

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 - ශ්‍රේණිය

10 - පැනීම ඉසව් ඉගෙන ගනිමු.

- 1) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම වර්ග කීයද?
 1. 3යි
 2. 2යි
 3. 4යි
 4. 5යි
- 2) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි,
 1. පාවෙන ක්‍රමය
 2. නික්මීම
 3. අවතීර්ණ ධාවනය
 4. ඉපිලීම
- 3) පැනීම වර්ග කරන්නේ,
 1. තිරස් හෝ රේඛීය ලෙසය
 2. සිරස් පැනීම හා පැත්තට පැනීම
 3. සිරස් හා රේඛීය ලෙසය
 4. ඉහලට හා පැත්තට
- 4) දුර පැනීමේ අවධි කීයද?
 1. 3යි
 2. 5යි
 3. 4යි
 4. 6යි
- 5) තිරස් පැනීම වලට අයත් වන ඉසව්වක් වන්නේ,
 1. උස පැනීම
 2. කඩුලු පැනීම
 3. රිටි පැනීම
 4. දුර පැනීම
- 6) සිරස් පැනීම වලට අයත් වන ඉසව්වක් වන්නේ,
 1. උස පැනීම
 2. තුම්පිම්ම
 3. දුර පැනීම
 4. කඩුලු
- 7) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වන්නේ,
 1. එල්ලෙන ක්‍රමය, පනින විම
 2. නික්මීම, ඉපිලීම
 3. එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය
 4. ගුවනන පා මාරුව, අවතීර්ණ ධාවනය
- 8) දුර පැනීමේ අවසාන අවධිය වන්නේ,
 1. නික්මීම
 2. පනින විම
 3. පියාසරිය
 4. අවතීර්ණ ධාවනය
- 9) පියාසරිය හදුන්වන වෙනත් නමක් වන්නේ,
 1. එල්ලෙන ක්‍රමය
 2. ගුවන්ගත විම
 3. පනින විම
 4. නික්මීම
- 10) දුර පැනීමේ දී පනින දුර ප්‍රමාණය තීරණය වන එක් සාධකයකි.
 1. නික්මීමේ වේගය
 2. ගුවන්ගත විම
 3. නික්මීමේ දුර
 4. පියාසරිය