

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 - ශ්‍රේණිය

4 - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

- 1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන්නේ,
 1. පිරිනැමීම
 2. පාද හුරුව
 3. පිටිය රැකීම
 4. ප්‍රහාරය
- 2) පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද?
 1. 04කි.
 2. 02කි.
 3. 03 කි.
 4. 06කි.
- 3) දැනින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමයක් වන්නේ,
 1. පැති යැවීම
 2. උරහිසට ඉහලින් යැවීම
 3. උරහිස් යැවීම
 4. යටි අත් යැවීම
- 4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන ක්‍රීඩකාවන් සංඛ්‍යාව කීයද?
 1. 05 කි.
 2. 11කි.
 3. 07කි.
 4. 06කි.
- 5) තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 1. හෙප්පා යැවීම
 2. පපුවට කෙලින් යැවීම
 3. යටි අත් යැවීම
 4. උරහිස් යැවීම
- 6) තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම කීයද?
 1. 02කි.
 2. 03කි.
 3. 05කි.
 4. 04කි.
- 7) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ලකුණු ලබා ගත හැකි වන්නේ,
 1. පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට
 2. උඩ දැමීම මගින්
 3. පන්දුව විදුම් වලල්ල තුලින් යැවීම මගින්
 4. ඉහත සියල්ල
- 8) නෙට්බෝල් තරඟයක් පැවැත්වීමට සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩකාවන් සංඛ්‍යාව කොපමණද?
 1. 05කි.
 2. 06කි.
 3. 04කි.
 4. 03කි.
- 9) “පන්දුව අතැතිව පාද නිවැරදිව හැසිරවීම” නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවය ද?
 1. පන්දුව විදීම
 2. පන්දු පාලනය
 3. පාද හුරුව
 4. ආක්‍රමණය
- 10) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩකාවන් සංඛ්‍යාව කීයද?
 1. 10කි.
 2. 08කි.
 3. 12කි.
 4. 11කි.