

SAMPLE QUESTION PAPER

D.Ed SEMESTER-III (S₃) EXAM

S₃P₁₆ ശാരിരികവുഢ വൈകാരികവുഢായ ആരൂഢവുഢ-
ആരൂഢ കായിക വിദ്യാഭ്യാസവുഢ

1. Design of the Question Paper.
 - Weightage to content.
 - Weightage to type of Questions.
 - Weightage to Level of Questions.
 - Blue Print of Question Paper.
2. Actual Question Paper.
3. Scoring Key & Marking Scheme.
4. Questionwise Analysis.

**S₃ . P₁₆ ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യവും -
ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും**

I Design of Question Paper

WEIGHTAGE TO CONTENT

Sl. No.	Name of Unit	No. of Questions	Score	Percentage
1.	നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസവും ജീവിത നൈപുണികളും	2	5	12.5
2	ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളും	3	5	12.8
3	ശാരീരിക ക്ഷമത കുട്ടികളിൽ	2	3	7.5
4	പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയും സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസവും	2	4	10.0
5	ശരീര സംസ്ഥിതി	2	5	12.5
6	കായിക വിനോദങ്ങൾ	7	13	32.5
7	സ്കൂൾതല ആരോഗ്യകായിക പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനം	1	2	5.0
8	പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന പഠിതാക്കൾക്കുള്ള ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം	1	3	7.5
	ആകെ	20	40	100

WEIGHTAGE TO TYPE OF QUESTIONS

Sl. No.	Type	No. of Questions	Score	Percentage
1	Objective Type 1	4	4	10
2	Objective Type 2	4	4	10
3	Very Short Answer	6	12	30
4	Short Answer	5	15	37.5
5	Essay	1	5	12.5
	Total	20	40	100

WEIGHTAGE TO LEVEL OF QUESTIONS

Sl. No.	Level	Score	Percentage
1	Easy	8	20
2	Average	24	60
3	Difficult	8	20
Total		40	100

BLUE PRINT

Sl. No.	Name of Unit	Number & Score						Total Score	
		Type	Objective		Very Short answer	Short answer	Essay		
			Score	Type-1					Type-2
				1					1
1.	നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസവും ജീവിത നൈപുണികളും				1(2)	1(3)	2(5)		
2.	ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളും			1(1)		2(4)	3(5)		
3.	ശാരീരിക ക്ഷമത കുട്ടികളിൽ			1(1)	1(2)		2(3)		
4.	പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയും സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസവും			1(1)		1(3)	2(4)		
5.	ശാരീരസംസ്ഥിതി				1(2)	1(3)	2(5)		
6.	കായിക വിനോദങ്ങൾ		3(3)	2(2)		1(3)	1(5)	7(13)	
7.	സ്കൂൾതല ആരോഗ്യ കായിക പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനം				1(2)		1(2)		
8.	പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന പഠിതാക്കൾക്കുള്ള ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം				3(2)		1(3)		
ആകെ							20(40)		

ബ്രാക്കറ്റിൽ നൽകിയിട്ടുള്ളത് -സ്കോർ

ബ്രാക്കറ്റിന് പുറത്തുള്ളത് ചോദ്യങ്ങളുടെ എണ്ണം

**Diploma in Education (D.Ed) Examinations
Semester -1I**

**S₃.P₁₆ ശാബ്ദികവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യവും -
ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും**

Maximum scores: 40

Time : 1 ½ hrs

Cool off time : 15 Minutes

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതണം.
 2. ചോദ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും എഴുതേണ്ട മുൻഗണനാക്രമം തീരുമാനിക്കുന്നതിനുമാണ് സമാശ്വാസ സമയമായി ആദ്യത്തെ 15 മിനിറ്റ് അനുവദിച്ചിട്ടുള്ളത്.
-

(1 മുതൽ 4 വരെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ശരിയായ ഉത്തരം തെരഞ്ഞെടുത്തേഴുതുക. 1 സ്കോർ വീതം)

1. മനുഷ്യന്റെ സാധാരണ ഹൃദയമിടിപ്പ് ഒരു മിനിറ്റിൽ എത്രയാണ്
(a) 20 (c) 72
(b) 80 (d) 92
2. ആധുനിക ഒളിംപിക് മത്സരങ്ങൾ ആരംഭിച്ച വർഷം ഏത്
(a) 1912 (b) 1896
(c) ബി സി 776 (d) 1947
3. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ ഇൻഡോർ ഗെയിം ഏതാണ്?
(a) ബാഡ്മിന്റൺ (b) ഫുട്ബോൾ
(c) ക്രിക്കറ്റ് (d) ഹോക്കി
4. ലോംഗ്ജമ്പ് റെക്കോർഡിന്റെ നീളം
(a) 40മീറ്റർ (b) 60മീറ്റർ
(c) 50 മീറ്റർ (d) 30 മീറ്റർ

(5 മുതൽ 8 വരെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഒരുവാക്കിലോ വാക്യത്തിലോ ഉത്തരമെഴുതുക. 1 സ്കോർ വീതം)

5. റണ്ണിംഗ് എ .ബി .സി
6. പേശീസ്ഥിരത
7. സി.പി.ആർ (CPR)
8. വോളിബോളിന്റെ പിതാവ്

(9 മുതൽ 14 വരെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് രണ്ടോ മൂന്നോ വാക്യത്തിൽ ഉത്തരമെഴുതുക. 2 സ്കോർ വീതം)

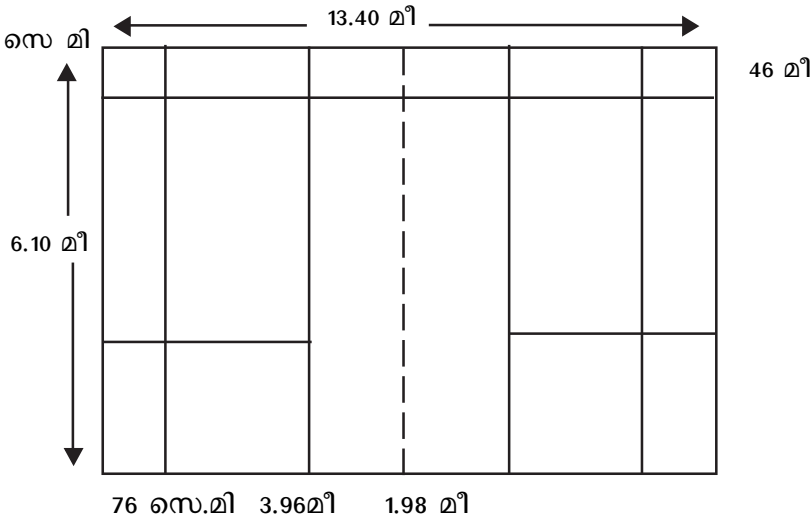
9. ഒളിംപിക് ചാർട്ടറിന്റെ അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.
 10. സമീകൃതഹാരം എന്നാലെന്ത്?
-

11. ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതയുടെ ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം.
12. സാധാരണ കാണാറുള്ള ശരീര ഘടനാ വൈകല്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാം
13. ശാരീരിക വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ.
14. ‘ഫിഷർമെൻ നെറ്റ്’ എ’ മൈനർഗെയിമിലേർപ്പെടുന്ന കുട്ടിയുടെ സാമൂഹിക വൈകാരിക ശേഷി വിലയിരുത്താനാവശ്യമായ സൂചകങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക
(15 മുതൽ 19 വരെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക. 3 സ്കോർ വീതം)
15. ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ പ്രാധാന്യങ്ങളെന്തെല്ലാം
16. മേജർ ഗെയിമുകളുടെ സവിശേഷതകളെഴുതുക.
17. കാഴ്ചശക്തി കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്ക് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് എന്തെല്ലാം.
18. അന്യപദാർത്ഥങ്ങൾ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങി ശ്വാസതടസം സംഭവിച്ചാൽ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ വിവരിക്കുക.
19. “കായിക മത്സരങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം പ്രശ്ന പരിഹാരണശേഷി വളർത്താൻ സഹായിക്കും.” ഈ പ്രസ്താവനയെ സാധൂകരിക്കുക.
(20-ാ മത്തെ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. 5 സ്കോർ)
20. അളവുകളോടു കൂടിയ ബാഡ്മിന്റൻ കോർട്ടിന്റെ രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുക.

SCORING INDICATORS



Qn.No.	Value Points	Total Score
1	(c) 72	1
2	(b)1896	1
3	(a)ബാഡ്മിന്റൺ	1
4	(a)40 മീറ്റർ	1
5	ഓട്ടത്തിന്റെ ആദ്യാക്ഷരങ്ങൾ ഓട്ടത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം	1
6	പേശികളുടെ തുടർച്ചയായി ക്ഷീണിക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവ്	1
7	ഹൃദയ ശ്വാസന പുനരുജ്ജീവനം	1
8	വില്യം ജി മോർഗൻ	1
9	പരിശ്രമത്തിന്റെ ഉല്ലാസം, നീതിയുക്തമായ പ്രവർത്തനം മറ്റുള്ളവരോടുള്ള ബഹുമാനം, മികവിലേക്കുള്ള പ്രയാണം, മാനസിക ശാരീരിക ഇച്ഛാശക്തികളുടെ പരസ്പര സംതുലനം (ഏതെങ്കിലും 4 എണ്ണം എഴുതിയാൽ മതി)	2
10	മാംസ്യം, അന്നജം കൊഴുപ്പ് ധാതുലവണങ്ങൾ ജീവകങ്ങൾ എന്നീ ഘടകങ്ങളെല്ലാം ആവശ്യമായ കലോറി അളവിൽ അടങ്ങിയ ആഹാരം	2
11	1. ഹൃദയ ശ്വാസനക്ഷമത, 2. പേശീബലം 3. പേശീസ്ഥിരത 4. ശരീരത്തിന്റെ അയവ് 5. ശരീരസംരചന (ഏതെങ്കിലും 4 എണ്ണം എഴുതിയാൽ മതി)	2
12	കൈഫോസിസ് ലോർഡോസിസ് സ്കോളിയോസിസ് (മറ്റ് ശരീഘടനാ വൈകല്യങ്ങൾ എഴുതിയാലും സ്കോർ നൽകാം)	2
13	1. ജനിതകപരം 2. പരിസ്ഥിതിപരം 3. പോഷകപരം 4. കായികപരിശീലനം	2
14	നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കൽ വിജയിയെ അംഗീകരിക്കൽ പരാജയം ഉൾക്കൊള്ളൽ സഹകളിക്കാരെ അംഗീകരിക്കൽ	2
15	ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, ഊർജ്ജസ്വലത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ക്ഷീണം കുറയ്ക്കുന്നു പേശികൾ കൂടുതൽ പ്രവർത്തന സജ്ജമാകുന്നു ആയസരഹിതമായ ശ്വാസന പ്രക്രിയ	3
16.	ലിഖിത നിയമാവലികൾ, കൃത്യമായ അളവുകളുള്ള കളിസ്ഥലം, കളിക്കാരുടെഎണ്ണം നിജപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു, മത്സര ദൈർഘ്യം, അസോസിയേഷനുകൾ	3
17.	നിർദ്ദേശങ്ങൾ പറയണം സ്പർശിച്ചു നോക്കാൻ അവസരം നൽകണം ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന കളിയുപകരണങ്ങൾ നൽകണം അനുയോജ്യമായ കളികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണം	3
18	ഹെംലിക്സ് 'മെനോവർ' പീഡിതന്റെ പുറകിൽ നിൽക്കുക നെഞ്ചിന്റെ അടിഭാഗത്തുകൂടി കൈകൾ ചുറ്റിവരിയുക മുഷ്ടി ചുരുട്ടി	3
19	കായികമത്സര വിജയത്തിനായി തന്ത്രങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു എതിരാളികളുടെ തന്ത്രങ്ങളെ നേരിടൽ സന്ദർഭത്തിനനുസരിച്ച് പ്രതികരിക്കുന്നു.	3

Qn. No.	Value Points	Total Score
20	 <p data-bbox="319 907 893 952">ചിത്രത്തിന് 2 സ്കോർ അളവുകൾക്ക് 3 സ്കോർ</p>	5
	ആകെ സ്കോർ	40

QUESTION WISE ANALYSIS |||||

Sl.No	Unit	Type	Level	Score	Time
1	II	Objective	Essay	1	2 minute
2	VI	Objective	difficult	1	2 minute
3	IV	Objective	Essay	1	2 minute
4	VI	Objective	difficult	1	2 minute
5	VI	Objective	difficult	1	2 minute
6	III	Objective	Average	1	2 minute
7	IV	Objective	difficult	1	2 minute
8	VI	Objective	Average	1	2 minute
9	I	Short answer	Average	1	2 minute
10	II	Short answer	Average	1	2 minute
11	III	Short answer	Average	2	4 minute
12	V	Short answer	difficult	2	4 minute
13	III	Short answer	difficult	2	4 minute
14	VII	Short answer	Average	2	4 minute
15	V	Short answer	Average	2	4 minute
16	VI	Short answer	Average	3	6 minute
17	VIII	Short answer	Average	3	6 minute
18	IV	Short answer	difficult	3	6 minute
19	I	Short answer	Average	3	6 minute
20	VI	Essay	difficult	3	6 minute
			Total	60	120 minute