



Provincial Department of Education Northern Province

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வடக்குமாகாணம்



Diagnostic Test– 2021

Health and Physical Education – I,II

Name / Index No :-.....

Grade : 7

Time:- Two Hours

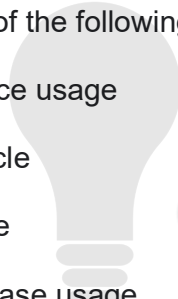
Part 1

01.The skill of a person to remove all the barriers for his health and develop his personal health is

- 1.Complete Health
2. Health Promotion
- 3.Mental health
- 4.Physical health

02.Which of the following is excluded in 3R management?

- 1.Reduce usage
- 2.Recycle
- 3.Reuse
4. Increase usage



Education
கல்வி
අධ්‍යාපන



03.Which is not a basic need?

- 1.Air
- 2.Love
- 3.Water
- 4.Food

04.Qualifications or skill develop by Engaging in SportsFitness

1. Physical, Social, Physical
- 2.Physical, Mental, Social Fitness of Body
3. Social, FamilyPhysical
4. Psychological, social, psychological

05.General characteristics of rural sports or games

- 1.Easy to play
- 2.Provides pleasure and entertainment
- 3.Starting is easy
- 4.The above three are correct

06.Necessary for mental health environment is / are

- 1.Love 2.Rest 3. Safety 4. The above three are correct

07. What is not normal to be found in a healthy social environment?

- 1.Respect for and the execution of duties
2.Respect others
3.Obey the law
4.Consider about own wellness

08.Indoor rural sport is

- 1.kolattam 2.pallankuli 3.Thee Mithiththal 4.Pillaiyar Katthai

09.Skill of the Volleyball game is

- 1 .Foot Activity 2.Controlling 3.Kicking 4.Shooting

10.Controlling method of ball is

1. Bonding by foot. 2. Binding by the forefoot.
3. Binding by subordination 4. In all the above three cases

11. Which of the following is a running event? *

1. High jump 2.Long jump 3.Shot put 4.Hurdles

12. What are the activities to develop proper posture of walking

1. Walking on toes
2. Walking on heels
3.Walking by two feet nearby other
4. All of the above activities are relevant

13.Activity can be done for develop foot movement in Volleyball

1. Acting independently. 2. Running in a standing position.
3. Forward, backward, running sideways. 4.All of these

14.One of the organized sport is

- 1.Clitter 2.Netball 3.Ludo 4.playing raban

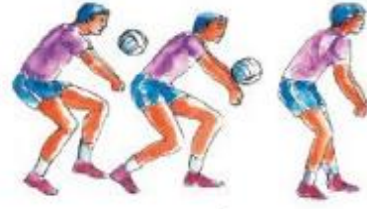
15.What is the method of tying the ball shown in the picture?

1. Bonding by foot. 2. Binding by the forefoot.
3. Binding by subordination 4. In all the above three cases



16. Ability to be shown in the picture is

1. Controlling the ball
2. Defending
3. Slapping
4. Receiving



17. What are the postures of sitting?

1. Sitting in a chair
2. Sitting with stretched legs
3. Flop
4. Above three

18. Sitting posture shown in the picture is

1. Sitting in a chair
2. Sitting with stretched legs
3. Flop
4. Sitting by knees



19. Main meals times?

1. Breakfast
2. Dinner
3. Lunch
4. All of the three

20. Which of the following is not a component of food?

1. Carbohydrate
2. Protein
3. Lipid
4. Meat

(20X1 = 20 marks)

PART II

Answer all the questions.

01. Sports for support for physical, mental and social health.

1. Give two general characteristics of rural sports?
2. What are the two main categories of rural sports?
3. What are the four skills of the game of volleyball ?
4. What are the two control methods found in the game of volleyball?
5. Give two methods of controlling the ball in football.

6. What are two things to keep in mind when controlling the ball in football?

7. Give two types of the jump in the Athletic events?.

8. Mention two race events you know?

9. Give two exercises that can be done to improve the footwork?

10. Who introduced netball in Sri Lanka?

(10X2 = 20 marks)

02. It is essential to maintain the right postures for a healthy life.

1) What is the right posture?

2) What are the types of posture?

3) What are the four positions in which the body parts should be located when properly sitting in a chair?

4) Give two activities to develop the right posture for walking?

5) Write four benefits of maintaining proper posture of lying?

(5X4=20 marks)

03. Natural food intake is optimal for a healthy life.

1) What are the nutrients contained in food?

2) What are the 3 things to consider when buying groceries?

3) Draw and name the food cone?

4) Mention 4 high-fiber foods?

5) What are the 3 side effects of consuming unhealthy foods?

(5X4=20 marks)

04. Health Promotion is essential for a healthy life.

1) What are the 4 steps to be taken for the improvement of family health?

2) Give 4 features found in a physical environment?

3) What are the activities that must be done to protect the body from corona disease?

4) Who gives us love and protection?

5) What are the 4 contributions of yours to family health development?

(5X4= marks)



ONLINE CLASSES

TAMIL AND ENGLISH MEDIUMS

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்....

GRADE

7

திறமை வாய்ந்த ஆசிரியர்களினூடான சிறந்த
வழிகாட்டலுடன் கூடிய வினைத்திறன் மிக்க
நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.



075 287 1457

FREE

ADMISSION

தமிழ்
விஞ்ஞானம்
கணிதம்

வரலாறு
English
ICT

சுகாதாரம்
புவியியல்
குடியியல்

- Spoken English Classes.
- Sinhala Reading and Writing Classes.
- Map Marking Classes

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள்
தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.
(தனிப்பாட அனுமதிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்)



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.



Viber
Community



Whatsapp
Channel



Facebook
Page