සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 11 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

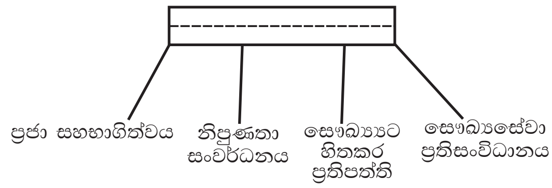
කාලය පැය 01 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.

01.



ඉහත සටහනේ හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු වගන්තිය වනුයේ,

(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍රයන්ය. (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අදාළ නීතිරීතිය

(3) සෞඛ්‍යයට හිතකර චර්යාවන්ය. (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ගයන්ය.

02. පංතියේ සැමදෙනාගේම දුකේ දී පිහිටවන සතුටෙ දී හදවතින්ම සතුටුවන රොෂාන්ව සියලු දෙනාම ඉතා ප්‍රිය මනාප ලෙස ඇසුරු කරයි. මේ අනුව රොෂාන්,

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන ශිෂ්‍යයෙකි.

(2) අනුවේදනගුණයෙන් හා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවලින් යුක්ත වේ.

(3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුක්ත වේ.

(4) මනා පෞරුෂයකින් යුක්ත වේ.

03. රවි - නව අත්හදා බැලීම් තුළින් නව නිර්මාණ කිරීමට වෙහෙසෙන තැනැත්තෙකි.

ජගත් - ස්වෙච්ඡාවෙන් වැඩකරන සමාජ සේවකයෙකි.

මලිත් - තම ආගම දහමට නැඹුරු පුද්ගලයෙකි.

රමනි - සියලු ජන කොටස්වලට ගරු කරන, උදව් කරන තැනැත්තියකි.

ඉහත ළමුන් අතරින් සමාජීය යහපැවැත්මක් ඇති පුද්ගලයා / පුද්ගලයින් වන්නේ,

(1) රවිය (2) රවි සහ රමනීය (3) ජගත් සහ රමනිය (4) මලිත්ය

04. ''පූර්ණ සෞඛ්‍යය ඵලදායි ඉගෙනීමකට උදව් වන අතර ඵලදායි ඉගෙනීම පූර්ණ යහපත් සෞඛ්‍යයකට උදව්වේ.'' මෙම ප්‍රකාශයය,

(1) තරමක් දුරට සත්‍යයකි (2) අසත්‍යයකි

(3) සත්‍යයකි (4) කිසිවක් කිව නොහැක

05. ලෙඩ රෝග අවම කර ගනිමින් ආගම දහමට නැඹුරුව ක්‍රියාශීලීව සතුටින් ප්‍රීතිමත්ව ජීවිත් වීමට හෂාන් නිතරම උත්සාහ ගනී. හෂාන්ගේ බලාපොරොත්තුව වන්නේ,

(1) හොඳ ක්‍රීඩකයකු වීමටය (2) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමටය

(3) සාමකාමී ජීවිතයක් ගත කිරීමටය (4) විනෝදකාමී ජීවිතයක් ගත කිරීමටය

06.

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
රමලි	30 ට වැඩි
සමරසිංහ	18.5 - 25
තස්ලිම්	25 - 30
කල්හාර	18.5 අඩු

ඉහත සිසුන් අතරින් උසට සරිලන බරක් ඇති ක්‍රියාශීලී සිසුවා වන්නේ,

(1) රමලි (2) තස්ලිම් (3) කල්හාර (4) සමරසිංහ

07. * වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලට යොමු වීම * නිවැරදි පෝෂණය

* රෝගාබාධවලින් වැළකීම * සතුටින් සිටීම

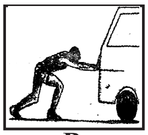
ඉහත සඳහන් අවශ්‍යතා සියල්ල මැනවින් ලබා දීම පිළිබඳව වඩාත් අවධානය යොමු කළ යුතු අවධිය වන්නේ,

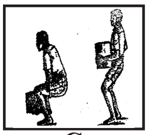
(1) පූර්වප්‍රසව අවධිය (2) ළමා අවධිය

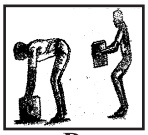
(3) ළදරු අවධිය (4) නව යොවුන් විය

08. පහත සඳහන් ඉරියව් අතරින් නිවැරදි ඉරියව්ව / ඉරියව් වන්නේ,

A


B


C


D

(1) A හා C (2) B හා C (3) B හා D (4) A හා D

09. පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව ඇති කර ගැනීමට හේතු වී ඇත්තේ,

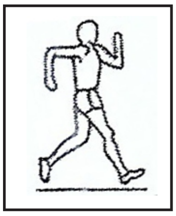
(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහල මට්ටමකට ගෙන ඒමය.

(2) ශරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීමය.

(3) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීමය.

(4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීමය

10. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම



(1) නිවැරදි ගතික ඉරියව්වකි

(2) වැරදි ගතික ඉරියව්වකි

(3) නිවැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වකි

(4) වැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වකි

11. * විනෝද චාරිකා යාම

* ආගමික කටයුතුවල යෙදීම

* ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම

* මිතුරන් ඇසුරු කිරීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන පුද්ගලයකුට පාලනය කර ගත හැකි අහිත කර තත්ත්වයකි.

(1) මානසික ආතතිය (2) අසාත්මිකතාවයන්

(3) බොහොමයක් රෝගවලට ගොදුරු වීම (4) අපචාර හා අපයෝජනය

12. * පේශි හා සන්ධි වලට අනවශ්‍ය විඩාවක් ඇති නොවීම
* අවම වශයෙන් වෙහෙස දැනීම
* පුද්ගලයාට ක්‍රියාවන් හොඳින් සතුටින් කළ හැකි වීම

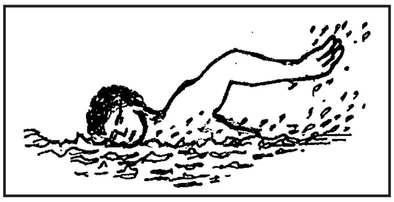
11 ශ්‍රේණියේ සිසුවෙකු ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩසටහනක දී ඉදිරිපත් කරන ලද පිළිතුරු කිහිපයක් ඉහත දැක්වේ. එම පිළිතුරුවලට අදාළ ප්‍රශ්නය කුමක් විය හැකි ද?

(1) පේශි හා අස්ථි පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වයෙහි ස්වභාවය කුමක් ද?
(2) සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකුගේ ස්වභාවය විස්තර කරන්න.
(3) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙන විට සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් මොනවා ද?
(4) නිවැරදි ඉරියව්වක ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.

13. ප්‍රතික්‍රියා වේගය වඩාත් හොඳින් දියුණු කර ගැනීම, වැදගත් වන්නේ පහත සඳහන් කුමන ක්‍රීඩා දක්ෂතාවය සඳහා ද?

(1) ධාවන තරග අවසානය සඳහා (2) උස පැනීමේ පතිතවීමේ අවස්ථාව සඳහා
(3) කෙටි දුර ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා (4) සහය දිවීමේ යෂ්ටි මාරුව සඳහා

14. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකමෙහි ක්‍රීඩකයකු නිරත වීම තුළින් දියුණු කර ගත හැකි යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,



(1) පේශී ශක්තිය
(2) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
(3) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
(4) ශාරීරික සංයුතිය

15. 'වර්ෂාව සහිත දිනයක දී අවට පරිසරයේ පහත සඳහන් වෙනස්කම් දක්නට ලැබුණි.
* ගස් ක්‍රමයෙන් ඇලවීයාම
* පොළව ගිලා බැසීම
* ක්ෂණිකව මඩ සහිත ජල උල්පත් මතු වීම

ඉහත සඳහන් වෙනස්කම් අනුව සිදුවිය හැකි ස්වාභාවික අපදාව විය හැක්කේ,

(1) භූමිකම්පාවකි (2) සුලිසුලඟකි (3) ගංවතුරකි (4) නායයාමකි

16. * යතුරු පැදි ධාවනයේ දී ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පළඳින්න.
* සුදු ඉරිවලින් පාර මාරු වන්න
* බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වලකින්න
* බස්වල ගමන් කරන විට පාපුවරුවේ ගමන් කිරීමෙන් වලකින්න

මෙම අවවාදයන්,

(1) රියදුරන් සඳහාය (2) මාර්ග අනතුරුවලින් වැලකීම සඳහා ය
(3) පදිකයින් සඳහාය (4) යතුරු පැදි භාවිතා කරන්නන් සඳහාය

17. ආසාධිතයකුගේ රුධිරය, ලිංගික තරලය හා මව් කිරි මගින් ආසාදනය වන රෝගී තත්ත්වය වන්නේ,

(1) සුදු බිංදුම (2) ගොනෝරියාව (3) උපදංශය (4) HIV - ඒඩ්ස්

18. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත (මූලික ජීවිත ආධාර) වන ABCDE ක්‍රමයට අයත් "A" අක්ෂරයේ අර්ථය වන්නේ,

(1) ස්වසනය අවශ්‍ය නම් ස්වසනය ලබා දෙන්න. (2) රුධිර සංසරණය ක්‍රියාත්මක වේ දැයි බලන්න.
(3) වායු මාර්ගය අවහිරව ඇත්නම් විවෘත කරන්න. (4) ආබාධ තත්ව පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.

19. සර්පයකු දෂ්ට කළ කෙනෙකුට ප්‍රථමයෙන්ම කළ යුතු ප්‍රථමාධාරය වන්නේ, .

(1) වේදනාව අඩු කිරීමට රෝගයාට පැරසිටමෝල් ලබා දීම
(2) රෝහලක් කරා ඉක්මනින් ගෙන යාම
(3) දෂ්ට කළ ස්ථානයට ඉහළින් රෙදි පටියක් බැදීම
(4) තුවාලය මත සබන් ගා ගලායන ජලයෙන් සේදීම

20. * ජවන හා පිටිය * තරග ඇවිදීම
* මාර්ග ධාවනය * රට හරහා දිවීම
* කඳු දිවීම

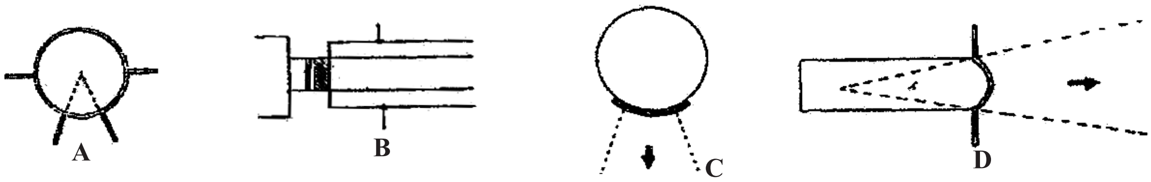
ඉහත තරග ඉසව් කුමන ක්‍රීඩා වර්ගයකට අයත් ද?

(1) මලල ක්‍රීඩා (2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
(3) ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා (4) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා

21. ඇවිදීමේ තරගයක දී ක්‍රීඩකයකු තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට බලපාන අවස්ථාවක් වන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) තරගය අතරතුර විනිසුරුවන් සංඥා ඇතුළත් කහ පුවරු පෙන්වීම
(2) විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු රතු කාඩ්පත් තුනක් එකම තරගකරුවෙකුට අදාළව ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යොමුකිරීම
(3) මූලික නීති දෙකකින් එකක් කඩකරමින් තරගකරුවෙකු ඇවිදීම සිදු කිරීම
(4) විලුඹ - පාද කොට්ටා - පා ඇඟිලි ලෙස පිළිවලින් පොළව ස්පර්ෂ නොකර ඇවිදීම සිදු කිරීම

- **පහත සඳහන් ක්‍රීඩා පිටිවල දළ රූප සටහන් උපයෝගී කර ගනිමින් 22, 23 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**



22. පෙරිඹ්බ්‍රයන් ශිල්පීය ක්‍රමය උපයෝගී කර ගනිමින් තරග වදින 'සුපුන්' යා යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

(1) A (2) B (3) C (4) D

23. 'D' ක්‍රීඩා පිටියේ තරග විනිසුරුවන් රැගෙන යා යුතු උපකරණ වන්නේ,

(1) යගුලිය හා මිනුම් පටිය (2) කවපෙත්ත හා මිනුම් පටිය
(3) හෙල්ල හා මිනුම් පටිය (4) මිනුම් පටිය

24. පහත සඳහන් ශිල්පිය ක්‍රම අතරින් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයකු භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද?

(1) බටහිර පිම්ම (2) පාවෙන ක්‍රමය
(3) පෙරිඹ් බ්‍රයන් ක්‍රමය (4) ප්‍රොස්බෙරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය

25. ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩා තරග ඉසව්වක් වන කඩුළු මතින් දිවීමේ තරගයේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා දෙක ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

(1) අවතීර්ණ ධාවනය හා කඩුළු අතර දිවීම (2) අවතීර්ණ ධාවනය හා කඩුල්ල තරණය කිරීම
(3) කඩුල්ල තරණය හා පතිත වීම (4) කඩුල්ල තරණය හා කඩුළු අතර දිවීම

26. වොලිබෝල් කණ්ඩායම් 10ක් සහභාගි වන තරගාවලියක දී පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට තරග සටහන සකස් කිරීමේ දී ලබා දෙන වාසි ගණන හා තරග සංඛ්‍යාව පිළිවෙලින් ඇති පිළිතුර තෝරන්න.

(1) වාසි 5 , තරග 9 යි (2) වාසි 6 , තරග 10 යි (3) වාසි 9 , තරග 6 යි (4) වාසි 6 , තරග 9 යි

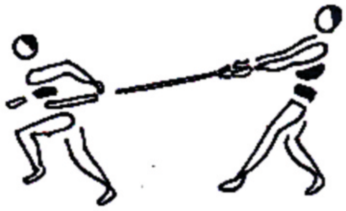
27. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජයෙහි ඇති එකට බැඳි වළලු පහෙන් නිරූපණය වන්නේ,

(1) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගි වන සියලු ක්‍රීඩකයන්ය.
(2) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලෙහි පැවැත්වෙන ප්‍රධාන ක්‍රීඩා ඉසව් පහකි.
(3) ජාතිකත්ව සංකල්පයෙන් බැහැර වූ මහාද්වීප පහ නියෝජනය කර බව.
(4) ලෝකයේ සෑම රටකම ජාතික කොඩිවල වර්ණයන්ය

28. මලල ක්‍රීඩා තරගකරුවෙකුට තරග අතරවාරයේ එක් අංකයක් පමණක් පැළඳ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩා ඉසව් අයත් පිළිතුර වන්නේ,

(1) උස පැනීම හා දුර පැනීම (2) යගුලිය දැමීම හා මිටිය විසි කිරීම
(3) රිටි පැනීම හා හෙල්ල විසිකිරීම (4) උස පැනීම හා රිටි පැනීම

29.



ඉහත ක්‍රියාකාරකම මගින් ක්‍රීඩකයකු තුළ දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ,

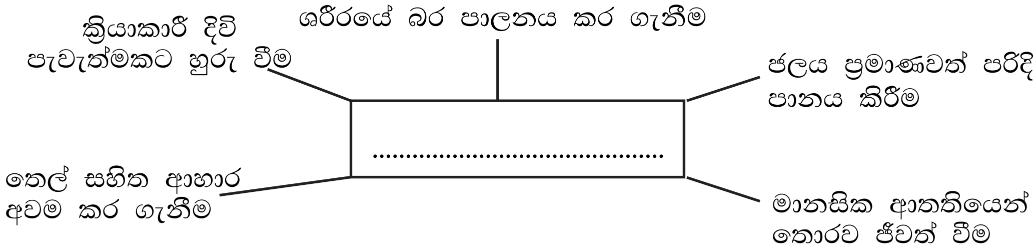
(1) කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කිරීම

(2) කෙටි දුර දිවීමේ ආරම්භය හුරු කිරීම

(3) දිගු දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කිරීම

(4) හිටි ආරම්භයේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කිරීම

30.



ඉහත සටහනෙහි හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වාක්‍ය කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) ළමා වියේ දිවි පැවැත්ම සඳහා

(2) රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීම

(3) දියවැඩියා රෝගියෙකුගේ දින චර්යාව

(4) සිරුර පැහැපත් කර ගැනීමට

31. 'පියසීලී' තම ප්‍රධාන ආහාර වේල ලබාගත් විගස පුරුද්දක් ලෙස තේ කෝප්පයක් පානය කරන්නීය. මෙම පුරුද්ද නිසා ඇයට,

(1) අමතර පෝෂණයක් ලබා ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ.

(2) ආහාර දිරවීමේ ක්‍රියාව වේගවත් කරයි

(3) ආහාර වේලෙහි ඇති යකඩ අවශෝෂණයට බාධා ඇති කරයි.

(4) උදරාබාධ තත්ත්වයන් නැති කරයි

- **ප්‍රශ්න අංක 32 හා 33 සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.**

සුපුන් - උගුර ප්‍රදේශය පිටතට නෙරා ඉදිමී තිබීම (වායුගෙඩි), කටහඬ වෙනස් වීම, ඉගෙනීමට ද මැලි බවක් දැක්වීම.

දිලිනි - සුදුමැලිය, ඉක්මනින් විඩාවට පත්වේ, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 ට අඩුය.

32. සුපුන්ගේ ආහාර වේල සකස් කර ගැනීමේ දී වැඩි අවධානමක් යොමු කළ යුත්තේ,

(1) දිනපතා තම ආහාර වේලට පලා මැල්ලුමක් එක්කර ගැනීම

(2) විටමින් C හා ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර ආහාරයට ගැනීම

(3) ආහාර සකස් කර ගැනීමේ දී ස්වභාවික කුළු බඩු එකතු කර ගැනීම

(4) අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු ආහාරයට එකතු කර ගැනීම

33. දිලිනිගේ රෝගී තත්ත්වයට හේතු වී ඇත්තේ,

(1) යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙළීම (2) දීර්ඝකාලීනව පිෂ්ඨය සහිත ආහාර ගැනීම

(3) විටමින් A ඌනතාවයට ගොදුරු වීම (4) උදෑසන ආහාරය මග හැරීයාම

34. බලගැන්වූ ආහාරයකට උදාහරණයකි.

(1) අයඩීන් මිශ්‍ර ලුණු (2) ක්ෂණික නූඩ්ල්ස් (3) පැණි බීම (4) සුදු එළු

35. දියවැඩියා රෝගියෙක් සඳහා සුදුසු ආහාර වට්ටෝරුවක් වන්නේ,

(1) සීනි සහිත තේ, පලතුරු, එළවළු (2) පැණි බීම, රතු හාල් බත්, එළවළු

(3) සීනි රහිත තේ, කොත්තු, එළවළු (4) රතු හාල් බත්, පලතුරු, එළවළු

36. හත් මාලුව, මුං කිරිබත්, කලවම් පලා මැල්ලුම මෙවැනි ආකාරයට ආහාර සැකසීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) ආහාරයේ ඇති ගුණාත්මක බව වැඩි කර ගත හැකි වීම

(2) ආහාර අපතේ යාම වලක්වා ගැනීම

(3) ආහාර කිහිපයක් එක විට සදාගත හැකි වීම

(4) ඉක්මනින් සකසා ගත හැකි වීම

37. A - හෘදය තුළ ඔක්සිජනීකෘත රුධිරය හා ඔක්සිජනීහෘත රුධිරය මිශ්‍ර වීමක් සිදුවේ.

B - රුධිර නාල, රුධිර කැටියක් මගින් අවහිර වීම ත්‍රොම්බෝසිස් හා එම්බොලියම් රෝගී තත්වය වේ.

C - X කිරණ භාවිතයෙන් සිරුරේ අස්ථිවලට කිසිදු හානියක් සිදු නොවේ.

රුධිර සංසරණ පද්ධතියට අදාළ ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ හෝ ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) A (2) B (3) B හා C (4) A හා C

38. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියෙහි කුඩා අන්ත්‍රය, දිගින් වැඩි වී, අංගුලිකා පිහිටා සැකසී ඇත. මෙම සැකැස්ම නිසා,

(1) ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පහසු කරයි

(2) ජීර්ණය වූ ආහාර අවශෝෂණ ක්‍රියාවලිය හෙඳින් සිදුවේ.

(3) ජීර්ණ ක්‍රියාවලියට අවශ්‍ය එන්සයිම නිපදවීම පහසු කරයි

(4) ජීර්ණය නොවූ ආහාර සිරුරෙන් පිට කිරීම පහසු කරයි

39. අමාශයේ ශ්ලේෂ්මල ස්තරය ප්‍රදාහයට ලක් වීමෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්වය වන්නේ,

(1) ගැස්ට්‍රයිටීස්ය (2) සිරෝසිස්ය

(3) ඇපන්ඩිසයිටීස්ය (4) අර්ශස්ය

40. මෙතෙක් පවත්වා ඇති ඔලිම්පික් තරගාවලි වල දී ශ්‍රී ලංකාව ලබා ඇති ඔලිම්පික් පදක්කම් සංඛ්‍යාව කීයද?

(1) පදක්කම් 02 යි (2) පදක්කම් 03 යි (3) පදක්කම් 04 යි (4) පදක්කම් 05 යි

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 11 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) රණවිරුගම විද්‍යාලය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සතිය වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා දිනයක් සංවිධානය කරන ලදී. මෙහි දී 1-5 ශ්‍රේණි සඳහා ප්‍රාථමික ක්‍රිඩා ඇසුරෙන් ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කර තිබූ අතර 6-13 ශ්‍රේණි සඳහා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කීපයක් සහ මලල ක්‍රීඩා ඉසව් කීපයක් සංවිධානය කර තිබුණි. ප්‍රථමාධාර ක්‍රම ආදිය පිළිබඳව ද සිසුනට පුහුණුවක් ලබා දීමට සැලසුම් කර තිබුණි. වැඩසටහන ආරම්භයේ දීම ගුරුභවතුන් සිසුන් වෙත අවධාරනය කර සිටියේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අතර තුර වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම වැදගත් වන බවයි. විද්‍යාලයීය ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය මගින් සකස් කර තිබුණ දිවා ආහාරය, දේශීය ආහාර සංස්කෘතියට මූලිකත්වය ලබා දී තිබීම ද විශේෂත්වයකි. වැඩසටහන අවසානයේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ණය පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ පාගමනක් ද ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

(i) ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ නීතිරීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(ii) මෙවැනි වැඩ සටහන්වලට අමතරව පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 2)

(iii) සිසුන් වෙත ලබාදුන් ආහාරවෙල දේශීය ආහාර සංස්කෘතියට අනුව සකස් කර තිබීම නිසා ලබාගත හැකි වාසි දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල. 2)

(iv) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන විට දී අනතුරු ඇති වීමට බලපානු ලබන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(v) පාසල් සිසුන් තුළ පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් ඇති කිරීම සඳහා දිනකට අවම වශයෙන් ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු කාලය කොපමණ ද? (ල. 2)

(vi) මෙවැනි වැඩ සටහන් අතරතුර සිදුවිය හැකි හදිසි අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු ලෙස ක්‍රියා කිරීමට සිදුවුවහොත් ඔබ තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(vii) 6-13 ශ්‍රේණි සඳහා සංවිධානය කළ හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(viii) මෙහි දී සිසුන් ඉගෙනගත් ක්‍රීඩා දක්ෂතා සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 2)

(ix) ක්‍රීඩා කටයුතුවල නිරත වන විට වැඩිපුර ජලය පානය කිරීමේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ ව කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල. 2)

(x) රණවිරුගම පාසලේ සිසුන් එක්ව ක්‍රියාත්මක කළ පාගමනට අමතරව පාසල තුළ සිදු කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් 2ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 2)

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

(02) නිරෝගී ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීම මෙන්ම එම ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව සකස් කිරීම හා පරිභෝජනය කිරීම ද ඉතා වැදගත්වේ.

(i) ආහාර සැකසීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පවත්වා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් දක්වන්න.

(ලකුණු 03)

(ii) ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතුවන අවස්ථා 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ආහාර සකස් කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය වැඩිකරගත හැකි ක්‍රම 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iv) පිරියම් කරන ලද ආහාර ගැනීමේ අවාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(03) අප ශරීරයේ ඇති විවිධ පද්ධතිවල ව්‍යුහය එක් එක් පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය මැනවින් ඉටු කිරීමට ගැලපෙන අයුරින් හැඩගැසී ඇත. මෙම පද්ධතින්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මනාව පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත්ව ජීවත් වීමට හැකියාව ලැබේ.

(i) පහත සඳහන් කාර්යයන් සිදු කිරීම සඳහා සැකසි ඇති ඉන්ද්‍රිය නම් කරන්න.

A - ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය මගින් ආහාර පහලට තල්ලු කිරීම

B - ආහාර ස්වාසනාලයට ඇතුළු වීම වැලැක්වීම (ලකුණු 02)

(ii) සිරුරේ ආරක්ෂාව සඳහා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගින් ඉටුකරන කාර්යයන් 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(iii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) බහිස්ස්‍රාවිය පද්ධතියේ අසිරිමත් බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

(i) වැසි සහිත අවස්ථාවකට පසු ඔබ ගමන් ගන්නා අතුරු මාර්ගයේ විදුලි රැහැනක් කඩා වැටී ඇති බව දකී.

(ii) ඔබගේ මිතුරිය මහත්වෙන බැවින් උදෑසන ආහාරවේල ගැනීම සම්පූර්ණයෙන් නවතා ඇති බවත් රාත්‍රී ආහාරයට සඳහා බිස්කට් දෙකක් සමඟ තේ කෝප්පයක් පමණක් බොන බවත් ඔබට පවසයි.

(iii) ඩෙංගු රෝගය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක තුමා ඇතුළු කණ්ඩායමක් ඔබගේ නිවසට පැමිණෙයි.

(iv) නවයොවුන් වියේ පසුවන ඔබගේ මල්ලී නිතරම පාහේ ඔබගේ නැගණිය සමග ගැටළු ඇති කර ගන්නා බව දකී.

(v) ලිංගික අතවර වලින් වැලකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබ පාසලේ 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇතුළත් සටහනක් සකස් කිරීමට ඔබට පැවරේ.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

(05) දරුවන්ගේ හැකියා දක්ෂතා, පෞරුෂය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි විෂය සමගාමී වැඩසටහනක් ලෙස නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලිය සඳහන් කළ හැකිය.

(i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියක ප්‍රධාන සංවිධානාත්මක අවස්ථා 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) කළමනාකරුවකු සතු ගුණාංග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) කණ්ඩායම් 5 ක් සහභාගි වන එල්ලේ තරගාවලියක තරග සටහන පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට සකස් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iv) සාකල්‍ය ක්‍රමයට තරගාවලි පැවැත්වීමේ වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(06) (i) මීටර් 200 ධාවන ඉසව්වට සහභාගි වූ දසුන් තරග ආරම්භයේ දීම තරගයෙන් ඉවත් කරන ලදී. මෙසේ තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට හේතු වන්නට ඇතැයි අනුමාන කරන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ඉතා ජනප්‍රිය මලල ක්‍රීඩා ජවන ඉසව්වක් වන සහාය දිවීමේ දී භාවිතා කරන දෘෂ්‍ය මාරුව හා අදෘෂ්‍ය මාරුව පුහුණු කිරීමට සුදුසු සහාය තරග ඉසව් වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී යගුලිය දැමීමට ඉදිරිපත් වූ ගයාන්ට හා කවපෙත්ත විසි කිරීමේ තරගයකට ඉදිරිපත් වූ අමිලට එම තරගවලට අදාළ වූ පොදු නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) ඔබේ නිවාසයේ කවපෙත්ත විසිකිරීම ඉසව්වට සහභාගිවන නවක තරග කරුවෙකුට කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)

- **මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B, C යන කොටස්වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

(07) A - කොටස

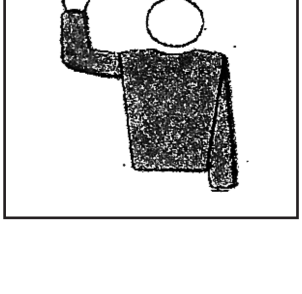
(01) ලිහිණි හා පරවි කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ දී ලිහිණි පිලේ අංක 03 දරණ ක්‍රීඩකයා එල්ල කළ ප්‍රහාරය පරවි පිලේ අංක 5 ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීමට ගත් උත්සාහයේ දී පන්දුව දෑත්වල ස්පර්ශ වී විරුද්ධපිලේ පැතිරේඛාවක් මත පතිත විය.

(i) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබගේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ඉහත තරගයේ දී පරවි පිලේ ක්‍රීඩකයා විසින් වැළැක්වීමට ගත් උත්සාහයේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඉහත දක්වූ ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමේ දී ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූප සටහන් ද) භාවිතා කරන්න. (ලකුණු 04)

(iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥාව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)



B - කොටස

(02) අරලිය සහ ඕලු නිවාස අතර නෙට්බෝල් තරගයේ දී අරලිය කණ්ඩායම් මැද සිටින්නිය (C) මැද යැවුම සඳහා සූදානමින් සිටින විට එම කණ්ඩායමේ ගෝල් රකින්නිය (GD) විනිසුරුගේ නලා හඬට පෙර මැද කොටසට දිව එන ලදී,

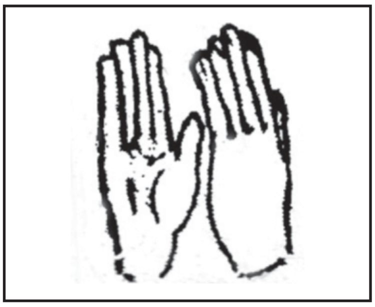
(I) ඉහත සඳහන් අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) විදීම සඳහා විදුම් කවය තුළ සිටින විදින්නිය (GS) මගින් සිදුවිය හැකි වැරදි 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව දෑතින් විසිකිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි පන්දුව විසිකිරීමේ ක්‍රම දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) ඉන් එක් ක්‍රමයක් පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥාව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)



C - කොටස

(03) පැරකුම් සහ ගැමුණු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති පාපන්දු තරගයේ දී පැරකුම් පිලේ අංක 10 දරන ක්‍රීඩකයා ගෝල් සීමාව තුළ දී ගෝලය තුළට එල්ල කළ පා පහර ගැමුණු පිලේ අංක 2 දරණ ක්‍රීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ පාදයේ වැදුනු පන්දුව ගෝල් කණුවේ වැදී යලි ක්‍රීඩා පිටියට පැමිණියේ ය.

(i) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) පැරකුම් පිලේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් විසින් ක්‍රීඩාව අතරතුර දී හිතා මතා කරන වැරදි දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පාදයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කරගෙන එල්ල කළ හැකි පා පහරවලින් දෙකක් නම් කර ඉන් එක් ක්‍රමයක් පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥාව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

1 - (4)	11 - (1)	21 - (2)	31 - (3)
2 - (2)	12 - (4)	22 - (3)	32 - (4)
3 - (3)	13 - (3)	23 - (3)	33 - (1)
4 - (3)	14 - (2)	24 - (2)	34 - (1)
5 - (3)	15 - (4)	25 - (4)	35 - (4)
6 - (2)	16 - (2)	26 - (4)	36 - (1)
7 - (4)	17 - (4)	27 - (3)	37 - (2)
8 - (1)	18 - (3)	28 - (4)	38 - (2)
9 - (2)	19 - (4)	29 - (1)	39 - (2)
10 - (1)	20 - (1)	30 - (2)	40 - (1)

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

01. i.
* පළමු ශ්‍රේණියේ සිට 9 වන ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම දීම අනිවාර්ය වීම.
* ළමයින් 50ට එක් වැසිකිලියක් ඇති කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
* අනතුරුවලින් තොර පාසැල් පරිසරයක් තිබීම
* ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
* දුම්වැටි මත් වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම භාවිතය තහනම් වීම

ii.
* පාසැලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පිහිටුවීම
* උදෑසන ක්‍රියාත්මක කරන ශරීර සුවතා වැඩසටහන
* ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඇගයීම්

iii.
* පෝෂණගුණයෙන් වැඩි වීම
* මිල අධික නොවීම
* තම ගෙවත්තේ වගා කර ගත හැකි වීම
* වසවිස වලින් තොර වීම
* ස්වාභාවික ආහාර වීම

iv.
* ක්‍රමවත් පෙර සූදානමක් නොමැති වීම
* වැරදි ලෙස උපකරණ භාවිතා කිරීම
* අධික වෙහෙස වීම
* නොසැලකිලිමත් බව
* යෝග්‍යතාව අඩු වීම

v. විනාඩි 30 ක්

vi.
* ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම
* ක්ෂණික තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
* ආත්ම ශක්තිය
* රෝගියා සන්සුන් කිරීමේ හැකියාව
* නායකත්වය
* ඉවසීමේ හැකියාව
* කාරුණික බව

vii.
* වොලිබෝල්, නෙට් බෝල්, ක්‍රිකට්, පාපන්දු, රගර්, කබඩි

viii.
* නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගැනීම
* නින්ද හා විවේකය
* විධිමත් පුහුණුව
* නිත්‍යානුකූල උපක්‍රම
* අධිෂ්ඨානය

iv.
* විජලනයෙන් ආරක්ෂා වීමට
* ශරීරයේ පරිවෘත්ති ක්‍රියා හොඳින් සිදුවීම
* ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම ශරීරයේ හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම්
* ශරීරයේ අවශ්‍ය තැන්වලට ඔක්සිජන් පරිවහනයට

ix.
* කඳු තරණය
* වනාන්තර ගවේෂණය
* එළිමහන් ආහාර පිසීම
* පාපැදි සවාරි

02. i.
1. පලුදු වූ හෝ සතුන් විසින් හානි කරන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැලකීම
2. පුස් බැඳුන හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
3. පලතුරුවල පිට පොත්ත හොඳින් අතුල්ලා සේදීම
4. ආහාර එකම තෙලෙන් නැවත නැවත බැදීමෙන් වැලකීම
5. පිරිසිදු භාජන හා නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කිරීම

ii. 1. ස්වභාවිකවම විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය එකතු වීම
2. පාරිසරික සාධක
3. ආහාර මත ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම
4. වගාවේ දී යොදා කෘමි නාශක හා පලිබෝධ නාශක විෂ වීම

iii. 1. ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක්ව පිස ගැනීම
2. ආහාරවලට දෙහි උම්මලකඩ එකතු කිරීම මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කරගත හැකිය.
3. සෑම ආහාරයක්ම අවම කාලයකින් පිස ගැනීම
4. එක්ව නොපිසිය යුතු ආහාර එක්ව පිස ගැනීමෙන් වැලකීම

iv. 1. අහිතකර රස කාරක හා වර්ණ කාරක අඩංගුව පැවතිය හැකිය.
2. තන්තු හා කෙඳි ඉතා අඩුය.
3. එම ආහාර පරිභෝජනයෙන් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩිය.

03. i. A - අන්නශ්‍රෝත්‍රය B - අපිජිව්කාව (ල. 2)

ii. * ශරීර උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වා ගෙන යාම
* රුධිර වහනයක දී රුධිරය කැටි ගැනීම
* හෘදයෙන් බොහෝ දුරස්ව ඇති ජීවි සෛලයන් වෙත පවා රුධිරය යැවීම
* හෘදය සකස් වී ඇති හෘද්පේශිය කිසිම අවස්ථාවකට විඩාවට පත් නොවීම (ල. 3)

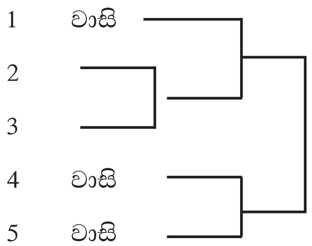
iii. * කොළරාව, පාචනය, මලබද්ධය, අර්ශස්, ගැස්ට්‍රයිටීස්, කම්මුල් ගාය (ල. 2)

iv. * ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම
* උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම
* මත්වතුර පානයෙන් වැලකීම
* කෘතිම පාන අවම කර ගැනීම
* අවශ්‍යතාවයක් ඇති වූ විට මුත්‍රා කිරීම (ල. 3)

04. මෙම ප්‍රශ්නයේ එක් කොටසකට ධනාත්මක ලෙස කරුණු දෙකක්වත් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
(ල. 2 X 5 = 10)

05. i. * පෙර සූදානම * දින සූදානම * පසු සූදානම (ල. 3)

ii. * විශිෂ්ට නායකත්ව ලක්ෂණ * උසස් සන්නිවේදන කුසලතා
* උසස් දැනුම * නම්‍යශීලි බව (ල. 2)

iii. 

(ල. 3)

iv. * දක්ෂ කණ්ඩායම තෝරා ගත හැකි වීම
* තරඟ වැදීමට ලැබෙන අවස්ථාව වැඩි වීම
* අත් දැකීම් වැඩි වශයෙන් ලබා ගත හැකි වීම
* ක්‍රීඩකයින් හඳුනා ගැනීමට හැකිවන අවස්ථාව වැඩි වීම (ල. 2)

06. i. 1. වෙඩි හඬට පෙර තම සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර චලන පටන් ගැනීම
2. ශබ්දයකින් හෝ වෙනයම් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධාවන ලෙස ආරම්භය ගැනීම
3. ආරම්භයට, සැරසීමට හෝ වෙනත් ඉරියව්වක් සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම (ල. 2)

ii. දෘෂ්‍ය මාරුව - 400m x 4 සහාය තරගය
අදෘෂ්‍ය මාරුව - 100m x 4 සහාය තරගය (ල. 03)

iii. 1. කවය තුළ නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතුය.
2. අදාළ කවය තුළ විසි කිරීමට කළ යුතුය.
3. ප්‍රයත්නයෙන් පසු පිටවිය යුත්තේ පසුපස භාගයෙන්
4. අත් ආවරණ පැලඳීමට අවසර නැත. (ල. 2)

iv. 1. දබර ඇඟිල්ලේ මුදා හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පෙරලීම
2. චලල්ලක් ගෙන ඉදිරියට විසි කිරීම
3. පාද සමාන්තරව තබාගෙන කවපෙත්ත විසි කිරීම (ල. 4)

07. A) i. නලාව නාදකර ලකුණක් සමග පන්දුව පිරිනැමීමේ අවස්ථාව පරවි පිලට ලබා දෙයි. (ල. 2)

ii. * දූල ස්පර්ෂ වීම
* දූතේ වැදි ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට පන්දුව පතිත වීම
* ක්‍රිඩා පිටියේ
* විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයකු පහර දෙන මොහොතේ හෝ ඊට පෙර විරුද්ධපිලේ ඇති පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම
* පසු පෙළ ක්‍රීඩකයකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා වැලැක්වීම හෝ වැලැක්වීමට සහභාගි වීම (ල. 2)

iii. * අත් දෙකින්ම පන්දුව අල්ලා ශරීරයේ පිටුපසට වක්‍රකාර නැවත ශරීරය ඉදිරියට ගෙන ඒමත් සමගම පන්දුවෙහි පොළවට පහර දීම
* අත්ල මත තබා ගත් පන්දුවට අනෙක් අතින් වේගයෙන් පොළවට පතිත වනසේ පහර දීම
* දැතින් පන්දුව උඩ දමා උඩ පැන පන්දුව පොළවේ පතිත වනසේ පහර දීම
* දූල අසල එක් අයකු අල්ලාගෙන සිටින පන්දුවට පියවර කීපයක් තබා පහර දීම .... (ල. 4)

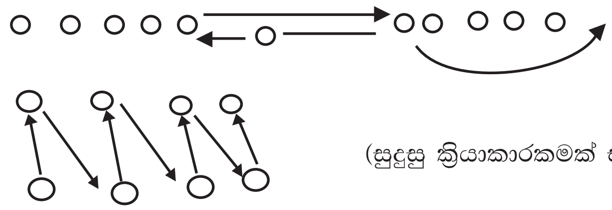
iv. අවස්ථා 4 ක් පහර දී පන්දුව යොමු කිරීම (සිවුවරක් පහරදීම) (ල. 2)

B) i. ගොල් රකින්නිය මැද පෙදෙසට පැමිණි ස්ථානයේ සිට ....( ) නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම (ල. 2)

ii. * පා පිළිබඳ නීතිය කඩ කිරීම
* තත්. 3 ට වඩා පන්දුව අතේ තබාගෙන සිටීම
* ශාරීරික ගශ්ඨනයක් සිදු වීම (ල. 2)

iii. අ) * පපුවට කෙලින් යැවුම * හිසට ඉහළින් යැවුම * හෙප්පා යැවුම
ආ) සමාන හුවාරුකට ක්‍රිඩකයින් බෙදා තෙක් මුනට සිටිනසේ පෙළි දෙක සිටු වීම. ඉන් පසු ඉදිරි ක්‍රීඩකයා නිවැරදි පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමය ඉදිරි පේලියේ පළමු ක්‍රීඩිකාව වෙත යවා පේලියේ පිටු පසට ගොස් සිට ගැනීම

1.



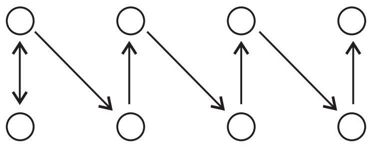
(සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු 2 බැගින් ලබා දෙන්න.)

iv. කෙටි දුර දැක්වීම

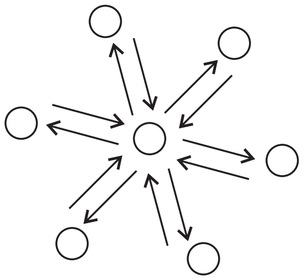
C) i. පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදේ. (ball in play) (ල. 2)

ii. * ප්‍රතිවාදියකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ තැත් කිරීම
* පාද පටලවා බිම දැමීම හෝ තැත් කිරීම
* ප්‍රතිවාදියකු වෙත පැනීම
* ආක්‍රමණිකව පහර දීම
* අතින් පහර දීම හෝ තැත් කිරීම (ල. 2)

iii. * ඇතුල් පා පහර
* ඇතුළත ඉදිරියෙන් පහර දීම
* මතු පිටින් පහර දීම
* විටි පතුල් පාපහර
* විලුඹ පහර (ල. 2)



A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩාකයා මගින් පාපහරක් මගින් B කණ්ඩායමට යවනු ලැබේ. B ක්‍රීඩකයා තමා වෙත එන පන්දුව මත පාදය තබා නැවත් වීම. ඉන් පසු B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයා තමා ප්‍රගුන පා පහර මගින් A කණ්ඩායමේ යොමු කිරීම



මැද සිටින ක්‍රීඩකයා රවුමේ සිටින පළමු ක්‍රීඩකයාට පාපහරක් එල්ල කිරීම. රවුමේ සිටින ක්‍රීඩකයා තමා වෙත එන පන්දුව හාදය තබා නවත්වා මැද සිටින ක්‍රීඩකයාට පාපහර එල්ල කිරීම මේ ආකාරයට රවුමේ සෑම ක්‍රීඩකයකුටම ....

(සුදුසු පරිදි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහකින් හෝ ලිඛිතව ඉදිරිපත් කර ඇත්නම් ලකුණු 2 ලබා දෙන්න)