



யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி
பருத்தித்துறை
விசேட விடுமுறை கால ஒப்படை- 01

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்- 10,11

தவணை -01

பகுதி 1

01. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது ?
02. 2020ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற உத்தேசிக்கப்பட்ட நாடு எது ?
03. உயரம் பாய்தல் நிகழ்வில் ஓர் உயரத்தைப் பாய வழங்கப்படும் எத்தனங்கள் எத்தனை ?
04. முப்பாச்சல் நிகழ்ச்சியில் ஆண்களுக்கான போட்டியில் மதிபலகைக்கும் நலம்படு குழிக்கும் இடைப்பட்ட தூரம் எவ்வளவு ?
05. மனிதக் குருதியின் சீவப்பு நிறத்திற்கு காரணமான நிறப்பொருள் யாது ?
06. குருதியில் காணப்படும் கலங்கள் எவை ?
07. புகைத்தலினால் சுவாசத்தொகுதியில் முதலில் பாதிப்படையும் பகுதி எது ?
08. விற்றமன் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய் எது ?
09. விற்றமன் A காணப்படும் உணவுகள் 2 தருக ?
10. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேச எல்லை எத்தனை மீற்றர் ?
11. சர்வதேச மெய்வல்லுநர் சம்மேளனத்தின் குறியீடு யாது ?
12. மரதன் ஓட்டத் தூரம் எத்தனை கிலோமீற்றர்?
13. வலைப்பந்தாட்டத்தை இலங்கைக்கு அறிமுகம் செய்தவர் யார் ?
14. உதைபந்தாட்டஅணி வீரர்கள் எத்தனை பேர் ?
15. நுளம்பினால் பரப்பப்படும் நோய்கள் 4 தருக ?

பகுதி 11

1. என்புத் தொகுதியின் சிறப்பியல்புகள் 4 தருக ?
2. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி நடைபெறும் தினத்தன்று நிகழ்ச்சிக்குரிய நிரலைத் தயாரிக்குக ?
3. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவுப் பிரமானங்களுடன் வரைந்து காட்டுக ?
4. உதைபந்தாட்டத்திற்குரிய திறன்களைக் குறிப்பிடுக ?
5. முதலுதவிப் பெட்டி ஒன்றில் காணப்படவேண்டிய பொருட்கள் பத்தினைப் பட்டியல் படுத்துக ?
6. என்பு முட்டுக்களின் வகைகளையும் அவை காணப்படும் இடங்களையும் உதாரணத்துடன் தருக ?
7. முதலுதவி அளிப்பவரிடம் காணப்படவேண்டிய பண்புகள் 5 தருக ?
8. தசைகளின் அமைப்பிற்கு ஏற்ப அவற்றை வகைப்படுத்துக ?
9. ஆன்மீக சுகாதாரப் பண்புகள் 5 தருக ?
10. மனிதனது வரிக் கைப்பருவங்களை வகைப்படுத்திக்காட்டுக?



யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி
பருத்தித்துறை
விசேட விடுமுறை கால ஒப்படை- 02

பகுதி 1

01. எல்லே விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது ?
02. ஈட்டி எறிதல் மைதானத்தின் கோணச்சிறை எத்தனை பாகை ?
03. 400மீ சட்ட வேலி ஓட்டங்களில் வைக்கப்படும் சட்ட வேலிகளின் எண்ணிக்கை எத்தனை ?
04. ஓட்ட முடிவில் முதலில் முடிவுக் கோட்டைக் கடக்க வேண்டிய பகுதி எது ?
05. நிலையான கொண்ணிலைகளிற்கு உதாரணம் தருக ?
06. சர்வதேச ஒலிம்பிக் சம்மேளனத்தின் குறியீடு யாது ?
07. பாடசாலை இல்ல மெய்வல்லுனர் போட்டிகளை நடாத்தும் குழுவின் செயலாளராகத் தொழிற்படுபவர் யார் ?
08. இலங்கையில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு நிலவுவதற்கான காரணங்கள் 3 தருக ?
09. குருதிச்சோகை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவுக்கூறு எது ?
10. குறையூட்டம் என்றால் என்ன ?
11. உடல் தணிவுச் சுட்டியை அறிவதற்குரிய சூத்திரம் யாது ?
12. கண்டக்களலை நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம் யாது ?
13. கட்டிளமைப் பருவப் பெண் பிள்ளைகளின் சூலகத்தைத் தூண்டி சூல் விடுவிக்க உதவும் ஓமோன் யாது ?
14. AIDS நோயை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் யாது ?
15. நாய் கடித்த ஒருவரிற்கு உடனடியாக வழங்கப்படும் முதலுதவியாது ?

பகுதி 11

01. வீட்டுத் தோட்டம் அமைப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 03 தருக ?
02. விசேட ஊட்டத் தேவையை உடையவர்கள் யாவர் ?
03. குருதித் தொகுதியின் சிறப்பியல்புகள் 4 தருக ?
04. மனிதன் தனது வாழ்கைக் காலத்தில் எதிர்கொள்ளும் பிரதான சவால்கள் 4 தருக ?
05. முதலுதவி என்பதனால் கருதப்படுவது யாது ?
06. சிறு விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன ?
07. சிறு விளையாட்டுக்களிற்கு உதாரணம் 04 தருக ?
08. உளநெருக்கடிகள் (உளத்தாக்கம்) ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 4 தருக ?
09. சந்தமாக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 04 தருக ?
10. உணவுகளை நீண்ட நாட்கள் பழுதடையாமல் பாதுகாக்கக்கூடிய முறைகள் 04 தருக ?
11. மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 4 தருக ?
12. நீர் கற்று அறிந்த உடலின் தொகுதிகள் அனைத்தையும் தருக ?



யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி
பருத்தித்துறை
விசேட விடுமுறை கால ஒப்படை- 03

பகுதி 1

01. நின்று புறப்படுதலிற்கான கட்டளைகள் யாது ?
02. வொலிபோல் விளையாட்டு முதன்முதலில் எங்கே எப்போது ஆரம்பிக்கப்பட்டது ?
03. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள அகலங்களைத்தருக ?
04. காற்பந்து விளையாட்டு எத்தனை நிமிடங்களை கால எல்லையாகக் கொண்டு காணப்படுகின்றது ?
05. நிறுத்தற் கட்டளை எந்நிகழ்ச்சிகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன ?
06. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறையைத்தருக ?
07. கொழுப்பு உடலில் எங்கு சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது ?
08. ஒரு சந்ததியிலிருந்து இன்னொரு சந்ததிக்கு பரம்பரை அலகுகளை கடத்த உதவுவது எது ?
09. இன்சலின் முலம் குருதியிலுள்ள குளுக்கோசுகட்டுப்படுத்தாவிடின் ஏற்படும் நோய் எது ?
10. உடலின் இரசாயணசக்தி இயக்கச்சக்தியாக மாற்றப்படும் உடலின் தொழிற்பாட எவ்வாறு அழைக்கப்படும் ?
11. இலங்லை பொலிபோல் சம்மேளனம் எத்தனையாம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்டது ?
12. மனதில் ஏற்படும் தீய எண்ணங்கள் எவை ?
13. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 3 வொலிபோல் விளையாட்டு பிழையான மெய்நிலைகளைப் கடைப்பிடிப்பதனால் ஏற்படும் சீரற்ற உடற் தோற்றங்களைத் தருக ?
14. வாழ்வில் நாம் எதிர் நோக்கும் சவால்கள் எவை ?

பகுதி 11

01. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக ?
02. வலைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள பந்து மாற்றும் முறைகளைத் தருக ?
03. கால்ப்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகளைத் தருக ?
04. வெளிக்களக் கல்வியின் முலம் எமது வாழ்வில் பெறக்கூடிய நன்மைகள் எவை ?
05. மைதான நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்திக் காட்டுக ?
06. முப்பாச்சலிலுள்ள திறன்களைத்தருக ?
07. ஈட்டி எறிதல் மைதான அமைப்பை வரைந்து அதன் திறன்களைத் தருக ?
08. உடற்கல்வி முகாமைத்துவம் என்னும் பதத்தின் விளக்கத்தினைத் தருக ?
09. உணவின் போசனைத் தன்மையை அழிக்கும் காரணிகளைத் தருக ?
10. போசனைப் பெறுமானத்தைப் பாதுகாக்கும் முக்கிய அம்சங்கள் எவை ?
11. உணவுகள் எச்சந்தர்ப்பங்களினால் நச்சாக்கப்படுகின்றன ?
12. உடனடி உணவு என்றால் என்ன ?