සෞඛ්‍ය ශාරීරික ශාරීරික අධ්‍යාපනය **8 ශ්‍රේණිය**

පළමු වාර පරීක්ෂණය-2021 **කාලය- පැය 2**

1. ආත්ම අභිමානය ලෙස හඳුන්වන්නේ
   1) ජයග්‍රහණයේ දී ආඩම්බර වීම
   2) තමා සතු හැකියා හඳුනාගැනීමේ නිපුනතාව
   3) අන් අයගේ දුකේදී ඔවුනට පිහිට වීමේ ගුණාංගය
   4) තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවනීය හැඟීම
2. තම ආත්ම අභිමානයට හානි විය හැකි හේතුවක් නොවන්නේප්
   1) නීති කඩ කිරීම
   2) සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම
   3) අන් අයට හිරිහැර කිරීම
   4) හොඳින් ඉගෙන ගැනීම
3. බොහෝ උසස් ගුණධර්ම පවත්වා ගැනීම ද තමා පිළිබඳ ආත්ම අභිමානය නිරායාසයෙන්ම ගොඩනැගේ. ඒ අනුව ආත්ම අභිමානයට හේතුවන පුද්ගල හැකියාවක් නොවන්නේ
   1) සිනහා වීමේ හැකියාව
   2) ක්‍රීඩා හැකියාව
   3) නර්තනය හැකියාව
   4) සංගීත හැකියාව
4. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති වලට නොගැලපෙන වර්ණය තෝරන්න
   1) අපිරිසිදු ආපන ශාලාව
   2) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම
   3) කෘතිම පාන වර්ග අලවිය
   4) පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයුම
5. පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම සිදු කරන හැරීම ගණන කීයද
   1) දෙකකි
   2) හතරකි
   3) තුනකි
   4) පහකි
6. ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් කටයුතු කරන පුද්ගලයකු සම්බන්ධ නිවැරදි කියමන වන්නේ
   1) විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි
   2) කායික මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතා වර්ධනය වේ
   3) නීති රීති අනුව කටයුතු කරයි
   4) ඉහත සියල්ලම
7. ආචාර පෙළපාලිය ක හැසිරීමෙන් අවස්ථා සියල්ලම සියල්ල ම වාර්තා අනුකූලව විධිමත්ව රිද්මයට අනුව හා නිශ්චිත කාල පරාසයක් තුළ සිදුකළ යුතුය. එසේ හැසිරීමේදී තුන් පෙළින් දකුණට හැරෙන විධානයක දී හැසිරීමේ අංශක ගණන වන්නේ ,
   1) 60
   2) 90
   3) 120
   4) 160
8. ආචාර පෙළපාලියක දී ආපසු හැරීමේ ඉරියව්වදී සිදු වන්නේ තමා මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන්
   1) අංශක 90ක් දකුණට හැරීමයි.
   2) අංශක 180ක් දක්ෂිණාවර්තව හැරීමයි
   3) අංශක 45ක් දකුණට හැරීමයි
   4) අංශක 180 වාමාර්ථ ව හැරීම යි

9. පන්දුවක් භාවිතා කරමින් කරන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාම අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩක් තුල සිදුකල හැක. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි
    1) පාද හුරුව
    2) ආක්‍රමණය
    3) විදීම
    4) පන්දුව එසවීම
10. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ස්ථාය එළිමහන් වශයෙන් පවත්වයි වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල ප්‍රමාණය වන්නේ,
    1) 18m-9m
    2) 20m-18m
    3) 9m-18m
    4) 12m-18m
11. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල වන්නේ
    1) 18m-9m
    2) 9m-30.5m
    3) 30.5m-15.25m
    4) 30m-15m
12. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකිය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු රැකීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ
    1) උරහිස් යැවුම
    2) පැති යැවුම
    3) යටි අත් යැවුම
    4) ලිස්සා යැවුම
13. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය මෙන්ම තරඟකාරී ක්‍රීඩාවකින් එහි පන්දු යැවීමේදී යැවීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ
    1) ශරීරයේ බර ආපසු පාදයට යොමු කිරීම
    2) පන්දු යවන දිශාවට දෑස් යොමු කිරීම
    3) පන්දුව ඉදිරියට යොමු කිරීම
    4) පන්දුව සමග පසු පසට පැනීම
14. ධාවන තරග ආරම්භය හිටි ඇරඹුම හා කුදු ඇරඹුම ලෙස වර්ග කළ හැකිය මින් හිටි ඇරඹුමෙන් ආරම්භ කරන ධාවන ඉසව්වකි
    1) 100m
    2) 1500m
    3) 200m
    4) 60m
15. හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමයේ විධාන වන්නේ
    1) සැරසෙන් ,යා
    2) සැරසෙන්, වේන් , යා
    3) සැරසෙන් වේන්
    4) ඉහත සියල්ල

1 6 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න
(12කි,75m,එල්ලේ,සීඝ්‍ර ගමනේ යාම,2කි,6කි,දිගු ගමනේ යාම,60m,4කි,වොලිබෝල්)

16. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ...........
17. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ....
18. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දෑතින් පන්දු වැවීමේ ක්‍රම ....කි
19. දැනට පවතින කෙටි ධාවන ඉසව්වක් වන්නේ ....
20. ආචාර පෙළපාළියේ ගමන යාමේ ප්‍රභේදයකි ....

11කොටස

පහත ප්‍රශ්න වලට පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න .

1. නෙළුව විද්‍යාලයීය නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල පසුගියදා එම විද්‍යාලීය ක්‍රීඩාංගණයේදී උත්කර්ෂවත් උත්කර්ෂවත් ලෙස පැවැත්විණි.එහිදී ජයග්‍රහණ සඳහා ජය සංකේත ප්‍රදානයට ජයග්‍රහකයින් ඉතා යුහුසුලුව සහභාගී විය.මෙම දක්ෂතා ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක ලෙස පෙනෙයි.අප සතුව ඇති හැකියාව වලිලින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් සමාජ සම්බන්ධතා යහපත් ව පවත්වා ගැනීම යහපත් බව ඔබට පෙනෙනු ඇත .සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාවද ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඉවහල් වේ .
    1) ආත්මඅභිමානය යන්න හඳුන්වන්න
    2) ආත්ම අභිමානයට හේතු වන පුද්ගල හැකියාවන් 4ක් ලියන්න
    3) ආත්ම අභිමානයට හානි වන හේතු දෙකක් ලියන්න
    4) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා මොනවාද
    5) ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඔබ මගින් ඉටු කළ යුතු දෑ දෙකක් ලියන්න
    6) ආත්ම අභිමානය ගොඩනැගීම සඳහා බලපාන බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාධක දෙක බැගින් ලියන්න
    7) තම ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ගුණාංග මොනවාද
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කුඩා ඉඩකඩ ක අඩු වියදමකින් සිදු කිරීමට හැකි ක්‍රීඩාවකි
    1) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව වොලිබෝල් අයත් කාණ්ඩය ලියන්න
    2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් ලියන්න
    3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ මිනුම් සහිතව දක්වන්න
3. ක්‍රීඩිකාවන් දාහතර දෙ14 දෙනෙකු සහභාගීත්වයෙන් සිදු කරන කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව නෙට්බෝල් වෙයි.
    1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද ඒ මොනවාද
    2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද
    3) තනිඅතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න
4. ඕනෑම ධාවන ඉසව් ජයග්‍රහණය සඳහා ධාවන ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ
    1) ධාවන තරග වර්ගීකරණය කර දක්වන්න
    2) කුදු ඇරඹුම සඳහා යොදා ගන්නා විධාන මොනවාද
    3) කෙටි දුර ධාවන ඉසව් 5ක් නම් කරන්න
5. ආචාර පෙලපාලිය අභිමානවත් ලෙස සෑම විටම දිස්වන අංගයකි.
    1) පාසලේ ආචාර පෙළපාලිය පවත්වන අවස්ථා මොනවාද
    2) රටක ආචාර පෙළපාලිය සඳහා ත්‍රිවිධ හමුදාව හා පොලිසිය පොලිසිය සහභාගී වන්නේ කිනම් උත්සවයක දී ද
    3) කඩක් වමට හැරීම යන හැරීමේ ක්‍රමයේදී අංශක කොපමණ හැරේ ද
    4) ආචාර පෙළපාලියක හැරීමේ ඉරියව් කෙටියෙන් ලියන්න
6. ක්‍රීඩා ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඔබ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙයි
    1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා භාවිතා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න
    2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කර කරගන්න ගන්නා ආකාරය රූප සටහනකින් ඇද දක්වන්න
    3) කුදු ආරම්භයේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ඔබ දන්නා ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න