

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 - ශ්‍රේණිය

5 - ධාවන තරඟ අභ්‍යාස හදාරමු.

- 1) මලල ක්‍රීඩා යටතේ පවතින ධාවන ඉසව් දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව බෙදෙන වර්ග තුන යටත් නොවන්නේ,
 1. කෙටි දුර
 2. මැදි දුර
 3. දිගු දුර
 4. මැරතන්
- 2) ධාවන තරඟ ආරම්භක ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද?
 1. 03කි.
 2. 04කි.
 3. 02කි.
 4. 05කි.
- 3) මැදි දුර සහ දිගු දුර ඉසව් සඳහා භාවිතා කරන ධාවන ආරම්භක ක්‍රමය වන්නේ,
 1. කුදු ඇරඹුම
 2. කෙටි ඇරඹුම
 3. මැදුම් ඇරඹුම
 4. හිටි ඇරඹුම
- 4) කුදු ඇරඹුමට අදාළ විධාන වන්නේ,
 1. සැරසෙන්නේ, වෙඩි හඬ
 2. සැරසෙන්නේ, වෙන්නේ, යා
 3. සැරසෙන්නේ, යා, වෙන්නේ
 4. සැරසෙන්නේ, යා
- 5) මීටර් 400 තරඟය ආරම්භ කරන ආරම්භක ක්‍රමය වන්නේ,
 1. හිටි ඇරඹුම
 2. මැදුම් ඇරඹුම
 3. කුදු ඇරඹුම
 4. කෙටි ඇරඹුම
- 6) හිටි ආරම්භයේ ලබාදෙන විධානය වන්නේ,
 1. සැරසෙන්නේ, වෙන්නේ
 2. සැරසෙන්නේ, වෙන්නේ, යා
 3. සැරසෙන්නේ, යා, වෙන්නේ
 4. සැරසෙන්නේ, යා
- 7) මීටර් 1500 තරඟය ආරම්භ කරන ධාවන ආරම්භක ක්‍රමය වන්නේ,
 1. කුදු ආරම්භය
 2. හිටි ආරම්භය
 3. දිගු ආරම්භය
 4. කෙටි ආරම්භය
- 8) කුදු ආරම්භයෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් කාණ්ඩය නොවන්නේ,
 1. 100m, 200m
 2. 400m, 100m
 3. 400m, 100m කඩුලු
 4. 1500m, 800m
- 9) කුදු ආරම්භයේ වෙන් විධානයට යටත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
 1. දණහිස් දෙකම ඉහළට එසවේ
 2. ශරීරයේ බර දැන් මත රඳා පවතී
 3. උරහිස් මට්ටමට වඩා උකුල ඉහලින් පිහිටියි
 4. ඉහත සියල්ලම නිවැරදියි
- 10) කුදු ඇරඹුම සම්බන්ධව ඇති වැරදි ප්‍රකාශය තොරන්න.
 1. කෙටි දුර ධාවන සඳහා යොදා ගැනේ.
 2. මැදි දුර ධාවන ඉදව් සඳහා යොදා ගැනේ.
 3. සැරසෙන්නේ, වෙන්නේ, යා යන විධාන භාවිතා කෙරේ.
 4. මීටර් 400 ධාවන ඉසව්ව සඳහා කුදු ඇරඹුම භාවිතා කෙරේ.