

Ssss: SECOND TERM EVALUATION 2019
STANDARD 9 PHYSICAL EDUCATION

1. d പ്രാണായാമം
2. c. സ്റ്റേർ
3. a. ഭ്രമണസം
4. d. ലിയാണ്ടർ പെയ്സ്
5. b. ഓപ്പറേഷൻ ഒളിമ്പിയാ
6. ആഹാരക്രമത്തിൽ പോഷകാഹാരത്തിന്റെ തെറ്റായ അനുപാതമാണ് മാൽ ന്യൂട്രീഷൻ.
7. ശരീരത്തിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന അമിതമായ ഊർജ്ജം.
8.
 - ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ തടഞ്ഞുനിർത്തുവാൻ
 - ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെ തടയുന്നു.
 - ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദത്തെ തടയുന്നു
9. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പ്രക്രിയാണ് പ്രാണായാമം.
10.
 - ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ
 - വിംബിൾഡൺ
 - ആസ്ട്രേലിയൻ ഓപ്പൺ
 - യു.എസ് ഓപ്പൺ
11.
 - സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങൾ ശരീരകോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രതിഭാസം.
 - പേശി വലിവ്, ബോധക്ഷയം എന്നിവ ലക്ഷണങ്ങൾ സൂര്യഘാതം പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ
 - അമിത വെയിലുള്ള സമയത്ത് പരമാവധി വെയിൽ നേരിട്ട് ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
 - ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം
 - സൺസ്ക്രീൻ ലേപനം
 - കോട്ടൺ വസ്ത്രം ഉപയോഗിക്കണം

12. a. ഭൂജംഗാസനം - ഗുണങ്ങൾ

- ഉദരപേശികൾക്ക് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
- നട്ടെല്ലിന് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
- ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ വികാസ വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ദഹന പ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു.

b. ശശാങ്കാസനം - ഗുണങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിന്റെയും അരക്കെട്ടിന്റെയും അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
ശരീരത്തിലെ പേശികൾക്ക് ബലം വർദ്ധിക്കുന്നു.
ദഹന പ്രക്രിയയെ സുഗമമാക്കുന്നു.
ഏകാഗ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു.

c. പവനമുക്താസനം - ഗുണങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിന് വഴക്കവും ഉദരപേശികൾക്ക് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
ഉദര വിഷയ്യാ വിനരന് .