

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:-

ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ -01/02, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪಾಠಗಳ ಹಂಚಿಕೆ ,2022-23

ವರ್ಗ :- 7ನೇ ತರಗತಿ

ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ:-

ದಿನಾಂಕ:-

ವಗ:-7 ನೇತರಗತಿ, ಪ್ರಥಮ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ [ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ-01] ವಗ:-7 ನೇತರಗತಿ, ದ್ವಿತೀಯಾ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ [ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ-02]

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪುಟಗಳು	ಶೇ.%	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ	ಹಂತ	ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪುಟಗಳು	ಶೇ.%	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ	ಹಂತ
1	1	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು	2	7	3	2	-----	1	4	ಫುಟ್ ಬಾಲ್	4	15	6	3	ಗುಂಪು ಆಟ
2	2	ಕಬಡ್ಡಿ	6	27	8	4	ಗುಂಪು ಆಟ	2	6	ಗುಂಡು ಎಸೆತ	4	15	5	2	ಮೇಲಾಟಗಳು
3	3	ಖೋ-ಖೋ	5	10	2	2	ಗುಂಪು ಆಟ	3	7	ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ	5	19	3	3	ಯೋಗ
4	5	ರೀಲೆ ಓಟಗಳು	4	17	5	3	ಮೇಲಾಟಗಳು	4	9	ಆದರ್ಶ ನಿಲವು	3	13	4	2	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
5	8	ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗಳು	3	13	4	3	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	5	10	ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ	4	15	5	4	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
6	11	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು	2	7	2	2	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	6	12	ಪತ್ರಧರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	4	15	4	3	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
7	13	ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು	6	20	6	3	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	7	14	ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ	2	8	3	2	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ
8				100	30	19		8		ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು	26	100	30	19	

ಒಟ್ಟು ತಾತ್ವಿಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 14 ಪಾಠಗಳು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ-1, ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ-02 ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪಾಠಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಸೂಚನೆ :- 30 ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಮಾವಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು-10, ಒಟ್ಟು ಅಂಕ =40 ಇದನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ 20. ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು,
 $[40 \div 2 = 20, F1.15 + F2.15 + S1.20 + F3.+ 15F4.+ 15 + S2.20 = \text{total} = 100]$

ಜ್ಞಾನ :- ಸ್ಮರಣೆ, ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವುದು
ತಿಳಿವಳಿಕೆ:- ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದು, ಹೋಲಿಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆ, ಕೊಡುವುದು, ಸಂಬಂಧಿಸುವುದು
ಅನ್ವಯ :- ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು. ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಸಮನ್ವಯೀಕರಿಸುವುದು, ಅಂದಾಜು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಸೂತ್ರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು
ಕೌಶಲ್ಯ:- ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವುದು, ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಕೋಷ್ಟಕ

ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪಠ್ಯದಂತೆ ,,ನೀಲ ನಕ್ಷೆ, 7ನೇ ತರಗತಿ(2ನೇ ಸೆಮ್) ವಿಷಯ = ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ. (ಹಂತಗಳು- 5)

ಕ್ರಮ	ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ಜ್ಞಾನ-7 [25%]				ತಿಳಿವಳಿಕೆ-13 [45%]				ಅನ್ವಯ-6 [20%]				ಕೌಶಲ್ಯ4 10%	ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು 30ಕ್ಕೆ	ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 19
		ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಕಿರು ಉತ್ತರ-1	ಕಿರು ಉತ್ತರ-2	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಕಿರು ಉತ್ತರ-1	ಕಿರು ಉತ್ತರ-2	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	ಕಿರು ಉತ್ತರ-1	ಕಿರು ಉತ್ತರ-2	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ			
1	ಫುಟ್ ಬಾಲ್	1 [1]					1[2]					1[3]		6	3	
2	ಗುಂಡು ಎಸೆತ	1[1]											1[4]	5	2	
3	ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ	1[1]	1[1]			1[1]								3	3	
4	ಆದರ್ಶ ನಿಲವು					1[1]						1[3]		4	2	
5	ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ		1[1]			1[1]	1[1]	1[2]						5	4	
6	ಪತ್ರಧರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		1[1]			1[1]		1[2]						4	3	
7	ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ		1[1]					1[2]						3	2	
8	ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	3	4			4	1	4				2	1	-	19	
9	ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು	3	4			4	1	8				6	4	30	-	

1. ಉದ್ದಿಷ್ಟಾಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ವಿವರ	ಜ್ಞಾನ	ತಿಳಿವಳಿಕೆ	ಅನ್ವಯ	ಕೌಶಲ	ಒಟ್ಟು
ಶೇಕಡಾ	25 %	45 %	20 %	10 %	100 %
ಅಂಕ	7	13	6	4	30
ಪ್ರಶ್ನೆ	4	6	8	1	19

2. ಪಠ್ಯಾಂಶಗಳಿಗೆ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ನಂ	ಅಧ್ಯಾಯ	ಪುಟಗಳು	ಶೇ %	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
1	ಫುಟ್ ಬಾಲ್	4	15	6	3
2	ಗುಂಡು ಎಸೆತ	4	15	5	2
3	ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ	5	19	3	3
4	ಆದರ್ಶ ನಿಲವು	3	13	4	2
5	ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ	4	15	5	4
6	ಪತ್ರಧರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	4	15	4	3
7	ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ	2	8	3	2
-		26	100	30	19

3. ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವರೂಪ ಆಧರಿಸಿ ಶೇ, ಅಂಕ ಹಂಚಿಕೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವರೂಪ	ಶೇಕಡ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	23	7	7
ಕಿ.ಉ-1	17	5	5
ಕಿ.ಉ-2	27	8	4
ದೀರ್ಘ ಉ	20	6	2
ಕೌಶಲ್ಯ	13	4	1
100	30	19	

4. ಕಠಿಣತೆ ಆಧರಿಸಿ

ವಿವರಣೆ	ಶೇಕಡ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
ಸುಲಭ	23	7	7
ಸಾಧರಣ	57	17	11
ಕಠಿಣ	20	6	1
	100	30	19

5. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ

ಕ್ರಮಸಂ	ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿನ್ಯಾಸ	ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
1	ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ತುಂಬಿ	3	3
2	ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ	4	4
3	1 ಅಂಕದ	5	5
4	2 ಅಂಕದ	8	4
5	3 ಅಂಕದ	6	2
		4	1
-	-	30	19



ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
 ಶ್ರೀ ಸಾಂತ್ವ ಮೈಲಾರಪ್ಪ ತಲಬಟ್ಟಿ [ದೈ.ಶಿ]
 ಸರಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ,
 ನಂ-6 ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ನವಲಗುಂದ
ಮೊ.ನಂ:-7204576330

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:-

ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, 2022-23

ವರ್ಗ :- 7ನೇ ತರಗತಿ

ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ:-

ದಿನಾಂಕ:-

ಸಮಯ:-

-: ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ :-

ಅಂಕ:-30

ಪ್ರಶ್ನೆ-1. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ

3X1=3

1. ಕಾಲಿನಿಂದ ಚಿಂಡನ್ನು ಒದೆಯುತ್ತಾ ಆಡುವ ಆಟವೇ -----
2. ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳದೊಳಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಭುಜಬಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದೇ.--
3. "ಯೋಗ" ಈ ಶಬ್ದವು ----- ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ-2. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

4X1=4

4. ಕರ್ಮಯೋಗ - ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿದೆ.
5. ಕಬ್ಬಿಣ - ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್
6. ರಕ್ತವು - ದೇಹದ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ.
7. "ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ" - ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ

ಪ್ರಶ್ನೆ:-3. ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

5X2=10

8. ಯೋಗ ಶಬ್ದವು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಯಾವ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ?
9. ಆದರ್ಶ ನಿಲವು ಎಂದರೇನು?
10. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು?
11. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಕಾರಗಳು?
12. "ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ" ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರಶ್ನೆ-4 ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ ?

4X2=8

13. ಭಾರತದ ಹೆಸರಾಂತ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?
14. ಉಳುಕುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?
15. ಬೃಹತ್ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು?
16. ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?

5] ಐದು-ಆರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ ?

2X3=6

17. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು. ಯಾವುವು?
18. ಉತ್ತಮ ನಿಲುವಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಪ್ರ-6 ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ

1X4=4

19. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ

ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ [ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ] 2022-23

ವರ್ಗ :- 7ನೇ ತರಗತಿ

ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ:-

ದಿನಾಂಕ:-

ಪ್ರಶ್ನೆ-1. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ

3X1=3

1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್
2. ಗುಂಡು ಎಸೆತ.
- 3 'ಯುಜ್'

ಪ್ರಶ್ನೆ-2. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

4X1=4

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 4. ಕರ್ಮಯೋಗ | - ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ |
| 5. ಕಬ್ಬಿಣ | - ಹಿಮೋಜ ಗ್ಲೋಬಿನ್ |
| 6. ರಕ್ತವು | - ದೇಹದ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. |
| 7. "ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ" | - ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿದೆ. |

3. ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

5X1=5

ಉತ್ತರ-8. "ಯೋಗ" ಈ ಶಬ್ದವು 'ಯುಜ್' ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

ಉತ್ತರ-9. ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ಅಥವಾ ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಉತ್ತರ-10. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ

ಉತ್ತರ-11. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು 1) ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ 2) ಬಾಹ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಉತ್ತರ-12. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪೋಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಆಹಾರವೇ "ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ

4] ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ ?

4X2=8

ಉತ್ತರ-13. 1.ಐ.ಎಮ್.ವಿಜಯನ್:ಇನ್‌ವಲಪ್ಪಿನ್ ಮಣಿವಿಜಯನ್ 1969ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. 2.ಬೈಚುಂಗ್ ಭುಟಿಯಾ: ಇವರು 1976ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 15 ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಇವರು ಮೂಲತಃ ಸಿಕ್ಕಿಂನವರು. 3.ಸುನೀಲ್ ಛೇತ್ರ : ಇವರು 1984 ಅಗಸ್ಟ್ 3 ರಂದು ಸಿಕಂದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು.

ಉತ್ತರ-14. ಮೂಳೆಗಳ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಅಸ್ಥಿಬಂಧಕಗಳು/ ಅಸ್ಥಿಕಟ್ಟುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಬಿಗಿದಿಟ್ಟಿವೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಓಡುವಾಗ ಪಾದಗಳು ಉಳುಕಿದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅಸ್ಥಿಬಂಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಲಾರಬಹುದು. ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಸರಳವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಆಯಾಸವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯುವಿಕೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಉಳುಕುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತರ-15. ಬೃಹತ್ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ (ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ) ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಕೊಬ್ಬು, ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ರೂಪಿತಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇವು ಇಂಧನವಾಗಿವೆ

ಉತ್ತರ-16. ಈ ಲಾಂಛನದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದರೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕಛೇರಿಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಭವನ, ರಕ್ಷಣಾವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವಾಹನಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರದ ವತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ವಿದೇಶಿ ರಾಯಭಾರಿ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ನೋಟು ಮತ್ತು ನಾಣ್ಯಗಳು, ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

5] ಐದು-ಆರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ ?

3X2=6

ಉತ್ತರ-17. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಅ) ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಆ) ವೇಗ ಇ) ಚಪಲತೆ ಈ) ಮೈ ಮಣಿತ ಉ) ಕಣ್ಣು-ಕಾಲುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಊ) ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆ, ಋ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ

ಉತ್ತರ-18. ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ಅಥವಾ ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಪ್ರ-6 19. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ

1X4=4

ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-2022-23

ವರ್ಗ:- 7ನೇ ತರಗತಿ

ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ:-

ದಿನಾಂಕ:-

ಮೌಖಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಅಂಕ-10

1. 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಎಸೆಯುವ ಗುಂಡಿನ ತೂಕವೇಷ್ಟು ?

ಉತ್ತರ-3 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಎಸೆಯುವ ಗುಂಡಿನ ತೂಕ 4 ಕೆ.ಜಿ

2. ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ?

ಉತ್ತರ-2 ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕಥೆ,ರಸಪ್ರಶ್ನೆ,ಹಾಡುಹೇಳುವುದು,ನಿಸರ್ಗ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ ಸಿಗುವುದು

3. ಕರ್ಮಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಏನು ?

ಉತ್ತರ-3 ಕರ್ಮಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಕಾರ್ಯವೇ ಕೈಲಾಸ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

4. ರೀಲೆ ಓಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ:- ರೀಲೆ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಓಟಗಾರರಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾದ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ. ಆ ತಂಡವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿನಕಹಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಯಾರು ?

ಉತ್ತರ-2 ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಪಂತಜಲಿ ಮುನಿ.

6. ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಉಪಚಾರದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ

ಉತ್ತರ-3 1 ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಚಲಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. 2 ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು 3 ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಮಾನವ ಕುರ್ಟಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಥವಾ ಅಂಬುಲೈನ್ಸ್ ಬಳಸಬೇಕು

7. ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂದು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು

ಉತ್ತರ-7 1973 ರಲ್ಲಿ ನವೆಂಬರ್ ಒಂದರಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

8. ದಸರಾ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ-8 ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

9. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ-9 ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನ್ನುವರು

10. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ-10 ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ, ಭಾಷೆ,ವೇಷ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದೇ ಏಕತೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಮದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ