



ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ



8ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಕೈಪಿಡಿ 2020-21

ರಚನೆ

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ ದೈ.ಶಿ.ಶಿ
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ,
ಅನೇಪುರ ಮಾಲೂರು ತಾ||
ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: 9845895695



ಸಂತೋಷ್.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮುದಿಮಡಗು,
ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾ|| ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: 9902112292

ತಾತ್ವಿಕ ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
01	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	2-3
02	ವಾಲಿಬಾಲ್	4-6
03	ಹಾಕಿ	7-8
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	9-10
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	11-12
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	13-14
07	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು	15
08	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ	16-17
09	ಯೋಗಾಸನ	18- 19
10	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು	20
11	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	21
12	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	22-23



ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ:

ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ,

ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಗುರು ಜೇತನ,

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ-104,

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ (ಎಂ.ಆರ್.ಕೆ)

ಸ.ಪ.ಸೂ.ಕಾಲೇಜು, ಕರಿಮುಧನಹಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

I. ಬಟ್ಟೆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ **ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ** ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು ಸತ್ಯವಾದರೂ **ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ** ಇಲ್ಲದೇ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಲಾರದು.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :- ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ದಿಟ್ಟತನವುಳ್ಳ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಬದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮವೇನು ?

ಉತ್ತರ :- 1. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಾರೆ.
2. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಕೋಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯ ಅಂಶಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- **ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯ ಅಂಶಗಳು :-**

1. ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ
2. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲ
3. ಮೈಮಣಿತತೆ
4. ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆ
5. ವೇಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಕ್ರಮಬದ್ಧ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :-

1. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ.
6. ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
8. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.
9. ಬಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.
10. ಸೂಪ್ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ. ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಹೇಗೆ ಒದಗುತ್ತವೆ ?

ಉತ್ತರ :- **ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳು :-**

1. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ ಹೊಂದದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು.
3. ಅಧಿಕ ಕೋಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
4. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಎಂದರೇನು ?

ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು 8TH STD

ಉತ್ತರ :- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳು, ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಹೊನೆಗಾರಿಕೆಗಳಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಆಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಿಸಿ ಸುಖ ದುಃಖವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ ಎನ್ನುವರು.

4. ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ?

ಉತ್ತರ :- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸೂಪ್ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲು ವೇದಿಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವೊಬ್ಬರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಣ್ಣು- ಕೈ, ಕಣ್ಣು- ಕಾಲುಗಳ ಸಂಯೋಜನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ದೇಹ ದಾಡ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಸಹ ಅವಶ್ಯಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

I. ಐಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. **ಅಮೇರಿಕಾ** ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಲಾಯಿತು.
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೇ ಹೆಸರು **ಮಿಂಟೋನೆಟ್**.
3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣವು **18** ಮೀ ಉದ್ದ ಮತ್ತು **9** ಮೀ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬದಿಗೇರಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ **ಆಂಟೆನಾ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
5. ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು **ಫೋಕಿಯೋ** ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು ಯಾರು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ?

ಉತ್ತರ :- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಫೆಬ್ರುವರಿ 9 1895 ರಲ್ಲಿ ವಿಲಿಯಂ ಜಿ ಮಾರ್ಗನ್ ರವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.

2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವುದು ?

ಉತ್ತರ :- ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು.

3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆಗೇರಿಯಿಂದ 3 ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಗೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ :- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆಗೇರಿಯಿಂದ 3 ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಗೆ ಆಕ್ರಮಣ ಗೆರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

4. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳೆಂದರೆ : ಜಾಳಿಗೆ, ಆಂಟೆನಾ, ಕಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ಇತ್ಯಾದಿ.

5. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ?

ಉತ್ತರ :- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 6 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

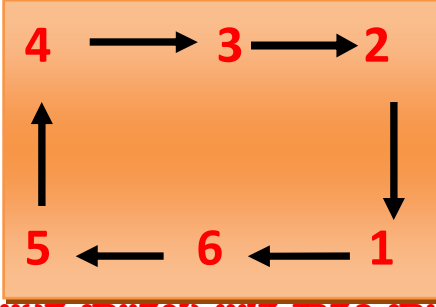
1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಎರಡು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- **ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು :-**

1. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 6 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
2. ಈ ಆಟವು ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುಗೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಸರ್ವಿಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ತಂಡದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚೆಂಡನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿ ಎದುರಾಳಿ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವ ಹಾಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು ಇದನ್ನು ಸರ್ವಿಸ್ ಎನ್ನುವರು.
4. ಒಂದು ಚೆಂಡು ಅಂದರೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ರ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡು ನಮ್ಮ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಮೂರು ಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು ಮೀರದೇ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ರೋಟೇಶನ್ ವಿಧಾನದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :-



3. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಜಾಳಗಯ ಅಳತೆ ಹಾಗೂ ಜಾಳಗೆಯಲ್ಲ ಬಳಸಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅಳತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

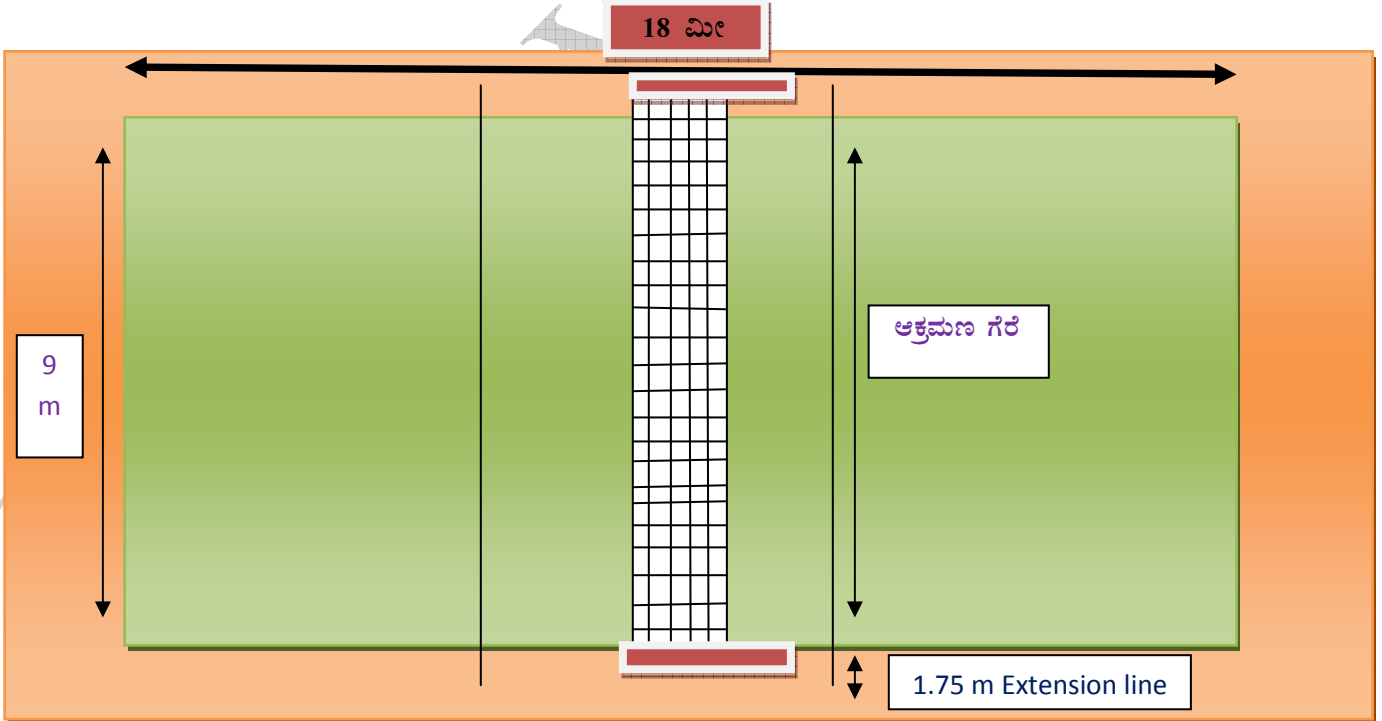
ಉತ್ತರ : ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಜಾಳಗೆಯು 9.5 ಮೀ ನಿಂದ 10 ಮೀ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು 10 ಸೆ.ಮೀ ಚೌಕಗಳುಳ್ಳ ಜಾಲ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಳಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ 7 ಸೆ.ಮೀ ಅಗಲದ ಬಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಟ್‌ನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹೊಲಿದಿರುತ್ತಾರೆ.

4. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಗಳಿಸಿದ ತಂಡ ಎಂದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ :- ಯಾವ ತಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ತಂಡ ಮೊದಲು 25 ಅಂಕಗಳನ್ನು (ಎರಡು ಅಂಕಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ) ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ಟಿನ ವಿಜಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಐದು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಂದ್ಯ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ಪಂದ್ಯ ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಐದನೇ ಅಥವಾ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸೆಟ್ಟನ್ನು 15 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಗೆರೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಅಳತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :-



ಪ್ರ.ಸಂ 4. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ'ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ		ಬ	ಉತ್ತರ
01	ಮಿಂಟೋನೇಟ್	ಅ	ನೆಟ್ಟನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಉಪಕರಣ	ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೊದಲನೇ ಹೆಸರು
02	ಹಾಲ್ ಸ್ಟೆಡ್	ಆ	ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ತನಕ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು	ವಾಲಬಾಲ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟವರು
03	ಪಾಲ್ ಅಬಾವುಡ್	ಇ	ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೊದಲನೇ ಹೆಸರು	ಈವಿಗಿ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
04	ಆಂಟಿನಾ	ಈ	ವಾಲಬಾಲ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟವರು	ನೆಟ್ಟನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಉಪಕರಣ
05	ರ್ಯಾಲ	ಉ	ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸ್ಕ್ವಾಶ್ ಮಾಡುವುದು	ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ತನಕ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು
		ಊ	FIVB ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು	

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

I. ಬಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. 1886ರಲ್ಲಿ ಟೆಡಿಂಗ್ಟನ್ **ಕ್ರಿಕೇಟ್** ಸಂಘದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಬ್ರೂನಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ಸಂಘವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು.
2. 1928ರ ಓಒಪಿಕ್ಸ್ ಏಷ್ಯಾದ ಮೊದಲನೆಯ **ಬಂಗಾರದ** ಪದಕ ಹಾಕಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿತು.
3. ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಚೆಂಡಿನ ಬಣ್ಣ **ಬಿಳಿ** ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

II. ಖಾಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಹೂಕೆಟ್ ಎನ್ನುವುದು **ಫ್ರೆಂಚ್** ಭಾಷೆಯ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.
2. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಗರಿಷ್ಠ ತೂಕ **737** ಗ್ರಾಂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು **ಹಸಿರು** ಕಾರ್ಡ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಟವೆಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಎದುರಾಳಿಗಳು 5 ಮೀ ಗಿಂತ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಾರಿಸುವುದನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಟ ಎನ್ನುವರು.

2. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಹಾಕಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು ?

ಉತ್ತರ :- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಹಾಕಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು.

3. ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಕಾಲಾವಧಿಯು 35+10+35 ಒಟ್ಟು 80 ನಿಮಿಷಗಳು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

4. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಳತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ 36 ರಿಂದ 39 ಇಂಚು ಉದ್ದ ಇರುತ್ತದೆ ಅದರ ತುದಿಯು ಡೊಂಕಾಗಿದ್ದು, ತೂಕ 737 ಗ್ರಾಂ ತನಕ ಇರಬಹುದು.

IV. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- ಹಾಕಿ ಆಟವನ್ನು ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು 'ಅಸ್ಟೋಟಾಫ್' ಅಥವಾ 'ಪಾಲಿಗ್ರಾಸ್' ಎನ್ನುವ ಕೃತಕ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಅಂಕಣವು 91.40 ಮೀ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 55 ಮೀ ಅಗಲವಿರುವ ಆಯತಾಕಾರದಲ್ಲರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಗೋಲ್ ಹೊಡೆಯುವ 'ಡಿ' ಕ್ಷೇತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಿನ ಮಧ್ಯದಿಂದ 6.40 ಮೀ ಮುಂದೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಚುಕ್ಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

2. ಗೋಲು ಕೀಪರ್‌ನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಉತ್ತರ :- ಗೋಲು ಕೀಪರ್‌ನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು : ತಲೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಲು ಕಿಕ್‌ಸೂಟ್, ಎದೆ ಕವಚ, ಕೈ ಕವಚ, ತೊಡೆಸಂದಿ ಕವಚ, ತೋಳು ಕವಚ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತರ :- ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ದಂಡಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಹಸಿರು ಕಾರ್ಡು :- ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

2. ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡು :- ಆಟಗಾರರಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಉಚ್ಚಾಟಿಸುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

3. ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡು :- ಆಟಗಾರರನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ರಹಿತ ಪಂದ್ಯಾಟದಿಂದ ಉಚ್ಚಾಟಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

4. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್‌ಗೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- 1. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ :- ತಮ್ಮ 'ಡಿ' ವಲಯದಲ್ಲಿ ತಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

2. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ :- ತಮ್ಮ 'ಡಿ' ವಲಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಗೋಲ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ 'ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್' ನೀಡಲಾಗುವುದು

5. ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ದಾಳಿಗಾರರು ರಕ್ಷಕರ 'ಡಿ' ಒಲಯದ ಒಳಗಿನಿಂದ ಗೋಲ್ ಒಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ಅವರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗೋಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಹೊಡೆತವನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು 'ಡಿ' ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಗೋಲ್‌ಗೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಚೆಂಡು ಗೋಲ್ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗೋಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

I. ಐಱ್ಱ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಂದ ತುಂಜರಿ.

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಥ್ರೋ ಅಪ್ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಪೆನಾಲ್ಟಿಯನ್ನು 7 ಮೀ ದೂರದ ಗೆರೆಯಿಂದ ವಿಧಿಸಲಾಗುವುದು.
3. ಗೋಲು ಗೆರೆಯ ಅಗಲವು 8 ಸೆ.ಮೀ ಇರುತ್ತದೆ.
4. ಐ.ಹೆಚ್.ಎಫ್ ಎಂದರೆ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್.

II. ಀ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಓಂದು ಅಥವಾ ಂರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಖತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾರು ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳಿಸಿದರು ?

ಉತ್ತರ :- 1906 ರಲ್ಲ ಡೇನ್ ಹೋಲ್ಗರ್ ನೀಲ್ಸನ್ ರವರು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಖತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳಿಸಿದರು .

2. ಆಧುನಿಕ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವರು ಯಾರು ?

ಉತ್ತರ :- ಆಧುನಿಕ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವರು ಜರ್ಮನಿಯ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೇಸರ್, ಕಾರ್ಲ್ ಸೈಲನ್ಡ್ ಮತ್ತು ಀರಿಚ್ ಕೋನಿಗ್ ರವರು.

3. ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಮೇಚೂರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದು ಯಾವಾಗ ?

ಉತ್ತರ :- 1928 ರಲ್ಲ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

4. 2009 ರ ಐ.ಹೆಚ್.ಎಫ್ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಂಷ್ಟು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್‌ಗಳು ಅದರ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿವೆ.

ಉತ್ತರ :- 166 ಸದಸ್ಯ ಫೆಡರೇಷನ್‌ಗಳು.

III. ಀ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಓಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ?

ಉತ್ತರ :- 1936ರ ಬರ್ಲಿನ್ ಓಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆಂದು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆಮೇನಿ ತಂಡದವರು ಀ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿದರಾದರೂ ಮುಂದಿನ ಓಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲಿಲ್ಲ. 1972ರ ಮೂನಿಚ್ ಓಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಀ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು 1976ರ ಮಾಂಟ್ರಿಯಾಲ್ ಓಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

2. ವಿಶ್ವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಸಂಘಟನೆ ಕುರಿತು ಀಪ್ಪಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಀಗ ಪ್ರತಿ ಂರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಀ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನು ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್‌ರವರು ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ/ ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿಯೂ ವಿಶ್ವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜುಲೈ 2009ರ ಐ.ಹೆಚ್.ಎಫ್ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ 166 ಸದಸ್ಯ ಫೆಡರೇಶನ್‌ಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 7,95,000 ತಂಡಗಳು ಮತ್ತು 19 ಮಿಲಿಯನ್ ಆಟಗಾರರಿದ್ದಾರೆ.

S.V.S

3. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಚೆಂಡಿನ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಚೆಂಡುಗಳು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೆಂಡುಗಳಿಗೆ 32 ಪಟ್ಟಗಳ ಹೊದಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ ಸಂ		ಪುರುಷ ಮತ್ತು 16ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತರುಣರು	ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು 14 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತರುಣಿಯರು ಹಾಗೂ 12-16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು	8-14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರು ಹಾಗೂ 8-12 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು.
01	ಸುತ್ತಳತೆ	58-60 ಸೆ.ಮೀ	54-56 ಸೆ.ಮೀ	50-52 ಸೆ. ಮೀ
02	ತೂಕ	425-475 ಗ್ರಾಂ	325-375 ಗ್ರಾಂ	290-330
03	ಗಾತ್ರ	3	2	1

4. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ವೇಳೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹೇಗೆ ?

ಉತ್ತರ :- ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನೇನಾದರೂ ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ತಂಡದವರಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೇರ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಇತರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ ಒರಟು ಆಟದ ಪ್ರದರ್ಶನ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕ್ರೀ ಥ್ರೋ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒರಟುತನದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ **ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡ್**: ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಅಮಾನತ್ತು ಮತ್ತು **ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡ್**ನ್ನು ನೀಡಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

IV. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

	ಅ		ಬ	ಉತ್ತರ
01	ಅಂಕದ ಗೆರೆಗಳ ಅಗಲ	ಅ	1972	5 ಸೆ.ಮೀ
02	ಐ.ಹೆಚ್.ಎಫ್ ಸ್ಥಾಪನೆ	ಆ	5 ಸೆ.ಮೀ	1946
03	ಗೋಲು ಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ	ಇ	1946	8 ಸೆ.ಮೀ
04	ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	ಈ	8 ಸೆ.ಮೀ	1972



ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು 8TH STD

I. ಐಟ್ಟು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣವು ಆಯತ ಆಕಾರದಲ್ಲರುತ್ತದೆ.
2. 1936 ರಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.
3. ಪುರುಷರ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 74.9 ರಿಂದ 78 ಸೆ.ಮೀ ಇರಬೇಕು.
4. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಒಟ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಾಲ್ಕು ಅವಧಿಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
5. ಕ್ರೀಡಾ ಧೋರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

II. ಖಾಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು ಡಾ|| ಜೇಮ್ಸ್ ನೈಸ್ಮಿತ್.
2. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಒಟ್ಟು ಸಮಯ 40 ನಿಮಿಷ.
3. ಮಹಿಳೆಯರ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ 510 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 576 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ.

III ಪ್ರ.ಸಂ 3. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು ?

ಉತ್ತರ :- 1891 ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಜೇಮ್ಸ್ ನೈಸ್ಮಿತ್‌ರವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.

2. ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು ?

ಉತ್ತರ :- ಪೀಚ್ ಹಣ್ಣಿನ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು.

3. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ಯಾವಾಗ ?

ಉತ್ತರ :- 1946 ರಲ್ಲಿ.

4. ಹಿಂಭಾಗದ ಹಲಗೆಯ ಅಳತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :- ಅಡ್ಡವಾಗಿ 1.80 ಮೀ ಮತ್ತು ಲಂಬವಾಗಿ 1.05 ಮೀ ಹಿಂಭಾಗದ ಹಲಗೆಯ ಅಳತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

IV. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ತೀವ್ರವಾದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಂತಿರುವ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ. ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ (ಸಾಮರ್ಥ್ಯ)ಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

2. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಅಧಿಕೃತ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :- ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನು 1892 ರಲ್ಲಿ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ.ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಯಿತು. 9 ಆಟಗಾರರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆದ ಆ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ 1-0 ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತ್ತು. ಅಂಕಗಳ ಸಬೇಕಾದರೆ 25 ಅಡಿ ದೂರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ಅಂಕಣವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಂಕಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಿತ್ತು.

3. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲನ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು :-

1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲ ಪುಟಿಸುವುದು.
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಗಳಲ್ಲ ಹಿಡಿದು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು.
3. ಪುಟಿಸಿದ ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮತ್ತೇ ಪುಟಿಸುವುದು.
4. ಉದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.
5. ಪುಟಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲ ಹಿಡಿಯುವುದು.
6. 3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ.
7. 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ.
8. 8 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ.
9. 24 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

4 ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಕನಿಷ್ಠ 5 ಕ್ರೀಡಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಗತ್ಯ, 1. ರೆಫ್ರಿ, 2. ಅಂಪೈರ್, 3. ಸ್ಕೋರರ್, 4. ಟೈಮ್ ಕೀಪರ್ 5. ಶಾಟ್ ಕ್ಲಾಕ್ ಆಪರೇಟರ್, ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲ 8 ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. 1. ರೆಫ್ರಿ, 2. ಲೈನ್ ಅಪ್ ರೆಫ್ರಿ, 3. ಇಬ್ಬರು ಅಂಪೈರ್‌ಗಳು, 4. ಶಾಟ್-ಕ್ಲಾಕ್ ಆಪರೇಟರ್, 5. ಇಬ್ಬರು ಸ್ಕೋರರ್, 6. ಸಮಯ ಪಾಲಕರು

V 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲರುವ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

	ಅ		ಬ	ಉತ್ತರ
01	ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ	ಅ	567 ನಿಂದ 650 ಗ್ರಾ	28 ಮೀ X 15 ಮೀ
02	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಹೂಪಿನ ವ್ಯಾಸ	ಆ	1.80 X 1.05 ಮೀ	45 ಸೆ.ಮೀ
03	ಪುರುಷರ ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ	ಇ	45 ಸೆಂ.ಮೀ	567 ನಿಂದ 650 ಗ್ರಾಂ
04	ಹಿಂಭಾಗದ ಹಲಗೆಯ ಅಳತೆ	ಈ	510 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 567 ಗ್ರಾಂ	1.80 X 1.05 ಮೀ
05	ಮಹಿಳೆಯರ ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ	ಉ	28 ಮೀ X 15 ಮೀ	510 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 567 ಗ್ರಾಂ

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

S.V.S

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

I. ಐದನೇ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಗರಿಷ್ಠ ತೂಕ 100 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ.
2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲ ಬಳಸುವ ಕಂಬಗಳ ಎತ್ತರ 1.55 ಮೀ ಇರುತ್ತದೆ.
3. 1899 ರಲ್ಲಿ ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತು.
4. ಒಂದು ಆಟದಲ್ಲ 21 ಅಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು ?

ಉತ್ತರ :- 'ಡ್ಯೂಕ್'ನ ಮನೆಯಾದ 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಹೌಸ್'ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಆಡಿದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿತು.

2. ಶಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಗರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ ?

ಉತ್ತರ :- ಶಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 16 ಗರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

3. ಆಟಗಾರನ ಅಂಕಗಳು ಸಮವಿದ್ದಾಗ ಯಾವ ಅಂಕದಿಂದ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ?

ಉತ್ತರ :- ಅಂಕದ ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎರಡು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- ಶಟಲ್ ಕಾಕ್, ರ್ಯಾಕೆಟ್, ಜಾಳಿಗೆ ಕಂಬಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

III . ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- 1873ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಗೌಸೆಸ್ಟರ್ ಪಿರಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಪೋರ್ಡ್ ಡ್ಯೂಕ್‌ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಕೂಟವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಅತಿಥಿಗಳ ಮನರಂಜನೆಗೋಸ್ಕರ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. 'ಡ್ಯೂಕ್'ನ ಮನೆಯಾದ 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಹೌಸ್'ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಆಡಿದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. 1870ರ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಗ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ 'ಪೂನಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 1893ರಲ್ಲಿ 'ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಶನ್' ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿತು. 1899ರಲ್ಲಿ ಆಲ್‌ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಈ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ 1992ರ ಬಾರ್ಸಿಲೋನಾ ಓಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ನೀಡಲಾಯಿತು.

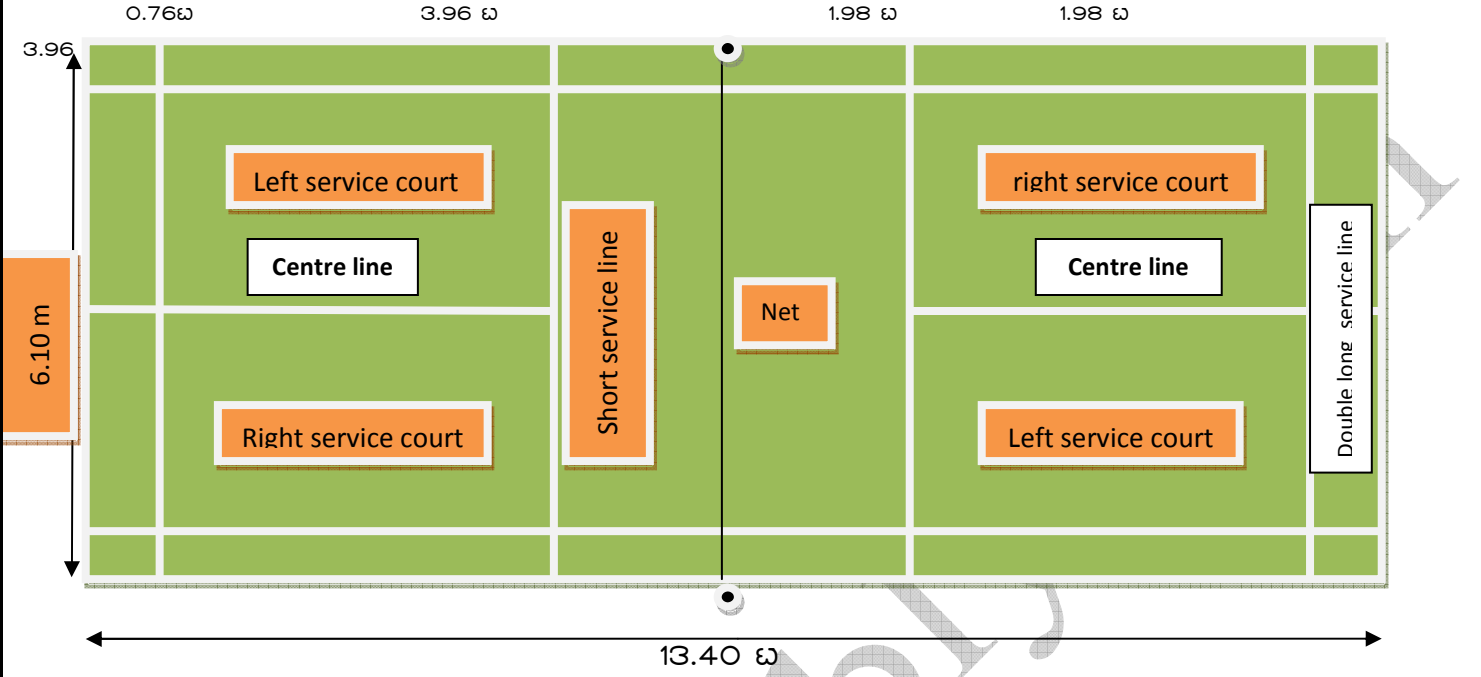
2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು :-

1. ಪಂದ್ಯವು 3 ಆಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 2 ಆಟ ಗೆದ್ದವರು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.
2. ಪ್ರತಿ ಆಟ 21 ಅಂಕಗಳಿಗಾಗಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು 20 ಅಂಕ ಸಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸತತವಾಗಿ 2 ಅಂಕ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ 30 ಅಂಕಗಳು)
3. ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.
4. ಒಂದು ಆಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಅಂಕವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.
5. ನಿರ್ಧರಿತ ಮೂರನೇ ಆಟ ನಡೆದಾಗ 11 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಅಂಕಣ ಬದಲಿಸಬೇಕು.
6. 29 ಚಿಟಟ ಆದ ಮೇಲೆ 30 ಅಂಕವನ್ನು ಯಾರು ಮೊದಲು ತಲುಪುತ್ತಾರೋ ಆ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.
7. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರ ಹಾಗೂ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಬ್ಬರೂ ಅಭಿಮುಖ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೇ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಆಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಅಳತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :-



4. ಜಾಳಗೆಯ ವಿವರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಜಾಳಗೆಯು 6.1 ಮೀ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 76 ಸೆ.ಮೀ ಅಗಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಳಗೆಯಲ್ಲಿನ ಚೌಕದ ಅಳತೆ ಕನಿಷ್ಠ 15 ಮಿ.ಮಿ ಗರಿಷ್ಠ 20 ಮಿ.ಮಿ ಇರಬೇಕು. ಜಾಳಗೆಯ ಮೇಲಂಚು ಬಳಿಯ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು 7.5 ಸೆ.ಮೀ ಅಗಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಳಗೆಯ ಮೇಲಂಚಿನಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ದಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಬಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟಲಾದ ಜಾಳಗೆಯು ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲ ನೆಲದಿಂದ 1.52 ಮೀ ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕಂಬಗಳ ಹತ್ತಿರ ಜಾಳಗೆಯು ನೆಲದಿಂದ 1.55 ಮೀ ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

1. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೆಂದರೆ : 800 ಮೀ 1500 ಮೀ ಮತ್ತು 3000 ಮೀ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾಗಿವೆ.

2. ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :- ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯನ್ನಾಗಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಮುಂದಿರುವ ಜಾಗ/ ನೆಲವನ್ನು ಕೈಯಿಂದಾಗಲ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದಾಗಲ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

3. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ ?

ಉತ್ತರ :- ಇಂತಹ ಸಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಓಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಓಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಓಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ

4. ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು		ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು
01	ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ	800 ಮೀ	ದಾಮೋದರ್ ಗೌಡ
		1500 ಮೀ	ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
		3000 ಮೀ	ಅರುಣ 'ಡಿ' ಸೋಜಾ
02	ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ	5000 ಮೀ	ಕೆ.ಎಂ.ಸುರೇಶ
		10000 ಮೀ	ಕೆ.ಎಂ.ಸುರೇಶ
		ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟ	ಕೆ.ಎಂ ಸೀತಾರಾಂ

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

I. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಒಂದು ನೆಗೆತದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಜಿಗಿಯಲು ಎಷ್ಟು ಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು ?

ಉತ್ತರ :- ಮೂರು ಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಕ್ಲೇವುಯರ್ ಸೋಷಿಯಾ ಮೇಯರ್‌ರವರು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ ವರ್ಷ ಯಾವುದು ?

ಉತ್ತರ :- 1993

3. ಹರಿಶಂಕರ್ ರಾಯ್‌ರವರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- 2.25 ಮೀ

4. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಅಡ್ಡಗೋಲಿಗೆ ತಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗೆ ಜಿಗಿದರೆ, ಆಯತ್ನವನ್ನು ಏನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು ?

ಉತ್ತರ :- ವಿಫಲ ಯತ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲಿನಿಂದ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯಬಹುದು. → ಸರಿ
2. ಪ್ರತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. → ತಪ್ಪು
3. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮೂರು ಸತತ ವಿಫಲ ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುವನು. → ತಪ್ಪು
4. ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಡ್ಡಗೋಲಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. → ಸರಿ

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಅಕ್ರಮಗಳು ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಉತ್ತರ :- ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಅಕ್ರಮಗಳು ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗಳು :-

1. ಅಡ್ಡಗೋಲಿಗೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡಗೋಲು ಕೆಳಗೆ ಜಿಗಿದರೆ ಆ ಯತ್ನವನ್ನು ವಿಫಲ ಯತ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಟೀಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಅಪ್ ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯನ್ನು, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಪಿಟ್‌ನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಯತ್ನವನ್ನು ಒಂದು ಯತ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
3. ಯಾವುದೇ ಜಿಗಿತಗಾರ ಜಿಗಿದ ನಂತರ ಅಡ್ಡಗೋಲಿನ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಗ್ಗಿ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.
4. ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಯತ್ನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಓಡಿ ಬರುವುದಾಗಲೀ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

2. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಉತ್ತರ :- ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :-

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಜಿಗಿತಗಾರನು ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಟೀಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಪ್ರತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
3. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.
4. ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಡ್ಡಗೋಲಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
5. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವಿಗೆ ಪಾಸ್ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
6. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂರು ಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಎತ್ತರವನ್ನು ಜಿಗಿಯಲು ವಿಫಲನಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

2. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾದನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :-

	ವಿಭಾಗ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟ	ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟ
01	ಪುರುಷರು	ಹರಿಶಂಕರ್ ರಾಯ್ 2004, 2.25 ಮೀ	ಕೇವುಯರ್ ಸೋಟೊ ಮೇಯರ್- ಕ್ಯೂಬಾ 1993, 2.45 ಮೀ
02	ಮಹಿಳೆಯರು	ಬಾಬಿ ಅಲೋಶಿಯಸ್ 2004, 1.91 ಮೀ	ಸ್ಟೆಪ್ಪಾ ಕೋಸ್ಟ್ಯಾಡಿನೋವಾ- ಬಲ್ಗೇರಿಯಾ 1987, 2.09 ಮೀ

ಪ್ರ.ಸಂ 4. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :-

	ಅ		ಬ	ಉತ್ತರ
01	ಕೇವುಯರ್ ಸೋಟೊ ಮೇಯರ್	ಅ	2.09 ಮೀ	2.45 ಮೀ
02	ಬಾಬಿ ಅಲೋಶಿಯಸ್	ಆ	2.25 ಮೀ	1.91 ಮೀ
03	ಸ್ಟೆಪ್ಪಾ ಕೋಸ್ಟ್ಯಾಡಿನೋವಾ	ಇ	1.91 ಮೀ	2.09 ಮೀ
04	ಹರಿಶಂಕರ್ ರಾಯ್	ಈ	2.45 ಮೀ	2.25 ಮೀ

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

I. ಜಿಜ್ಞಾಸಕಗಳನ್ನು ಸುಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ **4 ನೇ** ಅಂಗ.
2. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೂ **ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ** ಆಧಾರ.
3. ಯೋಗಾಸನದಿಂದ **ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ** ಸ್ಥರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
4. **ಆಪ್ಲುಜನಕ**ಯುಕ್ತ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಪೂರಕ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಯಾವುದು ?

ಉತ್ತರ :- ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕಗಳ ಗಮನಪೂರ್ವಕ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಉಜ್ವಾಸ, ನಿಶ್ಚಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಾಸನದಲ್ಲ ಕುಳಿತು ಹದಗೊಳಿಸುವುದೇ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎಂದು ಪತಂಜಲ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

3. ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಡುವಿನ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ :-

1. ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ :-**

1. ನರ,ಮೆದುಳು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ದಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತದಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲ ಆಪ್ಲುಜನಕ ಹರಿಸುವಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲ ಸಹಕಾರಿ, ತಲೆಸುತ್ತು ತರುವ ಕ್ಷೀರಾಪ್ಲುವನ್ನು ಸಮತೂಕಕ್ಕೆ ತಂದು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.
3. ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಪಚನಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು.
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಶಾಂತ, ನಿರ್ಮಲಚಿತ್ತದವನಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲ ಆಪ್ಲುಜನಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ತಾಳಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಲಯಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು.

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :- **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ :-**

1. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು.
2. ಸೂಕ್ತವಾದ ನೆಲಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.
4. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
5. ಊಟ ಹಾಗೂ ಉಪಾಹಾರ ನೇವಿಸಿದ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿರತರಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

3. ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- **ಪೂರಕ:-** ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಪೂರಕ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ರೇಚಕ :- ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು.

ಕುಂಭಕ :- ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು.

S.V.S

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

I. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೇಮಕರವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

2. ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಭಾವನೆಗಳು ಎನ್ನುವರು.

3. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಉತ್ತರ :- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು : ಭಯ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಅವಮಾನ, ಸಿಟ್ಟು, ಅಸೂಯೆ, ದುಃಖ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- 1. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ಮಾಪನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

2. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

2. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳು :-

1. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರುತ್ತದೆ.
2. ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೋದಿರುತ್ತಾನೆ.
4. ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
5. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಕಾರ್ಯಗುತ್ವದೆ.

3. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಲಾಭಗಳು :-

1. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಇವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.
3. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣದ ನಡತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಿದ ಗುರಿಗಳು ಆತನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಫಲವಾಗುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಓಡಾಡಬಾರದು.
3. ಅತಿಯಾದ ಮಧ್ಯಪಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತಾನೆ.
4. ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ವಿಷಪೂರಿತ ವಸ್ತುಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮತ್ತು ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾದ ಹಾವು, ಚೇಳು, ಜೇನು, ಜೇಡ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತವೂ ಸಹ ವಿಷವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದೆಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ದೊಡ್ಡ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು ಎನ್ನುವರು.

III. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

1. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. → ಸರಿ
2. ಮುಖವು ನೀಲ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು. → ಸರಿ
3. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೊಜ್ಜೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನೀಳಬೇಕು. → ತಪ್ಪು
4. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ವಿಷವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. → ತಪ್ಪು

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

I. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದವರು ಯಾರು ?

ಉತ್ತರ :- ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಗೂರರು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದರು.

2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯು ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ?

ಉತ್ತರ :- ಬಂಗಾಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯು ರಚಿತವಾಗಿದೆ.

3. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :- 48 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಒಳಗೆ ಹಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು.

4. ಪೌರತ್ವವೆಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಸರ್ಕಾರದ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆ ದೇಶದ ಸದಸ್ಯರೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಇರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಪೌರತ್ವವಾಗಿದೆ.

5. ಹಕ್ಕುಗಳು ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸವಲತ್ತುಗಳೇ ಹಕ್ಕುಗಳು.

6. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜವು ಎಷ್ಟು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ?

ಉತ್ತರ :- 3 ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ದ್ವಜದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- 1857 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿತು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮ ಮೆರೆಯುವ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಭರತದ ಪ್ರಥಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜವನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ 7, 1906 ರಲ್ಲಿ ಆರೋಹನಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು ನಂತರ 1907 ರಲ್ಲಿ, 1921ರಲ್ಲಿ, 1931ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಆರೋಹನಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು ನಂತರ ಅಚಿತಿಮವಾಗಿ ಕೇಸರಿ, ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳಿರುವ ಪಟ್ಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತ್ರಿವರ್ಣದ್ವಜವನ್ನು ಸಂವಿಧಾನ ಸಮಿತಿಯು ಜುಲೈ 22 1947ರಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರ ದ್ವಜವೆಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.

2. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪೌರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ?

ಉತ್ತರ :- 1955 ರ ಪೌರತ್ವ ಅಧಿನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದ ಪೌರತ್ವವನ್ನು ಐದು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಗಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :-

1. **ಜನನದ ಮೂಲಕ :-** ಭಾರತದಲ್ಲಿ 26ನೇ ಜನವರಿ 1950 ರಿಂದ ಜನ್ಮ ಪಡೆದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಪೌರನಾಗುತ್ತಾನೆ. 1950 ಜನವರಿ 26 ಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಜನಿಸಿದವರಿಗೆ (ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದವರಿಗೆ) ಪೌರತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

2. **ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದ/ ಅನುವಂಶಿಕ ಪೌರತ್ವ :-** ಭಾರತೀಯ ಪೌರತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ 26ನೇ ಜನವರಿ 1950 ರಂದು ಅಥವಾ ಅನಂತರ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು, ಭಾರತದ ಪೌರತ್ವವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. **ನೋಂದಾವಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪೌರತ್ವ :-** ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೋಂದಾಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಾರತೀಯ ಪೌರತ್ವ ಗಳಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯುವವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಾಖಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳಿಗೆ ಪೌರತ್ವ ಕೋರಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

4. **ಸಹಜೀಕೃತ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ :-** ಭಾರತೀಯ ಪೌರರನ್ನು ವಿವಾಹವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೋರಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಪೌರತ್ವ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಪರ ದೇಶದ ಪೌರರೂ ಸಹ ಭಾರತೀಯ ಪೌರತ್ವ ಪಡೆಯಲು ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

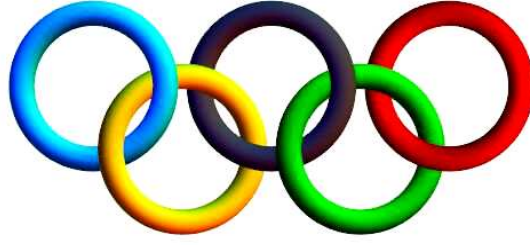
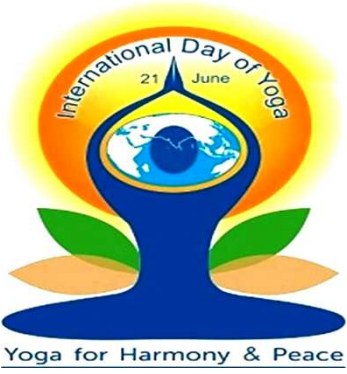
3. **ಪ್ರದೇಶ ಸೇರ್ಪಡೆಯ ಮೂಲಕ :-** ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಪ್ರದೇಶವು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಾಗ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಭಾರತದ ಪೌರತ್ವ ಪಡೆಯುವರು.

4. ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು :-

1. ಸಮಾನತೆಯ ಹಕ್ಕು.
2. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕು
3. ಶೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ಹಕ್ಕು
4. ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕು
5. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಕ್ಕು
6. ಸಂವಿಧಾನಬದ್ಧ ಪರಿಹಾರದ ಹಕ್ಕು.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :



ಯೋಗಾಮೃತ
 Yoga Amruta

ಅಪಾನ ಮುದ್ರಾ
 ಅಪಾನ ಮುದ್ರಾ ಇದು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಮುದ್ರಾವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ಮುದ್ರಾಮು ವಿಷಕಾರಿ ನಿರೀದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

Hriday Mudra

Hriday Mudra: For Asthma, and Respiration related diseases

ವಾಯು ಮುದ್ರಾ

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ಉರಿ, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ, ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲ್ಲೆಟಿಸ್, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವಿಕೆ, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ವಾತ ಮುಂಚಾದ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ವಾಯು ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 20-40 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದರೆ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು 10-30 ನಿಮಿಷ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇರಬೇಕು. ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಇರಲಿ.

ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರಾ

ಈ ಮುದ್ರಾಮು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಮು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಪುನರುಜ್ಜಿವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಿ ಮುದ್ರೆ. ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು 8TH STD

ಆದಿ ಮುದ್ರಾ

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ದಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲ ಸಮೂಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಲೂ ಇದು ಬಲು ಉಪಯೋಗಿ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಬೆಳಕೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ತಲೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವುಜನಕದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು...



ಯೋಗಾಮೃತ
www.yogamrut.com

ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರಾ

ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರೆಯು ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ



ಯೋಗಾಮೃತ
www.yogamrut.com

ಷ್ಠಿ ಮುದ್ರಾ

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ದೇಹದ ಭೂಮಿಯ ಅಂಶವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಅಂಶಗಳು ಮೂಳೆಗಳ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ, ಕಾರ್ಬಲಿಜ್, ಚರ್ಮ, ಕೊದಲು, ಉರುರುಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಬಲು ಉಪಯೋಗಿ ಮುದ್ರೆ ಇದು. ಷ್ಠಿ ಮುದ್ರೆಯು ಸ್ವರತೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಷ್ಠಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮುದ್ರೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಯೋಗಾಮೃತ
www.yogamrut.com



Jal Mudra

**Jal Mudra : This is for Blood purifier
And all skin diseases.**

ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲುಖವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಆಯಾ ಕೈಗಳ ತೋರು ಬೆರಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ತಾಗಿಸಿ. ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಇರಲಿ. ಒತ್ತಡ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.



ಯೋಗಾಮೃತ
www.yogamrut.com

S.V.S

webly.com



ಯೋಗಾಮೃತ
www.yogamrut.com

ಜಲ ಮುದ್ರೆ

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ದೇಹದ ನೀರಿನ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶುಷ್ಕತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಈ ಮುದ್ರೆ.

ಯಾಮದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾಮದೇ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು.



S.V.S

ಖೋ-ಖೋ



© www.cityofvizag.com



ವಾಲಿಬಾಲ್

ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು.

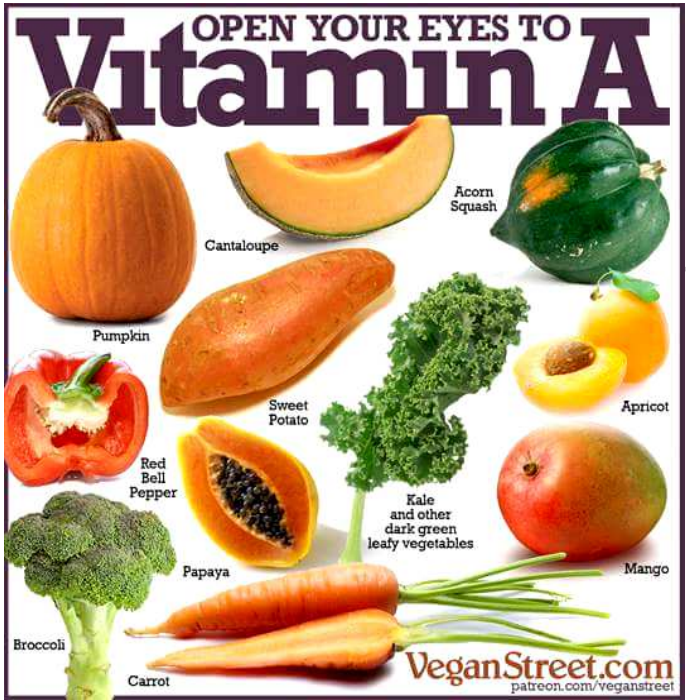
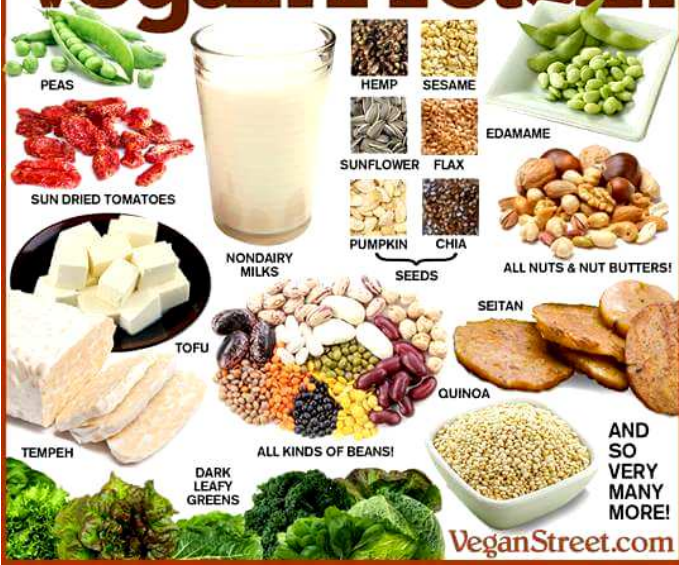
S V S

Makar Sankranti Surya Namaskar

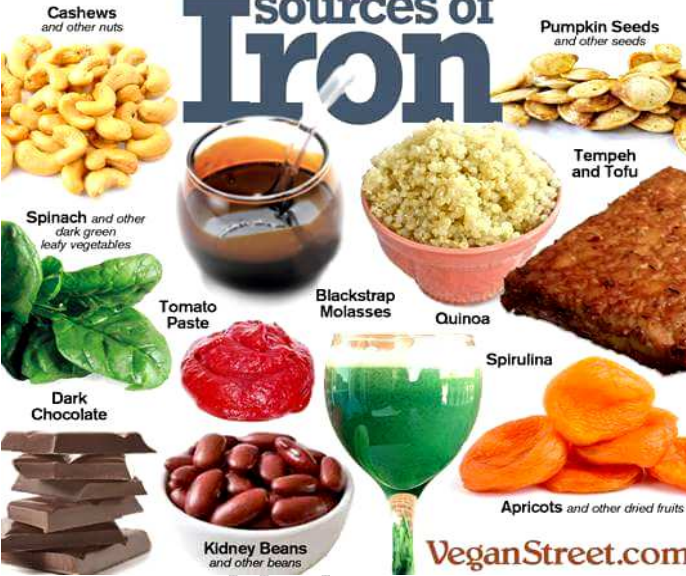


ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

There are many excellent sources of Vegan Protein



There are many great vegan sources of Iron



Vegan Protein Sources



VASAVI CLUB36, HUBLI

ಧನ್ಯಂತರಿ

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

VASAVI CLUB36, HUBLI

ಧನ್ಯಂತರಿ

ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

VASAVI CLUB36, HUBLI

ಧನ್ಯಂತರಿ

ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಐದು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

VASAVI CLUB36, HUBLI



ಧನ್ಯಂತರಿ



ಒಣದಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ
ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ
ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

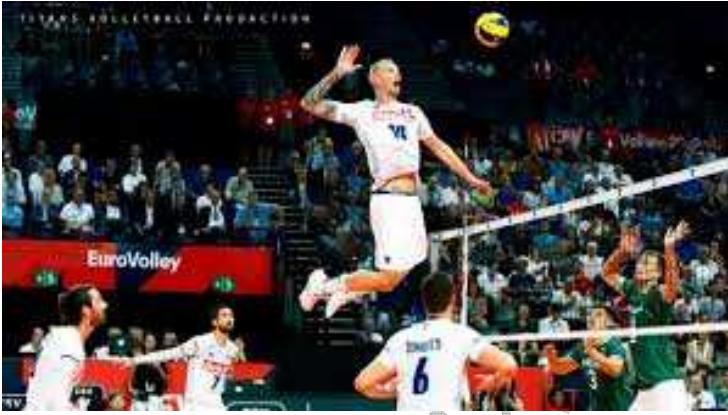


KBC

ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು 8TH STD

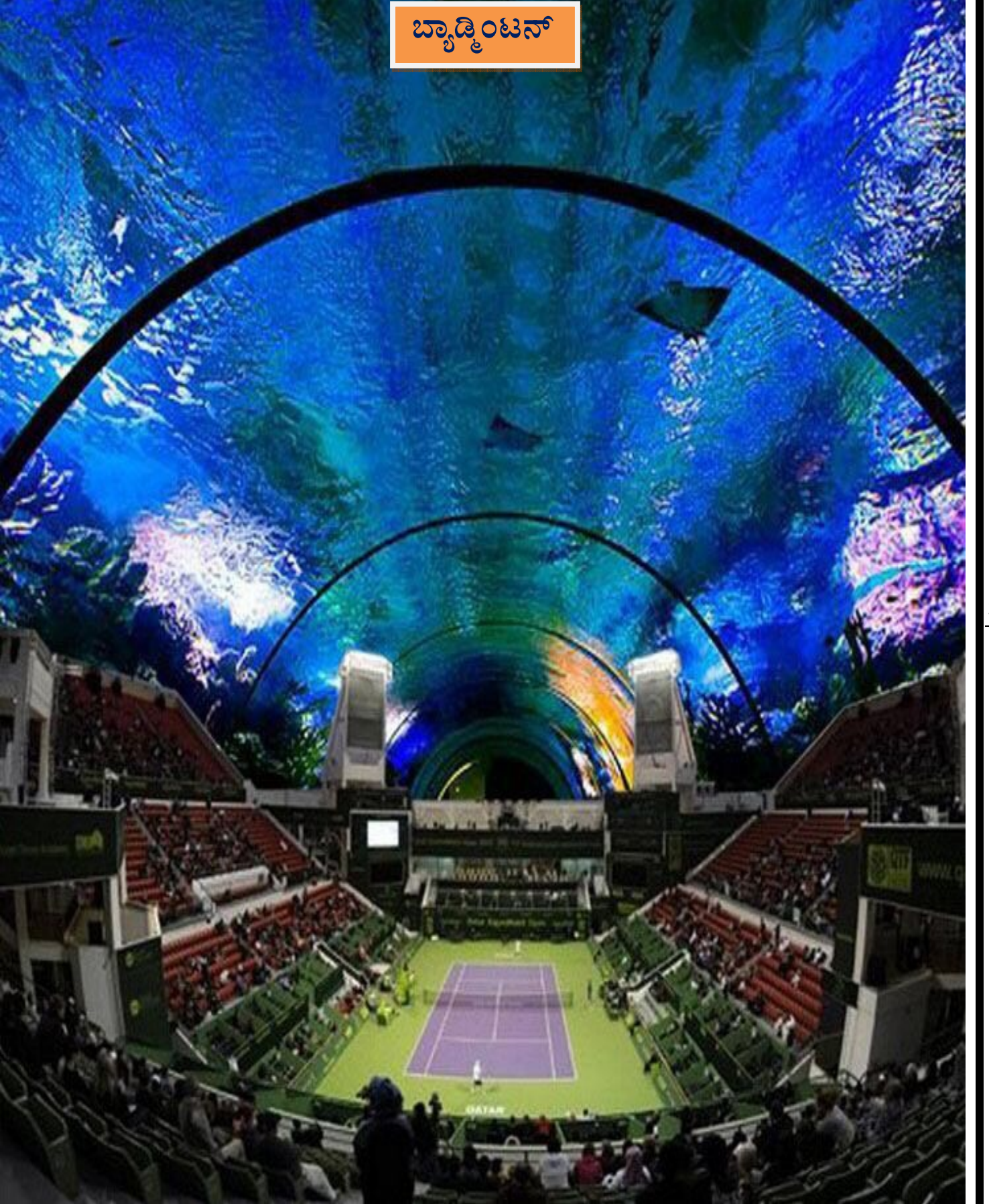


S.V.S



ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂಶೋಷಣೆ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು 8TH STD

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

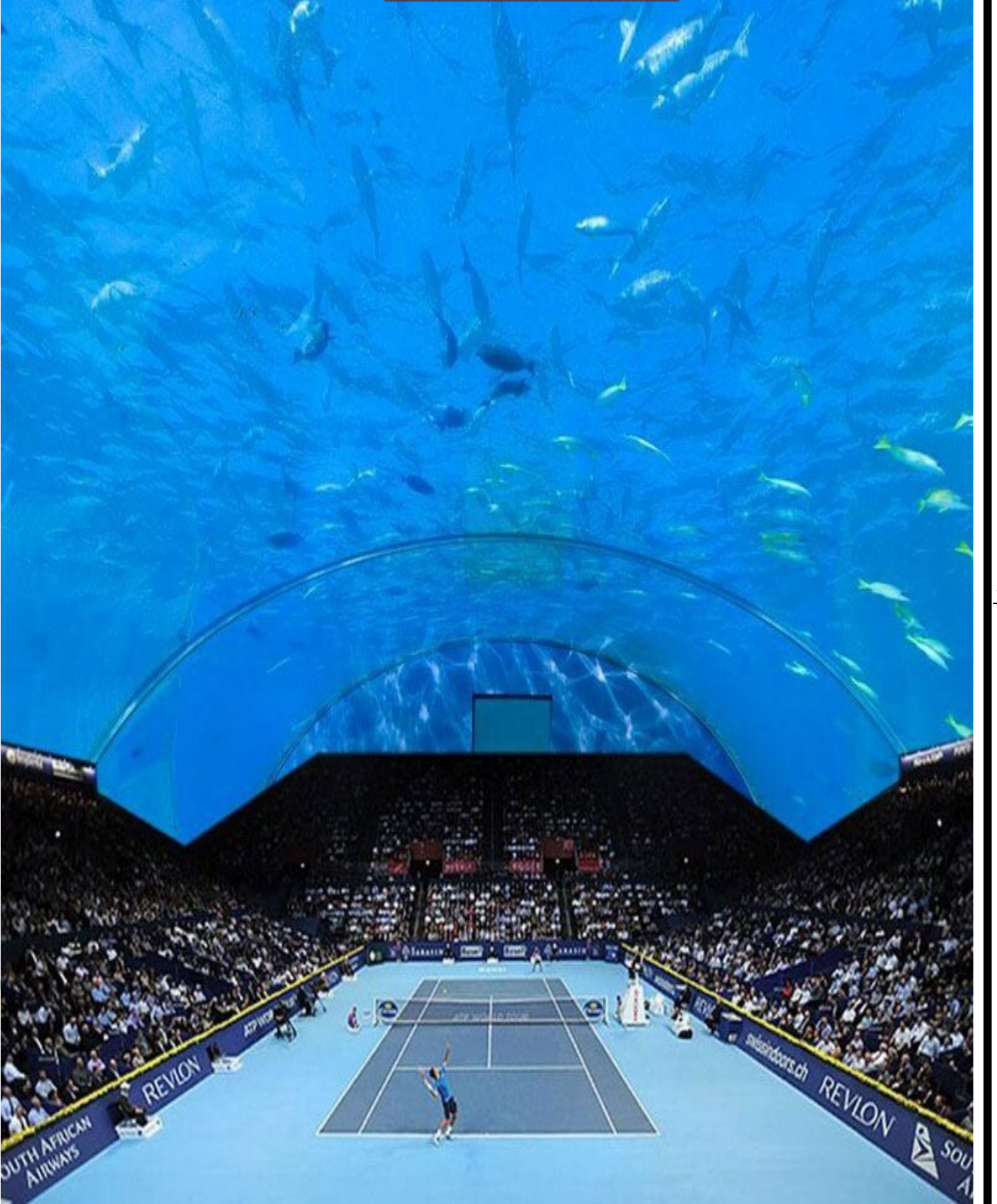


32

ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು

S.V.S

ಲಾನ್ ಟೆನ್ನಿಸ್



ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು.



Scout



S.V.S

ರಚನೆ: ಮುನೇಗೌಡ ಜಿ. ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಅಂತರ್ ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು 8TH STD