

பாடல் :- சுகாதாரம் உடற்கல்வியும் தரம் :- 11
 10^{ம்} தவணைப் பரீட்சை

40^{ம்} தவணைப் பரீட்சை

1) 4	11) 4	21) 2	31) 3
2) 2	12) 3	22) 1	32) 2
3) 3	13) 1	23) 4	33) 3
4) 3	14) 2	24) 1	34) 1
5) 2	15) 2	25) 4	35) 1
6) 2	16) 3	26) 2	36) 2
7) 1	17) 4	27) 1	37) 3
8) 3	18) 4	28) 2	38) 3
9) 3	19) 3	29) 2	39) 3
10) 2	20) 1	30) 1	40) 3

(1x40 = 40 தவணைகள்)

பகுதி II.

01. 1. பாரிசுவாதம்
 உயர்நீதி அமைச்சர்
 இதய நோய்கள்

2. அ) * உகாசிய, உயி, சூன் மூலம் உணவுகளை உணவு
 குறைக்கல்.
 * உணவுகளை / உணவு உணவு (Fast Food) தவிர்த்தல்.
 * உடற்பயிற்சி செய்வது.
 *

ஆ) * தவிர்த்தல் மூலம் உணவு மூலம் தவிர்த்தல்
 * உடற்பயிற்சி மூலம் உணவு குறைக்கல் மூலம்
 மூலம் உணவு குறைக்கல் மூலம்
 *

3. * தெரியாத நபர்களுடன் உரையாடல்களைத் தவிர்த்தல்
 * தூணத்திருப்பதனைத் தவிர்த்தல்.
 *

4. * லிபுருக்கு உதவி செய்தல் * குழு உணர்வு
 * எதிர்பாரவினாரை மதிக்கும் பண்பு *

5. * வலைப்படுத்து
 * காண்படுத்து
 *

6. * அதிக இடம் தேவையின்றி
 * அதிக உபகரணங்கள் தேவையின்றி
 * விதிமுறைகள் குறைவு
 *

7. உளத்தேவை :- மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்தல்,
 உடல்தேவை :- உடல்பலம் ஏற்படுத்தல்,
 மனம், தலைகளைச் செயல்படுத்தல் அதற்கும்

8. - பாணத்தைத் தீக்குறியன்
 - வான ஆய்வு
 -

9. - உளத்தேவை * உறுதுகையுடன்
 * மனம்முன் முதல்தேவை *

10. - தீக்குறியன் தேவையான பொருத்தமான இடத்தேறியு,
 - உபத்தின் பொருள் செய்தல் உறுதுகையுடன்
 - பொருத்தமான உபகரணத்தேறியு செய்தல்.
 -

(2x10 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி II.

02. 1) நோயாளியைக் கழித்து நுரையினை இயக்கிவரை கழிக்கும் போது நோய்க்காரணிகள் பரவுதல்.
 - உடங்கு நுரையினால் பரவுகின்றது (காலம் → உடங்கு நுரையினை)
 - சுவர்சத்தின் மூலம் பரவுதல் / எலிபாசை வைக்கின்றால் பரவுகின்றது. 24 மணி

2) நீண்டநாள் காப்ச்சன் காணப்படுதல்.
 * நோயாளிக் காணப்படுதல்.
 * சுவாசிப்பதின் சிறமம் ஏற்படும்.
 * உயர்நெரட்டம் போன்ற நோய்திணைமை காணப்படும்.
 24 மணி

3) உடங்கு நுரையினை பரவக்கூடிய இடங்களை அழித்து.
 * தண்ணீர் இடங்களை நீர் தொகுக்காதது தவிர்த்தல்.
 * வீட்டின் சுற்றுப்புறத்தினை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 34 மணி

4) வைத்தியரை அணுகுதல்
 * ஏண்டியாருக்கு பரவதவாறு தண்ணீரைப் போதுதல்.
 * வைத்திய ஆலோசனைப்படி நடத்தல்.
 34 மணி

03.

- 1) A - சுவாசத்தோடு
B - சூடுதல்சுற்றுநிலைத்தோடு

24ml.

2) > கொடுக்கப்பட்ட

- > சுவாசத்தை அழிப்பது
- > சுவாசத்தை உறுதிப்படுத்துதல்
- > சூடுதல்

24ml

3) - சூடுதலற்ற கார்பனீசைவற்ற நீர், நீர்மம்
காணப்படும்

- பல்படிவ தொழில்நுட்ப இதயம் காணப்படும்.
- சூடுதல் திரவமாக காணப்படும்.

34ml

4) - மூலக்கூறுகள் அணுகல்.

- பல்படிவ தொழில்நுட்ப இதயம், பல்படிவ உறுதிப்படுத்துதல்
அருகில் கிண்டிப்படுத்தல்
- உறுதிப்படுத்தல் உறுதிப்படுத்தல் சுவாசிக் காணப்படும்.

34ml

04.

1) பேரத்தின் நின்று பயணம் செய்ய இயலாமலான வேளையில் ஆணத்திறைப் பெற்று தர்ப்பணிப் பெண்ணிற்கு அறைத்தல்.

- தர்ப்பணித்தாய்மார்தகரக்காக ஒதுக்கப்பட்ட ஆணத்திறை நடத்துவாரிடம் இடம்பெறும் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

2) புதிய மாணவரினை பயமுறுத்தும் முயற்சியும் அவ்வாறு நடத்து கொள்வது தவறான முயற்சியாக அமைந்தால் அதற்கான தண்டனை பெறும் உருப்படுத்தணவர்/ஆசிரியரிடம் கூறுதல்.

- புதிய மாணவருக்கு பயத்தினை நீக்கி கிடைப்பின் இவ்வாறு தடைபெற்றால் ஆசிரியரிடம் தெரிவிக்கவேண்டி அறிவுரை கூறல்.

3) உடற்பகுமன் கட்டளைமப்பருவத்தின் அதிகரிப்பது சாதாரணமான ஒரு விடயம் எனக் கூறுதல்.

- கட்டளைமப்பருவத்தின் உணவின் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிவுரை வழங்குதல்.

- பொண்ணை சத்து நிறைந்த உணவுகளையும், உடற்பயிற்சியையும் சரியான முறையில் மேற்கொள்ளவேண்டி கூறுதல்.

- இதையெல்லாம் மன உணர்வுகளை நீக்குவதற்கு தைரியம் கூறுதல்.

4) அவர் அங்கு செய்வதற்கான காரணத்தினை அறிந்து கொள்ள துணையாக மாணவருவதற்கும், திகைப்பில் உட்பட உள்ள ஆபத்துக்களையும் (பிரம்பு, பூச்சிகள், பற்றியும்) குறிப்பிட்டு கூறுதல்.

- அவருக்கு கிடைக்கும் பொருள் கொடுக்கல்.

- அறிவுரையானது கிடைக்காது விடும் அவருடைய பெற்றோருக்கு கூறி நடவடிக்கை எடுத்தல்.

5) முதலில் அவர்களை க.பொ.த (சா/த) பரீட்சை
 தொடர்பாகவும் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றியும்,
 கரணம் குறைவாக உற்சாகமடையாது கன்வயன்
 கவனம் செலுத்தும் முறையில் கூறும். அதிசயம்
 - கைத்தொண்டிபுகி மறப்பதனால் கண்பாற்றை
 குறைதல், சோர்வு, குடகமறதி, சூரவியம்
 ஏற்படும் எனவும் கூறும்.
 - நண்பருடன் இணைந்து கற்றல் செயற்பாட்டின்
 மிகப்பெரிய.

$$5 \times 2 = 10 \text{ மதிப்பி}$$

05.

i) இ. 15 - தீண்டு பாய்தல்
இ. 20 - உயரம் பாய்தல்.

உயிர்மி.

ii) 1^{ம்} இடம் :- இ. 64
2^{ம்} இடம் :- இ. 52
3^{ம்} இடம் :- இ. 76

2 யிர்மி

iii) தட்டைநிதன் திறன்களான கூற்றுதன்

1. ஆயத்தநினை 2. சாழ்வுதன் 3. வாய்நினை
4. வாய்நினை 5. மீள்தினை

மேலே கூறப்பட்ட திறன்களான பழகாறாய்வு
பழக்குதன்.

I. உபகரணம் இன்றி கையாணை அமைத்தல்
மற்றும் தாநிதன் உரை கற்றுக் கொடுத்தல்

II. பாயம் குறைந்த தட்டையான வட்ட வடிவ
பாணையாற்றியுடன் பழக்கப்படுத்தல்.

III. தட்டையான உரிய நினைவுடன் வடிவங்கி கையாற்றி
பழக்கப்படுத்தல்.

IV. தட்டையான துட்பகுறையான பழக்குதன்

V. தட்டையான கையாணை சரியாக கற்றுடன் பற்றி
தட்டையான பழக்கப்படுத்தி உரியபாணையுடன்
தாநிய உரைதன்.

5 யிர்மி

1) விண்மயகம் வீரர்களைச் சான்றிதகை:- 06
 பதிவு செய்தும் வீரர்களைச் சான்றிதகை:- 12
24மிளி

2) -பிணத்தினால் பொது பிணத்தின் கெட்டிமுறைய மிதித்தல்.
 - பிணத்திவகக்காண சமக்கரை கிடைத்தும் 8sec ஸ்ணர் பிணத்தின்
 - பிணக்கப்படும் பந்தாணது பிணத்தின் அணகீரண பகதியிள விசுதன்
 - பிணக்கும் பந்தாணது மைதாணத்திணை விட்டு வெணபெ செய்தன்.
34மிளி.

3) அ) சரியாண பிணத்தின் பிணத்தின் மெற்குணாண்ட அணயிணக்கு யுணாயும், மிண்கும் பிணத்திவக வழங்கப்படும்.

ஆ) - பிணத்த பந்திணை துத்தின் செய்தமபயாது. (A அண)
 - பிணத்தின் செய்த அணயணக்கு யுணாயும், மிண்கும் பிணத்திவக வழங்கப்படும்.

இ) - சரியாண அணநன்
 - ஆட்டம் தொடர்ப்படும்

ஈ) - சரியாணது
 - ஆட்டம் தொடர்ப்படும்

உ) - B அணயணக்கு யுணாயும் பிணத்திவக வழங்கப்படும்.

$1 \times 5 = 54 \text{மிளி.}$

07.

1) மொண்டாய்டம் வீரர்கள் :- 07

புதுயு மொண்டாய்டம் வீரர்கள் :- 12

24 மீட்டர்.

2) 3 Sec (Held Ball)

Foot work (stepping, Hopping)

Off Side

Over a third

.....

34 மீட்டர்.

3) அ) TOSS UP (மொண்டாய்டம் வீரர்கள் மொண்டாய்டம் வீரர்கள்)

ஆ) B மொண்டாய்டம் வீரர்கள் OBSTRUCTION (Stand Be Side)

A மொண்டாய்டம் வீரர்களுக்கு Penalty pass / Penalty shot

இ) - Held Ball தவறு

- B மொண்டாய்டம் வீரர்களுக்கு தவறு நடைமுறை இடத்திற்கு
Free pass வழங்குகள்.

ஈ) - FOOT WORK தவறு

- A மொண்டாய்டம் வீரர்களுக்கு தவறு நடைமுறை இடத்திற்கு
Free pass வழங்குகள்.

உ) - Contact தவறு

- A மொண்டாய்டம் வீரர்களுக்கு Stand Be Side

B மொண்டாய்டம் வீரர்களுக்கு தவறு நடைமுறை இடத்திற்கு
Penalty Pass.

1K5 = 54 மீட்டர்.