

ST. PETER'S COLLEGE COLOMBO - 04

Special Evaluation Exam - 2022 விசேட மதிப்பீட்டுப் பரீட்சை - 2022
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - Health & Physical Education



Grade 08

Time : 2 hours

பகுதி I

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோழுருக

01. சுயகௌரவம் என்பதன் கருத்து யாது?
- தன்னைப் பற்றிய சுய கணிப்பீடு.
 - தனி மனிதனின் ஆக்கத்திறன்.
 - தனி மனிதனின் குறைபாடு.
 - பிறர் பற்றிய தனிப்பட்டவர்களின் கணிப்பீடு.
02. வொலிபோலின் திறன்களில் ஒன்று அல்லாதது பின்வருவனவற்றுள் எது?
- Serving
 - Passing
 - Spiking
 - Court defending
03. நீளம் பாய்தல் (Long Jump) நுட்பங்களில் ஒன்று.
- Hitch Kick
 - Scissor Jump
 - Floseberry Flop
 - Berri O' Brain
04. மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் காலம்?
- 30
 - 28
 - 35
 - 20
05. முப்பாய்ச்சல் ஒரு
- கிடைப்பாய்ச்சல்
 - நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்
 - கிடை, நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்
 - எல்லாம் சரி
06. பௌதிகச் சூழலின் சவால்களில் ஒன்று அல்லாதது.
- விலங்குகள்.
 - புயற்காற்று.
 - மின்னல்.
 - போர்.
07. பின்வரும் எவ்விளையாட்டில் பலமானது அளவிடப்படுகிறது?
- சுட்டி எறிதல்.
 - சமநிலை ஓட்டம்.
 - பாரம் தூக்கல்
 - நடத்தல்.
08. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்று
- குண்டெறிதல்.
 - தடைதாண்டி ஓட்டம்.
 - உயரம் பாய்தல்.
 - நீளம் பாய்தல்.

09. சரியான கொண்ணிலையின் நன்மையாவது

- a. களைப்புக் குறைவடையும்.
- b. திருப்திகரமான உணர்வு.
- c. உடற்கட்டு அழகாக மாறும்.
- d. நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் பராமரிக்கப்படும்.

10. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றாகக் கருதப்பட முடியாதது எது?

- a. பாதுகாப்பு
- b. உணவு.
- c. நீர்.
- d. வளி

11. சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தாத காரணி?

- a. பரிசில்கள், சான்றிதழ்களை வழங்கிக் ஊக்குவித்தல்.
- b. துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தல்.
- c. கவனிக்கப்படாதிருத்தல்.
- d. பராட்டுக்கு உட்படாமை.

12. சுயகௌரவத்தின் தேவைகளில் ஒன்றாக அமைவது பின்வருவனவற்றுள் எது?

- a. உணவு.
- b. நம்பிக்கை.
- c. உடை
- d. கல்வி.

13. பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்ட குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடியவைகளில் ஒன்றாக அமைவது பின்வருவனவற்றுள் எது,

- a. கல்வியில் நாட்டம் அதிகரித்தல்.
- b. சமூகத்தில் மதிப்பு ஏற்படுதல்.
- c. சம வயதுக் குழுக்களிடையே நல்லுறவு சீர் குலையும்.
- d. நிர்ப்பீடன சக்தி அதிகரிக்கும்.

14. பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கு உதாரணமாகக் கூறக்கூடிய ஓட்டங்களில் ஒன்று.

- a. 800m
- b. 3000m
- c. 100m
- d. 10000m

15. தினசரி உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் நன்மையல்லாதது.

- a. ஆரோக்கியமான வாழ்வு அமையும்.
- b. உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.
- c. மன உளைச்சலிலிருந்து விடுபடலாம்.
- d. அழகான உடற்கட்டைப் பேணலாம்.

16. ஆரோக்கியமான உளச் சமூகம் உறுதிசெய்வது

- a. மற்றவர்களை குறைத்து மதிப்பிடுதல்.
- b. திறன்களை விருத்தி செய்யலாம்.
- c. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பேணல்.
- d. ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சியான உறவினை மற்றவர்களுடன் பேணல்.

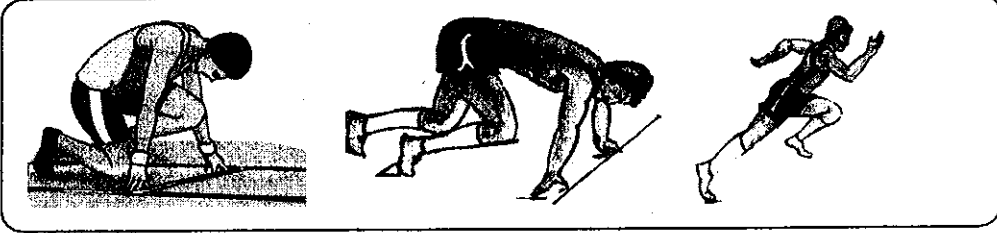
17. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
- a. கரப்பந்தாட்டம் b. காற்பந்தாட்டம்
c. எல்லே d. பாரம் தூக்கல்
18. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு அணி ஒன்றில் ஒரு தடவையில் விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை
- a. 11 b. 7 c. 6 d. 15
19. நீண்ட தூர, மத்திய தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின்போது புறப்படும் புறப்பாட்டு முறை பின்வருவனவற்றுள் எது?
- a. நின்று புறப்பாடு.
b. பதுங்கிப் புறப்பாடு.
c. நின்று புறப்பாடு மற்றும் பதுங்கிப் புறப்பாடு
d. நின்று புறப்பாடு அல்லது பதுங்கிப் புறப்பாடு
20. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானமொன்றின் நீளம் அகலம் முறையே
- a. $(18 \times 9)m$ b. $(6 \times 3)m$ c. $(13 \times 6)m$ d. $(6 \times 6)m$

பகுதி II

முதலாம் வினா உட்பட நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக

01. பாலா, சாகித், சித்ரா ஆகியோர் பாடசாலை ஒன்றில் கல்வி கற்கின்றனர். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட திறமைகள் காரணமாக தேசிய மட்டத்தில் தமது பாடசாலைக்குச் சிறந்த சாதனையும், புகழையும் பெற்றுக்கொடுத்தனர். பாலா பாடசாலை துடுப்பாட்ட அணியின் தலைவராக இருக்கும் அதேவேளை பாடுவதிலும் சிறந்து விளங்குகின்றார். சாகித் பாடசாலையின் வொலிபோல் விளையாட்டு அணியின் தலைவராகவும், பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான தேசிய விளையாட்டு போட்டியின் 100 மீற்றர் ஓட்டத்தில் தங்கப்பதக்கத்தையும் வென்றுள்ளார். சித்ரா பாடசாலை வலைப்பந்தாட்ட அணியின் தலைவராக இருப்பதுடன், சிறந்த நடனக் கலைஞராகவும் உள்ளார். இவர்கள் தமது பெற்றோரினதும், தமது ஊரினதும் நன் மதிப்பினை உயர்த்துவதற்கு பங்காற்றுகின்றார்கள்.
- a. சுயகௌரவத்தினை விருத்திசெய்ய பங்களிப்புச் செய்த மாணவர்களான பாலா, சாகித், சித்ரா ஆகியோர்களது நான் கு ஆற்றல்களையும், பண்புகளையும் தருக.
- b. அடிப்படைத் தேவைகள் என்ன?
- c. இரண்டாம் நிலைத் தேவைகள் என்ன?
- d. நின்று புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளைத் தருக

e.



மேலே தரப்பட்ட உருவில் ராஜ் என்ற மாணவனுடைய 100m ஓட்ட நிகழ்ச்சியின் புறப் படுத்தலுக்கான நிலையைப் படங்கள் காட்டுகின்றன. இம் முறையைப் பயன்படுத்தக்கூடிய 100m ஓட்ட நிகழ்ச்சி தவிர்ந்த நான்கு நிகழ்ச்சிகள் தருக.

02. வொலிபோல் விளையாட்டொன்றினை சுர்ந்து அவதானிக்கும்போது வொலிபோல் விளையாட்டுக்கே உரித்தான திறன்களை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

- வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 6 குறிப்பிடுக.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் மைதானத்தை அளவீட்டுடன் மாதிரியுருவை வரைக
- பணித்தலின் இரு வகைகளையும் தருக
- வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தை பணித்தலுக்கான விதிமுறைகள் 2 தருக
- சர்வதேச உதைபந்தாட்டப்போட்டியின் நேரடி அளவு யாது?

03. எமது அன்றாட வாழ்வில் திரும்புதல் கொண்ணிலை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

- அணிநடை என்றால் என்ன?
- நீர் அறிந்த 3 திரும்புதல் கொண்ணிலைகளைக் குறிப்பிடுக.
- அணி நடையில் நடப்பதன் இரு பிரதான பிரிவுகளும் எவை?
- பாடசாலை மரியாதை அணிவகுப்பு அணியொன்றின் தலைவர் உட்பட அந்த அணியில் உள்ள ஆகக்கூடியவர்களின் எண்ணிக்கை யாது?



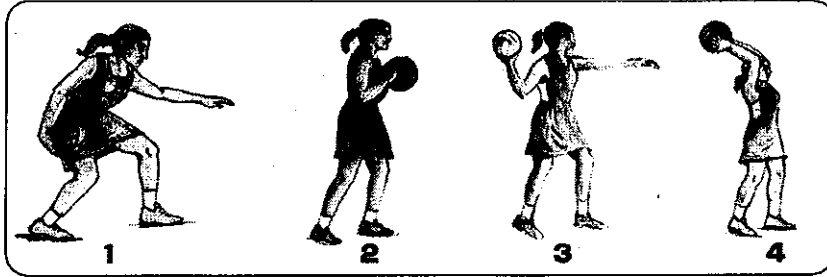
- மரியாதை அணிவகுப்பு அணியொன்றின் திசைகள் நான்கையும் தருக.

04. இயல்பாகவே மனிதன் பல தேவைகளைக் கொண்டவன் ஆவான்.

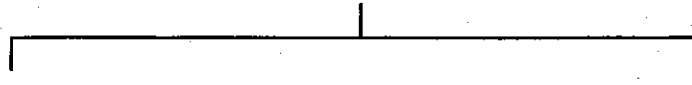
- மனிதனின் தேவையின் இரு பிரதான வகைகளும் எவை? ஒவ்வொன்றிற்கும் 3 உதாரணங்கள் வீதம் தருக?
- “சுயகௌரவம்” என்னும் பதத்தைச் சுருக்கமாக விபரிக்க
- சுய கௌரவத்தை மேம்படுத்தும் இரண்டு விடயங்களைக் குறிப்பிடுக
- சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிரதான காரணிகள் இரண்டும் எவை?
- சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணிகள் 2 தருக.

05. வலைப்பந்தாட்டம் பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யம்வாய்ந்த ஒரு விளையாட்டாகும். பாடசாலை மட்டத்தில் வேறுபட்ட வயது எல்லைகளில் போட்டிகள் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றன.

- வலைப்பந்தாட்டத்திலுள்ள நான்கு திறன்களை எழுதுக
- பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக



- மேலுள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள பந்தை அனுப்பும் முறைகளைத் தருக
- இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக
- வலைப்பந்தாட்டத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க



- | | |
|----------|---------------------|
| a) ----- | இரு கைகளாலும் பந்தை |
| b) ----- | அனுப்பும் முறைகள் |
| c) ----- | d) ----- |
| | e) ----- |