



**2020 පළමු වාරය - නිවාඩු කාලීන පැවරුම්**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 8 ශ්‍රේණිය**

1. ස්භාවයෙන්ම මිනිසා විවිධ අවශ්‍යතා වලින් යුක්තය. එක් අවශ්‍යතාවක් සපුරාණු පසු මිනිසාට තවත් අවශ්‍යතා පැන නගී. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා නම් කරන්න.
2. ආත්ම අභිමානය යනු කුමක්ද?
3. ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවයක් වන ආත්ම අභිමානයට හේතුවන හැකියාවන් 2 ක් සඳහන් කරන්න.
4. ආත්ම අභිමානයට හානි වන තමා තුළ ඇති වන ක්‍රියා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
5. නිවැරදි හැරීම යනු කුමක්ද?
6. විවිධ හැරීමේ ඉරියව් කම් කරන්න.
7. ගමනේ යාමේ ප්‍රභේද කීයද?
8. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලක අවසාන අංගය කුමක්ද?
9. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ නම් කරන්න.
10. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට ඇතුළත් කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන සංඛ්‍යාව කීයද?
11. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ලියා දක්වන්න.
12. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව එසවීම සිදුකරන ආකාර දෙක ලියා දක්වන්න.
13. කුඩා ඉඩක් තුළ නියමිත කාල සීමාවකට යටත්ව ක්‍රීඩිකාවන් එකිනෙකා නොගැටී ඔබ මොබ දුවමින් කරනු ලබන ක්‍රීඩාව කුමක්ද?
14. ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න.
15. ඔබ නම් කළ ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම කීයද? ඒ මොනවාද?
16. ඉහත නම් කළ යැවුම් ක්‍රම වලට අදාළ යැවීමේ ක්‍රම වෙන් වෙන්ව ලියන්න.
17. ධාවන ඉසව් දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව කොටස් කීයකට බෙදිය හැකිද? ඒ මොවාද?
18. ධාවන තරග ආරම්භ ක්‍රම දෙක නම් කරන්න.
19. මීටර් 400 සහ ඊට අඩු දුර සඳහා යොදා ගන්නා ඇරඹුම් ක්‍රමය නම් කරන්න.
20. කෙටි දුර ඉසව් කිහිපයක් නම් කරන්න.