

## சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் விசேட விடுமுறை கால ஒப்படை- 01

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்- 08

தவணை -01

1. சுய கௌரவம் என்றால் என்ன?
2. மனிதனின் இரண்டாம் நிலை தேவைகள் எவை?
3. சுய கௌரவத்தைக் கட்டியெழுப்ப மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளைத் தருக.
4. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அக,புற காரணிகள் எவை?
5. சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சமூக காரணிகள் எவை?
6. “திரும்பல்” செயற்பாட்டை விளக்குக ? திரும்பல்களைத் தருக ?
7. அணிநடையில் வழங்கப்படும் கட்டளைகளைத் தருக?
8. முன்னோக்கி நடத்தல் செயற்பாட்டை விபரிக்குக?
9. அணிநடை நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்கள் 5 தருக ?
10. அணிநடைக் குழு வீரர்கள் எண்ணிக்கை யாது?வரிசை பிரியும் செயற்பாட்டினைத் தருக
11. புறப்பாட்டு வகைகள் எத்தனை அவை எவை?
12. பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகள் எத்தனை? அவை எவை?
13. பாய்தல் நிகழ்வுகளை வகைப்படுத்துக? நீளம் பாய்தலிற்கான முறைகள் எவை?
14. ஓட்டநிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்தி உதாரணங்களைத் தருக.
15. அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகள் எவை?
- 16.ஓழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 10 தருக ?
- 17.ஓழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்கள் 10 தருக ?
- 18.ஓழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் 06 தருக?
- 19.வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் பெற்றுக் கொள்ளத்தக்க நன்மைகள் 04 தருக ?
20. வழி விளையாட்டு ஒன்றை நிர்மாணிக்குக?
21. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 5 தருக.
22. விளையாட்டு சட்டதிட்டங்கள் காணப்படுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 5 தருக.
23. விளையாட்டுத் தலைவர் ஒருவருக்கு இருக்கவேண்டிய சிறந்த பண்புகள் 5 தருக.
24. விளையாட்டு வீரன் ஒருவன் சக நண்பர்களுடன் நல்ல தொடர்பினை வைத்திருக்க வேண்டுமாயின் அவன் எவ்வாறான செயற்பாடுகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதற்கு 5 உதாரணங்கள் தருக.
25. விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் 3 தருக.