உடற்கல்வி
சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.

1 ஒருவர் வேகமாக ஓடும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது உடலில் எந்தப் பகுதி வலுபெறுகின்றது?

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

- உயரமான பந்தை நோக்கி, குதித்து அதிவேகமாக அடிக்க வேண்டும்.
- மட்டையை மேலிருந்து கீழாகக் கொண்டு வந்து அதிக சக்தியுடன் எதிரணியின் எல்லைக்குள் அடிக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட முறை எந்த விளையாட்டின் 'ஷ்மேஷ்' 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. கண்ணாமூச்சு 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 ஓட்டத்தை எப்படி அழைக்கலாம்?

A. நேரோட்டம் B. அஞ்சல் ஓட்டம்

C. விரைவோட்டம் D. மெதுவோட்டம்