



NALANDA
VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය: 4 - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
(4.2, 4.3, 4.4)

- 1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි
 - I) වොලිබෝල්
 - II) ගස් මාරුවීම
 - III) වස පැහීම
 - IV) කොටු පැනීම
- 2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ,
 - I) ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ හෝලියෝන් නුවරය
 - II) චීනයේ ය
 - III) බ්‍රිතාන්‍යයේ ය
 - IV) ශ්‍රීසියේ ය
- 3) ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් හඳුන්වා දුන්නේ,
 - I) රොබට් විට්ට්කර්
 - II) රොබට් නොක්ස් ය
 - III) රොබට් වෝල්ටර් ය
 - IV) විලියම් ජී මෝගන් ය
- 4) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව,
 - I) නෙට්බෝල් ය
 - II) වොලිබෝල් ය
 - III) පාපන්දු ය
 - IV) ක්‍රිකට් ය
- 5) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල,
 - I) දිග 20cm පළල 10m
 - II) දිග 15cm පළල 10m
 - III) දිග 18cm පළල 9m
 - IV) දිග 20cm පළල 18m
- 6) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල,
 - I) දිග 20cm පළල 10m
 - II) දිග 18cm පළල 9m
 - III) දිග 30.5cm පළල 20m
 - IV) දිග 30.5cm පළල 15.25m
- 7) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූයේ,
 - I) 1920 දී ය
 - II) 1960 දී ය
 - III) 1911 දී ය
 - IV) 1918 දී ය
- 8) පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය ක්‍රීඩකයින් ගණන,
 - I) එක් පිලකට එකොළොස් දෙනෙකි.
 - II) එක් පිලකට හත් දෙනෙකි.
 - III) එක් පිලකට අට දෙනෙකි.
 - IV) එක් පිලකට දොළොස් දෙනෙකි.

II කොටස

හරි වැරදි දමන්න.

- 1)
 - I) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ සංවිධාන මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි උපයෝගී කර ගැනීම. ()
 - II) සහභාගි විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම. ()
 - III) නියමිත ප්‍රමිතියකට සකස් නොකළ උපකරණ භාවිත කිරීම. ()
 - IV) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මිණුම් කණුවේ උස 2m කි. ()
 - V) පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටිය 90 m දිග 45 m පළල වේ. ()

- 2)
 - I) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පහර දීම හුරු වීම සඳහා යොදා ගන්නා පා වලන ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න.
 - II) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
 - III) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.

- 3)
 - I) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වලනය සඳහා පාද හුරු රන ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න.
 - II) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා පන්දු හුරුව ලබා ගැනීමට තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න.

- 4)
 - I) පාපන්දු ක්‍රීඩාව පවත්වා ගෙන යෑමට අවශ්‍ය පහසුකම් මොනවා ද?
 - II) එම ක්‍රීඩාව කරන අයුරු කෙටියෙන් ලියන්න.
 - III) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී වලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න.

සැකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය