



1. கேள்வித்தாள் 30 மதிப்பெண்களுக்கு கேட்கப்படும். தேர்வு நேரம் 60 நிமிடங்கள்.
2. ஒவ்வொரு (Term) பருவத்திற்கும் கொடுக்கப்பட்டுள்ள Syllabus-ல் குறிக்கப்பட்டுள்ள (Major Games) முதன்மை விளையாட்டுக்கள், (Track and Field) தடகள விளையாட்டுக்கள் புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொது அறிவுப் பகுதி மற்றும் ஆடுகளங்களின் படங்கள் (சரியான அளவீடுகளுடன்) ஆகிய கேள்விகள் கேட்கப்படும். முழு ஆண்டுத் தேர்வுக்கு முழுப் பகுதியும் தேர்வுக்குரிய பாடங்களாகும்.
3. காலாண்டுத் தேர்வு, அரையாண்டுத் தேர்வு - VI to X, ஆண்டு இறுதித் தேர்வு - VI to IX காலம் : 60 நிமிடங்கள்; மதிப்பெண்கள் : 30 மட்டும்
4. கேள்வித்தாள் அமைப்பு :

I. சரியான விடைகளை தேர்ந்தெடுத்தல்	5 மதிப்பெண்கள்
II. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புதல்	5 மதிப்பெண்கள்
III. பொருத்துக	5 மதிப்பெண்கள்
IV. விடையெழுத்துதல் (5 கேள்விகள் x 3 மதிப்பெண்கள்)	15 மதிப்பெண்கள்
மொத்த மதிப்பெண்கள்	30 மதிப்பெண்கள்

Std - VI

S. No	First Term (June - Sep.) Quarterly	Second Term (Oct - Nov) Half Yearly	Third Term Annual (Full portion)	
1.	Marching அணி நடைப்பயிற்சி	Attention, Stand at ease, Turn, dressing, falling in நேர்நில், ஓய்வு நில் திரும்புதல், சரி செய்தல் உயரபடி நிற்க செய்தல்	Mark Time with turns change steps with mark time நின்ற நிலையில் நடத்தல் திரும்புதல், காலடி மாற்றுதல்	Revision திருப்புதல்
2.	Callisthenics உடற்கட்டுப் பயிற்சி	1 to 6 Exercises பயிற்சிகள் 1 முதல் 6 வரை	7 to 12 Exercises பயிற்சிகள் 7 முதல் 12 வரை	Revision திருப்புதல்
3.	Rhythmic and Light Apparatus தாளப்பயிற்சிகள் மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சிகள்	Dumbbells, Indians Club 2 Exercises உருளைக்கட்டை - 2 பயிற்சி கர்லாக்கட்டை - 2 பயிற்சி	Lezium தாளச்சங்கிலி	Revision திருப்புதல்
4.	Indigenous Activities இந்திய முறை உடற்பயிற்சி	Ordinary, Frog Dand சாதாரண தண்டால் தவளைத் தண்டால்	Namaskar Baitak, Baitak with Single arm movement வணக்க பஸ்கி, ஒரு கை அசைவுடன் கூடிய பஸ்கி	Revision திருப்புதல்
5.	Yogasana யோகாசனப் பயிற்சி	Padmasana Arthakati Chakrasana பத்மாசனம் அர்த்தகதி சக்கராசனம்	Bujangasana புஜங்காசனம்	Salabasana சலபாசனம்
6.	Gymnastics and Pyramids செயற்களப் பயிற்சி மற்றும் கோபுரம் கட்டுதல்	Free Standing, Chicken Walk, Rising Sun தானாக எழுந்து நின்றல் கோழிநடை, எழும் சூரியன்	2 Men Pyramid 3 Men Pyramid 2 பேர், 3பேர் கோபுரம் கட்டுதல்	Revision திருப்புதல்
7.	Major Games முதன்மை விளையாட்டுக்கள்	Volley Ball Foot Ball கையெடுத்து பந்து, கால்பந்து	Kabaddi Swimming கபாடி, நீச்சல்	Kho - Kho கோ. கோ
8.	Track and Field தடகளப் போட்டிகள்	Sprints Long Jump விரைவு ஓட்டம், நீளம் தாண்டுதல்	Shot Put குண்டு எறிதல்	Revision திருப்புதல்
9.	Minor Games சிறு விளையாட்டுக்கள்	Ordinary Tag Free and Caught சாதாரணமாக ஓடித்தொடுதல் தொடுவதும், விடுவிப்பதும்	Ostrich Tag Squat Tag தீக்கோழி போல் நின்றால் தொடாதே, உட்கார்ந்தால் தொடாதே	Hunter and the birds, Nondi Tag வேடனும் பறவையும், நொண்டி, அடித்துத்தொடுதல்

Std - VII

S. No		First Term (June - Sep.) Quarterly	Second Term (Oct - Nov) Half Yearly	Third Term Annual (Full portion)
1.	Marching அணி நடைப்பயிற்சி	VI Std Portion, Open Order, Close Order திருப்புதல் : 6ஆம் வகுப்பு பாடம் அணிதிறக்கும் நடை அணி மூடும் நடை	Mark Time March & Halt நின்ற நிலையில் நடத்தல் நடையை நிறுத்துதல்	Forward March & Halt முன்னோக்கி நடத்தல் நடையை நிறுத்துதல்
2.	Callisthenics உடற்கட்டுப் பயிற்சி	Bharathiyam (Individual Exercise - 2) and exercise 1 to 3 பாரதியம் தனிநபர் பயிற்சி 1 முதல் 3 வரை	Partner exercise (any 2) and exercise 4 to 6 இருவர் இருவராகச் செய்யும் பயிற்சி 4 முதல் 6 வரை	Revision திருப்புதல்
3.	Rhythmic and Light Apparatus தாளப்பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சி	Lazium 1 to 2 exercises தாளச்சங்கிலி பயிற்சி 1 முதல் 2 வரை	Lezium 3 to 4 Exercise தாளசங்கிலி பயிற்சி 3 முதல் 4 வரை	Flag drill and Lezium Revision கொடிப்பயிற்சி மற்றும் தாளச்சங்கிலி பயிற்சி திருப்புதல்
4.	Indigenous Activities இந்திய முறை உடற்பயிற்சி	Dands - Clapping - Scorpion - Dand கைத்துண்டு தண்டால் தேள் தண்டால்	Baitaks - Double arm, Chair, Baitaks இரண்டு கை உயர்த்தும் பஸ்கி, நாற்காலி பஸ்கி	Revision திருப்புதல்
5.	Yogasana யோகாசனம்	Suryanamaskar, Padmasana சூரியநமஸ்காரம் பத்மாசனம்	Parsuva Konasana, Halasana பர்கவா கோணசனம் ஹாலசனம்	Chakrasana சக்ராசனம்
6.	Gymnastics and Pyramids செயற்கைக் கள பயிற்சி மற்றும் கோபுரம் கட்டுதல்	Forward & Backward Roll முன் மற்றும் பின் குட்டிக் கரணம்	Two men Forward Roll and Backward Roll இரண்டு பேர் முன் மற்றும் பின் குட்டிக் கரணம்	Pyramids 2, 3, 4 and 5 formation கோபுரம் கட்டுதல் 2,3,4,5 பேர் செய்யும் பயிற்சி
7.	Major Games முதன்மை விளையாட்டுகள்	Foot ball Tennis-koit கால்பந்து, வளையப்பந்து	Kabaddi, Fencing கபாடி, வாள் பயிற்சி	Basket Ball கூடைப்பந்து
8.	Track and Field தடகளப் போட்டிகள்	Sprint Start, High Jump விரைவு ஓட்டம், உயரம் தாண்டுதல்	Sprint - 200 mts, 400 mts. விரைவு ஓட்டம் 200மீ, 400மீ	4 × 100 mts relay 4 × 100 மீ தொடர் ஓட்டம்
9.	Minor Games சிறு விளையாட்டுகள்	Zig Zag Relay, Tunnel relay வளைந்து வளைந்து ஓடும் தொடர் ஓட்டம், கால்களுக்கு இடையே ஓடும் தொடர் ஓட்டம்	Four corners, Good Morning நான்கு முனை ஆட்டம் காலை வணக்கம்	Luggage van சரக்கு வண்டி

Std - VIII

S. No		First Term (June - Sep.) Quarterly	Second Term (Oct - Nov) Half Yearly	Third Term Annual (Full portion)
1.	Marching அணி நடைப்பயிற்சி	VI th , VII th Std Portion March halt and quick March. திருப்புதல் 6,7 ஆம் வகுப்பு பாடம் நடையை நிறுத்துதல் மற்றும் விரைந்து நடத்தல்	Salute while Marching left wheel, right wheel Marching and Halt. Saluting while Marching விரைந்து நடக்கும் பொழுது வணக்கம் செய்தல் இட, வல பக்கம் வளைதல் நடையை நிறுத்துதல்	Change quick time March Forward March & Halt and double time March விரைந்து நடத்தலிலிருந்து மிக விரைவாக நடத்தலுக்கு மாறுதல்
2.	Callisthenics தாளப் பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சி	Bharathiyam Exercise 1 - 4 வளையப் பயிற்சி 1 முதல் 5 வரை	Partner exercise 5 to 6 கோலாட்டப் பயிற்சி 1 முதல் 5 வரை	Revision திருப்புதல்
3.	Rhythmic and Light Apparatus உடற்கட்டுப் பயிற்சி	Hoops - 5 Exercises பாரதியம் தனிநபர் பயிற்சி 1 முதல் 5 வரை	Kolattam - 5 Exercises இருவர் இருவராகச் செய்தல் பயிற்சி 5 முதல் 6 வரை	Revision திருப்புதல்
4.	Indigenous Activities இந்திய முறை உடற்பயிற்சி	Dands - Circle Dand - Snake - Dand வட்டதண்டால், பாம்பு தண்டால்	Baitaks - Kneeling, Standing முழங்காலிட்டு செய்யும் பஸ்கி நின்று கொண்டு செய்யும் பஸ்கி	Revision திருப்புதல்
5.	Yogasana யோகாசனம்	Pachi mothasana, Ustrasana பச்சிமோத்தாசனம், உஸ்த்ராசனம்	Padha hastasana பாதஹஸ்தாசனம்	Ardha Chakrasana அர்த்தசக்ராசனம்
6.	Pyramids செயற்களப் பயிற்சி மற்றும் கோபுரம் கட்டுதல்	Revise VII th Std Pyramids திருப்புதல் 7 ஆம் வகுப்பு கோபுரம் கட்டுதல்	6 men Pyramids 6 பேர் கோபுரம் கட்டுதல்	8 men Pyramids 8 பேர் கோபுரம் கட்டுதல்
7.	Major Games முதன்மை விளையாட்டுகள்	Ball Badminton, Hockey பூப்பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்து	Throw Ball, Taekwondo எறிபந்து, டேக்வோண்டா	Volley Ball, Squash கையெந்து பந்து, ஸ்குவாஷ்
8.	Track and Field தடகளப் போட்டிகள்	Revise VII th Std middle distance 400, 800 திருப்புதல் 7ஆம் வகுப்பு பாடம் நடுத்தர தூர ஓட்டம் 400 மீ, 800மீ	Discus, Relay Race தட்டு எறிதல், தொடர் ஓட்டம்	High - Jump shot - put உயரம் தாண்டுதல், குண்டு எறிதல்
9.	Minor Games சிறு விளையாட்டுகள்	Ropes Skipping relay Three legged race. கயிறு தாண்டிக் குதித்தோடும் தொடர் ஓட்டம் மூன்று கால் தொடர் ஓட்டம்	Snatching the Kerchief Over and under passing relay. கைக்குட்டையை அபகரித்தல் மேலும் கீழும் பந்தை கடத்தும் தொடர் ஓட்டம்	Kangaroo - Jumping relay. Rabbit Jump. கங்காரூ தொடர் ஓட்டம் முயல் ஓட்டம்

Std - IX

S. No		First Term (June - Sep.) Quarterly	Second Term (Oct - Nov) Half Yearly	Third Term Annual (Full portion)
1.	Marching அணி நடைப்பயிற்சி	Revision VI & VII, VIII Std Portion திருப்புதல் : 6 முதல் 8ஆம் வகுப்பு பாடம்	Marching with change of direction நடக்கும் போது திசைமாறி திரும்புதல்	Revision திருப்புதல்
2.	Callisthenics உடற்கட்டுப் பயிற்சி	1 to 6 Exercises பயிற்சிகள் 1 முதல் 6 வரை	7 to 12 Exercises பயிற்சிகள் 7 முதல் 12 வரை	Revision திருப்புதல்
3.	Rhythmic and Light Apparatus தாளப்பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சி	Lezium, Dumbbells, Wand தாளச்சங்கிலி பயிற்சி கழிப்பயிற்சி, உருளைக்கட்டைப் பயிற்சி	Indian Club, Pole drill கர்லாக்கட்டைப் பயிற்சி கோல் பயிற்சி	Hoop drill, Flag drill கொடிப்பயிற்சி, வளையப் பயிற்சி
4.	Indigenous Activities இந்திய முறை உடற்பயிற்சி	Circle dand, Twist dand, Legs forwards dands வட்ட தண்டால், திரும்பு தண்டால், முன்னால் குதிக்கும் தண்டால்	Bajrang Baitak, Chair Baitak பஜ்ரங் பஸ்கி, நாற்காலி பஸ்கி	Revision திருப்புதல்
5.	Yogasana யோகாசனம்	Trikonasana, Padmahastasana திரிகோணாசனம் பாத ஹஸ்தாசனம்	Sarvangasana சர்வாங்காசனம்	Halasana ஹலாசனம்
6.	Gymnastics and Pyramids செயற்களப் பயிற்சி மற்றும் கோபுரம் கட்டுதல்	Hand Stand கைகளால் நின்றல்	Dive Roll, Head Spring பாய்ந்து உருளுதல் தலையால் உந்துதல்	Cart Wheel வண்டிச்சக்கரம்
7.	Major Games முதன்மை விளையாட்டுகள்	Cricket கிரிக்கெட்	Tennis - Koit, Boxing வளையப்பந்து, குத்துச்சண்டை	Fencing வாள்பயிற்சி
8.	Track and Field தடகளப் போட்டிகள்	100, 200, 400 Sprints, 4 x 100, 4 x 400 relay விரைவு ஓட்டம் 100மீ, 200மீ, 400மீ தொடர் ஓட்டம் 4 x 100மீ, 4 x 400 மீ	Distance Running நீண்ட தூர ஓட்டம்	Hop step and jump மும்முறை தாண்டுதல்
9.	Minor Games சிறு விளையாட்டுகள்	Tunnel relay, Giddy Giddy relay காலிடையே ஓடும் தொடர் ஓட்டம் கிழ்கிடி தொடர் ஓட்டம்	Jump the stick relay, Pony express relay கழி தாண்டும் தொடர் ஓட்டம் குதிரை சவாரி தொடர் ஓட்டம்	Back to back relay முதுகோடு முதுகு தொடர் ஓட்டம்

Std - X

S. No		First Term (June - Sep.) Quarterly	Second Term (Oct - Nov) Half Yearly
1.	Marching அணிநடைப் பயிற்சி	Revision IX Std portion திருப்புதல் : 9ஆம் வகுப்பு பாடம்	Slow March, Ceremonial March மெதுவான நடை, அணிவகுப்பு நடை
2.	Callisthenics உடற்கட்டுப் பயிற்சி	1 to 4 Exercises பயிற்சிகள் : 1 முதல் 4 வரை	5 to 8 Exercises பயிற்சிகள் 5 முதல் 8 வரை
3.	Rhythmic and Light Apparatus தாளப்பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சி	Dumbbells, 4 Exercise உருளைக்கட்டைப் பயிற்சி 1 முதல் 4 வரை	Indian Club 4 Exercise கர்லாக்கட்டைப் பயிற்சி 1 முதல் 4 வரை
4.	Indigenous Activities இந்திய முறை உடற்பயிற்சி	Alternative leg Dand கால் மாற்றிச் செய்யும் தண்டால்	Kneeling Baithak முழங்காலிட்டு செய்யும் பஸ்கி
5.	Yogasana யோகாசனம்	Sasankasana, Supta Vajrasana சஸாங்காசனம் சுப்த வஜ்ராசனம்	Dhanurasana, Parivartha Trikonasana தனுராசனம், பரிவர்த்த திரிகோணாசனம்
6.	Gymnastics and Pyramids செயற்களப் பயிற்சி மற்றும் கோபுரம் கட்டுதல்	8 Men, 9 Men, 10 Men Pyramid 8, 9, 10 பேர் கோபுரம் கட்டுதல்	-
7.	Major Games முதன்மை விளையாட்டுகள்	Volley Ball, Cricket, Hand Ball. கையெந்து பந்து, கிரிக்கெட் கைப்பந்து	Shuttle Badminton, Table Tennis இறகுப்பந்து, மேசைப்பந்து
8.	Track and Field தடகளப் போட்டிகள்	1500 mts, Pole vault நீண்ட தூர ஓட்டம் 1500மீ கோலூன்றித் தாண்டுதல்	Javelin, Triple Jump, Relay Races ஈட்டி எறிதல், மும்முறை தாண்டுதல் தொடர் ஓட்டம்
9.	Minor சிறு விளையாட்டுகள்	Shadow Tag Wandering Ball Three deep நிழலைத் தொடுதல் அலையும் பந்து மூன்று பேர் ஆட்டம்	Lame duck relay, Last couple out, Mount ball tag. நொண்டி வாத்து தொடர் ஓட்டம் கடைசி இரட்டையர் வெளியே குதிரை சவாரி செய்தால் தொடாதே