



ඒකකය - 04 නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

I කොටස

- 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (1) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට වන්නේ,
1) ශ්‍රී ලංකාව 2) චීනය 3) ඇමරිකාව 4) එංගලන්තය
- (2) ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ,
1) ජෙනී වෝල්ටර් 2) ජෙනී ග්‍රීන් 3) වෝල්ටර් ග්‍රීන් 4) ජෙනී කැමැක්
- (3) නෙට්‍රෝල් කණ්ඩායමකට අයත් වන ගණන (ලියාපදිංචි කල හැකි මුළු ගණන) වන්නේ,
1) 12 කි. 2) 6 කි. 3) 11 කි. 4) 7 කි.
- (4) එක් පිලකට ක්‍රීඩා කල හැකි ගණන වන්නේ,
1) 8 කි. 2) 12 කි. 3) 7 කි. 4) 6 කි.
- (5) ඇතුළත් කල හැකි අතිරේක ගණන වන්නේ,
1) 5 කි. 2) 6 කි. 3) 3 කි. 4) 4 කි.
- (6) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල වන්නේ,
1) දිග 30 m හා පළල 15 m 2) දිග 30.5 m හා පළල 15.25 m
3) දිග 30 m හා පළල 25 m 4) දිග 15 m හා පළල 7 m
- (7) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩා පිටියක විදුම් කණුවක උස වන්නේ,
1) 30.5 m 2) 15 m 3) 3.50 m 4) 3.05 m
- (8) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භයට පෙර අප කල යුතු ව්‍යායාම වන්නේ,
1) සාමාන්‍ය ව්‍යායාම 2) ඇඟ සිසිල් කරන ව්‍යායාම
3) ඇඟ උණුසුම් කරන ව්‍යායාම 4) ඉහත කිසිවක් අවශ්‍ය නැත.
- (9) තනි අතින් හා දැතින් යන ක්‍රම 2 ටම පන්දුව යැවිය හැකි ක්‍රමය වන්නේ,
1) උරහිසට ඉහළින් යැවීම 2) පපුවට කෙළින් යැවීම
3) හෙප්පා යැවීම 4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.
- (10) පහත ක්‍රම වලින් දුර සිටින ක්‍රීඩකාවකට පන්දුව යැවීමට සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,
1) උරහිසට ඉහළින් යැවීම 2) පපුවට කෙළින් යැවීම
3) හෙප්පා යැවීම 4) පැති යැවීම

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

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

- (11) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකාවේදීය. ()
- (12) ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දියුණු කිරීම තුළින් ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කිරීමට මෙන්ම වින්දනයක් ලබා ගත හැකිය. ()
- (13) පපුවට කෙළින් යැවුම කෙටි දුරක් බෝලය යැවීමට සුදුසු ක්‍රමයකි. ()
- (14) උරහිසට ඉහළින් යැවුම දැනින් පන්දුව යවන ක්‍රමයකි. ()
- (15) සමබරතාවය යනු නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පතිත වීමේදී හා පාද හැසිරවීමේදී වැදගත් සාධකයකි. ()

(2 x 15= 30)

II කොටස

- (1) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)
- (2) පන්දුව යැවීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)
- (3) පන්දුව ඇල්ලීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (4) පන්දුව යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2 මොනවා ද? (ල. 4)
- (5) තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)
- (6) දැනින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)
- (7) උරහිස් යැවීමේ දී සිදුකරන පියවර 2 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (8) උරහිස් යැවුම හා උරහිසට ඉහළින් යැවුම පුහුණුව සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 6)
- (9) හිසට ඉහළින් යැවුම හා පැති යැවුම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ල. 10)
- (10) තෙප්පා යැවීමේ (දැනින් යැවීමේදී) සිදුකරන ආකාරය කරුණු 3කින් දක්වන්න (ල. 6)

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමවන්ද