

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

முதலாந் தவணைச் செயல்ட்டைகள்  
தரம் 09



தயாரிப்பு-  
இ.முருந்தன்  
உடற்கல்வி ஆசிரியர்  
யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி.

## 01. ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்

தரம்-09

அலகு-01

01.சமூகத்தின் பகுதிகள் எவை?

எம்மைச் ..... என்பன சமூகத்தின் பகுதிகளாகும்.

02. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் எவை?

பல்வேறு வயது மட்டம் , சமூகத்தில் காணப்படும் பல்வேறு சமயங்கள்

03.தனிநபரின் ஆரோக்கிய நிலைமையை பேண யாது செய்ய வேண்டும்?

04.தனிநபரின் ஆரோக்கியம் என்பது யாது ?

05.உடல் ஆரோக்கியம் என்பது யாது ?

06.உள ஆரோக்கியம் என்பது யாது ?

..... முகங்கொடுத்து சமூகத்திற்குப் ..... வகையில்  
..... வாழ்தல்.

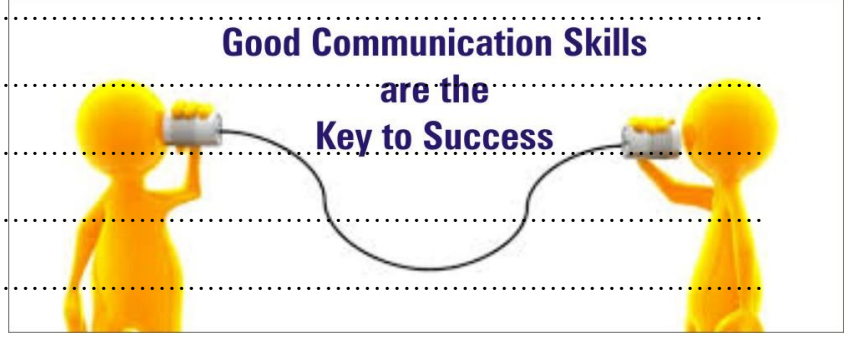
07.சமூக ஆரோக்கியம் என்பது யாது ?

08.ஆன்மீக ஆரோக்கியம் என்பது யாது ?

09.சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளின் அளவுரீதியான நன்மைகள் எவை?

1.உங்களுடன் அதிகமானோர் நட்புறவாடுவர் 2. தனிமையைப் போக்குதல் 3. அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்

10. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளின் பண்புரீதியான நன்மைகள் எவை?



11. நாம் வாழும் சமூகத்தில் இடம்பெறும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் என்றால் என்ன?



12. நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய ஆரோக்கிய ரீதியான பிரச்சினைகள் சில தருக?

13. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

14. சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் சில கூறுகள் எவை? சூழலின் கூறுகள் எவை?

				
படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடுகளால் மாசடையும் கூறுகளை இனங்காண்க				
பாதகமான விளைவுகள்				
ஏற்படக்கூடிய நோய்கள்				
சந்தர்ப்பங்கள்				

15.கூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....

16.கூழல் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

17. தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன? தொற்று நொய்களுக்கு உதாரணம் தருக?

.....  
.....

18. தொற்றா நோய்கள் என்றால் என்ன? தொற்றா நொய்களுக்கு உதாரணம் தருக?

.....  
.....  
.....

19.நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

20. நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவை எவை?



21. புகைத்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனை காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

22. புகைத்தல், போதைப்பொருளின் பாவனை காரணமாக ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளை சமூகத்திலிருந்து நீக்கிக் கொள்வதற்கு எம்மால் மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் சில தருக?

23. விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் சில தருக?

24. விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் ஆகியன காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் சில தருக?

25 விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு யாது செய்ய வேண்டும்?

26. குற்றங்கள் என்றால் என்ன?

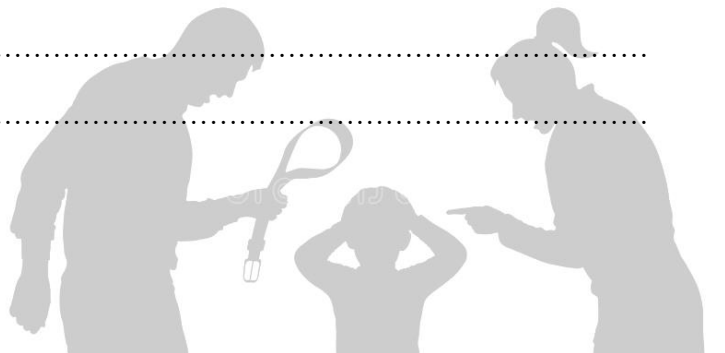
..... ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்கள் மற்றும் .....  
மீறி நடத்தல் குற்றங்கள் என அழைக்கப்படும்.

27. துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

..... இன்னுமொரு நபருக்கு இடையூறு விளைவித்தல் அல்லது  
..... செயல்களுக்குத் தூண்டுதல் ..... என  
அழைக்கப்படும்.

28. துஷ்பிரயோகங்கள் சில தருக?

29. குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் சில தருக?



30. குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்களிலிருந்து புனர்வாழ்வு பெற நாடவேண்டிய இடங்கள் எவை?

.....

.....

.....

31. சமூக சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?

ஆரோக்கியத்தில் ..... நிலையை மேலும் முன்னேற்றுவதற்கு தனி நபர்களுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் ..... செயற்பாடு சமூக சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.

31.1. சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள் எவை?

.....

.....

.....

31.2. SMART என்தால் கருதப்படுவது என்ன?

S.....

M.....

A.....

R.....

T.....



32. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டின் ஊடாக எவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.?

.....

.....

.....

33. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....



34. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

.....

35. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல் என்பதற்கு உதாரணத் தருக?

.....

.....

.....

.....

36. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

37. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி செயற்பாடுகளுக்கான உதாரணத் தருக?

.....

.....

.....

.....

38. சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

.....

39. சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல் என்பதற்கு உதாரணத் தருக?

.....

.....

.....

.....

40. சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?



41 சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ள பங்கு கொள்ள வேண்டிய சமூக அமைப்புகள் சில தருக?



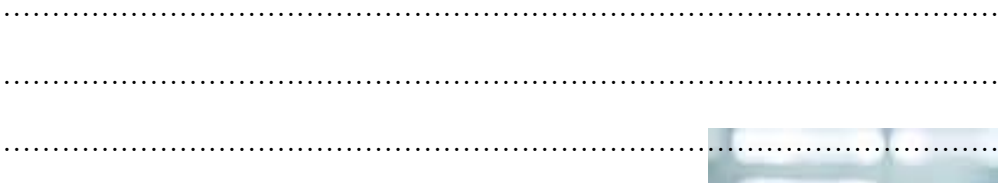
42. சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ள செய்ய வேண்டிய வேலைத்திட்டங்கள் சில தருக?



43. சுகாதாரச்சேவை மீளுருவாக்கவும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?



44. சுகாதாரச்சேவை மீளுருவாக்கவும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும் செயற்பாட்டிற்கு உதாரணத் தருக?



## சுயதிறனியல் நிறைவினை எட்டுவதற்கு முயல்வோம்

01.மனிதர்களது தேவைகள் பற்றி விசேட ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டவர் யார்?

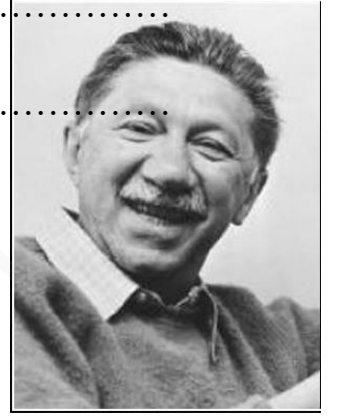
.....

02. ஏபிரகாம் மாஸ்லோ எனும் மானுடவியலாளரின் தேவை கோட்பாடு யாது?

.....

.....

03.மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாடு ஒழுங்கைத் தருக?



04.சுயதிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன?

“எம்மிடத்தே உள்ள ..... மூலம் தாம் அடைய வேண்டிய

.....

வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதே சுயதிறனியல் நிறைவு எனப்படும்

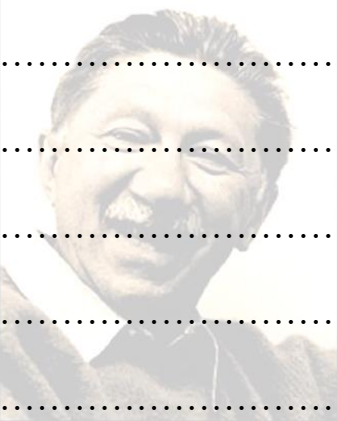
05.ஒருவரிடம் காணப்படும் திறன்கள் எவை?

.....

.....

.....

06.சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் எவை?



What a man can be, he must be. This need we call self-actualization.

(Abraham Maslow)

izquotes.com

07.சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக் கொண்ட பெரியோர்கள் யாவர்?

.....

.....

.....

.....

08.ஒவ்வொருவரிடமும் காணப்படும் வெவ்வேறு பண்புகள் எவை?

- தனது திறன்கள், ஆற்றல்களைச் சமூக நலனுக்காகச் செலவிடுதல்.
- உள்ள வளங்களைக் கொண்டு திருப்தியடைதல்.
- சிறந்த, ஒழுக்கமுள்ள பிரசையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்கு ஆளாகுதல்.
- பிறர் வளங்களைச் சாதூர்யமாகச் சுரண்டுதல்.
- புகழுக்காக நற்காரியங்களில் ஈடுபடுதல்.
- நல்லவர்களோடு நெருங்கிய தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- பிறரை மதித்தலும் ஆதரித்தலும்
- கற்ற துறைகளில் நிபுணத்துவமடைதல்.

### 03. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

தரம்-09

அலகு-02

01. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

சரியான கொண்ணிலை என்பது, ..... இருக்கும் போது .....வைத்துக்கொள்வதாகும். இங்கு அன்றாட செயற்பாடுகளை மிக இலகுவாகவும் ..... என்பவற்றைச் சரியாக வைத்திருத்தல் ஆகும்.

02. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் எவை?

.....  
.....

03.கொண்ணிலைகளுக்கு உதாரணங்களைத் தருக?

.....  
.....  
.....

04.சரியான கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

05. பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

06. பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் ஏற்பட காரணமாக அமைபவை எவை?

.....

.....

.....

07. சூழற்காரணிகளால் குறைபாடுகள் ஏற்படக்காரணமாக அமைபவை எவை?

.....

.....

.....

08.விற்றமின் D ஏன் அவசியம்? குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

.....

.....

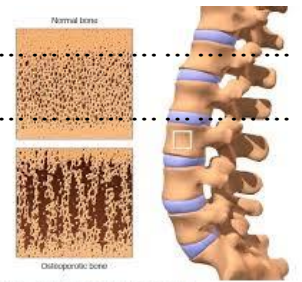
.....

09. ஒஸ்ரியோ போரோசிஸ் எனும் நோய் நிலைமை ஏற்படகாரணம் என்ன?

.....

.....

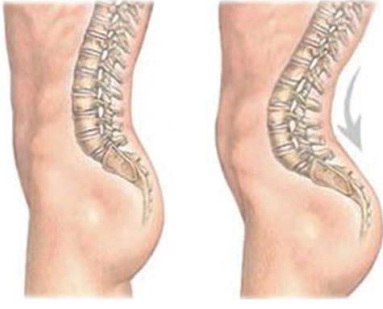
.....

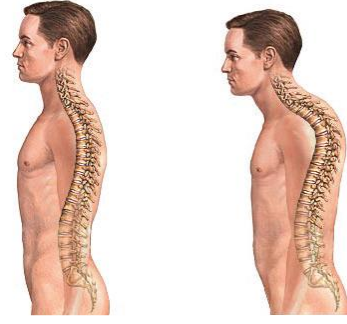


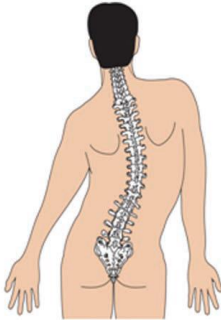
10.சரியான கொண்ணிலையை குறிக்கும் படத்தினை சுற்றி வட்டமிடுக?



11. பின்வரும் நோய்நிலமைகளை இனங்காண்க?














12. குறைபாடுள்ள உடலில் பகுதிகளின் செயற்பாட்டினை விருத்தி செய்வதற்கும் தசைகளை வலுவாக்கிக் கொள்வதற்கும் தேவையான உடற்பயிற்சிகள் தொடர்பான ஆலோசனைகளை.....பெற்றுக்கொள்ளலாம்

13. பிழையான கொண்ணிலைளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் எவை?



7. மனவெழுச்சிச் சமநிலை, ஆரோக்கியமான மனநிலை என்பவற்றைப் பேணுதல்.

8. வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய மருந்துகள், மேலதிகப் போசணைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.

14. உடற் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் உதவும் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பட்டியலிடுக.





**04. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை அறிவோம்**

**தரம்-09**

**அலகு-04**

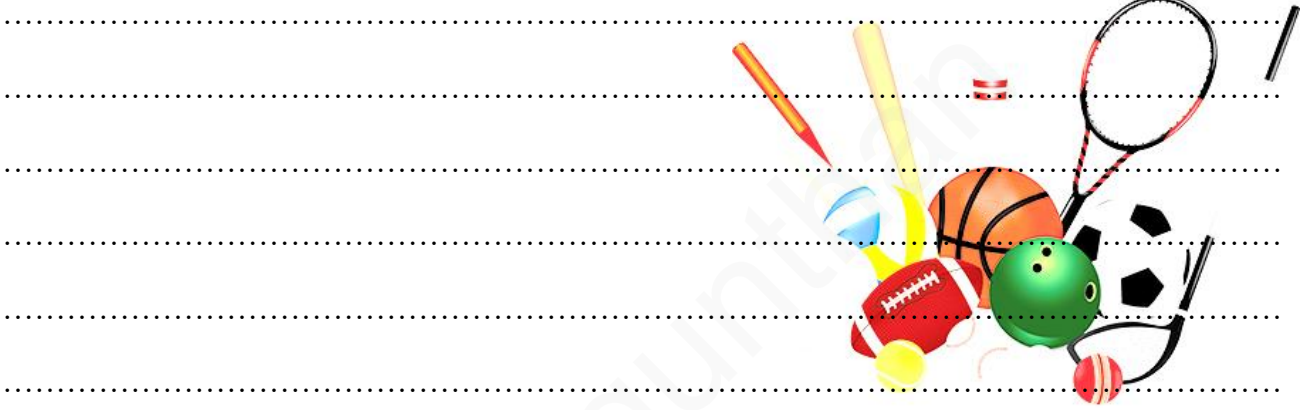
01. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது ஏன் மிக அவசியமாகிறது?

.....

.....

.....

02. விளையாட்டுக்கள் உருவான விதம் பற்றி சுருக்கமாக தருக?



03. விளையாட்டுக்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

..... விளையாட்டுக்களெனக் கூறலாம்.

04. விதிமுறைகளுக்கிணங்க பல்வேறு ..... :  
பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட  
விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

05. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

06. விளையாட்டுக்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?



07. சிறு விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

08. சிறு விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

09. சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் சில தருக?



10.கிராமிய விளையாட்டுக்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

.....

.....

11.கிராமிய விளையாட்டுக்கள் சில தருக?



12.கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் சில தருக?



13.வழி விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

14.வழி விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15.வழி விளையாட்டால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16.ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் வகைப்படுத்தலை தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17. பிரதான விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

18. ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

19.தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள் சிலதருக?

.....

.....

.....

.....

.....

20.உள்ளக விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

21.நீர் விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

22.ஆகாய விளையாட்டுக்கள் சிலதருக?

.....

.....

.....

.....

.....



23. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளின் வகைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....



24.ஐஸ் விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

25.பனி விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

24.பின்வரும் விளையாட்டுக்களை இனங்காண்க

1. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்	
2. வலைப்பந்து	
3. வொலிபோல்	

4. கபடி	
5. ஹொக்கி	
6. மைதான நிகழ்ச்சிகள்	
7. வீதி ஓட்டம்	
8. எல்லே	
9. காற்பந்து	
10. ஜூடோ	

25.பாடசாலைகளில் நடைபெறும் வெளிக்களச் செயற்பாட்டுக் கல்வி எமக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26. வெளிக்களக் கல்வி என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

..... தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுப்பதை வெளிக்களக்கல்வி எனலாம்.

27.வெளிக்களக்கல்வியின் குறிக்கோள்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

28. வெளிக்களக்கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களால் ஏராளமான அனுபவங்களைப் பெற முடியும். அவற்றைப் பட்டியற்படுத்துக?



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. செயற்கைத் தொழினுட்ப உற்பத்தியை தவிர்த்து இயற்கைப் பொருள்களை உபயோகிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

7. இடத்துக்குப் பொருத்தமான முறையில் வாழும் திறனை விருத்தியாக்கலாம்.

8. தலைமைத்துவத்துக்குப் பரிச்சயமாகலாம்.

9. சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

10. குழுவாகச் செயற்படுவதற்குப் பரிச்சயமாகலாம்.

28. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

29. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் உடலியல் ரீதியான நன்மைகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....



30. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் உள,சமூக ரீதியான நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....



01 வொலிபோல் விளையாட்டு எப்பெயரால் அழைக்கப்பட்டது?

02. அமெரிக்காவில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? எந்த இடத்தில்

ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

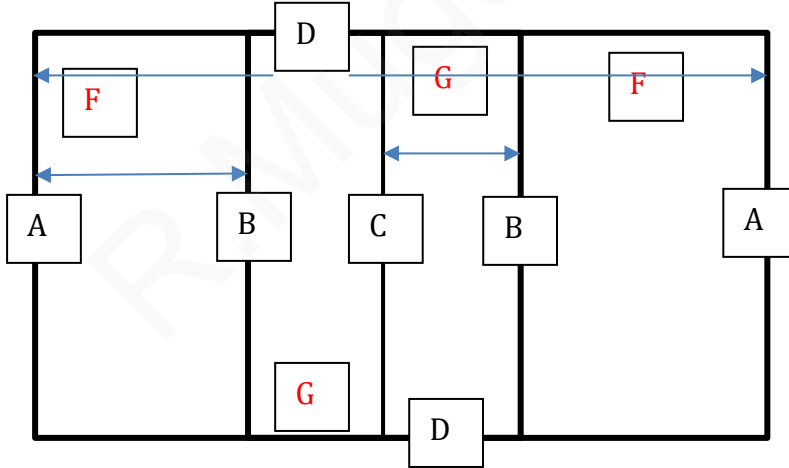
03. இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

04. இவ்விளையாட்டில் எத்தனை பேர் ஈடுபடுவர் ஓரணியில், விசேட வீரரொருவர் இருப்பார் அவர் எவ்வாறு அழைக்கப்படுவார்? அவரது பண்புகளை தருக? எத்தனைபேர் இருப்பர்?

05. வொலிபோல் விளையாட்டுக்குரிய மைதானம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.

05.1. A B C D கோடுகளை இனங்காண்க? அவற்றின் நீளங்களைத் தருக?

05.2. F G பகுதிகளை இனங்காண்க? அளவுகளையும் தருக?



6. விளையாட்டு வீரர்களது நிலைகளையும் சுழற்சியையும் குறித்துக்காட்டுக?

--	--	--	--

6.வொலிபோல் விளையாட்டில் காணப்படும் விசேட தன்மைகளால் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. இதற்கான காரணங்களை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

.....

7. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?

<b>வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்</b>	.....
	.....
	.....
	.....
	.....



8.அறைதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

வலைக்கு ..... வேகமாக செலுத்துவது அறைதல் எனப்படும்.

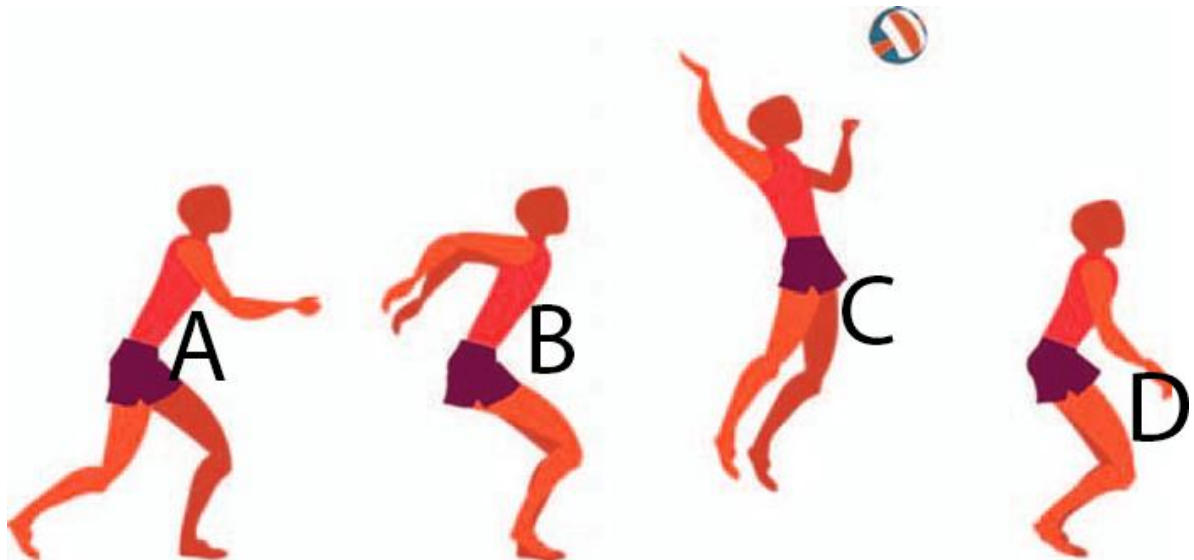
09.அறைதல் படிமுறைகளைத் தருக?

.....

.....

10.படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடுகளை இனங்காண்க? இவற்றின் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளைத் தருக

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



A	B	C	D

11. அறைதலை பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளை தருக?



12. வெற்றிகரமான அறைதலொன்றின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. வெற்றிகரமான அறைதலொன்றின் போது லிபரோ வீரரினால் செய்யக் கூடாத விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

13. தடுத்தல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

..... பக்கமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேலாக இருக்கும்போது அது தமது பக்கம் ..... முன்வரிசை ..... வலையின் அருகில் நின்று இடையூறு விளைவிப்பது தடுத்தல் எனப்படும்.

14. தடுத்தல் படிமுறைகளைத் தருக?

.....

.....

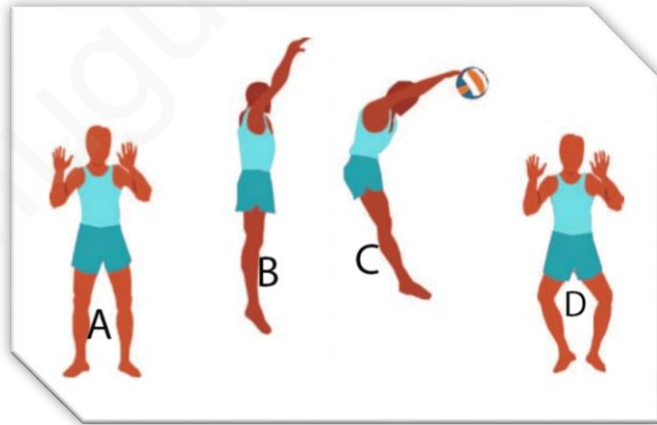
15. படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடுகளை இனங்காண்க? இவற்றின் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளைத் தருக

1.....A

2.....B

3.....C

4.....D



A	B	C	D

--	--	--	--

16. தடுத்தலை பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளை தருக?



17. வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

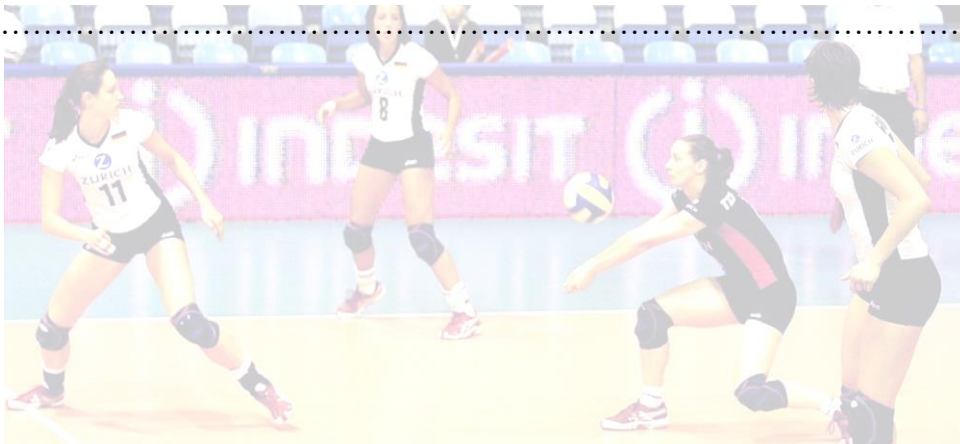
.....

.....

.....

.....

18. வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றின் போது லிபரோ வீரரினால் செய்யக் கூடாத விடயங்கள் எவை?



01.வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு வேறு எப்பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது?



Q Who invented Netball?

A James Naismith, James Naismith also invented Men's Basketball and was asked to come up with a women's version of the sport. So in 1891 at the age of 30 he invented netball.

02.உலகில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? எந்த இடத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

03.இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

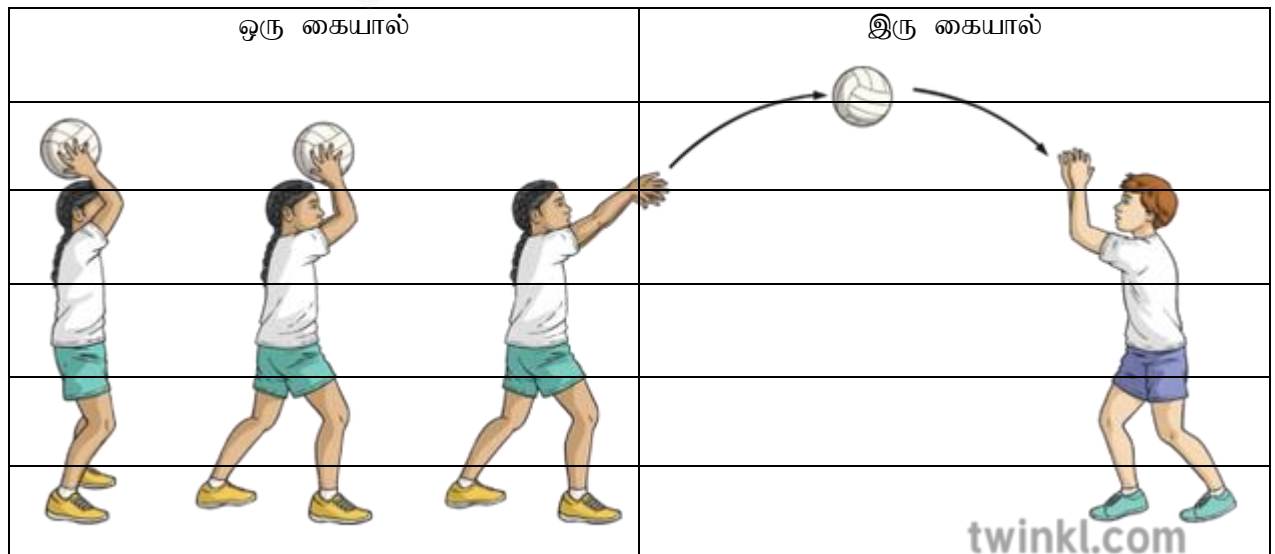
04.இவ்விளையாட்டில் ஓரணியில் எத்தனை பேர் ஈடுபடுவர்? ஆகக்குறைந்தது எத்தனை வீராங்கனைகள் ஆடலாம்? எவ்வளவு நேரம் ஆடப்படும்?

05.விளையாட்டு வீராங்கனைகள் எப்பெயரால் அழைக்கப்படுவர்?


06.அவர்கள் சென்று விளையாடக் கூடிய பிரதேசங்களை குறித்துக்காட்டுக?



07.பந்தைப் பரிமாறும் முறைகளைத் தருக?





08..வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டுக்குரிய மைதானம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.

08.1. A B கோடுகளை இனங்காண்க? அவற்றின் நீளங்களைத் தருக?

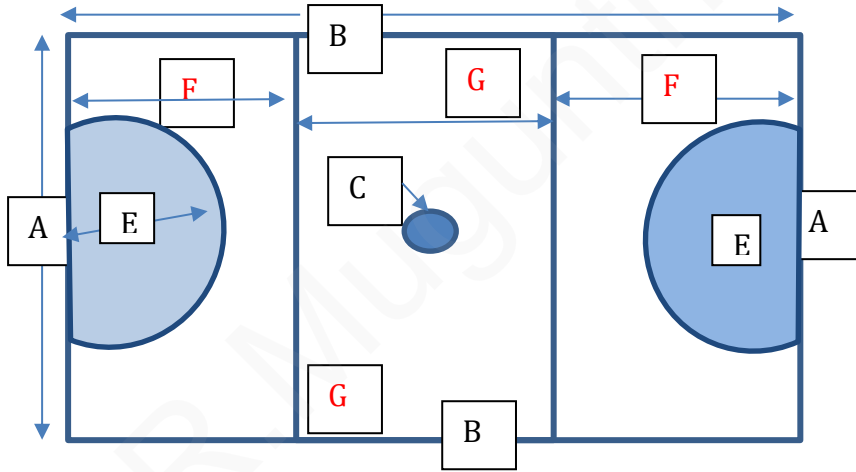
.....  
.....

08.2. F,G பகுதிகளை இனங்காண்க? அளவுகளையும் தருக?

.....  
.....

08.3. E C பகுதிகளை இனங்காண்க? ஆரையின் அளவுகளையும் தருக?

.....  
.....



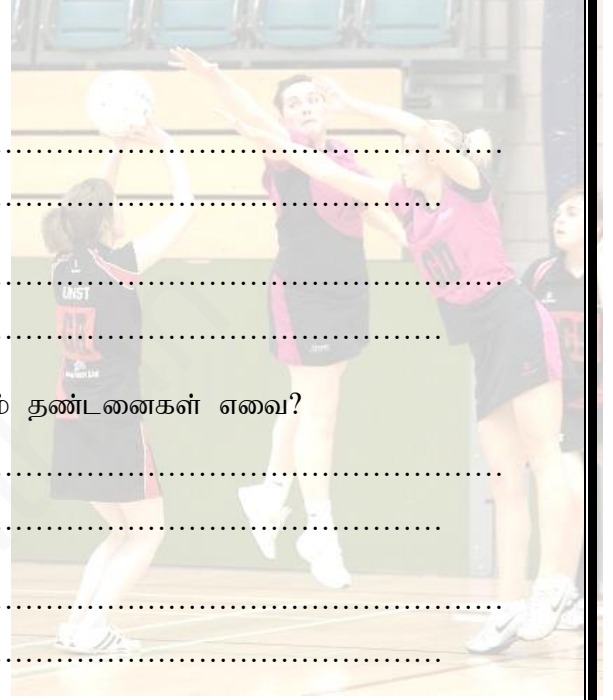
09.வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களையும் தருக?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

10..இவ்விளையாட்டில் ஈடுபட தேவையானவை எவை?

.....  
.....  
11.பேற்றுக் கம்பம் பந்து தொடர்பாக திரட்டிய தகவல்களை முன்வைக்குக?

.....  
.....  
12.பந்து வைத்திருப்பவர் செய்யக்கூடிய செயல்கள் எவை?



.....  
.....  
13.விளையாடும் போது ஏற்படும் தவறுகளுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனைகள் எவை?

.....  
.....  
14.அதிகதூரம் சென்று ஆடக்கூடிய வீராங்கனையை எவ்வாறு அழைப்பர்? பேறு ஒன்றினை பெறக்கூடிய வீரர்களை எவ்வாறு அழைப்பர்?

.....  
.....  
15.வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி எவ்வாறு ஆரம்பமாகும்?

.....  
.....  
16. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் எவ்வாறு புள்ளியொன்றைப் பெறுவர்?

17.தாக்குதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....  
.....  
.....  
.....

18.பாதுகாத்தலின் நோக்கம் யாது?

..... தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு  
..... அல்லது .....

பாதுகாத்தலின் நோக்கமாகும்.

19. பாதுகாத்தலை எம் முறைகளில் மேற்கொள்ளலாம்?

1. ....
2. பந்தைக் காத்தல்
3. ....

20. வீராங்கனையைக் காத்தல் எனப்படுவது என்ன? அதனை எவ்வாறு மேற்கொள்ளலாம்?

தாக்கும் .....

இதனை நான்கு முறைகளில் செய்யலாம்.

1. தாக்கும் ..... நின்றல்
2. தாக்கும் ..... நின்றல்
3. தாக்கும் ..... நின்றல்
4. தாக்கும் .....நின்றல்

21.பந்தைக் காக்கும் செயற்பாட்டினை விளக்குக?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

22.இடங்காத்தல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....  
.....  
23. தாக்குதல், பாதுகாத்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளைத் தருக?

.....  
.....



24. எய்தலுக்கான நுட்பமுறையைப் பயில்வதற்கு எப்படி முறைகளின் பிரகாரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

25. எய்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

26.தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

01. உதைபந்தாட்டத்தை உலகிற்கு அறிமுகமாக்கிய நாடு எது? இவ் விளையாட்டிற்கு பெயரிட்டவர் யார்?

.....

.....

02.உதைபந்தாட்ட விளையாட்டை கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு யாது?

.....

03.இலங்கையில் எங்கு அறிமுகமானது?

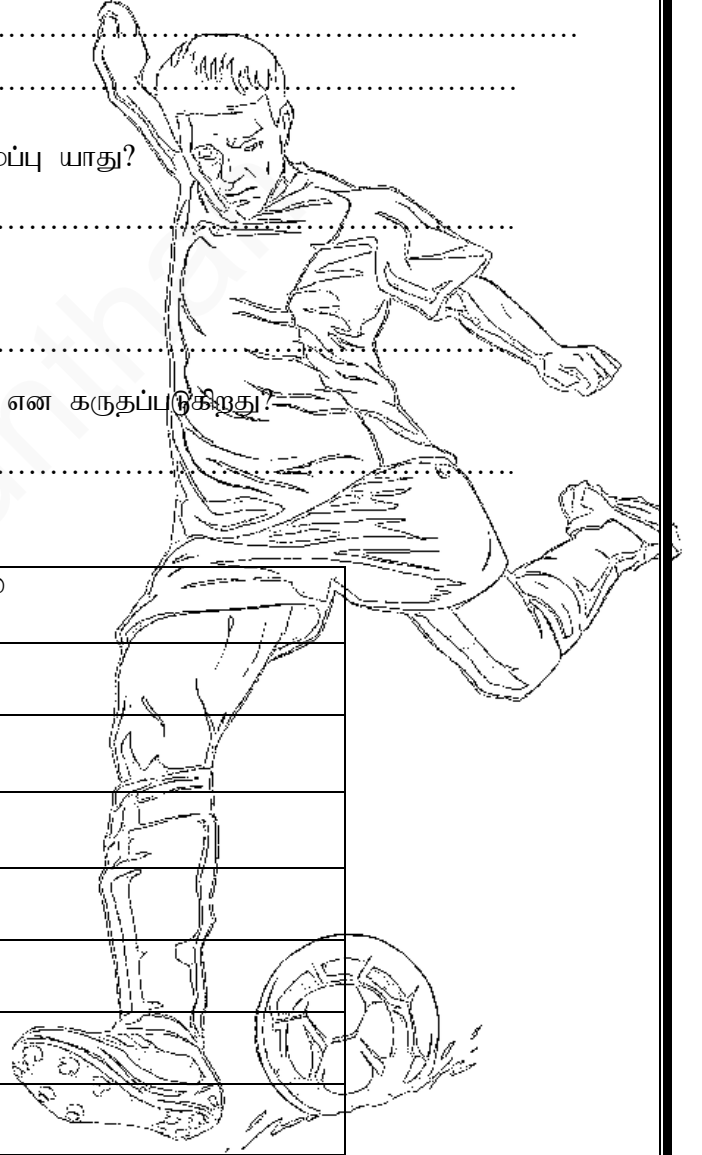
.....

04.இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகமானது என கருதப்படுகிறது?

.....

05. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?

தமிழில்	ஆங்கிலத்தில்



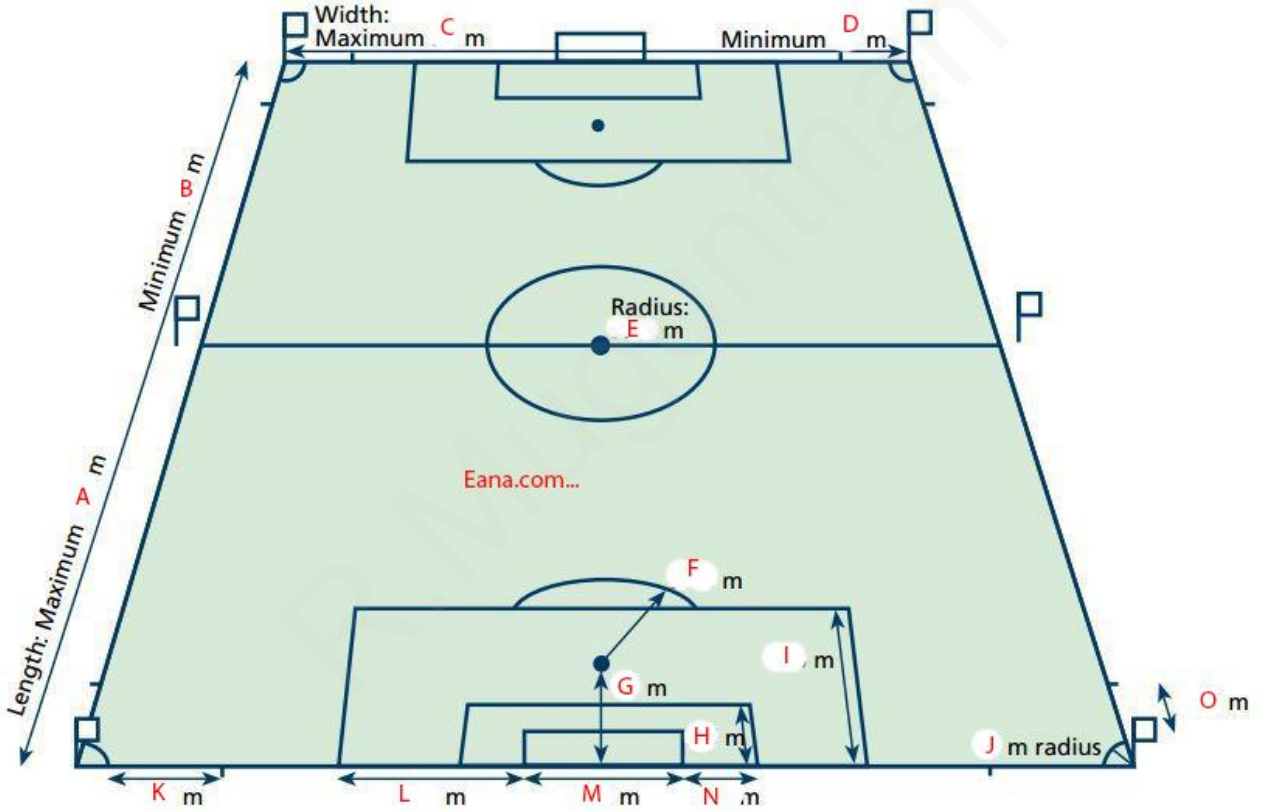
06. எவ்வளவு நேரம் ஆடப்படும்...

.....

07. பந்தைக்கட்டுப்படுத்தக் கூடிய அவையவங்கள் எவை?

08. ஆட்டத்தின் போது தண்டனைகளுக்கு காட்டப்படும் அட்டைகள் எவை?

09. உதைபந்தாட்ட மைதானத்தில் சிவப்பு வர்ணத்தில் ஆங்கில எழுத்துக்கள் குறிக்கும் அளவுகளை இனங்கண்டு குறிக்குக?



- |    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| A- | B- | C- | D- |
| E- | F- | G- | H- |
| I- | J- | K- | L- |
| M- | N- | O- |    |

10. உள்ளெறிகை என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

11.உள்ளெறிகை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

12.உள்ளெறிகையால் நேரடியாக பேறொன்றைப் பெறமுடியுமா?

.....

13.உள்ளெறிகை செயற்பாட்டொழுங்கையும் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களையும் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14. உள்ளெறிகையின் போது கைக்கொள்ளக் கூடிய நுட்ப முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. உள்ளெறிகைத் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16.பேறுகாத்தல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது? பேற்றுக்காவலன் பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....  
.....  
17. பேற்றை நோக்கி பந்து வரும் வெவ்வேறு முறைகளுக்கேற்ப பேறுகாத்தலும் வேறுபடும். எனவே, நீங்கள் கற்ற பேற்றை நோக்கி வரும்பந்தைகாக்கும் முறைகளை பட்டியற்படுத்துங்கள்?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
18. பேறு காக்கும் நுட்ப முறைகள் எவை?



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
19.தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தலை எவ்வாறு சிறப்பாக மேற்கொள்வர்?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
20.மார்புக்கு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தலை எவ்வாறு சிறப்பாக மேற்கொள்வர்?



21.பேறுகாத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....

.....

.....



வீட்டிலிருந்து பாடப்புத்தகத்தை கற்க வேண்டுமென்பதே இச்செயலட்டை தயாரிக்கப்பட்டதன் நோக்கம்