



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

දෙවන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය - පැය 1

I කොටස

1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත්ම ගැලපෙන පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ලෝකයේ වඩාත් ජනප්‍රියම හා ප්‍රචලිතම ක්‍රීඩාව වන්නේ,
i) ක්‍රිකට් ii) පාපන්දු iii) වොලිබෝල් iv) දැල් පන්දු
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලොව පුරා ප්‍රචලිත කිරීමට උදව් වූයේ
i) බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් ii) ඉන්දියානු ජාතිකයන්
iii) ඇමරිකානු ජාතිකයන් iv) චීන ජාතිකයන්
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූ වර්ෂය වන්නේ,
i) 1809 ii) 1909 iii) 1911 iv) 1811
4. එක් පිලකට ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක ගණන වන්නේ,
i) 15 කි ii) 12 කි iii) 11 කි iv) 20 කි
5. එක් පිලකට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩක ගණන වන්නේ,
i) 15 කි ii) 12 කි iii) 11 කි iv) 20 කි
6. එක් පිලකට සිටිය හැකි අතිරේක ක්‍රීඩක ගණන වන්නේ,
i) 5 කි ii) 3 කි iii) 4 කි iv) 6 කි
7. පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල වන්නේ,
i) දිග 90 m පළල 25 m ii) දිග 100 m පළල 45 m
iii) දිග 100 m පළල 50 m iv) දිග 90 m පළල 45 m
8. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාපන්දුවට පහර දෙන ආකාර 2 වන්නේ,
i) පාදයෙන් පහරදීම හා හිසෙන් පහර දීම.
ii) අතෙන් පහරදීම හා හිසෙන් පහර දීම.
iii) පාදයෙන් හා අතෙන් පහරදීම.
iv) දණහිසෙන් පහරදීම හා අතෙන් පහරදීම.
9. පන්දුවට හිසින් පහරදීම පිළිබඳව අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
i) මෙහිදී නළලේ ඉදිරි කොටසින් පන්දුවට පහර දෙයි.
ii) පන්දුවේ හරි මැදට පහර ඉලක්ක කළ යුතුය.
iii) ආරක්ෂාකාරීව හා නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට කළ යුතුය.
iv) මෙම ශිල්පීය ක්‍රමයට පන්දුව යැවිය හැක්කේ ඉදිරියට පමණකි.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

10. පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ දී,
 i) සමබරතාවය රැකගතයුතුය.
 ii) පන්දුව වෙතම දැස් විවරව තබාගතයුතුය.
 iii) ශරීරය දුන්නක් මෙන් පිටුපසට නැවියයුතුය.
 iv) ඉහත සියල්ල නිවැරදිය.

(2 x 10 = 20)

II කොටස

- 1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 7 ලියන්න.
- 2) පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රම 2 ක් ලියන්න.
- 3) පාදයෙන් පහරදෙන ආකාර 3 ක් ලියන්න.
- 4) හිසින් පහර දෙන ආකාර 3 ක් ලියන්න.
- 5) එක තැන දිට හිසින් පහර දීමේ ක්‍රමයේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න.
- 6) පන්දුවට හිසින් පහර දීම පුහුණුවීම සඳහා තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
- 7) හිසින් පහරදීම පුහුණුවට යොදා ගත හැකි දෙදෙනා බැගින් කරන ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
- 8) පන්දුවට හිසින් පහරදීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.

agaram.lk

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමචන්ද්‍ර