A

സമഗ്രശിക്ഷാ, കേരളം

9001

പാദവാർഷിക മൂല്യനിർണയം 2022 – 23

ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം

ക്ലാസ് - IX

സമയം : 2 മണിക്കൂർ

ആകെ സ്കോർ : 45

പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം എന്നി വിഷയങ്ങളെ മൂന്ന് വിഭാഗങ്ങളായിട്ടാണ് ചോദ്യപേപ്പറിൽ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.
- ഓരോ വിഭാഗത്തിനും 15 സ്കോർ വീതം. എഴുത്തുപരീക്ഷക്കുള്ള 2 മണിക്കൂറിൽ 15 മിനിട്ട് സമാശ്വാസ സമയമാണ്.
- മൂന്ന് വിഭാഗത്തിന്റെയും ഉത്തരങ്ങൾ പ്രത്യേകം പേപ്പറിൽ എഴുതി നൽകേണ്ടതാണ്. അവയിലെല്ലാം വിഷയം, പേര്, ക്ലാസ്, റോൾനമ്പർ എന്നീ വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തണം.

ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം

സമയം : 40 മിനിറ്റ്

ആകെ സ്കോർ : 15

1 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക. ശരിയുത്തരത്തിന് 1 സ്കോർ വീതം. (4 × 1 = 4)

1. ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നതിൽ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത പരിശോധിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം ഏത്?

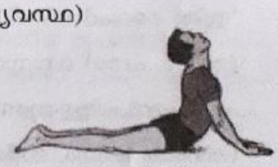
   (മോഡിഫൈഡ് സ്റ്റെപ്പ് ടെസ്റ്റ്, ഷട്ടിൽ റിലേ, ബി.എം.ഐ, സ്റ്റാന്റിങ് ബ്രോഡ് ജമ്പ്)

2. കോശങ്ങളിലേക്ക് ഓക്സിജനെ എത്തിക്കുന്നതിനും കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡിനെ പുറന്തള്ളുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന വ്യവസ്ഥയാണ്....................

   (ദഹന വ്യവസ്ഥ, പേശീവ്യവസ്ഥ, ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥ, അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ)

3. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന യോഗാസനത്തിന്റെ പേരെഴുതുക

   (പശ്ചിമോത്ഥാനാസനം, ഭുജംഗാസനം, മകരാസനം, അർധപവനമുക്താസനം)



4. നാവിലെ പുളി, എരിവ്, മധുരം, കയ്പ്പ് എന്നീ രസങ്ങളെ മനസിൽ അറിയാനുള്ള കഴിവിനെ .... ഇമേജറി ടെക്നിക്ക് എന്നു പറയുന്നു.

   (വിഷ്വൽ, ഓഡിറ്ററി, ഓൾഫക്ടറി, ഗസ്റ്റേറ്ററി)

5. സ്വയം രക്ഷക്കും മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കുവാനും സഹായകരമായ ഒരു വ്യായാമമുറയാണ്.......................

   (സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ, എയ്റോബിക്സ്, സുംബ)

6. കായിക പ്രവർത്തനത്തിന് മുമ്പ് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ....?

   (വാമിങ് അപ്, സമ്മർദം, ഇമേജറി, വാമിങ് ഡൗൺ)

7 മുതൽ 12 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക. ശരിയുത്തരത്തിന് 2 സ്കോർ വീതം. **(4 × 2 = 8)**

7. മാനസിക സമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള രണ്ട് മാർഗങ്ങളെഴുതുക?
8. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വ്യായാമ മുറകൾ ഏതെല്ലാം?
9. വിഷ്വൽ ഇമേജറി ടെക്നിക്കിനെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക?
10. സ്ഥിരമായി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ ഹൃദയ ശ്വസന വ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ എഴുതുക.
11. പ്രോഗ്രസ്സീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷനെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക?
12. ഡീപ്പ് ബ്രീത്തിങ് വ്യായാമത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ എഴുതുക?

13, 14 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക. ശരിയുത്തരത്തിന് 3 സ്കോർ. **(1 × 3 = 3)**

13. എന്താണ് സമ്മർദം? കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സമ്മർദത്തെ എങ്ങനെയെല്ലാം അതിജീവിക്കാം. വിവരിക്കുക.
14. ചിട്ടയായ കായികപരിശീലനത്തിലൂടെ ആർജ്ജിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എഴുതുക?

കലാവിദ്യാഭ്യാസം

സമയം : 40 മിനിറ്റ്
ആകെ സ്കോർ : 15

1 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ശരിയുത്തരത്തിന് 1 സ്കോർ. **(4 × 1 = 4)**

1. കേരളത്തിന്റെ തനത് നൃത്തരൂപം ഏതാണ് ?
   (കുച്ചിപ്പുടി, ഭരതനാട്യം, മോഹിനിയാട്ടം, നാടോടി നൃത്തം)
2. താൻസൻ ഏത് സംഗീത ശാഖയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കലാകാരനാണ്?
   (ഹിന്ദുസ്ഥാനി സംഗീതം, കർണാടക സംഗീതം, കഥകളി സംഗീതം, പാശ്ചാത്യ സംഗീതം)
3. 'സ്റ്റിൽ ലൈഫ് വിത്ത് ഫ്രൂട്ട് ആന്റ് പെപ്പേഴ്സ്' എന്ന ഓയിൽ പെയ്ന്റിംങ് വരച്ചത് ആരാണ്?
   (മറ്റീസ്, പൗൾ സെസ്സാൻ, പൗൾ ഗോഗിൻ, റംബ്രാന്റ്)
4. എൻ എൻ പിള്ളയുടെ ആത്മകഥയുടെ പേരെന്ത്?
   (കഴിഞ്ഞ കാലം, ഓർമ്മകളുടെ ലോകത്തിൽ, ഞാൻ, കർമ്മ ഗതി)
5. സംഭാഷണങ്ങൾ റെക്കോർഡ് ചെയ്യുന്നതിന് ചലച്ചിത്രത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പദം ഏതാണ്?
   (ലൈറ്റിംഗ്, മേക്കപ്പ്, കാസ്റ്റിംഗ്, ഡബ്ബിങ്)
6. കൊളാഷ് എന്ന ചിത്രകലാശൈലി വികസിപ്പിച്ച സ്പാനിഷ് ചിത്രകാരൻ ആര്?
   (പിക്കാസോ, മോഡി ഗ്ലാനി, എഡ്വേർഡ് മങ്ക്, പോൾ ക്ലി)

7 മുതൽ 11 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 3 സ്കോർ വീതം. **(3 × 2 = 6)**

7. ഭാരതീയ സംഗീതത്തിന്റെ 2 ശാഖകൾ ഏതെല്ലാം?
8. നവരസങ്ങളിൽ ഏതു ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ. കണ്ടെത്തി എഴുതുക?

- യുദ്ധത്തിൽ ജയിച്ച ധീര ജവാന്റെ ഭാവം
- അപ്രതീക്ഷിതമായി ലോട്ടറി അടിച്ച ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഭാവം
- ഉഗ്ര വിഷമുള്ള പാമ്പിനെ സമീപത്ത് കാണുമ്പോൾ ഉള്ള ഭാവം

9. ആശയം കിട്ടിയാൽ അത് സിനിമയാക്കുന്നത് വരെയുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ ശരിയായ ക്രമത്തിൽ എടുത്ത് എഴുതുക.
   (a) ഡബ്ബിങ്
   (b) എഡിറ്റിംഗ്
   (c) ലൊക്കേഷൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുക
   (d) ചിത്രീകരിക്കുക
   (e) തിരക്കഥ തയ്യാറാക്കുക
   (f) അഭിനേതാക്കളെ കണ്ടെത്തുക

10. പ്രകൃതി ദൃശ്യത്തേയും മനുഷ്യ രൂപത്തേയും ഉൾപ്പെടുത്തി ഭാവനാത്മകമായി ഒരുചിത്രം വരയ്ക്കുക.

11. നാടകവും സിനിമയും തമ്മിലുള്ള മൂന്നു വ്യത്യാസങ്ങൾ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

12 മുതൽ 14 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ശരിയുത്തരത്തിന് 5 സ്കോർ. **(1 × 5 = 5)**

12. ചേരുംപടി ചേർക്കുക

(a) ബിസ്മില്ലാഖാൻ	ചിത്രകാരൻ
(b) എൻ.എൻ.പിള്ള	ഹിന്ദുസ്ഥാനി സംഗീതം
(c) ശ്യാമശാസ്ത്രികൾ	നൃത്തനാടകം
(d) പോൾ സെസ്സാൻ	നാടകം
(e) കലാമണ്ഡലം സത്യഭാമ	ശില്പം
(e) മൈക്കലാഞ്ചലോ	കർണ്ണാടക സംഗീതം

13. ചതുർവിധ അഭിനയങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? വിവരിക്കുക.

14. നിങ്ങൾ പഠിച്ച ത്രികോണം ചതുരം വൃത്തം തുടങ്ങിയവ ആണല്ലോ ജാമിതീയ രൂപങ്ങൾ. ഇലകൾ പൂക്കൾ മരങ്ങൾ കല്ലുകൾ തുടങ്ങിയ രൂപങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് അറിയാം. അവയെ പ്രകൃതിജന്യ രൂപങ്ങൾ എന്നാണ് പറയുക. ഈ രണ്ടുതരം രൂപങ്ങളേയും ഉപയുക്തമാക്കി ഒരു ചിത്രം വരയ്ക്കുക, നിറം നൽകുക.

പ്രവൃത്തിപഠനം

സമയം : 40 മിനിറ്റ്
ആകെ സ്കോർ : 15

ശരിയായ ഉത്തരം ബ്രായ്ക്കറ്റിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുത്ത് എഴുതുക. ഒന്നു മുതൽ നാല് വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഒരു സ്കോർ വീതം **(3 × 1= 3)**

1. സ്ക്വാഷ് നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്ത പ്രിസർവേറ്റീവ്
   (ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, ചെറുനാരങ്ങ, വിനാഗിരി)

2. താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ ഔഷധ സസ്യമല്ലാത്തത് ഏത്?
   (പനികൂർക്ക, മണിപ്ലാന്റ്, ആടലോടകം, ആര്യവേപ്പ്)

3. ചിരട്ട മിനുസപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പേപ്പർ.
(സാന്റ് പേപ്പർ, ക്രേപ്പ് പേപ്പർ, എ4 പേപ്പർ, ചാർട്ട്)

4. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ ശുചീകരണ ഉപകരണമല്ലാത്തത്?
(പൊടിതട്ടി, മോപ്പ്, ചവറുകോരി, മിക്സി)

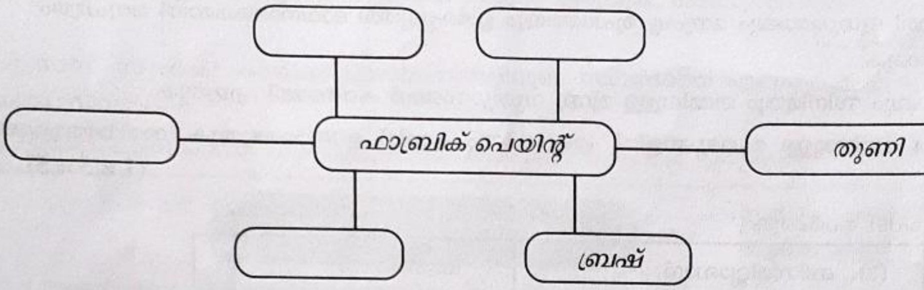
5 മുതൽ 9 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക. ശരിയുത്തരത്തിന് 2 സ്കോർ.

$(4 \times 2 = 8)$

5. ഔഷധ സസ്യ പരിപാലനത്തിന് ആവശ്യമായ നാലിനം ജൈവവളങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.

6. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും അവ നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളും ചില്ല് പാത്രത്തിലോ, മൺ ഭരണിയിലോ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. വിശദീകരിക്കുക.

7. പദസൂര്യൻ പൂർത്തീകരിക്കുക.



8. ചേരുംപടി ചേർക്കുക

(a) തേൻ	പ്ലാസ്റ്റർ ഓഫ് പാരീസ്
(b) ചോക്ക്	അക്വാപോണിക്സ്
(c) കൃഷി രീതി	നോട്ട് ബുക്ക്
(d) കാലിക്കോ	പ്രിസർവേറ്റീവ്

9. താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം ഏതെല്ലാം അലങ്കാരത്തയ്യലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പൂർത്തിയാക്കാം.

10 മുതൽ 11 വരെ ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന് ഉത്തരം എഴുതുക **$(1 \times 4 = 4)$**

10. വിവിധ ഭക്ഷ്യസംസ്കരണ രീതികൾ ഏതെല്ലാം? ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.

OR

11. മാലിന്യങ്ങളെ പൊതുവായി എത്രയായി തരംതിരിക്കാം? ഏതെങ്കിലും ഒരു ജൈവമാലിന്യ സംസ്കരണ രീതിയെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.