

അർധവാർഷിക മൂല്യനിർണയം 2019-20

ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം

ഉത്തരസൂചിക

ക്ലാസ്: 5

സമയം: 2 മണിക്കൂർ

ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം

ആകെ സ്കോർ : 15

1 മുതൽ 5 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 1 സ്കോർ വീതം (4 x 1 = 4)

- 1. സ്റ്റേഡിയോ മീറ്റർ
- 2. പേശികുരുവ
- 3. ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്
- 4. ചതവ്
- 5. നടത്തം

6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ശരിയുത്തരത്തിന് 2 സ്കോർ വീതം (4 x 2 = 8)

- 6.
 - അൽബർട്ട് പരിശീലിക്കുന്നതിന് താല്പര്യം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് തയാറാക്കിയ പരിശീലനപരിപാടിയാണ് കിഡ്സ് അൽബർട്ട്.
 - ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ സ്പ്രിന്റിംഗ്, ദീർഘദൂര ഓട്ടം, ചാട്ടം, ട്രോയിംഗ് എന്നീ ഇനങ്ങളുടെ വികാസത്തിനായുള്ള വിവിധ പരിശീലന രീതികളാണ് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്.

7. എ) ഹോക്കി സ്റ്റിക്കിക് ബി) ക്രിക്കറ്റ് ബാറ്റ്

- 8.
 - ടോപിംഗ്
 - നടത്തം
 - റിലാക്സിംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ
 - ബ്രീത്തിംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ
 - സ്ക്വെച്ചിംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ

9. • പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് തണുപ്പിക്കുക. • ആ ഭാഗം സ്പർശിക്കാതെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം നൽകുക.

10. • പ്ലാസ്റ്റർ • കത്രിക • പഞ്ഞി • പുറമേ പുരട്ടാനുള്ള മരുന്ന്

11, 12 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ശരിയുത്തരത്തിന് 3 സ്കോർ (3 x 1 = 3)

- 11.
 - കളിസ്ഥലങ്ങൾ നിറപ്പുള്ള സ്ഥലത്തായിരിക്കണം.
 - ചരലും വലിയ കല്ലുകളും കുഴികളും നിറഞ്ഞതാകരുത്.
 - റോഡിൽ നിന്ന് വളരെ അകലെയാകണം.
 - അതിർത്തി കെട്ടി അടച്ചതാകണം.

(ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് ഉത്തരങ്ങൾക്ക് 3 സ്കോർ നൽകുക)

- 12.
 - ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകിയശേഷം വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് മുറിഞ്ഞ ഭാഗം അമർത്തിപ്പിടിക്കുക.
 - സോപ്പോ ആന്റിസെപ്റ്റിക് ലോഷനോ കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കണം.
 - തുറന്ന മുറിവുമായി കളി തുടരുകയോ നടത്തം തുടരുകയോ ചെയ്യരുത്.
 - കൈകാലുകളിൽ മുറിവേറ്റതെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ നിലയിൽ നിന്ന് മുകളിലേക്ക് മുറിവേറ്റ ഭാഗം ഉയർത്തിവയ്ക്കുക.

(ഏതെങ്കിലും 3 ഉത്തരത്തിന് ഓരോ സ്കോർ നൽകാം)

കലാവിദ്യാഭ്യാസം

ആകെ സ്പെഷ്യൽ : 15

1 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

1. ചെടികളും പുഷ്പങ്ങളും
2. വൃത്താകൃതിയിൽ
3. ഹാർട്ട്‌കോണിംഗ്
4. വൃത്തി
5. മൃഗ
6. സിംഹം 4 x 1 = 4 സ്പെഷ്യൽ

7. 8 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഓരോന്നിന് ഉത്തരമെഴുതുക

7. ആംഗ്യം, മോഡലുകൾ
8. മഴയത്ത്, വെള്ളം
- 9 മുതൽ 12 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും 2 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ശേഷിയുണ്ടെങ്കിൽ 3 സ്പെഷ്യൽ 2 x 3 = 6 സ്പെഷ്യൽ

9. വൃത്താകൃതിയിൽ (അല്ലെങ്കിൽ) ചതുരകം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കളിയിലൂടെ തൃപ്തം പ്രദർശിപ്പിക്കുക 3 സ്പെഷ്യൽ
10. വൃത്താകൃതിയിൽ (അല്ലെങ്കിൽ) ചതുരകം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കളിയിലൂടെ തൃപ്തം പ്രദർശിപ്പിക്കുക 2 സ്പെഷ്യൽ
11. വൃത്താകൃതിയിൽ (അല്ലെങ്കിൽ) ചതുരകം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കളിയിലൂടെ തൃപ്തം പ്രദർശിപ്പിക്കുക 1 സ്പെഷ്യൽ

10. സൂക്ഷ്മവായുക്കൾ - ഓക്സൈജൻ, നാസം, കോബാൾട്ട്, ക്ലോറിൻ
11. സൂക്ഷ്മവായുക്കൾ - ഓക്സൈജൻ, നാസം, കോബാൾട്ട്, ക്ലോറിൻ
12. സൂക്ഷ്മവായുക്കൾ - ഓക്സൈജൻ, നാസം, കോബാൾട്ട്, ക്ലോറിൻ

11. ശരീരവായുക്കൾ - ഓക്സൈജൻ, നാസം, കോബാൾട്ട്, ക്ലോറിൻ
12. ശരീരവായുക്കൾ - ഓക്സൈജൻ, നാസം, കോബാൾട്ട്, ക്ലോറിൻ
13. ശരീരവായുക്കൾ - ഓക്സൈജൻ, നാസം, കോബാൾട്ട്, ക്ലോറിൻ

12. (1) നല്ല കളിയിലൂടെ...
- (2) ഇതു കഴിഞ്ഞാൽ വെള്ളം ആളാക്കാം...
- (3) മിടുക്കനാകട്ടെ...
13. തൃപ്തി ഉണ്ടാക്കുന്ന ഓരോ കളിയിലൂടെയും ഒരു സ്പെഷ്യൽ വീതം 3 സ്പെഷ്യൽ

- 13, 14 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഓരോന്നിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ശേഷിയുണ്ടെങ്കിൽ 3 സ്പെഷ്യൽ 1 x 3 = 3 സ്പെഷ്യൽ
13. നിർദ്ദേശിക്കുന്നവയെല്ലാം ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 3 സ്പെഷ്യൽ
14. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 2 സ്പെഷ്യൽ

14. (1) ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 1 സ്പെഷ്യൽ
- (2) ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 2 സ്പെഷ്യൽ
- (3) ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 3 സ്പെഷ്യൽ

പ്രവൃത്തിപഠനം

ആകെ സ്പെഷ്യൽ : 15

1. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 1 സ്പെഷ്യൽ
2. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 1 സ്പെഷ്യൽ
3. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 1 സ്പെഷ്യൽ
4. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 1 സ്പെഷ്യൽ
5. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 2 സ്പെഷ്യൽ
6. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 2 സ്പെഷ്യൽ
7. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 2 സ്പെഷ്യൽ

8. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 2 സ്പെഷ്യൽ
9. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 2 സ്പെഷ്യൽ
10. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 4 സ്പെഷ്യൽ
11. ചിത്രം വാച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 4 സ്പെഷ്യൽ