மாதிரிப் பரீட்சை-2
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்.

தரம்-08 **நேரம்-2.00 மணி**

பகுதி I

பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன்கீழ் கோடிடுக

01) சுகாதாரம் என்பதால் விளங்கிக்கொள்வது யாது?

1.உடல், உளநலன்கள் ஆகும் 2.. உடல், உள, சமூக நலன்களாகும்

3.. நோயற்றநிலையாகும் 4. உடல், உள, சமூக,ஆன்மீகங்களின் நன்நிலையாகும்

02) சுயகௌரவத்திற்கு காரணமான விசேட தனிநபர் ஆற்றல்கள் எவை?
1. பாடுதல் 2.நடித்தல்
3. விவாதித்தல் 4. மேற்கூறிய அனைத்தும்

03) பாடசாலை சுகாதார முகாமைத்துவக் குழுவின் தலைவராக இருப்பவர்
1. அதிபர் 2. உடற்கல்வி ஆசிரியர் 3. மாணவத்தலைவர் 4. பழையமாணவர்

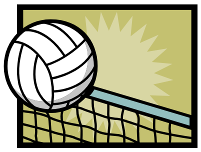
04) சுயமதிப்பு விருத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நபர்கள் அல்லாதவர்
1. ஆசிரியர் 2. பேற்றோர் 3. உறவினர் 4. வெளிநாட்டவர்

05) புதிய விடயங்களைக் கண்டுபிடித்தல் எத்திறன்
1. உடற்திறன் 2. உளத்திறன் 3. சமூகத்திறன்4. பண்பாட்டுத்திறன்

06) ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டாக கருதப்படுவது
1. தொடுபந்து 2. மீன்வலை 3. கோட்டுப்பந்து 4. உதைபந்தாட்டம்

07) ½ இடம் திரும்பும் போது எத்தனை பாகை திரும்புதல் வேண்டும்
1. 90º 2. 45º 3. 180º 4. 360º

08) நேரம், தாளம் பேணிச் செயற்படுவதனால் உருவாகுவது
1. சத்தம் 2. இசை 3. சந்தம் 4. தாலையம்



09) அருகில் உள்ள படம் காட்டும் விளையாட்டு எது?
1. வொலிபோல் 2. ரெனிஸ் 3. வலைப்பந்தாட்டம் 4. எல்லே

10) அணிநடையில் முன்னோக்கி இருக்கும் போது 180º நேர் எதிரே உள்ள திசை
1. வலது திசை 2. இடது திசை 3. வல, இட திசை 4. பின்பக்கதிசை

11) சுழலுதல் செயற்பாடாக கருதப்படுவது
1. லீப் 2. ரக் 3. வண்டிச்சில்லு சக்கரம் 4. சீசர்

12) அணித்தலைவர் உட்பட அணிநடைக்குழுவில் இடம் பெறும் வீரர்கள் எத்தனை பேர்
1. 26 2. 30 3. 40 4. 25

13) குறுகிய காலத்தில் ஒருவர் தன்னுடைய செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக செய்து முடிப்பதற்கு அவரிடம் காணப்பட வேண்டிய திறன்

1. கோபம் 2. உடற்பயிற்சி 3. வேகம் 4. முயற்சி

14) உதைபந்தாட்டத்தில் பந்தை உதைத்தலில் உள்ள முறைகளுள் அடங்காதது
1. குதிக்கால் உதை 2. பேற்றுக்கெய்தல் 3. உட்பாதஉதை 4.மேற்பக்க உதை

15) ஆரோக்கியமான உணவைத்தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயம்

1. உற்பத்தித்திகதி 2. காலவதியாகும் திகதி 3.SLS இலட்சனை 4.மேற்கூறிய மூன்றும்

16) பதுங்கிப்பறப்படும் நிகழ்வுகள் எவை:?
1. 100 200 2. 400 600 3. 800 1500 4. 700 900

17) ஒழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்களின் இயல்புகளில் அடங்காதது
1. பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையில் மாற்றம் செய்யலாம்
2. விளையாட்டு நேரத்தை தேவைக்கேற்ப மாற்றம் செய்யலாம்
3. இடவசதிக்கேற்ப விளையாட்டு மைதானத்தை உபயோகப்படுத்தல்
4. விளையாட்டுக்கு பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் அதன் அளவு குறிப்பிடப்படல்

18) சொட்டி பந்து பரிமாற்றுதல் எவ்விளையாட்டுக்குரியது
1. வலைப்பந்தாட்டம் 2. கரப்பந்தாட்டம் 3. உதைபந்தாட்டம் 4. கிரிக்கற்

19) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் காக்கும் போது எத்தனை அடி தூரத்திலிருந்து காக்கப்பட வேண்டும்
1. 3.5 அடி 2. 3 அடி 3. 2.5 அடி 4. 3.9 அடி

20) அடுத்த ஒலிம்பிக் நடைபெறவுள்ள ஆண்டு எது?
1. 2020 2. 2019 3. 2018 4 2020

(20x2=40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

1ஆம் வினா கட்டாயமானது ஏனையவற்றிலிருந்து விரும்பிய 4 வினாக்களுக்கு விடை தருக

01]

01.மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
02.சுயகௌரவம் என்றால் என்ன?
03.சுயகௌரவத்தைப் பேண ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய நற்குணங்கள் எவை?
04.சுயகௌரவத்தற்கு காரணமான விசேட தனிநபர் ஆற்றல்கள் எவை?

02] (4x3=12 புள்ளிகள்)

1. கரப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களைத் தருக?
2. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 4 தருக ?
3. உதைபந்தாட்ட திறன்கள்4 தருக?
4. கரப்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைந்து காட்டுக?

(3x4=12 புள்ளிகள்)

03]

A B C

1. மேற்குறித்த புறப்பாட்டு முறை எது?
2. A, B,C என்பவற்றின் செயற்பாடுகளைத் தருக?
3. இவ் ஓட்ட வீரன் ஓடக்கூடிய நிகழ்வுகள் 4 தருக?
4. புறப்பாட்டுவகைகளைத் தருக? (4x3=12 புள்ளிகள்)

04]

1. வழிவிளையாட்டு என்றால் என்ன?
2. ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டின் இயல்புகள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?
3. வழிவிளையாட்டுக்கும் ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டிற்கும் இடையிலான வேறுபாடுகள் 2 இனைத் தருக?
4. வழிவிளையாட்டில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 எழுதுக?

(4x3=12 புள்ளிகள்)

05. அணிநடையில் நடத்தல்………… , …………….என 2 வகைப்படும். நடத்தலானது …………….என்ற கட்டளைக்கு ஆரம்பமாகும். நடத்தலின் போது ………. அங்குலம் கவட்டிடைத் தூரம் இருப்பது போதுமானது ……………………தரி என்ற கட்டளைக்கு …………………பாதம் நிலம்படும். அணிநடையானது …………………… செலுத்துவதற்காகவும் மேற்கொள்ளப்படும். வலம்பார் கட்டளைக்கு தலையை ……………பேர் …………..பாகை தலையை வலம் திருப்புவர் ………………… மட்டும் நேராக பார்த்த வண்ணம் முன்நோக்கி நகர்வார். மரியாதை அணிவகுப்பானது …….பேரைக் கொண்ட ………….. வரிசைகளைக் கொண்டமைந்தது காணப்படும்.

(12x1=12 புள்ளிகள்)