56984

OL/2023(2024)/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, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

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

வினாத்தாளை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவு செய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

அறிவுறுத்தல்கள் :

※ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

※ **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் 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 மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. ஹந்தகம பாடசாலைக்குப் புதிதாக வந்த பாடசாலை அதிபர் பின்வரும் பணிகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருந்தார்.
- வெளிச் சமுதாயத்தின் உதவியுடன் ஒரு நேயமான பாடசாலைச் சூழலை ஏற்படுத்தல்.
- ஆசிரியர் குழுவின் உதவியுடன் மாணவர்களின் தேர்ச்சிகளை அபிவிருத்தி செய்தலும் உகந்த கொள்கைகளைத் தயார்செய்தலும்.
- பாடசாலைச் சமுதாயத்தின் சுகாதாரத்தை அபிவிருத்தி செய்வதற்குத் தேவையான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

அப்பணிகளின் மூலம் பாடசாலை அதிபர் முயல்வது
(1) பாடசாலை மாணவர்களின் கற்றல் - கற்பித்தல் பணியை மேம்படுத்துவதற்கு
(2) பாடசாலைச் சூழலை அழகுபடுத்துவதற்கு
(3) மாணவர்களின் சுகாதார நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்கு
(4) பாடசாலையைச் சுகாதார அபிவிருத்திப் பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு

● இரு மாணவர்கள் பற்றிய பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி **2, 3** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

ஹக்கிம் - ஒரு பழக்கமாக ஆயத்த உணவையும் (junk food) உடனடி உணவையும் (instant food) நுகருகின்றான். ஒருபோதும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதில்லை.

ராணி - ஒரு பழக்கமாகப் போதிய அளவில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் அதேவேளை நிறையுணவை நுகருகின்றாள்.

2. உடல் திணிவுச் சுட்டியின் (BMI) எல்லைப் பெறுமானத்தைக் காட்டும் வரைபுக்கேற்ப ராணி இருக்கத்தக்க பிரதேசத்தின் நிறம்
(1) கடும் ஊதா. (2) இளம் ஊதா. (3) பச்சை. (4) செம்மஞ்சள்.

3. BMI ஐக் காட்டும் வரைபுக்கேற்ப ஹக்கிம் இருக்கத்தக்க பிரதேசம்
(1) கடும் ஊதா அல்லது இளம் ஊதாப் பிரதேசம் (2) செம்மஞ்சள் அல்லது மஞ்சள் பிரதேசம்
(3) பச்சை அல்லது இளம் ஊதாப் பிரதேசம் (4) மஞ்சள் அல்லது கடும் ஊதா பிரதேசம்

4. இலங்கை மக்களிடம் நல்ல சுகாதார நிலைமையை ஏற்படுத்துவதற்கு அரசாங்கம் மேற்கொண்டுள்ள ஒரு நடவடிக்கையாக **அமையாதது** பின்வருவனவற்றுள் எது?
(1) பிரசைகளுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படும் தரமான சுகாதாரச் சேவை
(2) நாட்டின் எல்லாப் பிரதேசங்களையும் உள்ளடக்குமாறு மருத்துவமனைகளையும் சுகாதாரக் கிளினிக்குகளையும் தாபித்தல்
(3) தேசிய மட்டத்தில் நிர்ப்பீடன நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்
(4) சனத்தொகை அடர்த்தியைக் குறைப்பதற்கான ஓர் அரசாங்கக் கொள்கையை நடைமுறைப்படுத்தல்

5. A, B, C, D என்ற நான்கு தாய்மார்கள் சுகாதாரமான சிசுப் பருவத்தைக் (neonatal stage) கடந்துள்ள தமது பிள்ளைகளுக்கு ஏறத்தாழ 6 மாதங்களில் தொடர்ச்சியாக வழங்கிய சில உணவுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
A - பால்மா B - தாய்ப்பால் C - பசுப்பால் D - ஆட்டுப்பால்
இத்தாய்மார்களிடையே தமது பிள்ளையின் போசணைத் தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்திசெய்யும் உணவை

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

6. நிஹானாவின் வயது 13 ஆகும். ரவியின் வயது 15 ஆகும். ராஜாவின் வயது 21 ஆகும். இவர்களிடையே கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்கள்
(1) ரவியும் ராஜாவும் மாத்திரம்
(2) நிஹானாவும் ரவியும் மாத்திரம்
(3) நிஹானாவும் ராஜாவும் மாத்திரம்
(4) நிஹானா, ரவி, ராஜா ஆகிய மூவரும்

● மருத்துவப் பரிசோதனைகளிலிருந்து வெளியாகிய பேறுகளுக்கேற்ப P, Q, R என்ற மூவரிலும் காணப்படும் சில நுண்போசணைக் குறைபாட்டு நோய் நிலைமை அறிகுறிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. **7** தொடக்கம் **9** வரையுள்ள வினாக்களுக்கு விடை எழுதுவதற்குப் பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

P - தைரொயிட்டுச் சுரப்பி வீங்கியிருத்தல்
Q - இரவுக் குருடு இருத்தல்
R - வெளிறிய நிலை.

7. நபர் P இல் காணப்படும் நோய் நிலைமை
(1) தலசீமியா (thalassaemia)
(2) குருதிச்சோகை (anaemia)
(3) கண்டமாலை (goitre)
(4) குருதியுறையா நோய் (haemophilia)

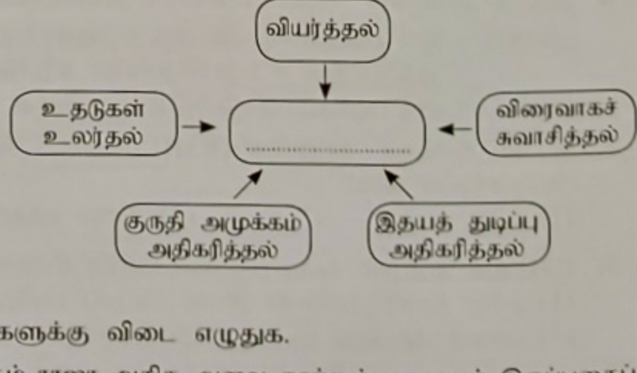
8. நபர் Q இல் அந்நோய் நிலைமை ஏற்படுவதற்குக் குறைபாடாகக் காணப்படும் நுண்போசணை (micronutrient)
(1) விற்றமின் A
(2) அயடீன்
(3) இரும்பு
(4) கல்சியம்

9. நபர் R அந்நோய் நிலைமையை இழிவளவாக்குவதற்குத் தனது உணவு வேளைகளுடன் சேர்க்க வேண்டிய உகந்த உணவுப் பொருள்
(1) வல்லாரை
(2) பட்டர்
(3) இறால்
(4) நெய்த்தோலி (நெத்தலி)

10. சுவாசப்பைகளிலிருந்து ஒட்சிசனையும், உணவுக் கால்வாயிலிருந்து அகத்துறிஞ்சப்பட்ட போசணைப் பொருள்களையும், மனித உடலின் கலங்களுக்குக் கொண்டு செல்வதற்கும் கலங்களிற் சேரும் தேவையற்ற பொருள்களைக் கலங்களிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கும் தொழிற்படும் தொகுதி
(1) சுவாசத் தொகுதி
(2) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
(3) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி
(4) கழிவகற்றல் தொகுதி

11. தரம் 11 இன் வகுப்புத் தலைவியாகிய கீதா வகுப்பில் உள்ள அனைவரினதும் நண்பியாவார். அவள் பாடசாலையில் பிரசித்திபெற்ற மாணவத் தலைவியுமாவார். இத்தகவல்களுக்கேற்பக் கீதா
(1) நல்ல ஆளிடைத் தொடர்புடைமைகள் உள்ள மாணவியாவார்.
(2) இரக்கமுள்ள மாணவியாவார்.
(3) கற்கும் திறமையுள்ள மாணவியாவார்.
(4) பரிவுணர்வுள்ள மாணவியாவார்

12. பின்வரும் உருவில் உள்ள வெற்றிடத்தை நிரப்புவதற்கு மிகவும் உகந்த சொற்கள் இடம்பெறும் விடையைத் தெரிவுசெய்க.



(1) விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகள் உண்டாவதற்கான காரணங்கள்
(2) உள நெருக்கீடு ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்
(3) மனவெழுச்சிகள் காரணமாக உண்டாகும் விளைவுகள்
(4) நெருக்கீட்டை முகாமிப்பதற்குக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய செயல்கள்

● பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு **13, 14** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

மலை அடிவாரத்தில் உள்ள தனது வீட்டில் தனியே இருக்கும் ராஜா அதிக அளவு காற்றும் மழையும் இருப்பதைப் பார்க்கும்போது பின்வரும் இயல்புகளைக் கண்ணுற்றான்.

● மலைச் சரிவில் வெடிப்பு
● மலைச் சரிவிலிருந்து சேற்று நீர் வெளிவருதல்
● மலையில் உள்ள ஒரு மரம் ஒரு பக்கத்திற்குச் சாய்ந்திருத்தல்

13. இந்த அவதானிப்புகளுக்கேற்ப ஏற்படத்தக்க விபத்து
(1) மண்சரிவு
(2) வெள்ளம்
(3) புயற்காற்று
(4) சூறாவளி

14. இத்தகைய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் ராஜா செய்ய வேண்டியது
(1) நீர் எளிதாக இறங்கிச் செல்லத்தக்கதாக வடிகாலை வெட்டுதல்
(2) அவ்விடத்திற்குச் சென்று மரம் சாய்ந்திருப்பதற்கான காரணம் பற்றி ஆராய்தல்

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

15. முதலுதவி அளிப்பவர் முதலிற் செய்ய வேண்டியது
(1) உடனடியாக மருத்துவ உதவியைப் பெறுவதற்கு நோயாளியை வழிப்படுத்தல்
(2) நோயாளி எதிர்நோக்கும் ஆபத்தின் இயல்பு பற்றி ஆராய்தல்
(3) நோயாளிக்கு உடனடியாகச் செயற்கைச் சுவாசத்தை (artificial respiration) அளித்தல்
(4) நோயாளி அருந்துவதற்கு எதனையும் அளித்தல்

16. குமாரின் ஆப்த நண்பன் வேறொரு பாடசாலைக்குச் சென்றமையால் குமார் கவலைப்படுவதாகக் காணப்படுகின்றான். அவன் கற்கைப் பணிகளில் மறதியுள்ளவனாகவும் கவனக் குறைவாகவும் நடந்து கொள்கின்றான். அவன் செயற்பாட்டிலும் ஏனையோருடன் பழகுவதிலும் குறைபாடுள்ளவனாகக் காணப்படுகின்றான். இதற்குக் காரணம்
(1) அவனுடைய மனவெழுச்சிகள் சமநிலைப்பட்டிருக்கின்றமை
(2) அவனுடைய தீய ஆளிடைத் தொடர்புகள் தகர்ந்திருக்கின்றமை
(3) அவனுடைய ஆளுமை விருத்தி குன்றியுள்ளமை
(4) அவன் உள நெருக்கிடைக்கு உட்பட்டிருக்கின்றமை

17. நிலத்தில் விழுந்த உங்கள் பேனையை எடுத்து மேசையில் வைக்கும்போது உங்கள் முழங்கை மூட்டு (elbow joint) தொழிற்படுவது
(1) பந்துக் கிண்ண மூட்டாக (ball and socket jont) (2) பிணையல் மூட்டாக (hinge joint)
(3) வழுக்கல் மூட்டாக (gliding joint) (4) சுழற்சி மூட்டாக (pivot joint)

18. தசைத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டுக்குத் தடையை ஏற்படுத்தும் ஒரு காரணியாக **அமையாதது**
(1) போசணைக் குறைபாடுகள் (nutritional deficiencies) (2) பிழையான கொண்ணிலைகள் (incorrect postures)
(3) போதிய ஓய்வின்மை (inadequate rest) (4) போதிய உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றமை

19. பின்வரும் *A*, *B* ஆகிய உருக்களிற் காணப்படும் கொண்ணிலைகள் பற்றிய சரியான கூற்று இடம்பெறும் விடை யாது?
(1) உரு *A* இல் உள்ள கொண்ணிலை மாத்திரம் சரியானதாகும்.
(2) உரு *B* இல் உள்ள கொண்ணிலை மாத்திரம் சரியானதாகும்.
(3) *A*, *B* ஆகிய உருக்களில் உள்ள கொண்ணிலைகள் இரண்டும் சரியானவையாகும்.
(4) *A*, *B* ஆகிய உருக்களில் உள்ள கொண்ணிலைகள் இரண்டும் பிழையானவையாகும்.

A

B

- பின்வரும் A, B, C, D ஆகிய நிகழ்ச்சிச் சோடியைக் கற்று வினா **20** இற்கு விடை எழுதுக.

A - [முன் பிரசவப் பருவத்தில் (Prenatal stage) கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் நிறை போசணையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
குறைபாட்டு இயல்புகள் உள்ள பிள்ளைகள் பிறத்தல்

B - [அதிக அளவு சீனி உள்ள உணவை நுகர்தலை இழிவளவாக்கல்
நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் உண்டாகும் இடர் ஏற்படுதல்

C - [இணையம், சமூக வலைத்தளம், செல்லிடத் தொலைபேசி ஆகியவற்றைக் கையாளுகையில் நுண்ணறிவுடன் செயற்படுதல்
இலிங்கமுறைத் தொல்லைகள், முறைகேடுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்

D - [போட்டி வாழ்க்கைக் கோலமும் தீய ஆளிடைத் தொடர்புகளும் ஏற்படுதல்
தனியாளிடம் உள நெருக்கிடைகள் ஏற்படுதல்

20. முதலாம் நிகழ்ச்சியில் உள்ள **அதிகரிப்புக்** காரணமாக இரண்டாம் நிகழ்ச்சியில் **அதிகரிப்பு** ஏற்படும் நிகழ்ச்சிச் சோடி யாது?
(1) A உம் B உம் (2) A உம் C உம் (3) B உம் D உம் (4) C உம் D உம்

21. மெய்வல்லுனர் ஒருவர் உடலை ஆயத்தம் செய்வதற்காக (warming up) ஒரு நியம ஓட்டவழியில் (standard track) இரு சுற்றுகளுக்குத் துள்ளோட்டத்தில் (jogging) ஈடுபட்டார். அவர் ஓடியுள்ள தூரம்
(1) 200 மீற்றர். (2) 400 மீற்றர். (3) 600 மீற்றர். (4) 800 மீற்றர்.

22. ஓட்டப் போட்டிகளின் புறப்பாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் இரு முக்கிய முறைகள்
(1) நின்று புறப்பாடும் (standing start) பதுங்கிய புறப்பாடும் (crouch start)
(2) நின்று புறப்பாடும் குறுகிய புறப்பாடும் (short start)
(3) நின்று புறப்பாடும் மத்திய புறப்பாடும் (medium start)
(4) நின்று புறப்பாடும் நீள் புறப்பாடும் (elongated start)

பக். 4 ஐப் பார்க்க

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

23. குறிப்புக்குச் செல், ஆயத்தம், செல்க / வெடியொலி என்னும் ஏவலைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிக் கூட்டம்
(1) 100 மீற்றர் ஓட்டம், 200 மீற்றர் ஓட்டம், 400 மீற்றர் ஓட்டம், 800 மீற்றர் ஓட்டம்
(2) 100 மீற்றர் ஓட்டம், 200 மீற்றர் ஓட்டம், 400 மீற்றர் சட்டவேலி ஓட்டம், 400×4 மீற்றர் அஞ்சலோட்டம்
(3) 110 மீற்றர் சட்டவேலி ஓட்டம், 200 மீற்றர் ஓட்டம், 400 மீற்றர் ஓட்டம், 1500 மீற்றர் ஓட்டம்
(4) 100 மீற்றர் சட்டவேலி ஓட்டம், 200 மீற்றர் ஓட்டம், 400 மீற்றர் ஓட்டம், 800 மீற்றர் ஓட்டம்

24. 100 மீற்றர் ஓட்டத்திற் பங்குபற்றும் ஏனைய எல்லாப் போட்டியாளர்களும் முட்சப்பாத்துகள் (spikes) அணிந்து வந்த போதிலும் ஒரு போட்டியாளர் முட்சப்பாத்துகளை அணியாமல் தொடக்கத் தானத்திற்கு (starting point) வந்துள்ளார். இங்கு நீங்கள் இந்நிகழ்ச்சியைத் தொடக்கும் அலுவலராகச் செயற்பட்டால், நீங்கள் அப்போட்டியாளருக்கு
(1) நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுவதற்கான வாய்ப்பை அளிக்கமாட்டீர்கள்.
(2) நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுவதற்கான வாய்ப்பை அளித்தல் வேண்டும்.
(3) போட்டி ஆரம்பிப்பதைச் சற்று நிற்பாட்டி, இரு முட்சப்பாத்துகளைத் தேடிப் பெற்று அணிந்து நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுமாறு அறிவுறுத்தல் வேண்டும்.
(4) வேறொரு போட்டியாளரின் முட்சப்பாத்துச் சோடியை அணிந்து நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுவதற்கு வாய்ப்பளித்தல் வேண்டும்.

25. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள மெய்வல்லுநர் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சி

(1) 200 மீற்றர் ஓட்டம்
(2) 800 மீற்றர் ஓட்டம்
(3) 110 மீற்றர் சட்டவேலி ஓட்டம்
(4) 1500 மீற்றர் ஓட்டம்

26. செய்முறைச் செயற்பாடுகளில் உடற்கல்வி ஆசிரியர் பின்வரும் திறன்கள் உள்ள ஒரு பாய்தல் நுட்பத்திறனை (technique) மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தார்.

- அணுகலோட்டம் (approach run)
- மிதித்தெழல் (take-off)
- குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல் (bar clearance)
- நிலம்படல் (landing)

இந்நுட்பத்திறன்
(1) காற்றில் நடத்தல் (hitch kick) நுட்பத்திறன் (2) தொங்குதல் (hang) நுட்பத்திறன்
(3) பொஸ்பெரி புளொப் (Fosbury flop) நுட்பத்திறன் (4) மிதத்தல் (sail) நுட்பத்திறன்

27. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளின் வகைப்படுத்தலுக்கேற்ப சட்டவேலி ஓட்டம் (hurdles running) உரித்தாவது
(1) சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கு (track events) (2) மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கு (field events)
(3) நிலைக்குத்துப் பாய்தல்களுக்கு (vertical jumps) (4) கிடைப் பாய்தல்களுக்கு (horizontal jumps)

28. ஈட்டி எறிகை நிகழ்ச்சியின் ஒரு கட்டம் உருவிற் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இக்கட்டம்
(1) ஆயத்த (preparation) நிலை ஆகும்.
(2) எறிகை (throwing) நிலை ஆகும்.
(3) வலு (power position) நிலை ஆகும்.
(4) விடுவித்தல் (releasing) நிலை ஆகும்.

29. ஓர் உடற்கல்விப் பாடத்தில் ஆசிரியர் ஆடு பிரதேசத்தில் ஒரு முடிவுக் கோட்டினை (finishing line) வரைந்தார். பின்னர் அவர் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியைக் கற்பிப்பதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை முறையே ஈடுபடுத்தினார்.

- கெந்துதல் (hopping) மூலம் முடிவுக் கோட்டினை அடைதல்
- பாத அசைவின் (stepping) மூலம் முடிவுக் கோட்டினை அடைதல்
- ஒரு காலில் மிதித்தெழுந்து (take-off) இரு கால்களிலும் நிலம்படலைச் (landing) செய்து முடிவுக் கோட்டினை அடைதல்
- இறுதிக் கட்டமாக மேற்குறித்த செயற்பாடுகள் எல்லாவற்றையும் ஒருங்கே செய்தல்

இவ்விவரங்களுக்கேற்ப ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு எதனைக் கற்பிக்க வழிகாட்டுகின்றார்?
(1) நீளம் பாய்தல் (long jump) (2) நின்று அகலப் பாய்ச்சல் (standing broad jump)
(3) முப்பாய்ச்சல் (triple jump) (4) உயரம் பாய்தல் (high jump)

30. விலங்குகளினதும் தாவரங்களினதும் உயிர்ப்பல்வகைமை (biodiversity) பற்றிக் கற்பதற்கு மிகவும் உகந்த வெளிக்களச் (outdoor activity) செயற்பாடு
(1) மலையேறுதல் (mountaineering) (2) வன ஆய்வு (jungle exploration)
(3) சைக்கிள் உலா (bicycle safari) (4) நடைகள் (walks)

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

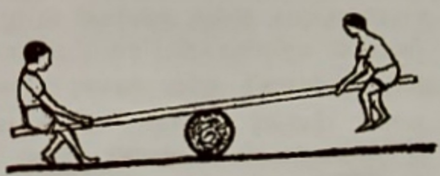
31. பின்வரும் கூற்றுகளில் **பிழையான** கூற்றைத் தெரிந்தெடுக்க.
(1) பயிற்சியின் மூலம் தசைகளின் நெகிழும் தன்மையையும் (flexibility) மீள்தன்மையையும் (elasticity) மேம்படுத்தலாம்.
(2) உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தமது செயற்றிறனை (performance) மேம்படுத்தலாம்.
(3) பந்துக் கிண்ண மூட்டு (ball and socket joint) இருப்பதனால் கையின் இயக்க வீச்சைக் குறைக்கலாம்.
(4) நெடுங்காலப் பயிற்சியின் மூலம் இதயத் தசைகளைப் (heart muscles) பலப்படுத்தலாம்.

32. தசைகள் சுருங்கத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவதற்கு இழைமணிகளில் (mitochondria) உற்பத்தி செய்யப்படும் சேர்வை
(1) அடினொசின் முப்பொசுபேற்று (ATP)
(2) அடினொசின் இருபொசுபேற்று (ADP)
(3) கிறியற்றின் பொசுபேற்று (CP)
(4) குளுக்கோசு (glucose)

33. பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் பின்வரும் நிகழ்ச்சித்திட்டங்களிடையே மாணவர்கள் தமது திறன்களை வெளிக்காட்டுவதற்கான வாய்ப்புக் கிடைக்கும் ஒரு உடற்கல்வி நிகழ்ச்சித்திட்டம்
(1) கலைவிழா
(2) பாடசாலையைத் துப்புரவாக்குவதற்கான சிரமதானம்
(3) இல்லங்களிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி
(4) சமய விழா

34. ஒரு பொருளை வானிற்கு விடுவிக்கும்போது அல்லது எறியும்போது (projection) அப்பொருள் எறிபொருள் (projectile) எனப்படும். போட்டிகளில் மெய்வல்லுநர்களின் உடல் ஓர் எறிபொருளாகச் செயற்படும் நிகழ்ச்சியாவது
(1) மரதன் ஓட்டம்.
(2) சட்டவேலி ஓட்டம் (hurdles running).
(3) 100 மீற்றர் ஓட்டம்.
(4) 800 மீற்றர் ஓட்டம்.

35. உருவில் இரு பிள்ளைகள் நிறுத்தாடுவளையில் விளையாடும் விதம் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்நிறுத்தாடுவளை செயற்படுவது



(1) வகை I நெம்பாக
(2) வகை II நெம்பாக
(3) வகை III நெம்பாக
(4) வகை I நெம்பாகவும் வகை II நெம்பாகவும்

36. இயக்கச் செயற்பாடுகளில் சக்தி உற்பத்திசெய்யப்படும் விதம் பின்வரும் சமன்பாட்டின் மூலம் காட்டப்படுகின்றது.

ATP ⟶ ADP + P + சக்தி

(அடினொசின் முப்பொசுப்பேற்று ⟶ அடினொசின் இருபொசுப்பேற்று + பொசுப்பேற்று + சக்தி)

இங்கு ADP மறுபடியும் ATP ஆக மாற்றப்படுவதற்குத் தேவையான சக்தி உற்பத்திசெய்யப்படுவது
(1) காற்றின்றிய (anaerobic) சுவாசத்தினால் மாத்திரம்
(2) காற்றுச் (aerobic) சுவாசத்தினால் மாத்திரம்
(3) காற்றின்றிய சுவாசம், காற்றுச் சுவாசம் ஆகிய இரண்டினாலும்
(4) கலத்துக்குப் புறம்பான சுவாசத்தினால் மாத்திரம்

37. இயக்கச் செயற்பாடுகளில் ஓர் எரிபொருள் மூலமாகப் பயன்படுத்துவதற்கு மேலதிகக் குளுக்கோசு கிளைக்கோசனாகச் சேமித்து வைக்கப்படுவது
(1) ஈரலில் (liver) மாத்திரம்
(2) தசைகளில் (muscles) மாத்திரம்
(3) ஈரலிலும் தசைகளிலும் மாத்திரம்
(4) இரைப்பையிலும் (stomach) குடலிலும் (intestine) மாத்திரம்

38. ஒருவருடைய சுகாதார நிலைமையை நன்றாகப் பேணுவதற்கு நேரடியாகப் பங்களிப்புச் செய்யும் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புபட்ட தகைமை இயல்பு (health-related physical fitness quality)
(1) துரிதம் (agility)
(2) மறுதாக்க வேகம் (reaction speed)
(3) வலு (power)
(4) உடற் கொள்ளளவு (body composition)

39. ஒரு நியம ஓட்டப் பாதையில் செயற்படும் 100×4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் குழுவிற்குரிய சுவட்டில் ஓட வேண்டியவர்
(1) முதலாம் ஓட்டக்காரர் மாத்திரம்
(2) முதலாம் ஓட்டக்காரரும் இரண்டாம் ஓட்டக்காரரும் மாத்திரம்
(3) முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் ஓட்டக்காரர்கள் மாத்திரம்
(4) நான்கு ஓட்டக்காரர்களும்

40. சீனாவில் ஹங்ஜோ நகரில் நடைபெற்ற 19 ஆவது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மகளிருக்கான 800 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றி இலங்கைக்குத் தங்கப் பதக்கத்தை வென்ற மெய்வல்லுநர்
(1) தருஷி கருணாரத்ன
(2) நதீசா தில்ஹானி
(3) [illegible]
(4) நதீசா ராமநாயக்க

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

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, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

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

1. சந்தகம பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவும் விளையாட்டுக் குழுவும் சேர்ந்து "இளைஞர்களின் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்" என்னும் தலைப்பின் கீழ் ஓர் ஒருநாள் செயலமர்வை ஒழுங்குசெய்தன. அதில் அயலில் உள்ள பாடசாலைகளின் கட்டிளமைப் பருவ மாணவர்களும் மாணவிகளும் பங்குபற்றினர். செயலமர்வை ஆரம்பித்த பாடசாலை அதிபர் அங்கு வந்திருந்த அனைவரையும் வரவேற்ற பின்னர் கட்டிளமைப் பருவம் நிலைமாறற் பருவம் ஆகையால் அவர்களிடம் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவென விளக்கினார்.

பின்னர் அதிதியின் விரிவுரையை ஆற்றிய சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் மாணவர்களை ஒரு குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தினார். இங்கு அவர்கள் பெற்ற அனுபவங்களைக் கொண்டு ஏற்பட்ட மாற்றங்களையும், அதன் விளைவாக அவர்கள் எதிர்நோக்கிய சவால்களையும், சவால்களை வெல்வதற்குச் செயற்பட்ட விதத்தையும் பற்றிக் குழுவில் கலந்துரையாடித் தமது ஆய்வு முடிவுகளை முன்வைக்குமாறு வழிப்படுத்தப்பட்டனர்.

அதன் பின்னர் சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் மாணவர்களின் ஆய்வு முடிவுகளையும் பயன்படுத்திக் கட்டிளைஞர்களிடம் ஏற்படும் உடல், உள, சமூக மாற்றங்களுக்கு உதாரணங்களாக முறையே இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் விருத்தி, ஆக்கத்திறன், சமவயதினருடன் பழகுதல் போன்ற விடயங்கள் பற்றி மேலும் விளக்கினார். மேலும் வயதுவந்தவர்களுடனான பிரச்சினைகள், சமூக ஊடகங்களைத் தகாத விதத்தில் பயன்படுத்தும்போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் போன்று அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள், அவற்றைத் தீர்ப்பதற்குச் சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளல் போன்ற திறன்களை விருத்திசெய்ய வேண்டிய விதத்தையும் அவர் எடுத்துக் காட்டினார்.

மாலையில் கட்டிளைஞர்களின் திறன்களை வெளிக்காட்டுவதற்காக வொலிபோல் விளையாட்டுப் போன்ற ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள், சில பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள், முகாம் நெருப்புக் காட்சி ஆகியவற்றை விளையாட்டுக்குழு ஒழுங்குசெய்திருந்தது. இறுதியில் எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் பங்குபற்றி மகிழ்வுற்ற மாணவர்கள் பாடலைப் பாடிச் செயலமர்வை முடித்துக் கலைந்து சென்றனர்.

மேற்குறித்த சம்பவத்தைக் கொண்டு இல (i) தொடக்கம் (x) வரையுள்ள வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

(i) சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் குறிப்பிட்ட மாற்றத்தைத் தவிரக் கட்டிளைஞர்களிடம் ஏற்படத்தக்க வேறு **இரு** உடல் மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுக.

(ii) ஆக்கத்திறனுக்கு மேலதிகமாகக் கட்டிளைஞர்களிடம் ஏற்படும் வேறு **இரு** உள மாற்றங்களை எழுதுக.

(iii) சம்பவத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள சமூக மாற்றம் தவிரக் கட்டிளைஞர்களிடம் காணத்தக்க வேறு **இரு** சமூக மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுக.

(iv) பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உட்படுகின்றமையால் கட்டிளமைப் பருவ மாணவர்கள் எதிர்நோக்கும், சம்பவத்தில் குறிப்பிடப்படாத **இரு** சவால்களை/பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிடுக.

(v) கட்டிளைஞர்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்காகச் சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளல் தவிர அவர்களிடம் விருத்திசெய்ய வேண்டிய வேறு **இரு** தேர்ச்சிகளை எழுதுக.

(vi) வொலிபோல் விளையாட்டைத் தவிரக் கட்டிளைஞர்கள் விளையாடத்தக்க வேறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட **இரு** குழு விளையாட்டுகளை (organized team games) எழுதுக.

(vii) மாணவர்கள் பங்குபற்றிய ஒரு பொழுதுபோக்கு விளையாட்டின் (recreation game) **இரு** இயல்புகளைக் குறிப்பிடுக.

(viii) விளையாட்டுக் குழுவின் மூலம் முகாம் நெருப்புக் காட்சி (camp fire) ஒழுங்குசெய்யப்படுகையில் கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டிய **இரு** விடயங்களை எழுதுக.

(ix) சம்பவத்தில் காணப்படும் விடயங்கள் தவிர ஒரு முகாம் நெருப்புக் காட்சியிற் பங்குபற்றும்போது கட்டிளைஞர்களுக்குக் கிடைக்கும் **இரு** பயன்களை எழுதுக.

(x) விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது கட்டிளைஞர்களிடம் விருத்தியாகும் **இரு** நல்ல தனியாட் பண்புகளை (personal qualities) எழுதுக.

(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

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

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

2. நோய்களும் பலவீனங்களும் ஏற்படுதல், போதிய போசணை கிடைக்காமை ஆகியவற்றின் விளைவாக உலகின் வறிய நாடுகளைப் போன்று போர் நடைபெறும் நாடுகளிலும் மக்களின் பூரண சுகாதார நிலைமை சீர்கெட்டு வருகின்றது.

(i) உலகச் சுகாதாரத் தாபனத்திற்கேற்பப் 'பூரண சுகாதாரம்' என்பதை விளக்குக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) மேலே காட்டியுள்ள சவால்கள் தவிர, பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் வேறு **மூன்று** சவால்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) சரியான உணவுப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றல் பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு ஏதுவான ஒரு வாழ்க்கைக் கோலமாகும். பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு ஏதுவான வேறு **ஐந்து** வாழ்க்கைக் கோலங்களை எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

3. "சுகாதாரமான உணவை நுகருவோம்" என்னும் தலைப்பின் கீழ்த் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு கட்டுரையில் இடம்பெறும் இரு அறிவுறுத்தல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதனைப் பயன்படுத்திப் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

- விளைச்சலை அறுவடை செய்வதற்கு இரு வாரங்களுக்கு முன்பாக விவசாய இரசாயனப் பொருள்களைப் பிரயோகித்தலை நிறுத்துக.
- பழுதடைந்த உணவை நுகர்வதைத் தவிர்க்க.

(i) உணவு உற்பத்தி தவிர உணவுகளின் சுகாதாரவியல்பு பற்றிக் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய வேறு **இரு** சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) உணவை வாங்குவதற்காகச் சந்தைக்குச் செல்லும் நீங்கள் பழுதடைந்த உணவை இனங்காணும் **மூன்று** விதங்களை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் **இரு** காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) பழுதடைந்த உணவை நுகர்வதன் **மூன்று பாதக** விளைவுகளைக் குறிப்பிடுக.

(05 புள்ளிகள்)

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) உங்கள் தங்கை / தம்பி நாளின் பெரும்பாலான நேரத்தைச் செல்லிடத் தொலைபேசியைப் (mobile phone) பார்ப்பதில் செலவிடுவதை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்.

(ii) உங்கள் நண்பன் / நண்பி நன்றாகப் படித்திருந்தும் க.பொ.த (சா.த.) பரீட்சைக்குத் தோற்றுவதற்குப் பயப்படுவதாகக் கூறுகின்றார்.

(iii) கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ள உங்கள் சகோதரர் / சகோதரி வயதுவந்தவர்களுடன் எப்போதும் பிணக்குகளில் ஈடுபடும் விதத்தை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்.

(iv) உங்கள் வீட்டிற்கு அயலில் உள்ள வீட்டில் ஒரு டெங்கு நோயாளி இருப்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள்.

(v) ஓய்வுபெற்றுள்ள, உங்களுக்குத் தரம் 1 இல் கற்பித்த ஆசிரியரின் / ஆசிரியையின் உடனலம் பற்றி விசாரிப்பதற்காக அவருடைய வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு உங்கள் நண்பன் / நண்பி உங்களை அழைக்கின்றார்.

($02 \times 05 = 10$ புள்ளிகள்)

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

5. (i) போட்டிக் குறிப்புகளைத் தயாரிக்கையில் பின்வரும் சூத்திரங்களைப் பயன்படுத்திப் போட்டி எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படும் **இரு** வகை நிரற்போட்டிகளை வேறுவேறாக எழுதுக.

(a) $n-1$ (b) $\frac{n(n-1)}{2}$

(02 புள்ளிகள்)

$n =$ போட்டிகளிற் பங்குபற்றும் குழுக்களின் எண்ணிக்கை

(ii) மேலே 5 (i) (b) இற் காட்டப்பட்டுள்ள சூத்திரத்திற்கேற்பப் போட்டி எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படும் நிரற்போட்டி வகையின் **ஓர்** அனுகூலத்தையும் **இரு பிரதிகூலங்களையும்** குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) இத்தடவை மாகாண வொலிபோற் போட்டிகளில் ஏழு குழுக்கள் பங்குபற்றவுள்ளன. ஒழுங்குசெய்யும் குழு மேலே 5 (i) (a) இற் காட்டப்பட்டுள்ள சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்திப் போட்டி எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படும் நிரற்போட்டி முறைக்கேற்ப அதனை நடத்தும். இம்முறையைத் தெரிந்தெடுப்பதற்கு ஏதுவாக இருக்கத்தக்க [illegible] (05 புள்ளிகள்)

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

6. தேசிய பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்காக 18 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட சில மெய்வல்லுநர்கள் பங்குபற்றிய சில நிகழ்ச்சிகளும் அவர்களுடைய போட்டி எண்களும் பின்வரும் குறிப்பில் தரப்பட்டுள்ளன. அதனைக் கொண்டு பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

போட்டி எண்	பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சிகள்
34	100 மீற்றர் ஓட்டம்
45	குண்டு போடுதல்
56	உயரப் பாய்ச்சல்
67	1500 மீற்றர் ஓட்டம்
78	ஈட்டி எறிதல்
89	தூரப் பாய்ச்சல்

(i) 34, 67 ஆகிய எண்களைக் கொண்ட விளையாட்டு வீரர்களின் பாதங்களிலே அதிக அளவில் இருப்பதாக எதிர்பார்க்கத்தக்க தசை நார்களின் வகைகளை வேறுவேறாக எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) இந்நிகழ்ச்சிகளிடையே விளையாட்டு வீரர்கள் காற்றின்றிய முறைக்குச் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் **இரு** மைதான நிகழ்ச்சிகளையும் காற்று முறைக்குச் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் **ஒரு** சுவட்டு நிகழ்ச்சியையும் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) தூரப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியிற் பங்குபற்றும் உங்கள் இல்லத்தின் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்கு / வீராங்கனைகளுக்கு நீளப் பாய்ச்சலில் பயிற்சியளிப்பதற்கு உகந்த ஒரு செயற்பாட்டை அமைத்து விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் **ஒன்றுக்கு** மாத்திரம் விடை எழுதுக.

A. (i) வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நடுவராகச் செயற்படும்போது பயன்படுத்தும் இரு கைச் சமிக்ஞைகள் (hand signals) பின்வரும் (a), (b) ஆகிய உருக்களிற் காட்டப்பட்டுள்ளன. அச்சமிக்ஞைகளின் மூலம் எடுத்துக் காட்டப்படுவதினை வேறுவேறாகக் குறிப்பிடுக.

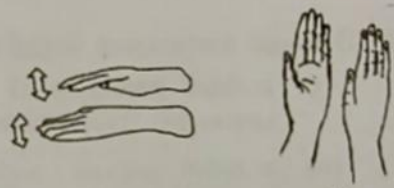
(a) (b)

(02 புள்ளிகள்)

(ii) வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு தண்டமாக எதிரணிக்கு நடுவர் ஒரு பந்தைப் பணிக்கும் வாய்ப்பையும் ஒரு புள்ளியையும் வழங்கும் **மூன்று** சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) வொலிபோல் விளையாட்டிற்காகப் பயிற்சிபெறும் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பந்தை உயரடிக்கும் (setting) திறனின் நுட்பமுறையிற் பயிற்சியளிப்பதற்காக உகந்த ஒரு வழி விளையாட்டினை (lead up game) அமைத்து விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

B. (i) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நடுவராகச் செயற்படும்போது பயன்படுத்தும் இரு கைச் சமிக்ஞைகள் (hand signals) பின்வரும் (a), (b) ஆகிய உருக்களிற் காட்டப்பட்டுள்ளன. அச்சமிக்ஞைகளின் மூலம் எடுத்துக்காட்டப்படுவதனை வேறுவேறாகக் குறிப்பிடுக.



(a) (b)

(02 புள்ளிகள்)

(ii) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் விளையாட்டு வீரர் செய்யும் ஒரு தவறுக்குத் தண்டமாக நடுவர் ஒரு தண்டக் கைமாறாக அல்லது அடிப்பாக (penalty pass or shoot) எதிரணிக்கு வழங்கும் **மூன்று** சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டிற்காகப் பயிற்சிபெறும் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பந்தைத் தெறிப்புக் கைமாறல் (bounce pass) திறனின் நுட்பமுறையிற் பயிற்சியளிப்பதற்காக உகந்த ஒரு வழி விளையாட்டினை (lead up game) அமைத்து விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

C. (i) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நடுவராகச் செயற்படும்போது பயன்படுத்தும் இரு கைச் சமிக்ஞைகள் (hand signals) பின்வரும் (a), (b) ஆகிய உருக்களிற் காட்டப்பட்டுள்ளன. அச்சமிக்ஞைகளின் மூலம் எடுத்துக் காட்டப்படுவதனை வேறுவேறாகக் குறிப்பிடுக.

(a) (b)

(02 புள்ளிகள்)

(ii) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் விளையாட்டு வீரர்கள் செய்யும் ஒரு தவறுக்கு ஒரு தண்டமாக நடுவர் ஒரு சிவப்பு அட்டையைக் (red card) காட்டும் **மூன்று** சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டுக்காகப் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பந்தைச் சொட்டிச் செல்லும் (dribbling) திறனின் நுட்பமுறையிற் பயிற்சியளிப்பதற்காக உகந்த ஒரு வழி விளையாட்டினை (lead up game) அமைத்து விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

WWW.PastPa