



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

දෙවන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය - පැය 01

ඒකකය - 07 අනු ක්‍රීඩා වල යෙදවුම.

I කොටස

- 1 සිට 6 දක්වා ප්‍රශ්නවලට ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
 - මින් අනු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
 - 1) වස පැහීම
 - 2) වලිගය කැඩීම
 - 3) ඉලක්කයට පිරිනැමීම
 - 4) මියෝ මීමෝ
 - උපකරණ රහිත අනු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
 - 1) හැරි දිවීම
 - 2) වස පැහීම
 - 3) පන්දු ඇල්ලීම
 - 4) ඉලක්කයට පිරිනැමීම
 - උපකරණ සහිත අනු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
 - 1) හැරි දිවීම
 - 2) වස පැහීම
 - 3) පන්දු ඇල්ලීම
 - 4) ඉලක්කයට පිරිනැමීම
 - අනු ක්‍රීඩා පිළිබඳ අසත්‍ය කියමන වන්නේ,
 - 1) අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් සතුට, විනෝදය ලැබේ.
 - 2) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට සම්බන්ධතාවයක් නොමැත.
 - 3) අනු ක්‍රීඩාවල යෙදී දක්ෂතා වර්ධනයෙන් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු බවට පත් වේ.
 - 4) දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් වර්ධනය වේ.
 - අනු ක්‍රීඩා වල යෙදීමෙන් වර්ධනය වන ස්වයං විනයක් ඇති වීම යන යෝග්‍යතාවය අයත් වන්නේ,
 - 1) මානසික යෝග්‍යතාවලටය.
 - 2) සමාජීය යෝග්‍යතාවලටය.
 - 3) කායික යෝග්‍යතාවලටය.
 - 4) ඉහත සියල්ලටමය.
 - පන්දුව පරදා දිවීම අනු ක්‍රීඩාව කුමන ක්‍රීඩාවට අයත් අනු ක්‍රීඩාවක් ද?
 - 1) පාපන්දු
 - 2) එල්ලේ
 - 3) අත් පන්දු
 - 4) දූල් පන්දු

- පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.
 - අනු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අපගේ අභිමතය පරිදි නිර්මාණය කරගත හැකිය. ()
 - අනු ක්‍රීඩාවල නීති රීති සියලු දෙනාටම එකම වේ. ()
 - සුළු ක්‍රීඩාවලට වඩා අනු ක්‍රීඩාවල සංවිධානාත්මක බවක් ඇත. ()
 - උපකරණ නොමැතිව අනුක්‍රීඩාවල යෙදිය නොහැකිය. ()

(2 x 10 = 20)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

II කොටස

• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) අනු ක්‍රීඩා යනු මොනවා ද? (ල. 5)
- (2) අනු ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)
- (3) අනු ක්‍රීඩා අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ල. 5)
- (4) අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් වර්ධනය වන කායික යෝග්‍යතා 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (5) අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් වර්ධනය වන මානසික යෝග්‍යතා 6 ක් ලියන්න. (ල. 12)
- (6) අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් වර්ධනය වන සමාජයීය යෝග්‍යතා 8 ක් ලියන්න. (ල. 16)
- (7) අනු ක්‍රීඩා බෙදා දැක්වෙන වර්ග 2 මොනවා ද? (ල. 4)
- (8) උපකරණ රහිත අනු ක්‍රීඩාවක් හා උපකරණ සහිත අනු ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න. (ල. 2)
- (9) උපකරණ රහිත අනු ක්‍රීඩාවක් සිදුකරන ආකාරය විස්තර කරන්න. (ල. 10)
- (10) උපකරණ සහිත අනු ක්‍රීඩාවක් සිදුකරන ආකාරය විස්තර කරන්න. (ල. 10)



agaram.lk

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමචන්ද්‍ර