



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

තුන්වන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය - පැය 01

ඒකකය 12 - විසිකිරීමේ ඉසව් ප්‍රශ්න කරමු.

I කොටස

- 01 සිට 08 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- මළල ක්‍රීඩා ඉසව් යටතේ විසිකිරීමේ ඉසව් කීයක් තිබේද?

1) 2 කි	2) 3 කි	3) 4 කි	4) 5 කි
---------	---------	---------	---------
 - මෙම ඉසව්වලින් දැමීමේ ඉසව්වක් වන්නේ,

1) යගුලිය	2) කවපෙත්ත	3) හෙල්ල	4) මීටිය
-----------	------------	----------	----------
 - මෙම ඉසව්වලින් පාසල් මට්ටමේ තරඟවල ඇතුළත් නොවන ඉසව්ව වන්නේ,

1) යගුලිය	2) කවපෙත්ත	3) හෙල්ල	4) මීටිය
-----------	------------	----------	----------
 - විසිකිරීමේ ඉසව්වලින් වැඩිම බරක් සහිත උපකරණය වන්නේ,

1) මීටිය	2) කවපෙත්ත	3) හෙල්ල	4) යගුලිය
----------	------------	----------	-----------
 - පහත කියමන් අතරින් වැරදි කියමන වන්නේ,

1) ශක්තිය, වේගය හා සමායෝජනය ඒකරාශී වීමෙන් යගුලිය දැමීමේ උපරිම දක්ෂතා දැක්විය හැකිවේ.
2) යගුලිය අල්ල මත ගැවෙන සේ හොඳින් තබා ගත යුතුවේ.
3) යගුලිය කනට පහළින්, නිකට මුල තබා ගත යුතුය.
4) ඉහත කියමන් සියල්ල වැරදි වේ.
 - පුරාණ ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර පැවති පළමු ඔලිම්පික් තරඟයට ද ඇතුළත් වූ විසි කිරීමේ ඉසව්ව ලෙස සැලකෙන්නේ,

1) හෙල්ල	2) මීටිය	3) කවපෙත්ත	4) යගුලිය
----------	----------	------------	-----------
 - විසිකිරීමේ ඉසව් අතරින් වැඩිම දුරක් විසිකළ හැකි උපකරණය වන්නේ,

1) හෙල්ල	2) මීටිය	3) කවපෙත්ත	4) යගුලිය
----------	----------	------------	-----------
 - ධාවනයේ යෙදෙමින් පැමිණ විසිකිරීම සිදු කරන ඉසව්ව වන්නේ,

1) කවපෙත්ත	2) යගුලිය	3) මීටිය	4) හෙල්ල
------------	-----------	----------	----------
- පහත කියමන් හරිනම් V ලකුණ ද, වැරදි නම් X ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.
- යගුලිය විසි කිරීමේදී ඇඟිලි සියල්ල විහිදුවා යගුලිය හොඳින් අත්ල මත තබා රඳවා ගත යුතුය. ()
 - හෙල්ල ග්‍රහණය කිරීමේ ක්‍රම 2 ක් පවතී. ()

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

II කොටස

• ප්‍රශ්න සියල්ලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) විසි කිරීමේ ඉසව් 4 ක් නම් කරන්න. (ල. 8)
- (2) විසි කිරීමේ ඉසව් සඳහා භාවිතා කරන උපකරණ බර අනුව පෙළ ගස්වා ලියන්න. (ල. 4)
- (3) යගුලිය නිවැරදිව ග්‍රහණය කළ යුතු ආකාරය කරුණු 3 කින් දක්වන්න. (ල. 6)
- (4) යගුලිය හුරුවීමට භාවිත කළ හැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (5) එකතැන සිට යගුලිය දැමීම සිදු කිරීමේ පියවර 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)
- (6) යගුලිය විසිකිරීම සඳහා ග්‍රහණය කිරීමේ දී ශරීරයට අංශක කීයක කෝණයකින් තබා ගත යුතු ද? (ල. 1)
- (7) විසිකිරීමේදී ඉසව් වලදී සිදුවන අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමට කල හැකි දේවල් 7 ක් ලියන්න. (ල. 14)
- (8) කවපෙත්ත නිවැරදිව ග්‍රහණය කර ගන්නා අයුරු ලියන්න. (ල. 5)
- (9) කවපෙත්ත විසි කිරීම පුහුණු වීම සඳහා යොදා ගත හැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (10) එකතැන සිට කවපෙත්ත විසිකල හැකි ආකාර 2 ක් වෙන් වෙන්ව විස්තර කරන්න. (ල. 8)
- (11) හෙල්ල ග්‍රහණය කල හැකි ක්‍රම 2 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (12) හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (13) එකතැන සිට හෙල්ල ඉදිරියට විසි කිරීම සිදු කරන අයුරු පියවර 3 කින් දක්වන්න. (ල. 6)



Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!