

പാദവാർഷിക മൂല്യനിർണയം 2018-19

ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തി പഠനം

ക്ലാസ്സ് : 7

സമയം: 2 മണിക്കൂർ

പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം എന്നീ വിഷയങ്ങളെ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളായിട്ടാണ് ചോദ്യപേപ്പറിൽ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.
- ◆ ഓരോ വിഭാഗത്തിനും 15 സ്കോർ വീതം.
- ◆ ആദ്യത്തെ 15 മിനിട്ട് സമാശ്വാസ സമയമാണ്.
- ◆ മൂന്ന് വിഭാഗത്തിന്റെയും ഉത്തരങ്ങൾ പ്രത്യേകം പേപ്പറിൽ എഴുതി നൽകേണ്ടതാണ്. അവയിലെല്ലാം പേര്, വിഷയം, ക്ലാസ്സ്, ഡിവിഷൻ, റോൾ നമ്പർ എന്നീ വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തണം.

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം

1 മുതൽ 4 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ബ്രാക്കറ്റിൽ നിന്നും ശരിയുത്തരം എഴുതുക.

1. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ പേശീശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച മാർഗമേത് ?
(ജോഗിങ്ങ്, യോഗ, ബ്രീത്തിങ്ങ് എക്സർസൈസ്, റസിസ്റ്റൻസ് ട്രെയിനിംഗ്)
2. ഏതു കായിക ഇനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലോകകപ്പ് മത്സരങ്ങളാണ് റഷ്യയിൽ അടുത്ത കാലത്തായി നടന്നത്?
(ഫുട്ബോൾ, വോളിബോൾ, ഹോക്കി, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ)
3. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച മാർഗമേത്?
(ഉറക്കം, വ്യായാമം, ടി വി കാണൽ, പാട്ടു കേൾക്കൽ)
4. വിലയം ഹെർബർട്ട് ഷെൽഡൻ മനുഷ്യ ശരീരഘടനയെ മൂന്നായി തരം തിരിച്ചതുപ്രകാരം മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതിയിലുള്ളവരെ അറിയപ്പെടുന്നതെന്ത്?
(എൻഡോമോർഫ്, മീസോമോർഫ്, എക്സോമോർഫ്, ഇവയൊന്നുമല്ല)

5 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരം മെഴുതുക

5. എന്താണ് ദിനചര്യ?
6. ദിവസേന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക?
7. എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസുകളെപ്പറ്റി വിവരിക്കുക?
8. മീസോമോർഫ് ശരീരഘടനയുടെ നാലു പ്രത്യേകതകൾ എഴുതുക?

9. പേശീശക്തി എന്നാലെന്ത്?

10. വ്യായാമം എന്നാലെന്ത്?

11, 12 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനുമാത്രം ഉത്തരമെഴുതുക.

11. നിങ്ങളുടെ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ പി. യു. ചിത്ര എന്ന കായികതാരത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങളെ പറ്റി വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ കായികതാരത്തിന് ഇത്രയും നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞതെന്ന് വിശദീകരിക്കുക?

12. വ്യായാമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന വിവിധ എക്സർസൈസുകളെപ്പറ്റി വിവരിക്കുക.

കലാവിദ്യാഭ്യാസം

ഒന്നു മുതൽ ആറു വരെയുള്ള എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതേണ്ടതാണ്.

1. ഉച്ചക്ക് 2 മണിക്ക് കാണുന്ന മരത്തിന്റെ നിഴലിന് വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക് കാണുന്ന നിഴലിനേക്കാൾ നീളം കൂടുതൽ ആയിരിക്കും ശരിയോ? തെറ്റോ?

(ശരി, തെറ്റ്)

2. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതിൽ ജ്യോതിയ രൂപങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യുന്ന ചിത്ര രചനാ ശൈലി ഏത്?

(ചുമർചിത്രരചന, ക്യൂബിസം, മധുബനി)

3. ഭാരതീയസംഗീതത്തിലെ ഏതു സംഗീത ശൈലിയാണ് കേരളീയർ പിന്തുടരുന്നത്?

(രബീന്ദ്രസംഗീതം, ഹിന്ദുസ്ഥാനിസംഗീതം, കർണാടകസംഗീതം)

4. 'രി സ പ മ ഗ ധ നി' ഇവ സപ്തസ്വരങ്ങളാണല്ലോ. ഈ സ്വരങ്ങളെ ആരോഹണ ക്രമത്തിൽ എഴുതുക.

(ഗമപധനിസരി, സരിഗമപധനി, പധനിസരിഗ)

5. ശാസ്ത്രീയ നൃത്തങ്ങൾ അഭ്യസിപ്പിക്കുന്ന പ്രശസ്തമായ കേരളകലാമണ്ഡലം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതെവിടെ?

(തൃശ്ശൂർ, കണ്ണൂർ, തിരുവനന്തപുരം)

6. സംഭാഷണമില്ലാത്ത നാടകാഭിനയരീതിയുടെ പേരെഴുതുക.

(ഏകാഭിനയം, മൂകാഭിനയം, വാചികാഭിനയം)

7 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

7. മനുഷ്യരൂപങ്ങൾ എങ്ങനെ വരക്കാമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ? എങ്കിൽ ഓടുന്ന ഒരു മനുഷ്യന്റെ ചിത്രം വരയ്ക്കുക.

8. ഉചിതമായവ ചേർത്തെഴുതുക.

- എ) പുരന്ദരദാസർ - സംഗീത ത്രിമൂർത്തികളിലൊരാൾ
- ബി) സ്വാതി തിരുനാൾ - കർണ്ണാടക സംഗീതത്തിന്റെ പിതാവ്
- സി) ഇരയിമ്മൻ തമ്പി - രാജാക്കൻമാരിലെ സംഗീതപ്രതിഭ
- ഡി) ത്യാഗരാജസ്വാമികൾ - ഓമനത്തികൾ കിടാവോ രചയിതാവ്

- 9. രണ്ടു ശാസ്ത്രീയനൂതനരൂപങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക ?
- 10. നവരസങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണത്തിന്റെ പേരെഴുതുക.
താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.
- 11. ഉണ്ണി വയൽ വരമ്പിലൂടെ സ്കൂളിലേക്കു പോകുകയാണ്. ഉണ്ണിയും കർഷകനും തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണം എഴുതുക. ഉണ്ണി കണ്ട കാഴ്ചയുടെ ചിത്രം വരയ്ക്കുക.
- 12. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന നൂതനരൂപം ഏതാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അനുയോജ്യമായ നാലു വരികൾ എഴുതുക.



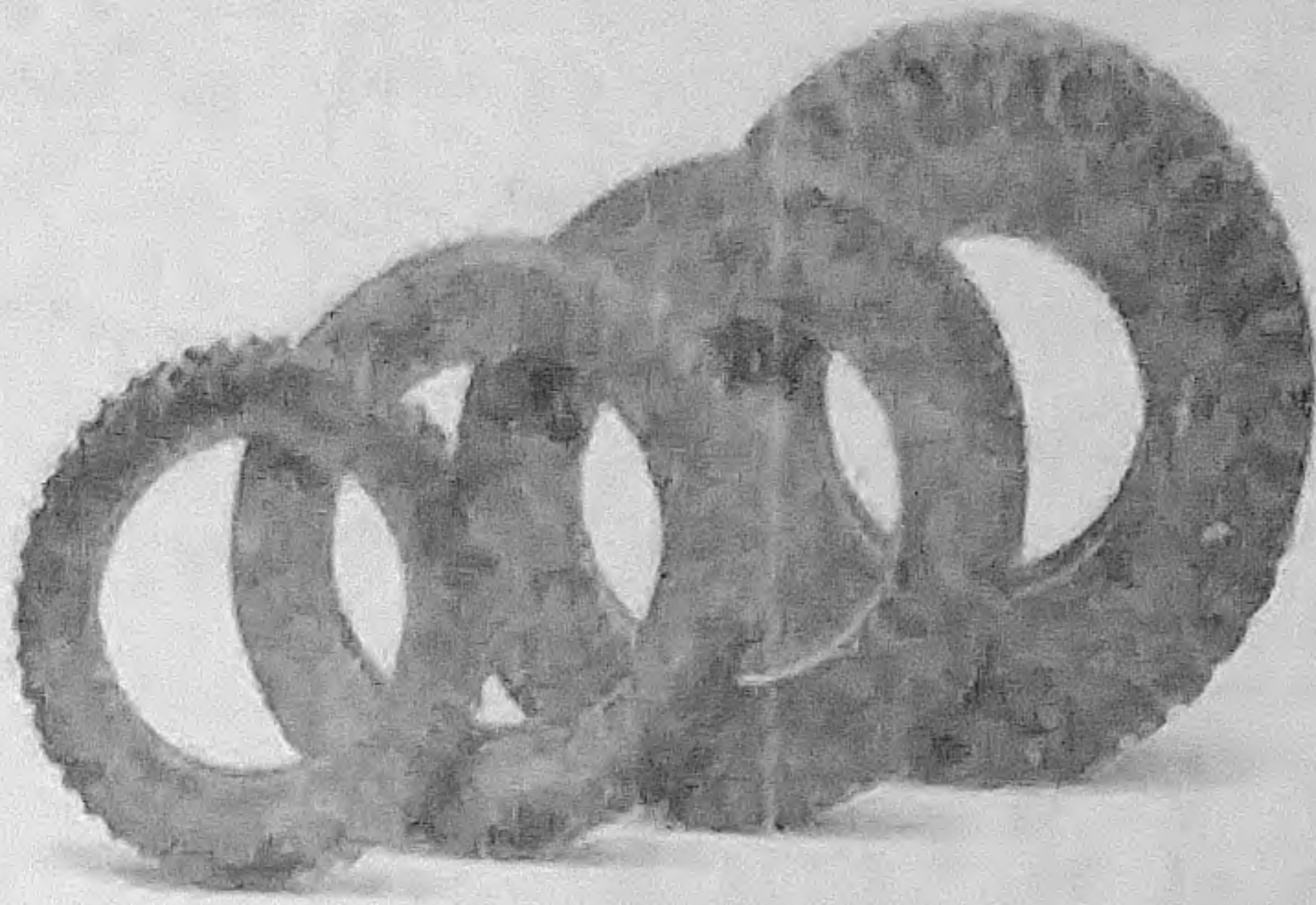
പ്രവൃത്തിപഠനം

- 1, 2 ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ശരിയായ ഉത്തരം ബ്രാക്കറ്റിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്തെഴുതുക
- 1. ബുള്ളൂൻ സ്റ്റിച്ച്, ഫ്രഞ്ച് നട്ട് എന്നീ അലങ്കാരത്തയ്യലുകൾ എന്തിനുപയോഗിക്കുന്നു?
(പൂമ്പൊടി തയ്ക്കാൻ, ഇതളുകൾ തയ്ക്കാൻ, ഇല തയ്ക്കാൻ, കായ്കൾ തയ്ക്കാൻ)
- 2. ചെടിച്ചട്ടിയിൽ മുളപ്പിച്ച നാടൻ ചെടിയിലേക്ക് എങ്ങനെയുള്ള ചെടിയുടെ കാണുമാണ് ഗ്രാഫ്റ്റ് ചെയ്യേണ്ടത്?
(ഉൽപ്പാദനശേഷി കുറഞ്ഞത്, മറ്റു ജാതിയിൽപ്പെട്ടത്, ഉൽപ്പാദനശേഷി കൂടിയത്, തുല്യ ഉൽപ്പാദനശേഷി ഉള്ളത്)

വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക

- 3. ക്രോസ്റ്റിച്ച് ചെയ്യാൻ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് തരം തൂണിയാണ്
- 4. ചിരട്ട ഉപയോഗിച്ച് കൗതുക വസ്തുക്കൾ നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ, ചിരട്ടയുടെ ഉപരിതലം മിനുസമുള്ളതാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു/ഉപകരണം ആണ്
- 5. 'ഗ്രാഫ്റ്റിംഗ്' ചെയ്യാൻ സാധാരണയായി ഏതെല്ലാം സസ്യങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

6. ഓരോ, അല്ലെങ്കിലും എണ്ണിത്തന്നെ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നവയെ തരം തിരിക്കുക.



എ



ബി



സി



ഡി

7, 8 ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന് ഉത്തരമെഴുതുക

7. തേങ്ങയുടെ തൊണ്ട്, കത്തി, പശ, തൂണി, ചുറ്റിക എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കാവുന്ന ഒരു കൗതുകവസ്തുവിന്റെ പേരെഴുതുക? നിർമ്മാണരീതി വിവരിക്കുക.
8. പെറ്റിക്കോട്ട്, കൈത്തയ്യൽ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സാധനസാമഗ്രികൾ ഏവ? ഏതെല്ലാം സ്റ്റിച്ചുകൾ ഉപയോഗിക്കാം?
താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യത്തിന് രണ്ടു വാക്കിൽ കുറയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക.
9. വൃക്കി ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പാലിക്കേണ്ട ദിനചര്യകൾ ഏവ?