සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

10 ශ්‍රේණිය | **දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024** | **86 S I,II**

නම: .... **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** **කාලය පැය තුනයි**

★ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
★ අංක 01 සිට 40 දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1),(2),(3),(4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
★ ඔබට සැපයෙන පිළිතුර පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

01. අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම,
1. කායික යහපැවැත්ම යි. 2. මානසික යහපැවැත්ම යි. 3. සමාජීය යහපැවැත්ම යි. 4. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යි.

02. මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධකයක් නොවන්නේ,
1. සරල බව යි. 2. සතුටින් ජීවත් වීමයි. 3. විනෝදාංශවල යෙදීම යි. 4. මමත්වයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු වීම.

★ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට පෙනී සිටි තිසරට වෛද්‍යවරයා ලබා දුන් උපදේශනය පහත දැක්වේ. ඒ අනුව 03 හා 04 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
" තිසර කෘෂිභාවයෙන් පෙලෙන බැවින් වැඩිපුර ශක්ති ජනක ආහාර තම ආහාර වේලට එකතු කරගන්න"

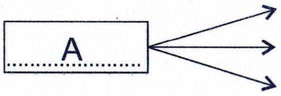
03. මේ අනුව ඔහුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය (BMI) පැවතිය හැකි අගය පරාසය වන්නේ,
1. 18.5 - 24.9 අතර ය. 2. 18.5 ට අඩුය. 3. 25-29.9 අතර ය. 4. 30 ට වැඩි ය.

04. තිසරගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගයට (BMI) අදාල වර්ණය වන්නේ,
1. තැඹිලි පාට ය. 2. කොළ පාට ය. 3. ලා දම් පාට ය. 4. තද දම් පාට ය.

05. A - පැය 10 කට වැඩි වේලාවක් නිරාහරව සිටීම.
B - පැය 6-8 අතර කාලයක් නින්දක් ලබා ගැනීම.
C - කාල කළමනාකරණය.
D - පැය 10 කට අඩු කාලයක් නිරාහාරව නොසිටීම.
ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
1. A ය. 2. B ය. 3. C ය. 4. D ය.

06. ජීවිතයක් ගතකරන සුන්දරම අවධිය ළමාවියයි. මෙම ළමාවියට අයත් අවධි ගණන,
1. 2 කි. 2. 3 කි. 3. 4 කි. 4. 5 කි.

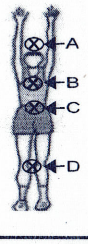
07. පසු ළමාවිය ගතකරන දරුවෙකුගේ වයස් පරාසය වන්නේ,
1. අවු.06-10 ය. 2. අවු. 01-05 ය. 3. අවු. 03-05 ය. 4. අවු. 05-08 ය.

08.


නිවැරදි ගති සිරිත් පුරුදු කිරීම.
චාලක හැකියා සංවර්ධනය.
අදහස් ප්‍රකාශයට ඉඩදීම.

ඉහත සටහනේ A අක්ෂරයට යෙදීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
1. නවජ අවධිය යි. 2. ළදරු අවධිය යි. 3. පෙර ළමාවිය යි. 4. පසු ළමාවිය යි.

09. ළමාවියේ දී සෞඛ්‍ය සත්කාරය ලබාදීම ඉතා වැදගත් ය. මේ යටතේ සිදුකරන ක්‍රියාමාර්ගයකි,
1. එන්නත් ලබාදීම. 2. ආදරය හා සෙනෙහස ලබාදීම.
3. ස්වයං ප්‍රකාශන ය. 4. ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම.

10.


මෙම රූපසටහනට අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා ඇති නිවැරදි ස්ථානය වන්නේ,
1. A ස්ථානයේ ය. 2. B ස්ථානයේ ය.
3. C ස්ථානයේ ය. 4. D ස්ථානයේ ය.

11. පහත ඉරියව් අතරින් ගතික ඉරියව් පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
1. ඇවිදීම, දිවීම, වැතිරීම.
2. ඇවිදීම, පැනීම, වාඩිවීම.
3. ඇවිදීම, විසිකිරීම, පැනීම.
4. ඇවිදීම, දිවීම, සිටගැනීම.

12. පරිගණකය භාවිතා කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ,
1. කොන්ද ඍජුව හා හිස ඉදිරියට බර කිරීම.
2. සාමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් පමණ උස අසුනක් භාවිතා කිරීම.
3. සෑම පැය 02 කට වරක් ඉරියව් වෙනස් කිරීම.
4. ඉහත සියල්ලම.

13. දී ඇති අනතුරු අතරින් සිරුරේ බාහිරින් ඇතිවන අනතුරු පමණක් දැක්වෙන පිළිතුර වන්නේ,
1. සීරීම්, තැලීම්, දියපට්ටා.
2. ඉරියාම්, කැපීම්, අස්ථි කැඩීම්.
3. සිදුරුවීම්, සීරීම්, ස්නායු වලට සිදුවන අනතුරු.
4. සීරීම්. ඉරීම්, සිදුරුවීම්.

14. අනතුරු සිදුවීම සඳහා බලපාන පුද්ගල සාධකයක් වන්නේ,
1. අධික උෂ්ණත්වය යි.
2. වැරදි පුහුණු ක්‍රමය යි.
3. ආරක්ෂිත උපකරණ නොපැළඳීම යි.
4. ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිනොපැදීම යි.

15. "PRICES" ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ "E" අක්ෂරයෙන් හඳුන්වන්නේ,
1. ඔසවා තැබීම යි.
2. විවේකය යි.
3. අයිස් තැබීම යි.
4. පීඩනයක් යෙදීම යි.

16. A - විවේකීව තැබීම.
B - දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් ගා සේදීම.
C - සතා හඳුනා ගැනීම..
D - සන්සුන් කර බිය අඩු කර මුදු වළලු ආදිය ඉවත් කිරීම.
E - වේදනා නාශකයක් ලබාදී වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යෑම.
ඉහත දී ඇත්තේ සර්ප දෂ්ඨයක දී ලබා දෙන ප්‍රථමාධාරය යි. එය අනුපිළිවෙලින් සකස් කළ විට නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
1. CABED
2. DCABE
3. CBADE
4. BCADE

17. ලෝකයේ පවත්වන සුවිශේෂිම තරගයක් ලෙස "ඔලිම්පික්" ක්‍රීඩා උළෙල හැඳින්විය හැකි අතර එය මුල්වරට ආරම්භ වූ වර්ෂය වන්නේ,
1. ක්‍රි.පූ. 756 දීය.
2. ක්‍රි.පූ. 776 දීය.
3. ක්‍රි.පූ. 876 දීය.
4. ක්‍රි.ව. 1896 දීය.

18. ඔලිම්පික් ධජය පිළිබඳ කියවෙන පහත ප්‍රකාශ අතරින් වැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
1. වළලු 5 කින් සමන්විත ය.
2. එම වළලු එකිනෙකට සම්බන්ධ වී ඇත.
3. ධජයේ පසුබිම සුදු පැහැයෙන් යුක්තය.
4. වළලු වලින් දැක්වෙන වර්ණයන්ගෙන් විවිධ ජාතීන් හා ආගම් නිරූපනය වේ.

19. පාසල තුළ නිවාසන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීම තුළින් ඉටුවන අරමුණක් නොවේ.
1. සිසුන් අතර ගැටුම්කාරී තත්ත්වයක් ඇති කිරීම.
2. සෑම සිසුවෙකුටම ක්‍රීඩා සඳහා අවස්ථාවක් ලබාදීම.
3. අභියෝගවලට මුහුණදීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.
4. පෞරුෂ සංවර්ධනය කිරීම.

20. දී ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතරින් මහා පෝෂක පමණක් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
1. මේදය, ප්‍රෝටීන්, විටමින්.
2. ඛනිජ ලවණ, මේදය, ප්‍රෝටීන්.
3. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන්.
4. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, විටමින්.

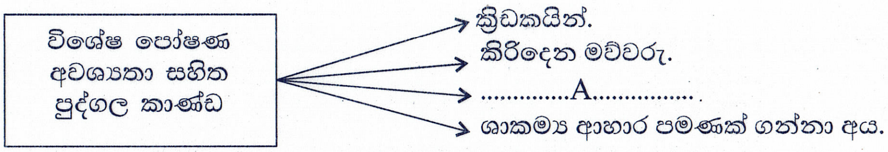
21. යම්කිසි රෝගී තත්ත්වයක් හේතුවෙන් වෛද්‍යවරයා හමුවට ගිය රවී විටමින් A ඌනතාවයෙන් පෙළෙන බව අනාවරණය විය. එම අනවාරණයට හේතු විය හැකි රෝගි තත්වය වන්නේ,
1. නීරක්තිය යි.
2. රාත්‍රි අන්ධතාවය යි.
3. අස්ථි ඇදවීම යි.
4. ක්‍රෙටිනතාවය යි.

22. තමරා යම්කිසි ඌනතාවයකින් පෙලුණු අතර ඇයගේ ආහාර වේලට නිතරම මුහුදු මාලු එකතු කරගත් අතර ගෝවා, රාබු වැනි එළවලු ප්‍රතික්ෂේප කළාය. ඇයට වැළදී ඇති ඌනතා තත්ත්වය වන්නේ,
1. යකඩ ඌනතාවය යි.
2. අයඩින් ඌනතාවය යි.
3. විටමින් A ඌනතාවය යි.
4. කැල්සියම් ඌනතාවය යි.

23. ක්ෂයබවෙන් පෙළෙන රෝගියෙකු වැඩියෙන්ම ගතයුතු ආහාර වන්නේ,
1. යකඩ බහුල ආහාර, නිෂ්ඵල ආහාර.
2. ධාන්‍ය වර්ග, මාංශ ආහාර.
3. එලවලු, යකඩ බහුල ආහාර.
4. අල වර්ග, එලවළු.

24. දැහැමි ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගත් රොටියේ වැලි හැපුනු බව පවසන ලදී. මෙය ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට බලපාන,
1. රසායනික සාධකය කි.
2. ජීව විද්‍යාත්මක සාධකය කි.
3. ස්වාභාවික සාධකය කි.
4. භෞතික සාධකය කි.

25.



ඉහත සටහනේ A හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,
1. වැඩිහිටියන් ය. 2. මැදිවියේ පසුවන්නන් ය.
3. නව යොවුන් දරුවන් ය. 4. වයස්ගත පුද්ගලයන් ය.

26. ආහාර දූෂ්‍ය වීම ආහාර සුරක්ෂිතතාව වෙනස් කරන සාධකය කි. ඊට බලපාන හේතුවක් විය හැක්කේ,
1. ආහාරවල මැස්සන් වැසීමය. 2. අපිරිසිදු භාජනවල ආහාර පිසීමය.
3. ආහාර විවෘතව තැබීම ය. 4. ඉහත සියල්ලම ය.

27. ආහාර විෂවීම මගින් ජීවිත හානි පවා සිදුවිය හැක. එවැනි අවස්ථාවකට උදාහරණයකි.
1. එළවලු හා පලාවර්ග කපා සේදීම. 2. කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් ආහාරයට ගැනීම.
3. පලාවර්ග වලට දෙහි යුෂ එක් කිරීම. 4. එළවලු කිහිපයක් එකතු කර සලාද සෑදීම.

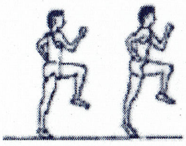
28. පහත සඳහන් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් අතරින් මාලිමාවක් අවශ්‍ය එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,
1. වන ගවේෂණය යි. 2. ඔරු පැදීම යි.
3. පා පැදි සවාරි වලට ය. 4. ඉහත සියල්ලටම ය.

29. එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ සිතියම් අධ්‍යයනය කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන සම්මත සලකුණෙන් සංකේතවක් කරන්නේ,

1. බිම් ගෙයයි. 2. අඩි පාරයි.
3. ඉදිකරන ප්‍රධාන මාර්ගය යි. 4. පාලම යි.

30. ධාවන තරඟ ආරම්භක ක්‍රම අතරින් හිටි ඇරඹුමෙන් ආරම්භ වන ධාවන ඉසව් පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,
1. 100m, 400m කඩුලු, 800m. 2. 800m, 400mප, 200m.
3. 800m, 1500m, 5000m. 4. 200m, 400m, 800m.

31. පහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ ධාවන අභ්‍යාසයකි. එම ධාවන අභ්‍යාසය,



1. ධාවන අභ්‍යාස B ය.
2. ධාවන අභ්‍යාස C ය.
3. ධාවන අභ්‍යාස D ය.
4. ධාවන අභ්‍යාස A ය.

32. පංච ප්‍රයාම තරඟයකට අදාල ඉසව් පමණක් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
1. දුර, උස, යගුලිය. 2. 100m, 200m, හෙල්ල. 3. 400m, කවපෙත්ත, දුර. 4. දුර, 200m, හෙල්ල.

33. තරඟ ඇවිදීමට අදාල නීති අතර පියවර තැබීමට අදාල නීති,
1. 2 කි. 2. 3 කි. 3. 4 කි. 4. 5 කි.

34. මෙම වගුව ඇසුරෙන් 34,35 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩකයා	ඉසව්ව
A	දුර පැනීම
B	100m
C	1500m

ඉහත ක්‍රීඩකයින් අතරින් කෙටි දුර ඉසව්වක නිරත වන ක්‍රීඩකයා වන්නේ,
1. A ක්‍රීඩකයාය 2. B ක්‍රීඩකයාය
3. C ක්‍රීඩකයාය 4. B හා C ක්‍රීඩකයින්ය

35. සැරසෙන්, යා (වෙඩි හඬ) විධානයට තරඟ ආරම්භ කරන ක්‍රීඩකයා වන්නේ,
1. A ක්‍රීඩකයාය 2. B ක්‍රීඩකයාය 3. C ක්‍රීඩකයාය 4. B හා C ක්‍රීඩකයින්ය

36. යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම අතර අදෘෂ්‍ය මාරු ක්‍රමය, වඩාත් සුදුසු සහය තරඟ ඉසව්ව ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,
1' 100m x 4 2' 400m x 4 3' 800m x 4 4. ඉහත සියල්ලමය.

37. දුර පැනීමේ ඉසව්වේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය බෙදිය හැකි අවධි,
1. 2කි. 2. 3 කි. 3. 4 කි. 4. 5 කි.

38. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

ජවන හා පිටිය | තරඟ ඇවිදීම | මාර්ග ධාවන | රට හරහා දිවීම | ....A........

ඉහත සටහනේ A හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

1. පැනීම් ඉසව්ය 2. විසිකිරීමේ ඉසව්ය 3. කඳු දිවීමය 4. ධාවන ඉසව්ය

39. පහත සඳහන් දුර පැනීමේ නීතිවලට අදාලව අසාර්ථක පැනීමක් වන අවස්ථාව වන්නේ,

1. නික්මීමේ පුවරුව මත පාද තැබීම.
2. ධාවනයේදී හෝ පැනීමේදී කරනම් ක්‍රම භාවිතය
3. පතිත වීමේදි ඇතිකළ ආසන්නතම සලකුණට වඩා ඉදිරියෙන් ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටවීම.
4. ඉහත සියල්ලමය.

40. මෙවර ඔ20 ක්‍රිකට් තරඟාවලියේ ජයග්‍රහනය කළ කළ රට වන්නේ,

1. දකුණු අප්‍රිකාවයි 2. එංගලන්තයයි 3. නවසීලන්තයයි 4. ඉන්දියාවයි

II කොටස

★ **පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න 2 ක් ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් 5 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01. මිහිදුපුර විද්‍යාලය වාර්ෂිකව සංවිධානය කරන සෞඛ්‍ය දින වැඩසටහන මෙවර ද ඉතා සාර්ථක අන්දමින් පැවතුණි.

★ පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් බවේ වැදගත්කම.
★ පෝෂණ ගැටලු මගහරවා ගැනීම.
★ අනතුරු වලින් තොර හෙටක්

ආදී තේමා යටතේ දේශනා ද සුහද වොලිබෝල් තරඟාවලිය හා වෛද්‍ය පරීක්ෂණය, ආදී වැඩසටහන් රාශියකින් එය සමන්විත විය.

i. පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු කුමක් ද?
ii. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනිමට සුදුසු ජීවන රටා 2 ක් ලියා දක්වන්න.
iii. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනිමේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග 2 ක් ලියන්න.
iv. ශිෂ්‍යයෙකුට නිවැරදි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම වැදගත් වීමට බලපාන හේතු 2 ක් සඳහන් කරන්න.
v. පෝෂණ ඌනතා කෙරෙහි බලපාන සාධක 2 ක් නම් කරන්න.
vi. ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන අනතුරු බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් දෙක මොනවා ද?
vii. එදිනෙදා අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අනතුරු 2 ක් ලියන්න.
viii. වොලිබෝල් හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
ix. සංවිදානාත්මක ක්‍රීඩාවක ලක්ෂණ 2 ක් ලියා දක්වන්න.
x. වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් පැවැත්වීමෙන් බෝනොවන රෝග වළක්වා ගත හැක. එවැනි බෝනොවන රෝග 2 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2×10=20)

I කොටස

02. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපි විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරන්නෙමු.

i. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)
ii. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප අනුගමනය කරන ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් 2 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ල.04)
iii. නිවැරදි සිටගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න. (ල.04)

03. මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා පෝෂණය ඉතා වැදගත් සාධකයෙකි.

i. කුපෝෂණයේ අවස්ථා දෙක නම් කරන්න. (ල.02)
ii. පෝෂණය පිළිබඳව පවතින දුර්මත 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
iii. පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙක් ලෙස ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 5 ක් ලියා දක්වන්න. (ල.05)

04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

i. යතුරු පැදියෙන් පාසල් පැමිණෙන තම මිතුරා අධික වේගයෙන් යතුරුපැදිය ධාවනය කිරීම.
ii. පුවත්පතක පළමු දැන්වීමක අනුව ඉක්මනින් සම සුදු වනවා යැයි පවසා වෙළෙඳ පොලොන් ක්‍රීම් වර්ගයක් මිලදී ගන්නා බව තම සහෝදරිය පැවසීම.
iii. පාසල තුළ සිදු වූ ආරවුලකට තම මිතුරා තවත් ශිෂ්‍ය පිරිසකට පාසලෙන් පිටත දී පහර දීමට සැරසීම.
iv. තම මිතුරිය උදෑසන ආහාරය සඳහා ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර දිනපතා එක් කර ගැනීම.

v. නිවසේ ඔබ තනිව සිටින අවස්ථාවක ආගන්තුක පුද්ගලයෙකු නිවසට පැමිණීම. (2×5= 10)

II කොටස

05. ක්‍රීඩාවේ දී නීතිගරුකව ක්‍රීඩාකරන ක්‍රීඩකයා අනාගතයේ දී රටේ යහපත් පුරවැසියෙකු බවට පත්වේ.

i. ක්‍රීඩාවට ක්‍රීඩා නීති රීති අවශ්‍ය වීමට හේතු වන කරුණු 2 ක් ලියන්න. (ල.02)

ii. තහනම් උත්තේජක භාවිතා කිරීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට අත්විඳීමට සිදුවන අයහපත් තත්ත්වයන් 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

iii. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 5 ක් නම් කරන්න. (ල.05)

06. පාසල් සිසුන් බොහෝ දෙනෙකු මලල ක්‍රීඩාවල නිරත වීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.

i. පැනීම්, ඉසව් වර්ගීකරණයේ සිරස් හා තිරස් පැනීම් ඉසව්ව බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ල.02)

ii. සහය දිවීමට අදාල නීති 3 ක් ලියා දක්වන්න.. (ල.03)

iii. යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණුව සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. අවශ්‍ය නම් රූප සටහන් භාවිතා කරන්න. (ල.05)

07. A, B, හා C කොටස් තුනෙන් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම හැර වෙනත් දක්ෂතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

ii. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ගන්නා තීරණය සඳහන් කරන්න.

අ) A කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයේ සිට දැලට සම්පූර්ණයෙන්ම ඉහළින් ඇති පන්දුවකට පහරදී B කණ්ඩායමට යැවීම. (ල.02)

ආ) මයුර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිරිනමන ලද පන්දුව තිසර කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් වැළැක්වීම. (ල.02)

iii. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට වැළැක්වීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය නම් රූපසටහන් යොදා ගන්න.) (ල.04)

B කොටස

i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

ii. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ගන්නා තීරණය සඳහන් කරන්න.

අ) A කණ්ඩායමේ විදින්නියගේ (GS) ස්පර්ශ වූ පන්දුව ගෝල් පෙදෙස අසලින් පිටියෙන් ඉවතට යෑම. (ල.02)

ආ) B කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C) පන්දුව අතැතිව සිටින විට A කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C) නියමිත දුරට (අඩි 3) වඩා අඩු දුරකින් සිට බාධා කිරීම. (ල.02)

iii. ආධුනික ක්‍රීඩිකාවකට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දක්ෂතාවය පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය නම් රූපසටහන් යොදා ගන්න.) (ල.04)

C කොටස

i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

ii. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ගන්නා තීරණය සඳහන් කරන්න.

අ) මහවැලි හා නිල්වලා කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති තරගයක දී මහවැලි කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව අතින් ඇල්ලීම. (ල.02)

ආ) ශක්ති හා යුක්ති කණ්ඩායම් අතර තරගයක දී ශක්ති කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු යුක්ති කණ්ඩායමේ දැල රකින ක්‍රීඩකයා අතැති පන්දුව මුදා හැරීමට බාධා කිරීම. (ල.02)

iii. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට ඇතුල් පා පහර පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය නම් රූපසටහන් යොදා ගන්න.) (ල.04)