



9 - ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වෙමු

I කොටස

- 01 සිට 07 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01) දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව මළල ක්‍රීඩා බෙදා දැක්වෙන වර්ග 3 වන්නේ,

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1) මැදි දුර, මැරතන්, කෙටි දුර   | 2) මැදි දුර, කෙටි දුර, කඩුලු    |
| 3) කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර | 4) හිටි දුර, මැදි දුර, කෙටි දුර |

02) ධාවන අභ්‍යාස වල යෙදීම මඟින් වර්ධනය වන්නේ,

- |                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| 1) ශිල්පීය ක්‍රමය | 2) ධාවන වේගය හා ශිල්පීය ක්‍රමය |
| 3) ධාවන වේගය      | 4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.           |

03) ධාවන පියවරක අවස්ථා 2 පිළිවෙලින් වන්නේ,

- 1) ආධාර අවධිය හා ගුවන්ගතවීමේ අවධිය
- 2) ආධාරක අවධිය හා පියාසරක අවධිය
- 3) පියාඹන අවධිය හා ආධාර අවධිය
- 4) ඉපිලීමේ අවධිය හා ගුවන්ගතවීමේ අවධිය

04) ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස වන්නේ,

- 1) ඇවිදීමේදී පාද 2 කම සෑම විටම ගුවනේ පවතී.
- 2) දිවීමේ දී පාද 2 කම සෑම විටම ගුවනේ පවතී.
- 3) ඇවිදීමේදී එක් අවස්ථාවක පාද 2 ම ගුවනේ පවතී.
- 4) දිවීමේදී පාද 2 ම එක් අවස්ථාවක ගුවනේ පවතී.

05) ඔලිම්පික් උළෙල පවත්වන්නේ වසර,

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1) 2 කට වරකි. | 2) 3 කට වරකි |
| 3) 4 කට වරකි  | 5) 5 කට වරකි |

06) 2020 ඔලිම්පික් උත්සවය පැවැත්වීමට නියමිත රට වන්නේ,

- |          |           |             |            |
|----------|-----------|-------------|------------|
| 1) ජපානය | 2) කැනඩාව | 3) එංගලන්තය | 4) කොරියාව |
|----------|-----------|-------------|------------|

07) 200 m ධාවන ඉසව්වෙන් රිදී පදක්කමක් දිනා මෙරටට කීර්තියක් අත්කර දුන්නේ,

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1) ඩන්කන් වයිට් | 2) දමයන්ති දර්ශා |
|-----------------|------------------|

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

3) සුසන්තිකා ජයසිංහ

4) සුගත් තිලකරත්න

• පහත ප්‍රකාශ හරි නම් ✓ලකුණ ද වැරදි නම් X ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- 08) ධාවනය තරඟකාරී ඉසව්වක් වන නිසා ශීල්පීය ක්‍රමය ඒ සඳහා වැදගත් නොවේ. (.....)
- 09) ධාවන අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීමෙන් නිවැරදි ලෙස ධාවනයේ යෙදිය හැකිය. (.....)
- 10) ධාවන පියවරක් කොටස් 4 කට බෙදේ. (.....)
- 11) ආධාරක අවධියේ පාද 2 ම පොළොවෙන් ඉහළට එසවී තිබේ. (.....)
- 12) ධාවන අභ්‍යාස වැදගත් වන්නේ දිගු දුර ධාවකයන්ටය. (.....)
- 13) ධාවන අභ්‍යාස වල යෙදීමේදී දෙඅත් ධාවනයේදී මෙන් දෙපසට වලනය කළ යුතුය.(.....)
- 14) මෙම ධාවන අභ්‍යාස ඇවිදීමින්, සෙමෙන් දුවමින් කළ නොහැක. (.....)
- 15) ධාවනයේදී පාද දෙකම පොළොවේ පවතින අවස්ථාවක් ඇත. (.....)

(2 x 15 = 30)

**II කොටස**

- 01) ධාවනය සඳහා උපකාරී වන ඇරඹුම් ක්‍රම 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 02) ධාවන පියවරක අවස්ථා 2 ක ලියා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 08)
- 03) එම අවස්ථා 2 රූප සටහනක් මඟින් දක්වන්න. (ලකුණු 10)
- 04) ධාවන අභ්‍යාස වලට කියන වෙනත් නමක් වන්නේ කුමක්ද? (ලකුණු 04)
- 05) ධාවන අභ්‍යාස 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 06)
- 06) ධාවන අභ්‍යාස 3 වෙන් වෙන්ව රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 36)
- 07) ධාවන අභ්‍යාස වල යෙදීමේ වාසි 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමවන්ද