සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2015 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2015 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

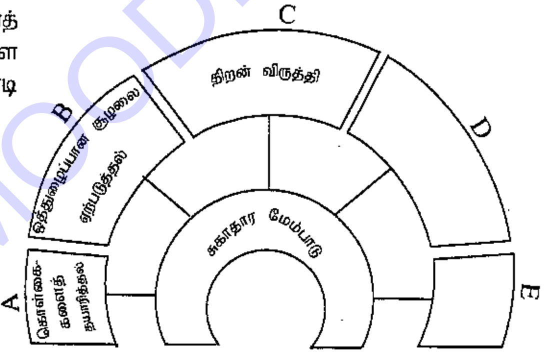
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க:
(i) **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.**
(ii) **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் **சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(iii) **உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.**
(iv) அவ்விடைத்தாளின் பிற்பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. "ஆரோக்கிய வாழ்வு பயன்தரு கற்றலுக்கு உதவுவதுடன் பயன்தரு கற்றல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு உதவும்." இந்தக் கூற்று,
(1) உண்மையானதாகும். (2) பொய்யானதாகும்.
(3) ஓரளவு உண்மையானதாகும். (4) உண்மையானதா பொய்யானதா எனக் கூறமுடியாததாகும்.

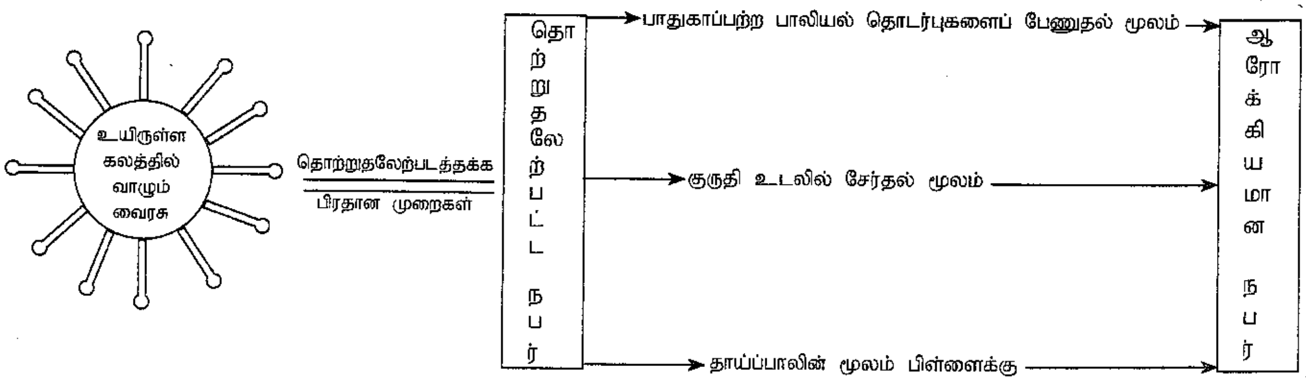
2. பொதுவாக, கோபப்படும் தன்மையை வெளிக்காட்டியபோதும் அவர் ஒழுக்கமுடைய, அழகிய உடலமைப்பைக் கொண்ட, வினைத்திறனான, பிரபல்யமான நபராவார். இவர்,
(1) பூரண ஆளுமை கொண்டவராவார்.
(2) நிறை (பூரண) சுகாதாரம் கொண்டவராவார்.
(3) சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான ஊக்கத்துடன் செயற்படுபவராவார்.
(4) நிறை சுகாதாரத்தை அடைவதற்கு மேலும் உளவியற்றுறை விருத்தி ஏற்பட வேண்டியவராவார்.

3. சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தில், எமது குழுச் செயற்பாட்டிற்கெனத் தயாரிக்கப்பட்ட பின்வரும் குறிப்பில் D, E ஆகிய கட்டங்களில் உள்ள வெற்றிடங்களைப் பூரணப்படுத்தப் பொருத்தமான சொற்றொடர்ச் சோடி எது ?
(1) உடற்றகைமை, உளத்தகைமை
(2) சரியான போசணை, அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல்
(3) சமூகப் பங்கேற்பு, சுகாதார சேவை மீள்ஒழுங்கமைப்பு
(4) ஓய்வு, நித்திரை



4. தட்டுப்பாடான (அரிதான) காலங்களில் பயன்படுத்தவென மீன்களை நீண்டகாலம் பேணுவதற்குப் பொருத்தமான முறையென மீனவரொருவருக்குக் கூறத்தக்க ஆலோசனையாக அமைவது மீன்களை,
(1) உப்பிட்டு உலர்த்தலாகும். (2) புளிப்பிட்ட மீன்தீயலாக்குதலாகும் (அம்புல்தியல்).
(3) அச்சாறு இடலாகும். (4) குளிரூட்டியில் பேணுதலாகும்.

● நோயொன்று, ஆரோக்கியமான நபருக்குத் தொற்றுதலடையக்கூடிய முறைகள் பின்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இல. **05, 06** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்க இந்தக் குறிப்பினைப் பயன்படுத்துக.



[பக். 2 ஐப் பார்க்க

5. இந்த நோய் நிலைமையாக அமையத்தக்கது,
(1) ஹேர்ப்பிஸ் (Genital Herpes) (2) HIV/AIDS
(3) சிபிலிசு (Syphilis) (4) கொனோரியா (Gonorrhoea)

6. இந்த நோயின் அபாயகரமான நிலைமையாக அமைவது,
(1) நோய்க்காரணி உயிருள்ள கலங்களில் மட்டுமே வாழுதலாகும்.
(2) நோய்க்காரணி குருதிமாற்றீட்டின் மூலமாக இன்னொருவரது உடலினுட் செல்லுதலாகும்.
(3) தொற்றுதலேற்பட்டவர் நோயறிகுறிகளை வெளிக்காட்டாது நீண்டகாலம் நடமாடுதலாகும்.
(4) நோய் நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்த சிகிச்சைகள் இன்மையாகும்.

7. கிராமவாசிகள் அனைவரும் இணைந்து சிங்கள, இந்துப் புத்தாண்டு விழாவின் பிரதான ஏற்பாட்டாளராக நியமித்த ராஜாவிற்கு அனைத்து இன, மத கிராமவாசிகளின் ஒத்துழைப்பு தாராளமாகக் கிடைக்கப் பெற்றமையால் விழாவினைச் சிறப்பாக நடாத்தி முடிக்க இயலுமாயிற்று. இந்த விடயங்களின் அடிப்படையில் ராஜா,
(1) பரிவுணர்வு (Empathy) கொண்டவராவார்.
(2) ஆளிடைத் தொடர்புகளை (Inter-personal Relationships) அதிகம் கொண்டவராவார்.
(3) ஆக்கத்திறன் சிந்தனை (Creative Thinking) கொண்டவராவார்.
(4) சுய விளக்கம் (Self-understanding) கொண்டவராவார்.

8. ● எமது அம்மா பயறு போன்றவற்றைச் சமைக்க முன்னர், அவற்றை 24 மணி நேரம் நீரில் ஊறவிடுவார்.
● அவர் உணவைச் சமைக்கும்போது பழப்புளி, தக்காளி போன்றவற்றைச் சேர்ப்பார்.
மேற்படி நடவடிக்கைகளைக் கைக்கொள்வதன் நோக்கம் உணவில் அடங்கியுள்ள,
(1) இரும்புச்சத்து (Fe) அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்தலாகும்.
(2) விற்றமின் C யின் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்தலாகும்.
(3) விற்றமின் A யின் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்தலாகும்.
(4) அயடீன் (I) அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்தலாகும்.

9. அனைவரும் இரண்டு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டியவாறு ஆசிரியரின் முன்னே அரைவட்டமாக நின்றனர். கருத்தெதிர் முறைகளில் ஆசிரியர் “பெரிய மீன்கள்” என்றதும் இரண்டு கைகளையும் ஒன்றுசேர்க்க வேண்டும் எனவும் “சிறிய மீன்கள்” என்றதும் இரண்டு கைகளையும் அகல விரிக்க வேண்டும் எனவும் ஆசிரியர் அறிவுறுத்தினார். மேலும், கட்டளைகளை விரைவாகச் சொல்லும்போதும் செயற்பாட்டைச் சரியாகச் செய்யவேண்டுமெனவும் அறிவுறுத்தினார். பிழையாகவும் தாமதமாகவும் அசைவுகளை மேற்கொண்டோர் தோற்றோரெனக் கருதப்பட்டு போட்டியிலிருந்து விலக்கப்பட்டனர். மாணவர் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலமாக அவர்களில் **அதிகம்** விருத்தியடைவன,
(1) தசைத் தொழிற்பாட்டு ஆற்றலும் ஆளிடைத் தொடர்புமாகும்.
(2) திடீர் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலும் தொடர்பாடல் திறனுமாகும்.
(3) சரியாகத் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலும் ஆளிடைத் தொடர்புமாகும்.
(4) சரியாகத் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலும் திடீர் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலுமாகும்.

10. “மிக மென்மையான இழையங்களினாலான என்னைப் போன்ற ஏராளமானோர் சேர்ந்தே சுவாசப்பைகள் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. சுவாசத்துக்கான வாயுப்பரிமாற்றம் நடைபெற நான் உதவுவேன்”. நான் யார் ?
(1) வாதனாளி (Trachia) (2) மூக்கு (Nose)
(3) குருதிமயிர்க்குழாய் (Capillary) (4) சுவாசப்பைச் சிற்றறை (Alveoly)

11. வீரரொருவர் ஆரம்பிப்பு ‘வெடியொலி’ கேட்டதும் ஓட ஆரம்பித்தார். இந்தச் செயற்பாட்டின்போது **முதலில்** பங்களிப்புச் செய்யும் தொகுதி,
(1) தசைத் தொகுதி (2) என்புத் தொகுதி (3) நரம்புத் தொகுதி (4) சுவாசத் தொகுதி

12. வினா இல. **11** இல் நீர் குறிப்பிட்ட உடற்றொகுதியின் வினையாற்றுகையில் நேரடியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பழக்கம்/பழக்கங்கள்,
(1) நித்திரை செய்யும் காலம் அதிகரித்தலாகும்.
(2) போதிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யாமையாகும்.
(3) உப்பு, சீனி, கொழுப்பு ஆகியன அதிகம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளலாகும்.
(4) மதுபானம் அருந்துதலும் புகைத்தலுமாகும்.

13. கடையிற் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட கடுகுடன், குரக்கன் வித்துகள் கலந்திருக்கக் காணப்பட்டன. இது,
(1) கலப்புணவு வகையாகும். (2) பழுதடைந்த உணவு வகையாகும்.
(3) கலந்திளக்கம் (கலப்படம்) செய்யப்பட்ட உணவாகும். (4) நஞ்சூட்டப்பட்ட உணவாகும்.

14. நிலூக்கா கர்ப்பிணித் தாயாவார். சாந்தியின் பிள்ளையின் வயது ஆறு நாட்கள் ஆகும். லலிதாவின் பிள்ளையின் வயது ஒரு வருடமாகும். பத்மாவுக்கு இரண்டு வயதுப் பிள்ளையொன்று உள்ளது. பிரதேசப் பொதுச் சுகாதாரப் பணியாளருக்கு முற்பிரசவ நிலையிலுள்ள (Pre-natal Stage) மற்றும் சிசுப்பருவம் (Neonate Stage) கொண்ட பிள்ளைகளின் தாய்மாருக்கு அறிவுறுத்தல்களை வழங்க வேண்டியுள்ளது. இதற்கென அவர் சந்திக்க வேண்டியோர் முறையே,
(1) நிலூக்காவும் சாந்தியும் (2) லலிதாவும் பத்மாவும்
(3) சாந்தியும் லலிதாவும் (4) நிலூக்காவும் பத்மாவும்

15. எப்போதும் சோர்வாக உள்ள ஜோன் புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்கிறார். இவர் அதிக எண்ணெய், அமிலத்தன்மை, மிளகாய் ஆகியவற்றைக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ள விரும்புபவராவார். இவர் உரிய நேரத்தில் உணவுகளை உண்பதில்லை. இவருக்குக் குறிப்பிட்டதொரு நோய் உள்ளது. இவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கருதக்கூடியது
(1) நீரிழிவு நோயாகும். (2) வாய்ப் புற்றுநோயாகும். (3) மலச்சிக்கலாகும். (4) இரைப்பை அழற்சியாகும்.

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

- வைத்திய பரிசோதனையின்போது நோயேற்பட்ட நான்கு மாணவர்களை இனங்காண்பதற்கு A, B, C, D என ஆங்கில எழுத்துகளால் அவர்கள் அடையாளப்படுத்தப்பட்டு, அவர்களது நோய்நிலைமைகள் பற்றிய விவரங்கள் பின்வருமாறு அறிக்கையில் தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றினடிப்படையில் இல. 16 - 18 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

  A – குருதிச்சோகையினால் (Anemia) அவதியுறுகிறார்.
  B – கண்டக்கழலை (Goiter) ஏற்பட்டுள்ளது.
  C – விற்றமின் A குறைபாட்டினால் (Vitamin A Deficiency) அவதியுறுகிறார்.
  D – நீரிழிவு நோயினால் (Diabetes) அவதியுறுகிறார்.

  - ஆஷாவின் தைரொயிட்டுச் சுரப்பி பருத்துள்ளது.
  - நீஷா வெளிறிக் காணப்படுகிறாள்.
  - ஈஷாவிற்கு இரவில் கண்பார்வை தெரியாது.
  - ஊஷாவிற்கு அடிக்கடி தாகம் ஏற்படுகிறது.

16. இந்த மாணவர்களுள் A எனக் குறிப்பிடத்தக்கவர்,
(1) ஆஷா (2) நீஷா (3) ஈஷா (4) ஊஷா

17. அயடீன் சேர்க்கப்பட்ட உப்பை உட்கொள்ள வேண்டுமென சிபார்சு செய்யப்பட்ட மாணவி/மாணவிகளின் ஆங்கில எழுத்து/எழுத்துகள்,
(1) A ஆகும். (2) B ஆகும். (3) A, D ஆகியனவாகும். (4) B, C ஆகியனவாகும்.

18. போசணைக் குறைபாடு **அல்லாத** நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்/பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள்
(1) ஊஷா (2) நீஷா (3) ஆஷா (4) ஊஷாவும் ஆஷாவும்

- பின்வரும் A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து விளங்கி இல. 19, 20 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

முதலாம் நிகழ்வு	இரண்டாம் நிகழ்வு
A - சூழலில் நீர் தேங்கும் இடங்கள் உருவாவதைத் தடுக்க நடவடிக்கையெடுத்தல்	டெங்கு நோய்க் காவி பரம்புதல்
B - உணவு உட்கொண்ட பின்னர் பொருத்தமான தூரிகையால் சரியாகப் பல் துலக்குதல்	பற்களின் சுகாதாரம் பாதுகாக்கப்படல்
C - மதுபானம் அருந்துதல், புகைபிடித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்	பாதகமான சுகாதார நிலைமை ஏற்படல்
D - தொடர்ச்சியாக ஆறு மாதங்களுக்குப் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுதல்	குழந்தையின் சுகாதாரம் பேணப்படல்

19. முதலாவது நிகழ்வின் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவது நிகழ்வின் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,
(1) A, B (2) A, C (3) B, C (4) B, D

20. முதலாவது நிகழ்வின் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவது நிகழ்வின் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,
(1) A, B (2) A, C (3) B, D (4) C, D

21. பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் நோக்கம், பாடசாலையின் சகல உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளையும் உயர் மட்டத்தில் பேணுவதாகும். பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் முகாமையாளராக நியமிக்கப்பட **மிகப்** பொருத்தமாக அமைபவர் அப்பாடசாலையின்,
(1) அதிபராவார்.
(2) பிரதி அதிபராவார்.
(3) கிரிக்கெற் அல்லது வேறு விளையாட்டின் பொறுப்பாசிரியராவார்.
(4) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட ஆசிரியராவார்.

22. வெஸ்மி ஒற்றைக் காலில் நிற்கின்றார். நாதன் கவனமாக நிற்கிறார். சரத் இலகுவாக நிற்கிறார். ஜாக் கைகளில் நிற்கிறார் (Hand Stand). இவர்களுள் **அதிக** சமனிலையில் இருப்பவர்
(1) நாதன் (2) வெஸ்மி (3) சரத் (4) ஜாக்

23. நான் பாம்புகள், அட்டைகள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளப் பொருத்தமான உடைத்தொகுதியை அணிந்தவாறு சென்றேன். இந்தப் பயணத்தின் மூலம் உயிர்ப்பல்வகைமை பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றேன். திசைக்காட்டிப் பயன்பாடு, தேசப்படங்களை வாசித்தல் ஆகியவற்றில் திறமை பெற்றேன். நான் மேற்கொண்டது,
(1) மலையேற்றமாகும். (2) வன ஆய்வாகும்.
(3) நடைப் பயணமாகும். (4) பொழுதுபோக்குச் சுற்றுலாவாகும்.

24. நபரொருவர் சுமையைத் தூக்கும் விதம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்த முறை,
(1) பிழையானதாகும்.
(2) சரியானதாகும்.
(3) ஓரளவு சரியானதாகும்.
(4) சரியா பிழையா எனக் கூறமுடியாததாகும்.

25. விளையாட்டு விழா ஒழுங்கமைப்பின்போது, ஒழுக்கமாகவும் நியாயபூர்வமான விளையாட்டுத் தன்மையுடனும் (fair play) நடந்துகொள்ள வேண்டியது,
(1) விளையாட்டு விழாவுக்கு முன்னரும் பின்னருமாகும்.
(2) விளையாட்டு விழாவுக்கு முன்னரும் விழா அன்றும் ஆகும்.
(3) விளையாட்டு விழா அன்றும் விளையாட்டு விழாவின் பின்னருமாகும்.
(4) விளையாட்டு விழாவின் முன்னரும் விளையாட்டு விழாவின் அன்றும் விளையாட்டு விழாவின் பின்னருமாகும்.

[பக். 4 ஐப் பார்க்க

EXAMMOOD.LK

60176

26. நாம் வொலிபோல் விளையாட்டிலுள்ள பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல் (Receiving) தொடர்பான திறனைப் பெறுவதற்கு சொட்டி அனுப்புதலில் (Dig Pass) பயிற்சியைப் பெற்றோம். இதனை மேலும் விருத்திசெய்ய ஆசிரியர் சொட்டி அனுப்புகை அடங்கலான பிறிதொரு விளையாட்டை நிருமாணித்து, தயாரிக்கப்பட்ட சட்டதிட்டங்களுக்கமைய எம்மை ஈடுபடச் செய்தார். நாங்கள் ஈடுபட்டது,
(1) சிறு விளையாட்டாகும். (Minor Game) (2) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும். (Organized Game)
(3) வழி விளையாட்டாகும். (Lead up Game) (4) பொழுதுபோக்கு விளையாட்டாகும். (Recreational Game)

27. விளையாட்டு மைதானத்தின் ஓர் எல்லையில் மாணவர்கள் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதைக் காணமுடிந்தது.
- அணிநடை (March)
- தொங்கோட்டம் (Jog)
- கயிறடித்தல் (Skip)
- முழுங்கால் உயர்த்துதல் (Knee Lift)
- காலால் உதைத்தல் (Kick)
- லன்ஜ் (Lounge)
- ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack)

இவர்கள் ஈடுபட்டது,
(1) பாய்தலுடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகளிலாகும்.
(2) ஓட்டத்துடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகளிலாகும்.
(3) ஓட்டம், பாய்ச்சல் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகளிலாகும்.
(4) காலசைவுகளிலாகும் (Basic Steps).

- பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி இல. **28, 29** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

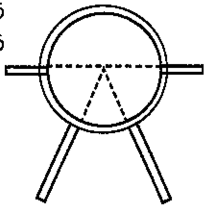
100 m ஓட்டத்தின்போது ஷான் என்பவர் இறுதிக்கோட்டை அண்மித்த விதத்தைப் பார்வையாளர் களரியில் அமர்ந்தவாறு இரேஷா மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் அவதானித்தார். லால் பின்புறத்தில் நின்று அதனைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

28. இவர்களில், நிலையான கொண்ணிலையில் (Static Posture) இருந்தவர்/இருந்தவர்கள்
(1) லால் (2) இரேஷா (3) லாலும் இரேஷாவும் (4) ஷானும் லாலும்

29. ஷான் வெளிக்காட்டியது,
(1) இயங்கு கொண்ணிலை (Dynamic Posture) யாகும். (2) நிலையான கொண்ணிலையாகும்.
(3) இயங்கு அல்லது நிலையான கொண்ணிலையாகும். (4) இயங்கு மற்றும் நிலையான கொண்ணிலைகளாகும்.

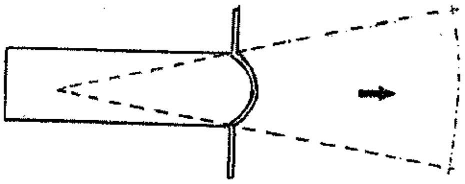
30. போட்டி ஆரம்பிப்பு உத்தியோகத்தரினால் ஓட்டப் போட்டியொன்றை ஆரம்பிப்பதற்கென "ஆயத்தம், ஆரம்பம், ஓடு .... (வெடியொலி)" ஆகிய கட்டளைகள் வழங்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்ட தொகுதி யாது ?
(1) 100 m, 200 m, 1500 m ஓட்டம்
(2) 4 × 100 m அஞ்சலோட்டம், 4 × 400 m அஞ்சலோட்டம், 1500 m ஓட்டம்
(3) 200 m ஓட்டம், 4 × 100 m அஞ்சலோட்டம், மரதன் ஓட்டம்
(4) 100 m ஓட்டம், 4 × 100 m அஞ்சலோட்டம், 4 × 400 m அஞ்சலோட்டம்

31. உமது இல்லப் போட்டியாளர்களை உரிய மைதானங்களுக்கு அனுப்பும் பொறுப்பு உமக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கொள்க. எதிரேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள மைதானத்துக்கு அனுப்ப வேண்டியது,



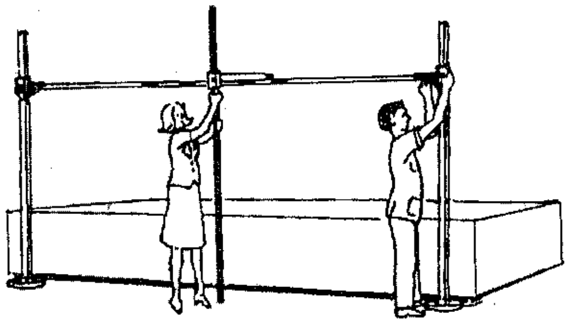
(1) குண்டுபோடும் போட்டியாளரையாகும்.
(2) பரிதிவட்டம் எறியும் போட்டியாளரையாகும்.
(3) குண்டுபோடும், பரிதிவட்டம் எறியும் போட்டியாளர்களையாகும்.
(4) ஈட்டியெறியும் போட்டியாளரையாகும்.

32. விளையாட்டு மைதானங்களுக்குத் தேவையான உபகரணங்களை வழங்கும் பொறுப்பு உமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கொள்க. எதிரேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்ட மைதானத்துக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய உபகரணம்,



(1) பரிதிவட்டம் ஆகும்.
(2) போடுகுண்டு ஆகும்.
(3) ஈட்டி ஆகும்.
(4) சம்மட்டி ஆகும்.

33. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள இரண்டு அலுவலர்களும் உரிய உபகரணங்களைத் தயார்செய்வது,

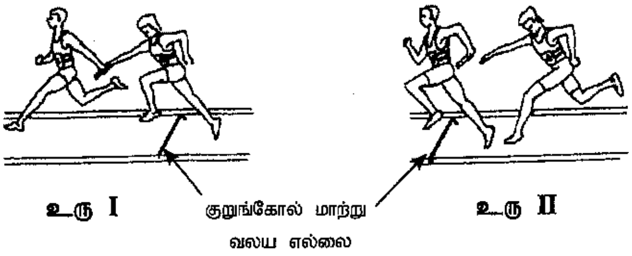


(1) உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கு (High Jump Event) ஆகும்.
(2) கோலூன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கு (Pole Vaulting Event) ஆகும்.
(3) உயரம்பாய்தல் அல்லது கோலூன்றிப்பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்காகும்.
(4) சட்டவேலியோட்ட நிகழ்ச்சிக்கு (Hurdles Event) ஆகும்.

[பக். 5 ஐப் பார்க்க

EXAMMOOD.LK

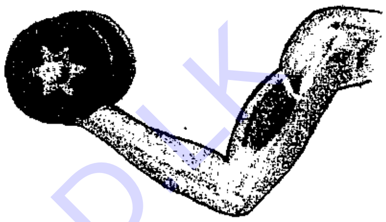
34. அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சியில் அஞ்சற் குறுங்கோலை மாற்றும் விதங்கள் இரண்டு உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்த உருக்கள் தொடர்பான பின்வரும் கூற்றுகளுள் சரியானதைத் தெரிக.



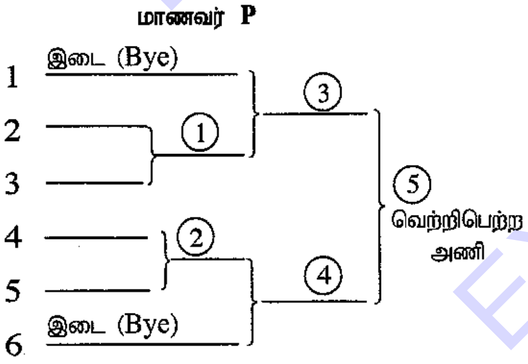
(1) **உரு I** இல் காட்டப்பட்ட குறுங்கோல் மாற்றுகை பிழையானதாகும்;
உரு II இல் காட்டப்பட்ட குறுங்கோல் மாற்றுகை சரியானதாகும்.
(2) **உரு I** இல் காட்டப்பட்ட குறுங்கோல் மாற்றுகை சரியானதாகும்;
உரு II இல் காட்டப்பட்ட குறுங்கோல் மாற்றுகை பிழையானதாகும்.
(3) **உருக்கள் I, II** ஆகியவற்றில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகைகள் சரியானவையாகும்.
(4) **உருக்கள் I, II** ஆகியவற்றில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகைகள் பிழையானவையாகும்.

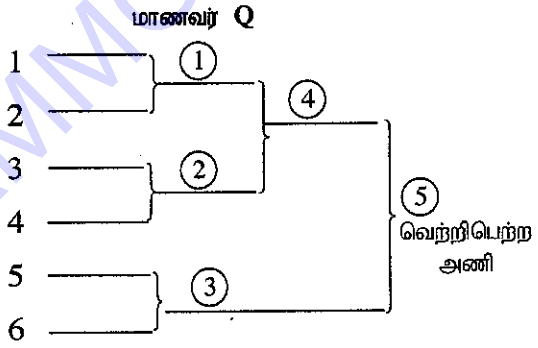
35. 400 m நியம ஓட்டப்பாதையில் நடாத்தப்பட்ட 4×100 m அஞ்சலோட்டப் போட்டி தொடர்பான **பிழையான** கூற்றைத் தெரிவுசெய்க.
(1) முதலாவது போட்டியாளர் பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் மூலம் (Crouch Start) போட்டி ஆரம்பிப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
(2) இரண்டாவது போட்டியாளர் ஓட்டப்பாதையின் வளைவான பகுதியில் ஓடக்கூடிய ஆற்றலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
(3) முதலாவது ஓட்டவீரரை விட மூன்றாவது ஓட்டவீரர் அதிக தூரம் ஓடவேண்டி ஏற்படும்.
(4) 20 m நீளமான அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்று வலயத்தினுள் குறுங்கோல் மாற்றப்பட வேண்டும்.

36. உருவில் காட்டப்பட்டவாறு வீரரொருவர் முழங்கை மூட்டைப் பயன்படுத்தி சுமையைத் தூக்கும்போது கை தொழிற்படுவது,
(1) I ஆம் வகை நெம்புகோல் போலாகும்.
(2) II ஆம் வகை நெம்புகோல் போலாகும்.
(3) III ஆம் வகை நெம்புகோல் போலாகும்.
(4) I ஆம், III ஆம் வகை நெம்புகோல்கள் போலாகும்.



37. ஆறு (6) அணிகள் பங்கேற்கும் பட்மின்ரன் போட்டித் தொடரினை நடாத்துவதற்கென **P, Q** ஆகிய இரண்டு மாணவர்களால் குறித்தவொரு முறைக்கமைய அமைக்கப்பட்ட போட்டிக் குறிப்புகள் இரண்டு வருமாறு:



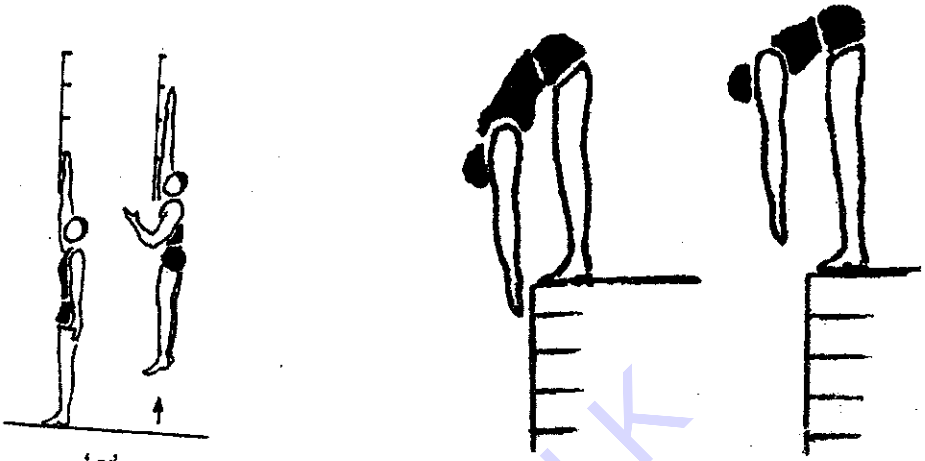


இங்கு சமர்ப்பிக்கப்பட்ட போட்டிக் குறிப்புகளுள்,
(1) **P** சரியானதாகும்.
(2) **Q** சரியானதாகும்.
(3) **P, Q** ஆகியன சரியானவையாகும்.
(4) **P, Q** ஆகியன பிழையானவையாகும்.

38. சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் ஆகிய அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் இரண்டு அணிகளிலுமுள்ள வீரர்களும் திறமையாக விளையாடியபோதும் மஞ்சள் அணி ஒரு புள்ளியினால் தோல்வியுற்றது. சிவப்பு அணி தனது வெற்றியைத் தன்னடக்கத்துடன் ஏற்றுக்கொண்டு மைதானத்திலிருந்து வெளியேறியது. எனினும், மஞ்சள் அணி மத்தியஸ்தரை தூற்றியவாறு மைதானத்திலிருந்து வெளியேறியது. இந்த நிகழ்வுக்கு அமைய நாம் வரத்தக்க முடிவு,
(1) இரு அணிகளும் விளையாட்டில் மிகத் திறமை கொண்டனவாகும்.
(2) மஞ்சள் நிற அணி வீரர்களை மேலும் காற்பந்தாட்டப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.
(3) சிவப்பு, மஞ்சள் நிற அணிகளின் வீரர்கள் விளையாட்டு இயல்புகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர்.
(4) சிவப்பு நிற அணி வீரர்கள் விளையாட்டு வீரருக்குரிய இயல்புகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர்.

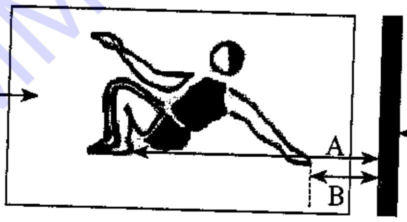
[பக். 6 ஐப் பார்க்க

39. 'அ', 'ஆ' ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள சோதனைகள் மூலமாக அளவிடப்படும் பிரதான உடற்றகைமைப் பண்புகளாவன (Physical Fitness Qualities),



(1) 'அ' ஒத்திசைவாற்றல் (Coordination), 'ஆ' துரிதம் (Agility).
(2) 'அ' துரிதம், 'ஆ' ஒத்திசைவாற்றல்
(3) 'அ' பாதசக்தி (Strength of the leg), 'ஆ' நெகிழ்ச்சி (Flexibility)
(4) 'அ' நெகிழ்ச்சி, 'ஆ' பாதசக்தி

40.



நீளம் பாய்தல் வீரரொருவர் நிலம்பட்ட பின்னர், இரண்டு மத்தியஸ்தர்களினால் பாயப்பட்ட தூரம் அளக்கப்பட்ட விதங்கள் A, B எனக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவை தொடர்பான உங்களது முடிவு,
(1) அளவீடு A சரியானதாகும்.
(2) அளவீடு B சரியானதாகும்.
(3) A, B ஆகிய அளவீடுகள் இரண்டும் சரியானவையாகும்.
(4) A, B ஆகிய அளவீடுகள் இரண்டும் பிழையானவையாகும்.

* *

EXAMMOOD.LK
EXAMMOOD.LK

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2015 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2015 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

* **முதலாம்** வினா உட்பட, பகுதி **I** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் பகுதி **II** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

1. பாரதி வித்தியாலய பழைய மாணவர் சங்கத்தினர், பாடசாலை மாணவர்களுக்கான விடுமுறைக் கழிப்பிடமொன்றை (Holiday Resort) அமைத்தனர். மாணவர்களை சுகாதாரரீதியான வாழ்க்கைக் கோலத்திற்குப் பரிச்சயப்படுத்துவதன் மூலம் சுகாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்துவதே அவர்களது நோக்கமாயிற்று. மாணவர்களுக்கு உண்பதற்கென உடனடி உணவுகள் (Instant Food), கலோரி குறைவான உணவுகள் (Junk Food) ஆகியவற்றை வழங்குவதை மட்டுப்படுத்தி, எப்போதும் சமனிலையான வேளை உணவுகளை (Balance Diet) வழங்கினர். சுற்றுப்புறங்களில் நீர் தேங்கும் இடங்களை அழித்துச் சூழலைச் சுத்தமாகப் பேணினர். நாள் முழுவதும் மெல்லிய இன்னிசையைப் பின்னணியில் ஒலிக்கச் செய்தனர். காலையில் இசைக்கேற்ப நடைபெறும் உடனல அப்பியாசப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது மாணவர்களுக்குக் கட்டாயமாக்கப்பட்டது. மாலை நேரம் வொலிபோல், வலைப்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுகள் மற்றும் சிறு விளையாட்டுகள் ஆகியவற்றுக்கென ஒதுக்கப்பட்டது. மாணவர்களுக்கு மகிழ்வூட்டத்தக்க பல்வேறு வகையான போட்டித் தொடர்கள் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டன. செயற்பாடுகளின்போது ஏற்படும் சிறு விபத்துகளுக்கு RICE முறை போன்ற முதலுதவி முறைகளில் மாணவர்கள் பயிற்சியளிக்கப்பட்டனர். இரவில் நித்திரைக்குச் செல்லும் முன்னர் தத்தமது சமய வழிபாடுகள், தியானம் ஆகியவற்றில் மாணவர்கள் தவறாது ஈடுபடுத்தப்பட்டனர்.

(i) சுகாதாரரீதியான வாழ்க்கைக் கோலத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கென மேற்படி பழைய மாணவர் சங்கத்தினரால் கவனத்திற் கொள்ளப்பட்ட துறைகள் **நான்கைப்** பெயரிடுக.

(ii) பழைய மாணவர் சங்கத்தினரால், விடுமுறைக் கழிப்பிட மாணவர்களது சுகாதார மேம்பாட்டுக்கென வகுக்கப்பட்ட கொள்கைகள் **இரண்டு** தருக.

(iii) தொற்றா நோய்களிலிருந்து மாணவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கென அவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள் **இரண்டை** விளக்குக.

(iv) மாணவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட சமனிலை வேளை உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகளைப் பெயரிடுக.

(v) பழைய மாணவர் சங்கத்தினர், மாணவர்களுக்குத் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கென மேற்கொண்டுள்ள நடவடிக்கையைக் குறிப்பிடுக.

(vi) விடுமுறைக் கழிப்பிடத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் உடற்பயிற்சி வேலைத்திட்டத்தில் பங்கேற்பதனால் மாணவர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(vii) விடுமுறைக் கழிப்பிடத்தில் மாணவர்கள் பங்கேற்ற ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளைத் தவிர பந்தைப் பயன்படுத்தி அவர்களால் விளையாடக்கூடிய வேறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(viii) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டவாறு இந்த மாணவருக்கான போட்டிகளை நடாத்துவதற்குப் பொருத்தமான போட்டித்தொடர் முறைகள் **இரண்டைப்** பெயரிடுக.

(ix) மாணவர் பயிற்சிபெற்ற முதலுதவி அளிக்கும் RICE முறையின் **நான்கு** சந்தர்ப்பங்களையும் முறையே குறிப்பிடுக.

(x) மாலையில், விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்றமையினால், மாணவர்களில் விருத்தியடையும் தனியாள் (Personal) திறன், சமூகத் (Social) திறன் ஒவ்வொன்றை எழுதுக.

(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

[பக். 8 ஐப் பார்க்க

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

2. மாணவர்கள் மூவரது உடற்றிணிவுச் சுட்டிகள் (Body Mass Index - BMI) மற்றும் மதிய உணவுகள் இரண்டு ஆகியன கீழே இரண்டு அட்டவணைகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. போசணை தொடர்பாகக் கவனஞ்செலுத்தி அவற்றின் அடிப்படையில் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

மாணவர் பெயர்	உடற்றிணிவுச் சுட்டி
X	17
Y	23
Z	31

மதிய உணவு
① முட்டையிடப்பட்ட பாண்படை அடுக்கு 3, பேஸ்ரி 2, சைனீஸ் ரோல் 2, கட்லற் 1 கோலாவகை மென்பானப் போத்தல், ஐஸ்கிறீம் 1
② சோறு ஒரு கோப்பை, பருப்பு 2 மேசைக்கரண்டி, ஒரு தம்ளர் நீர், ரொபி

(i) இலக்கம் ① இல் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வேளை, இலக்கம் ② இல் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வேளை ஆகியவற்றை உண்ணுபவர் என அனுமானிக்கத்தக்க மாணவர்களின் பெயர்களைத் தனித்தனியே குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) இலக்கம் ① இற்குரியது போன்ற உணவு வேளைகளை வழக்கமாக உட்கொள்ளும் மாணவருக்கு ஏற்படக்கூடிய தொற்றாநோய் நிலைமைகள் **இரண்டை** எழுதுக. உங்களது விடைக்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) இலக்கம் ② இற்குரிய வேளை உணவை நீண்டகாலமாக உட்கொள்வதனால் ஏற்படக்கூடிய போசணைப் பிரச்சினையை எழுதுக.

(ஆ) போசணைப் பிரச்சினை ஏற்படாதிருப்பதற்கு, இலக்கம் ② இற்குரிய வேளை உணவுடன் மேலும் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுத் தொகுதிகள் **நான்கை** எழுதி, ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியினாலும் உடலுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலம் ஒவ்வொன்றை எழுதுக. *(05 புள்ளிகள்)*

3. கீழே A, B எனக் குறிப்பிடப்பட்ட **இரண்டு** உடற்றொகுதிகளது விவரங்களின் அடிப்படையில் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

A - சுற்றுப்புற வளியிலிருந்து ஒட்சிசனைப் (O_2) பெற்று சுவாசப்பைகளுக்கும் சுவாசப்பைகளிலிருந்து காபனீரொட்சைட்டைப் (CO_2) பெற்று புறச்சூழலுக்கும் வெளிவிடல்.

B - சுவாசப்பைகளினால் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் ஒட்சிசன் வாயுவை (O_2) தசைக் கலங்களுக்கும் தசைக்கலங்களில் வெளியேற்றப்படும் காபனீரொட்சைட்டு வாயுவை (CO_2) சுவாசப்பைகளுக்கும் கொண்டு செல்லல்.

(i) A, B எனக் குறிப்பிடப்பட்ட உடற்றொகுதிகள் **இரண்டையும்** பெயரிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) தொகுதி A யின் வினைத்திறனில் நேரடியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்நிலைமையொன்றையும் தொகுதி B யின் வினைத்திறனில் நேரடியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோய் நிலைமைகள் **இரண்டையும்** எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) நல்வாழ்வுக்கு, இந்த உடற்றொகுதிகளின் நன்னிலையைப் பேணுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் **ஐந்தைக்** குறிப்பிடுக. *(05 புள்ளிகள்)*

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) அடுத்த வருடம் க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சைக்குத் தோற்றவுள்ள உமது நண்பன்/நண்பி, காலையிலிருந்து நள்ளிரவு வரை அறைக்குள்ளே இருந்து படிப்பை மட்டுமே மேற்கொள்கிறான்/மேற்கொள்கிறாள் என அவனது/அவளது தாயார் உமக்குக் கூறுகிறார்.

(ii) பேருந்தில் ஏறிய கர்ப்பிணிப் பெண்ணொருவருக்கு, எவரும் எழுந்து இடமளிக்கவில்லை என்பதை பேருந்தில் நின்றுகொண்டிருக்கும் நீர் அவதானித்தல்.

(iii) உங்களது வகுப்புக்குப் புதிதாக வருகைதந்த மாணவன்/மாணவி ஒருவரை மூன்று மாணவர்கள் பயமுறுத்தி சிற்றுண்டிச்சாலைக்குச் செல்வதற்கென அவன்/அவளிடம் பணம் கேட்பதை அவதானித்தல்.

(iv) உடல் பருத்து அவலட்சணமாக உள்ளேன் எனக் கூறி கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள உமது சகோதரி பிரதான உணவு வேளைகளுக்குப் பதிலாகக் குறைந்த அளவில் உணவுகளை உண்ணுதல்.

(v) பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ள உமது அயல்வீட்டுத் தம்பி/தங்கை அண்மையிலுள்ள, கைவிடப்பட்ட நிலையிலுள்ள வளவில் தனியாக விளையாடுவதை நீங்கள் அவதானித்தல்.

($02 \times 5 = 10$ புள்ளிகள்)

[பக். 9 ஐப் பார்க்க

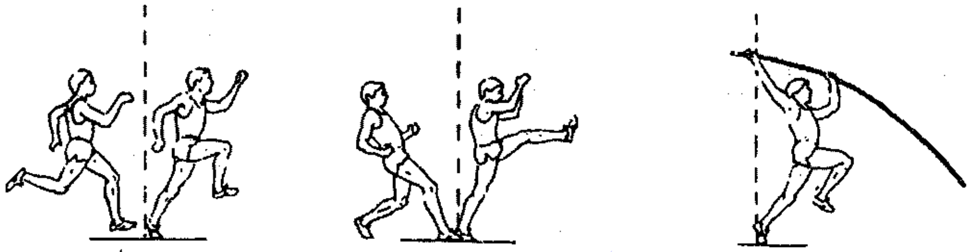
EXAMMOOD.LK EXAMMOOD.LK

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. (i) சரியான ஓட்டப் பயிற்சிக்கென நீங்கள் கற்ற செயற்பாடுகள் **இரண்டை** விளக்குக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் **மூன்றின்** மேலெழல்கள் (Take off) நடைபெறும் விதங்கள் A, B, C என உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்த மேலெழல் சந்தர்ப்பங்களிற்குரிய நிகழ்ச்சிகளை வெவ்வேறாகக் குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*



(iii) (அ) சட்டவேலியோட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற குமார் முதலாமவராகப் போட்டியை நிறைவுசெய்தபோதிலும் மூன்று சட்டவேலிகள் கால்களில் மோதுண்டு கீழே விழுந்தன. இந்த நிகழ்ச்சியின் மத்தியஸ்தராக நீர் செயற்படுவீரெனின் உங்களது தீர்மானத்தை எழுதுக.

(ஆ) குமார் திறமையான விளையாட்டு வீரர் என்பது போட்டியை அவதானித்தோரது கருத்தாகும். விளையாட்டு உணர்வு பற்றிக் கருத்திற் கொண்டு குமாரில் காணத்தக்க இயல்புகள் **நான்கைக்** குறிப்பிடுக. *(05 புள்ளிகள்)*

6. பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ள போட்டியாளர் இலக்கங்கள் மற்றும் அவர்களிலுள்ள தசைகளின் இயல்புகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

போட்டியாளர் இலக்கம் 86	**போட்டியாளர் இலக்கம் 53**
● தனது போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்கென அதிகளவில் காற்றுச்சுவாச முறைமை (Aerobic System) மூலம் சக்தியைப் பெறுவார்.	தனது போட்டி நிகழ்ச்சிக்கென அதிகளவில் காற்றின்றிய சுவாச முறைமை (Anaerobic System) மூலம் சக்தியைப் பெறுவார்.
● தசைச்சுருக்க வேகம் போட்டியாளர் இலக்கம் **53** உடன் ஒப்பிடுகையில் குறைவாகும்.	தசைச்சுருக்க வேகம் போட்டியாளர் இல **86** உடன் ஒப்பிடுகையில் அதிகமாகும்.

(i) இந்த இருவரிலும் குறுந்தூர ஓட்டவீரர், நீண்டதூர ஓட்டவீரர் ஆகியோருக்குரிய போட்டியாளர் இலக்கங்களைத் தனித்தனியே எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கென இந்த விளையாட்டு வீரர்கள் இருவரிலும் மிகப் பொருத்தமான வீரரின் போட்டியாளர் இலக்கத்தைக் குறிப்பிட்டு, உங்களது விடைக்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

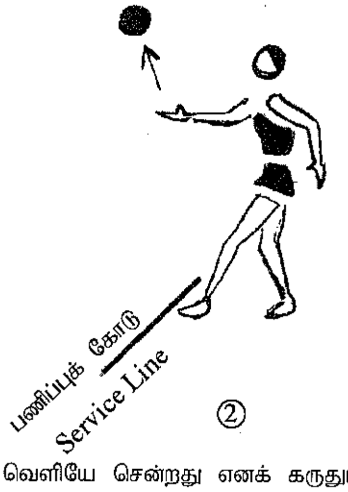
(iii) இந்த வீரர்கள் இருவரிலும் ஒரு வீரரினது தசைகளில் குருதிமயிர்க் குழாய்களின் அளவும் கொழுப்புச் சேமிப்பும் மற்றைய வீரரை விட அதிகமானதாகும்.

(அ) அந்த போட்டியாளரது இலக்கத்தைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) நீங்கள் குறிப்பிட்ட வீரரினது தசைகளிலுள்ள குருதிமயிர்க் குழாய்களின் அளவு, கொழுப்பின் அளவு ஆகியன அதிகமாகக் காணப்படுவதற்கான காரணங்களைத் தனித்தனியே விளக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் **ஒன்றுக்கு** மட்டும் விடை எழுதுக.

(A) (i) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வொலிபோல் அணியொன்றுக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. கீழே ①, ② ஆகியவற்றின் மூலம் குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ள வொலிபோல் பணித்தல் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிய உங்களது கருத்துகளை விளையாட்டு வீரர்களுக்கு விளக்குக. *(02 புள்ளிகள்)*



(ii) வொலிபோல் விளையாட்டின்போது, பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியே சென்றது எனக் கருதும் சந்தர்ப்பங்கள் **மூன்றை** அவர்களுக்கு விளக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

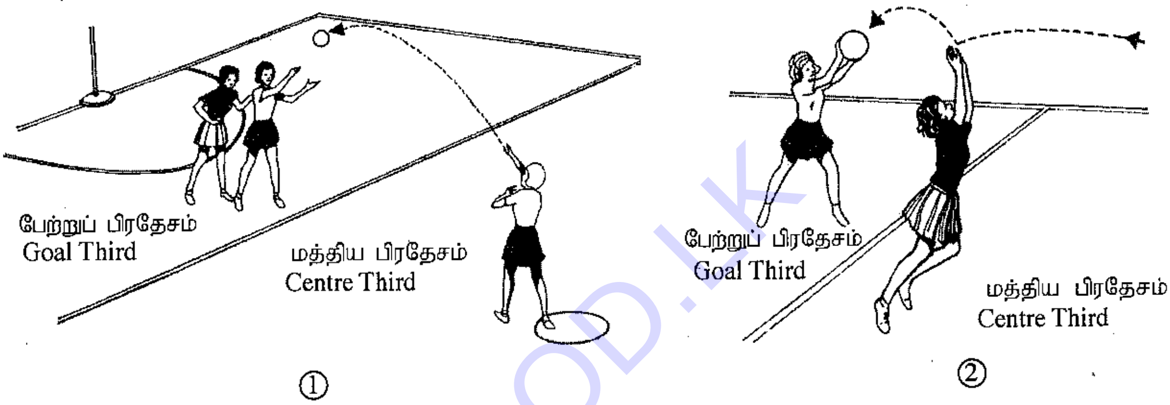
[பக். 10 ஐப் பார்க்க

EXAMMOOD.LK

(iii) (அ) 'கெமுனு', 'திஸ்ஸ' ஆகிய அணிகளுக்கிடையிலான இல்ல வொலிபோல் போட்டியின்போது 'கெமுனு' அணி வீரர்கள் இருவர், விளையாடும்போது பந்தைத் தொட்ட பின்னர் மூன்றாவது வீரரினால் பந்து எதிரணியான 'திஸ்ஸ' அணியின் பக்கத்துக்கு வலைக்கு மேலால் அனுப்பப்பட்டது. இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது தீர்ப்பினை விளக்குக.

(ஆ) புதிய வொலிபோல் விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பந்தைப் பணிக்கும் விதத்தைப் பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டைச்** சுருக்கமாகத் தருக. *(05 புள்ளிகள்)*

(B) (i) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாட்ட அணிக்கு பயிற்சியளிக்கும் பணி உமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. ①, ② ஆகிய உருக்களின் மூலம் வலைப்பந்தாட்டத்தின் மத்திய அனுப்புகைச் (Centre Pass) சந்தர்ப்பங்கள் **இரண்டு** பற்றிய உங்களது கருத்துகளை வீராங்கனைகளுக்கு விளக்குக. *(02 புள்ளிகள்)*

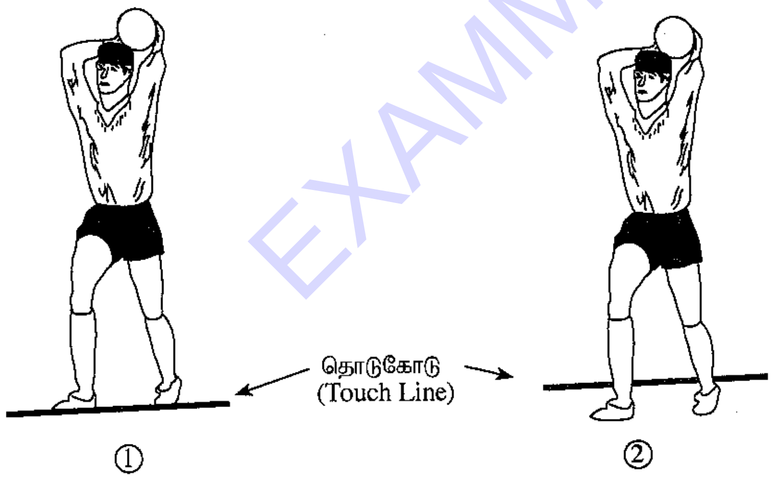


(ii) வலைப்பந்தாட்டத்தில் 'மேலெறிதல்' (Toss up/ Throw up) வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் **மூன்றை** அவர்களுக்கு விளக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) 'சிவப்பு', 'நீல' அணிகளுக்கிடையிலான இல்ல வலைப்பந்தாட்டத்தில் சிவப்பு அணியின் சிறைத்தாக்குதல் (Wing Attack-WA) வீராங்கனையால் மையப் பகுதியில் (Centre Third) தனது கையிலிருந்து தவறிய பந்தை மீண்டும் அவரே பிடித்து, சிவப்பு அணியின் பேற்றுத்தாக்குதல் வீராங்கனைக்கு (Goal Attack - GA) அனுப்பப்பட்டது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது தீர்ப்பினை விளக்குக.

(ஆ) புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகளுக்கு பந்தை அனுப்புதல் மற்றும் பிடித்தல் ஆகியவற்றைப் பயிற்சியளிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** விளக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

(C) (i) உங்களது இல்லத்தின் புதிய காற்பந்தாட்டக் குழுவிற்குப் பயிற்சியளிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. உரு ①, ② ஆகியவற்றில் காட்டப்பட்டுள்ள காற்பந்தாட்டத்தின் உள்ளெறிகைச் (Throw-in) சந்தர்ப்பங்கள் **இரண்டு** பற்றிய உங்களது கருத்துகளை வீரர்களுக்கு விளக்குக. *(02 புள்ளிகள்)*



(ii) காற்பந்தாட்டத்தில் மைதானத்தை விட்டு நீக்குதல் மேற்கொள்ளப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் **மூன்றை** அவர்களுக்கு விளக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) 'மயூர', 'ஹங்ச' ஆகிய அணிகளுக்கு இடையிலான இல்லக் காற்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது, 'ஹங்ச' அணி வீரரொருவர் பேற்றுக்குப் பந்தை அனுப்புவதைத் தடுத்தவாறு 'மயூர' அணி வீரரொருவர் தண்டனைப் பிரதேசத்தில் வேண்டுமென்றே பந்தைக் கையால் தொட்டார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது தீர்ப்பு எவ்வாறானதாக இருக்குமென விளக்குக.

(ஆ) புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு காலால் பந்தை உதைப்பது தொடர்பான பயிற்சியை வழங்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** விளக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

* * *