www.agaram.lk

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

ඒකක පරීක්ෂණ

11. ශ්‍රේණිය | **සෞඛ්‍යය** | **06. - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු**

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න**

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවට සහභාගි විය හැකි උපරිම හා අවම ක්‍රීඩකයන් ගණන වන්නේ
   i. 7/5 ii. 6/6 iii. 7/8 iv. 6/4
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩා පිටියක දිග හා පළල පිළිවෙලින්
   i. 100m, 50m ii. 30.5m, 15.25m iii. 90m, 45m iv. 45m, 90m
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා ඇරඹුමක් ලබාදෙන අවස්ථා වන්නේ
   i. පන්දුව පැති රේඛාව පසුකල විට
   ii. පන්දුව ගෝල් රේඛාව පසුකල විට
   iii. තරග ආරම්භයේ දී
   iv. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුට පහරදීමට තැත් කිරීමේදී
4. ප්‍රතිවාදී පිළට ඍජු නිදහස් පහරක් ලබා දෙන අවස්ථා ලෙස සැලකෙන්නේ
   i. ක්‍රීඩකයකු අතින් යම් වරදක් සිදු වූ විටප්‍රතිවාදී පිළට ලබාදෙන පහරකිනි
   ii. පන්දුව පැති රේඛාව පසුකර යාම
   iii. ප්‍රතිවාදියෙක්ට පහර දීම හෝ පහර දීමට තැත් කිරීම
   iv. පන්දුව ගෝල් රේඛාව පසුකර ඉහළින් ගමන් කිරීම
5. දඬුවම් පහර කදී සලකා බලන සාධකයක් නොවන්නේ
   i. විනිසුරු විසින් දඬුවම් පහර ගන්නා ක්‍රීඩකයා හඳුනා ගත යුතුය
   ii. පන්දුව දඬුවම් ලක්ෂ මත නිශ්චලව තිබිය යුතුය
   iii. දඬුවම් පහර ලබා ගන්නා තෙක් ක්‍රීඩාපිටියට මුහුණලා සිටිය යුතුය
   iv. පන්දුව ඉදිරියට තල්ලු කළ යුතුය
6. තුළට විසි කිරීමකදී සලකා බලන කරුණක් නොවන්නේ
   i. පන්දුව මුදා හරින මොහොතේදී විසිකරන්නා ක්‍රීඩාපිටියට මුහුණලා සිටිය යුතුය
   ii. විසි කරන්නාගේ පාද දෙකම පොළොව ස්පර්ශ කර තිබිය යුතුය
   iii. හිස පසුපස සිට ඉහළින් පන්දුව මුදා හැරිය යුතුය
   iv. පන්දුවට පාදයෙන් පහර දිය යුතුය
7. පන්දුව ක්‍රීඩාවේ නොයෙදෙන අවස්ථාවක් ලෙස නොසලකා හරින්නේ
   i. විනිසුරු විසින් තරගය නතර කරනු ලැබූ විට
   ii. පන්දුව ගෝල් කණුවේ හෝ කෝණ කණුවේ වැදී පිටිපස්සට අවතීර්ණ වූ විට
   iii. ගුවනින් හෝ බිම දිගේ පන්දුව ස්පර්ශ රේඛාව සම්පූර්ණයෙන් පසු කළ විට
   iv. පන්දුව ගුවනින් හෝ බිම දිගේ ගෝල් රේඛාව සම්පූර්ණයෙන් පසු කල විට

දෙවන කොටස

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න**

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා ඇරඹුමක් සිදුකරන අවස්ථා සඳහන් කරන්න
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිදහස් පහර කොටස් දෙකකට බෙදේ එම කොටස් දෙක සඳහන් කරන්න
4. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඍජු නිදහස් පහරක් ලබා දෙන අවස්ථාන් සඳහන් කරන්න
5. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී තුළට විසි කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න
6. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී කෝණ පහරක් හෙවත් මුළු පහරක් ලබාදෙන අවස්ථාවක් වන්නේ

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!