



7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 6

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙම.

- 1 සිට 7 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (1) ලෝකයේ වඩාත් ජනප්‍රිය හා ප්‍රචලිතම ක්‍රීඩාව කුමක් ද?
 

1) ක්‍රිකට්	2) වොලිබෝල්	3) පාපන්දු	4) නෙට්බෝල්
-------------	-------------	------------	-------------
- (2) පා පන්දු ක්‍රීඩාව ලොව පුරා ප්‍රචලිත කිරීමට උදව් වූයේ,
 

1) ඇමරිකානු ජාතිකයින්	2) බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින්
3) චීන ජාතිකයින්	4) ඉන්දියානු ජාතිකයින්
- (3) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූ වර්ෂය,
 

1) 1911	2) 1909	3) 1809	4) 1811
---------	---------	---------	---------
- (4) පා පන්දු ක්‍රීඩා පිටියේ දිග, පළල වන්නේ,
 

1) දිග 100 m පළල 45 m	2) දිග 100 m පළල 50 m
3) දිග 90 m පළල 25 m	4) දිග 90 m පළල 45 m
- (5) එක් පිලකට පාපන්දු ක්‍රීඩා කල හැකි ගණන වන්නේ,
 

1) 12 කි	2) 11 කි	3) 13 කි	4) 15 කි
----------	----------	----------	----------
- (6) තරඟයකදී එක් පිලකට ලියාපදිංචි කල හැකි ක්‍රීඩකයින් ගණන වන්නේ,
 

1) 15 කි	2) 10 කි	3) 11 කි	4) 20 කි
----------	----------	----------	----------
- (7) පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳව පහත දැක්වෙන කියමන් අතරින් වැරදි කියමන වන්නේ,
 

1) පන්දුවට නිරතුරුවම පාදයෙන් පහරදීම සිදුවන බැවින් පා පන්දු ලෙස හැඳින්වේ.
2) පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහරදීම යන ක්‍රමය නවතා ඇති පන්දුවට වැරෙන් පහරක් දීමට උපයෝගී කරගත හැකිය.
3) පිරිමි මෙන්ම කාන්තාවෝද මෙම ක්‍රීඩාවේ නියැලෙති.
4) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී නිවැරදි එල්ලය කරා පහරදීමට පන්දුව මනාව පාලනය කරගත යුතුය.
- පහත ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.
- (8) පාදයේ මතුපිටින් පහර දීමේ ක්‍රමය ගෝල් පහරක් ගැසීම සඳහා උපයෝගී කර ගනී. ( )
- (9) පාදයේ ඇතුළතින් පන්දු පාලනයේදී පාදයේ වක්වූ කොටස මඟින් පන්දුව පාලනය කරයි. ( )
- (10) නවතා ඇති පන්දුවකට වැරෙන් පහර දීමට පාදයේ ඇතුළතින් පහරදීමේ ක්‍රමය යොදා ගත හැකිය. ( )

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

**II කොටස**

• **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

- (1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 7 ලියන්න.
- (2) පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රම 2 ලියන්න.
- (3) පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීමේදී අනුගමනය කල යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න.
- (4) පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දෙන අවස්ථා 3 ක් ලියන්න.
- (5) පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහරදීමේදී සලකා බලන කරුණු 3 ක් ලියන්න.
- (6) පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහරදීම උපයෝගී කරන අවස්ථා 3 ක් ලියන්න.
- (7) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දු පාලනය වැදගත් වන්නේ ඇයි?
- (8) පන්දු පාලනයේදී දැනගත යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.
- (9) පන්දුව පාලනය කරන ක්‍රම 3 ක් ලියන්න.
- (10) ඉහත ක්‍රම 3 ට පන්දු පාලනයේ දී වැදගත් වන කරුණු 2 බැගින් වෙන් වෙන්ව ලියන්න.
- (11) පාදයේ ඇතුළතින් පහරදීම හා පාදයේ මතුපිටින් පහර දීම යන ක්‍රම දෙකට අදාල පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් වෙන් වෙන්ව විස්තර කරන්න.



agaram.lk