



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 1

ඒකකය 2 : ආචාර පෙළපාලි ඉරියව් පුහුණු වෙළු

I - කොටස

1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01) මූලික ඉරියව්වක් වන්නේ,

- 1) ඇවිදීම
- 2) සිරුවෙන් කිරීම
- 3) හිඳ ගැනීම
- 4) සිට ගැනීම

02) ස්ථානගත වී සිටින ස්ථානයේ සිට පා ඇඟිලි හා විලුඹ උපයෝගී කරගෙන මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් වෙනත් දිශාවකට චලනය වීම හඳුන්වන්නේ,

- 1) කල් බැලීම ලෙසය.
- 2) ගමනේ යාම ලෙසය.
- 3) හැරීම ලෙසය.
- 4) සම්මාන දීම ලෙසය.

03) කල් බැලීම රිද්මයානුකූල ඉරියව්වකි. මෙය ආරම්භ කරන්නේ,

- 1) සිරුවෙන් කිරීමේ දී
- 2) පහසුවෙන් සිටීමේ දී
- 3) සික්සේ සිටීමේ දී
- 4) ගමනේ යාමේ දී

04) හැරීම් ඉරියව් පිළිබඳ අසත්‍ය වන්නේ,

- 1) හැරීම් සියල්ල ම සරඹානුකූලව, විධිමත්ව, රිද්මයකට අනුව, නිශ්චිත කාල පරාසයක් තුළ සිදු කළ යුතුය.
- 2) සෑම ඉරියව්වක්ම සිරුවෙන් සිටීමේදී පමණක් සිදුකරයි.
- 3) විධාන ලබා දෙන නායකයාද සිරුවෙන් සිටිය යුතුය.
- 4) හැරීම් අවස්ථා හතරක් දැකගත හැකිය.

05) පාසලේ ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමකට එහි නායකයා ද ඇතුළුව උපරිමය කී දෙනෙකු අයත් වේ ද?

- 1) 24 කි
- 2) 26 කි
- 3) 25 කි
- 4) 22 කි

06) ගමනේදී සම්මාන දැක්වීම පිළිබඳව වැරදි කියමන වන්නේ,

- 1) මෙහිදී පීඨිකාව මත සිටින ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තාට හා විදුහල්පතිට කණ්ඩායමේ ආචාරය දක්වයි.
- 2) මෙම ආචාරය දැක්වීම කණ්ඩායමේ සියලු සාමාජිකයින් 90^o ක් දකුණු දෙසට හා 45^o ක් ඉහළට සිදු කරයි.
- 3) මෙම ඉරියව්ව සඳහා කණ්ඩායමට "ගමනේදී සම්මාන දකුණ බලන් " ලෙස විධානය ලැබේ.
- 4) මෙම විධානය ලැබෙන්නේ ඔබේ වම් පාදය පොළොවේ වදිනවාත් සමඟය.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- 07) අප සිදුකරන වලනයක රිද්මයක් ඇතිවන්නේ,
 1) එය සංගීතයට සිදුකරන නිසාය.
 2) එය ලස්සනට සිදුකරන නිසාය.
 3) පේශී සහ ස්නායු පද්ධතියේ මනා සමායෝජනය නිසාය.
 4) එය යම්කිසි තාලයකට හා කාලයකට සිදුවන නිසාය.
- 08) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම් වලදී යොදා ගන්නා, කල් බැලීම, ගමේ යාම ආදී වූ සියලු ඉරියව් හඳුන්වන්නේ,
 1) පා සරඹ ලෙසය. 2) රිද්මයානුකූල පා වලන ලෙසය.
 3) රිද්මයානුකූල ඉරියව් ලෙසය. 4) රිද්මයානුකූල ඇවිදීම් ලෙසය.
- 09) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සම්මාන ආචාර දැක්වීමේදී භාවිතා කරන විධානය වන්නේ,
 1) බණ්ඩය ගමනේදී සම්මාන වමට බලන්න.
 2) බණ්ඩය ගමනේදී සම්මාන දකුණ බලන්න.
 3) බණ්ඩය සම්මාන දකුණ බලන්න.
 4) බණ්ඩය ගමනේදී සම්මාන පෙරට බලන්න.
- 10) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සම්මාන ආචාර දැක්වා අවසානයේදී පෙරට බැලීම සඳහා ඔවුන්ට විධානය ලබා දෙන්නේ,
 1) කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙළ මූලිකයා විසින්
 2) කණ්ඩායමේ අවසාන සාමාජිකයෙකු විසින්
 3) කණ්ඩායමේ මැද සිටින සාමාජිකයෙකු විසින්
 4) කණ්ඩායමේ ඕනෑම තැනක සිටින සාමාජිකයෙකු විසින්.

(ල - 2 x 10 = 20)

II කොටස

• පහත ප්‍රශ්න වලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) අපගේ මූලික ඉරියව් 3 නම් කරන්න.
 1) 2) 3)
 (ල - 6)
- 02) දෛනික ඉරියව් 2 ක් නම් කරන්න.
 1) 2)
 (ල - 2)
- 03) ආචාර පෙළපාලියක භාවිත වන හැරීම් ඉරියව් 3 ක් ලියන්න.
 1) 2) 3)
 (ල - 6)
- 04) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි 3 ක් ලියන්න.
 1) 2) 3)
 (ල - 6)
- (ල - 20)

• පහත ප්‍රශ්න සියල්ලම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න. (ල - 6)
- 02) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක අවසාන අංගය වන්නේ කුමක්ද? (ල - 4)
- 03) ආචාර පෙළපාලි ගමන් කරනු දකගත හැකි අවස්ථා 4 ක් ලියන්න. (ල - 8)
- 04) ආචාර පෙළපාලියක් හඳුන්වන අනෙකුත් නම් 3 ක් ලියන්න. (ල - 6)
- 05) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයකදී ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම් ගමන් කරන්නේ කුමක් සඳහාද? (ල - 5)
- 06) ආපසු හැරීම යනු කුමක්ද? (ල - 5)
- 07) පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් නායකයා සමඟ අදින්න. (ල - 5)
- 08) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර (ඉරියව්) 6 විධාන 6 ක් ලියා දක්වන්න. (ල - 12)
- 09) වමට හැරීම හා දකුණට හැරීම හඳුන්වන්න. (ල - 6)
- 10) වමට වක් වී ගමනේ යාම යනු කුමක්ද? (ල - 3)

(ලකුණු 60)



agaram.lk