முழுப் பதிப்புரிமையுடைது / සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

Provincial Department of Education - NWP

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2022 (2023)

தரம் : 11

சுட்டெண்.................................

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

நேரம்: 1 மணித்தியாலம்

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**
- 1 முதல் 40 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள 1, 2, 3, 4 விடைகளுள் மிகவும் பொருத்தமான அல்லது சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க
- உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள விடைப் பத்திரத்தில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வட்டங்களில் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து புள்ளடி (X) இட்டுக் காட்டுக.

➢ 11ஆம் தர மாணவர்கள் பற்றி தகவல்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு 1ம், 2ம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

a. நிப்ராஸ் : ஆக்கத்திறன் உள்ள மாணவனாவான்.
b. நஸ்ரின் : பாடசாலைக்கும் சமூகத்திற்கும் சுயேச்சையாக சேவை செய்யும் மனப்பாங்குடையவள்.
c. ஆஷிக் : சமயத்திற்கும், சமூகச் செயல்களுக்கும் ஆர்வமுள்ள, எல்லோரிடத்திலும் பிரபல்யமான புத்திசாதுர்யம் மற்றும் செயற்றிறன் உள்ள மாணவன்
d. முன்சிப் : சமய வழிபாடுகளிலும் சமய விடயங்களிலும் பக்தியுடன் ஈடுபடுவான்.

01. மேலுள்ள தகவல்களின்படி இவர்களில் பூரண சுகாதாரமுள்ள மாணவன் யார்?
1. நிப்ராஸ் 2. நஸ்ரின் 3. ஆஷிக் 4. முன்சிப்

02. ஆன்மீக சுகாதாரம் சிறப்பாக காணப்படும் மாணவன் யார்?
1. நிப்ராஸ் 2. நஸ்ரின் 3. ஆஷிக் 4. முன்சிப்

03. நோய்கள் மற்றும் பலவீனங்கள் ஏற்படுவதை குறைத்து மகிழ்ச்சியுடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் வாழும் ஒரு நபர் முயற்சிப்பது,
1. உடல் ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்காகும்.
2. வாழ்கைத் தரத்தை பேணவதற்காகும்
3. அமைதியான வாழ்கைகையை வாழ்வதற்காகும்.
4. உடற்றகைமைகளை பேணுவதற்காகும்.

- வாழ்வின் பல்வேறு பருவங்களிலுள்ள நபர்கள் சிலரது தேவைகள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு 4ம் 5ம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

A – உயர் கல்வியையும் பொருத்தமான தொழிலையும் பெற்றுக் கொள்வதில் ஆர்வம் கொண்டவர்
B – பல்வேறு வருமானங்களில் கவனஞ் செலுத்துதல்
C – சமய வழிபாட்டில் ஆர்வம் காட்டுவர். சமூகத்தின் அங்கீகாரத்தை பெருவதிலும், அன்பைப் பெறுவதிலும் ஆர்வம் காட்டுவர்.
D – சம வயது குழுவினரின் தொடர்புகளை விரும்புவது மற்றும் எதிர்பாலாரில் நாட்டம் காட்டுவர்.

04. மேலுள்ள நபர்களில் நீர் உட்படும் வாழ்க்கைப்பருவம்,
1. A 2. B 3. C 4. D

05. B என குறிப்பிடக்கூடிய நபர் உரித்தாகும் வாழ்க்கைப் பருவமானது,
   1. கட்டிளமைப் பருவம்   2. வாலிபப் பருவம்
   3. நடுத்தர வயதுப்பருவம்   4. முதுமைப் பருவம்

06. டயனா கர்ப்பிணித் தாயாகும். ஆயிசாவின் குழந்தையின் வயது 10 நாட்களாகும். சாந்தினிக்கு ஒரு வயதுடைய குழந்தை ஒன்று உண்டு, தீபாவின் குழந்தையின் வயது 2 வருடங்களாகும்.
குடும்பச் சுகாதார தாதியால் முன்பிரசவ பருவத்திலுள்ள மற்றும் சிசுப்பருவத்திலுள்ள குழந்தைகளின் தாய்மாருக்கு ஆலோசனை வழங்க வேண்டியிருப்பது,
   1. டயனா, ஆயிசா   2. ஆயிசா, சாந்தினி   3. சாந்தினி, தீபா   4. டயனா, தீபா

07. பாடசாலையில் நடைமுறைபடுத்தப்படும் கட்டாய உடற்கல்வி செயற்பாடொன்று,
   1. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி   2. உடல் ஆரோக்கிய செயற்பாடு
   3. விளையாட்டுப் பயிற்சிகள்   4. மாணவர்ப்படை முகாம்

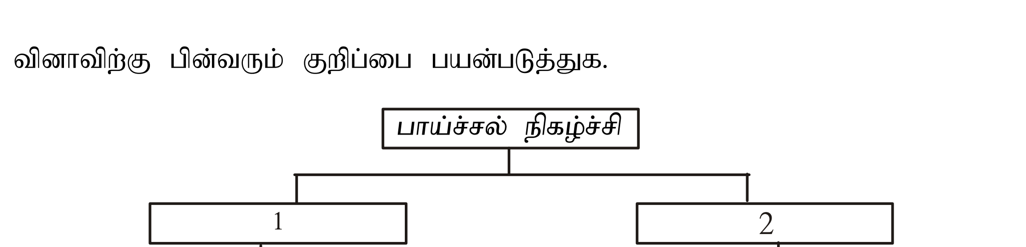
08. பின்வரும் கூற்றுக்களை கவனிக்க,
   A – தாம் அடைந்த வெற்றி இழக்க நேரிடல்
   B – உடலை நீண்ட காலத்திற்கு செயற்படும் நிலையில் வைத்திருத்தல்
   C – விளையாட்டின் கௌரவத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படல்
   D – சமூகத்தினால் வரவேற்கப்படல்

   மேலுள்ள கூற்றுக்களில் வீரர் ஒருவர் தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்தை பாவிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளாவன.
   1. A,C   2. B,D   3. A,B,C   4. B,C,D

09. சுழற்சி முறை நிரற்போட்டிகள் ஒழுங்கு செய்யும் போது,
   1. குறுகிய காலத்தில் போட்டிகளை நடாத்தி முடிக்கலாம்
   2. குறைந்தளவு நடுவர்களைக் கொண்டு போட்டி களை நடாத்தி முடிக்கலாம்.
   3. சுற்றுப் போட்டியில் பங்குபற்றும் அணிகளிலிருந்து மிகத் திறமையான அணியைத் தெரிவு செய்யலாம்.
   4. குறைந்தளவு மைதானங்களைப் பயன்படுத்தி போட்டிகளை நடாத்தலாம்

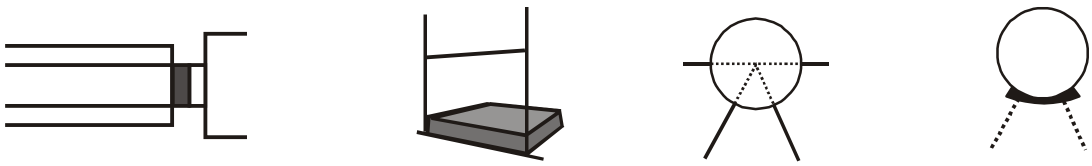
10. வலைப் பந்தாட்ட அணியில் பேற்றுக்கு தாக்குபவர் (Goal attack) சடுதியாக திசையை மாற்றி எதிரணி வீராங்கனைகளிலிருந்து விடுபட்டு மிகத் திறமையாக பந்தை பெற்றுக் கொண்டாள். இங்கு அவ்வீராங்கனையில் விருத்தியடைந்துள்ள அசைவு சார்ந்த தகைமைக் காரணி எது?
   1. கதி   2. சமநிலை   3. வலு   4. துரிதம்

♦ 11ம் வினாவிற்கு பின்வரும் குறிப்பை பயன்படுத்துக.



11. மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்தலின் படி 1,2,3,4 இலக்கங்களின் இடைவெளிக்கு வரவேண்டிய விடைகளாவன,
   1. கிடைப்பாய்ச்சல், கோலூன்றி பாய்தல், முப்பாய்ச்சல், நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல்
   2. நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல், கிடைப்பாயச்சல், கோலூன்றிப்பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
   3. கிடைப்பாய்ச்சல், நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல், கோலூன்றிப்பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
   4. நிலைப்பாய்ச்சல், முப்பாய்ச்சல், கிடைப்பாய்ச்சல், கோலூன்றிப்பாய்தல்.

♦ கீழே காட்டப்பட்டுள்ள A,B,C,D ஆகிய மைதானங்கள் அடங்கிய படங்களைக் கொண்டு 12ம் 13ம் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



A B C D

12. பொஸ்பெரி புளொப் முறை மற்றும் தொங்குதல் நுட்பமுறை பயன்படுத்தப்பட்டு போட்டி நடைபெறும். மைதானங்காளவன,

1. A,C 2. B,C 3. A,B 4. C,D

13. போட்டியாளர்கள் பெரி ஓ பிரயன் நுட்பமுறை பயன்படுத்தக் கூடிய மைதானம்,

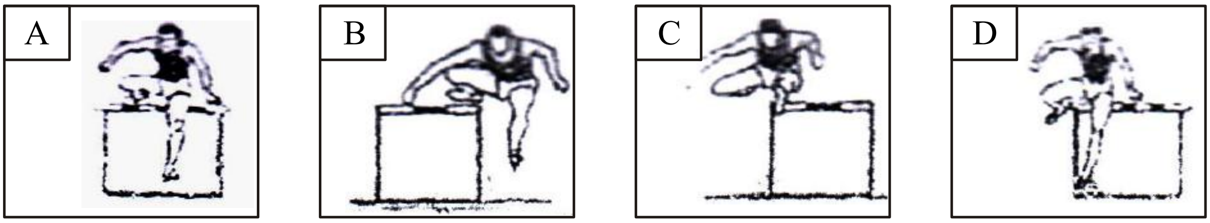
1. A 2. B 3. C 4. D

14. நிகழச்சியில் பிழையான பாய்சச்லாக குறிக்கப்படுவது,
    1. அறிவிக்கப்பட்டு 30 செக்கன்களின் பின் சமூகமளித்தல்
    2. மிதித்தெழும் பலகைக்கு பின்னாலுள்ள நிலப் பகுதியை ஸ்பரிசித்து பாய்தல்.
    3. ஓடும் போது அல்லது பாய்தலின் போது குத்துக்கரணம் அடிப்பாது பாய்தல்.
    4. பாய்ந்த பின் மிதித்தெழும் பலகையின் பக்கத்தால் வெளியேறுதல்.

15. சஹத் கூட்டு நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றான பஞ்ச(05) நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டான். அப்போட்டிக்குரிய நிகழ்ச்சி அல்லாதது,

1. 110 m சட்டவேலி 2. நீளம் பாய்தல் 3. ஈட்டி எறிதல் 4. 200m

16. சட்ட வேலி தாண்டுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்ட நான்கு வீரர்கள் சட்ட வேலியை தாண்டுதலை கீழே படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



நீர் நடுவராக கடமையாற்றுவீராயின் உமது தீர்ப்பு ஆவது,

1. A,B இரண்டும் சரி 2. A,C இரண்டும் சரி
3. C சரி, D பிழை 4.. A சரி, B பிழை

17. பெண் மற்றும் ஆண் முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளின் போது மிதித்தெழு பலகை பதிக்கப்படும் தூரமானது நிலம்படு பகுதியிலிருந்து,

1. பெண் 10 m, ஆண் 12 m 2. பெண் 11 m, ஆண் 13 m
3. பெண் 12 m, ஆண் 13 m 4.. பெண் 11 m, ஆண் 12 m

18. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது போட்டியாளர் சிலர் பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

நீலன்	-	400m x 4 ஆரம்ப ஓட்ட வீரர்
இந்திரன்	-	200m ஓட்டப் போட்டி
கமால்	-	1500m ஓட்டப் போட்டி

இப் போட்டியாளர்கள் தமது நிகழ்ச்சிகளின் போது மேற்கொள்ளும் ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகள் முறையே,

1.. நீலன் பதுங்கிய புறப்பாடு, கமாலும் இந்திரனும் நின்ற புறப்பாடு
2. கமால் நின்ற புறப்பாடு, நீலனும் இந்திரனும் பதுங்கிய புறப்பாடு
3. நீலனும் கமாலும் நின்ற புறப்பாடு, இந்திரன் பதுங்கிய புறப்பாடு
4. கமால் பதுங்கிய புறப்பாடு, நீலனும் இந்திரனும் நின்ற புறப்பாடு

19. கீழே சில வீரர்களது விசேட திறமைகள் சில காட்டப்பட்டுள்ளன.
சுகைல் : - வளைவான ஓட்டப்பாதையில் சிறப்பாக ஓடக் கூடியவர்
நிப்ராஸ் : - சிறந்த தன்நம்பிக்கையுடைய வீரன்
சபி : - நேரான ஓட்டப்பாதையில் நன்கு ஓடக்கூடியவர்
அம்ஜத் : - சிறந்த மறுதாக்க வேகம் உள்ளவர்.

இதன்படி 100m x 4 அஞ்சல் ஓட்டத்திற்கு மிகப் பொருத்தமான வீரர் ஒழுங்கு முறையானது,
1.. அம்ஜத், சபி சுகைல், நிப்ராஸ் 2. அம்ஜத், சுகைல், நிப்ராஸ், சபி
3. சுகைல், அம்ஜத், சபி, நிப்ராஸ் 4. நிப்ராஸ், சுகைல், அம்ஜத், சபி

20. A. உறிய செயற்பாடு இடம் பெற வேண்டிய திகதியும், இடம், நேரம்
B. நோக்கத்தை விளக்குதல்
C. பங்குகொள்வோர் பற்றிய தகவல் பட்டியல் தயார் செய்தல்
D. அனுமதி பெற்றுக் கொள்ளல்

மேலுள்ள A,B,C,D கூற்றுக்களில் வெளிக்களச் செயற்பாடு ஒழுங்குபடுத்தலின் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களாவன,
1. A,D 2. B,D 3. A,B,C 4. A,B,C,D

21. இரைப்பையில் சுரக்கப்படும் ஐதரோகுளோரிக் அமிலத்தைால் (HCl) இரைப்பைச் சுவரில் ஏற்படும் பாதகாமான நிலைமையை தவிர்க்கப்படுவது,
1. உணவில் உள்ள கொழுப்பாகும் 2. உணவில் காணப்படும் நீரால்
3.. இரைப்பைச் சாற்றிலுள்ள சீதத்தால் 4. உணவானது இரைப்பையில் நன்கு கலக்கப்படுவதால்

22. மாணவர் சிலர் தசைக் கலங்களைப் பற்றிய கூறிய கருத்துக்கள் சில பின்வருமாறு,
A – வன்கூட்டுத் தசை வேகமாகச் சுருங்கும்.
B – மளமளப்பான தசையும் இதயத் தசையும் இச்சையின்றி இயங்குவன.
C – வன்கூட்டுத் தசைகளில் வெள்ளைத் தசை நார்கள் மாத்திரம் காணப்படும்.
D – வெள்ளைத் தசைநார்கள் அதிகளவு காணப்படும் வீரர்கள் நீண்ட தூர ஓட்டங்களுக்கு திறமை கொண்டவர்களாவர்.

மேலுள்ள கூற்றுக்களில் சரியானவை,
1. A,B 2. B,C 3. C,D 4. A,D

23. சக்தியை வழங்கும் முறைகள் தொடர்பான கருத்தரங்கொன்றில் குறிப்பிட்ட சக்தி வழங்கல் முறையைப் பற்றி பின்வருமாறு விபரிக்கப்பட்டிருந்தது,
இச் சக்தி வழங்கல் முறையில் அதிக சக்தியை பெற்றுக் கொள்வதற்கு அதிகளவு உணவும் ஒட்சிசனும் அவசியமாகும். நீண்ட நேரமாக ஈடுபடும் விளையாட்டுக்களின் போது இம் முறையில் சக்தி பெறப்படும். இச்சக்தி வழங்கல் முறையானது,
1. காற்றின்றிய இலக்ரிக் முறை 2. காற்றின்றிய அலக்ரிக் முறை
3. காற்றுச் சுவாச முறை 4. கிறியற்றின் பொசுபேற்று முறை

24. பின்வரும் உணவு வகைகளில் பொதுவாக ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவு வகைகளாவன,
1. பசளி, வல்லாரை, பொன்னாங்கானி 2. மா, கொய்யா, வாழைப்பழம்
3. அன்னாசி, தக்காளி, அச்சாறு 4. நெய்த்தோலி, உருளைக்கிழங்கு, பருப்பு

25. A. வலுவூட்டப்பபடட உணவைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மேலதிக போசணை உடலுக்கு பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
    B. உணவுகளுக்கு எலுமிச்சம் சாறு சேர்ப்பதன் மூலம் இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சலுக்கு இடையூறு ஏற்படும்.
    C. அமுக்க அடுப்பு மற்றும் மைக்ரோவேவ் (நுண்ணலை) அடுப்பு பயன்படுத்தி சமைக்கும் போது உணவு வகையின் நிறத்திற்கும் போசணைத் தன்மைக்கும் பாதிப்பு ஏற்படும்.
    D. அவரையின பயிர் மற்றும் தானியங்களை ஒன்றாக உட்கொள்வதால் அமினோவமில தேவை பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

    மேலுள்ள கூற்றுக்களில் சரியானவை,
    1. A,B 2. B,C 3. C,D 4. A,D

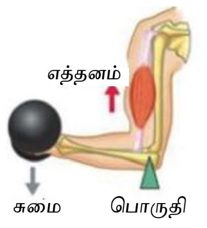
26. பெண்கள் உணவு வேளை ஒன்றை தயார் செய்கையில் பொருளாதார ரீதியான நன்மையையும் உயர் போசணைத் தன்மையிலும் கவனத்தை செலுத்துகின்றனர். அத்தகைய உணவானது,
    1. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு
    2. இயற்கை உணவு
    3. உடன் உணவு
    4.. பெறுமதியற்ற உணவு

27. A. மஞ்சட் சோறு சமைக்கும் போது யோகட் சேர்த்தல்
    B. இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள மற்றும் கல்சியம் அதிகமுள்ள உணவுவகைகளை ஒன்றாக சேர்த்து சமைத்தல்.
    C. கீரைச் சுண்டல்களுக்கு எலுமிச்சம் சாறு மாசி என்பன சேர்த்தல்
    D. சோறு சமைக்கும் போது தோலுடன் கூடிய உருளை, வற்றாளை போன்ற கிழங்குகளையும் சேர்த்து சமைத்தல்

    மேலே கூறப்பட்ட விடயங்களுள் உணவுகளின் போசனைப் பண்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள அல்லது அதிகரித்துக் கொள்ள பொருத்தமான முறைகளாவன,
    1. A,B 2. B,C 3. C,D 4. A,C

28. கொய்டஜன் அடங்கிய உணவுகளை அடிக்கடி உண்பதால் ஏற்படக் கூடிய போசணை குறைபாட்டு நிலைமை,
    1. அயடின் குறைபாடு
    2. இரும்புச்சத்து குறைபாடு
    3. விற்றமின் ஏ குறைபாடு
    4.. விற்றமின் பீ குறைபாடு

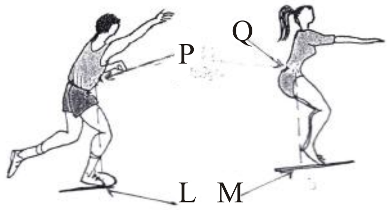
29. அருகிலுள்ள விளையாட்டு செயற்பாடானது,
    1. 1ம் வகை நெம்பு கோல் தொழிற்பாடாட்டு உதாரணமாகும்
    2. 3ம் வகை நெம்பு கோல் தொழிற்பாடாட்டு உதாரணமாகும்
    3. 2ம் வகை நெம்பு கோல் தொழிற்பாடாட்டு உதாரணமாகும்
    4. 2ம் மற்றும் 3ம் வகை நெம்பு கோல் தொழிற்பாடாட்டு உதாரணமாகும்



30. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் போது திசை அறிந்து கொள்ள பயன்படுத்தப்படுவது,
    1. விலங்குகளின் பாத தடயங்கள்
    2. சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள்
    3.. தேசப்படங்கள்
    4. திசையறிகருவிகள்

31. விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் வெடியொலி கேடட உடனே ஓட ஆரம்பிக்கின்றார். இங்கு தொழிற்படும் உயிரியக்கவியல் கோட்பாடு எது?
    1. சடத்துவமும், சமநிலையும்
    2. விசையும், விசையின் திசையும்
    3.. உந்தமும், புவியீர்ப்பு மையமும்
    4. புவியீர்ப்பு மையமும் சமநிலையும்

32. மேலே படத்தில் விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் வீரர்களின் புவியீர்ப்புமையம் அமைந்துள்ள இடங்களை சரியாகக் குறிப்பிடும் விடையானது,



1. L,M 2. L,Q
3. P,M 4. P,Q

33. நாம் தினசரி பின்பற்றும் அசையும் கொண்ணிலை ஒன்று,
1. அமருதல் 2. படுத்தல் 3. பாய்தல் 4. நிற்றல்

34. நீளம் பாய்தல நிகழ்ச்சியில் அணுகலோட்டம் பயன்படுத்தப்படுவது,
1. மிதித்தெழும் உயரத்தை அதிகரிக்க 2. மிதித்தெழும் வேகத்தை அதிகரிக்க
3.. காற்றில் அசைவுகளை உண்டாக்க 4. மிதித்தெழும் கோணத்தை அதிகரிக்க

35. உயிரியற் பொறிமுறை கோட்பாடுகளுக்கு அமைய மேலுள்ள படத்தினால் காட்டப்படுவது,

1. புவியீர்ப்பு மையம் உயரத்தில் அமைதல்
2. அகலமான தாங்கும் பாதங்கள் அமைதல்
3. சமநிலை குறைவாகும்
4. உடல் சடத்துவம் குறைவு

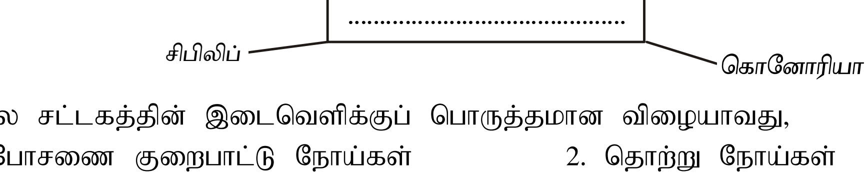
36. - சன நடமாட்டம் இல்லாத பகுதிகளில் தனியாக பயணஞ் செய்ய வேண்டாம்.
- தனது உடலை தகாத முறையில் தொடுவதற்கு இடமளிக்க வேண்டாம்
- தவறான நோக்கங்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்தால் தனது பெற்றோர்களுக்கு அல்லது நம்பிக்கையான பெரியோர்களிடம் தெரியப்படுத்தவும்.

மேலே கூறப்பட்ட அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்படும் நோக்கமானது,
1. பாலியல் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கு
2. பாலியல் ரீதியான துண்புறுத்தல்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு
3. பாலியல் ரீதியாக ஏற்படும் தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு
4. பாலியல்த்த தன்மையை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு

37. கீழே குறிப்பிடப்படும் அனர்த்தங்களில் இயற்கை அனர்த்தமாக கூறக்கூடியது,
1. வெட்டுக்காயம், கீறல் காயம், கண்டற் காயம் 2. மூட்டு வலிகள், மின் தாக்கு, எரி காயம்
3. மண்சரிவு, காட்டுத் தீ, வெள்ளப் பெருக்கு 4. மயக்கம், எலும்புமுறிவு, தசைபிடிப்பு

38. விபத்துக்களை மட்டுப்படுத்தவும், விளையாட்டின் கௌரவத்தையும் ஆர்வத்தையும் பேணுவதற்கும் நியாய பூர்வமான போட்டிகளை நடாத்தவும் அவசியமானது,
1. விளையாட்டு விதி முறைகள் தொடர்பான அறிவு 2. போட்டிகளில் பங்குகொள்வது
3. முதலுதவிப் பற்றிய அறிவு 4. வெற்றியைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்பு

39.



மேலே சட்டகத்தின் இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விழையாவது,
1. போசணை குறைபாட்டு நோய்கள் 2. தொற்று நோய்கள்
3. தொற்றா நோய்கள் 4. பாலியல் தொடர்புகள் ரீதியாக பரவும் நோய்கள்

40. 2022 ஆம் ஆண்டு ஆசிய வலைப்பந்தாட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற நாடு,
1. இந்தியா 2. சிங்கப்பூர் 3. சீனா 4. இலங்கை

முழுப் பதிப்புரிமையுடைது / ஸியலும ஹிமிகம் ஆவிரிணி / All Rights Reserved

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2022 (2023)
தரம் : 11

சுட்டெண்...

ஐசுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - II
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

♦ **முதலாம் வினாவையும் பகுதி I ல் இரு வினாக்களுக்கு பகுதி IIல் இரு வினாக்களுமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

01. நீண்ட பாடசாலை விடுமுறையின் பின்னர் ஆரியவூர் பாடசாலை தவணை ஆரம்பத்திலேயே பாடசாலையின் அதிபர் மற்றும் ஆசிரியர்களால் மாணவர்களின் உள ஆரோக்கியத்திற்கான செயற்றிட்டம் ஒன்று ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது. செயற்றிட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் உடற்றகைமை விருத்திக்காக உடல் நல பயிற்சித் தொடர் ஒன்றில் மாணவர்கள் ஈடுபட்டனர். பழைய மாணவர் சங்கத்தால் காலை ஆகாரமாக பயற்றம் பாற்சோறுடன் வாழைப்பழம் வழங்கப்பட்டது. பெற்றோர்களின் ஒத்துழைப்புடன் பாடசாலையில் டெங்கு ஒழிப்பிற்காக சிரமானம் ஒன்று நடைபெற்றது. அத்தோடு பாடசாலை வளவிற்குள் பொலிதீன் பாவணையும் தடை செய்யப்பட்டது. தரம் 11 மாணவர்களால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட 6 அணிகள் பங்கு கொள்ளும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட கிரிக்கட் போட்டித் தொடர் ஒன்று வளப்பயன்பாட்டுடன் குறுகிய காலத்தில் நடந்து முடிந்தது,

அதேபோன்று மாணவர்களின் உளத் திறனை விருத்திக்கா செஸ் (Chess) விளையாட்டு தொடர்பான பயிற்சி வழங்கப்பட்டு, அவர்களை செஸ் விளையாட்டில் ஈடுபடவும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டது.

உடற்கல்வி ஆசிரியரால் மாணவர்களுக்கு சரியான உடற் கொண்ணிலையை பின்பற்றும் முறைபற்றிய தெளிவுபடுத்தப்பட்டது. அன்றைய நாளின் இறுதியில் தீக்குவியல் கண்காட்சி நடத்தப்பட்டு மாணவர்களின் கலைத் திறனை வெளிக்காட்ட சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. செயற்றிட்டத்தின் ஆரம்பம் முதல் கரடசி வரை சுகாதாரமான வாழ்கைகைக் கோலத்தை பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பான விளக்கம் வழங்கப்பட்டதுடன் மாணவர்களின் ஒழுக்கவியல் தொடர்ந்து அவதானிப்பது ஆசிரிய குழாத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தது.

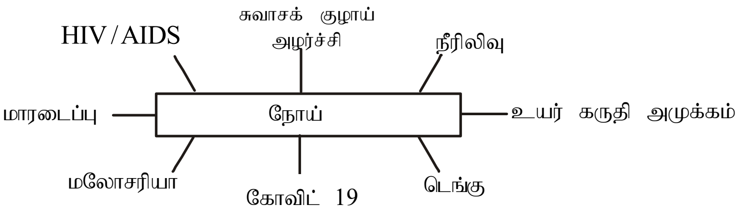
1) ஆசியவூர் பாடசாலையில் சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக இச்செயற்றிட்டத்தில் பூரண பங்களிப்பு வழங்கப்பட்ட இரு சந்தர்ப்பங்களை பந்தியிலிருந்து தெரிந்து எழுதுக.
2) மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட உணவு வேளையில் அடங்கியுள்ள மாபோசணை கூறுகள் 2 எழுதுக.
3) உடல் நல பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதால் விருத்தி செய்து கொள்ளக் கூடிய சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைக் காரணிகள் 2 குறிப்பிடுக.
4) உள நல வளர்ச்சிக்காக பந்தியில் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக்கு மேலதிகமாக ஈடபடக் கூடிய வேறு இரு விளையாட்டுக்களை குறிப்பிடுக.
5) சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம் மாணவர்கள் அடையக் கூடிய நன்மைகள் 2 எழுதுக.
6) குறுகிய காலத்துக்குள் கிரிக்கெட் சுற்றுப் போட்டியை நடாத்தி முடிக்க பயன்படுத்தப்படும் சுற்றுப் போட்டி முறை எது?
7) மேலே நீர் குறிப்பிட்ட சுற்றுப் போட்டிக்கமைய 6 அணிகள் பங்குபற்றும் கிரிக்கெட் போட்டிக்கான போட்டி அட்டவணையை (Draw) வரைந்து காட்டுக.
8) பூரண சுகாதாரததைப் பேணுவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய நடத்தைக் கோலங்கள் 2 எழுதுக.
9) பந்தியில் கறிப்பிடப்பட்ட வெளிக்கள செயற்பாடு அல்லாத, உங்களால் ஈடுபடக் கூடிய வேறு இரு வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 2 குறிப்பிடுக.
10) இத்தகைய செயற்றிட்டங்களில் பங்குபற்றுவதன் மூலம் உங்களில் விருத்தி செய்து கொள்ளக் கூடிய தலைமைத்துவ பண்புகள் 2 முன்வைக்க. (10 x 2 = 20)

பகுதி I

02. தற்காலத்தில் பெதுமக்களுக்கு பண்புத் தரம் கூடிய உணவு வகைகள் பெற்றுக் கொள்வது பெரும் சவாலாக அமைந்துள்ளது. இதன் காரணமாக பல்வேறு ஊட்டப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது.

1. மேலே குறிப்பிட்ட பிரச்சினையை குறைப்பதில் மாணவர் என்ற வகையில் உங்களால் வழங்கக் கூடிய பங்களிப்பு 3 எழுதுக.
2. உணவைப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு இடையூறாக அமையும் காரணிகள் 2 குறிப்பிடுக.
3. இயற்கை உணவுகளை பயன்படுத்துவதால் உள்ள அனுகூலங்கள் மூன்று எழுதுக.
4. விசேட போசணை தேவையுடைய இரு பிரிவினர்களை குறிப்பிடுக.

03. கீழுள்ள குறிப்பைப் பயன்படுத்தி கேட்கப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.



1. அ) மேலே குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ள நோய்களில் தொற்றா நோய்கள் 2 குறிப்பிடுக.
   ஆ) இத்தகைய தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும இரு காரணிகளை எழுதுக.

2. மேலே குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ள பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள் தொற்றும் முறைகள் 2 எழுதுக.
3. அ) குறிப்பில் காட்டப்பட்ட நோய்களில் 'ஈடிஸ்' இன நுளம்புகளால் பரவும் நோயை குறிப்பிடுக.
   ஆ) மேலே (3) (அ) வில் நீர் குறிப்பிடப்பட்ட நோய் பரவுவதை கட்டுப்படுத்துவற்கு பின்பற்றக் கூடிய வழிமுறைகள் 3 எழுதுக.

04. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங் கொடுப்பதற்கு நீர் செயற்படும் முறையை சுருக்கமாக விளக்குக.

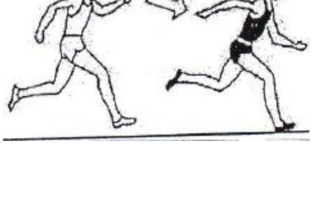
1. உமது ஊரிலுள்ள சில வீடுகள் வெள்ளத்தில் மூழ்கி அவ்வீட்டிலுள்ளவர்கள் வீடுகளில் சிக்கிக் கொண்டிருப்பது உமக்கு தெரிய வரும் போது
2. க.பொ.த (சா.த) பரீட்சைக்கு தோற்றவிருக்கும் உமது நண்பர் அகில இலங்கை பாடசாலைகளுக்கிடையிலான மெய்வல்லுனர் போட்டிக்கு தெரிவாகியுள்ளதால் செய்வது என்னவென புரியாதிருப்பதாக உம்மிடம் கூறும் போது
3. தவணைப் பரீட்சை முடிவடைந்து பாடசாலையிலிருந்து வீட்டுக்குச் செல்லும் வழியில் உமது நண்பர்கள் அண்மையில் இருக்கும் குளத்தில் அல்லது ஆற்றில் குழிக்கச் செல்வோம் என உம்மிடம் கேட்கும் போது
4. திடீரென ஏற்பட்ட பனிமூட்டம் காரணமாக வன ஆய்விலீடுபட்டிருந்த உமது குழுவிற்கு பயண வழியை கண்டுபிடிக்க சிரமமான நிலைமை ஏற்பட்ட போது
5. வாழ்க்கையில் உண்மையான சந்தோஷத்தை பெற வேண்டுமெனின் புகைப்பிடிக்க வேண்டுமென உமது நண்பன் உம்மிடம் கூறுகின்றான்.

பகுதி II

05. சட்டவேலி ஓட்டமானது மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் கவர்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சி ஒன்றாகும்.

1. அ) சட்ட வேலி ஓட்டத்தின் நுட்பங்களில் பிரதான இரு சந்தர்ப்பங்களையும் தருக.
   ஆ) புதிய வீரர்களுக்கு சட்டவேலி ஓட்டத்தை பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான இரு பயிற்சிகளை எழுதுக.

2. அ) அருகே படத்தில் காட்டப்பட்ட அஞ்சற்கோல் மாற்றும் முறை எது?
   ஆ) அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டி ஒன்றின் போது அஞ்சற் கோல் மாற்றும் போது முதலாவது வீரரின் கையிலிருந்து நழுவி விழுந்த கோலை இரண்டாவது வீரர் எடுத்து ஓடினார். நீர் மத்தியஸ்தராயின் உமது தீர்ப்பு யாது? அதற்கான காரணம் என்ன?



3. கீழுள்ள அட்டவணையில் முப்பாய்ச்சலில் பங்கபற்றிய மூன்று வீரர்களின் திறமைகளை காட்டும் அட்டவணையாகும். (திறமைகள் மீற்றரில் காட்டப்பட்டுள்ளது)

வீரரின் பெயர்	1ம் சுற்று	2ம் சுற்று	3ம் சுற்று	4ம் சுற்று	5ம் சுற்று	6ம் சுற்று	சிறந்த பெறுபேறு	நிலை
மொகமட்	×	4.05	4.40	4.07	4.18	4.50	....	....
காசிம்	4.50	×	4.15	4.43	4.32	4.12	....	....
கங்கா	3.97	3.86	4.48	4.00	4.38	×	....	....

மேலுள்ள அட்டவணையின்படி வீரர்களின் சிறந்த பெறுபேறுகளை எழுதி, வீரரிகளின் நிலைகளையும் தருக. (1/2 x 6 = 3)

06. வீரர்கள் சிலரது கால் தசைகளில் அதிகளவில் காணப்படும் என்று கருதப்பட்ட தசைநார்கள் பற்றிய அட்டவணை கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

வீரரின் பெயர்	கால் தசைகளில் காணப்படும் தசைநார்
சஹுத்	FTF – விரைவாகத் தொழிற்படும் தசைநார்
ரிதா	STF – மெதுவாகத் தொழிற்படு
நாஜி	STF உம் FTF உம் சமமாக காணப்படுகின்றது.

1. இவ்வீரர்களில் 100m மற்றும் 200m ஆகிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு பொருத்தமாக வீரரைத் தெரிவு செய்து அதற்குக் காரணமும் தருக.
2. இவ்வீரர்களில் காற்பந்தாட்ட வீரர் மற்றும் மரதன் வீரர் எவர் எனக் குறிப்பிடுக.
3. அ) ரிதா மற்றும் சஹுத் ஆகிய இரு வீரர்களுக்கும் தமது நிகழ்ச்சிகளுக்கு சக்தி பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தி வழங்கும் முறைகளை வெவ்வேறாக தருக.
   ஆ) சஹுத்தின் காலில் அதிகமாக காணப்படும எனக் கருதப்படும் தசை நார்களின் இயல்புகள் இரண்டு தருக.
4. நீண்ட காலத்திற்கு பயிறிசிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தசைத் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இரண்டு குறிப்பிடுக.

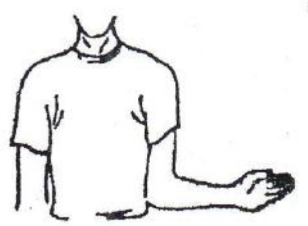
07. இவ்வினாவில் A,B,C ஆகிய பகுதிகளில் ஒரு பகுதிக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

பகுதி - A

1. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தைப் பணிக்கும் முறைகள் இரண்டு எழுதுக.
2. வொலிபோல் விளையாட்டின் அறைதலின் போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் இரண்டு தருக.
3. நீர் மேல் (1) இல் கூறிய பணித்தல் முறைகளில் ஒன்றை புதிய வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டு குறிப்பிடுக.
4. உமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் வொலிபோல் விளையாட்டின் போது நீர் மத்தியஸ்தராக நியமிக்கப்பட்டால் பின்வரும் சந்தர்பபங்களில் உமது தீர்ப்புகளைத் தருக.
   அ) A இல்லத்திலன் வீரர் ஒருவர் பந்தை அறைந்த போது B இல்லத்தின் தடுத்தல் வீரர் ஸ்பரித்த பின் மூன்று முறை அடித்து A அணி பக்கத்துக்கு பந்த அனுப்பப்பட்டது.
   ஆ) வொலிபோல் விளையாட்டின் போது மத்தியஸ்தர் வழங்கிய சமிக்ஞை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது. அதற்கான காரணத்தை தருக.

பகுதி - B

1. வலைப் பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் பந்தை தனிக்கையால் அனுப்பும் முறைகள் 2 குறிப்பிடுக.
2. அ) வலைப்பந்து விளையாட்டில பாத அசைவு தொடர்பான தவறுகளுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனை எது?
   ஆ) வீராங்கனை ஒருவரால் இடம் பெறக் கூடிய பாத அசைவு தொடர்பான தவறுகள் 2 குறிப்பிடுக.
3. அ) மேலே (1) இல் நீர் குறிப்பிட்ட பந்து செலுத்தும் முறை ஒன்றை தெரிவு செய்து அதனை பயிற்றுவிக்கக் கூடிய செயற்பாடுகள் 2 ஐ விளக்குக.
   ஆ) வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் நடுவரால் வழங்கப்படும் சமிக்ஞை ஒன்றின் படம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது. இச்சமிக்ஞை எதற்காக வழங்கப்படுகின்றது?



பகுதி - C

1. காற்பந்தாட்டத்தில் வெற்றிபெறுவதற்கு கவனஞ் செலுத்தவெண்டிய பிரதான உபாய முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
2. காற்பந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகையின் போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 2 எழுதுக.
3. காற்பந்து விளையாட்டில் புதிய வீரர் ஒருவருக்கு பந்தை நிறுத்தும் திறனை பழக்குவதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடு ஒன்றை சுருக்கமாக எழுதுக.
4. அ) காற்பந்தாட்ட போட்டியில் பின்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தரின் தீர்ப்பை தருக.
   A மற்றும் B அணிகள் விளையாடும் போது A அணி வீரர் கோல் (Goal) அடித்த பின்னர் தனது மேற்சட்டையை (Jercy) கழற்றி மைதாத்தில் ஓடி திரிந்து மகிழ்ச்சியை கொண்டாடினார்.
   ஆ) காற்பந்து விளையாட்டில் கீழ் காட்டப்படும் சமிக்ஞையை மத்தியஸ்தர் காட்டினார். அதன் விளக்கம் யாது?

www.e-kalvi.com

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை 2022	
தரம் : 11	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் / සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
விடைகள்	

வினாப்பத்திரம் - I

1) 3	6) 1	11) 2	16) 4	21) 3	26) 2	31) 2	36) 2
2) 4	7) 2	12) 3	17) 2	22) 1	27) 4	32) 4	37) 3
3) 2	8) 1	13) 4	18) 2	23) 3	28) 1	33) 3	38) 1
4) 4	9) 3	14) 4	19) 1	24) 3	29) 2	34) 2	39) 4
5) 3	10) 4	15) 1	20) 4	25) 4	30) 1	35) 2	40) 4

(40 புள்ளிகள்)

வினாப்பத்திரம் - II

01.1) . 1. பழைய மாணவர் சங்கததால் பயற்றம் பாற்சோறு வழங்கல் 2. பெற்றாரின் ஒத்துழைப்புடன் சிரமதானம் நடத்தல்(02)

2) 1. காபோரைவதரேற்று 2. இலிப்பிட்டு 3. புரதம் (02)

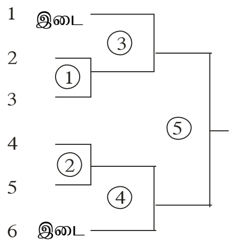
3) 1. இதயம், குருதிக்கலன் சார்ந்த தாங்கு திறன்
2. தசை நார்களின் தாங்கு திறன் 3. நெகிழும் தன்மை 4. தசை நார்களின் சக்தி
5. உடற்கொள்ளளவு (02)

4) 1. கரம் 2. டாம் (சதுரங்கம்) 3. பள்ளாங்குழி (02)

5) 1. உடல் இலேசான தன்மையை உணர்தல் 2. உடலின் சக்தி விரயம் குறைதல் போன்ற (02)

6) விலகல் நிரற்போட்டி (தோல்வியடைந்தோர் வெளியேற்றப்படும் போட்டி) (02)

7) 1ம் சுற்று 2ம் சுற்று இறுதிச் சுற்று



8) 1. சரியான உணவுப் பழக்கவழக்கம் 2. போதிய ஓய்வும் நிதிரையும்
3. புகைத்தல் போதை பொருள் என்பவற்றிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல் (02)

9) 1. நடைப்பயணம் 2. வள ஆய்வு 3. துவிசிசக்கர வண்டிச் சவாரி போன்ற.. (02)

10) 1. சரியான முடிவெடுக்கும் தன்மை 2. முற்றையவர்களின் கருத்துக்களை மதித்தல்
3. சமமகா மதித்தல் போன்ற (02)

02. 1. போசணை தொடர்பான திறன்களை விருத்திசெய்தல்
- உணவுத் தேவைக்காக வீட்டுத்தோட்டஞ் செய்தல்
- உள்வாட்டு உணவுப் பாவணை (02)

2. உயிரியற்காரணி, பௌதிகவியற்காரணி, இரசாகயன வியற் காரண (02)

3, இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்
- செயற்கை மற்றும் உடன் உணவுகளுடன் ஒப்பிடுகையில் மலிவானது
- நஞ்ச, இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அற்றவை போள்ற... (02)

4. பாலூட்டும் தாய்மார், கர்ப்பிணித்தாய்மார், விளையாட்டு வீரர்கள், நோயாளிகள் போன்ற.. (02)

03. 1. அ) 1. நீரிழிவு 2. உயர் குருதியமுக்கம் 3. மாரடைப்பு (02)
ஆ) சீனி, உப்பு, மிளகாய், எண்ணெய் அதிகமுள்ள உணவுற் கொள்ளல்
- உடற்பயிற்சி செய்யாமை - பிழையான உணவுப் பழக்கம்
- புகைபிடித்தல், போதை பொருட்கள் பாவனை... (02)

2) 1. தொற்றுள்ளவர்களுடன் மேற்கொள்ளும் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்பு
2. தொற்றுள்ள தாயின் பாலின் மூலம் அல்லது வித்தகவிழையம் மூலம்.
3. தொற்றுள்ளவரின் குருதியை ஏற்றுதல்.... (02)

3) அ) டெங்கு நோய்
ஆ) 1. சரியான முறையில் குப்பை கூழங்களை அகற்றுதல்
2. நீர் தேங்கும் பாத்தரங்கள், நுளம்ப பெருகும் இடங்களை அழித்தல்
3. பழைய டயர்களுக்கு மண் நிரப்புதல் போன்ற... (03)

04. நேர் வகையான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்குக. (2 x 5 = 10)

05. 1) அ. 1. சட்டவேலியைத் தாண்டுதல்
2. சட்டவேலிகளுக்கடையே ஓடுதல். (02)
ஆ) 1. கார்ட்போர்ட் பெட்டி போன்ற உயரம் குறைந்த பெட்டிக்கு மேலால் பாய்தல்
2. அடையாளமிடப்பட்ட தூரங்களால் பாய்தல்.
3. அடையாளமிடப்பட்ட தூரங்களில் சிறிய தடைகளை வைத்து பாயவிடல் போன்ற (02)
2) அ) கீழ்க்கை மாற்றல் (ுழறளெறநநி வநஉாைரந) (01)
ஆ) தவறானது குறுங்கோலை மாற்றும் போது கோலை கீழே விழுத்தியவரே எடுத்துக் கொடுக்கவேண்டும். (02)
3)

பெயர்	சிறந்தபெறுபேறு	நிலை
மொகமட்	4.50	2
நாசிப்	4.50	1
கங்கா	4.50	3

06. 1) சஹத்
100m மற்றும் 200m வேகமான செயற்பாடுகள் என்பதால், வேகமாகத் தொழிற்படும் தசைநார்கள் இந்நிகழ்ச்சிகளில் சிறப்பாக தொழிற்படம் என்ற விளக்கத்திற்கு (02)
2) காற்ப்ந்தாட்டம் - நாஜி
மரதன் - ரிதா (02)
3) அ. ரிதா – காற்றுச் சுவாசம்
சஹத் - காற்றின்றிய சுவாசம் (02)
ஆ) சுருங்கும் வேகம் அதிகம், காற்றுச் சுவாசம் குறைவு, வெள்ளை நிறம் போன்ற பெருத்தமான விடைகள் (02)
4) பயிற்சிகளின் மூலம் தசைகளின் இஒக்கத்தன்மையும் மீளும் தன்மையும் அதிகரிக்கும்.
- தசைகளினுள் இழை மணிகளின் அளவு அதிகரிக்கும்ம
- தசைகளிலுள்ள குருதி மயிரித்துளைக் குழாய்களின் அளவு அதிகரிக்கும்
- இலக்ரிக்கமிலம் உருவாகுவதற்கு எடுக்கும் காலம் அதிகரிக்கும் போன்ற பொருத்தமான (02)

07. A) 1) கீழ்க்கை பணித்தல், மேற்கை பணித்தல் (02)
2) அறைதலின் போது பந்து மைதானத்துக்கு வெளியே செல்லல்
○ அறைதலில் ஈடுபட்ட வீரரின் உடற்பகுதி வலையைத் தொடல்
○ அறைந்த வீரர் மையக் கோட்டைத்தாண்டி எதிரணி மைதானப்பகுதியை தொடல் போன்ற (02)
3) பந்து இல்லாத மேற்கை, கீழ்க்கை பணித்தலில் ஈடுபடல்
- பந்துடன் மேற்கை, கீழ்க்கை பணித்தலில் ஈடுபடல்
- இரு குழுக்களாக பிரிந்து வளையிலிருந்து 4.5 தொலைவில் நின்ற பந்தை வளைக்கு மேலாக அடித்தல் போன்றவை... (02)
4) அ) தவறு இல்லை ஆட்டம் தொடரும் (02)
ஆ) போட்டி முடிவு அல்லது போட்டித் தொடர் முடிவு (02)

B) 1) தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல், தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல், கீழ்கையால் அனுப்புதல், சொட்டி அனுப்புதல் (02)
2) அ) சுயாதீன எறிகை
ஆ) பந்துடன் நிற்கும் வீராங்கனை நிலம்பட்ட பாதத்தை நிலத்தில் இழுத்தல், வழுக்குதல்
- பந்தை பிடித்தவாறு ஔரு பாதத்தினால் பாய்தல்
- பந்துடன் நடத்தல்
- இரண்டு பாதங்களினாலும் உயரப்பாய்ந்து பந்தை விடுவிக்காது இரு கால்களால் நிலம்படல் (02)
3) அ) பொருத்தமான செயற்பாட்டுக்கு 2 புள்ளி வீதம் (04)
ஆ) பந்தை அனுப்ப வேண்டிய திசை (01)

C) 1) தாக்கும் உபாயம், காக்கும் உபாயம் (02)
2) பந்தை இரு கைகளாலும் எறியலாம், தலைக்கு மேலால் எறியலாம். இரு பாதங்களும் நிலத்தை தொடாமை, எல்லைக் கோட்டை மிதித்தவாறு வீசுதல் (02)
3) நிலத்தில் உருண்டு வரும் பந்தை அல்லது மேலால் வரும பந்தை நிலத்தில் தபட்டவுடன் அ தன் மூலம் பாதத்தை வைத்து நிறுத்தல் (02)
○ மெதுவாக அல்லது வேகமாக வரும் பந்தை பாதத்தின் உட்பாதத்தில் படடவுடன் பாதத்தை சற்று பின் பக்கத்திற்கு இழுத்தல்
○ உயர்ந்து வரும் பந்தை மார்பில் பட்டவுடன் மார்பை சற்று பின்புறமாக இழுத்தல் போன்றவை (02)
4) அ) இவ்வாறு செய்வது வீருக்க பொருத்தமான செயல் அல்ல. எச்சரிக்கப்படுவார். (மஞ்சள் அட்டை காண்பிக்கப்படும்) (02)
ஆ) பிரதியீடு (02)

www.e-kalvi.com