www.agaram.lk

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

NALANDA VIDYALAYA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

7 ශ්‍රේණිය | සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | ඒකකය : 4

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.

I කොටස

- 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

(1) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,
1) නෙට්බෝල් 2) වොලිබෝල් 3) කබඩි 4) එල්ලේ

(2) ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ,
1) ජෙනී ග්‍රීන් 2) ජෙනී කැමැක් 3) රොබට් වෝල්ටර් 4) වෝල්ටර් ග්‍රීන්

(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට වන්නේ,
1) ඇමරිකාව 2) එංගලන්තය 3) චීනය 4) ශ්‍රී ලංකාව

(4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග, පළල වන්නේ,
1) දිග 8 m පළල 9 m
2) දිග 18 m පළල 9 m
3) දිග 18 m පළල අඩි 9
4) දිග අඩි 10 m පළල අඩි 9

(5) එක් පිලකට වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කළ හැකි ගණන වන්නේ,
1) 12 කි 2) 7 කි 3) 9 කි 4) 6 කි

(6) තරඟයකදී එක් පිලකට ලියා පදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් ගණන වන්නේ,
1) 12 කි 2) 14 කි 3) 6 කි 4) 11 කි

(7) වොලිබෝල් පිටියේ ඇති කණුවක උස හා දැලේ පළල කොපමණද?
1) 5 m හා 2 m 2) 2.5 m හා 2 m 3) 2.5 m හා 1 m 4) 5 m හා 1 m

(8) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳව සත්‍ය වන්නේ,
1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නියැලෙන්නේ පිරිමි පමණි.
2) ක්‍රීඩාවේ සිදුවන ඕනෑම වරදකට විරුද්ධ පිලට ලකුණු හිමි නොවේ.
3) සමචතුරස්‍රාකාර පිටියක ක්‍රීඩාවේ යෙදේ
4) ශරීරයේ ඕනෑම කොටසකින් පන්දුවට පහරදී දැලට උඩින් විරුද්ධ පිල වෙත පන්දුව යැවීම සිදු කරයි.

(9) පන්දුව පිරිනැමීම පිළිබඳව අසත්‍ය ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?
1) පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් ඇත.
2) පිරිනැමීමේදී පන්දුවට තමා විසින් නුහුරු අතින් පහර දිය යුතුය.
3) පන්දුව පිරිනැමීමේ කලාපයේ සිට පිරිනැමීම සිදු කල යුතුය.
4) පන්දුව පිරිනැමීමෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිටිය තුලට යා යුතුය.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk

(10) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා දියුණු කිරීමට හඳුන්වා දීම කරණු ලබන ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,
1) සුළු ක්‍රීඩා නමිනි
2) විනෝද ක්‍රීඩා නමිනි
3) අනු ක්‍රීඩා නමිනි
4) කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා නමිනි

II කොටස

- **පහත ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 6 ක් ලියන්න.
(2) පන්දුව පිරිනැමීම යනු කුමක්ද?
(3) පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක මොනවාද?
(4) යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය බෙදා දක්වෙන පියවර 3 මොනවාද?
(5) එම පළමු පියවරේ අවස්ථා 5 මොනවාද?
(6) එහි දෙවන පියවරේ අවස්ථා 2 මොනවාද?
(7) එහි තුන්වන පියවරේ අවස්ථා 2 මොනවාද?
(8) යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
(9) පන්දුව ලබා ගැනීම යනු කුමක්ද?
(10) පන්දුව ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක මොනවාද?
(11) යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය බෙදා දක්වෙන ප්‍රධාන පියවර 3 මොනවාද?
(12) යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk