



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය - පැය 01

ඒකකය 5 - ධාවන තරඟ ආරම්භය හදාරමු.

I කොටස

- 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වල නිවැරදි පිළිතුරු යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01) දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව ධාවන තරඟ ආරම්භය බෙදා දැක්වෙන්නේ,

1) කුඳු ඇරඹුම හා මැදි ඇරඹුම ලෙසය.	2) හිටි ඇරඹුම හා කෙටි ඇරඹුම ලෙසය.
3) කෙටි ඇරඹුම හා කුඳු ඇරඹුම ලෙසය.	4) හිටි ඇරඹුම හා කුඳු ඇරඹුම ලෙසය.
- 02) කුඳු ඇරඹුම යොදා ගන්නා ඉසව් වන්නේ,

1) 400 m ට වඩා වැඩි ඉසව් සඳහා	2) 400 m හා ඊට වඩා අඩු ඉසව් සඳහා
3) 800 m ට වඩා වැඩි ඉසව් සඳහා	4) 800 m හා ඊට වඩා අඩු ඉසව් සඳහා
- 03) හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය යොදා ගනු ලබන්නේ,

1) 400 m හා ඊට වඩා අඩු ඉසව් සඳහා	2) 400 m හා ඊට වඩා අඩු ඉසව් සඳහා
3) 800 m ට වඩා වැඩි ඉසව් සඳහා	4) 800 m හා ඊට වඩා අඩු ඉසව් සඳහා
- 04) කුඳු ඇරඹුම යොදා ගන්නා ඉසව්වක් වන්නේ,

1) 110 m කඩුලු මතින් දිවීම	2) 10000 m
3) 800 m	4) 1500 m
- 05) හිටි ඇරඹුම යොදා ගන්නා ඉසව්වක් වන්නේ,

1) 200 m	2) 400 m	3) 800 m	4) 400 x 4 m
----------	----------	----------	--------------
- 06) කුඳු ඇරඹුම පිළිබඳ ව පහත ප්‍රකාශ වලින් අසත්‍ය වන්නේ,

1) සංඥාවට ක්ෂණික ආරම්භය ලබාගත යුතුය.
2) මෙහිදී ක්‍රීඩකයින්ගේ උස අනුව පාද තබාගන්නා ආකාරය වෙනස් නොවේ.
3) 400 m x 4 සහාය දිවීම ඉසව්වේ ආරම්භය සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.
4) කෙටි දුර ධාවනය සඳහා යොදා ගනී.
- 07) හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය පිළිබඳව අසත්‍ය කියමන වන්නේ,

1) හිටි ඉරියව්වේ සිට ආරම්භ කරන නිසා මෙය හිටි ඇරඹුම ලෙස හඳුන්වයි.
2) මෙම ඇරඹුම් ක්‍රමය දිගු දුර ඉසව් සඳහා යොදා ගත හැකිය.
3) හිටි ඇරඹුම සඳහා විධාන 3 ක් පවතී.
4) 400 m ට වඩා වැඩි ඉසව් වලට යොදා ගත හැකිය.
- 08) ධාවන තරඟ ආරම්භය පිළිබඳව අසත්‍ය කියමන වන්නේ,

1) ආරම්භයේදී ආරම්භක රේඛාව ස්පර්ශ කළ යුතුය.
2) ආරම්භක සංඥාව දුන් විට ක්ෂණිකව දිව යා යුතුය.
3) ධාවන ඉසව්වක ජයග්‍රහණය සඳහා නිවැරදි ධාවන තරඟ ආරම්භය වැදගත් වේ.
4) දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව ලබා ගනු යුතු ආරම්භක ක්‍රමය වෙනස් වේ.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- 09) කුඳු ඇරඹුම බෙදා දැක්විය හැකි ආකාර 3 වන්නේ,
 1) හිටි ඇරඹුම, මැදි ඇරඹුම, කුඳු ඇරඹුම
 2) මැදි ඇරඹුම, දිගු ඇරඹුම, හිටි ඇරඹුම
 3) කුඳු ඇරඹුම, කෙටි ඇරඹුම, මැදි ඇරඹුම
 4) කෙටි ඇරඹුම, මැදි ඇරඹුම, දිගු ඇරඹුම

10) කුඳු ඇරඹුමේ විධාන ගණන වනුයේ,

- 1) 4 කි 2) 2 කි 3) 3 කි 4) 7 කි 5) 1 කි

(2 x 10 = 20)

• පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- 11) 5000 m ඉසව්ව හිටි ඇරඹුමෙන් ආරම්භ කරයි. ()
 12) වෙන් අවස්ථාවේදී දණහිස් දෙකම පොළොවෙන් ඉහළට එසවිය යුතුය. ()
 13) කුඳු ඇරඹුමේදී ආරම්භක රේඛාවට ඉදිරියෙන් දැන් තබා ගත යුතුය. ()
 14) 800 m ඉසව්ව සඳහා කුඳු ඇරඹුම් ක්‍රමය වඩා සුදුසුය. ()
 15) මැදි දුර ඉසව් සඳහා කුඳු ඇරඹුම යෝග්‍ය නොවේ. ()

(2 x 5 = 10)

II කොටස

• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) ධාවන ඉසව් දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව වර්ග කර දක්වන්න. (ල. 6)
 02) කුඳු ඇරඹුමේදී ක්‍රීඩකයන්ගේ උස හා පාද තබා ගන්නා ආකාරය අනුව බෙදා දැක්විය හැකි ආකාර 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
 03) හිටි ඇරඹුම යොදා ගනු ලබන ඉසව් 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)
 04) හිටි ඇරඹුමේ විධාන ලියන්න. (ල. 4)
 05) හිටි ඇරඹුමේ සැරසේත් විධානයේ ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
 06) මැදි දුර හා දිගු දුර ඉසව් දෙවර්ගයටම වඩාත් සුදුසු ඇරඹුම් ක්‍රමය ලියන්න. (ල. 1)
 07) කුඳු ඇරඹුම යොදා ගන්නා ඉසව් 06 ක් ලියන්න. (ල. 12)
 08) කුඳු ඇරඹුමේ විධාන ලියන්න. (ල. 6)
 09) කුඳු ඇරඹුමේ සැරසේත් විධානයේ ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (ල. 4)
 10) කුඳු ඇරඹුමේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය (සංඥාවට ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ වේගය) වර්ධනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් විස්තර කරන්න. (ල. 15)

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ජ්‍යෙෂ්ඨවරුන්