

ශාන්ත පීතර විදුහල - කොළඹ 04
 புனித பேதுரு கல்லூரி, கொழும்பு 4
 St. Peter's College - Colombo 04

86 S I,II



09 ශ්‍රේණිය - පළමු වාර ඇගයීම - 2023
 Grade 09 - First Term Examination - 2023

ශාරීරික අධ්‍යාපනය
 Physical Education

පැය
 Hour 1 1/2

නම: පන්තිය: අංකය:

• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. පහත පිළිතුරු අතරින් එළිමහන් ක්‍රීඩා වල යෙදීමෙන් ලැබෙන වාසියක් නොවන්නේ කවරක් ද?

- i. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම.
- ii. ස්නායු හා මාංශ පේශී වල මනා සමායෝජනය.
- iii. ඉතා උද්යෝගිමත්ව ජීවිතය ගත කළ හැකි වීම.
- iv. මානසික පීඩනය ඇති වීම.

02. මීටර 800 දුර දිවීමෙන් මනිනු ලබන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,

- i. වේගය
- ii. නම්‍යශීලී බව
- iii. දරාගැනීම
- iv. ශාරීරික සංයුතිය

03. වොලිබෝල ක්‍රීඩාවේ "වැළැක්වීම" සිදුකළ හැක්කේ කුමන ක්‍රීඩකයන්ට ද?

- i. පසුපෙළ ක්‍රීඩකයන්ට
- ii. සියලුම ක්‍රීඩකයන්ට
- iii. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයන්ට
- iv. ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයන්ට

04. තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතාවයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?

- i. පාද හුරුව
- ii. පිරිනැමීම
- iii. රැකීම
- iv. පන්දුව විදීම

05. පහත පිළිතුරු වලින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල ලක්ෂණ පිළිබඳව වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

- i. පිළිගත් සම්මත නීති රීති ඇත.
- ii. ක්‍රීඩා පිටි සම්මත මිනුම් සහිතයි.
- iii. පිළිගත් සම්මත සහිත ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කරයි.
- iv. ඉහත සියල්ලම.

06. ශාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීමට පෙර මූලික ම අප විසින් සිදුකළ යුතු වන්නේ,

- i. වේගය වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්
- ii. ශක්ති වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්
- iii. ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- iv. දරාගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

07. ගුවන් කරන ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,

- i. ස්කයි ජම්ප්ස්
- iii. පැරා ජම්ප්ස්

- ii. ස්කයි ඩයිවින්
- iv. ගුවන් කරනම්

08. පහත සඳහන් පිළිතුරු අතරින් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් නොවන්නේ,

- i. නම්‍යශීලී බව
- iii. වේගය

- ii. ශාරීරික සංයුතිය
- iv. මාංශ පේෂී වල ශක්තිමත් බව

09. පාසල් ආචාර පෙළපාලියක එක කණ්ඩායම නායකයා සමඟ සිටිය හැකි වැඩිම සාමාජිකයන් ගණන වන්නේ,

- i. 23
- ii. 24
- iii. 25
- iv. 26

10. උපකරණ සහිතව සිදුකරන අනු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- i. ඉලක්කය වෙත බෝලය යොමු කිරීම.
- iii. බට්ටා පැනීම.

- ii. එළවන් කෑම.
- iv. හැංගි මුත්තං කිරීම.

(2×10=20)

II - කොටස

• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. i. "සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා" පැහැදිලි කරන්න. (02)
ii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලට උදාහරණ 05 ක් ලියන්න. (02)
iii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න. (02)
iv. එළිමහන් ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 05 ක් ලියන්න. (02)
v. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමේ ප්‍රධාන අරමුණු මොනවාද? (02)
(ඔබගේ 10)
02. i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ලියා දක්වන්න. (02)
ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ "ප්‍රහාරය" පැහැදිලි කරන්න. (02)
iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ "ප්‍රහාරය" සිදු කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (02)
iv. "වැළැක්වීම" කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (02)
v. වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පියවර කිහිපයකින් සිදුකරයි. එම පියවර දක්වන්න. (02)
(ඔබගේ 10)
03. i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය ක්‍රම ලියා දක්වන්න. (02)
ii. "වැළැක්වීම" / "රැකීම" ක්‍රම 03 කට සිදුකළ හැකි ය. ඒවා ලියා දක්වන්න. (03)
iii. "වැළැක්වීම" / "රැකීම" කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න. (02)
iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම සිදුකිරීමේ දී සිදුවන වැරදි 03 ක් ලියා දක්වන්න. (03)
(ඔබගේ 10)