

**මහ/ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට**

**10 ශ්‍රේණිය A-B**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**නිවාඩුකාලීන වැඩ පැවැත්ම -1**

❖ පෙළපොතේ 112 සිට 127 දක්වා පිටු පරිශීලනය කරමින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. “ක්‍රීඩා නීති රීති” යනු මොනවාදැයි නිර්වචනය කරන්න.
2. ක්‍රීඩා නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ? මේ කරුණු හේතු දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
3. අද වන විට ඔලිම්පික් තරග සඳහා ඇතුළත් වී ඇති ක්‍රීඩා ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
4. ක්‍රීඩාව තුළින් පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනය වන ආකාරය උදාහරණ දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
5. ක්‍රීඩකයෙකුට තහනම් උත්තේජක භාවිතයෙන් අන් විදීමට සිදුවන අහිතකර ප්‍රතිඵල මොනවාද?
6. සෑම පාසලකම වසරේ ජනවාරි මාසයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පවත්වන්නේ කුමන අරමුණු ඉටු කර ගැනීමටද?

❖ පෙළ පොතේ 93 සිට 110 දක්වා පිටු පරිශීලනය කරමින් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (මලල ක්‍රීඩා වල දුර පැනීම, උස පැනීම, යතුලිය දැමීම, කවපෙන්න විසිකිරීම)

මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව	ලෝකයේ දැනට භාවිත වන ශිල්පීය ක්‍රම	ඒ ඒ වයස් සීමා සඳහා භාවිතා වන උපකරණ	ක්‍රීඩාපිටියේ ආකෘතිය	ඉසව්වට අදාල නීතිරීති
1. දුර පැනීම		හැන		
2. උස පැනීම		හැන		
3. යතුලිය දැමීම				
4. කවපෙන්න විසිකිරීම				

සේපාලිකා විජේසිංහ  
Tel :- 0719570987