

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

இரண்டாந் தவணைக்குரிய  
செயல்ட்டைகள்

# 11

தயாரிப்பு

இ.முகுந்தன்

உடற்கல்வி ஆசிரியர்  
யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி

சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவோம்

அலகு-07

தரம்-11

01.கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

02.கொண்ணிலைகளின் வகைகள் எவை? அவற்றிற்கு உதாரணங்களைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

03.நாம் அன்றாட வாழ்வில் ஈடுபடும் பல்வேறு செயற்பாடுகளும் எவை?

.....

05.உபகரணமொன்றை தள்ளும் போது கைக்கொள்ளக்கூடிய சரியான கொண்ணிலையின் இயல்புகள் எவை?

.....

.....



06. உபகரணமொன்றை இழுக்கும் போது

கைக்கொள்ளக்கூடிய சரியான கொண்ணிலையின் இயல்புகள் எவை?

.....

.....

.....



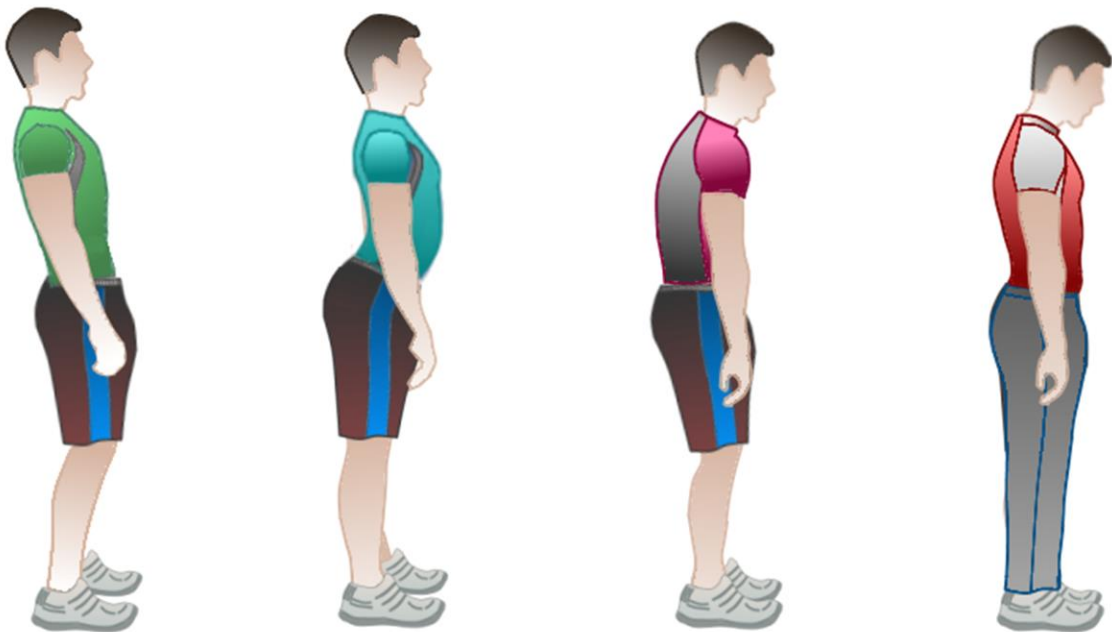
07. உபகரணமொன்றை மேலே தூக்கும் போது கைக்கொள்ளக்கூ  
சரியான கொண்ணிலையின் இயல்புகள் எவை?



08. உபகரணமொன்றை கீழே இறக்கும் போது கைக்கொள்ளக்கூடிய சரியான கொண்ணிலையின்  
இயல்புகள் எவை?

09. தவறான கொண்ணிலை ஏற்படக் காரணமாக அமைவன எவை?

10. கொண்ணிலைகளை சரியாகப் பெணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

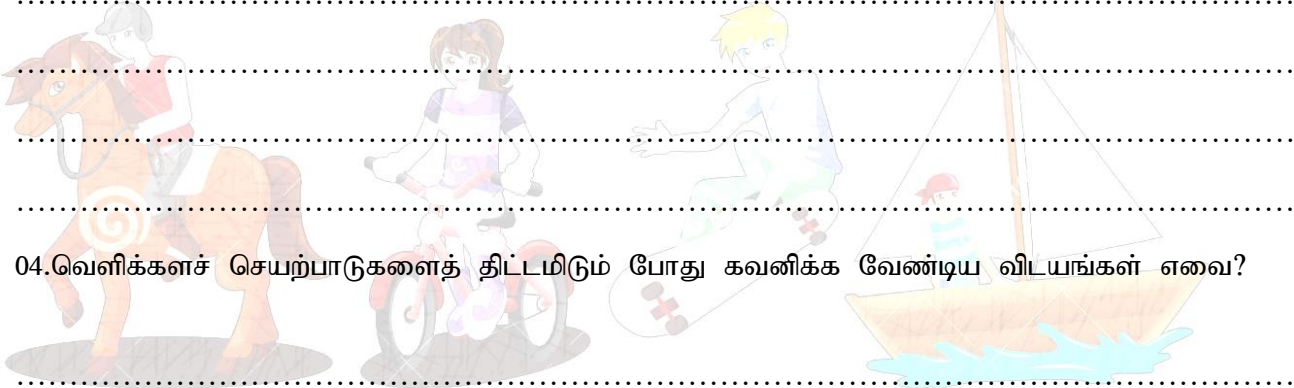
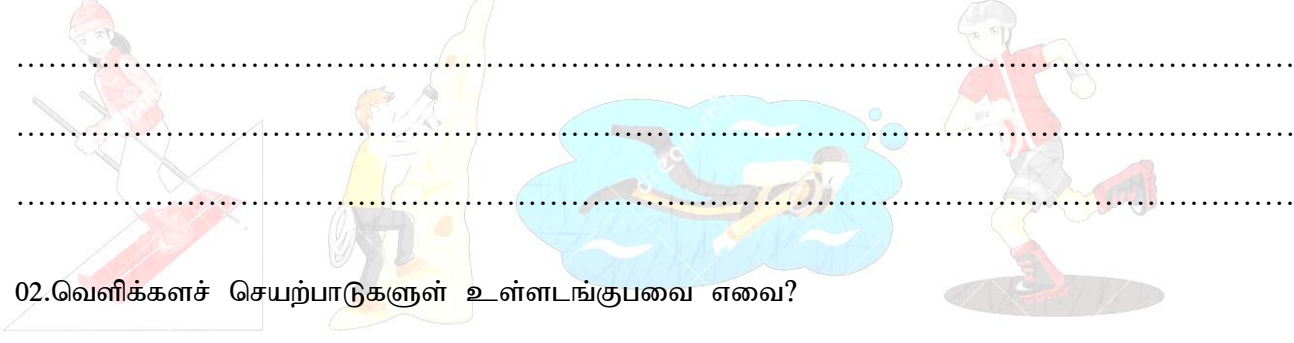


## 08.வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்.

அலகு-08

தரம்-11

01.வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பதால் விளங்கிக் கொள்வது என்ன?



04.1 யாரிடம் முதலில் அனுமதி பெறவேண்டும்? யார் யாரிடம் அனுமதி பெறவேண்டும்?

05.வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவோர்கள் தொடர்பான தகவல்களைக் கொண்ட படிவத்தில் முக்கியமாக கோரப்படுபவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

06.வெளிக்களச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவோர் முக்கியமாக தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. முன் அனுபவங்களின் மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்கள்
2. ஒழுக்க விழுமியங்கள்
3. சட்ட திட்டங்கள்
4. வீதிச் சமிக்ஞைகள்
5. முதலுதவி

.....

.....

.....

.....

.....

07.வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் பொது கொண்டு செல்லவேண்டிய பொருட்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

08.வனநுட்பக் கல்வியின் போது நாம் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டிய திறன்கள் எவை?

- 1.திசையறி கருவியைப் பயன்படுத்தல்
2. வரைபடத்தைக் கற்றல்
3. தண்ணீரைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
4. உணவு சமைத்தல்

;

.....

.....



09.செயற்பாடுகள் அனைத்தும் முடிவடைந்த பின்னர் சகலரையும் ஒன்று கூட்டிக் குழுச்சந்திப்பு நடாத்துதல் வேண்டும். அவ்வேளையில் கலந்துரையாட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. இறுதி அறிக்கை தயாரித்தல்
2. பெற்றுக் கொண்ட புதிய அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்
3. அவதானித்த விலங்குகள், தாவரங்கள், கனியவளங்கள் பற்றிய ஆய்வு

.....

.....

.....

.....

10.வனப்பயணம் ஒன்றின் போது முகம் கொடுத்த சவால்கள் எவை?

- 1.விலங்குகளின் நடத்தைக் கோலங்களை அவதானிப்பதன் மூலம் காலநிலையை எதிர்வுகூறல்

.....

.....

.....

.....

.....

11.வனனுட்பம் பற்றிக் கற்கும்போது எதிர்நோக்கும் சவால்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



12.வனத்தினுள் ஏற்படும் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும்போது முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

வேண்டியவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

13.சில விலங்குகளின் பாத தடங்களை வரையுங்கள்

14.மலையேறுதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....



15.மலையேறுதலின் போது கருத்தற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. அப்பிரதேசத்தில் உள்ள மழம், செடி, கொடிகளைப் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
2. மலையைச் சூழ உள்ள பிரதேசத்தில் இருக்கும் மண், கற்கள், விலங்குகள் பற்றிய அறிவையும் விளக்கத்தையும் பெற்றுக் கொள்ளல்

;

.....

.....

.....

.....

.....

16.வனஆய்வு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

17.வன ஆய்வின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....





## மெய்வல்லுநர் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் பற்றிக் கற்போம்

அலகு-09

தரம்-11

1.மெய்வல்லுநர் சட்டவிதிகளை உருவாக்கும் அமைப்பு எது?

.....

2.மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் பிரதான வகைப்படுத்தலைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

3. போட்டிகளில் பங்குகொள்ளும்போது போட்டியாளர்களின் ஆடைகள் எவ்வாறு அமைந்திருக்க வேண்டும்.

1. சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

2.விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். எதிர்ப்புகளுக்கு உள்ளாகாத நனைந்தாலும் உடற்பகுதிகள் வெளியில் தெரியாதபடி இருக்க வேண்டும்.

.....

.....

.....

.....

04.பாத அணிகளில் உச்ச அளவாக எத்தனை ஆணி பொருத்தலாம்? பாதணியின் பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

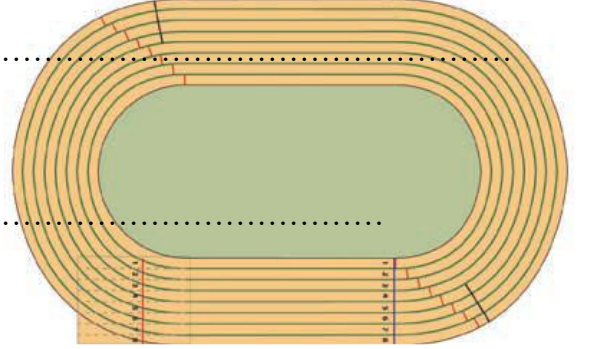
.....





05.போட்டியாளருக்கான இலக்கத்தின் உச்ச நீள அகலம் யாது?

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



06.நியம ஓட்டப்பாதையின் தூரம் யாது?

.....

07.ஓட்டப்பாதையின் அகலம் யாது?

.....

08.நியம ஓட்டப்பாதை ஆகக் குறைந்தது எத்தனை காணப்படும்?

.....

09.தொடக்க கட்டை பயன்படுத்தப்படும் நிகழ்ச்சிகள் எவை?

.....

10.வேகத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

12.மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான (பாயும், எறியும், போடும் நிகழ்ச்சிகள்) பொதுவான விதிமுறைகள் சில தருக?

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

13.ஓட்டத்தின் நோக்கம் யாது?

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

14.ஓட்ட வேகத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....  
.....



15.புறப்பாட்டின் 2 வகைகளும் எவை?

.....  
.....

16.நின்று புறப்பாட்டு முறையில் ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் எவை?

.....  
.....

17.பதுங்கி புறப்பாட்டு முறையில் ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் எவை?

.....  
.....

18.ஓட்டத்தில் கவடுவைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?



19.ஓட்டத்தின் 3 வகைகளும் எவை?

.....

20.பதுங்கி புறப்பாட்டின் கட்டளைகள் எவை?

.....  
.....

21.நின்று புறப்பாட்டின் கட்டளைகள் எவை?

.....

22.ஓட்ட அப்பியாசங்கள் எவை?

.....  
.....

23.சட்டவேலி ஓட்ட நிகழ்வுகளைத் தருக?

.....  
.....

- சட்ட வேலி ஓட்டப் போட்டிகளுக்கான அளவீடுகள்

நிகழ்ச்சி	ஆரம்பக் கோட்டிற்கும் முதலாவது சட்ட வேலிக்கும் இடையிலான தூரம்	சட்ட வேலிகளுக்கு இடையிலான தூரம்	முடிவுக் கோட்டிற்கும் இறுதிச் சட்ட வேலிக்கும் இடையிலான தூரம்
80 மீற்றர் சட்டவேலி	12.00 மீற்றர்	8.00 மீற்றர்	12.00 மீற்றர்
100 மீற்றர் சட்டவேலி	13.00 மீற்றர்	8.50 மீற்றர்	10.50 மீற்றர்
110 மீற்றர் சட்டவேலி	13.72 மீற்றர்	9.14 மீற்றர்	14.02 மீற்றர்
300 மீற்றர் சட்டவேலி	50.00 மீற்றர்	35.00 மீற்றர்	40.00 மீற்றர்
400 மீற்றர் சட்டவேலி	45.00 மீற்றர்	35.00 மீற்றர்	40.0 மீற்றர்

24.ஓடுபாதை ஒன்றில் எத்தனை சட்டவேலிகள் காணப்படும்? 100மீ 110மீ 400மீ

.....

25..சட்டவேலியோட்ட நுட்பங்களின் பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

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

26.சட்டவேலியை தாண்டுதலின் 3 கட்டங்களும் எவை?



A.....

B.....

C.....

27. சட்ட வேலி ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்குரிய பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை தருக

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28. சட்டவேலியோட்ட நிகழ்ச்சிக்கான சில விதிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





விளையாட்டு முகாமைத்துவத்திற்கு பங்களிப்புச் செய்வோம்

அலகு-10

தரம்-11

01.ஒழுங்கமைப்பு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02.ஒழுங்கமைப்பு விபூகம் அல்லது கட்டமைப்பு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

03.ஒழுங்கமைப்பொன்றின் பொதுவான இயல்புகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

04.பாடசாலையின் ஒழுங்கமைப்பு மாதிரியை தருக?



05.முகாமையாளர் எனப்படுபவர் யார்?

.....

.....

.....

.....

06.பொதுவான ஒழுங்கமைப்பு முகாமைத்துவத்தின் 3 மட்டங்களும் எவை?

.....

.....

.....

07. முகாமையாளரிடம் இருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

08.பின்பற்றுனரிடம் இருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

09.முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

10.வளமுகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....  
.....  
11.உடற்கல்வி முகாமைத்துவத்தின் அனுகூலங்களைத் தருக?

.....  
.....  
.....  
.....  
12.உடற்கல்வியில் பௌதிகவள முகாமைத்துவம் எப் படிமுறைக்கமைய நிறைவேற்றப்படுதல் வேண்டும்?



.....  
.....  
.....  
.....  
13.பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களின் பிரதான மூன்று பிரிவுகளும் எவை?



14. பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள் எவை?

.....

.....

.....

15. பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

16.பாடசாலைக்கு வெளியே மேற்கொள்ளத்தக்க வேலைத்திட்டங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

17. பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

18.உடற்கல்வி செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19.இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் மூன்று பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

20. போட்டிக்கு முன்னரான ஒழுங்கமைப்பு நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21. போட்டித்தினத்தன்றைய ஒழுங்கமைப்பு நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22. போட்டியின் பின்னரான ஒழுங்கமைப்பு நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23.அமைக்கப்பட வேண்டிய குழுக்கள் எவை? அவற்றின் கடமைகளை பட்டியற்படுத்துக?


24.நிரற்போட்டி சில முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

25.விலகல் முறை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

26.விலகல் முறைக்கமைய போட்டி அட்டவணை தயாரிக்கும் முறை எவ்வாறு?

.....

.....

.....

.....

.....

27. சமன்பாடுகளின் மூலம் போட்டிகளின் எண்ணிக்கையை அறிதலை விளக்குக?

28. அணிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டின் வலுவாக அமையும் சந்தர்ப்பத்தில் விலகல் நிரலை தயாரிக்கும் முறையை தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28. அணிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டின் வலுவாக அமையாத சந்தர்ப்பத்தில் விலகல் நிரலை தயாரிக்கும் முறையை தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29. இடை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

30.இடை வழங்கப்படும் முறையை விளக்குக?

.....

.....

.....

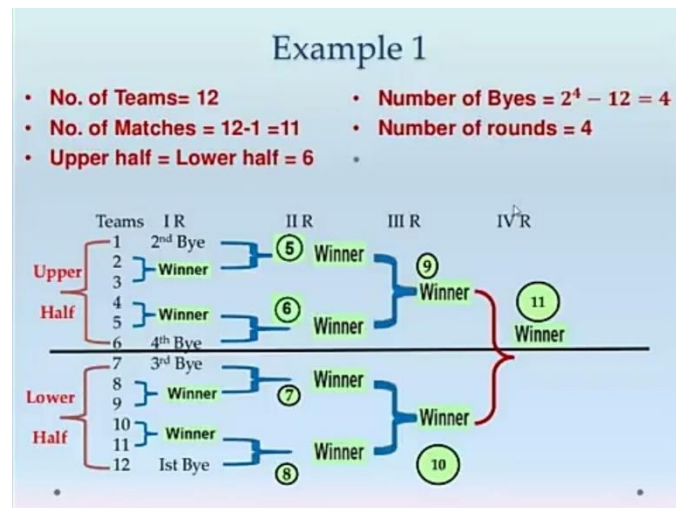
.....

31.4 8 9 11 அணிகளுக்கு விலகல் நிரற்போட்டி அட்டவணையை தயார் செய்க?

.....

.....

.....





32.விலகல் முறைப் போட்டிகளின் அனுகூலங்கள் எவை?


33.விலகல் முறைப் போட்டிகளின் பிரதிகூலங்கள் எவை?


34.சுழற்சி முறை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

35. சுழற்சி முறையில் போட்டிகளின் எண்ணிக்கையை கணிக்கும் முறையைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

36. அணிகளின் எண்ணிக்கை இரட்டை எண்ணிக்கையில் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் சுழற்சி முறை நிரலை தயாரிக்கும் முறையை தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

37. அணிகளின் எண்ணிக்கை ஒற்றை எண்ணிக்கையில் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் சுழற்சி முறை நிரலை தயாரிக்கும் முறையை தருக?

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

39. சுழற்சிமுறைப் போட்டிகளின் அனுகூலங்கள் எவை?

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

40. சுழற்சிமுறைப் போட்டிகளின் பிரதிகூலங்கள் எவை?

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

41. ICC மற்றும் IPL இறுதிப் போட்டிகள் நடைபெறும் முறை யாது? ஆசிரியரிடம் கருத்தக்களை கேட்டறிக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

விலகல் மற்றும் சுழற்சி முறைப் போட்டிகளின் அணுகல், பிரதிகூல ஒப்பிடுதல்

இயல்பு	விலகல்	சுழற்சி
போட்டிக் காலம்	குறைவு	அதிகம்
ஒழுங்கமைப்புச் செயற்பாடு	இலகு	ஓரளவு சிரமம்
ஒழுங்கமைப்புக்கான நிதி	குறைவு	அதிகம்
திறமையான வெற்றியாளரைத் தெரிவு செய்வதற்கான வாய்ப்பு	குறைவு	அதிகம்
பௌதிக வளங்களைப் பெறுதல் (மைதானம்/ உபகரணங்கள்)	இலகு	சிரமம்
நடுவர்களை நியமித்தல்	இலகு	சிரமம்
அணிகளை திறமை அடிப்படையில் ஒழுங்குபடுத்தல்	சிரமம்	இலகு
போட்டியாளருக்கிடையில் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளல்	சிரமம்	இலகு

ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வோம்  
அலகு-11

தரம்-11



1. உணவை பேணி பாதுகாத்தல் என்றால் என்ன?

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

2. உணவை பேணி பாதுகாத்தலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை குறிப்பிட்டு அவற்றிற்கு உதாரணம் தருக?

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



3. உணவை பேணி பாதுகாத்தல் நடை பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

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

4. உணவு உற்பத்தியின் போது விவசாய நிலத்தை பேணிபாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?

.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. உணவு உற்பத்தியின் போது தோழிற்சாலைகளின் தன்மையை பாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. உணவை கொண்டு செல்லலின் போது அவற்றை பேணி பாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. குளிர்நீர், ஆழ்குளிர்நீர் என்பவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்தி உணவைப் பாதுகாக்கலாம்?

.....

.....

.....

.....

8.உணவை களஞ்சியப்படுத்தும் போது அவற்றை பேணிபாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9.உணவு தயாரிக்கும் போது அவற்றின் தன்மையை பேணிக்கொள்வதற்காக கருத்திற்கு கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.உணவு பழுதடைதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.உணவு பழுதடைவதற்கான காரணங்கள் எவை?

.....  
.....

2.வேறு அங்கிகளின் செயற்பாடு

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

11.பழுதடைந்த உணவை இனங்காணும் முறைகள் எவை?

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

12.உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள் எவை?

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

13.உணவினை கலந்திளக்கம் (கலப்படம்) செய்தல் என்பது யாது?

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

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

14.உணவு கலப்படம் செய்யப்படுகின்ற முறைகள் எவை?

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

15.உணவினை கலந்திளக்கம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் எவை?

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

16.கலந்திளக்கம் செய்யப்பட்ட உணவை இனங்காணும் முறைகள் எவை?

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



17.உணவு நஞ்சாதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18.உணவு நஞ்சாதல் காரணமாக ஏற்படும் நோய்குறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19.உணவில் நஞ்சுபதார்த்தங்கள் சேரும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20.உணவு நஞ்சாவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21.உணவு ஒவ்வாமை என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

22.உணவு ஒவ்வாமைக்குரிய காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23.ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



24.ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவு வகைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



25.ஒவ்வாமையை தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26.உணவின் போசணை தன்மையை பாதுக்கவும் மேம்படுத்தவும் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



27.இயற்கை உணவுகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

.....

28.இயற்கை உணவுகளுக்கு உதாரணத் தருக?



29.பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

.....

30. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்கு எதாரணத் தருக?

.....

.....

.....

.....

31.உடன் உணவுகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

.....

32. உடன் உணவுகளுக்கு உதாரணத் தருக?

