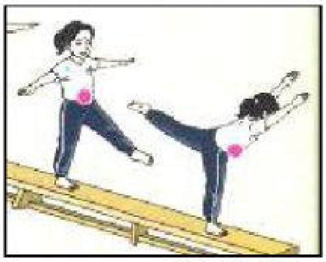
உடற்கல்வி **ஆண்டு 6**

அ. அனைத்து கேள்விகளுக்கும் விடையளி.



1. மேற்காணும் படம் எந்த சீருடற்பயிற்சியைக் குறிக்கின்றது?

A குதித்தலும் தரையிறங்குதலும் B உடல் சமன்நிலை

C தொங்குதல் D சுழலுதல்

2. நீளம் தாண்டும் போட்டியில் முதற்சுற்றில் ஒருவருக்கு எத்தனை வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்?

A 2 B 4 C 3 D 5

3. பின்வருவனவற்றுள் எது இசை சீருடற் பயிற்சிக்குப் பயன்படும் உபகரணம் அல்ல?

A துணி B வளையம் C கோல் D கம்பி

4. குதித்தல் நடவடிக்கையில், தறையிறங்கும் போது ஏன் முட்டியை மடக்கி எழும்ப வேண்டும்?

A காலகளின் அழுத்தத்தைக் குறைக்க

B தசைநார்களுக்கு வலு சேர்க்க

C சமன்நிலையைக் குறைக்க

D வேகமாக தரை இறங்க

5. சமனிக்கும் ஆற்றல் ____________ ஆகியவற்றை பொருத்து அமையும்.

I குறுகிய புவி ஈர்ப்பு மையம்
II அகலமான அடித்தளம்
III குறுகிய அடித்தளம்
IV நீண்ட புவி ஈர்ப்பு மையம்

A I, II B I, III C III, IV D II, IV

6. நமது இருதயம், துடிப்பதன் மூலம்____________________ நிறைந்த இரத்தத்தை உடல் முழுக்கச் செலுத்துகிறது.

A பிராணவாயு B கரியமிலவாயு

C சத்து D நீர்

7. பின்வருவனவற்றுள் எது கூடைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தை வீசும் திறன் அல்ல?

A தலைக்கு மேல் வீசுதல் B பந்தை உருட்டுதல்

C நெஞ்சு மட்டத்தில் வீசுதல் D ஒரு கையால் வீசுதல்

8. கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளைச் செய்வதன் வழி சக்தியின் வெளிப்பாட்டை உணர முடியும்.

I குண்டு எறிதல்
II பந்தை வீசுதல்
III பந்தை அடித்தல்
IV நிற்றல்

A I, II, III B I, IV C II, III, IV D I, II, III, IV

9. பின்வருவனவற்றுள் எது திடல்தட விளையாட்டில் வலியுறுத்தப்படும் திறன் அல்ல ?

A ஓடுதல் B தாண்டுதல்

C சுழலுதல் D வீசுதலும் எறிதலும்

10. காற்பந்து விளையாட்டு எத்தனை நிமிடங்களுக்கு விளையாடப்படும்?

A 60 B 70 C 80 D 90