

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
නිව්තිගල කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

9 ශ්‍රේණිය - පුනරීක්ෂණය

දෙසැම්බර් 01 වන සතිය

අංක 01 සිට 15 දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවල වඩාත්ම නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. අමාලි අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සමාජයට ඵලදායී ලෙස තෘප්තිමත්ව

ජීවත් වෙයි. ඇය තුළ ඇත්තේ,

- I. කායික යහපැවැත්මයි
- II. මානසික යහපැවැත්මයි
- III. සමාජීය යහපැවැත්මයි
- IV. ආද්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි

02. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළට ඇතුළත් නොවන පිළිතුර වන්නේ,

- I. ආත්මාභිමානය
- II. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය
- III. සුරක්ෂිත බව
- IV. අවංක බව

03. කශේරුවේ ඉහළ කොටස අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට වක්‍ර වීම නිසා ඇතිවන ආබාධය

වන්නේ,

- I. පසු කුදය
- II. ඔටු කුදය
- III. පැති කුදය
- IV. පැතලි පිටුපස

04.ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,

- I. පැසිපන්දු
- II. ස්කෝට්
- III. ටේබල් ටෙනිස්
- IV. කෝකෝ

05.ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවයි .වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග

සහ පළල වන්නේ,

- I. 18 m හා 9 m
- II. 18 m හා 6 m
- III. 9 m හා 18 m
- IV. 18 m හා 12 m

06.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ගණන වන්නේ,

- I. 6 කි
- II. 5 කි
- III. 7 කි
- IV. 11 කි

07.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,

- I. පන්දු පාලනය
- II. පාද හුරුව
- III. පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම
- IV. පිටිය රැකීම

08.සහය දිවීමේ තරගයක දෘශ්‍ය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගන්නා තරඟ ඉසව්වක්

වන්නේ,

- I. මීටර් 200×4
- I. මීටර් 100×4
- II. මීටර් 400×4
- III. ඉහත සියල්ලම

09.දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධියක් නොවන්නේ,

- I. අවතීර්ණ ධාවනය
- II. නැවතීම
- III. නික්මීම
- IV. අතීත වීම

10.පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන විවිධ අවධි හා වයස් සීමාව පහත දක්වා ඇත.එහි

සාවද්‍ය පිළිතුර තෝරන්න.

- I. ළදරු අවධිය - අවු 1 - අවු 9
- II. නව යොවුන් විය - අවු - 10 - අවු - 19
- III. තරුණ විය හා මැදිවිය - අවු - 20 - අවු - 59
- IV. වැඩිහිටි විය - අවු - 60 සිට ඉදිරියට

11.සමෙහි හටගන්නා රෝගයක් නොවන්නේ,

- I. පණු හෝරි
- II. පාවනය
- III. පොතු කබර
- IV. පිළිකා

12.සනකමින් අසමාන ලණු යා කිරීමට යොදා ගන්නා ගැටය වන්නේ,

- I. පිරිමි ගැටය
- II. කොස්පට්ටා ගැටය
- III. රුවල් ගැටය

IV. නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය

13.ගිනිමැල යොදා ගැනෙන අවස්ථා වන්නේ,

- I. රාත්‍රී කදවුරු
- II. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්
- III. බාලදක්ෂ කදවුරු
- IV. ඉහත සියල්ලම

14.උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- I. කතුරු පිම්ම
- II. පෙරදිග පිම්ම
- III. ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය
- IV. ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය

15.පහත ක්‍රීඩා අතරින් හිටි ආරම්භය යොදා ගන්නා ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

- I. 1500m,5000m,10000m
- II. 200m,400m,800m
- III. 400m,800m,1500m
- IV. 400m,400m×4,800m

01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදිව පිළිතුරු සපයන්න.

1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

2) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට පත්වූ ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන් 4 දෙනෙකු නම් කරන්න.

- 3) නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ මොනවාද?
- 4) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හතරක් නම් කරන්න.
- 5) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3 සඳහන් කරන්න.
- 6) ක්‍රීඩකයෙකු නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීමෙන් ඇතිවන වාසි මොනවාද?
- 7) සමෙන් ඉටුවන ප්‍රධාන කායීයන් තුනක් ලියන්න.
- 8) දුර පැනීම පුහුණු වීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් ලියන්න.
- 9) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි ලියා දක්වන්න.
- 10) බෝවන හා බෝනොවන රෝග වෙන්කර ලියා දක්වන්න .

