

தரம் - 10
புள்ளித்திட்டமிடல்
பகுதி -2

01. 1) உள, உடல், சமூக
 2) காபோவைதரேற்று, புரதம், விற்றமின், கொழுப்பு, கனியுப்புக்கள்
 3) உடற் சக்தியை வளர்த்தல், உள ஆரோக்கியம், நோய்கள் வராமல் பாதுகாத்தல், சிறந்த உடலாரோக்கியத்தை பேணல்
 4) நீரிவு, உயர் குருதியழுக்கம், கொழுஸ்திரோல்
 5) இல்ல விளையாட்டு போட்டிகள், உடற்தகைமை நிகழ்ச்சிகள், விளையாட்டு ரை கௌரவித்தல் (வர்ண இரவு நிகழ்ச்சி) சாரணர் ∴ சாரணியர் ∴ கடேட்ஸ்,, முதலுதவி, உடற்கல்வி தினம், சுகாதார வாரம்
 6) நின்று புறப்பாடு, குறிப்புக்கு செல், வொடியொலி
 7) 18.45 ற்கு குறைய ∴ செம்மஞ்சள் நிறம்
 8) PRICE முறை
 P - விபத்து ஏற்பட்ட உடல் பகுதியை பாதுகாத்தல்
 R - விபத்து ஏற்பட்ட பகுதியை ஓய்வாக வைத்தல்
 I - ஐஸ்கட்டி வைத்தல்
 C - அழுத்தம் கொடுத்தல்
 E - அப்பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்
 9) மறைமுகமாக இடங்களிலும் அக்குள போன்றவற்றிலும் மயிர் வளர்தல், குபரல் தடிப்படைதல், இடை விரிவடைதல், தொடை பருத்தல்
 10) பயறுடன் கூடிய பாற்சோறு, கடலை, சிவப்பு அரிசிசோறும் தேங்காய் சம்பலும்.
 (2x10 = 20 புள்ளிகள்)
02. 1) இயற்கை சூழலை அழைத்தல், நியு ஆயுதங்களை பரிசீலித்தல், இரசாயனக் கலவைகள் சூழலில் சேர்தல், மரங்களை வெட்டுதல். (2)
 2) டெங்கு நோய் (ஈடிஸ்) (2)
 3) உயர்வெப்பநிலை (காய்ச்சல்), வாந்தி, சிறுநீருடன் குருதி வெளியேறல், தோலில் சொறி ஏற்படல் (4)
 4) நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களை அழித்தல், குப்பை கழிவுகளை எரித்தால்/ புதைத்தல் (2)
03. 1) A - சுவாசத்தொகுதி
 B - குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி (2)
 2) நாடிகள், நாளங்கள், தொகுதிப்பெருநாடி, வால்வுகள், இதயவறை (2)
 3) இனப்பெருக்கத்தொகுதி, கழிவுகற்றும் தொகுதி, நரம்புத்தொகுதி, எலும்புத்தொகுதி (2)
 4) A - இன்புளுவன்சா, காசநோய், ஆஸ்துமா, பீனிசம், சுவாசப்பை புற்று நோய்
 B - இதயத்திற்குக் குருதி வழங்கப்படுவது குறைவடைதல், மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், உயர் குருதியழுக்கம் (2)
 5) புகைத்தலை தடுத்தல்
 தூய வளியை சுவாசித்தல்
 சுற்றாடலை தூய்மையாகப் பேணல்
 சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக் கோலம்

அற்ககோல் அருந்துவதை தடுத்தல்
ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கம்
நீரிழிவு, உடற்பருமன் போன்ற நோய்களை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல் (2)

04. பொருத்தமான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்கவும். (2 x5 = 10)

05. 1) X – 403

Y – 101 / 205

- 2) நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் - உயரம் பாய்தல்
கிடைப்பாய்ச்சல் - முப்பாய்ச்சல்
- 3) குறுந்தூர ஓட்டம் - 100மீ, 200மீ, 400 மீ
நீண்டதூர ஓட்டம் - 800மீ, 1500 மீ
- 4) முறையான உடற்றகைமை பேணப்படாமை
உஷ்ணமூட்டும் பயிற்சிகள் செய்யாமல் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்
முறையான பயிற்சி இன்மை
சாதாரண நிலையை அடைய கூடிய நேரம் எடுத்தமை
கூடிய பயிற்சி
பொருத்தமில்லாத பயிற்சி முறைகளைக் கையாளல்
சிறந்த உணவுப் பழக்கங்கள் இல்லாமை
நீரிழிவு, அதிகநிறை போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்துதல் (2)

- 5) நிகழ்ச்சி ஆரம்பித்த பின் அதே மைதானத்தில் பயிற்சிகளில் ஆடுபடக் கூடாது.
அசைவற்ற கொண்ணிலையில் நின்று நிகழ்ச்சியை ஆரம்பித்தல்
நிகழ்ச்சியை நடாத்தும் போது வட்டத்துக்குள் இருத்தல்
எறிந்த உபகரணம் நிலம்படும் வரை வட்டத்திற்குள் நின்றல்
கையுறைகள்ணிவதற்கு அனுமதியில்லை (2)

(மொத்தம் 10)

06. 1) சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்தை கட்டியெழுப்பலாம்.

நோய்களுக்கு ஆளாவதை தடுக்கலாம்

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை கோலத்தை மேற்கொள்ளலாம். (2)

2) வேகநடை

சீரான ஓட்டம்

துவிச்சக்கர வண்டி மிதித்தல்

காற்றுச் சுவாசப் பயிற்சிகள்

3) மூட்டுக்களின் செயற்பாடுகள் உச்சமட்டத்தில் பேணப்படும்.

மூட்டுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட உபாதைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளலாம் (2)

4) போதியளவு சமநிலை உணரவ உண்ணல்

இனிப்பு, உப்பு, எண்ணெய் கலந்த உணவை கட்டுப்படுத்தல்

குறைந்த பட்சம் ஒருநாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் காற்றுச் சுவாசப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்

இயந்திர உபகரணங்களைத் தவிர்த்து இயற்கையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் (4)

(மொத்தம் 10)

07. A

- 1) பணித்தல், பெற்றுக் கொள்ளல், அறைதல், தடுத்தல், மைதானம் காத்தல் (2)
- 2) விசில் ஊதி விளையாட்டை நிறுத்தி ஒல்கொட் அணியினருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்குவதுடன் பணித்தல் முறையும் அவர்களுக்கு வழங்கப்படும். பந்து இருமுறை தொடுவது விதிகளுக்கு அமைவது இல்லை. (3)
- 3) எதிரணியினரின் பிரதேசத்தில் உள்ள பந்துக்கு அடித்தல் வலையனைத் தொடுதல் பந்து மத்திய கோட்டைக் கடத்தல் (2)
- 4) A பந்து மைதானத்தினுள் விழுதல்
B பந்து தொடுதல்
C விளக்கமற்ற தீர்ப்பு

B

- 1) பந்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், பாதஅசைவு தாக்குதல் பாதுகாத்தல், பேற்றுக்கெய்தல்(2)
- 2) பேற்று சரியானதென கொள்ளல் தெரியப்படுத்தல். அந்த முறையில் தடுத்தல் சரியானதெனக் கொண்டு அதை புறக்கணிக்கலாம். (3)
- 3) பாத அசைவு(இரு வெவ்வேறு அணிவீரர்கள் ஒரே தடவையில் பந்தைப் பிடித்தல்)(2)
- 4) a) பந்தை வைத்திருத்தல்
b) இடையூறு ஏற்படுத்தல்
c) மேலெறிகை (3)

(மொத்தம் 10)

C

- 1) சொட்டிச் செல்லல், உதைத்தல், பந்தை நிறுத்துதல், தலையாலடித்தல், பேறுகாத்தல், வலையைப் பாதுகாத்தல். (2)
- 2) சரியான கோல் என அறிவித்தல் (2)
- 3) பந்தை உதைக்கும் பொது அப்பந்துரு எதிரணி வீரர் மேல் பந்து அடிபட்டாலும் பேற்றுப் பாதுகாப்பாளரின் அருகில் வீரர் நின்றதினால் அந்தகோல் சரியானதாகும். (3)
- 4) a) மூலை உதை
b) பிரதியீடு
உ) சரியான பேற்று