www.agaram.lk

NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

තුන්වන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය | සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | කාලය - පැය 01

13 - ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු.

- 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවලට ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(1) ක්‍රීඩා නීති රීති පැවතීමෙන්,
1) ක්‍රීඩාව තුළ විනයක් හා සාධාරණත්වයක් ඇති වේ.
2) ක්‍රීඩාවට වැඩි බලපෑමක් සිදු නොවේ.
3) ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ නීති රීති වලින් බැහැරව ලබා ගත හැකිවේ.
4) නීති රීතිවලට ගරු කිරීමට අත්‍යවශ්‍යම නොවේ.

(2) ප්‍රථම ඔලිම්පික් උළෙල පැවැත්වූයේ ක්‍රි. පූ,
1) 677 2) 767 3) 776 4) 667

(3) ප්‍රථම ඔලිම්පික් උත්සවය පැවැත් වූ රට වන්නේ,
1) රුසියාව 2) ග්‍රීසිය 3) රෝමය 4) ස්පාටා

(4) සාධාරණ තරඟය පිළිබඳව සත්‍ය වන්නේ,
1) මෙය ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක දෙන මූලික සංකල්පයකි.
2) කෙසේ හෝ ජය ගන්නේය යන හැඟීම අතහැර සාධාරණ ලෙස තරඟ කරනවා යන හැඟීම තිබිය යුතුය.
3) තරඟ පාවා දීම සිදු නොකළ යුතුය.
4) ඉහත සියල්ල සත්‍ය වේ.

(5) ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම පිළිබඳ අසත්‍ය වන්නේ,
1) ක්‍රීඩාවේදී කෙනෙකු ජයග්‍රහනය කරන විට තවකෙනෙකුට පරාජය හිමි වේ.
2) තමාගේ දක්ෂතාවයේ මට්ටම රැක ගැනීම හෝ ඊට වඩා ඉහළ ස්ථානයකට යාම ජයග්‍රහණයකි.
3) ක්‍රීඩාවේදී සෑම විටම ජයග්‍රහණය පිළිබඳව පමණක් සිතිය යුතුය.
4) ජයග්‍රහණයේ දී අනවශ්‍ය උදම්වීම නොකළ යුතුය.

- පහත ප්‍රකාශ සත්‍ය නම් (✓) ලකුණ ද, අසත්‍ය නම් (×) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

(6) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම වලට ගරු කරන ක්‍රීඩකයෙකු සමාජයේ තමා ඇසුරු කරන සියල්ලන්ගේම ප්‍රශංසාවට ලක් වෙයි. ( )

(7) පරාජයකදී ඇතිවන දුක, කෝපය වැනි චිත්තවේග නිසා අන් අයට හිරිහැර කල යුතුය. ( )

(8) අතීතයේ තිබූ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල සීමාවන් නොතිබූ නිසා අනතුරු හා ජීවිත හානි සිදු විය. ( )

(9) වර්තමානයේ සම්මත ක්‍රීඩා සඳහා ඊට අදාල අන්තර්ජාතික සංගම් මඟින් නීතිරීති සංශෝධනය සිදුවේ. ( )

(10) ක්‍රීඩාවේදී මාධ්‍යවේදීන්, නරඹන්නන්ට ගරු කල යුතුය. ( )

(2 x 10 = 20)

agaram.lk
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

II කොටස

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

(1) ක්‍රීඩා නීති රීති යනු මොනවාද? (ල. 5)

(2) ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුනු නිපුණතා 6 ක් ලියන්න. (ල. 12)

(3) ක්‍රීඩකයෙකු මනා පෞරුෂයකින් යුක්ත වීමට නම් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා 3 ක් විස්තර කරන්න. (ල. 15)

(4) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම යනු කුමක් ද? (ල. 7)

(5) ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම 6 ක් නම් කරන්න. (ල. 12)

(6) එම ආචාර ධර්ම 3 ක් විස්තර කරන්න. (ල. 15)

(7) ක්‍රීඩා නීති රීති සහ ආචාර ධර්ම පිළිගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 7 ක් ලියන්න. (ල. 14)