

## உடற்கல்வி

## விடைக் குறிப்பு – SET B

## வகுப்பு: 6

## I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

5 x 1 = 5

1. (a) 100 m
2. (a) தாண்டுதல்
3. (b) 64
- 4 (b) 12
5. (c ) பிரிர் டி கீழ்ப்பட்டின்

## II. கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

5 x 1 = 5

6. பதஞ்சலி
7. வெள்ளை
8. 19
9. கையுந்து பந்து
10. ஐந்து கண்டங்களுக்கு

## III. பொருத்துக.

5 x 1 = 5

11. அர்ஜுனா விருது – சிறந்த வீரர்
12. தேசிய விளையாட்டு தினம் – 29 ஆகஸ்ட்
13. கால்பந்து – 11
15. கொரானா – வைரஸ்
15. சதுரங்கம் – ராஜா

## IV. சரியா? தவறா?

5 x 1 = 5

16. சரி
17. தவறு
18. சரி
19. சரி
20. சரி

## V. அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

## 21. எறிதல் விளையாட்டு:

குண்டு எறிதல், வட்டு எறிதல், ஈட்டி எறிதல், சங்கிலி குண்டு எறிதல்.

## 22. அமர்ந்த நிலை ஆசனம்:

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், யோகமுத்ரா (பொருத்தமான பதில்களுக்கு மதிப்பெண்கள் வழங்கவும்)

## 23. முதலுதவி:

முதலுதவி என்பது காயப்பட்ட ஒருவருக்கு மருத்துவமனைக்கு செல்லும் முன் அளிக்கப்படும் சிறிய உதவி ஆகும். (பொருத்தமான பதில்களுக்கு மதிப்பெண்கள் வழங்கவும்)

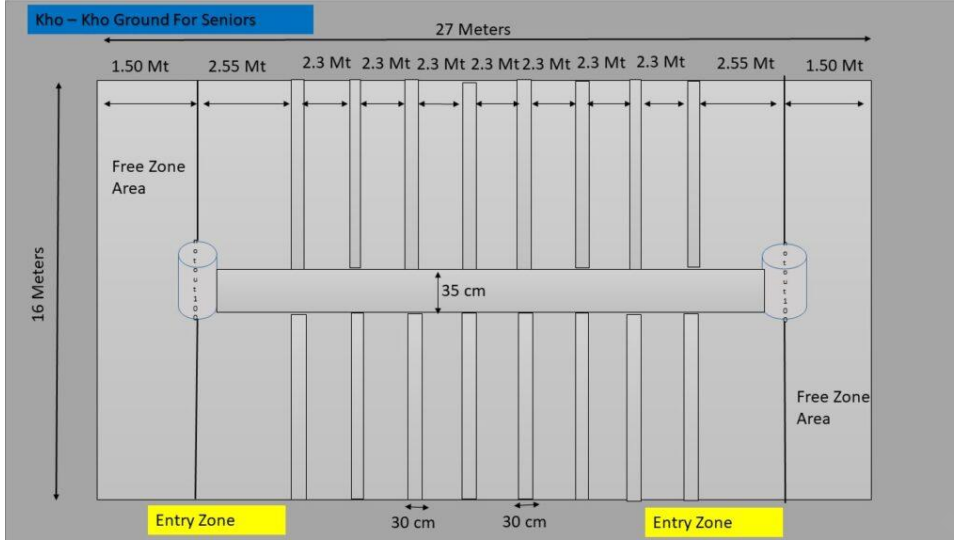
## 24. கபடி விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்கள்:

கைகளால் தொடுதல், கால்களால் தொடுதல், பக்கவாட்டில் உதைத்தல், கணுக்காலைப் பிடித்தல்.  
(பொருத்தமான பதில்களுக்கு மதிப்பெண்கள் வழங்கவும்)

## 25. யோகாவின் பயன்கள்:

ஞாபகத்திறன் அதிகரிக்கும், முதுகுத்தண்டு வலுப்பெறும், தொப்பை குறையும், மனோசக்தி கூடும் மற்றும் உடலின் இரத்த ஓட்டம் சீர் செய்யப்படும். (பொருத்தமான பதில்களுக்கு மதிப்பெண்கள் வழங்கவும்)

26.



27. சாலைப் பாதுகாப்பு விதிகள்: (பொருத்தமான பதில்களுக்கு மதிப்பெண்கள் வழங்கவும்)

1. மது அருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம்.
2. எப்பொழுதும் சீட் பெல்ட் அணியுங்கள்.
3. முன்னால் செய்யும் செல்லும் வாகனத்தில் இருந்து பாதுகாப்பான இடைவெளியை வைத்திருங்கள்.
4. கவனச் சிதறல்களை எப்போதும் தவிர்க்கவும்.
5. எப்போதும் வேகவரம்பிற்குள் ஓட்டுங்கள்.

28. கால்பந்து ஆடுகளம்:

