



10 ශ්‍රේණිය - (පළමු වාර) විශේෂ ඇගයීම - 2022

தரம் 10 - விசேட மீளாய்வு - 2022

Grade 10 - Special Evaluation (First Term) - 2022

ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
Physical Education I, II

පැය දෙකයි
Two hours

❖ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

01. එළිමහන් අධ්‍යාපනය මගින් බලාපොරොත්තු වනුයේ,

- (i) ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීම (ii) ක්‍රියාකාරී වීම
(iii) පෞරුෂ වර්ධනය වීම (iv) ඉහත සියල්ලම

02. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් ලැබෙන වාසියක් නොවන්නේ,

- (i) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වීම
(ii) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරු වීම
(ii) අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වීම
(iv) ක්‍රියාකාරකම් වලදී ශරීරය ඉක්මනින් විඩාවට පත්වීම

03. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වනුයේ,

- (i) එල්ලේ (ii) අන්ගම්පොර (iii) වොලිබෝල් (iv) ක්‍රිකට්

04. එම ක්‍රීඩා නිර්මාණය කර ඇත්තේ කුමන ක්‍රීඩාව පදනම් කරගෙන ද?

- (i) බේස්බෝල් (ii) කරාතේ (iii) පැසිවන්ද (iv) ටෙනිස්

05. එම ක්‍රීඩාව මෙරටට හඳුන්වා දුන් පුද්ගලයා වනුයේ,

- (i) නිකලස් මැක්ස් ය (ii) රොබට් වෝල්ටර්ස්
(iii) රොබ් මාක්ස් ය (iv) විලියම් මෝර්ගන්ස්

06. එය ජාතික ක්‍රීඩාව බවට පත් කළ වර්ෂය වනුයේ,

- (i) 1891 දීය (ii) 1981 දීය (iii) 1991 දීය (iv) 2001 දීය

07. ජාතික ක්‍රීඩාව පිළිබඳ දැක්වෙන වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න

- (i) අඩු වියදමකින් කළ හැකි වීම (ii) උපකරණ සීමිත වීම
(iii) සීමිත ඉඩ ප්‍රමාණයකින් කළ නොහැකි වීම (iv) පිරිමි පාර්ශ්වය පමණක් ක්‍රීඩා කිරීම

08. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ආරම්භක රට ලෙස සැලකෙනුයේ,

(i) ශ්‍රී ලංකාව

(ii) එංගලන්තය

(iii) චීනය

(iv) ඔසීලය

09. 19 වන සියවසේදී පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලොව පුරා ව්‍යාප්ත විය. එසේ ව්‍යාප්ත වීමට බලපෑ ප්‍රධාන රට කුමක්ද?

(i) ඔසීලය

(ii) එංගලන්තය

(iii) ආර්ජන්ටිනාව

(iv) ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය

10. පාපන්දු ලංකාවට හඳුන්වා දීමේදී එම ක්‍රීඩාව පළමු වට හඳුන්වා දුන් මෙරට පළමු පාසල වනුයේ,

(i) කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලය

(ii) යාපනයේ මධ්‍ය විද්‍යාලය

(iii) යාපනයේ සා පැට්‍රික් විද්‍යාලය

(iv) කොළඹ, සතිරා විද්‍යාලය

II පත්‍රය

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01.

(i) විනෝද ක්‍රීඩා යනු කුමක්ද? හඳුන්වන්න

(ලකුණු 02)

(ii) විනෝද ක්‍රීඩා වලට නිදසුන් 03ක් දෙන්න

(ලකුණු 03)

(iii) විනෝද ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 05ක් ලියන්න

(ලකුණු 05)

(iv) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යනු කුමක්ද? හඳුන්වන්න

(ලකුණු 02)

(v) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලට නිදසුන් 03ක් දෙන්න

(ලකුණු 03)

(vi) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලට ලක්ෂණ 05ක් ලියන්න

(ලකුණු 05)

02. නිවැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන පීඩනයන්හු මූලධර්ම කීයක් තිබේද? ඉන් 02 ක් පිළිබඳව කෙටි විස්තරයක් කරන්න.

(ලකුණු 05)

03.

(i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද?

(ලකුණු 01)

(ii) නිවැරදි ඉරියව් මගින් ලබාගත හැකි වාසි 02ක් ලියන්න

(ලකුණු 02)

(iii) වැරදි ඉරියව් මගින් ඇතිවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල 03ක් ලියන්න

(ලකුණු 03)

(vii) ඉරියව්වක සමබරතාව රැක ගැනීමට උදව්වන ලකුණු කිහිපයක් පවතී ඉන් ලක්ෂණ 04ක් ලියන්න

(ලකුණු 04)

04. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා (ශිල්පීය ක්‍රම) 05ක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 05)