



7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 5

නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.

I කොටස

- 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (1) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට වන්නේ,  
1) එංගලන්තය                      2) ඇමරිකාව                      3) චීනය                      4) ශ්‍රී ලංකාව
- (2) ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ,  
1) ජෙනී වෝල්ටර්                      2) ජෙනී කැමැක්                      3) ජෙනී ග්‍රීන්                      4) වෝල්ටර් ග්‍රීන්
- (3) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග, පළල වන්නේ,  
1) දිග 30.5 m හා පළල 15.25 m                      2) දිග 30 m හා පළල 15 m  
3) දිග 15 m හා පළල 7 m                      4) දිග 30 m හා පළල 25 m
- (4) එක් පිලකට නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩා කළ හැකි ගණන වන්නේ,  
1) 12 කි                      2) 7 කි                      3) 9 කි                      4) 6 කි
- (5) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ ඇති විදුම් කණුවක උස වන්නේ,  
1) 30.5 m                      2) 3.05 m                      3) 35.0 m                      4) 3.50 m
- (6) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක ගණන වන්නේ,  
1) 6 කි                      2) 8 කි                      3) 7 කි                      4) 12 කි
- (7) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට අතිරේක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?  
1) 5                      2) 7                      3) 6                      4) 11
- (8) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පතිත වීමේදී හා පාද හැසිරවීමේදී වැදගත් වන සාධකයකි.  
1) වේගය                      2) සමායෝජනය                      3) සමබරතාවය                      4) ශක්තිය
- (9) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භයට පෙර අප කළ යුතු ව්‍යායාම වන්නේ,  
1) ඇඟ උණුසුම් කරන ව්‍යායාම                      2) සාමාන්‍ය ව්‍යායාම  
3) ඇඟ සිසිල් කරන ව්‍යායාම                      4) ඉහත කිසිවක් කළ යුතු නැත.
- (10) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේදී එක් පාදයකින් පතිත වූවා නම් පතිත වූ පාදය හැර අනෙක් පාදය හඳුන්වන්නේ,  
1) දෙවන පාදය ලෙසයි                      2) නිදහස් පාදය ලෙසයි  
3) මුල් පාදය ලෙසයි                      4) පතිත නොවූ පාදය ලෙසයි

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

• පහත ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- (11) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කරන්නේ කාන්තාවන් පමණි. ( )
- (12) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 6 ක් ඇත. ( )
- (13) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හඳුනාගෙන ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කිරීමට මෙන්ම වින්දනයක් ලබා ගත හැකිය. ( )
- (14) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකාවේදීය. ( )
- (15) ක්‍රීඩාව සඳහා විදුම් කණු හතරක් අවශ්‍ය වේ. ( )

**II කොටස**

• පහත ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 5 ලියන්න.
- (2) පාද හුරුව යනු කුමක්ද?
- (3) පාද හුරුව වැදගත් වීමට හේතු 3 ක් ලියන්න.
- (4) පාද හුරුව සඳහා කල හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් 7 ක් ලියන්න.
- (5) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විවිධ දිශාවලට වලනය වීම හුරුවීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න.
- (6) පතිත වීම හුරු වීමට පන්දුව රහිතව කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න.
- (7) පතිත වීම හුරු වීමට පන්දුව සහිතව කරන ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න.
- (8) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පා පිළිබඳ නීතිය හඳුන්වන්න.
- (9) එක් පාදයකින් පතිත වූ පසු අනෙක් පාදය හඳුන්වන නම කුමක් ද?





agaram.lk