



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

දෙවන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය - පැය 01

ඒකකය - 10 පැනීම් ඉසව් ඉගෙන ගනිමු

I කොටස

1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 1) මලල ක්‍රීඩාව වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම් වර්ග කීයද?
 - i) 2 කි
 - ii) 3 කි
 - iii) 4 කි
 - iv) 5 කි

- 2) පැනීම් වර්ග කරන්නේ,
 - i) ඉහලට පැනීම හා පැත්තට පැනීම
 - ii) සිරස් පැනීම හා පැත්තට පැනීම
 - iii) සිරස් හා තිරස් ලෙසය
 - iv) තිරස් හා රේඛීය ලෙසය

- 3) තිරස් පැනීම්වලට අයත් ඉසව්වක් වන්නේ,
 - i) උස පැනීම
 - ii) රිටි පැනීම
 - iii) තුන් පිම්ම
 - iv) කඩුලු

- 4) සිරස් පැනීම් වලට අයත් ඉසව්වක් වන්නේ,
 - i) උස පැනීම
 - ii) රිටි පැනීම
 - iii) තුන් පිම්ම
 - iv) කඩුලු

- 5) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම,
 - i) 5 කි
 - ii) 6 කි
 - iii) 3 කි
 - iv) 4 කි

- 6) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වන්නේ,
 - i) එල්ලවෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය
 - ii) පාවෙන ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය
 - iii) ගුවනක පාවෙන ක්‍රමය, එල්ලවෙන ක්‍රමය
 - iv) පාවෙන ක්‍රමය, ගුවනක සිටින ක්‍රමය

- 7) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අයත් අවධියක් වන්නේ,
 - i) මාර්ග ධාවනය
 - ii) එල්ලීම
 - iii) පියැඹීම
 - iv) නික්මීම

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- 8) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි ගණන,
i) 2 ක් ii) 3 ක් iii) 4 ක් iv) 5 ක්
- 9) පියාසරිය හඳුන්වන තවත් නමක් වන්නේ,
i) ගුවන් ගත වීම ii) නික්මීම iii) පියැඹීම iv) ඉපිලීම
- 10) අවතීර්ණ ධාවනය පිළිබඳව සත්‍ය වන්නේ,
i) පහිත වීමෙන් පසු ඉදිරියට දිවයාම මෙලෙස හඳුන්වයි.
ii) මේ මගින් නික්මීමේ වේගය වැඩි කර ගත හැකිය.
iii) මෙය පැනීමේ ඉසව්වකට අදාළ නොවේ.
iv) ඉහත සියල්ල සත්‍ය වේ.

පහත ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද වරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- 11) ශක්තිය හා වේගය උපයෝගී කරගෙන නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් පැනීමේ උපරිම දක්ෂතා පෙන්නුම් කළ හැකිය. ()
- 12) දුර පැනීමේ දී පහිත දුර ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම සඳහා නික්මීමේ වේගය ඉතා වැදගත් වේ. ()
- 13) දුර පැනීමට අදාළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම මගින් දුර පැනීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගත හැකිය. ()
- 14) රිටි පැනීම තිරස් පැනීම ක්‍රමයකි. ()
- 15) ඉපිලීම සඳහා ඉපිලීම් පුවරුව යොදා ගනී. ()

(2 x 15 = 30)

II කොටස

පහත ප්‍රශ්න සියල්ලට පිළිතුරු සපයන්න.

- 1) පැනීමේ වර්ග කීයද? ඒවා නම් කරන්න. (උ. 8)
- 2) තිරස් පැනීමේ වලට අයත් ඉසව් 2 ක් ලියන්න. (උ. 4)
- 3) සිරස් පැනීමේ වලට අයත් ඉසව් 2ක් ලියන්න. (උ. 4)
- 4) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3ක් ලියන්න. (උ. 6)
- 5) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හඳුන්වන්න. (උ. 8)
- 6) ඉහත ප්‍රධාන අවධි 4ක් වෙන් වෙන්ව විස්තර කරන්න. (උ. 20)
- 7) දුර පැනීමේ ඉසව් පුහුණු වීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4ක් විස්තර කරන්න. (උ. 20)

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමචන්ද්‍ර