500m ஓட்டப்போட்டி, 200m ஓட்டப்போட்டி
(2) 4 x100m அஞ்சல் ஓட்டம், 800m ஓட்டப்போட்டி
(3) 4 x100m அஞ்சல் ஓட்டம், 4 x 400m அஞ்சல் ஓட்டம்
(4) 1500m ஓட்டப்போட்டி, 3000m ஓட்டப்போட்டி

23. பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒழுங்கு செய்யும்போது பிரதான ஏற்பாட்டுக் குழுவின் செயற்பாடு **அல்லாதது** எது?
(1) விளையாட்டுப் போட்டியினைத் திட்டமிடலாகும்.
(2) விளையாட்டுப் போட்டித் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தலாகும்.
(3) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து ஆவணங்களையும் தயார்செய்தலாகும்.
(4) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து நிகழ்வுகளையும் கட்டுப்படுத்துதலாகும்.

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

24. வன ஆய்வுக்காகச் செல்வோர் திசையை அறிவதற்காகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டியது
(1) திசையறிகருவி (2) பாதை வரைபடம்
(3) மின்சூள் (4) கையடக்கத் தொலைபேசி

25. போட்டி நடை நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிக்கொண்டிருக்கும் எனக்கு போட்டி நடுவர் மூலம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள எச்சரிக்கையினைக் காட்சிப்படுத்தும் அட்டை (Posting Board) / மஞ்சள் துடுப்பு காண்பிக்கப்பட்டது. அவரது இந்த அறிவிப்பானது,



(1) எனது இரு பாதங்களும் தரையுடன் தொடர்பில்லாமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.
(2) எனது ஒரு பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.
(3) போட்டி நடையின்போது எனது முழங்கால்கள் மடிபட்டமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.
(4) நான் போட்டி நடையிலிருந்து நீக்கப்படுவதை அறியத்தருவதற்காகும்.

26. நடத்தல் மற்றும் ஓடுதலின்போது சமநிலை பேணப்படுவது,
(1) புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பதானாலாகும்.
(2) தாங்கு பாதம் (Supporting Base) பரந்திருப்பதனாலாகும்.
(3) உடல் முன்னால் வளைந்து கொடுப்பதனாலாகும்.
(4) கை, கால்களை எதிர்த் திசையில் அசையச் செய்வதனாலாகும்.

● நான்கு வீராங்கனைகள் பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதற்கிணங்க 27 தொடக்கம் 29 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

போட்டியாளர் இலக்கம்	பங்குபற்றிய போட்டி நிகழ்ச்சிகள்
15	நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
26	உயரம் பாய்தல்
37	கோலூன்றிப் பாய்தல்
48	110m சட்டவேலி ஓட்டம்

27. இப்போட்டியாளர்களில் நிலைக்குத்தாகப் பாய்தலில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம்/ இலக்கங்களாவன
(1) 15 (2) 26 (3) 15, 48 (4) 26, 37

28. இலக்கம் 48 ஐக் கொண்ட போட்டியாளர் பங்குபற்றுவது,
(1) ஒரு கிடைப்பாய்ச்சலில் ஆகும். (2) ஸ்டீபல்செஸ் நிகழ்ச்சியில் ஆகும்.
(3) ஒரு சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் ஆகும். (4) தடைகளுடான ஓட்டத்தில் ஆகும்.

29. கிடைப்பாய்ச்சலில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம் / இலக்கங்களாவன
(1) 15 (2) 26 (3) 15, 48 (4) 26, 37

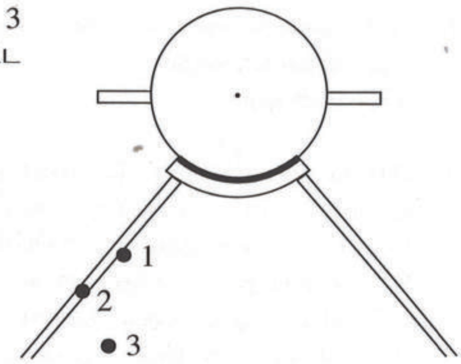
● 4 x 100m அஞ்சல் ஓட்டக் குழுவிலுள்ள A, B, C, D ஆகிய 4 போட்டியாளர்களின் அஞ்சல்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல் மற்றும் அஞ்சல்கோலை கொடுக்கும் ஆற்றல் என்பன கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு 30, 31 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.
A - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்
B - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனையும் கொடுப்பதனையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்
C - அஞ்சல்கோலைக் கொடுப்பதனைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்
D - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனையும் கொடுப்பதனையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்

30. இப் போட்டியாளர்களுக்கிடையே அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் முதலாவது ஓட்ட வீரருக்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்
(1) A (2) B (3) C (4) D

31. முதலாவது மற்றும் இண்டாவது அஞ்சல்கோல் மாற்றும் வலயங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்கள்
(1) A, B (2) A, C (3) B, D (4) C, D

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

32. குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்ட போட்டியாளரது 3 எத்தனங்களின்போது குண்டு போடும் மைதானத்தில் நிலம்பட்ட இடங்கள் உருவில் 1, 2, 3 எனக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் சரியான நிலம்படலானது



(1) 1 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
(2) 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
(3) 1 ஆவது 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
(4) 1 ஆவது 2 ஆவது 3 ஆவது போடுதல்களாகும்.

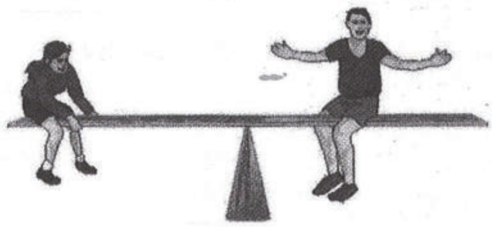
33. காற்பந்தாட்டமானது தாங்குமியல்பு (Endurance) அதிகம் தேவையான விளையாட்டாக இருப்பதனால் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களை விடவும் அதிகமாக உட்கொள்ளவேண்டிய போசணைக் கூறு,

(1) காபோவைதரேற்று ஆகும்.
(2) புரதம் ஆகும்.
(3) கொழுப்பு ஆகும்.
(4) விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்கள் ஆகும்.

34. உருவில் காட்டப்பட்டிருக்கும் பலே நடனத்துக்குரியவரது நிலத்திலுள்ள பாதம் செயற்படுவது,

(1) I ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
(2) II ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
(3) III ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
(4) I ஆம் II ஆம் வகை நெம்புகோல்களாக ஆகும்.

35. பின்வரும் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய கூற்று மற்றும் காரணம் என்பவற்றைக் கருத்திற் கொள்க.



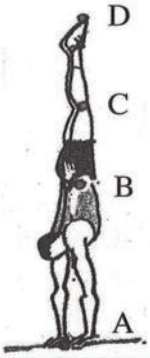
கூற்று - உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஆடுகதிரை (Seesaw) தாங்குபாதத்தில் சமநிலையில் உள்ளது.

காரணம் - ஆடுகதிரையின் புவியீர்ப்பு மையத்திற்கு (தாங்குபாதத்தினூடாக) இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் கொடுக்கப்படும் அழுத்தம் சமமாக இருப்பதனாலாகும்.

மேலே தரப்பட்ட கூற்று மற்றும் காரணம் தொடர்பான சரியான விடையைத் தெரிவுசெய்க.

(1) கூற்று சரியானது, எனினும் காரணம் பிழையானது.
(2) கூற்று பிழையானது, எனினும் காரணம் சரியானது.
(3) கூற்று, காரணம் ஆகியன சரியானவையாகும்.
(4) கூற்று, காரணம் ஆகியன பிழையானவையாகும்.

36.

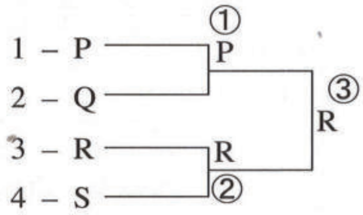


ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் கையூன்றி நிற்றல் (Hand Stand) செயற்பாட்டின்போது, உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள வீரரது உடலில் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்துள்ள இடம்

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

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

37. குலுக்கல் முறைமூலம் பெறப்பட்ட இலக்கத்திற்கேற்ப P, Q, R, S ஆகிய 4 அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபோல் போட்டியின் போட்டி அட்டவணை உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் போட்டி அட்டவணை,



(1) சுழற்சி முறைக்கமைய (League Method) தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்.
(2) சுழற்சி முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்.
(3) விலகல் முறைக்கமைய (Knockout Method) தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்.
(4) விலகல் முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்.

38. பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் என இருபாலாரும் பங்குபற்றும் கூட்டு நிகழ்ச்சி / நிகழ்ச்சிகளாவன,
(1) பஞ்ச நிகழ்ச்சிகளாகும்.
(2) தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்.
(3) பஞ்ச மற்றும் சப்த நிகழ்ச்சிகளாகும்.
(4) சப்த மற்றும் தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்.

● கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 39 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்குக.

A - [விளையாட்டில் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்தினை நீண்டகாலமாகப் பயன்படுத்தல்
உடலுக்கு அதிக பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் உருவாதல்

B - [நாள்தோறும் நீண்ட நேரம் அமர்ந்துகொண்டு தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தல்
உடற்றகைமையூடாக ஆரேக்கியத்தை மேம்படுத்தல்

C - [சரியான ஓட்டப் பயிற்சிகளைக் கடைப்பிடித்தல்
ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க முடிந்தமை

39. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச்சோடியானது
(1) A, B (2) B மட்டும் (3) A, C (4) C மட்டும்

40. கொவிட் 19 தொற்று காரணாக 2020 ஆம் ஆண்டு நடாத்துவதற்கு முடியாமல் போன ஒலிம்பிக் போட்டிகளை நடாத்துவதற்குத் தீர்மானிக்கப்பட்டிருந்த நாடு மற்றும் நகரமாவன,
(1) ஜப்பான், டோக்கியோ (2) சீனா, பீஜிங்
(3) அவுஸ்திரேலியா, சிட்னி (4) இங்கிலாந்து, லண்டன்

❊❊

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

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

1. கடந்த நீண்ட பாடசாலை விடுமுறைக் காலத்தில் ஜெகதீசனின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் காலை வேளையை வீட்டுத்தோட்டம் செய்வதில் கழித்தனர். பயிற்றங்காய், சிறகவரை, கத்தரிக்காய் போன்ற காய்கறிகள், பசளி, வல்லாரை போன்ற கீரைவகைகள் மற்றும் மரவள்ளி போன்றவற்றையும் அவர்கள் பயிரிட்டனர். வீட்டுத்தோட்டத்தில் தென்னை, பலா, மா, வாழை போன்ற மரங்கள் காணப்பட்டன. ஆரோக்கியமான உணவைத் தயார் செய்வதில் கவனம் செலுத்துகின்ற தாய்க்கு வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து கிடைக்கும் புதிய உணவு வகைகள் பிரயோசனமாக அமைந்திருந்தன. இந்தக் காலத்தில் அவர்கள் உடனடி மற்றும் போசணை குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதை முழுமையாக நிறுத்தினர். சூழலைச் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருப்பதற்காக வினைத்திறனான செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தனர். இங்கு சூழலில் நீர் தேங்கும் இடங்களை சுத்தம் செய்து, கழிவுகளை ஒன்றுசேர்த்து கூட்டெருவைத் தயார் செய்தனர்.

பொழுதுபோக்கு நேரங்களில் குடும்பத்தினர் அனைவரும் இணைந்து செஸ் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு உளரீதியான ஆரோக்கிய மேம்பாட்டைப் பெற்றுக்கொண்டதுடன், மாலை நேரங்களில் கிரிக்கட் விளையாட்டிலும் ஈடுபட்டனர். வேறு சில நாட்களில் பிள்ளைகளால் உருவாக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கேற்ப 'மீன்வலை' போன்ற சிறு விளையாட்டுக்களிலும் அவர்கள் ஈடுபட்டனர்.

இந்த நிகழ்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு (i) தொடக்கம் (x) வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

(i) ஜெகதீசனின் குடும்ப ஆரோக்கியம் தொடர்பான உடற்றகைமைகளை மேம்படுத்துவதற்குக் காரணமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(ii) ஜெகதீசனின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கடைப்பிடித்த சிறந்த உணவுப் பழக்கங்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(iii) வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து பெறப்பட்ட கீரைவகைகளைத் தயார் செய்யும்போது, போசணை மட்டத்தினைப் பாதுகாப்பதற்காக கடைப்பிடிக்கக்கூடிய வழிமுறைகள் **இரண்டினை** ஜெகதீசனின் தாய்க்கு பரிந்துரை செய்க.

(iv) மலச்சிக்கல் நோய்க்குட்பட்டுள்ள ஜெகதீசனின் பாட்டனுக்கு அந்த நோயை குறைப்பதற்காக அவரது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதற்குப் பொருத்தமான ஜெகதீசனின் வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து பெறக்கூடிய உணவு வகைகள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(v) சூழலைத் தூய்மையாகப் பேணுவதனால் ஜெகதீசனின் குடும்பத்தினருக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(vi) குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவதன் மூலம் அவர்களிடையே மேம்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய சமூகத்திறன்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(vii) உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக நிகழ்வில் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக்கள் தவிர்ந்த அவர்கள் விளையாடத்தக்க வேறு விளையாட்டுக்கள் **இரண்டின்** பெயர்களைத் தருக.

(viii) விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கு ஏற்ப 'கிரிக்கட்' விளையாட்டுக்குரிய விளையாட்டு வகையினைப் பெயரிட்டு, அவர்களினால் ஈடுபடக்கூடிய அவ் வகையினைச் சேர்ந்த இன்னுமொரு விளையாட்டினைக் குறிப்பிடுக.

(ix) நிகழ்வில் காட்டப்பட்டுள்ள பண்புகள் தவிர்ந்த அவர்கள் உருவாக்கிய சிறுவிளையாட்டில் காணக்கூடிய வேறு பண்புகள் **இரண்டினைத்** தருக.

(x) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது அவர்களால் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நன்மைகள் **இரண்டினை** எழுதுக.

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. தற்போது உலகில் பரவிவரும் கொவிட் 19 தொற்று காரணமாக உலகம் முழுவதிலும் அதிகளவான உயிரிழப்புக்கள் ஏற்பட்டுள்ளன.

(i) மேலே குறிப்பிட்ட நோய்க்கான அடிப்படை நோய்க்காரணியையும் அந்த நோய்க்காரணி நேரடியாகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உடற்றொகுதியையும் பெயரிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) கொவிட் 19 தொற்றுப் பரவலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக இலங்கை அரசு மேற்கொண்டுள்ள வழிமுறைகள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) இந்த நோய்த்தொற்றின் பரவலை கட்டுப்படுத்துவதற்காக நீங்கள் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய வழிமுறைகள் **ஐந்தினை** எழுதுக. *(05 புள்ளிகள்)*

3. மா ஊட்டம் மற்றும் நுண் ஊட்டம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு பெற்றுக்கொள்ளப்படாததன் காரணமாக தற்போது இலங்கையர் வெவ்வேறு ஊட்டப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்துள்ளனர்.

(i) (அ) மா ஊட்டம் குறைதல் அல்லது அதிகரித்தல் காரணமாக நபர் ஒருவர் முகங்கொடுக்கும் ஊட்டப் பிரச்சினைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(ஆ) வினா இலக்கம் (i) (அ) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஊட்டப் பிரச்சினைகள் இரண்டும் ஏற்பட்டதன் விளைவாக தனிநபரிடம் காணக்கூடிய ஒவ்வொரு அறிகுறியினை வெவ்வேறாகக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) சில மாணவர்கள் முகங்கொடுத்துள்ள நுண் ஊட்டக் குறைபாட்டு நிலைமைகள் மூன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அந்த ஊட்டக்குறைபாட்டிற்கான நோய் அறிகுறி ஒன்று வீதம் குறிப்பிடுக.

(அ) அயடீன் குறைபாடு

(ஆ) இரும்பு குறைபாடு

(இ) விற்றமின் A குறைபாடு *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) வினா இலக்கம் (3) (ii) இல் குறிப்பிட்ட ஊட்டக் குறைபாட்டினை இழிவளவாக்கிக் கொள்வதற்கு அந்த மாணவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் ஒவ்வொன்றினை (உதாரணத்துடன்) எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(ஆ) வினா இலக்கம் (3) (ii) இல் குறிப்பிடப்பட்ட ஊட்டக் குறைபாட்டினை இழிவளவாக்குவதற்கு இலங்கை அரசாங்கம் மேற்கொள்ளுகின்ற வழிமுறைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்காக நீங்கள் செயற்படவேண்டிய விதத்தினைச் சுருக்கமாகத் தெளிவுபடுத்துக.

(i) பாடசாலை விடுமுறைக்காலம் நீண்டதாகையால் சோம்பலுடன் வீட்டில் இருப்பது கடினமெனத் தரம் 10 இல் கல்வி பயிலும் தம்பி / தங்கை உங்களிடம் கூறுகின்றார்.

(ii) தனிமைப்படுத்தல் விதிமுறைகளை மீறி நண்பர்கள் விருந்துபசாரம் மேற்கொள்வதற்குத் திட்டமிடுவதாக உங்களுக்குத் தெரியவருகின்றது.

(iii) குறைந்த வருமானம் பெறும் உங்கள் அயல் வீட்டுக் குடும்பமொன்று ஊரடங்கு வேளையில் எதுவும் செய்யமுடியாத நிர்க்கதியான சூழ்நிலையில் இருப்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.

(iv) நீண்டகால விடுமுறையில் வெவ்வேறு உணவுகளைப் புசித்து வீட்டினுள் அடைபட்டிருப்பதன் காரணமாக உரிய வகையில் தமது பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மற்றும் உடற்றகைமைச் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்க முடியாதுள்ளது எனக் கூறுவதுடன், இதனால் என்ன செய்யலாம் என உங்கள் நண்பன் / நண்பி உங்களிடம் வினவுகின்றார்.

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. ஒலிம்பிக் போட்டியில் தங்கப்பதக்கம் வென்ற பளுதூக்கும் போட்டியாளர் மற்றும் மரதன் ஓட்டப் போட்டியாளர்களின் கை மற்றும் பாதங்களில் அதிகமாகக் காணப்படும் தசைநார்கள் தொடர்பான தகவல்கள் சில கீழே அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு வினவப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

தசைநார்களின் பண்புகள்	போட்டியாளர் A	போட்டியாளர் B
நிறம்	வெள்ளை	சிவப்பு
சுருங்கும் வேகம்	அதிகம்	குறைவு
காற்றின்றிய சுவாசம்	அதிகம்	குறைவு
காற்றுச் சுவாசம்	குறைவு	அதிகம்

(i) (அ) பளுதூக்கும் வீரர் மற்றும் மரதன் ஓட்ட வீரர் ஆகியோரை குறிப்பிடப் பயன்படும் ஆங்கில எழுத்துக்களை தனித்தனியே எழுதுக.

(ஆ) பளுதூக்கும் போட்டியாளரது கைகளின் தசைநார்களில் காணப்படுகின்றதும் அட்டவணையில் குறிப்பிடப்படாததுமான வேறு பண்பு ஒன்றினைக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) (அ) கிரியேற்றின் பொசுபேற்று ⟶ கிரியேற்றின் + பொசுபேற்று + சக்தி

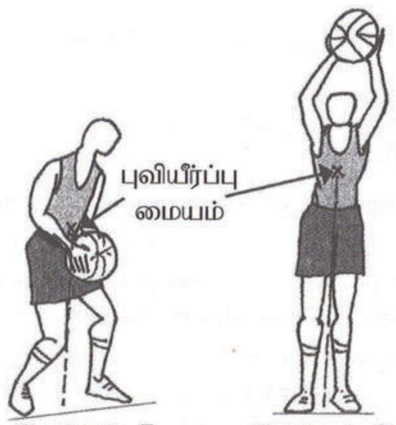
தமது செயற்பாட்டுக்கு மேலே காட்டப்பட்டுள்ள சக்தி பிறப்பிக்கப்படும் முறையைப் பிரதானமாகப் பயன்படுத்தும்போது கூடுதலான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் யார்? *(01 புள்ளி)*

(ஆ) உமது விடைக்கான காரணத்தைச் சுருக்கமாகத் தருக. *(02 புள்ளிகள்)*

(iii) பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்குபற்றிய வீரர் தமது நிகழ்ச்சியின் இடை நடுவில் பாதத்தின் தசை கிழிந்ததால் விபத்துக்குள்ளாகிப் போட்டியிலிருந்து விலகியுள்ளார். பாடசாலை முதலுதவிச் செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் நீங்கள் அவருக்கு முதலுதவியளிக்கும் விதத்தினைச் சுருக்கமாக விளக்குக. உங்களிடம் முதலுதவிக்காகப் படுக்கை விரிப்பு, ஐஸ்கட்டி, கட்டுத்துணி, துணித்துண்டு, வெளித்துணைச் சாதனம் ஆகியன மட்டும் உள்ளன. *(05 புள்ளிகள்)*

6. (i) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிக்காக அணிநடைப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும்போது உங்களின் நிலையான கொண்ணிலை மற்றும் அசையும் கொண்ணிலைகளை உதாரணம் மூலம் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii)



இலக்கம் 7 இலக்கம் 9

கூடைப்பந்தாட்டத்தில் (Basket Ball) இலக்கம் 7 மற்றும் இலக்கம் 9 ஆகிய வீரர்கள் இருவர் பந்தினைக் கையில் வைத்திருக்கும் இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

(அ) இவ்விருவரில் மிகக் கூடுதலான சமநிலையில் உள்ள வீரரது இலக்கத்தினை எழுதுக. *(01 புள்ளி)*

(ஆ) உங்களது விடைக்கான காரணங்களைத் தருக. *(02 புள்ளிகள்)*

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

(iii) (அ) அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டியின்போது, மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது போட்டியாளர்கள் அஞ்சல்கோல் மாற்றும் வலயத்தில் அஞ்சல்கோலை மாற்றும்போது மூன்றாவது போட்டியாளரின் கையிலிருந்து அஞ்சல்கோல் நிலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டது. போட்டியை நிறைவு செய்வதற்காக, அஞ்சல்கோலை மீண்டும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய வீரர் யார்? *(01 புள்ளி)*

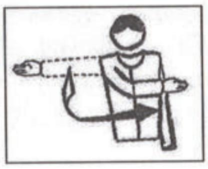
(ஆ) உங்கள் இல்லத்தில் 16 வயதின் கீழ் 4x100m அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டிக்கான குழுவினருக்குப் பயிற்சியளிக்கும் பொறுப்பு உங்களிடம் வழங்கப்பட்டுள்ளதெனில், அஞ்சல்கோல் மாற்றும் முறையைக் கற்பித்ததன் பின்னர் அவர்களுக்குப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினைத் தயாரித்து எழுதுக. *(04 புள்ளிகள்)*

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் **ஒன்றுக்கு** மட்டும் விடையளிக்குக.

A. (i) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் **இரண்டு** தருக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) மேல் மற்றும் வடமேல் மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டுப் போட்டியின்போது மேல் மாகாண வீரர்கள், வீரர்களின் நிலைமாறுதலின்போது சரியான ஒழுங்கு முறையில் செயற்படவில்லை. இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் விவரிக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ)



வொலிபோல் விளையாட்டின்போது பிரதம நடுவரால் காண்பிக்கப்பட்ட சமிக்ஞை உருவிலே காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சமிக்ஞை எதனைக் காட்டுகின்றது. *(01 புள்ளி)*

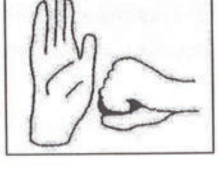
(ஆ) வீர / வீராங்கனைகள் 12 பேருடன் இரண்டு வொலிபோல் பந்துகள் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ளதெனின், மேலே வினா இலக்கம் A (i) இல் குறிப்பிட்ட திறன்களில் ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து, வொலிபோல் வீரர்களுக்கு / வீராங்கனைகளுக்கு அத்திறனைப் பயிற்றுவித்தன் பின்னர் மேலும் பின்வரும் வினைத்திறனுடன் விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினைத்** தயாரித்து எழுதுக. *(04 புள்ளிகள்)*

B. (i) (அ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(01 புள்ளி)*

(ஆ) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட பந்தை அனுப்பும் முறைகள் **இரண்டிற்கும்** ஒவ்வோர் உதாரணம் தருக. *(01 புள்ளி)*

(ii) மத்திய மற்றும் ஊவா மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது இரு அணியினதும் வீரர்கள் இருவர் ஒன்றாக பந்தைத் தொட்டதினால் பக்கக் கோட்டின் (Side Line) வழியே பந்து வெளியில் சென்றது. இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ)



வலைப்பந்தாட்டத்தின்போது நடுவரினால் காண்பிக்கப்பட்ட சமிக்ஞை உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சமிக்ஞை எதற்காகக் காட்டப்படுகின்றது? *(01 புள்ளி)*

(ஆ) வீராங்கனைகள் 12 பேரும் வலைப்பந்தாட்டப் பந்துகள் இரண்டும் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ளதெனின், மேலே வினா இலக்கம் B (i) (அ)இல் குறிப்பிட்ட பந்தை அனுப்பும் முறைகளில் ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து, வீராங்கனைகளுக்கு அந் நுட்பங்களைப் பயிற்றுவித்து பின்னர் மேலும் விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினைத்** தயாரித்து எழுதுக. *(04 புள்ளிகள்)*

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/

C. (i) காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் பந்தைக் காலால் உதைத்தல் (Kiking the Ball) முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) வட மற்றும் தென் மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது வட மகாண அணியின் வீரரொருவர் தண்டப் பிரதேசத்தினுள் (Penalty Area) வேண்டுமென்றே தென் மாகாண அணியின் வீரரொருவரைத் தள்ளுதல். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் தெளிவுபடுத்துக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ)

காற்பந்தாட்டத்தின்போது நடுவரினால் காண்பிக்கப்பட்ட சமிக்ஞை உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சமிக்ஞையினால் காட்டப்படுவது யாது? *(01 புள்ளி)*

(ஆ) வீரர்கள் / வீராங்கனைகள் 16 பேரும் காற்பந்தாட்டப் பந்துகள் இரண்டும் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ளதெனின், மேலே வினா இலக்கம் C (i) இல் குறிப்பிட்ட பந்தைக் காலால் உதைத்தல் முறைகளில் ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து, வீரர்கள் / வீராங்கனைகளுக்கு அந்த முறையைப் பயிற்றுவித்து மேலும் விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினைத்** தயாரித்து எழுதுக. *(04 புள்ளிகள்)*

Download all Past Papers> https://bookbeekid.com/resource/past-papers/