10 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ 2024–25

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಂಕ: 40 ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ: I ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ? 4x1=4

1. ಪ್ರಾಚೀನ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ______________ ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದವು.
   ಎ) ಕ್ರಿ.ಶ.395 ಬಿ) ಕ್ರಿ.ಶ.776 ಸಿ) ಕ್ರಿ.ಪೂ.776 ಡಿ) ಕ್ರಿ.ಶ.1896
2. ಕಾರ್ಚ (KARCH) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಆಟಗಾರ________________
   ಎ) ಎ. ರಮಣರಾವ ಬಿ) ಶಾಂಸುಂದರ್‌ರಾವ ಸಿ) ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ ಡಿ) ರೂಯಿಝು
3. ಡಾ// ಎಂ.ಪಿ.ಗಣೇಶ ____________ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು.
   ಎ) ವಾಲಿಬಾಲ್ ಬಿ) ಹಾಕಿ ಸಿ) ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಡಿ) ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
4. ಸಾಮನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೌಲ್ಯ ____________________ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
   ಎ) 120/60 ಬಿ) 80/120 ಸಿ) 140/100 ಡಿ) 120/80

ಪ್ರಶ್ನೆ: II ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. 4x1=4

ಅ	ಬ
5. ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್	ಎ. ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು
6. ವಾಲಿಬಾಲ್	ಬಿ. ಘನ ಪದಾರ್ಥ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು
7. ಮಲಮೂತ್ರ	ಸಿ. ಜಿಮ್ಮಿ ಜಾರ್ಜ
8. ಬ್ಯಾಂಡ್ ಏಡ್	ಡಿ. ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್ .
	ಇ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೆರೆದ ಗಾಯ

ಪ್ರಶ್ನೆ: III ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ ? 4x1=4

9. ಶ್ವಾಸ ಬಂಧನ ಎಂದರೇನು ?
10. ಬಾವಿಗಳ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು ?
11. ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ?
12. ಎ.ರಮಣರಾವ್‌ರವರಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ. ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: IV ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡೂ ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? 4x2=08

13. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ ಯಾವುದು ?
14. ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ ಉಪಯೋಗವೇನು ?
15. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ?
16. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: IV ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? 4x3=12

17. ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರ ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ ?
18. ನಡಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ ?
19. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ ?
20. ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: VI ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? 1x4=04

21. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳಾವುವು ?
22. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ ಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ) ಅಳತೆ ಬರೆಯಿರಿ ? **1x4=04**

10 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನೀಲನಕ್ಷೆ- 2024-25

1. ಉದ್ದೀಷ್ಟ ಆಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಉದ್ದೀಷ್ಟಗಳು	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ಜ್ಞಾನ	35%	12	10
2	ತಿಳುವಳಿಕೆ	50%	20	09
3	ಅನ್ವಯ	10%	04	02
4	ಕೌಶಲ	05%	04	01
	ಒಟ್ಟು	100%	40	22

2.ಪಠ್ಯಾಂಶ ಆಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠಗಳು	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ & ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	09%	4	03
2	ವಾಲಿಬಾಲ್	06%	3	03
3	ಹಾಕಿ	11%	4	02
4	ಅಡತಡೆ ಓಟಗಳು	18%	7	02
5	ನಡಿಗೆ	11%	4	02
6	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ	18%	7	04
7	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	09%	4	03
8	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು	18%	7	03
	ಒಟ್ಟು	100%	40	22

3. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಆಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ	20%	08	08
2	ಕಿರು ಉತ್ತರ 1	10%	04	04
3	ಕಿರು ಉತ್ತರ 2	20%	08	04
4	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ 1	30%	12	04
5	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ 2	10%	04	01
6	ಅಂಕಣ ಗುರುತು	10%	04	01
	ಒಟ್ಟು	100%	40	22

4. ಕಠಿಣತೆ ಮಟ್ಟ ಆಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕಠಿಣತೆ ಮಟ್ಟ	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ಸುಲಭ	30%	12	10
2	ಸಾಧಾರಣ	50%	20	09
3	ಕಠಿಣ	20%	08	03
	ಒಟ್ಟು	100%	40	22

5. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ಬಹು ಆಯ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	04	04
2	ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ	04	04
3	1 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	04	04
4	2 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	08	04
5	3 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	12	04
6	4 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	04	01
7	4 ಅಂಕದ ಅಂಕಣ ಗುರುತು	04	01
	ಒಟ್ಟು	40	22

10 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನೀಲನಕ್ಷೆ– 2024–25

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ **ಅವಧಿ : 90ನಿಮಿಷ** **ಅಂಕ: 40**

ಸೂಚನೆ : ಆವರಣದ ಹೊರಗೆ –ಪ್ರಶ್ನೆ / ಆವರಣದ ಒಳಗೆ –(ಅಂಕಗಳು)

ಕ್ರ. ಸಂ	ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ಜ್ಞಾನ				ತಿಳುವಳಿಕೆ				ಅನ್ವಯ				ಕೌಶಲ	ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆ
		ವ.ನಿ	ಕಿ.ಉ 1	ಕಿ.ಉ 2	ದಿ.ಉ 1	ವ.ನಿ	ಕಿ.ಉ 1	ಕಿ.ಉ 2	ದಿ.ಉ 1 & 2	ವ.ನಿ	ಕಿ.ಉ 1	ಕಿ.ಉ 2	ದಿ.ಉ 1			
1	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ & ಎಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆ	1(1)		1(2)		1(1)									04	03
2	ವಾಲಿಬಾಲ್	1(1)	1(1)			1(1)									03	03
3	ಹಾಕಿ	1(1)							1(3)						04	02
4	ಅಡೆತಡೆ ಓಟ								1(3)					1(4)	07	02
5	ನಡಿಗೆ		1(1)						1(3)						04	02
6	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ		1(1)			1(1)			1(3)			1(2)			07	04
7	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		1(1)	1(2)		1(1)									04	03
8	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು	1(1)							1(4)			1(2)			07	03
	ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	4	4	4	0	4	0	0	16	0	0	4	0	4	40	
	ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆ	4	4	2	0	4	0	0	5	0	0	2	0	1		22
	ಒಟ್ಟು	12				20				4				4		

10 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉತ್ತರಗಳು 2024–25

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ   ಅಂಕ: 40   ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ: I ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ? 4x1=4

1. ಪ್ರಾಚೀನ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ______________ ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದವು.
   ಎ) ಕ್ರಿ.ಶ.395   ಬಿ) ಕ್ರಿ.ಶ.776   ಸಿ) ಕ್ರಿ.ಪೂ.776   ಡಿ) ಕ್ರಿ.ಶ.1896
2. ಕಾರ್ಚ (KARCH) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಆಟಗಾರ______________
   ಎ) ಎ. ರಮಣರಾವ   ಬಿ) ಶಾಂಸುಂದರ್‌ರಾವ   ಸಿ) ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ   ಡಿ) ರೂಯಿರ್‍ಝು
3. ಡಾ// ಎಂ.ಪಿ.ಗಣೇಶ ____________ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು.
   ಎ) ವಾಲಿಬಾಲ್   ಬಿ) ಹಾಕಿ   ಸಿ) ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್   ಡಿ) ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
4. ಸಾಮನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೌಲ್ಯ ________________ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
   ಎ) 120/60   ಬಿ) 80/120   ಸಿ) 140/100   ಡಿ) 120/80

ಪ್ರಶ್ನೆ: II ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. 4x1=4

	ಅ	ಬ	ಉತ್ತರಗಳು
5.	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್	ಎ. ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು	ಡಿ. ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್
6.	ವಾಲಿಬಾಲ್	ಬಿ. ಘನ ಪದಾರ್ಥ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು	ಸಿ. ಜಿಮ್ಮಿ ಜಾರ್ಜ
7.	ಮಲಮೂತ್ರ	ಸಿ. ಜಿಮ್ಮಿ ಜಾರ್ಜ	ಎ. ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು
8.	ಬ್ಯಾಂಡ್ ಏಡ್	ಡಿ. ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್.	ಇ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೆರೆದ ಗಾಯ
		ಇ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೆರೆದ ಗಾಯ	

ಪ್ರಶ್ನೆ: III ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ ? 4x1=4

9. ಶ್ವಾಸ ಬಂಧನ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ : ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಅವನ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತು ಹೋಗಿರಬಹುದು.ಈ ಅವ್ಯಸ್ಥೆಗೆ ಶ್ವಾಸಬಂಧನ ಎನ್ನುವರು.

10. ಬಾವಿಗಳ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ : ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಬಾವಿ ಮತ್ತು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

11. ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ?

ಉತ್ತರ : ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಇವರು ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

12. ಎ.ರಮಣರಾವ್‌ರವರಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ. ?

ಉತ್ತರ : ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ: IV ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡೂ ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? 4x2=08

13. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ ಯಾವುದು ?

ಉತ್ತರ : ಸೈಟಿಯಸ್,ಫೋರ್ಟಿಯಸ್,ಆಲ್ಟಿಯಸ್" ಎಂದರೆ ಇನ್ನೂ ವೇಗ,ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರ, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ.

14. ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ ಉಪಯೋಗವೇನು ?

ಉತ್ತರ : ವಿವಿಧ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲ ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತರೆದ ಗಾಯದಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬಹುದು.

15. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ?

ಉತ್ತರ : ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಹಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೆಲಭರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ

ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು.

16. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ : * ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

* ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
* ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.
* ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
* ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: IV ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? 4x3=12

17. ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರ ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ : * ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನಚಂದ್ ಸಿಂಗ್ ಇವರು ಅಗಸ್ಟ್ 29 ರಂದು ಜನಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

* ಇವರು ಭಾರತದ ಮಹಾನ್ ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟು.
* ಇವರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
* ಇವರ ಜನ್ಮ ದಿನ ಅಗಸ್ಟ್ 29 ರಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನ ವೆಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.
* ಇವರು 3 ಬಾರಿ ಹಾಕಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.
* ಇವರಿಗೆ ಭಾರತ ಸರಕಾರವು "ಪದ್ಮಭೂಷಣ" ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.

18. ನಡಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ ?

ಉತ್ತರ : **ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು**

* ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಂದಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರು ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.ಶರೀರ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಬೇಕು.
* ನಡೆಯುವ / ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಮ ಬದಲಾಗಬಾರದು.
* ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. (ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಬಾರದು.)

ಅಕ್ರಮಗಳು

* ನಡೆಯುವ ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ
* ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವದು/ಓಡುವುದು/ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಿರುವದು ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸದಿರುವುದನ್ನು ನಡಿಗೆ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ನಡಿಗೆ ಶೈಲಿಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು 3 ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು 3 ಎಚ್ಚರಿಗೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರಿಂದ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಲಾಗುವುದು.
* ನಡಿಗೆಯು ಸ್ಪರ್ಧಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮೊಣಕೈಯಿಂದ ತಿ ವಿಯುವುದು ಮಾಡಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮುಂದೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಅನರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.

19. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ : * ಈ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಲೋಹ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

* ಇದರ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯು ಮರದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.
* ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅಗಲ : 1.18 ಮೀ – 1.20 ಮೀ
* ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಪಾದದ ಗರಿಷ್ಟ ಉದ್ದ – 70 ಸೆಂ .ಮೀ
* ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನ ತೂಕ 10 ಕಿ.ಮೀ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು.

20. ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ : * ಕೆರೆಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣ ಸಾಮರ್ಥ

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಬಹುಪಾಲು ಕೆರೆಗಳು ಮಳೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
* ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
* ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು.
* ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಚವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.

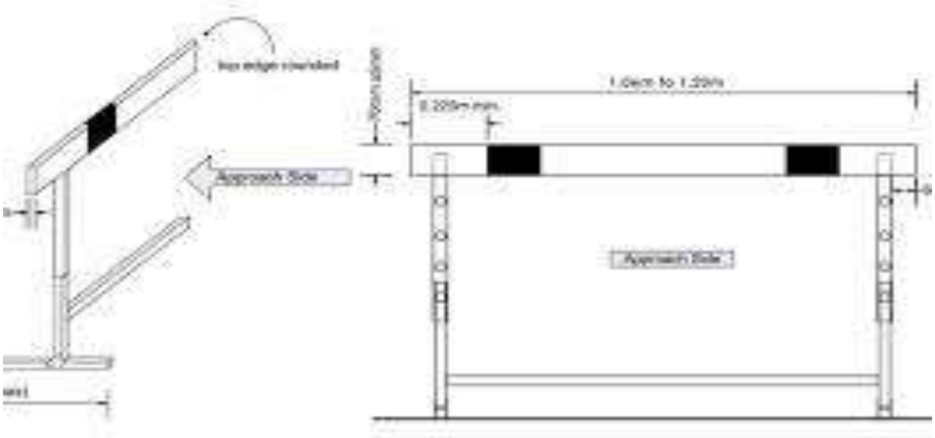
ಪ್ರಶ್ನೆ: VI ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? **1x4=04**

21. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ : * ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

* ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
* ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
* ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
* ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು.
* ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
* ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
* ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

22. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ ಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ) ಅಳತೆ ಬರೆಯಿರಿ ? **1x4=04**



ಶ್ರೀ ಪರಶುರಾಮ ಶಿ ಸಾಳುಂಕೆ ಶ್ರೀಮತಿ ನೀಲಮ್ಮ.ಚ.ಅಕ್ಕಿ. ಸರಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಸಂಶಿ ತಾ: ಕುಂದಗೋಳ ಜಿ : ಧಾರವಾಡ ಮೊ.ನಂ : 9902663722	ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ ಬಿ ಬಿರಾಜನವರ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ (ಆರ್.ಎಂ.ಎಸ್.ಎ) ಮುದ್ದಾಪುರ ತಾ: ಮುಧೋಳ ಜಿ:ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಮೊ ನಂ :- 9740826660