ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

വാർഷിക പരീക്ഷ ഉത്തരസൂചിക 2024-2025

ക്ലാസ് *: 9* മീഡിയം*:* മലയാളം സ്കോർ*: 15*

SHINU R. PHYSICAL EDUCATION TEACHER. GHS MUDAPPALLUR. PALAKKAD

Q 1. വക്രാസനം	Q 3. ഐസ് ഹോക്കി	Q 5.ജർമ്മനി
Q 2. പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്ന	Q 4. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത	Q 6.ഗുകേഷ് ദൊമ്മരാജു

Q NO	ANSWERS	MARK
7	സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്ന് 7000 അടി ഉയരത്തിലാണ് ഈ പ്രദേശം. സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന പ്രതലത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറവായിരിക്കും. ഇത് അവരുടെ എയ്റോബിക് ശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള അവരുടെ ആഹാരരീതിയും, ഏറെ ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ട് കുന്നിൻ മുകളിലൂടെ ഓടിക്കയറി സ്കൂളിൽ പോകുന്ന ശീലങ്ങളും അവരുടെ മികവിനെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭൂപ്രകൃതി പലപ്പോഴും അതിന് അനുസൃതമായി കായികതാരങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്താറുണ്ട്.	2
8	ലൈഫ് ജാക്കറ്റ്, ഹെൽമറ്റ്, ഗ്ലാസ്.	2
9	ഉയരം കൂടിയ മലകൾ, പർവ്വതങ്ങൾ എന്നിവ കയറി മുകളിൽ എത്തുന്ന ഒരു കായിക വിനോദമാണ് പർവ്വതാരോഹണം. മറ്റു കായിക ഇനങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി പർവ്വതാരോഹണത്തിന് പ്രത്യേക നിയമാവലികളോ ചട്ടങ്ങളോ ഇല്ല. പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു സാഹസിക കായിക വിനോദമായതിനാൽ തന്നെ നിരവധി അപകട സാധ്യതയും ഇതിനുണ്ട്. പ്രതികൂലമായ കാലാവസ്ഥ, അപകടകരമായ ഭൂപ്രദേശം, മലകയറുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം ഇല്ലായ്മ എന്നിവ അപകടങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. 1865 ൽ സ്വിറ്റ്സർലാൻഡിലെ വെറ്റർഹോൺ എന്ന മലനിര ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ഒരു ഹൈക്കോടതി ജഡ്ജ് ആയിരുന്ന സർ ആൽഫ്രഡ് വിൽസ് കീഴടക്കിയതാണ് പർവ്വതാ രോഹണത്തിലെ ആരംഭമായി കണക്കാക്കുന്നത്.	2
10	അപകടമുണ്ടായാൽ സഹായത്തിനായി സമീപത്തുള്ളവരെ വിളിക്കുക. കൂടാതെ എമർജൻസി നമ്പറിലേക്ക് (112) സഹായം അഭ്യർഥിച്ചുവിളിക്കുക. വെള്ളത്തിൽ അപകടം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വരക്ഷ പരിഗണിച്ച് മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തുവേണം രക്ഷാപ്രവർത്തനം നടത്തുവാൻ. ഭാരമില്ലാത്ത സുരക്ഷാഉപകരണങ്ങൾ എറിഞ്ഞുകൊടുക്കുകയോ നീളമുള്ള കയറോ,കമ്പോ നീട്ടിക്കൊടുത്തു കൊണ്ടോ രക്ഷപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമം നടത്തുക.	2
11	ഉതൃട്ടാതി വള്ളംകളി - ആറന്മുള നെഹ്റു ട്രോഫി വള്ളംകളി - ആലപ്പുഴ മൂലം വള്ളംകളി - ചമ്പക്കുളം കല്ലട ജലോത്സവം - കൊല്ലം ശ്രീനാരായണ ഗുരു ജയന്തി വള്ളംകളി - കുമരകം പായിപ്പാട് ജലോത്സവം - ഹരിപ്പാട് നീരേറ്റുപുറം പമ്പാ ജലോത്സവം - നീരേറ്റുപുറം പ്രസിഡന്റ്സ് ടോഫി വള്ളംകളി അഷ്ടമുടി കായൽ - കൊല്ലം	2

12	**മരം തൊട്ടുകളി-** ഒന്നോ അതിലധികമോ ചെയ്സർമാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. മറ്റുള്ളകുട്ടികൾ വിവിധമരങ്ങൾ തൊട്ടുനിൽക്കേണ്ടതാണ്. വിസിൽ നൽകുമ്പോൾ കുട്ടി കൾ അവർ തൊട്ടുനിൽക്കുന്ന മരത്തിൽ നിന്ന് ഓടി മറ്റൊരു മരത്തിനടുത്തേക്ക്മാറേണ്ടതാണ്. എല്ലാവരും നിർബന്ധമായും മാറണം. ഈ സമയം ചെയ്സർ മാറുന്ന ഏതെങ്കിലും ആളുടെ മരത്തിനടുത്തേക്ക് ഓടിയെത്തി ആ മരം തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം. ടീച്ചർ നിശ്ചയിക്കുന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നുമാത്രമേ ചെയ്സറിനു കളിതുട ങ്ങാൻ സാധിക്കൂ. ചെയ്സർക്ക് ഏതെങ്കിലും ഒരു മരം തൊടാൻ പറ്റുകയാണെങ്കിൽ, ആരാണോ ആ മരത്തിനടുത്ത് ഉണ്ടായിരുന്നത്, അയാൾ ചെയ്സറായി മാറും. എല്ലാവർക്കും മരം മാറി തൊടാൻ സാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ പഴയ ചെയ്സറെ നില നിർത്തി കളി തുടരാവുന്നതാണ്. **തട്ടുകളി -** തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടുടീമായി മാറുക. ഒരു ടീം ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഡിഫൻഡർമാരായി , വ്യത്യസ്ത പ്രകൃതി തലങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന കളങ്ങളിൽ നിൽക്കുക. മറ്റേ ടീം അംഗങ്ങൾ അറ്റാക്കർമാരായി കുളത്തിൻ്റെ ആരംഭസ്ഥാനത്ത് നിൽക്കുക. ഏറ്റവും പിന്നിലായി നിലകൊള്ളുന്ന ഡിഫൻഡർ കൈയടിക്കുന്നതോടെ കളി ആരംഭിക്കാം. അറ്റാക്കർമാർ എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും മറികടന്ന് അവസാന സോണും കടക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യമിടേണ്ടത്. സോണുകളിൽ നിലകൊള്ളുന്ന ഡിഫൻഡർമാരെ കബളിപ്പിച്ചു വേണം ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ. അവർ സോണിനുള്ളിൽ നിലയുറപ്പിച്ച് അറ്റാക്കർമാരെ തൊട്ട് പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കും. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഡിഫൻഡർമാരെ കബളിപ്പിച്ച് എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളും തരണംചെയ്ത് മറുതലം എത്തുന്ന അംഗത്തിൻ്റെ ടീമിന് ഒരു പോയിൻ്റ് ലഭിക്കും. നിശ്ചിതസമയം കഴിഞ്ഞാൽ അറ്റാക്കർമാർ ഡിഫൻഡർമാരായും തിരിച്ചും കളിതുടരാം. രണ്ടുടീമിനും അറ്റാക്കർമാരായി അവസരം കിട്ടുന്നതിനെ ഒരു ഇന്നിങ്സ് എന്നു വിളിക്കാം സമയം അനുവദിക്കുന്ന മുറയ്ക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ ഇന്നിങ്സ് എന്നതായി കളി രൂപപ്പെടു ത്താം. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിൻ്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കാം.	3
13	**ഐസ് സ്കേറ്റിംഗ്** പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ നീളം കൂടിയ ബ്ലേഡുകൾ അടിവശത്ത് സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള സ്കേറ്റിംഗ് ഷൂ ഉപയോഗിച്ച് മഞ്ഞിനു മുകളിൽ തെന്നി നീങ്ങുന്ന കായിക വിനോദമാണിത്. കായിക മത്സരയി നമായും വിനോദത്തിനായും വ്യായാമത്തിനായും യാത്ര ചെയ്യുന്നതിനും ഈ കായിക വിനോദം ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്, മനുഷ്യനിർമ്മിതമായ കോർട്ടുകളിലോ തണുത്തുറഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ജലാശയങ്ങളുടെയോ ഉപരിതലത്തിലാണ് കൂടുതലായും സ്കേറ്റിംഗ് ചെയ്യുന്നത്. സ്കേറ്റിംഗ് മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ വായു തടസ്സം ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി ഇറുകിയ തരം ജാക്കറ്റുകൾ ആണ് കായികതാരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.നെതർലാൻഡ് എന്ന രാജ്യത്താണ് ഈ ഗെയിം ഉത്ഭവിച്ചത്. **ഐസ് ഹോക്കി** ഐസ് പ്രതലത്തിൽ ഹോക്കി എന്ന കളിയിൽ രൂപം മാറ്റം വരുത്തി നടത്തുന്ന കായിക മത്സരമാണ് ഐസ് ഹോക്കി. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വേഗതയേറിയ ടീം ഗെയിം എന്നറിയപ്പെടുന്നത് ഐസ് ഹോക്കിയാണ് ഐസ് ഹോക്കിയിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ പലതരത്തിലുള്ള സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.	3