



Royal College - Colombo 07

රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

Grade 8 – Second Term Test – July 2019

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019 ජූලි - 8 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 2
Time : 2 hours

Health & Physical Education – I සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය-I

Name :- Grade :- Index number:-.....

❖ සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

❖ අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

I - කොටස

1. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මඟින් තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වනු ලබන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා වර්ධනය ලෙසයි
- (2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙසයි
- (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙසයි
- (4) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ලෙසයි

2. කායික, මානසික, හා සමාජීය වශයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත්වීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය
- (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයමත් බව
- (3) සමාජශීලී බව
- (4) නිර්මාණශීලී බව

3. අනු ක්‍රීඩාවක් යනු,

- (1) අනුපිලිවෙලින් ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවක්
- (2) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක් දක්ෂතා පුහුණු කිරීමට යොදා ගන්නා ක්‍රීඩා
- (3) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවේ ආරම්භක අවස්ථාව
- (4) ක්‍රීඩාවල නීතිරීති ඉගෙන ගැනීමේ අවස්ථාව

4. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ වැදගත්ම අංගයක් වන පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමට එහි නායකයා ද ඇතුළුව සිටිය යුතු උපරිම සංඛ්‍යාව කීය ද?

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 24යි | (2) 25 යි |
| (3) 32 යි | (4) 34 යි |

5. ආචාර පෙළපාලියේ ඉරියව් පුහුණුවීමේදී "ආපසු හැරීම" සැමවිටම සිදුකළ යුත්තේ,

| | |
|-----------------|----------------|
| (1) වම් පසිනි | (2) ඉදිරිපසිනි |
| (3) දකුණු පසිනි | (4) පසු පසිනි |

6. දිගු දුර ධාවකයකුගේ වර්ධනය විය යුතු යෝග්‍යතා ගුණාංගයකි.

| | | | |
|------------|----------|--------------------|---------------|
| (1) ශක්තිය | (2) වේගය | (3) දුර්මේ හැකියාව | (4) නම්‍යතාවය |
|------------|----------|--------------------|---------------|

7. මීටර් 400ට වැඩි ධාවන ඉසව් සඳහා යොදා ගන්නා ආරම්භක ක්‍රමය වන්නේ,

| | |
|----------------|----------------|
| (1) කුඳු ඇරඹුම | (2) හිටි ඇරඹුම |
| (3) දිගු ඇරඹුම | (4) මැදි ඇරඹුම |

8. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් තිරස් පැනීම ඉසව්වක් සඳහා භාවිතා කරන ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය යන ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගන්නා ඉසව්ව කුමක් ද?

| | |
|---------------------|----------------|
| (1) උස පැනීම | (2) රිටි පැනීම |
| (3) තුන්පිම්ම පැනීම | (4) දුර පැනීම |

9. කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී තනි අතින් හා දැතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයක් වන්නේ,

| | |
|------------------------|------------------|
| (1) හෙප්පා යැවීම | (2) උරහිස් යැවීම |
| (3) පපුවට කෙලින් යැවීම | (4) පැති යැවීම |

10. උපකරන රහිත ක්‍රීඩා යුගලයකි,

| | |
|--------------------|-----------------|
| (1) එල්ලේ, කබඩි | (2) වෙස්, කරාතේ |
| (3) පාපන්දු, එල්ලේ | (4) කබඩි, කරාතේ |

11. මූලික අවශ්‍යතාවයක් සහ ද්විතියික අවශ්‍යතාවයක් පිළිවෙළින් දැක්වෙනුයේ,

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) ආහාර, වාතය | (2) ආදරය, ආහාර |
| (3) ආහාර, සුරක්ෂිතතාව | (4) ආදරය, සුරක්ෂිතතාව |

12. යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයක් නොවන්නේ,

| | |
|-------------------|---|
| (1) පිරිසිදු වාතය | (2) පිරිසිදු ආහාර |
| (3) සුරක්ෂිත බව | (4) ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම් නොමැති වීම |

13. සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාවක් තුළ නොතිබිය යුතු ලක්ෂණයක් වන්නේ,

| |
|---|
| (1) පිරිසිදු පානීය ජලය තිබීම |
| (2) තෙල්, ලුණු, හා සීනි අඩු ආහාර අලෙවිය |
| (3) ක්ෂණික ආහාර අලෙවිය |
| (4) ධාන්‍ය වර්ග අලෙවි කිරීම |

14. පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
- (1) ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වන අතර ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරයි
 - (2) ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර මීටර 18 දිග මීටර 9 පළල ක්‍රීඩා පිටියක් ඇත
 - (3) ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේදී අතින් සහ හිසින් පන්දුවට පහර දිය හැකි ය
 - (4) මීටර 45 පළල මීටර 90 දිග ක්‍රීඩා පිටියක් ඇති අතර ක්‍රීඩකයින් 7 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරයි
15. ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් නොවන්නේ,
- (1) ශිල්පීය ක්‍රමය දියුණු කිරීම
 - (2) ධාවන වේගය වර්ධනය වීම
 - (3) දක්ෂතා වර්ධනය වීම
 - (4) ඉක්මනින් විඩාවට පත්වීම
16. ආධාරක පාදය හොදින් දිගහැරී පොළව හා ස්පර්ශ වී විරුද්ධ පාදය දණහිසින් පිටුපසට නවා තට්ටම් ප්‍රදේශය ස්පර්ශ කිරීම යන ලක්ෂණය දැකිය හැකි වන්නේ,
- (1) ධාවන සරඹ A
 - (2) ධාවන සරඹ B
 - (3) ධාවන සරඹ C
 - (4) ධාවන සරඹ A, B
17. තම වර්ගයා බේරා කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා නිර්මාණය වී ඇති පද්ධතිය වන්නේ,
- (1) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
 - (2) ප්‍රජනන පද්ධතිය
 - (3) ආහාර ජීරණ පද්ධතිය
 - (4) බහිෂ්කාරණ පද්ධතිය
18. ඩිම්බ නිපදවනු ලබන්නේ,
- (1) ඩිම්බ කෝෂ මගින්
 - (2) ගර්භාෂය මගින්
 - (3) වාෂණ කෝෂ මගින්
 - (4) පැලෝපිය නාල මගින්
19. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ වර්ෂය වන්නේ,
- (1) 1985
 - (2) 1986
 - (3) 1895
 - (4) 1896
20. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ,
- (1) ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය
 - (2) රොබට් වොල්ටර් කැමැත්
 - (3) විලියම් ජී මෝගන්
 - (4) ජේම්ස් නෙයිස්මන්

(ලකුණු 2x20 =40)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!



agaram.lk



Royal College - Colombo 07

රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

Grade 8 – Second Term Test – July 2019

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019 ජූලි - 8 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 2
Time : 2 hours

Health & Physical Education – II
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය – II

Name :- Grade : -..... Index number:-.....

❖ පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05කට පිළිතුරු සපයන්න.

II කොටස

01. බණ්ඩාරවෙල මහා විද්‍යාලය මෙවර සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් අතුරින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ඇත. විදුහලේ සිසුන්ගේ ආහාර රටාව ද යහපත් ය. ළමුන් දිවා ආහාරය නිවසින් රැගෙන යන අතර ක්‍රීඩා කටයුතු ද දියුණු මට්ටමක ඇත. කණ්ඩායම් හා මලල ක්‍රීඩා දක්ෂතා ඇති සිසුන් පාසලේ ඉගෙනුම ලබයි.
- (i) සෞඛ්‍යමත් පාසලක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 3ක් ලියන්න. (ඌ.03)
 - (ii) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අරමුණු 2ක් ලියන්න. (ඌ.03)
 - (iii) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඔබ කරන යෝජනා 2ක් ලියන්න. (ඌ.03)
 - (iv) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට සහාය ලබාගත හැකි පුද්ගලයන් තිදෙනෙකු ලියන්න. (ඌ.03)
 - (v) පාසල සෞඛ්‍යමත් වූ විට ඔබට අත්වන වාසි 2ක් ලියන්න. (ඌ.02)
 - (vi) එම පාසලේ පවත්වනු ඇතැයි ඔබ සිතන කෙටි දුර ධාවන තරඟ 2ක් ලියන්න. (ඌ.02)
 - (vii) මෙම පාසලේ පැවැත්වෙන පිටිය තරඟ 03ක් ලියන්න. (ඌ.03)
 - (viii) සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩා 03ක් ලියන්න. (ඌ.03)
02. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම පුද්ගල පෞරුෂය වර්ධනය කිරීමෙහි ලා ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගනු ලබයි. විධිමත් නිවැරදි ඉරියව් ආචාර පෙළපාලියක් තුළින් දැකගත හැකි ය.
- (i) ආචාර පෙළපාලියක දැකිය හැකි සුවිශේෂී හැරීමේ ඉරියව් 03ක් ලියන්න. (ඌ.03)
 - (ii) ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද 02 නම් කරන්න. (ඌ.03)
 - (iii) නිවැරදි කල්බැලීමක් සිදුකරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ඌ.03)
 - (iv) මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න. (ඌ.02)
03. මිනිස් සිරුරේ පද්ධතිවල කාර්යයන් ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේම එකම ආකාරයේ සිදුවුව ද එක් පද්ධතියක් වෙනස් වූ ආකාරයේ ක්‍රියාවලියක් සිදු කරයි.
- (i) මේ පද්ධතිය කුමක්දැයි හඳුන්වා එයින් කෙරෙන කාර්යයන් ලියන්න. (ඌ.02)
 - (ii) ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියට වැළඳෙන රෝග 03ක් ලියන්න. (ඌ.03)
 - (iii) ස්ත්‍රී පුරුෂ පද්ධතියේ සිදුවන අසිරිමත් ක්‍රියා 2ක් ලියන්න. (ඌ.02)
 - (iv) මෙම පද්ධතිවල අසිරිය රැකබලා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 03ක් ලියන්න. (ඌ.03)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

04. ක්‍රීඩා අතර මලල ක්‍රීඩා වැදගත් තැනක් ගනියි. මලල ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ සඳහා නිවැරදි පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ.
- (i) මලල ක්‍රීඩා බෙදෙන කොටස් 2 නම් කරන්න. (ඌ.02)
 - (ii) ඉන් එක් කොටසක් බෙදෙන අයුරු දල සැලැස්ම ලියා දක්වන්න. (ඌ.03)
 - (iii) මීටර් 100,200,400 අයත් වන කාණ්ඩය කුමක් ද? (ඌ.02)
 - (iv) ක්‍රීඩකයකු සතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 4ක් ලියන්න. (ඌ.04)
05. අතීතයේ පිරිමිනට පමණක් සීමා වී තිබූ ක්‍රීඩාවක් අද වන විට කාන්තාවන් අතර ද ප්‍රචලිත වී ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව බවට පත්ව ඇත.
- (i) මේ ක්‍රීඩාව කුමක්දැයි හඳුන්වා එම ක්‍රීඩාව දක්ෂතා 02ක් ලියන්න. (ඌ.02)
 - (ii) මේ ක්‍රීඩාවට අතිරේක ක්‍රීඩකයන් ද ඇතුළුව අවශ්‍ය ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කීය ද? (ඌ.02)
 - (iii) අනු ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න. (ඌ.03)
 - (iv) ක්‍රීඩා හා අණු ක්‍රීඩාවල නිරතවීම මඟින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03ක් ලියන්න. (ඌ.03)
06. දක්ෂතා කිහිපයක් එකතු වී නිර්මාණය වී ඇති නෙට්බෝල් හා වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පාසල් තුළ ජනප්‍රිය වී ඇත. මෙම ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වන අතර ඒවායේ දක්ෂතා දියුණු කිරීම සඳහා විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කරයි.
- (i) ඡේදයෙහි සඳහන් නොවන වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3ක් ලියන්න. (ඌ.03)
 - (ii) ඡේදයෙහි සඳහන් එක් ක්‍රීඩාවක් දක්ෂතාවයන් 2ක් ලියන්න. (ඌ.02)
 - (iii) ඡේදයෙහි සඳහන් එක් ක්‍රීඩාවක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න. (ඌ.03)
 - (iv) මෙවැනි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් අත්වන වාසි 2ක් ලියන්න. (ඌ.02)
07. මලල ක්‍රීඩා දිවිම්, පැනීම් හා විසිකිරීම් ලෙස සරලව පෙන්වා දිය හැකි ය. ධාවන ඉසව් සඳහා ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීමෙනුත්, පැනීමේ ඉසව් සඳහා විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙනුත් ක්‍රියාශීලී බව හා තරඟ ජයග්‍රහණය පහසුකර ගත හැකි ය.
- (i) මලල ක්‍රීඩාවේ ඇති දිගු ධාවන ඉසව් 2ක් හා විසිකිරීමේ ඉසව්වක් නම් කරන්න. (ඌ.03)
 - (ii) කුදු ඇරඹුමේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න. (ඌ.02)
 - (iii) දුරපැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් ලියන්න. (ඌ.02)
 - (iv) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි 4ක් ලියන්න. (ඌ.03)