

தரம் 11 – விடைகள்
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
3ந் தவணை 2019

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

01. 1)

- அன்றைய தினத்தை சுறுசுறுப்புடன் ஈமைபித்தல்
- உடலின் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் புத்துணர்ச்சி வழங்கல்
- உடற்றகைமை பதாரணிகளை வளர்த்தல்
- மனச்சந்தோஷமும் நல்ல பொழுது போக்கும் கிடைத்தல்
- கல்வி முன்னேற்றத்திற்கு உதவுதல்
- விளையாட்டு திறன்களையும், திறமைகளையும் கண்டறிதல்
- ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்

02. ..

- வல்லாரை
- பொன்னாங்காணி
- கறிவேப்பிலை

03. ..

- முறையான கழிவுகற்றும் முறையைப் பேணல்
- நுளம்புகளை அழிக்க புகையை விசுறுதல்
- சிரட்டைகள், இளநீர்கோப்பைகள், பேணிகள் போன்றவற்றை புதைத்தல்
- ரையர் போன்றவற்றின் உள்பக்கத்தில் மணல் கொண்டு நிரப்பல்
- கூரை, பீலிகளை சுத்தப்படுத்தல்
- நுளம்பு வலைகளைப் பயன்படுத்தப் பழகுவதல்
- வீடுகளில் நீர் தேங்கும் இடங்களை அழித்தல்
- எறும்புகள் மொய்க்கும் இடங்களுக்கு உப்பைத் தூவுதல்

04. ..

- அயடின் குறைபாடு
- இரும்பு குறைபாடு
- விற்றமின் A குறைபாடு
- ஊட்டக் குறைபாடு

05. ..

- உடலின் வளர்ச்சித் தோற்றம் சம்பந்தமான குறைபாடுகள்
- துணைப்பாலியல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்
- பாலியல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்

- பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாதல்
- எதிர்பாராத கருக்கட்டல்
- பணத்திற்கு அடிமையாகும் நோக்குடன் பிரச்சினைகளை தேடிக்கொள்ளல்
- ஊடகங்களின் தவறான விளம்பரங்களுக்கு அடிமையாதல்

06. .

- வொலிபோல் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை $= (n-1)$
 $= 12 - 1$
 $= 11$
- வலைப்பந்தாட்ட போட்டிகளின் எண்ணிக்கை $= (n-1)$
 $= 15 - 1$
 $= 14$

07. சரியான உயரத்திற்குரிய நிறையை கொண்டிருக்கும்படி மணவர்களை ஊக்குவித்தல்

08. அசையும் கொண்ணிலை - அசையா கொண்ணிலை

09.

- தியானம் செய்தல்
- உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- இசையை சிசித்தல்
- திரைப்படங்கள் பார்த்தல்
- புத்தகங்கள் வாசித்தல்
- தொலைக்காட்சி பார்த்தல்
- நாடகங்கள் பார்த்தல்

10. தொற்றா நோய்கள்

- நீரிழிவு
- மாரடைப்பு
- புற்றுநோய்
- உயர் குருதிஅழுக்கம்
- பாரிசுவாதம் / பக்கவாதம்

பகுதி - 11

02. 1) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி

(1 புள்ளி)

2)..

- உடல் வெப்பத்தை கட்டுப்படுத்தல்
- குருதிவெளியேறும் போது அதை உறையச் செய்கின்றது.
- குருதியை உடலெங்கும் எடுத்துச் செல்கின்றது.
- இதயம் ஒரு போதும் சோர்வடைவதில்லை.

- ஒட்சியேற்றப்பட்ட குருதியும் ஒட்சியேற்றப்படாத குருதியும் கலக்கப்படாமல் ஒழுங்கான முறையில் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

(2 புள்ளிகள்)

3) ..

- உயர் குருதி அழுக்கம்
- மாரடைப்பு
- குருதி உறைவதன் காரணமாக குழாய் அடைக்கப்படும்.
- வால்வுகளின் பலவீனம் காரணமாக நரம்புகள் இறுக்கமடைதல்
- இதய வால்வுகளின் பலவீனம்
- சோணையறை, இதயவறைகளில் ஓட்டை விழுதல்
- கோழுப்பு படிதல்

4) ..

- தினமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக் கோலத்தைப் பின்பற்றல்
- சமபலடிஉணவை உட்கொள்ளல்
- இரும்புச்சத்து கூடுதலான உணவை உட்கொள்ளல்
- கொழுப்புச்சத்து கூடுதலான உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்
- ஊப்புச்சுவை கூடுதலாக அடங்கியுள்ள உணவுகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்
- புகை பிடித்தலை தவிர்த்தல்
- உளநெருக்கடிகளைத் தவிர்த்தல்
- போதியளவு நீர் பருகுதல்
- குருதிப் பெருக்கு கூடுதலாக நடைபெறக் கூடிய விபத்துக்கள் ஏற்படாமல் தவிர்த்தல்

03. 1) விரைவாகத் தொழிற்படும் தசைநார் சங்கர் சமன்

2)

3) ஆண்

4) மெதுவாகத் தொழிற்படும் தசைநார்கள் (STF)

- சிவப்பு - நிறம்
- குறைவு - சுருங்கும் வேகம்
- காற்றுச் சுவாசம் - அதிகம்
- கற்றின்றிய சுவாசம் - குறைவு
- சேமிப்புணவு (கிளைக்கோசன்) - குறைவு

5) வேகமாகத் தொழிற்படும் தசைநார்கள் (FTF)

- வெள்ளை - நிறம்
- அதிகம் - சுருங்கும் வேகம்
- காற்றுச் சுவாசம் - குறைவு
- கற்றின்றிய சுவாசம் - அதிகம்
- சேமிப்புணவு (கிளைக்கோசன்) - அதிகம்

04. சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற விடைகளுக்கேற்ப புள்ளி வழங்கவும்.

பகுதி - 11

05. 01)

- சிறந்த தலைமைத்துவப் பண்புகள்
- சிறந்த தொடர்பாடல் பண்புகள்
- சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்க வேண்டிய பண்புகள்
- நல்ல அறிவைக் கொண்டிருத்தல்
- மனஎழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்தல்
- நெகிழும் தன்மை உடையவராய் இருத்தல்
- எல்லோரையும் சமமாக மதித்தல்

(2 புள்ளிகள்)

02)..

- உடற்றகைமை நிகழ்ச்சிகள்
- தகைமைப் பயிற்சிகள்
- இல்லங்களுக்கிடையிலான போட்டிகள்
- பல வகையான விளையாட்டு பயிற்சி நிகழ்ச்சிகள்
- விளையாட்டு / உடற்கல்வி தினம்
- பாடசாலைகளுக்கிடையிலான போட்டிகள்
- நடைபவனிகள்
- மலையேறுதல்

03) போட்டிகளின் எண்ணிக்கை = $\frac{n(n-1)}{2}$

$$= \frac{5(5-1)}{2}$$
$$= \frac{5 \times 4}{2}$$
$$= \frac{20}{2}$$
$$= 10$$

(1 புள்ளி)

லீக் முறையிலான (சுற்றி முறை) அட்டவணை

சுற்று 1	சுற்று 2	சுற்று 3	சுற்று 4	சுற்று 5
----------	----------	----------	----------	----------

5 - இடை	4 - இடை	3 - இடை	2 - இடை	1 - இடை
4 - 1	3 - 5	2 - 4	1 - 3	5 - 2
3 - 2	2 - 1	1 - 5	5 - 4	4 - 3

(2 புள்ளிகள்)

சுழற்சிமுறையினி (லீக்) அனுகூலங்கள்

- சுற்றுப்போட்டியில் பங்கு கொள்ளும் அணிகளிலிருந்து மிகத் திறமையான அணியைத் தெரிவு செய்யலாம்.
- போட்டி ஆரம்பத்தில் தோல்விகள் மேற்கொண்டாலும் சுற்றுப் போட்டிகளில் தொடர்ந்து விளையாடி சம்பியன் ஆகலாம்.
- பார்வையாளர் சில நாட்கள் தொடர்ந்து சுற்றுப் போட்டிகள் பார்த்து ரசிக்கலாம்.
- புதிண அணிகள் விளையாட்டில் அநேக நாட்கள் தொடர்ந்து விளையாடலாம்.
- தனிப்பட்ட வீரர்களின் திறன்களை அளவிட முடியும்.
- பார்வையாளர் தமக்கு விரும்பிய போட்டியை தெரிவு செய்து பார்வையிட முடியும்.

பிரதிகூலங்கள்

- கூடுதலான பணம், நேரம், மனித வளம் தேவைப்படும்
- நடுவர்கள், விளையாட்டு மைதானம்
- தொடர்ச்சியாக தோல்வி பெறும் அணிகள் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாவார்கள்.
- பார்வையாளருக்கு இறுதிப் போட்டி ஒன்று இல்லாததினால் அவர்களின் போட்டி ஆர்வம் குறைவுபடும்.
- போட்டிகளை ஒழுங்கமைப்பது கடினம்.

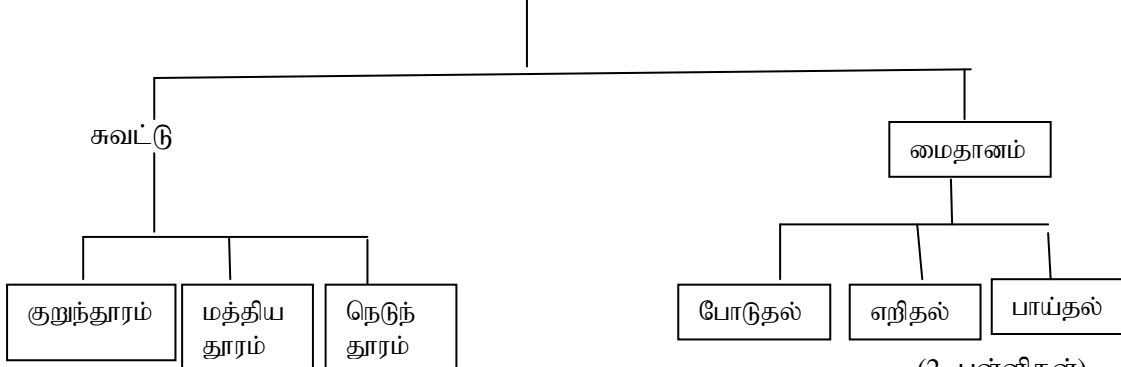
(3 புள்ளிகள்)

.(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)

06...

1)

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்



(2 புள்ளிகள்)

2)..

3)

- 30 நிமிடங்களுக்கு மெரலதிகமான வேகநடை
- துவிச்சக்கர வண்டியோட்டம்

4) ..

- அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறை – பார்க்கும் முறை (1 புள்ளி)
- முதலாம் ஓட்ட வீரரின் திறமை
- திரும்பல்களில் மேற்கொள்ளும் வேகம்
- திறமையின் முறையில் கோல் கொடுப்பவராகவும், வாங்குபவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

07. A)1)..

a) பணித்தல் சமயத்தில் பணித்தல் கோட்டைத் தொடல்

b) ..

- பணித்தல் சமயத்தில் பந்தை செய்யாது விடல்
- சரியான பணித்தல் ஒழுங்கை பின்பற்றாது விடல்
- பணித்த பந்து வலைக்கு பணித்தல்
- பந்தை வலைக்கு பணித்தல்
- நடுவரின் விசில் ஒலிக்கு முன் பந்தை பணித்தல் (2 புள்ளிகள்)

2) இரண்டு இடைவெளியில் போட்டிகள் முடிவு பெற வேண்டும். (2 புள்ளிகள்)

3) ..

- கீழ்கை பணித்தல்
- மேற்கை பணித்தல்
- பக்க பணித்தல்
- பாய்ந்து பணித்தல்
- பறந்து பணித்தல்

4) P - பணித்தல் தாமதமாகுதல்

Q – பந்து தடுப்பில் தவறு அல்லது மறைத்தல்

R – வரிசை அமைத்தல், ஒழுங்கு முறை அல்லது இடம் மாறுவதிலுள்ள தவறு

S – போட்டிச் சுற்றை அல்லது போட்டியை நிறைவு செய்தல்

(4 புள்ளிகள்)

.(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)

B) 1) பந்தை கையில் பற்றியுள்ள மையத்தேன் இரு கால்களையும் மையவட்டத்தினுள் வைத்திருத்தல் வேண்டும்

- போட்டி ஆரம்பிக்கும் முன் மற்றைய வீராங்கனைகள் அனைவரும் நடுவர் விசில் ஒலி எழுப்பு மட்டும் தமக்குரிய இடங்களில் மத்திய வலயத்தினுள் செல்லாது நிலைகொள்ள வேண்டும்.
- எல்லா விளையாட்டு வீராங்கனைகளும் தமது இடங்களில் நிலை கொண்ட பின் நடுவர் விசில் ஒலி எழுப்பிப் போட்டியை ஆரம்பிக்கலாம்.
- போட்டியின் ஆரம்பத்திலும், புள்ளி ஒன்றை பெற்ற பின்னும் விளையாட்டின் இடைவேளையின் பின்னும் போட்டி மத்திய எறிகையுடன் ஆரம்பிக்கப்படல் வேண்டும்.
- போட்டி ஆரம்பத்தில் ஒருவர் விசில் ஒலி எழுப்பியவுடன் மையத்தோன் மத்திய எறிகையை மூன்ற செக்கனுக்குள் அனுப்புதல் வேண்டும். (2 புள்ளிகள்)

2) ..

- தாக்குதல்
- பாதுகாத்தல்
- பாதெ அசைவு
- பந்து மாற்றம்
- பேற்றக்கு எய்தல்

3) ...

- மேலெறிகையானது மைதானத்தற்குள்ளே தவறு நடைபெற்ற இடத்திற்கு மிகச் சமீபமாகத் தவறிழைத்த வீராங்கனைகளுக்கு இடையில் நடைபெற வேண்டும்.
- வீராங்கனைகள் இருவரும் தத்தமது பேற்றுப் பிரதேசத்தை நோக்கியவர்களாக இருக்கையையும் பின்னால் வைத்து நின்றல்
- இருவரினதும் அண்மித்த பாதங்களுக்கிடையில் மூன்று அடி தூரம் இருத்தல் அவசியம்.
- நடுவரின் விசில் ஒலி எழுப்பப்படும் வரை உடல் அசைவுகள் ஏற்படாதிருத்தல் வேண்டும்.
- பந்து நடுவரின் உள்ளங்கையில் வைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
- விசில் ஒலி எழுப்பியவுடன் இரண்டு அடி உயரத்திற்கு மேல் செல்லாதவாறு பந்தை மேலெறிதல் (2 புள்ளிகள்)

4) P - இடைவெளி குறைவு

Q - பந்தை அனுப்ப வேண்டிய திசை

R - உடல் மோதுகை

S - பந்தை வைத்திருத்திருத்தல்

(4 புள்ளிகள்)

.(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)

C) 1)

2)..

- விரல் நுனியால் உதைத்தல்
- உட்பாத உரை
- வெளிப்பாத உதை
- வெளிப்பாத முன்பக்க உதை
- குதிக்கால் உதை

3) ..

- பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
- தலையால் அடித்தல்
- சொட்டிச் செல்லல்
- உள எறிகை
- பாதுகாப்பு
- பேறுகாத்தல்

(2 புள்ளிகள்)

4) P - எச்சரிக்கை

Q - அனுகூலம்

R - நேரில் சுயாதீன உதை

S - வெளியேறல்

(4 புள்ளிகள்)

.(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)