

പാദവാർഷിക മൂല്യനിർണ്ണയം 2023-24

ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം

ക്ലാസ് : 5

ഉത്തരസൂചിക

സമയം : 2 മണിക്കൂർ

ആകെ സ്കോർ : 45

ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

1 മുതൽ 5 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (4 x 1 = 4)

- 1. വ്യായാമം
- 2. ഊർജ്ജം
- 3. പൾസ്
- 4. തെർമോമീറ്റർ
- 5. കുളിങ്ഡൗൺ

6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (4 x 2 = 8)

- 6. കഠിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കാൻ ഉള്ള ലഘുവ്യായാമമൂറുകളാണ് വാമിങ് അപ്പ്.
- 7. ഓരോ തവണയും ഹൃദയമിടിക്കുമ്പോൾ രക്തം പമ്പു ചെയ്യുന്നതു വഴി രക്തക്കുഴലുകൾ വികസിക്കുകയും ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം തുടർച്ചയായ വികാസവും ചുരുങ്ങലും മൂലമുണ്ടാകുന്ന തരംഗചലനത്തെയാണ് പൾസ് എന്ന് പറയുന്നത്.
- 8. ഷട്ടിൽ റിലേ, റാറ്റ് ആന്റ് റാബിറ്റ്
- 9. കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായി ശരീരോഷ്മാവ് വർധിക്കുന്നു. അതുനിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തന ഫലമായി ചർമ്മഭാഗത്തുള്ള രക്തചംക്രമണം വർധിക്കുകയും ശരീരം വിയർപ്പു ഗ്രന്ഥിയിലൂടെ വിയർപ്പ് പുറപ്പെടുവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വിയർപ്പിന്റെ ബാഷ്പീകരണം നടക്കേണ്ടതിനാവശ്യമായ താപോർജ്ജം ശരീരത്തിൽ നിന്നു വലിച്ചെടുക്കുന്നു. ഇതുവഴി ശരീരോഷ്മാവ് നിയന്ത്രിച്ചു വിധേയമാക്കാനാകുന്നു.
- 10. ഫുട്ബോൾ, ഖോ - ഖോ, ബാസ്കറ്റ് ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്

11, 12 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒന്നിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (1 x 3 = 3)

- 11. ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്നു, വിയർക്കുന്നു, വേഗത്തിൽ ശ്വസിക്കുന്നു, ക്ഷീണം തോന്നുന്നു, ഹൃദയമിടിപ്പ് വർധിക്കുന്നു, രക്തചംക്രമണം കൂടുന്നു.
- 12. ഓടാൻ ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതിരിക്കുക, വിയർപ്പിലൂടെ ശരീരത്തിലെ ജലാംശവും ലവണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടുക, കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായി പേശികൾ ക്ഷീണിക്കുക.

കലാവിദ്യാഭ്യാസം

1 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ 4 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (4 x 1 = 4)

- 1. രാജാരവിവർമ്മ
- 2. വായ്ത്താരി
- 3. കലാമണ്ഡലം കല്ല്യാണിക്കുട്ടിയമ്മ
- 4. റേഡിയോ നാടകം
- 5. അബനീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ
- 6. സോപാനസംഗീതം

7,8 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (1 x 2 = 2)

- 7. എ) കൃഷിപ്പാട്ട് or കൊയ്ത്തുപാട്ട്, ബി) വഞ്ചിപ്പാട്ട് (2 സ്കോർ)
- 8. തിരുവാതിരക്കളി, ഒപ്പന, മാർഗ്ഗംകളി, പരിചമുട്ടുകളി, ദഫ്മുട്ട്, അറബനമുട്ട്, കോൽക്കളി ഏതെങ്കിലും 2 നാടൻ നൃത്തരൂപങ്ങളുടെ പേര് എഴുതിയാൽ (2 സ്കോർ)

9 മുതൽ 12 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ 2 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (2 x 3 = 6)

- 9. 6 ഇലകളുടെ ചിത്രങ്ങൾ വരച്ച് നിറം നൽകിയാൽ (3 സ്കോർ)
 ചിത്രങ്ങൾ മാത്രം വരച്ചാൽ (2 സ്കോർ)
 വരയ്ക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ (1 സ്കോർ)
- 10. 4 വരികൾ വായത്താരി ഉൾപ്പെടുത്തി എഴുതിയാൽ (3 സ്കോർ)
 വരികൾ മാത്രം എഴുതിയാൽ (2 സ്കോർ)
 എഴുതാൻ ശ്രമിച്ചാൽ (1 സ്കോർ)
- 11. എ. തമിഴ്നാട് ബി. കേരളം സി. ആന്ധ്രപ്രദേശ് (3 സ്കോർ)
- 12. രംഗസൂചന നൽകിക്കൊണ്ട് സംഭാഷണം പൂർത്തീകരിച്ചാൽ (3 സ്കോർ)
 സംഭാഷണം പൂർത്തീകരിച്ചാൽ (2 സ്കോർ)
 എഴുതാൻ ശ്രമിച്ചാൽ (1 സ്കോർ)

13, 14 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (1 x 3 = 3)

- 13. സന്ദർഭത്തിനനുയോജ്യമായി കൂടുതൽ ചിത്രങ്ങൾ വരച്ച് നിറംകൊടുത്താൽ (3 സ്കോർ)
 ഭാഗികമായി ചിത്രീകരിച്ചാൽ (2 സ്കോർ)
 ചിത്രം വരയ്ക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ (1 സ്കോർ)
- 14. എ) ചെണ്ട, ബി) ഉടുക്ക്, സി) ഇലത്താളം (3 സ്കോർ)
 മൂന്ന് ഉത്തരവും ശരിയായി എഴുതിയാൽ (3 സ്കോർ)
 രണ്ട് ഉത്തരം ശരിയായി എഴുതിയാൽ (2 സ്കോർ)
 ഒരു ഉത്തരം ശരിയായി എഴുതിയാൽ (1 സ്കോർ)

പ്രവൃത്തിപഠനം

1 മുതൽ 5 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ 4 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (4 x 1 = 4)

- 1. ഒരു തീപ്പെട്ടി അടപ്പ്
- 2. പൂവ്
- 3. വഴുതന
- 4. മഴവെള്ളം പൂഴയിലേക്ക്
- 5. ഉറുമ്പും കീടങ്ങളും വരാതിരിക്കാൻ

6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ 4 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (4 x 2 = 8)

- 6. ചിത്രം 1 - തുളസി, ചിത്രം 2 - കറ്റാർവാഴ, ചിത്രം 3 - തൊട്ടാവാടി, ചിത്രം 4 - പനിക്കൂർക്ക
- 7. ഒരു സ്പൂൺ ഉപ്പും ഒരു സ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടിയും ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ 20 - 30 മിനിട്ട് സമയം പച്ചക്കറികൾ മുക്കിവയ്ക്കുക.
- 8. പയറില, മുരിങ്ങയില, തകരയില, മത്തനില, ചീരയില
- 9. ഡ്രൈഡേ - കൊതുകു നിവാരണം
 ജൈവകീടനാശിനി - പുകയില കഷായം
 ജൈവവളം - ചാണകം
 മഞ്ഞപ്പിത്തം - മലിനജലം
- 10. ധാന്യങ്ങൾ - വൻപയർ, ഗോതമ്പ്, ഉഴുന്ന്, നെല്ല്
 കിഴങ്ങ്വർഗങ്ങൾ - ചേന, ചേമ്പ്, മരച്ചീനി, കാച്ചിൽ

11, 12 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (1 x 3 = 3)

- 11. ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ എഴുതിയാൽ (1 1/2 സ്കോർ)
 നിർമ്മാണരീതി വിവരിച്ചാൽ (1 1/2 സ്കോർ)
- 12. ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ എഴുതിയാൽ (1 1/2 സ്കോർ)
 നിർമ്മാണരീതി വിവരിച്ചാൽ (1 1/2 സ്കോർ)