



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடமாகாணம்

அலகுப் பரீட்சை 5



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 11

நேரம் :1.30 மணி

1. விளையாட்டு மத்தியஸ்தர் பயன்படுத்தும் குறியீடு உருவில் தரப்பட்டுள்ளது. அக்குறியீடு பயன்படும் விளையாட்டு

- 1) வொலிபோல்
- 2) வலைப்பந்து
- 3) பூப்பந்தாட்டம்
- 4) உதைப்பந்து



2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுள் உள்ளடக்கப்படும் கூட்டம்.

- 1) வலைப்பந்து காற்பந்து.
- 2) கிட்டிப்பொல்லும் எட்டுக்கோடும்.
- 3) பிள்ளையார் கட்டை சடுகுடு.
- 4) சடுகுடு கொக்கி.

3. மையத்தோன் (Center), பேற்றுக் கெய்வோன் (Goal Shooter) பேறு காப்போன் (Goal keeper) ஆகிய நிலைகளின் பெயர்களுடன் விளையாடப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு

- (1) காற்பந்து
- (2) வொலிபோல்
- (3) வலைப்பந்து
- (4) கிரிக்கட்

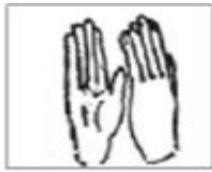
4. இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப் படுத்தப் பட்டது.

1. 1916
2. 1895
3. 1990
4. 1921

5. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

1. 1916
2. 1895
3. 1990
4. 1921

6. வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது அணி வீரரின் காலில் சிக்குண்டு கீழே விழுதல் இச்செயற்பாட்டுக்கு வழங்கப்படும் மத்தியஸ்தர் சமிக்ஞையானது



1



2



3



4

7. விளையாட்டு வீரர்களையும் விளையாட்டையும் சரியாகக் கொண்டிறாத கூற்று

1. 6 வீரர் - வொலிபோல்
2. 7 வீரர் - வலைப்பந்து
3. 25 வீரர் - எல்லே
4. 11வீரர் - கிரிக்கட்

8. பணித்தல், அறைதல் திறன்களைக் கொண்ட ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு எது?
 (1) வலைப்பந்து (2) உதைப்பந்து (3) வொலிபோல் (4) கிரிக்கட்
9. பின்வருவனவற்றில் வலைப்பந்தாட்ட திறன்களில் ஒன்று
 1. பாதஅசைவு 2. பணித்தல் 3. உதைத்தல் 4. தடுத்தல்
10. பின்வருவனவற்றில் உதைப்பந்தாட்ட திறன்களில் ஒன்று
 1. பேறுகாத்தல் 2. பாதஅசைவு 3. தடுத்தல் 4. பணித்தல்
11. உதைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் ஆகக் கூடிய நீள அகலம் எது ?
 1. 90 m – 50 m 2. 100 m – 60 m 3. 110 m – 70 m 4. 120 m – 90 m
12. கர்ப்பந்தாட்டத்தில் ஆண்களுக்கு கட்டப்படும் வலையின் உயரம் என்ன ?
 1. 2.24 m 2. 2.35 m 3. 2.43 m 4. 2.48 m
13. கர்ப்பந்தாட்டம் எந்த நாட்டில் அறிமுகப் படுத்தப் பட்டது.
 1. ஐப்பான் 2. அமெரிக்கா 3. இலங்கை 4. இந்தியா
14. வலைப்பந்தாட்டத்தின் கோல் கம்பத்தின் உயரம் என்ன ?
 1. 2.98m 2. 2.78m 3. 3.05m 4. 4.16m
15. வலைப்பந்தாட்டத்தில் அணி வீரருக்கு பந்து கிடைத்து எத்தனை செக்கனுக்குள் அனுப்ப வேண்டும்?
 1. 3 செக்கன் 2. 4 செக்கன் 3. 2 செக்கன் 4. 5 செக்கன்
16. உருவில் காட்டப்படும் வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன் யாது?
 1. தடுத்தல் 2. அறைதல்
 3. மைதானங்காத்தல் 4. ஒழுங்கமைத்தல்



17. காற்பந்தாட்டத்தில் ஒரு வீரர் உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் (offside) சென்று விளையாடினால் வழங்கப்படும் தண்டனை.
 1. நேர் உதை 2. நேரில் உதை 3. தண்டனை உதை 4. மூலை உதை
18. விளையாட்டு ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆண்டையும், விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தியவரினதும் பெயரையும் கொண்ட சரியான தொகுதி
 1) 1916 வொல்டர் ஸீ கெமெக் 2) 1896 ஜெனி கிரீன்
 3) 1896 வில்லியம் ஜி மோகன் 4) 1895 வில்லியம் ஜி மோகன்
19. ஒரு விளையாட்டு வீரனுக்கு பொருத்தமற்றது எது.
 1. தொல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளல் 2. போதைப் பொருள் பயன்பாடு
 3. விட்டுக் கொடுத்தல் 4. சட்டதிட்டங்களை மதித்தல்.
20. விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்கவிழுமியங்களையும் மதித்து நடப்பதனால் ஏற்படும் பண்புகளில் ஒன்று அல்லாதது
 (1) தலைமைத்துவமும் குழு உணர்வும்
 (2) தீர்மானம் எடுத்தலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும்
 (3) ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களுடன் பொறுத்தமற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளல்
 (4) எதிரணியினரின் திறமைகளைப் பாராட்டுதல்

பகுதி 11

1. கரப்பந்தாட்ட விளைட்டின் திறன்கள் எவை ?

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

2. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்து வெளியே என கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் ?

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

3. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை தடுத்தலின் வகைகள் எவை ?

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

4. கரப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தினை படம் வரைந்து அதன் அளவுப்பிரமானங்களை குறித்துக் காட்டுக.

5. கரப்பந்தாட்டத்தில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் வழங்கப்படும் தீர்ப்புக்களைக் குறிப்பிடுக.

a) பந்தை அறையும் போது அறைபவரின் கைகள் வலையில் படுதல்.

.....
.....

b) பந்தை பணிக்கும் போது கால் எல்லைக் கோட்டில் படுதல்.

.....
.....

c) பணிக்கப்பட்ட பந்து வலையில் பட்டு எதிரணிப் பக்கம் செல்லுதல்.

.....
.....

d) ஒரு அணியில் ஐந்து வீரர்கள் காணப்படுதல்.

.....
.....

e) லிபரோ வீரர் வலைக்கு மேல் உள்ள பந்தினை அறைதல்.

.....
.....

6. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்துப் பரிமாற்றங்கள் எவை ?

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

7. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுப் பிரமானங்களை குறித்துக் காட்டுக.

8. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இழைக்கப்படும் தவறுகளுக்கு வழங்கப் படும் தண்டனைகள் எவை ?

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

9. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் வழங்கப்படும் தீர்ப்புக்களைக் குறிப்பிடுக.

a) இரண்டு வீராங்கனைகள் ஒரே நேரத்தில் பந்தினைப் பிடித்தல்.

.....
.....

b) எதிர் அணி வீராங்கனை வைத்திருக்கும் பந்தினை மூன்று அடிக்குள் நின்று தடை செய்தல்

.....
.....

c) கையில் பந்தை வைத்துக் கொண்டு ஓடுதல்

.....
.....

d) மூன்று செக்கன்களுக்கு மேல் பந்தை கையில் வைத்திருத்தல்

.....
.....

e) மத்திய எறிகையின் போது நடுவரின் விசிலுக்கு முன் மத்திய பகுதிக்குள் நுழைதல்

.....
.....

10. காற்பந்தாட்டத்தில் வழங்கப்படும் உதைகள் எவை ?

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

11. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டு வீரரை போட்டியில் இருந்து வெளியேற்றுவதற்கு ஏதுவான காரணிகள் 4 தருக. ?

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

12. காற்பந்தாட்ட திறன்கள் எவை ?

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

13. காற்பந்தாட்ட வீரர்கள் பாவிக்கவேண்டிய கட்டாய உபகரணங்கள் எவை ?

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

14. உதைபந்தாட்டத்தில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் வழங்கப்படும் தீர்ப்புக்களைக் குறிப்பிடுக.

a) வீரர் ஒருவர் மது அருந்திவிட்டு விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தல்.

.....
.....

b) வீரர் ஒருவர் உரித்தற்ற பிரதேசத்துள் பிரவேசித்தல்.

.....
.....

c) கோல் காப்பாளர் பந்தை கையில் வைத்தவண்ணம் கோல் பகுதிக்கு வெளியில் செல்லுதல்.

.....
.....

d) உள்ளெறிகையின் போது ஒரு காலை உயர்த்திய வண்ணம் எறிதல்.

.....
.....

15. உதைபந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுப் பிரமானங்களை குறித்துக் காட்டுக.

