

15වන පාඨම

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු,
 - I. කායික යෝග්‍යතාව වේ
 - II. මානසික හා කායික යෝග්‍යතාවය වේ
 - III. දැරීමේ දැරීමේ හැකියාවයි
 - IV. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අපසතු හැකියාවයි.
2. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා ගණන වන්නේ,
 - I. පහකි
 - II. තුනකි
 - III. හතරකි
 - IV. දෙකකි
3. හෘදය හා පෙනහළු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව තවත් නමකින් හඳුන්වයි එනම්,
 - I. දැරීමේ හැකියාවයි
 - II. නම්‍යතාවයි.
 - III. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාවයි
 - IV. ශාරීරික සංයුතියයි
4. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරන ක්‍රියාකාරකම් වලට උදාහරණ වන්නේ
 - I. ගායනය, නර්තනය
 - II. කඩසරව ඇවිදීම බයිසිකල් පැදීම පිහිනීම
 - III. කුඹුරු කෙටීම බැටමිටන් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම
 - IV. Push-Ups , half squat
5. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මගින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි
 - I. ඔක්සිජන් බෙදාහැරීම හා ඔක්සිජන් භාවිත කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ
 - II. දණහිස් හා වළලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ ඇති වේ
 - III. ජේශි වලට රුධිර සැපයුම හොඳින් වර්ධනය වේ
 - IV. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අඩු වේ
6. ශරීරය වලනයට උපකාරීවන පද්ධතිය වන්නේ,
 - I. ශ්වසන පද්ධතිය
 - II. ජේශි පද්ධතිය
 - III. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
 - IV. බහිෂ්‍රාවී පද්ධතිය
7. කදු නැගීම ,වැල්ලේ දිවීම පඩිපෙළ නැගීම යන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම තුළින්
 - I. හෘද ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වැඩි වේ
 - II. ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය වේ
 - III. නම්‍යතාවය ඇතිවේ
 - IV. දැරීමේ හැකියාව වැඩි වේ
8. ජේශිමය ශක්තිය වැඩිපුර අවශ්‍ය ක්‍රීඩක කාණ්ඩ වන්නේ
 - I. දුර ධාවන ක්‍රීඩකයන්ට ය
 - II. කෙටි දුර හා බැටමිටන් ක්‍රීඩකයන් හට ය
 - III. බර උසුලන,කෙටිදුර,පැනීම හා විසිකිරීම් ඉසව් කරන ක්‍රීඩකයන් සඳහා ය
 - IV. බර උසුලන හා දුර ධාවකයින් හා පැනීමේ ඉසව් ධාවකයින් සඳහා ය

9. නම්‍යතාවය යනු

- I. සන්ධි නැවීමට නැවීමට හා දිග හැරීමට නොහැකියාවයි
- II. සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි
- III. පේෂි හා සන්ධි නැවීමට නැවීමට ඇති හැකියාවයි
- IV. නර්තනය කිරීමට ඇති හැකියාවයි

10. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට උපකාරීවන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ

- I. පේශිමය දැරීමේ හැකියාවයි
- II. පේශිමය ශක්තියයි
- III. නම්‍යතාවය යි
- IV. ශාරීරික සංයුතිය යි.