யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இடர் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை (2) – 2020

தரம் - 07 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் : ..... செல்வி.சி.கீர்த்திகா NDT (Phy.Edu)

அறிவுறுத்தல்கள் :

- கேட்கப்பட்ட அனைத்து வினாக்களிற்கும் பதிலளிக்குக.
- வினாக்களுக்கான விடைகள் விடைத்தாள் ஒன்றில் எழுதப்பட வேண்டும்.
- அனைத்து வினாக்களும் உரிய பாட அலகுகளை நன்கு கற்று விளங்கி பதிலளிக்க முயலுங்கள்.
- பாடசாலை தொடங்கும் போது விடைத்தாள்களை கோவையில் இட்டு வகுப்பாசிரியரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

அலகு 07 - சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக்கொள்வோம்

1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
   .....
   .....
2. கொண்ணிலையின் இரு வகைகளும் எவை?
   .....
   .....
3. கொண்ணிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக?
   .....
   .....
4. அமர்தல் கொண்ணிலையின் 06 வகைகளும் எவை?
   .....
   .....
5. நாற்காலியில் சரியான முறையில் அமரும் போது உடல் உறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள் 06 தருக ?
   .....
   .....
6. சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் 05 தருக?
   .....
   .....
7. பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள் 05 தருக?
   .....
   .....
8. நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் 10 தருக?
   .....
   .....
9. சரியான நடத்தலின்போது உடற் பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள் 06 தருக?
   .....
   .....

www.ikedu.lk

10. சரியான நடத்தல் முறையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் 06 தருக?

.....

.....

11. படுத்தல் கொண்ணிலையின் 04 வகைகளும் எவை?

.....

.....

12. படுத்தலின்போது கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 06 தருக?

.....

.....

13. படுத்தலின் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் 04 தருக?

.....

.....

14. பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகள் 06 தருக?

.....

.....

அலகு 08 - மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

01. ஓட்டதின் 03 வகைகளும் எவை ?

.....

.....

02. சரியான ஓட்டத்தின்போது பாதங்கள் செயற்படும் விதங்கள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

03. சரியான ஓட்டத்தின்போது கைகள் செயற்படும் விதத்தினைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

04. ஓட்டப் பயிற்சி செயற்பாடுகள் 03 தருக?

.....

.....

05. பாய்தலின் இரு வகைகளும் எவை?

.....

.....

06. பாய்தலின் மூன்று நிலைகளும் எவை?

.....

.....

07. கிடைப் பாய்ச்சல்கள் 02 தருக?

.....

.....

08. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்கள் 02 தருக?

.....

.....

09. பாய்தலுக்கான பயிற்சிகள் 04 தருக?

.....

.....

10. பாய்தல் செயற்பாடு இடம்பெறும் பெரு விளையாட்டுக்கள் 04 தருக?

www.lkedu.lk

……...

……...

11. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் 03 தருக?

……...

……...

12. போடுதல் நிகழ்ச்சி எது?

……...

……...

13. எறிதல் பயிற்சிக்கான அப்பியாசங்கள் 05 தருக?

……...

……...

14. எறிதல் செயற்பாடு பயன்படுத்தப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 04 தருக?

……...

……...

அலகு 09 - உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

01. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

……...

……...

02. உடற்றகைமைக் காரணிகள் 05 தருக?

……...

……...

03. வேகம் என்றால் என்ன?

……...

……...

04. வேகம் அதிகளவில் தேவைப்படும் விளையாட்டுக்கள் 05 தருக?

……...

……...

05. சக்தி என்றால் என்ன ?

……...

……...

06. சக்தி அதிகளவில் தேவைப்படும் விளையாட்டுக்கள் 03 தருக ?

……...

……...

07. நெகிழும்தன்மை என்றால் என்ன ?

……...

……...

08. நெகிழும்தன்மை அதிகளவில் தேவைப்படும் விளையாட்டுகள் 03 தருக?

……...

……...

……...

……...

09. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன ?

……...

……...

www.lkedu.lk

……...
……...

10. ஒத்திசைவு அதிகளவில் தேவைப்படும் விளையாட்டுக்கள் 03 தருக?

……...
……...
……...
……...

11. தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

……...
……...
……...
……...

12. தாங்குதிறன் அதிகளவில் தேவைப்படும் விளையாட்டுக்கள் 03 தருக?

……...
……...
……...
……...

13. வேகத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 03 தருக?

……...
……...
……...
……...

14. சக்தி விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகள் 03 தருக?

……...
……...
……...
……...

15. நெகிழ்ச்சி விருத்திச்செயற்பாடுகள் 03 தருக?

……...
……...
……...
……...

***

www.lkedu.lk