

# නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

## ඒකක පරීක්ෂණ

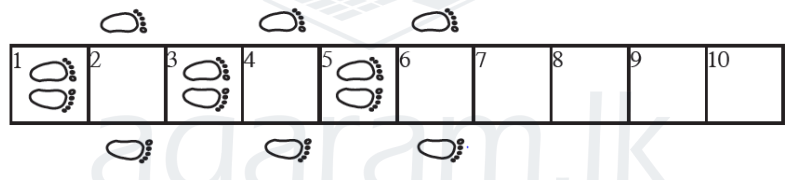
11. ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය

14. වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිතව යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු

### පළමු කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න
- 1. වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිතව යෝග්‍යතා සාධකයක් නොවන්නේ
  - i. ජවය                      ii. උලැඟිතාවය                      iii. ගමන්තාව                      iv. සමායෝජනය
- 2. මාංශ පේශි ශක්තිය හා වේගය එකතු වීමෙන් නිෂ්පාදනය වන්නේ
  - i. ජවයයි                      ii. ගමන්තාවයයි                      iii. සමායෝජනයයි                      iv. සමබරතාවයයි
- 3. ජවය දියුණු කිරීම සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ
  - i. මෙඩිසින් බෝලය විසිකිරීම                      ii. අක්වක් ක්‍රමයට දිවීම
  - iii. තනි කකුලෙන් තැනීම                      iv. පාද දෙකෙන් පැනීම
- 4. දිශා පහසුවෙන් වෙනස් කරමින් ක්ෂණිකව හා සුමටව ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ඇති හැකියාව හඳුන්වන්නේ
  - i. ජවයයි                      ii. උලැඟිතාවයයි                      iii. සමායෝජනයයි                      iv. සමබරතාවයයි
- 5. ක්‍රියාකාරකම් සුමටව හා නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා අසීම දැකීම වැනි සංවේදන හා ශාරීරික අවයව එක්වියොදා ගැනීමේ හැකියාව
  - i. සමබරතාවයයි                      ii. සමායෝජනයයි
  - iii. උලැඟිතාවයයි                      iv. වේගයයි
- 6. පහත රූප සටහනේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරනු ලබන්නේ



- i. සමායෝජනය වර්ධනය කිරීම සඳහාය
  - ii. උලැඟිතාවය වර්ධනය කිරීම සඳහාය
  - iii. වේගය වර්ධනය කිරීම සඳහාය
  - iv. ජවය වර්ධනය කිරීම සඳහාය
7. බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ සිග්නාවය
- i. වේගයයි                      ii. සමායෝජනය
  - iii. ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි                      iv. සමායෝජනයයි

### දෙවන කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න

- 1. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමේදී ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මනාව පවත්වාගෙන යාමෙන් බට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහක් සඳහන් කරන්න
- 2. වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක සඳහන් කර විස්තර කරන්න
- 3. එම එක් එක් යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න
- 4. ඔබ ඉහත සඳහන් කළ යෝග්‍යතා සාධක ක්‍රීඩාවේ දී වැදගත් වන ආකාරය වෙන වෙනම සඳහන් කරන

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!



agaram.lk