



NALANDA VIDYALAYA

# නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

දෙවන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 1

## 08 ඒකකය - මළල ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුව ලබමු.

### I කොටස

- 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලින් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (1) මළල ක්‍රීඩා වල දී දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව ධාවන ඉසව් බෙදන වර්ග 3 වන්නේ,
 

1) කෙටි දුර, මැරතන්, හිටි දුර	2) දිගු දුර, හිටි දුර, කෙටි දුර
3) කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර	4) මැරතන්, කෙටි දුර, මැදි දුර
- (2) ධාවනය පිළිබඳ වැරදි කියමන වන්නේ,
 

1) කෙටි දුර ධාවනයේදී පාද වල ක්‍රියාකාරීත්වය වේගවත් වේ.
2) බොහෝ ක්‍රීඩා වලදී විවිධ වේග මට්ටම් අනුව දිවීම සිදු කරයි.
3) ධාවන ඉසව් වර්ගය අනුව පාද වල නැමීමේ, දිග හැරීමේ හා එසවීමේ ප්‍රමාණ වල වෙනස්කම් දැකිය හැකිය.
4) දුර ප්‍රමාණ අනුව ධාවන ඉසව් වෙනස් නොවේ.
- (3) තිරස් පැනීමක් වන්නේ,
 

1) උස පැනීම	2) කඩුලු පැනීම	3) දුර පැනීම	4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.
-------------	----------------	--------------	----------------------
- (4) සිරස් පැනීමක් වන්නේ,
 

1) උස පැනීම	2) කඩුලු පැනීම	3) දුර පැනීම	4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.
-------------	----------------	--------------	----------------------
- (5) පැනීම් වර්ග කීයක් තිබේද?
 

1) 1 කි	2) 2 කි	3) 3 කි	4) 4 කි
---------	---------	---------	---------

- පහත ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.
- (6) පැනීමේ ප්‍රධාන අවධියක් ලෙස ගුවනේ පාවීම ගත හැකිය. ( )
- (7) පැනීමෙන් පසු පතිත වීමේදී ඇඟිලි තුඩු මත පතිත විය යුතුය. ( )
- (8) ඉපිලීම තනි පාදයෙන් සිදු කල යුතුය. ( )
- (9) විසිකිරීමේදී ඔබගේ මෙන්ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. ( )
- (10) යගුලිය දුමීමේ ඉසව්වකි. ( )

(උ. 2 x 10 = 20)

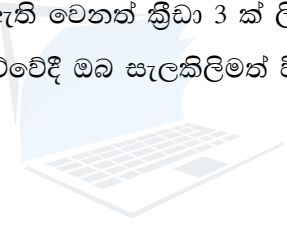
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

**II කොටස**

• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස හඳුන්වන්න. (ල. 10)
- (2) දිවීම පුහුණුවට යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)
- (3) පැනීම වර්ගීකරණය කර දක්වන්න. (ල. 8)
- (4) පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි 3 ලියන්න. (ල. 6)
- (5) පැනීම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)
- (6) විසි කිරීමේ හා දැමීමේ ඉසව් 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (7) නිවැරදි දිවීමකදී ඔබගේ අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය කරුණු 2 කින් ලියන්න. (ල. 4)
- (8) නිවැරදි දිවීමකදී ඔබගේ පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය කරුණු 3 කින් ලියන්න. (ල. 6)
- (9) විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස ලියා දක්වන්න. (ල. 6)
- (10) විසි කිරීම ඇතුළත් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති වෙනත් ක්‍රීඩා 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (11) පැනීම ඇතුළත් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති වෙනත් ක්‍රීඩා 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (12) පැනීමේදී නිවැරදි පතිත වීමේ ඉරියව්වේදී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)



agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!