

## ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

### വാർഷിക പരീക്ഷ ഉത്തരസൂചിക

**ക്ലാസ് : 8                      മീഡിയം: മലയാളം    സ്കോർ: 15**

**SHINU R, GHS BEMMANUR, PHYSICAL EDUCATION TEACHER, PALAKKAD**

Q No	Answers	Mark
<b>1</b>	ക്രിക്കറ്റ്	<b>1</b>
<b>2</b>	14 വയസ്സിൽ താഴെ	<b>1</b>
<b>3</b>	ധൂൻചന്ദ്	<b>1</b>
<b>4</b>	നീരജ് ചോപ്ര	<b>1</b>
<b>5</b>	പേശികളുടെ വലിപ്പം വർദ്ധിക്കുന്നു	<b>1</b>
<b>6</b>	മകരാസനം	<b>1</b>
<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ശരീരത്തിലെ എല്ലുകളെ ചലിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും സഹായിക്കുന്നത് സന്ധികളാണ്. ചലന സവിശേഷത അനുസരിച്ച് സന്ധികളെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം.                      ചലന രഹിത സന്ധി, അൽപചലന സന്ധി, സ്വതന്ത്ര ചലന സന്ധി.</li> </ul>	<b>2</b>
<b>8</b>	സന്ധികളിൽനിന്ന് അസ്ഥികൾ മാറിനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഡിസ് ലോക്കേഷൻ. ഭാഗികമായി മാറിനിൽക്കുന്നതിന് സബ് ലക്സേഷൻ എന്നു പറയുന്നു.	<b>2</b>
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ശരീരത്തിന്റെ സതുലിനാവസ്ഥ നിലനിർത്തി വിവിധ ദിശകളിലേക്ക് വേഗത്തിൽ ചലിക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ചുറ്റുചുറ്റുക്ക് എന്ന് പറയുന്നത്. ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്.</li> </ul>	<b>2</b>
<b>10</b>	<p><b>14 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള വിഭാഗക്കാർക്കുള്ള ഫുട്ബോൾ മത്സരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുത്തിയ ഒരു നിയമ നിർദ്ദേശമാണ് ഇത്. ഫുട്ബോൾ മത്സരങ്ങൾക്കിടെ വീണുകിടക്കുന്ന എതിർ ടീം അംഗത്തെ എഴുന്നേൽപ്പിക്കുക ഗോളടിക്കുന്ന സഹ കളിക്കാരനെ പോലെ എതിരാളികളെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയ പെരുമാറ്റ രീതികൾ അനുവർത്തിക്കുന്ന കളിക്കാരന് റഫറി കാണിക്കുന്ന കാർഡ് ആണ് ഗ്രീൻകാർഡ്.</b></p>	<b>2</b>
<b>11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ഗുസ്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണിത്. പഴയ അഖാരകളിൽ ഗുസ്തിയിൽ വിവിധ പരിശീലനം നൽകുന്നു</li> </ul>	<b>2</b>
<b>12</b>	<b>8 മുതൽ 14 വയസ്സായ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി ഭാവിയിലെ</b>	<b>2</b>

	<p>വാശാനങ്ങൾ ആക്കുക എന്നതാണ് ഈ പദ്ധതി വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസവും കായിക പരിശീലനവും നൽകുക.</p> <p>കായിക പരിശീലത്തിന് ആവശ്യമായ ബൗദ്ധിക സാഹചര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക.</p>	
<p><b>13</b></p>	<p><b>മികച്ച താരങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക, മികച്ച പരിശീലനവും അന്താരാഷ്ട്ര മത്സര പരിചയവും നൽകുക, ശാസ്ത്രീയ പരിശീലനവും ഉപകരണ ലഭ്യതയും ഉറപ്പുവരുത്തുക, ദേശീയ ടീമിന്റെ തയ്യാറെടുപ്പ്, പശ്ചാത്തല സൗകര്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ, മികച്ച കോച്ചുകളെയും കായിക അധ്യാപകരെയും സൃഷ്ടിക്കൽ.</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>14</b></p>	<p><b>നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും പാലിക്കുക, സഹ കളിക്കാരനെയും എതിർ കളിക്കാരനെയും ഓഫീസലിനെയും ബഹുമാനിക്കുക, മനപ്പൂർവ്വം മറ്റൊരാൾക്ക് പരിക്കേൽക്കുന്ന രീതിയിൽ കളിക്കാതിരിക്കുക, കാണികളെ ബഹുമാനിക്കുക, സത്യസന്ധമായി പെരുമാറുക, കളിക്കളത്തിൽ അസഭ്യ വാക്കുകളും ചേഷ്ടകളും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക, സമയം നഷ്ട പാലിക്കുക, സ്പോർട്സ്മാൻ സ്പിരിറ്റ് കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക.</b></p>	<p><b>3</b></p>

SHINU R  
 PHYSICAL EDUCATION TEACHER  
 GHS BEMMANUR  
 PALAKKAD