வலயக்கல்வி அலுவலகம் - துணுக்காய்
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

பாடம்:- சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண்:...................... **தரம் - 08** **நேரம் : 02.00 மணி**

பகுதி - I

மிகப்பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. அன்றாட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத காரணிகளாவன
    1. உணவு, நீர், வளி 2. அன்பு, பாதுகாப்பு, உணவு
    3. உடை, வீடு, நீர் 4. அன்பு, நீர், பாதுகாப்பு

02. விளையாட்டு ஆற்றலுடைய தனிநபர் ஒருவர் இவ்வாற்றலுக்கேற்ப எதிர்காலத்தில் அடையக்கூடிய நிலை
    1. சித்திரக்கலைஞராதல் 2. விளையாட்டு வீரராதல்
    3. ஒரு நாடகக் கலைஞராதல் 4. சிறந்த நடனக்கலைஞராதல்

03. ஒருவரின் சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக்காரணிகளுள் ஒன்று
    1. தன்னம்பிக்கை 2. ஏனையோரின் அறிவுரைகள்
    3. பரிசில்கள் 4. வழிகாட்டல்கள்

04. அணிவகுப்பு மரியாதை ஒன்றின் போது அணி நோக்கியிருக்கும் திசையிலிருந்து 90^0 இடது பக்கம் திரும்புதல் பின்வரும் எந்தக்கட்டளை வழங்கப்படும் போது
    1. அரை இடம் திரும்பு 2. இடம் திரும்பு
    3. பின்திரும்பு 4. பின் இடம் திரும்பு

05. அணிவகுப்பு மரியாதையில் முன்னே நடத்தலின் போது முதலில் நிலம்படவேண்டியது பாதத்தின்
    1. நுனிவிரல்கள் 2. சும்மாட்டுப்பகுதி 3. குதிப்பகுதி 4. மூன்றும் சரி

06. பின்வரும் விளையாட்டுக்களில் பந்தைப் பணித்தல் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும் விளையாட்டு
    1. வலைப்பந்தாட்டம் 2. வொலிபோல்
    3. காற்பந்தாட்டம் 4. கூடைப்பந்தாட்டம்

07. வொலிபோல் அணியில் ஒரு அணியில் A) .... வீரர்கள் இடம்பெறும் அதேநேரம் ஒரு தடவையில் B) .... பேர் மாத்திரமே விளையாடலாம். மேலே A,B ஆகிய இடைவெளிகளுக்கு பொருத்தமான விடை பின்வருவனவற்றுள் எது A, B என்பன முறையே
    1. 6, 12 2. 12, 6 3. 12, 9 4. 16, 6

08. தரம் 8 இல் கல்வி பயிலும் அசோகன் பந்து ஒன்றை எடுத்து சுவரொன்றின் அருகே சென்று தரையில் இருந்து சுமார் 8 அடி உயரத்தில் சில அடையாளங்களை இட்டு பின் சுவரிலிருந்து 5m தூரத்திலிருந்து அடையாளங்களில் படும் விதத்தில் பந்தை அறைந்தான். அவன் மேற்கொண்ட செயற்பாடானது எந்த விளையாட்டுக்குரியதாகும்
    1. காற்பந்தாட்டம் 2. வலைப்பந்தாட்டம்
    3. துடுப்பாட்டம் 4. வொலிபோல்

09. உமது பாடசாலையில் நடைபெற்ற இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது முதலில் இடம்பெற்ற செயற்பாடு

1. கொடியேற்றல் 2. ஆணிநடை
3. இடைவேளை கண்காட்சி 4. அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்வுகள்

10. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகளுள் தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறையாக காணப்படுவது

1. மார்புக்கு நேராக அனுப்புவது 2. தலைக்கு மேலாக அனுப்புவது
3. தோளுக்கு நேராக அனுப்புவது 4. பக்கமாக அனுப்புவது

11. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை

1. 11 2. 16 3. 9 4. 7

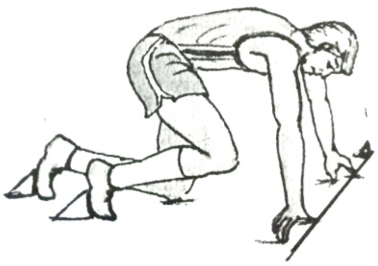
12. உமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்குபற்றிய நிமால் 100m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் வெற்றி பெற்றான் இவனுக்கு இந்நிகழ்ச்சியை ஆரம்பிப்பதற்காக கட்டளைகளை வழங்கும் போட்டி அலுவலர்

1. தீர்ப்பாளர் 2. நடுவர்
3. ஆரம்பிப்பாளர் 4. போட்டி ஒழுங்கமைப்பாளர்

13. குறிப்பிற்குசெல், வெடியொலி என்னும் கட்டளைகளை மட்டும் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சியாக கருதப்படுவது

1. 800m, 400m, 100m 2. 100m, 200m, 400m
3. 800m, 1500m, 10000m 4. 400m, 110m, 200m

14. கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது



1. பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் குறிப்புக்கு செல் என்னும் கட்டளைக்கான செயற்பாடு
2. பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் set என்னும் கட்டளைக்கான செயற்பாடு
3. நின்று புறப்பாட்டின் குறிப்புக்கு செல் (on your mark) என்னும் கட்டளைக்கான செயற்பாடு
4. பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் set என்னும் கட்டளைக்கான செயற்பாடு

15. கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது வலைபந்தாட்ட விளையாட்டின்

1. நெஞ்சுக்கு நேராக பந்தை அனுப்பும் முறை
2. தோளுக்கு நேராக பந்தை அனுப்பும் முறை
3. பக்கமாக பந்தை அனுப்பும் முறை
4. தலைக்கு மேலால் பந்தை அனுப்பும் முறை

16. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் எம்மில் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய பண்புகளாக கருத முடியாதது

1. வெற்றி தோல்விகளை ஏற்கும் பண்பு
2. சட்டதிட்டங்களை மதிக்கும் பண்பு
3. வெற்றிபெற்ற வீரர்களை பார்த்து பொறாமைப்படுதல்
4. குழுவாக இயங்கும் பண்பு

17. பின்வருவனவற்றுள் வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறனாக அமைவது

1. பந்தைப் பணித்தல்
2. பேற்றுக்கு எய்தல்
3. மத்திய உதை
4. பந்தை அறைதல்

18. அண்மைக் காலமாக உலகை அச்சுறுத்தும் நோயாக கருதப்படுவது

1. N_1H_1 வைரசின் தாக்கம்
2. ஆபோ வைரசின் தாக்கம்
3. கொறோனா வைரசின் தாக்கம்
4. H_2N_3 வைரசின் தாக்கம்

19. பாடசாலை அணி நடை குழுவொன்றில் இருக்கவேண்டிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை

1. தலைவர் உட்பட 25 பேர்
2. தலைவர் உட்பட 24 பேர்
3. தலைவர் உட்பட 30 பேர்
4. தலைவர் உட்பட 20 பேர்

20. சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

1. கேலிக்கு உள்ளாதல்
2. துன்புறுத்தல்களுக்கு உள்ளாதல்
3. கவனிக்கப்படாதிருத்தல்
4. மேற்கூறிய மூன்றும் சரி

(2x20=40 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01) 1. சுயகௌரவம் என்பதனால் கருதப்படுவது யாது?
2. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் அகக்காரணிகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக
3. சுய கௌரவத்தை உயர்த்திக் கொள்வதனால் எம்மில் விருத்தியாக்கக்கூடிய நற்பண்புகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

(3+6+6= 15 புள்ளிகள்)

02) 1. அணிவகுப்பு மரியாதை இடம்பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 குறிப்பிடுக.
2. அணிநடை மரியாதை ஒன்றின் போது வழங்கப்படும் கட்டளைகள் 4 குறிப்பிடுக.
3. அணிநடை மரியாதையின் போது ''கண்வலம் பார்'' என்ற கட்டளைக்கு செயற்பட வேண்டிய முறையைக் குறிப்பிடுக.

(4+8+3= 15 புள்ளிகள்)

03) 1. நீர் அறிந்த ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 3 குறிப்பிடுக.
2. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் நீள அகலம் யாது?
3. வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தல் முறைகள் இரண்டைப் பெயரிடுக.
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தை பணிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் இரண்டைப் பெயரிடுக.

(3+4+4+4= 15 புள்ளிகள்)

04) 1. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் 3ஐ பெயரிடுக.
2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் பிரதான முறைகள் இரண்டும் எவை?
3. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
4. பந்தை அனுப்பும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

(6+4+2+3= 15 புள்ளிகள்)

05) 1. புறப்பாட்டு வகைகள் எத்தனை? அவை எவை?
2. கீழே காட்டப்பட்டுள்ள புறப்பாட்டு முறையில் ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் 3ஐ குறிப்பிடுக.

3. மேலே நீர் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிகளை ஆரம்பிப்பதற்காக வழங்கப்படும் கட்டளைகள் எவை?

(5+6+4= 15 புள்ளிகள்)