



13- ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිම

I කොටස

- 1 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට,
 - 1) ශාරීරික , මානසික යෝග්‍යතා පවත්වා ගත යුතුවේ.
 - 2) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුවේ.
 - 3) සමාජීය යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගත යුතුවේ.
 - 4) ඉහත සියල්ල සත්‍ය වේ.
- 02) අනවශ්‍ය වෙහෙසට පත් නොවී කාර්යයන් සාර්ථකව කිරීමට ඇති හැකියාව හඳුන්වන්නේ,

1) ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙසය	2) වේගය ලෙසය
3) ශක්තිය ලෙසය	4) දරාගැනීමේ හැකියාව ලෙසය
- 03) කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වය හඳුන්වන්නේ,

1) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතය ලෙස	2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙස
3) ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙස	4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙස
- 04) යම් කාර්යයක් අඩු කාලයකින් කිරීමේ හැකියාව හඳුන්වන්නේ,

1) ශක්තිය	2) නම්‍යතාවය	3) වේගය	4) උලැඟිතාවය
-----------	--------------	---------	--------------
- 05) යම්කිසි කාර්යයක් කිරීමට අපට තුළ ඇති හැකියාව හඳුන්වන්නේ,

1) ශක්තිය	2) නම්‍යතාවය	3) වේගය	4) උලැඟිතාවය
-----------	--------------	---------	--------------
- 06) යම් කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කරගෙන යාමට ඇති හැකියාව යනු,

1) නම්‍යතාවයයි	2) උලැඟිතාවයයි	3) දැරීමේ හැකියාවයි	4) ශක්තියයි
----------------	----------------	---------------------	-------------
- 07) "කුකුල් පොරය" ක්‍රියාකාරකමක යොදාගත හැකි වන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් කුමන යෝග්‍යතාවය දියුණු කිරීමටද?

1) වේගය	2) ශක්තිය
3) දරාගැනීමේ හැකියාව	4) නම්‍යතාවය
- 08) 600 m දිවීමේ පරීක්ෂණය යොදාගන්නේ කුමන ශාරීරික යෝග්‍යතාවය මැනීමටද?

1) ශක්තිය	2) වේගය
3) නම්‍යතාවය	4) දරාගැනීමේ හැකියාව
- 09) ඕනෑම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භයට පෙර අප කළ යුත්තේ,

1) උෂ්ණ වෘද්ධි ව්‍යායාම	2) ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම
3) ඉහත පිළිතුරු දෙකම සත්‍ය වේ.	4) කිසිවක් කළ යුතු නොවේ

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- 10) වේගය මනින්නේ,
- 1) වේගය = $\frac{\text{දුර (m)}}{\text{කාලය (තත්)}}$ 2) වේගය = $\frac{\text{කාලය (තත්)}}{\text{දුර (m)}}$
- 3) වේගය = $\frac{\text{කාලය (තත්)}}{\text{දුර (km)}}$ 4) වේගය = $\frac{\text{දුර (m)}}{\text{කාලය (පැය)}}$
- 11) “වලිගය කැඩීම” ක්‍රියාකාරකම යොදාගත හැක්කේ කුමන යෝග්‍යතාවය දියුණු කිරීමටද?
- 1) වේගය 2) ශක්තිය 3) නම්‍යතාවය 4) සමායෝජනය
- 12) කිසියම් බලයකට හෝ බරකට එරෙහිව තමාගේ බලය යෙදවීමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වර්ධනය වන ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වන්නේ,
- 1) වේගය 2) නම්‍යතාව 3) ශක්තිය 4) දරාගැනීමේ හැකියාව
- 13) ශරීරයේ විවිධ කොටස් අතර හොඳ සම්බන්ධතාවයක් ඇතිව ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව හඳුන්වන්නේ,
- 1) නම්‍යතාවය 2) සමායෝජනය 3) දැරීමේ හැකියාව 4) ශක්තිය
- 14) අක්, පා ආදී ශරීර අංග සන්ධි හරහා නම්‍ය, දිගහරින්නේ නිදහස්වක වලනය කිරීමට ඇති හැකියාව හඳුන්වන්නේ,
- 1) සමායෝජනය 2) නම්‍යතාවය
3) දැරීමේ හැකියාව 4) වේගය
- 15) “හිටි දුර පැනීම” යොදා ගත හැක්කේ කුමන යෝග්‍යතාවය දියුණු කිරීමටද?
- 1) ශක්තිය 2) දැරීමේ හැකියාව 3) වේගය 4) සමායෝජනය
(2 x 15 = 30)

II කොටස

• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු කුමක්ද? (උ. 5)
- 02) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 5ක් ලියන්න. (උ. 5)
- 03) වේගය යනු කුමක්ද? ක්‍රීඩාවේදී වේගය යොදා ගන්නා අවස්ථා 3 ක් ලියන්න. (උ. 5)
- 04) ශක්තිය, නම්‍යතාවය, සමායෝජනය හා දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්දැයි වෙන වෙනම හඳුන්වන්න. (උ. 12)
- 05) වේගය දියුණු කිරීමට යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් නම් කර ඒවා කරන අයුරු හඳුන්වන්න. (උ. 10)
- 06) නම්‍යතාවය දියුණු කිරීමට යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න. (උ. 3)
- 07) සමායෝජනය දියුණු කිරීමට යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (උ. 5)
- 08) වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණයක් විස්තර කරන්න. (උ. 5)
- 09) ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණයක් විස්තර කරන්න. (උ. 5)
- 10) සමායෝජනය මැනීමේ පරීක්ෂණයක පියවර 5 ක් ලියන්න. (උ. 5)
- 11) දැරීමේ හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණයක් විස්තර කරන්න. (උ. 5)
- 12) නම්‍යතාවය මැනීමේ පරීක්ෂණයක් විස්තර කරන්න. (උ. 5)

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමචන්ද්‍ර