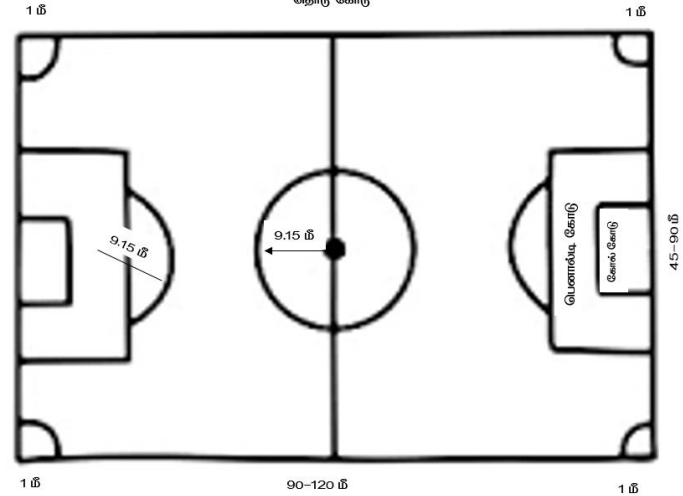
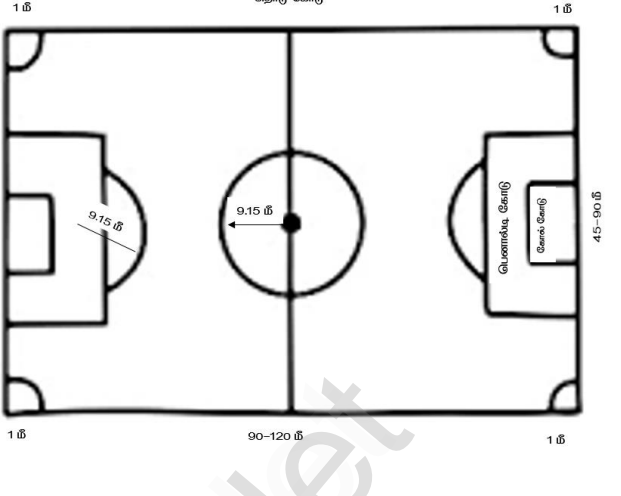


VIII- SET - C

VIII- SET - C		
I.	சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக. $5 \times 1 = 5$	I. Choose the correct answer. $5 \times 1 = 5$
1.	இ) விரைவு ஓட்டம்	c) Speed
2.	ஈ) கி.பி 1896	d) AD1896
3.	இ) துரோணாச்சாரியார் விருது	d) Dhronacharya award
4.	அ) லான் டென்னிஸ்	a) Lawn Tennis
5.	ஆ) முன்னேறி நட	b) forward march
II.	கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக. $5 \times 1 = 5$	II. Fill in the blanks. $5 \times 1 = 5$
6.	ஸ்டேடியோ மீட்டர்	stadio meter
7.	18.30 மீ \times 12.20 மீ	18.30 m \times 12.20 m
8.	19	19
9.	கையந்து பந்து	Volleyball
10.	குண்டு எறிதல்	Shot put
III.	பொருத்துக. $5 \times 1 = 5$	III. Match the following. $5 \times 1 = 5$
11.	8 கட்டங்கள் - கோ-கோ	8 squares - Kho-Kho
12.	தேசிய விளையாட்டு - வளைகோல் பந்து	National game - Hockey
13.	பிரக்ஞானந்தா - சதுரங்கம்	Praggnanandhaa - Chess
14.	3000 மீ - நெடுந்தூர ஓட்டம்	3000 mts - long distance
15.	சிலம்பம் - தற்காப்புக் கலை	Silambam - Martial art
IV.	சரியா தவறா எனக் கூறுக. $5 \times 1 = 5$	IV. True or False. $5 \times 1 = 5$
16.	தவறு	False
17.	சரி	True
18.	தவறு	False
19.	சரி	True
20.	சரி	True
V.	குறுகிய விடையளி. $5 \times 2 = 10$	V. Short answers. $5 \times 2 = 10$
21.	தொடர் ஓட்டத்தின் வகைகள் 4×100 மீ, 4×400 மீ	Types of relay races: (i) 4×100 m (ii) 4×400 m
22.	கால்பந்தாட்டத்தின் அடிப்படை திறன்கள்: பந்தை கடத்துதல், பந்தைப் பெறுதல், முடிவெடுத்தல், தலையால் முட்டுதல், பந்தை இழுத்து அடித்தல். (பொருத்தமான விடைகளுக்கு மதிப்பெண் வழங்கவும்)	Technical skills of football: Passing and receiving, shooting, dribbling, trapping, heading, decision making, running of the ball. (Relevant answers marks can be given)
23.	ஒலிம்பிக் கொடியைப் பற்றிச் சிறுகுறிப்பு: 1913இல் முதல் முறையாக ஒலிம்பிக் கொடி உருவாக்கப்பட்டது. கொடி வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும். அதில் 5 வளையங்கள் உள்ளன. கருப்பு, நீலம், சிவப்பு,	Olympic flag: The Olympic flag created in the year of 1913. It is made of white colour and contains 5 interlocking rings in five colours. Yellow, green, red, blue and black. (Relevant answers marks can be given)

	பச்சை மற்றும் மஞ்சள் வண்ண வளையங்கள் இருக்கும். (பொருத்தமான விடைகளுக்கு மதிப்பெண் வழங்கவும்)	
24.	முதலுதவி: முதலுதவி என்பது அடிபட்டவருக்கு உடனடியாக செய்யக்கூடிய சிறு மருத்துவ உதவி. இது மருத்துவமனைக்கு செல்லும் முன் கொடுக்கப்படும். (பொருத்தமான விடைகளுக்கு மதிப்பெண் வழங்கவும்)	First aid: First aid is an emergency aid or treatment given to someone injured suddenly ill before regular medical arrive or can reached. (Relevant answers marks can be given)
25.	தொற்று நோய்கள் பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களால் ஏற்படுகிறது இது ஒருவரிடம் இருந்து மற்றொருவருக்கு பரவக்கூடியது. (பொருத்தமான விடைகளுக்கு மதிப்பெண் வழங்கவும்)	Communicable diseases: Communicable diseases are illnesses caused by viruses or bacteria that people spread to one another through contact with contaminated surfaces, bodily fluids, blood products, insect bites or through the air. (Relevant answers marks can be given)
VI.	விரிவான விடையளி. (இரண்டு மட்டும்) 2 x 5 = 10	VI. Detail answers (any two). 2 x 5 = 10
26.	ஆயத்தப் பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்: பயிற்சி துவங்கும் ஆயத்தப் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். இதில் பல நன்மைகள் உள்ளன. இரத்த ஓட்டத்தை வேலை செய்யும் தசைகளுக்கு அனுப்புகிறது. உடல் தசைகளின் வெப்பத்தை அதிகப்படுத்தும். உடல் அளவிலும் மனதளவிலும் தயார் செய்யும். காயங்களில் இருந்து தவிர்ப்பதற்கு உதவும். (பொருத்தமான விடைகளுக்கு மதிப்பெண் வழங்கவும்)	Warm up: The importance of warming up before a workout can provide many positive outcomes such as: * Increased blood and oxygen to the muscles that are in use. * Dilated blood vessels to pump blood easier. * Less strain on the heart to pump blood throughout the system. * Increased body temperature increases elasticity in the muscles. * Increased muscle temperature which can lead to less muscle injury and strain. (Relevant answers marks can be given)
27.	கால்பந்து ஆடுகளம் மற்றும் அளவீடுகள்: கால்பந்து மைதானம் நீளம் 90 மீ -120 மீ, அகலம் 45 மீ- 90 மீ	Football court: Length - minimum 90m, maximum 120m Width - minimum 45m maximum 90 m

	
<p>28. சூரிய நமஸ்காரத்தின் நிலைகள்: சூரிய நமஸ்காரத்தில் ஆசனமும் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சியும் உள்ளது. இதில் 12 நிலைகள் உள்ளன. நிலை 1. பிராணமாசனா நிலை 2. ஹஸ்த உட்னாசனா நிலை 3. ஹஸ்த பத்மாசனா நிலை 4. அஸ்வ சஞ்சலனாசனா நிலை 5. தண்டாசனம் நிலை 6. அஷ்டாங்க நமஸ்காரம் நிலை 7. புஜங்காசனம் நிலை 8. பர்வதாசனா நிலை 9. அஸ்வ சஞ்சலாசனா நிலை 10. ஹஸ்தபாதாசனா நிலை 11. ஹஸ்த உட்னாசனா நிலை 12. பிராணமாசனா (பொருத்தமான விடைகளுக்கு மதிப்பெண் வழங்கவும்)</p>	<p>Stages of Surya Namaskar: Surya Namaskar is a combination of asanas and Pranayama. It consists of twelve postures. They are, Step 1: Pranamasana. Step 2: Hasta Uttanasana. Step 3: Hasta Padasana. Step 4: Ashwa Sanchalanasana. Step 5: Dandasana. Step 6: Ashtanga Namaskara. Step 7: Bhujangasana. Step 8: Parvatasana. Step 9: Ashwa Sanchalanasana. Step 10: Hasta Padasana. Step 11: Hasta Uttanasana. Step 12: Pranamasana. (Relevant answers marks can be given)</p>