



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இப் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை - 2020

தரம் - 8 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் :

திருமதி.கு.செந்தூரன் NDT (Science)

அலகு 01 - சுயகௌரவத்தைப் பேணுவோம்

01. சுயகௌரவம் என்றால் என்ன?

.....
.....

02. சுயகௌரவமுடைய ஒருவரினால் சமூகத்திற்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?

.....
.....

03. சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளின் இரு வகைகளும் எவை?

.....
.....

04. சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக் காரணிகள் எவை?

.....
.....

05. சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக் காரணிகள் எவை?

.....
.....

06. சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சமூகக்காரணிகள் எவை?

.....
.....

07. சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அகக்காரணிகள் எவை?

.....
.....

08. இரண்டாம் நிலை உளத்தேவைகள் எவை?

.....
.....

09. சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமாக அமையும் விசேட தனிநபர் ஆற்றல்கள் யாவை?

.....
.....

10. சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமாக அமையும் விசேட தனிநபர் பண்புகள் யாவை?

.....
.....

அலகு-02 - மரியாதை அணிவகுப்பின் கொண்ணிலைக்கு பழகுவோம்

01. அணிநடைக் குழுவில் இடம்பெறும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை ?

.....
.....

02. அணிநடை மரியாதை செலுத்தும்போது “வலம்பார்” (Eyes Right) என்ற கட்டளைக்கு முன்னால் பார்த்துச் செல்லும் வீரர் யார்?

.....
.....

03. அணிநடையில் இடம்பெறும் திரும்பல்கள் யாவை?

.....
.....

04. அணிநடை மரியாதை இடம்பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் யாவை?

.....
.....

அலகு-03 - வொலிபொல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

01. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?

.....
.....

02. வொலிபொல் விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?

.....
.....

03. சர்வதேச ரீதியில் வொலிபொல் விளையாட்டினை நிர்வகிக்கும் அமைப்பு எது?

.....
.....

04. வொலிபொல் விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் பந்தின் திணிவு யாது?

.....
.....

05. வொலிபொலில் ஒரு வீரர் பணித்தலுக்காக எத்தனை செக்கன்கள் வரை பந்தை வைத்திருக்கலாம்?

.....
.....

06. வொலிபொல் விளையாட்டில் இடம்பெறும் திறன்கள் யாவை?

.....
.....

07. வொலிபொல் விளையாட்டில் பங்கேற்கும்வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....
.....

08. வொலிபொலில் ஒரு சுற்றில் ஒரு அணி ஆகக் கூடியது எத்தனை குறுகிய நேர இடைவேளையினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்?

.....
.....

09. வொலிபொல் மைதானத்தை வரைந்து பகுதிகளை குறித்துக் காட்டுக?

.....
.....
10. வொலிபோல் ஆட்டத்தின் திறன்கள் எவை?
.....
.....

11. வொலிபோல் ஆடப்படும் முறையைத் தருக?
.....
.....

12. மேற்கைப் பணித்தலின் நுட்ப முறை எது?
.....
.....

13. ஒழுங்கமைத்தல் முறைகள் எவை?
.....
.....

14. மேற்கை ஒழுங்கமைத்தல் முறையின் படிமுறைகள் எவை?
.....
.....

15. பந்தைப் பணிக்கும் விதிகள் எவை?
.....
.....

அலகு-04 - வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

01. பந்தை அனுப்பும் பிரதான முறைகள் எத்தனை? அவை யாவை?
.....
.....

02. பந்தை அனுப்பும்போது நீங்கள் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
.....
.....

03. பந்தைப் பிடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
.....
.....

04. பந்தினை பற்றும் சரியான முறையை வரிப்படத்தின் மூலம் காட்டுக.
.....
.....

05. தனிக்கையால் மற்றும் இருகைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் எவை?
.....
.....

06. பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
.....
.....

07. வலைப்பந்தாட்டத் திடலினை வரைந்து குறித்துக் காட்டுக?
.....
.....

08. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் வீரர்களது பெயர்களைத் தருக?

.....
.....
09. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் இடம்பெறும் திறன்கள் யாவை?
.....
.....

10. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பங்கேற்கும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
.....
.....

அலகு-05 - புறப்பாடு பற்றிக் கற்போம்

01. பதுங்கிப் புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் எத்தனை?
.....
.....

02. 'குறிப்பிற்குச் செல்' - வெடி ஒலி என்ற கட்டளையில் ஆரம்பிக்கும் நிகழ்வு எது?
.....
.....

03. 100m ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கு பயன்படுத்தப்படும் கட்டளைகள் எவை?
.....
.....

04. மத்திய தூர ஓட்டங்கள் எவை?
.....
.....

05. பதுங்கிப் புறப்பாட்டைப் பயன்படுத்தி இடம்பெறும் ஓட்ட நிகழ்வுகள் எவை?
.....
.....

06. 100m ஓட்டப்போட்டியில் வெடி ஒலிக்குப் புறப்படும்போது உடலின் எத்தனை பகுதிகள் நிலத்துடன் தொடுகையுறும்?
.....
.....

07. பதுங்கிப் புறப்படும் நிகழ்வுகளை பட்டியல்படுத்தாக?
.....
.....

08. பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளைத் தருக?
.....
.....

09. மத்திய புறப்பாட்டிற்கான செயற்பாட்டொழுங்கை தருக?
.....
.....

10. நின்று புறப்படும் நிகழ்வுகளைத் தருக?
.....
.....