



NALANDA VIDYALAYA

# නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 5 - මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදවීම.

- (1) A රූපයේ දැක්වෙන්නේ,
  - 1) ඇවිදීම ක්‍රියාකාරකමකි.
  - 2) පැනීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.
  - 3) දිවීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.
  - 4) උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.



- (2) B රූපයේ දැක්වෙන්නේ,
  - 1) ඇවිදීම ක්‍රියාකාරකමකි.
  - 2) පැනීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.
  - 3) දිවීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.
  - 4) උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.



- (3) ඇවිදීමේදී පොළවේ ස්පර්ශ විය යුතු පිළිවෙල,
  - 1) පළමුව පතුලේ විලුඹද, දෙවනුවට පා ඇඟිලි ද, තෙවනුව ගෝලය කොටස ස්පර්ශ විය යුතුය.
  - 2) පළමුව පා ඇඟිලි ද, දෙවනුව විලුඹ, තෙවනුවට ගෝලය ස්පර්ශ විය යුතුය.
  - 3) පළමුව පතුළ, දෙවනුවට ඇඟිලි, තුන්වනුව මහපට්ටිලි ස්පර්ශ විය යුතුය.
  - 4) පළමුව පතුලේ විලුඹද, දෙවනුව ගෝලය කොටසද, අනතුරුව පා ඇඟිලි ද වශයෙන් ස්පර්ශ විය යුතුය.

- (1)
  - i) නිවැරදිව ඇවිදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවා ද?
  - ii) ඇවිදීමට පුහුණු වීම සඳහා ඔබ කළ ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් ලියන්න.
- (2)
  - i) පැනීමේ දී පතිත වන අවස්ථාවේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
  - ii) විසි කිරීමේ ඉසව්වේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.
  - iii) විසිකිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකි ආකාර 2 ක් ලියන්න.
- (2)
  - i) පැනීමේ ආකාර 2 ක් ලියන්න.
  - ii) ඒවාට උදාහරණ ලියන්න.
  - iii) පැනීම් පුහුණු වීම් ආකාරයක් විස්තර කරන්න.

සැකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!