



Zonal Education Office - Jaffna

Second Term Text - - 2016

Grade : 07	Health and Physical Education <i>Name / Index No :</i>	Time : 2.00 Hours
----------------------	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------

Part - I

01. Read the following sentences and say True (✓) or False (✗)

01. When we are walking, only the tip of the toe should touch the ground. ()
02. Calcium is essential for the growth of teeth and bones. ()
03. Netball was originated in America. ()
04. Service is one of the skills in foot ball. ()
05. Love and protection are basic needs. ()

(5 x 2 = 10 Marks)

02. Fill in the blanks with suitable words given in the brackets.

(motionless, quality, Pallankuli, speed, two)

01. is one of the factors of physical fitness.
02. Jumping can be divided intoparts.
03. is one of the folk games.
04. Kneeling is posture.
05. Accepting victory and defeat is a good

(5 x 2 = 10 Marks)

03. Match A with B. Write the correct number brackets.

A	B
1) Muralitharan	Net ball ()
2) Minor games	Cricket ()
3) Field events	Love and protection ()
4) Shooting	Water, air, food ()
5) Basic needs	Long jump ()
6) Psychology	Dog and meat ()

(5 x 2 = 10 Marks)

04. Choose the most suitable answer.

01. A place that teach us about social living,
1) Class room
2) School
3) Private tutions
4) Home
02. Which of the following is necessary for living?
1) Air, Water, Food
2) Clothes, Food, Air
3) Water, Clothes, Food
4) Air, Clothes, Telephone
03. One of the folk games,
1) Volley ball
2) Foot Ball
3) Net ball
4) Pallankuli
04. Which of the following is not a factor of physical fitness,
1) Coordination
2) Strength
3) Flight
4) Speed
05. Foot work is skill of which game?
1) Volleyball
2) Cricket
3) Net Ball
4) Foot Ball

(5 x 2 = 10 Marks)

Part - II

Answer question no 1 and other three questions.

Altogether answer four questions.

01. Involving in games through good practice not only makes the society healthy but also it helps to get good posture. In 1895 a game was introduced by William G. Morgan and now it is played by all the countries.

- 1) Name the game mentioned in the above paragraph?
- 2) Give three skills of this game?
- 3) What is the length and width of the court?
- 4) What are the types of posture?
- 5) When was this game introduced in Sri Lanka?
- 6) At the beginning how was this game named?
- 7) Mention the types of service?

(14 Marks)

02. Correct posture is important to lead a healthy life and to maintain a pleasant appearance.

- 1) What do you mean by 'correct posture'?
- 2) What are the harmful effects of bad posture?
- 3) Give two causes of wrong posture?
- 4) Mention two sitting postures?

(12 Marks)

- 03.
- 1) Give the main stages of jumping?
 - 2) Mention three throwing events?
 - 3) What is the correct movement of hands when running?
 - 4) Mention two jumping events?

(12 Marks)

04. Let's develop our physical and mental well - being by engaging in games.

- 1) Mention the length and width of the netball court.
- 2) Complete the following chart.

Game	Place and year it was originated	The year it was introduced in Sri Lanka.
Volley ball
Net ball

3) Mention 2 skills in foot ball?

(12 Marks)

05. Let's engage in folk games and make our leisure time fruitful.

- 1) Give the types of folk games?
- 2) What are the common features of folk games?
- 3) Mention the folk games that can be played during new year?
- 4) Mention two out door folk games that require sports equipment?

(12 Marks)

06. 1) Give three factors connected with physical fitness?

- 2) Give three factors that affect emotional balance?
- 3) What do you mean by 'flexibility'?
- 4) Give three advantages of maintaining emotional balance?

(12 Marks)

GRADE
6-11

STUDY WITH US..!
ICT
ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by
Pathmanathan Pathmaraj
(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

TAMIL MEDIUM

MONTHLY

ENGLISH MEDIUM

600/=

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.



075 287 1457



கல்வி
Digital Learning Platform

www.kalvi.lk





எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கல்வித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

எமது இணையத்தினூடக ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

