

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025

சுகாதாரமுர் உடற்கல்வியும் தரம் 10

விடைப்பத்திரம் 1

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

பகுதி II

01. I. கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள், விட்டமின்கள், தாதுக்கள்
II. வலிமை பெறுதல், உடலை வளர்ப்பது மற்றும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
III. பொருளாதார மற்றும் கல்வி நிலை / சுகாதார சேவைகள் மற்றும் நோய்கள் / போர் சூழ்நிலைகள் / இடப்பெயர்ச்சி / இயற்கை பேரழிவுகள் / போட்டி வாழ்க்கை முறைகள் / தனிப்பட்ட உறவுகள் மற்றும் குடும்ப நிறுவனங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் / தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்கள் / ஊடகங்கள் மற்றும் உலகளாவிய கிராமங்கள் / சுற்றுலா / மக்கள் தொகை அடர்த்தி
IV டெங்கு, மலேரியா, கொரோனா வைரஸ், சின்னம்மை
V. உடல் வலிமை பெறுதல் / ஆதரவு / தலைமைத்துவத்தை மதித்தல் / தனிப்பட்ட உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் / ஒருவருக்கொருவர் மதிக்கக் கற்றுக்கொள்வது / நோய்களிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது.
VI. செஸ் , டாம், கெரம்
VII. திறந்த வெளிச் செயற்பாடுகள் , பாதயாத்திரை , இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி விழா , மலை ஏறுதல்
VIII. 6
IX. பிரதான நடுவர் / இரண்டாவது நடுவர் / மதிப்பெண் பெறுபவர் / உதவி மதிப்பெண் பெறுபவர் / இரண்டு அல்லது நான்கு வரிசை நடுவர்கள்
X. கிரிக்கெட் போட்டி நடத்துதல்; நடப்புரீதியான போட்டிகளை நடத்துதல்/ உடல் தகுதித் தேர்வுகள் நடத்துதல்/ பிள்ளைகளை சிறு விளையாட்டுகள் மற்றும் துணை விளையாட்டுகளுக்கு வழிநடத்துதல்/ விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சியின் அவசியத்தை அறிமுகப்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகளைச் செயல்படுத்துதல்.
(10 X 2 = 20)
02. I. முன் பிரசவப்பருவம் / சிசுப்பருவம் / குழந்தைப்பருவம் / முன்பிள்ளைப்பருவம் / பின்பிள்ளைப்பருவம்
(2 புள்ளி)
II. ஊட்டச்சத்து, வளர்ச்சி, பாதுகாப்பு
(3 புள்ளி)
III. (அ) 18 வயது பூரத்தியடைதல் / இரத்த உறவினர்களுக்கிடையேயான திருமணம் பொருத்தமானதல்ல / குழந்தை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்றால், அதற்கு முன் போலிக் அமிலத்தை எடுத்துக் கொள்ளல் / 15 வயதிற்குள் ரூபெல்லா தடுப்பூசி போட்டிருத்தல்.
(2 புள்ளி)
(ஆ) கொலஸ்ட்ரம். இது விட்டமின் A நிறைந்ததாக இருப்பதால், பிறந்த முதல் சில நாட்களுக்குள் கொடுக்கப்படுகிறது. (3 புள்ளி)
03. I. முகாம கட்டுதல் / நெருப்பு விளையாட்டு / திறந்தவெளி சமையல் / நடைபயணம் / வன ஆய்வு / படகு சவாரி
(2 புள்ளி)

II. மகிழ்ச்சியையும் வேடிக்கையையும் காண முடிதல். / சூழலை அடையாளம் காண முடிதல். / சவால்களை எதிர்கொள்ளும் திறனை வளர்ப்பது. / ஆராயும் திறனை வளர்ப்பது. / தலைமைத்துவத்தை வளர்ப்பது. / குழுப்பணியை வளர்ப்பது. / முடிவுகளை எடுக்க முடிதல். (4 புள்ளி)

III. திகதி, நேரம், பயண நோக்கம், பாதை / எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய உபகரணங்கள் / தேவையான நிதி வசதிகள் / அனுமதி பெற வேண்டிய நபர்கள் / அனுமதி பெற வேண்டிய நிறுவனங்கள் / அனுமதி பெற வேண்டிய இடங்கள் / அறிவிக்கப்பட வேண்டிய நபர்கள் (4 புள்ளிகள்)

04. பொருத்தமான விடைக்குப் புள்ளி வழங்குங்கள்

(10 X 2 = 20 புள்ளி)

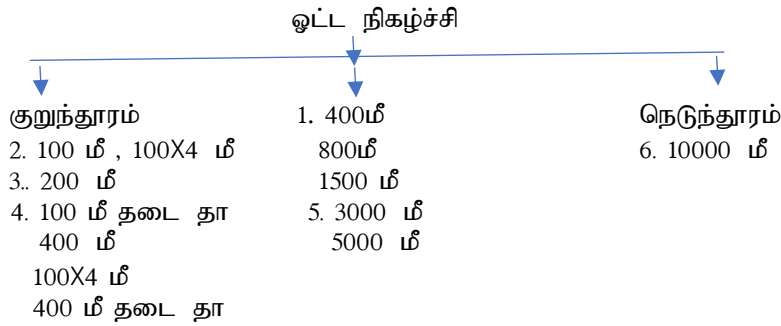
05. I. கத்தரிப் பாய்தல் / கீழைத்தேயப்பாய்தல் / மேற்கத்திய பாய்தல் / ஸ்ட்ராடில் தாவல் / போஸ்பரி ஃப்ளொப் முறை (2 புள்ளி)

II. பதுங்கிப்பறப்பாடு – குறிப்புக்குச் செல் , ஆயத்தம், செல் (வெடியொலி)

நின்று புறப்பாடு – குறிப்பிற்குச் செல் , செல் (வெடியொலி)

(2 புள்ளி)

III.



(6 புள்ளி)

06. I. தொங்கும் முறை / மிதக்கும் படி சதுரங்க முறை / வளியில் கால் மாற்றும் முறை (2புள்ளி)

II. உடல் தகுதி மேம்பாடு / வேக மேம்பாடு / ஓடுவதற்கான தசைகள் மற்றும் மூட்டுகள் மிகவும் திறமையானவை / ஓடும்போது உடற்பகுதியை சரியாகப் பராமரித்தல் / வேக மேம்பாடு / நரம்பு மற்றும் தசை ஒருங்கிணைப்பு. (4 புள்ளிகள்)

III. கோல் மாற்றும் வலத்திற்குள் மட்டுமே மாற்ற வேண்டும், / கோல் மாற்றத்தின் போது கோல் ஒரு கையிலிருந்து இன்னொரு கைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும், / கோல் மாற்றத்தின் போது கோல் தரையில் விழுந்தால், கோலைக் கொடுத்த வீரர் அதை எடுக்க வேண்டும். /போட்டி முடியும் வரை கோலை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். மற்ற வீரர்களுக்கு இடையூறாக ஓட்டப்பாதையை தடங்கல் செய்வது சட்டவிரோதமானது. (4 புள்ளி)

07. A I. மிகத் தெளிவான விதிகளைக் கொண்டிருத்தல். / வேடிக்கையாக இருத்தல். / குறைந்த செலவில் விளையாட முடியும். / குறைந்த உபகரணங்கள் தேவை. / ஒரு சிறிய இடத்தில் விளையாட முடியும். போட்டிகளில் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைத்தல். (2 புள்ளி)

II. கெழுனு அணிக்கு ஒரு புள்ளியையும் பந்தையும் கொடுத்தல். (3 புள்ளி)

III. ஒரு கையால் பந்தைப் பிடித்து, தோள்பட்டைக்கு மேலே தூக்கி, விரைவாக தரையில் அடிப்பது.(5 புள்ளி)



B I. GS/ GA/ WA/ C/ WD/ GD/ GK

(2 புள்ளி)

- II. பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே சென்ற பகுதியில் விளையாடக்கூடிய ஒரு கெழுனு வீரரை த்ரோ-இன் எடுக்க அனுமதித்தல். (4 புள்ளி)
- III. ஆக்ரோஷமான திறமை
- தடைகளைச் சுற்றி ஒரு வட்டப்பாதையில் ஓடுதல்



(4 புள்ளி)

C I. முன்கால் விரல் உதை / உள்பாத உதை / பின் கால் உதை / குதிகால் உதை (2 புள்ளி)

- II. பாயாமல் தலையால் அடித்தல் / பாய்தலுடன் தலையால் அடித்தல் / பக்கவாட்டில் இருந்து வரும் பந்தின் மீது பாய்தலுடன் தலையால் அடித்தல். (4 புள்ளி)
- III. மூன்று வீரர்களும் சமமான தூரத்தில் ஒருவருக்கொருவர் எதிரே ஒரு வட்டத்தில் நின்று மாற்றி மாற்றி தலையால் அடித்தல்.



(4 புள்ளி)