

ഒന്നാം പാദവാർഷിക മൂല്യനിർണയം 2017

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം

സ്റ്റാൻഡേർഡ് - 9

സമയം: 2 മണിക്കൂർ
സ്കോർ: 45

- ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാ വിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം എന്നീ വിഷയങ്ങളെ 3 വിഭാഗങ്ങളായിട്ടാണ് ചോദ്യപേപ്പറിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.
- 15 മിനിറ്റ് സമാശ്വാസ സമയവും എഴുത്തുപരീക്ഷയ്ക്കുള്ള ആകെ സമയം രണ്ടുമണിക്കൂറുമാണ്. ഓരോ വിഭാഗത്തിനും 15 സ്കോർ വീതം ആകെ 45 സ്കോർ.
- മൂന്നു വിഭാഗത്തിന്റെയും ഉത്തരങ്ങൾ പ്രത്യേകം എഴുതി നൽകേണ്ടതാണ്. അവയിലെല്ലാം വിഷയം, പേര്, ക്ലാസ്/റോൾ നമ്പർ തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സ്കോർ : 15

1 മുതൽ 3 വരെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ശരിയുത്തരം എഴുതുക. ഒരു ശരിയുത്തരത്തിന് 1 സ്കോർ വീതം ആകെ 3 സ്കോർ (3x1=3)

1. സാധാരണ വ്യക്തിയേക്കാളും സ്ഥിരമായി കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഹൃദയ നിരക്ക് (കൂടുന്നു, കുറയുന്നു, വ്യത്യാസപ്പെടുന്നില്ല, ഇവയൊന്നുമല്ല)
2. അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനം എന്നാണ് ? (ജൂൺ 11, ജൂൺ 21, ജൂലൈ 11, ജൂലൈ 21)
3. ഇന്ത്യൻ ഹോക്കി ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റനായ മലയാളി കായിക താരം ആരാണ്? (ഐ.എം.വിജയൻ, ടോം ജോസഫ്, ജിമ്മി ജോർജ്ജ്, പി.ആർ.ശ്രീജേഷ്)

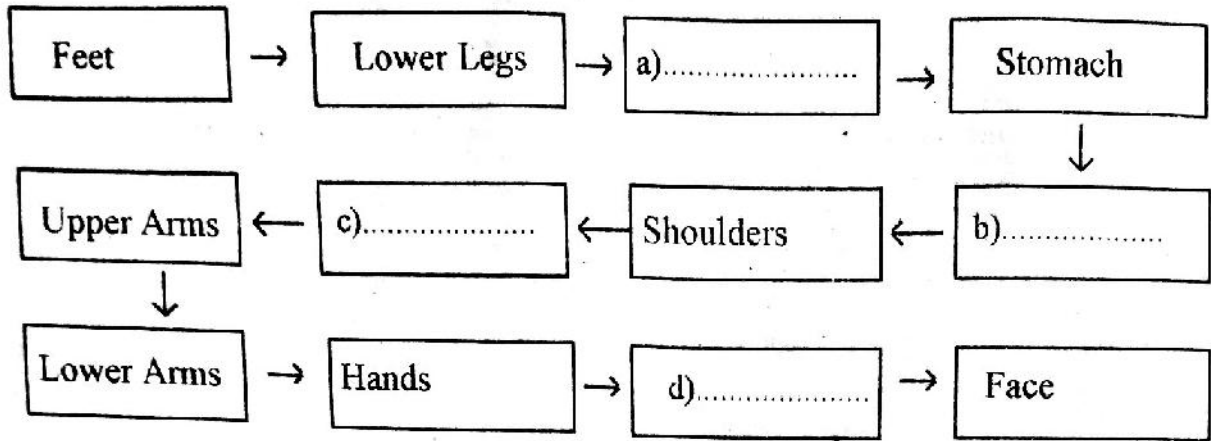
ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന 4 മുതൽ 8 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും 3 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക. ഒരു ശരിയുത്തരത്തിന് 2 സ്കോർ വീതം. ആകെ 6 സ്കോർ (3x2=6)

4. പിരിമുറുക്കം (സമ്മർദ്ദം) കുറയ്ക്കാൻ വേണ്ട മാർഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
5. ചക്രാസനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
6. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ നിന്ന് എയ്റോബിക് (തീവ്രത കുറഞ്ഞ) അനറോബിക് (തീവ്രത കൂടിയ) പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

ഫുട്ബോൾ, ലോംങ്ങ്ജമ്പ്, ഹൈജമ്പ്, ഹാന്റ്ബോൾ,
1500 മീറ്റർ ഓട്ടം, ഹോക്കി, ഷോട്ട്പുട്ട്, ജോഗിങ്

7. വ്യായാമം ചെയ്ത് ഫ്ളക്സിബിലിറ്റി വർദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

8. പ്രോഗ്രസീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഒരു മാതൃക ക്രമമായി ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. വിട്ടു പോയ കോളങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക.



താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക. (സ്കോർ 3)

9. കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഹൃദയ-ശ്വാസന ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് വിശദമാക്കുക.

OR

10. സ്ഥിരമായ നടത്തം കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് എഴുതുക.

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന് ഉത്തരം എഴുതുക.

(സ്കോർ 3)

11. യോഗാസനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.

OR

12. സ്ഥിരമായ സൈക്ലിങ് പരിശീലനം കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ എഴുതുക.

കലാ വിദ്യാഭ്യാസം

എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതുക.

(സ്കോർ 15)

1. കാർട്ടൂൺ ചിത്രങ്ങളെ ചലിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കമ്പ്യൂട്ടർ സാങ്കേതിക വിദ്യ ഏത് ?
(ഫോട്ടോ ഷോപ്പ്, ആനിമേഷൻ, ജിമ്പ്)
2. പ്രകൃതി ദൃശ്യങ്ങൾ ചിത്രീകരിക്കുന്നതിന് പറയുന്നപേരെന്ത് ?
(കാർട്ടൂൺ, കൊളാഷ്, ലാന്റ് സ്കേപ്പ്)
3. ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള ശാസ്ത്രീയ സംഗീത ശാഖ?
(കർണാടകസംഗീതം, ഹിന്ദുസ്ഥാനി സംഗീതം, സുഫി സംഗീതം)
4. സംഗീതത്തിൽ സമയത്തെ നിർണയിക്കുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്ക് എന്തു പറയുന്നു?
(രാഗം, താളം, സ്വരം)
5. നൃത്തത്തിൽ ലോകധർമ്മി എന്ന പദം എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു?
(താളത്തിൽ ചുവടുവെയ്പ്പുകൊണ്ട്, കലാകാരന്റെ സ്വന്തം ആശയം മുദ്രയിലൂടെയോ ഭാവചലനത്തിലൂടെയോ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്, വേഷവിധാനം,)
6. പദം എന്ന ഗാനരൂപത്തിന്റെ നൃത്താവിഷ്കാരം ഏതുവിധത്തിലുള്ളതാണ് ?
(വേഗത്തിലുള്ളത്, പതിഞ്ഞമട്ടിലുള്ളത്, മുഖാഭിനയം മാത്രമുള്ളത്)
7. സിനിമയിൽ കൊറിയോഗ്രാഫി എന്നാൽ എന്ത്?
(ചമയം, സംഘട്ടനം, നൃത്താവിഷ്കാരം) (7x1=7)
8. ചിത്രരചനയിൽ നിറം കൊടുക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന രണ്ട് മാധ്യമങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക. (2)
9. സംഗീതത്തിന്റെ രണ്ട് അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങൾ ഏവ? (2)
10. ചേരുംപടി ചേർക്കുക (2)

A	B
അടുർ ഗോപാലകൃഷ്ണൻ	ചിത്രകല
ഓംപുരി	സംഗീത സംവിധായകൻ
ഇളയരാജ	നടൻ
എം എഫ് ഹുസൈൻ	സംവിധായകൻ

11. നൃത്തകലയിൽ നാലുവിധത്തിലുള്ള അഭിനയം ഏവ? (2)

പ്രവൃത്തിപഠനം

സ്കോർ 15

എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതണം.

ആദ്യത്തെ മൂന്നു ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഒരു സ്കോർ വീതം.

(3x1=3)

1. ഏത് ദിനമാണ് 'നാട്ടറിവ്' ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്?
(ജൂലൈ 20, ഒക്ടോബർ 16, ആഗസ്റ്റ് 22, നവംബർ 6)
2. വീട്ടിൽ നിർമ്മിക്കാവുന്ന ഒരു ജൈവ കീടനാശിനി.
(പുകയില കഷായം, എൻഡോ സൾഫാൻ, മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ്, സ്റ്ററാമീൽ)
3. അച്ചാർ നിർമ്മിച്ച് ഭരണിയിൽ ആക്കിയതിനുശേഷം ഫംഗസ് ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിന് അതിന്റെ മുകളിൽ ഒഴിക്കുന്ന എണ്ണ?
(വെളിച്ചെണ്ണ, കടുകെണ്ണ, നല്ലെണ്ണ, സൂര്യകാന്തി എണ്ണ)
4. കരിക്കിൻ ജൂസ് നിർമ്മിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ചേരുവകൾ എന്തെല്ലാം? (2)
5. വീട്ടിൽ വളർത്താവുന്ന ഔഷധഗുണമുള്ള രണ്ടു ചെടികളുടെ പേരെഴുതുക? (2)
6. വീട്ടിൽ നിർമ്മിക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലും നാല് അച്ചാറിന്റെ പേരെഴുതുക? (2)
7. ഒരു വീട്ടിലേക്കാവശ്യമായ പച്ചക്കറികൾ വീട്ടിൽത്തന്നെ ഉണ്ടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഈ പ്രസ്താവനയോട് നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നുവോ? വിശദീകരിക്കുക? (3)
8. കൃഷി സംബന്ധമായ പ്രോജക്ട് തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം ചുരുക്കിയെഴുതുക. (3)