



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 1

ඒකකය 3 : වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදවුම්

I - කොටස

- 1 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01) ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව කුමක්ද?
1) එල්ලේ 2) ක්‍රිකට් 3) වොලිබෝල් 4) හැන්ඩ්බෝල්
- 02) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට වන්නේ,
1) එංගලන්තය 2) චීනය 3) ශ්‍රී ලංකාව 4) ඇමරිකාව
- 03) ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ,
1) රොබට් වොල්ටර් කැමැක් 2) රොබට් ජෙකී වෝල්මර්
3) ජෙකී වෝල්ටර් 4) ජෙකී කැමැක්
- 04) එක් පිලකට වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කළ හැකි ගණන වන්නේ,
1) 12 කි 2) 6 කි 3) 7 කි 4) 15 කි
- 05) එක් පිලකට ඇතුළත් කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩක ගණන,
1) 5 කි 2) 3 කි 3) 6 කි 4) 7 කි
- 06) වොලිබෝල් එක් කණ්ඩායමක් සඳහා ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක ගණන වන්නේ,
1) 12 කි 2) 7 කි 3) 14 කි 4) 6 කි
- 07) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳව සත්‍ය වන්නේ,
1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සිදුවන සෑම වරදකටම විරුද්ධ පිලට ලකුණු නොලැබේ.
2) ක්‍රීඩාවේ නියැලෙන්නේ පිරිමි පමණි
3) ශරීරයේ ඕනෑම කොටසකින් පන්දුවට පහරදී දැලට උඩින් විරුද්ධ පිල වෙත පන්දුව යැවීම සිදුකරයි.
4) සමචතුරස්‍රාකාර පිටියක ක්‍රීඩාවේ යෙදේ.
- 08) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා දියුණු කිරීමට හඳුන්වා දෙනු ලබන ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,
1) විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා ලෙසය. 2) සුලු ක්‍රීඩා ලෙසය.
3) කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ලෙසය. 4) අනු ක්‍රීඩා ලෙසය.
- 09) වොලිබෝල් පිටියේ ඇති කණුවක උස හා දැලේ පළල වන්නේ,
1) 2.5 m හා 1 m 2) 2.5 m හා 2 m
3) 5 m හා 2m 4) 6 m හා 1 m

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- 10) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමට අදාළ සත්‍ය නොවන්නේ,
 1) පන්දුව පිරිනැමීමේ සංඥාවට අනුව සිදුකළ යුතුය.
 2) පන්දුව උඩදමා තත්පර 8 කට පසු පිරිනැමීම කළ යුතුය.
 3) පන්දුව පිරිනැමීමේදී පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකළ යුතුය.
 4) පන්දුව පිරිනැමීමෙන් පසු පිටිය තුළට යා යුතුය.
- 11) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටියේ දිග පළල වන්නේ,
 1) දිග 18 m පළල 9 m
 2) දිග 28 m පළල 9 m
 3) දිග අඩි 18 m පළල අඩි 9 m
 4) දිග අඩි 10 පළල අඩි 9
- 12) පන්දුව එසවීමට අදාළ නීතිවලින් සත්‍ය නොවන්නේ,
 1) පන්දුව අතින් අල්ලා විසිකළ නොහැක.
 2) පන්දුව එසවීමේදී අතේ රැඳී තිබිය හැකිය.
 3) අත්පාවල සන්ධි දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට ඔසවමින් දැනේ ඇඟිලිකුඩු වලින් බෝලය විදිය යුතුය.
 4) පන්දුව එක් වරකට වඩා අතේ ස්පර්ශ නොවිය යුතුය.
- 13) පන්දුව පිරිනැමීමට අදාළ සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
 1) පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 3 ක් ඇත.
 2) පන්දුව පිරිනැමීමෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිරිනැමීමේ කලාපයේ රැඳිය යුතුය.
 3) පිරිනැමීමේදී තමාගේ නුහුරු අතින් පන්දුවට පහර දිය යුතුය.
 4) පිරිනැමීම සඳහා පන්දුව මඳක් උඩ දැමිය යුතුය.
- 14) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන්නේ,
 1) දැල රැකීම 2) විදීම 3) පිටිය රැකීම 4) ආක්‍රමණය
- 15) පන්දුව එසවීම පිළිබඳව සත්‍ය වන්නේ,
 1) දෙපා එකලඟ තබාගෙන සුදානම් විය යුතුය.
 2) එසවීමේදී දෙඅත්වල මහපටුලි හා දඹරැඟිලි සමවකුරසුයක් මෙන් තබා ගත යුතුය.
 3) පන්දුව එසවීමට පෙර නළල මත තබාගත යුතුය.
 4) දණහිස් නවා ශරීරය පහලට ගෙනවිත් බෝලය ඉහළට විදීමේදී දණහිස් දිගහැරිය යුතුය.

(15 x 2 = 30)

II කොටස

- 01) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 6 ලියන්න.
- 02) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ මිම් දක්වමින් නම් කරන්න.
- 03) පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ක මොනවාද?
- 04) ඔබ ඉගෙන ගත් පිරිනැමීමේ එක් ශිල්පීය ක්‍රමයක් බෙදා දැක්වෙන පියවර 3 ක් ලියන්න.
- 05) ඉහත සඳහන් පිරිනැමීමේ ක්‍රමය පුහුණු වීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
- 06) පන්දුව එසවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ලියන්න.
- 07) ඔබ ඉගෙන ගත් පන්දුව එසවීමේ එක් ශිල්පීය ක්‍රමයක් බෙදා දැක්වෙන පියවර 3 ලියන්න.
- 08) ඉහත සඳහන් කළ පන්දුව එසවීමේ ක්‍රමය පුහුණු වීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
- 09) පන්දුව පිරිනැමීම හා එසවීමට අදාළ නීතිරීති 3 ක් ලියන්න.