



7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 3

ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වෙමු.

I කොටස

- 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
 - උපකරණ රහිත ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩාවකි.
 - 1) තාවලී පැනීම
 - 2) අත් හැංගීම
 - 3) ගස් කොටු පැනීම
 - 4) ඉණිවැට පෙරළීම
 - උපකරණ සහිත ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩාවකි.
 - 1) මට්ට කෙළිය
 - 2) පුල්ලියාර් ගැසීම
 - 3) මේවර කෙළිය
 - 4) ගල් පෙළීම
 - උපකරණ රහිත ඵලිමහන් ජන ක්‍රීඩාවකි.
 - 1) ගිණි පැනීම
 - 2) මට්ට කෙළිය
 - 3) සීග කෙළිය
 - 4) ඉණිවැට පෙරළීම
 - උපකරණ සහිත ඵලිමහන් ජන ක්‍රීඩාවකි.
 - 1) මට්ට කෙළිය
 - 2) ගුඩු පැනීම
 - 3) වතුරංග කෙළිය
 - 4) එළවන් කැම
 - ක්‍රීඩිකාවන් කිහිප දෙනෙක් ඵලිමහන් තැනකට වී වළල්ලක් සඟවාගෙන නැති වූ වලල්ලක් ගැන ප්‍රශ්න කරමින් ගී කියන ජන ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 - 1) ඉණිවැට පෙරළීම
 - 2) මේවර කෙළිය
 - 3) කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤා
 - 4) දොළොස් කෙළිය

- නිවැරදි පිළිතුර යා කරන්න.
 - ජන ක්‍රීඩා වල යෙදීමෙන්
 - ආගමික හෝ සංස්කෘතික පසුබිමක් තිබීම.
 - ජන ක්‍රීඩා බෙදිය හැකි තවත් ආකාරයකි
 - නායකත්වය දැරීම
 - ජන ක්‍රීඩා වල විශේෂ ලක්ෂණයකි
 - මානසික ආතතිය අඩු වේ.
 - යහපත් පෞර්ෂ ගුණාංගයකි
 - කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤා
 - කුඩා ළමෝ දස දෙනෙක් හෝ වැඩි ගණනක්
 - සහභාගී වන්නන් හා
 - වෘත්තාකාරව සිට එක් අයෙකු රවුම වටේ
 - භාවිතා කරන උපකරණ මත
 - ගී ගයමින් අතු කැබැල්ලක් රැගෙන යන ක්‍රීඩාව වන්නේ

II කොටස

- පහත ප්‍රශ්න සියල්ලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි 6 ක් ලියන්න.
 - ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වෙන්නේ මොනවාද?
 - ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 8 ක් ලියන්න.
 - ජන ක්‍රීඩා වර්ග කරන ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක මොනවාද?
 - උපකරණ හා වෙනත් කරුණු මත ජන ක්‍රීඩා බෙදා දැක්වෙන ආකාර 6 ක් ලියන්න.
 - අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා 7 ක් ලියන්න.
 - ඔංචිලි වාරමක් ලියන්න.
 - ඔළිඳ කෙළියට අයත් කවියක් ලියන්න.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!