

Grade 06

Year End Team Test - 2019

86

E

I

Health And Physical Education

2 Hours

Name / Index No:

Important - Answer all questions

Part - 1

- Underline the correct answer

01. "Total health" can be defined as,
 - Clean and efficient work.
 - Mental, Physical and Spiritual well being.
 - Live with out physical disabilities.
 - Mental, Physical, Social and Spiritual well being.
02. Body Mass Index is Used,
 - To determine the mental and physical well being.
 - To decide one's nutritional Status.
 - To determine the mental fitness.
 - To calculate the waist circumference.
03. Our basic needs are,
 - Food, Water, Cloths
 - Food, Cloths, Houses
 - Food, Water, Air
 - Air, Education, Houses
04. This is not a factor that you should consider when fulfilling your needs and desires?
 - Not in accordance with the law of the country
 - Not breaking social norms and moral
 - Suitability to one's health
 - Ability to cope with the economics status of one's family
05. The ability to tolerate disease is called as,
 - Physical fitness
 - Malnutrition
 - Immunity
 - Emotional Balance
06. What is the part touches the ground first, while correct walking?
 - Heel
 - Sole
 - Tip of toes
 - Ball
07. The Importance of rules and regulations and ethics in sports
 - Being subject to the scorn and disrespect of others
 - Helpful to maintain the dignity and honour of the game
 - Unable to minimize accidents
 - Cannot bring real victory
08. It's a minor game,
 - Volleyball
 - Elle
 - Badminton
 - Stepping on poison
09. An organized game,
 - Netball
 - Pinpom
 - Meeyo Meemo
 - Chaggudu
10. The number of players can play for one group in volleyball and Netball respectively,
 - 12- 7
 - 10 - 6
 - 6 - 7
 - 12 - 13

02. Put the correct sign (✓) in front of the correct statement and the wrong sign (✗) in front of the wrong statement in the parentheses

1. The rhythm does not make the body tired (.....)
2. We must always put the needs ahead of our desires (.....)
3. Gymnastics is an athletic event (.....)
4. Drowning in water, drunk driving are domestic accidents (.....)
5. Skill development is the development of life skills which is needed to face the challenges (.....)
6. Infectious diseases cannot spread directly from person to person or as a carrier of disease (.....)
7. During exercise proper posture reduces fatigue (.....)
8. Cleanliness reduces everyone's physical appearance (.....)
9. Stone age man's needs are limited (.....)
10. Food can be categorized under six groups (.....)

3. Choose the appropriate word from the following brackets and complete the sentence.

(Germs , Hathmaluwa, Flexibility, communication, ethics wasting, hygienically, good. milk , teeth, volleyball)

1. A healthy meal means prepared meal that contains a balanced diet with.
2. Most of the diseases are caused by entering to the body.
3. Lawfulness and discipline make you a citizen.
4. is a mix of nutrients that our ancients used.
5. gives you that the ability to work your joints within a wider range.
6. The first set of teeth that come out of the mouth are called
7. Effective is a life skill.
8. is a major sport in Sri Lankan schools.
9. Virtues and traditions that are required to maintain rules are called as
10. Not having the suitable weight for the height is called

Part II

* Answer five questions, including the first one

Proper engaging in activities such as running walking, jumping and throwing that help you to work efficiently and lead a healthy life

Our body is so wonderful ,We need the contribution of all the body systems to sustain life. It also requires the involment of sensitive organs to maintain contact with the environment

- 1)
 - i. Explain the difference between walking & running
 - ii. Mention 02 for each jumping and throwing events in athletics each.
 - iii. Mention two situations in which day - to - day running is required.
 - iv. Mention two benefits of correct walking.
 - v. Jumping in to the ground can be done from a single foot or both feet, state two points should consider at that moment.

- vi. Name two systems in the body and their functions .
 - vii. What are the sensory organs.
 - viii. Mention two benefits of skin.
 - ix. State two things should be followed to protect teeth.
 - x. Name two main types of taste in the tongue.
- (2) Physical, mental and social fitness will help for a good person to maintain his or her daily life .
1. Briefly describe physical fitness.
 2. Name three advantages a well fitness person experienced characteristics of physical .
 3. Name two fitness and describe one of them .
 4. Write 04 activities that you can do to improve fitness.
- (3) The rhythm can be detected by listening to the various sounds of the surroundings. And also the events that happen at various times which helps to balance the mental and emotional balance.
1. Describe the word "rhythm".
 2. Name two rhythmic activities you can follow to build a rhythm.
 3. What is emotion? Explain.
 4. Mention two things that are important for maintaining emotional balance.
 5. Name two factors that influence emotional balance.
- (4) There are many challenges that we face in day today life. we need to knowledge to cope with them.
1. Name two main categories of disease.
 2. State two diseases to each category mentioned above.
 3. Write three things that can be done to maintain personal hygiene.
 4. What are the challenges that you have to face in day today life.
- (5) When we are not thinking, various accidents disaster, abuse & haressment such situations nay occur
1. Write down two domestic accident.
 2. Describe a disaster
 3. Write down three things that can be done to be safe from abuse & harassment.
 4. Write 3 accidents, which are occured naturally.
- (6) We cannot live without foods. Healthy as well as nutritious diet will helps us to spend heathy life
1. Food has three major functions. mention those three.
 2. What are the macro - nutrients that are included in the diet.
 3. Name two nutrients & write two types of foods to each nutrient.
- (7) Select one of the game volleyball, netball or football and answer the following questions.
1. Name your chosen sport and state three skills.
 2. Mention three activities that you can do individually.
 3. How to train for that activity, illustrate with diagrams.
 4. Specify the length and width of the play ground of your chosen sport.

* * * * *

ONLINE CLASSES

TAMIL AND ENGLISH MEDIUMS

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்....

GRADE

6

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.
(குனிப்பாட 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