



NALANDA
VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 9 - සමබර ජීවිතයකට
යෝග්‍යතා වර්ධන කර ගනිමු

- ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග නොවන්නේ,
I) ශක්තිය II) වේගය III) නම්‍යතාව IV) නර්තනය
- නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
I) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය සඳහා සෙමෙන් ඇවිදීම යොදා ගත හැකිය.
II) යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් තාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූලව සිදු කිරීම රිද්මය ලෙස හැඳින්විය හැකිය
III) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයක් ලෙස සමායෝජනය ගත හැකිය.
IV) චිත්ත වේග කෙරෙහි අන් අයගේ හැසිරීම බලා ගත හැකිය.
- රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසියක් නොවන්නේ,
I) ශාරීරික වෙහෙස අඩුවේ.
II) සතුටින් ක්‍රියා කිරීමට හැකිවේ.
III) වැඩි වේලාවක් ක්‍රියා කළ හැකිය.
IV) සිත් ගන්නා ලෙස වලන දැක්විය නොහැකිය.
- ප්‍රසන්න චිත්ත වේගයකට උදාහරණයකි.
I) තරඟ II) හය III) පිළිකුල IV) කෘතවේදී බව

II කොටස

යා කරන්න

- I) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයකි. බැලේ ව්‍යායාම් කිරීම
II) ඔබට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමකි. අවස්ථාව
III) චිත්ත වේග කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි. ස්කිපින් රෝප් පැනීම
IV) චිත්ත වේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසියකි. දරාගැනීමේ හැකියාව
- I) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 3 ක් ලියන්න.
II) ශාරීරික යෝග්‍යතාව යන්න අර්ථ දක්වන්න.
III) යෝග්‍යතාව යහපත්ව පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති වාසි 2 ක් ලියන්න.
- I) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න.
II) රිද්මය යන්න හඳුන්වන්න.
- I) චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න.
II) චිත්ත වේග සමබරව පවත්වා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න.
III) අයහපත් චිත්ත වේගයක් ඇති වූ විට ක්ෂණිකව එය පාලනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.

සකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය