

உடற்கல்வி **சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.**

- 1 ஒருவர் வேகமாக ஒடும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது உடலில் எந்தப் பகுதி வலுப்பெறுகின்றது?
- A. கால் B. முடி C. தலை D. கை
- 2 எது விரைவோட்டத்தைப் பற்றி சரியான கூற்றாகும்?
- A. விரைவோட்டத்தின் போது பாதம் முழுமையாக பூமியில் பதிய வேண்டும்.
B. விரைவோட்டத்தில் நாம் தடம் மாறி ஓடலாம்
C. விரைவோட்டத்தின் போது நாம் கைகளை மிகக் குறைவாக அசைக்க வேண்டும்
D. 400 மீட்டர் ஓட்டம் விரைவோட்டமாகும்
- 3 பூப்பந்து விளையாடும் போது எவ்வகையான காலணியை அணிய வேண்டும்?
- A. ரப்பர் பாதம் கொண்ட காலணி
B. சிலிப்பர்
C. காலணி தேவையில்லை
D. வழவழப்பான பாதம் கொண்ட காலணி
- 4 உந்துபந்து (volleyball) போட்டியில், ஒரு குழுவில் எத்தனை விளையாட்டாளர்கள் இடம்பெறுவர்?
- A 7 B 6 C 8 D 9
- 5
- உயர்மான பந்தை நோக்கி, குதித்து அதிவேகமாக அடிக்க வேண்டும்.
 - மட்டையை மேலிருந்து கீழாகக் கொண்டு வந்து அதிக சக்தியுடன் எதிரணியின் எல்லைக்குள் அடிக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட முறை எந்த விளையாட்டின் ‘இமேஷ்’ செய்யும் முறையாகும்?

- A. மேசைப்பந்து B. பூப்பந்து C. மெதுபந்து D. உந்துபந்து
- 6 கத்தரி முறை (gaya gunting) என்பது எந்த விளையாட்டில் காணப்படுகிறது?
- A. நீளம் தாண்டுதல் B. உயரம் தாண்டுதல்
C. பெருநடை D. ஹாக்கி
- 7 கோலால் குச்சியைக் குழிக்கு மேலே தள்ளி விளையாடும் விளையாட்டு இது.
- A. கண்ணாழுச்சு B. கவுண்டா கவுண்டி
C. கிளிப்பறி D. பொம்மலாட்டம்
- 8 விளையாட்டு நேரங்களில் ஈடுபடும்போது நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- A. போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்
B. முறையான உடைகளை அணியக்கூடாது
C. பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது
D. ஆசிரியருக்குக் காத்திருக்காமல் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தலாம்
- 9 விளையாட்டில் ஈடுபடும் மாணவர்கள் எவ்வகையான உணவுகளை குறைவாக உண்ண வேண்டும்?
- A. கொழுப்புச்சத்து B. புரதச்சத்து
C. ஊட்டச்சத்து D. மாவுச்சத்து
- 10 பேட்டனை (கழி) கைமாற்றி ஓடும் ஒட்டத்தை எப்படி அழைக்கலாம்?
- A. நேரோட்டம் B. அஞ்சல் ஓட்டம்
C. விரைவோட்டம் D. மெதுவோட்டம்