

ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2019

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ 9ನೇ ತರಗತಿ

ಸಮಯ :- 60 ನಿಮಿಷಗಳು

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು :- 30

I. ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

1x4=4

- 1) ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ.ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
a) ಹೃನ್ನಾಳಗಳ b) ಕಾಲಿನ c) ಕೈಗಳ d) ಕಣ್ಣಿನ
- 2) ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ.
a) ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ b) ಮೂಲಂಗಿ c) ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು d) ಬದನೆಕಾಯಿ
- 3) ಶ್ರೀ ಎನ್.ಕೆ.ಪ್ರಸಾದ್ ರವರು ಅಂ.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೆಫರಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಸ್ಥಳ.
a) ಸಿಯೋಲ್ b) ಲಂಡನ್ c) ಮೆಕ್ಸಿಕೋ d) ಚೀನಾ
- 4) ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತುಗಳಿರತವೆ
a) 4 b) 3 c) 6 d) 2

II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

1x4=4

A

B

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 5) ಗಾಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು. | ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ |
| 6) NIS | ಆಮ್ಲಜನಕ |
| 7) ವಾಯುವಿಹಾರ. | ಪಟಿಯಾಲ |
| 8) ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸ್ರಜನೆಗೆ. | ಡೆಟಾಲ್ |

III. ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

1x4=4

- 9) ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು?
- 10) ಚಿಟ್ಟೆ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?
- 11) ಈಜು ಎಂದರೇನು?
- 12) ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಎಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ?

IV. ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

2x4=8

- 13) 1948ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿದ ಸಮಿತಿಗಳಾವುವು?
- 14) ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಬ್ರೇಕ್ ಎಂದರೇನು? ವಿವರಿಸಿ?
- 15) ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?
- 16) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವಿರಿ?

V. ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

3x2=6

- 17) ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು ಎಷ್ಟು? ವಿವರಿಸಿ?
- 18) ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

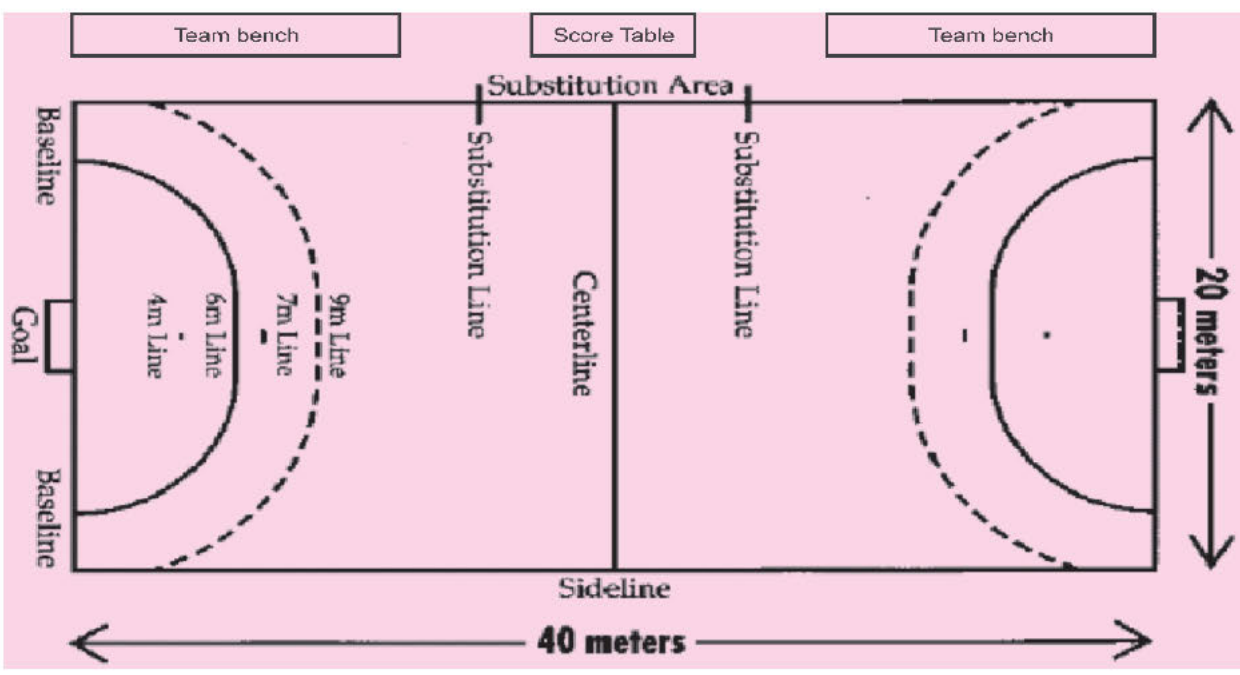
19. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ರಚಿಸಿ, ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

4x1=4

7) 9 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮಾವಧಿ ಉತ್ತರ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಅಂಕ ವಿತರಣೆ

ಪುಟ-1

ಪ್ರ.ಸಂ	ಉತ್ತರ	ಅಂಕ ಗಳು
01	ಹೈನುಗಳ	1
02	ಮೂಲಂಗಿ	1
03	ಸಿಯೋಲ್	1
04	2	1
05	ಡೆಟಾಲ್	1
06	ಪಟಿಯಾಲ	1
07	ಆಮ್ಲಜನಕ	1
08	ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ	1
09	ಎದುರಾಳಿಯ ಆಟಗಾರನ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು	1
10	ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಲು & ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಿಸಲು	1
11	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಕೌಶಲ	1
12	ಹಸಿ ತರಕಾರಿ / ಜಿವಂತ ತರಕಾರಿ	1
13	<ul style="list-style-type: none"> • ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿ • ರಾಧಕೃಷ್ಣನ್ ಆಯೋಗ 	2
14	ಆಕ್ರಮಣಕಾರರ ಆಕ್ರಮಣವು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಆಗುವ ಮುನ್ನ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಎನ್ನುವರು	2
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. ರೋಗ ಮಕ್ತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ 2. ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು 3. ಪರಸ್ಪರ ಶಾಂತಿ,ಪ್ರೀತಿ,ವಿಶ್ವಾಸ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ 	2
16	<ul style="list-style-type: none"> * ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲತ್ತಬೇಕು * ಬೋರಲು ಮಲಗಿಸಬೇಕು * ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಹೊತ್ತುತ್ತ ಪುಷ್ಟಸದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು * ಅವಶ್ಯಕವಾದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನೀಡಬೇಕು * ಗಾಬರಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು 	2

ಪ್ರ. ಸಂ	ಉತ್ತರ	ಅಂಕ ಗಳು
17	<p>1. ವಲಯ ರಕ್ಷಣೆ (ಜೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್) : ವಲಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಬದಲು ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡುವ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನು ತನಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವನು.</p> <p>2. ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆ (ಮ್ಯಾನ್ ಟೂ ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್) : ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ತಂತ್ರವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಕಣ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಅಂಕಣ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಆಕ್ರಮಣಕಾರನನ್ನು ಆಟ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.</p>	3
18	<p>1. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯ ಘಟಕಗಳಾದ ವೇಗ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಚಪಲತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಬಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.</p> <p>2. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.</p> <p>3. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.</p> <p>4. ಉತ್ತಮ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.</p> <p>5. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು</p> <p>6. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.</p> <p>7. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.</p> <p>8. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ</p>	3
19	 <p>The diagram illustrates a basketball court with a length of 40 meters and a width of 20 meters. Key features include: <ul style="list-style-type: none"> Team benches and a Score Table at the top. Substitution Area in the center, bounded by Substitution Lines. Centerline running through the middle. Sideline at the bottom. Baseline at both ends, with a Goal at the left end. Curved lines representing the 4m, 6m, 7m, and 9m distances from the baseline. </p>	4