නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

NALANDA VIDYALAYA

තුන්වන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

7 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	කාලය - පැය 01

ඒකකය :12- ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමු.

I කොටස

- **1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්නවලට ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

(1) ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය යහපත් චර්යා රටා හඳුන්වන්නේ,
1) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ලෙසය. 2) ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙසය.
3) ක්‍රීඩාවේ විනය ලෙසය. 4) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම ලෙසය.

(2) ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව, නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාව හඳුන්වන්නේ,
1) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ලෙසය. 2) ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙසය.
3) ක්‍රීඩාවේ විනය ලෙසය. 4) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම ලෙසය.

(3) මුල්ම ඔලිම්පික් තරඟය පවත්වන ලද්දේ ක්‍රි. පූ.
1) 767 2) 677 3) 676 4) 776

(4) පහත ප්‍රකාශවලින් වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
1) ක්‍රීඩකයෙකුගේ වඩාත්ම වැදගත් දේ වනුයේ ක්‍රීඩාව ජය ගැනීමයි.
2) ක්‍රීඩකයෙකුට නීති රීති පිළිබඳව මූලික අවබෝධයක් තිබිය යුතුය.
3) ක්‍රීඩා කරන විට විනිශ්චය පිළිගැනීමට හා එයට ගරු කිරීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතුය.
4) විනය ගරුක ක්‍රීඩකයන් විනීත, ස්වයං විනයක් ඇති අය ලෙස සමාජයේ ගෞරවයට පාත්‍ර වෙති.

(5) ක්‍රීඩා නීති රීති වල ආරම්භය සඳහන් වන්නේ,
1) සාර්ක් තරග ආරම්භ කළ දින 2) මුල්ම ඔලිම්පික් තරඟයේ
3) රෝම යුගයේ තරඟවල 4) මුල්ම පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය තරඟවලදී

- **පහත ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.**

(6) එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමට හා විරුද්ධ මතයන්ට සවන් දීමට ඇති හැකියාව ක්‍රීඩාව තුළින් වර්ධනය වේ. ( )

(7) විනිසුරු වැරදි තීරණයක් දුන් අවස්ථාවක කණ්ඩායමේ අයෙකුට ගොස් ඒ පිළිබඳව විමසීම කළ හැකිය. ( )

(8) ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමේදී ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග පිළිබඳව දැන ගැනීම වැදගත් වේ. ( )

(9) ක්‍රීඩාවේදී නීති රීති පිළිනොපදින මිතුරන් අගය කළ යුතුය. ( )

(10) ක්‍රීඩාවේදී සාධාරණ ලෙස ජය පරාජය භුක්ති විඳිය යුතුය. ( )

(2 x 10 = 20)

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

II කොටස

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

(1) ක්‍රීඩා නීතිරීති යනු මොනවා ද? (ල. 5)

(2) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම යනු මොනවාද? (ල. 5)

(3) ක්‍රීඩාවේදී නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අවශ්‍ය වීමට හේතු 9 ක් ලියන්න. (ල. 9)

(4) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට හා ඔබේ පවුලට ඇතිවන වාසි 10 ක් ලියන්න. (ල. 10)

(5) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිපැදීමෙන් පාසලට අත් වන වාසි 8 ක් ලියන්න. (ල. 8)

(6) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිපැදීමෙන් සමාජයට අත් වන වාසි 6 ක් ලියන්න. (ල. 12)

(7) ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සම්බන්ධව ඔබේ දායකත්වය සඳහා කළ හැකි දේවල් 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)

(8) විනිශ්චයට ගරු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේවල් 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)

(9) ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ඇති කර ගැනීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේවල් 6 ක් ලියන්න. (ල. 12)

(10) නීති රීති පිළිපැදීමට අන් අය පෙළඹවීමට ඔබට කල හැකි දේවල් 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)

සකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමචන්ද්‍ර

agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!