සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016

11 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I** කාලය පැය 1 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

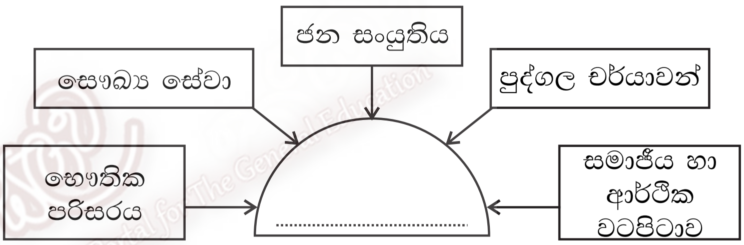
---

01. ''තම හැකියාවන් හඳුනාගනිමින් ජීවිතයේ මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සමාජයටද යහපතක් කරමින් සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාව'' හඳුන්වන්නේ,

(1) සමාජීය සුවතාවයයි. (2) මානසික සුවතාවයයි.
(3) අධ්‍යාත්මික සුවතාවයයි. (4) කායික සුවතාවයයි.

02. පහත සටහනෙහි හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු යෙදුම වන්නේ,

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග.
(2) කායික සෞඛ්‍ය වර්ධනයට බලපාන සාධක.
(3) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිකිරීමට බලපාන සාධක.
(4) පූර්ණ සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන ජීවන රටා.



03. ඔබ පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ප්‍රතිපත්තිමය ක්‍රියාමාර්ගයකි,

(1) එන්නත් ලබාගැනීම (2) කසල කළමනාකරණය
(3) ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීම (4) ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම

04. M.M.R. එන්නත මගින් පාලනය වන රෝගයකි,

(1) ගලපටලය (2) තැලසීමියාව (3) සරම්ප (4) පෝලියෝ

05. දරුවාගේ මුරණ්ඩු බව, කියන දෙයට විරුද්ධ දේ සිදුකිරීම, කුරුටු ගෑම වැනි ගති ලක්ෂණ මගින් තම චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරන අවධිය,

(1) ළදරු අවධිය (2) නවජ අවධිය (3) පසු ළමා අවධිය (4) නව යොවුන් අවධිය

06. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතාවයෙන් පෙළෙන නිමාලි පරීක්ෂාකල වෛද්‍යවරයා ඇ ඌනතා රෝගයකින් පෙළෙන බව හඳුනා ගන්නා ලදී. ඒ අනුව ඇයට වැළඳී ඇති පෝෂණ ඌනතාවය විය හැක්කේ,

(1) විටමින් B ඌනතාවයයි. (2) අයඩින් ඌනතාවයයි.
(3) කැල්සියම් ඌනතාවයයි. (4) විටමින් A ඌනතාවයයි.

07. ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක සාධකයකි,

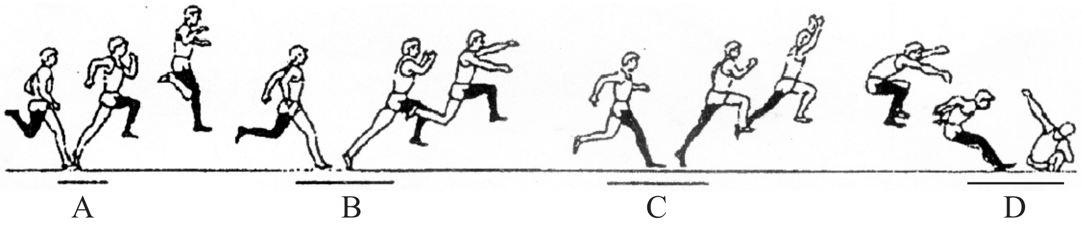
(1) ක්ෂුද්‍රජීවීන් සිටීම (2) තැලීම හා පොඩිවීම
(3) මනා වර්ණයකින් යුක්ත වීම (4) කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය තිබීම

08. ''කේශනාලිකා වලින් වටවූ ගර්ත විශාල සංඛ්‍යාවක් පිහිටා තිබීම මඟින් මාගේ ක්‍රියාවලිය කාර්යක්ෂම වේ.'' එසේ නම් මා,

(1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියයි. (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.

(3) ස්නායු පද්ධතියයි. (4) ස්වසන පද්ධතියයි.

09. මෙම රූප සටහනෙහි දක්වෙන පැනීමේ ඉසව්වෙහි C අක්ෂරයෙන් දක්වෙන්නේ,



(1) නික්මීම යි. (2) කුන්දුව යි. (3) පැනීම යි. (4) පතිතවීම යි.

10. කෙටිදුර ධාවකයෙකුගේ වේගය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි,

(1) පියවර අතර දුර (2) පියවරක උස (3) නික්මීමේ වේගය (4) අවතීර්ණ ධාවනය

11.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- ස්වස්ථතාව හා යහපුරුදු
- මතක ශක්තිය
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා

ඉහත නිර්ණායක භාවිතයෙන් අපට මැනිය හැකි වන්නේ,

(1) ශාරීරික යෝග්‍යතාවයයි. (2) ජීවයේ ගුණාත්මකභාවයයි.

(3) සමාජීය සුවතාවයයි. (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.

12. මහළු වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ප්‍රධානතම මානසික අභියෝගයකි,

(1) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම නොකිරීම (2) සුදුසු රැකියාවක් නොලැබීම

(3) ක්ෂණික ආහාර භාවිතය (4) දරුවන් ඈත් වීම

13. විටමින් B_{12} සංස්ලේෂණය කරනු ලබන්නේ,

(1) ජලය මගිනි. (2) මේදය මගිනි. (3) සත්ව ආහාර මගිනි. (4) විටමින් C මගිනි.

14.
- හරස් විලේඛ දක්නට ඇත.
- විඩාවට පත්වේ.
- වේගයෙන් සංකෝචනය වේ.
- ඉච්ඡානුගව ක්‍රියාතමක කළ හැකිය.

ඉහත ලක්ෂණ දකිය හැකි පේශී වර්ගය වන්නේ,

(1) හෘත් පේශි (2) සිනිඳු පේශි (3) කංකාල පේශි (4) නිර්විලිඛිත පේශි

15. මෙම රූපයේ දක්වෙන ආකාරයට යගුලිය මුදාහැරීමෙන් පසු ක්‍රීඩකයා තම ශරීරය ඉදිරියට හා පහළට නැඹුරු කිරීමෙන් ශරීරයේ සමබරතාවය රැක ගනී. ඒ සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍රික මූලධර්මය වන්නේ,

(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒමය.

(2) ආධාරක පතුල විශාල කිරීමය.

(3) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීමය.

(4) ගුරුත්ව රේඛාව ශරීරය ආසන්නයට ගැනීමය.

- **පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් 16 හා 17 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.**

x	y	z
ධාන්‍ය වර්ග අල වර්ග ඉඳිආප්ප	කිරි පළාවර්ග කුඩා මාලු	මුං ඇට පීකුදු කහ පාට පළතුරු

16. ඉහත x, y, z කාණ්ඩ වල බහුලව අඩංගු පෝෂ්‍ය පදර්ථ පිළිවෙලින්,

    (1) ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම් හා විටමින් B ය.

    (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින් A හා විටමින් D ය.

    (3) ප්‍රෝටීන්, අයඩින් හා විටමින් B ය.

    (4) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, කැල්සියම් හා විටමින් A ය.

17. මෙහි y කාණ්ඩයේ ඇති ආහාර වල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදර්ථය අවශෝෂණයට හිතකර සාධකයකි,

    (1) ලැක්ටෝස් බහුල ආහාර එකතු කර ගැනීම.

    (2) ගොටුකොළ වැනි පලාවර්ග සඳහා දෙහි එකතු කිරීම.

    (3) ප්‍රධාන ආහාර වේල් ආසන්නයේ තේ පානය නොකිරීම.

    (4) ආහාර සඳහා අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු භාවිතා කිරීම.

18. කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයක දී ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනෙකු කඩුල්ල තරණය කළ ආකාරය පහත රූපසටහනින් දක්වේ.

A B C D

මෙම රූප සටහන් වලට අනුව විනිශ්චය කරුවකු ලෙස ඔබගේ නිගමනය වන්නේ,

(1) A, B හා C නිවැරදිය. (2) B, C හා D වැරදිය.

(3) A, C හා D නිවැරදිය. (4) A, B හා D වැරදිය.

19. ජාත්‍යන්තර තරග වලදී ආරම්භක පුවරු භාවිතය සම්බන්ධයෙන් වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය,

    (1) සියලුම ජවන ඉසව් සඳහා ආරම්භක පුවරු භාවිතා කළ යුතුය.

    (2) කුදු ඇරඹුම යොදාගන්නා තරග සඳහා පමණක් ආරම්භක පුවරු භාවිතා කළ යුතුය.

    (3) අවශ්‍ය නම් පමණක් ආරම්භක පුවරු භාවිතා කළ හැකිය.

    (4) කඩුළු මතින් දිවීමේ තරග වලදී පමණක් ආරම්භක පුවරු භාවිතා කළ හැකිය.

20. ආහාර වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් හා මේද ජීර්ණය සම්පූර්ණ වීමෙන් පසු අවශෝෂණය වැඩි වශයෙන් සිදුවන්නේ,

    (1) ආමාශය තුලදීය. (2) අක්මාව තුලදීය. (3) කුඩාන්ත්‍රය තුලදීය. (4) මහාන්ත්‍රය තුලදීය.

21. ශරීරයේ ඇති අස්ථි වල හැඩය අනුව අස්ථි වර්ග කළ හැකිය. ඇඟිලි වල ඇති අස්ථි වර්ගය වන්නේ,

    (1) කෙටි අස්ථි (2) පැතලි අස්ථි (3) දිගු අස්ථි (4) අක්‍රමවත් අස්ථි

22. උස පැනීමේ තරගයක දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සලකනු ලබන අවස්ථාවකි,

(1) අවතීර්ණ ධාවනයෙන් පසු හරස් දණ්ඩ අසලින් හැරී ආපසු යාම.

(2) කිසියම් උසක් නොපැන ඊළඟ උසට යාම.

(3) පාද දෙකෙන්ම නික්මීම සිදු කිරීම.

(4) පැනීමක දී හරස් දණ්ඩ ශරීරයේ ස්පර්ශ වීම.

23. ''ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙක් අතර පන්දුවක් විසිකරන විට, බර අඩු පන්දුවට වඩා බර වැඩි පන්දුව අල්ලා ගැනීම අපහසුය. එමෙන්ම බර අඩු පන්දුවක් වුවද වේගයෙන් ගමන් කරන විට අල්ලාගැනීම අපහසුය.'' මේ අනුව පන්දුවක බර හා චලිත වේගය මත රඳාපවතින ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්මය වන්නේ,

(1) බලය (2) ගම්‍යතාවය (3) අවස්ථිතිය (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය

24. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) වැළැක්වීමේ දී වන ස්පර්ශය පහර දීමක් සේ නොසැලකේ.

(2) වැළැක්වීමෙන් පසු පළමු පහර දීම වැළැක්වීම සිදුකළ ක්‍රීඩකයාට කළ නොහැක.

(3) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට ඒකාබද්ධ වැළැක්වීම සඳහා සම්බන්ධ විය හැකිය.

(4) විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරිනැමීම වැළැක්වීම කළ හැකිය.

25. දරුවකුගේ ද්විතික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධානතම සාධකය

(1) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වල යෙදීම (2) සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම

(3) ආරය හා පරිසරයේ බලපෑම (4) ලිංගික හෝර්මෝන වල බලපෑම

26. ප්‍රථමාධාරකරුවකු අනතුරක් සඳහා ලබාදුන් ප්‍රථමාධාර ක්‍රියාවලිය පහත සඳහන් පරිදි වේ.

i ආරක්ෂා කිරීම ii විවේකය ලබා දීම iii අයිස් තැබීම

iv පීඩනයක් යෙදීම v ඔසවා තැබීම vi ආධාරකයක් දීම

ඒ අනුව සිදුවී ඇති අනතුර විය හැක්කේ,

(1) අස්ථි භග්නයකි. (2) බන්ධනී අනතුරකි.

(3) අවසන්ධි වීමකි. (4) කම්පන තත්ත්වයකි.

27. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිදහස් පහර (Free kick) සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) නිදහස් පහර ලබාගත් ක්‍රීඩකයාට වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නැවත පන්දුවට පහර දිය හැකිය.

(2) අනියම් නිදහස් පහරකින් කෙළින්ම ගෝලයක් ලබා ගත හැකිය.

(3) චලනය වෙමින් පවතින පන්දුවට නිදහස් පහරක් එල්ල කළ හැකිය.

(4) ඍජු නිදහස් පහරක් කෙළින්ම ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ගෝලයට එල්ලකර ගෝලයක් ලබාගත හැකිය.

28. පහත දක්වා ඇත්තේ AIDS රෝගය ආසාදනය විය හැකි ආකාරය පිළිබඳව සිසුන් දක්වූ අදහස් කිහිපයකි,

A ආසාදිතයෙකු සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම මගින් ආසාදනය වේ.

B ආසාදිත රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන මඟින් ආසාදනය වේ.

C ජීවාණුහරණය නොකරන ලද ශල්‍ය උපකරණ භාවිතය මගින් ආසාදනය වේ.

D ආසාදිතයකුට දෂ්ඨ කළ මදුරුවකු දෂ්ඨ කිරීම මගින් ආසාදනය වේ.

E ආසාදිතයෙකු පරිහරනය කරන ද්‍රව්‍ය පරිහරනය කිරීම මගින් ආසාදනය වේ.

ඉහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශයන් වන්නේ,

(1) A, B හා C නිවැරදිය. (2) B, C හා E නිවැරදිය.

(3) C, D හා E නිවැරදිය. (4) මේ සියල්ලම නිවැරදිය.

29. රතු හා නිල් කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයේ දී රතු කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) හා නිල් කණ්ඩායමේ අංශ රකින්නිය (WD) යන දෙදෙනාම රතු කණ්ඩායමේ විදුම් කවය තුලට ගොස් නිල් කණ්ඩායමේ අංශ රකින්නිය විසින් පන්දුව අල්ලා ගන්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබගේ තීරණය වන්නේ,

(1) රතු කණ්ඩායමට නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම. (Free pass)

(2) නිල් කණ්ඩායමට දඬුවම් යැවුමක් ලබා දීම. (Penalty pass)

(3) එම ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීම. (Toss - up)

(4) වරදක් නොමැති නිසා ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යාම.

30. පහත දැක්වෙන්නේ ආපදා තත්ත්වයක් පාලනය කරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයකි.

- ජලය පහසුවෙන් බැස යාමට සැලැස්වීම.
- පස සෝදායාම පාලනය කිරීම.
- පහත් බිම් වල නිවාස ඉදි නොකිරීම.
- පහත් බිම් ගොඩ නොකිරීම.

මෙවැනි ක්‍රියාමාර්ග තුළින් අපට පාලනය කරගත හැකි ආපදා තත්ත්වය වන්නේ,

(1) නාය යාම
(2) භූමි කම්පා
(3) සුළි සුළං
(4) ගංවතුර

31. ''ප්‍රතික්‍රියා වේගය'' චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකයකි. එම දක්ෂතාවය හොඳින් දියුණු කර ගැනීම වඩාත් වැදගත් වන්නේ පහත කුමන ක්‍රීඩා දක්ෂතාවයක් සඳහා ද?

(1) කෙටිදුර ධාවන තරග ආරම්භය
(2) සහාය දිවීමේ යෂ්ටි මාරුව
(3) ධාවන තරග අවසානය
(4) දුර පැනීමේ අවතීර්ණ ධාවනය

32. කණ්ඩායම් 9 ක් සහභාගිවන පාපන්දු තරගාවලියක දී ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට අනුව තරග සටහන් සැකසීමේ දී පළමු වටයේ දී පැවැත්වෙන තරග ගණන,

(1) 08 කි. (2) 04 කි. (3) 03 කි. (4) 01 කි.

33. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් දියුණුකර ගැනීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ආබාධ වලට ගොදුරු වීම අවම වීම.
- බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම අඩුවීම.
- මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම.
- කාර්යක්ෂම වීම.

පුද්ගල යහපැවැත්ම සඳහා ඉහත සඳහන් කරුණුවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකි වන්නේ,

(1) නම්‍යතාවය දියුණු කර ගැනීමෙනි.
(2) උළැගිතාවය දියුණු කර ගැනීමෙනි.
(3) සමබරතාවය දියුණු කර ගැනීමෙනි.
(4) ශාරීරික සංයුතිය දියුණු කර ගැනීමෙනි.

34. නූතන ඔලිම්පික් උළෙල ආරම්භ වූ වර්ෂය,

(1) ක්‍රි.පූ. 776 (2) ක්‍රි.පූ. 394 (3) ක්‍රි.ව. 1896 (4) ක්‍රි.ව. 2016

35. පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානයේ දී 'තරග දින' සංවිධාන කාර්යයක් වන්නේ,

(1) සිසුන් නිවාස වලට බෙදීම

(2) ජය සංකේත හා සහතික පත් ප්‍රදානය

(3) අය වැය වාර්තාව ඉදිරිපත් කිරීම

(4) ආරාධිත අමුත්තන්ට ආරාධනා කිරීම

36. ආචාර පෙළපාලි හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් වලදී, විධාන වලට අනුකූලව නිවැරදි ඉරියව් දැක්වීම සඳහා වඩාත් වැදගත් වන චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වන්නේ,

(1) වේගය යි. (2) සමබරතාවය යි. (3) සමායෝජනය යි. (4) නම්‍යතාවය යි.

37. මිනිස් සිරුරේ සන්ධි ආශ්‍රිතව සිදුවන චලන, ලීවර මූලධර්මයන්ට අනුව සිදුවේ. මෙම රූපයේ දැක්වෙන චලනය සිදුවන්නේ,

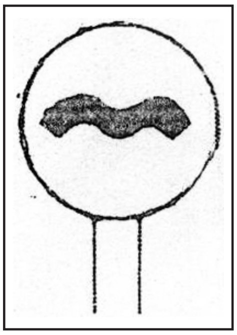
(1) පළමු ඝනයේ ලීවරයක් ආකාරයෙනි.

(2) දෙවන ඝනයේ ලීවරයක් ආකාරයෙනි.

(3) තෙවන ඝනයේ ලීවරයක් ආකාරයෙනි.

(4) පළමු හා තෙවන ඝනයේ ලීවරයක් ආකාරයෙනි.

38. ඇවිදීමේ තරගයකට සහභාගි වූ නිමල් හට විනිසුරුවරයකු විසින් පහත දැක්වෙන පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කරන ලදී. ඒ අනුව ඔහු විසින් කඩකර ඇති තරග ඇවිදීම හා සම්බන්ධ නීතිය වනුයේ,



(1) දණහිස නැවීම.

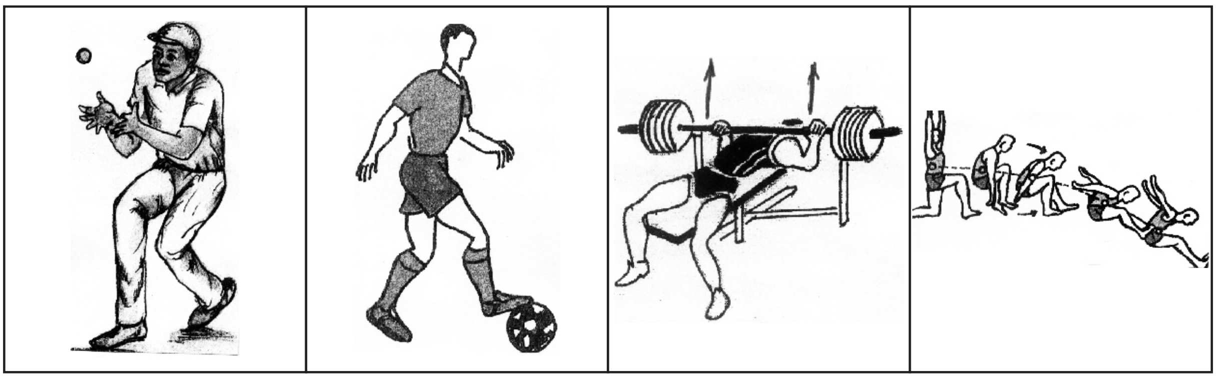
(2) දෑත් චලන නිවැරදි නොවීම.

(3) උකුල් සන්ධියේ චලන වෙනස්වීම.

(4) පාද පොළව හා සම්බන්ධය නැතිවීම.

39. 'බලයේ දිශාව' (Direction of Force) යන ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මයේ බලපෑම මත චලනය වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමකි,

A B C D



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

40. ඔලිම්පික් ඉතිහාසයේ අඛණ්ඩව ඔලිම්පික් තරගාවලි තුනකදී මළල ක්‍රීඩා ඉසව් තුනක් සඳහා රන් පදක්කම් ලබාගත් ලොව ප්‍රථම ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

(1) මයික් පවෙල් (2) කාල් ලුවිස් (3) උසේන් බෝල්ට් (4) ටයිසන් ගේ

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016

11 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II** කාලය පැය 2 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

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

---

(01) සමනලගම විද්‍යාලයේ නව ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය සඳහා නායකත්ව පුහුණු කඳවුරක් සංවිධානය කර තිබුණි. මෙහිදී ශරීර සුවතා ව්‍යායාමවල නිරත වීමෙන් පසු උදෑසන ආහාරය සඳහා සිසුන් වෙත මුං කිරිබත් හා ලුණු මිරිස් ලබාදුනි. දවස පුරා ක්‍රියාත්මක වූ මෙම වැඩමුළුව තුළ රතු කුරුස සංගමයේ නියෝජිතයකු විසින් ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලික ජීවිත ආධාර ක්‍රමය වන ''A B C D E ක්‍රමය'' සමග විවිධ ප්‍රථමාධාර ක්‍රම පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබා දුනි. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන පිළිබඳ අවබෝධයක් ද ලබා ගැනීමට හැකි වූ අතර උපදේශනය පිළිබඳ දේශනයකට සවන් දීමට ද අවස්ථාව ලැබුණි. සවස් කාලයේ වොලිබෝල් තරගාවලියක් ද සංවිධානය කළ අතර අවසානයේ දී සියළු දෙනා එක්ව ගිනිමැල සන්දර්ශනයක් ද ඉදිරිපත් කළහ.

i. මෙවැනි වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම තුළින් ශිෂ්‍ය නායකයකු තුළ දියුණු කළ හැකි කළමනාකරණ ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

ii. මෙම වැඩමුළුවට සහභාගි වූ සිසුන් අතර ''වර්ධන නැග්මක්'' පෙන්නුම් කරන සිසුහු ද සිටියහ. එසේ වර්ධන නැග්මක් සිදුවන වයස් සීමාවන් ගැහැණු හා පිරිමි ලෙස වෙන් වෙන්ව දක්වන්න. (ලකුණු 02)

iii. මෙම පුහුණු කඳවුරේදී සිසුන් විසින් අනුගමනය කරන ලද ගතික ඉරියව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

iv. සමනලගම විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය වෙනුවෙන් ශිෂ්‍ය නායකයකු ලෙස සංවිධානය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)

v. සිසුන් වෙත ලබා දුන් උදෑසන ආහාර වේල තුළ අන්තර්ගත වූ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතුරින් මහා පෝෂක වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

vi. ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලික ජීවිත ආධාර ක්‍රමය වන ''A B C D E ක්‍රමය'' ට අයත් A හා B අක්ෂර වලින් ප්‍රකාශ වන ජීවිත ආධාර ක්‍රියාවලිය වෙන් වෙන්ව අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 02)

vii. මෙහිදී සංවිධානය කළ වොලිබෝල් තරගාවලිය සාකල්‍ය ක්‍රමයට අනුව පැවැත්වූයේ නම් එම ක්‍රමයට අනුව තරග පැවැත්වීම නිසා ලබා ගත හැකි වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

viii. උපදේශනය හා සම්බන්ධව සිසුන් වෙත ලබා දුන් උපදෙස් අනුව යොවුන් වියේ මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග ජය ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 02)

ix. ශරීර සුවතා ව්‍යායාමවල නිරතවීම නිසා සිසුන්ගේ යහපැවැත්ම සඳහා ලැබෙන වාසි දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)

x. ගිනිමැල සන්දර්ශනයට අමතරව පාසල් සිසුන් හට ක්‍රියාත්මක කළ හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

(02) නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීම මෙන්ම එම ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පරිභෝජනය කිරීමද වැදගත් වේ. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇතිවිය හැකිය.

i. ආහාර වේලෙහි පෝෂණ ගුණය වැඩිකරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

ii. (a) මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවකුගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඇතිවන බලපෑම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(b) මන්දපෝෂණ තත්ත්වය නිසා ඇතිවන බලපෑම් අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 02)

iii. බාලකරණයට ලක්වූ ආහාර පරිභෝජනය නිසා ඇති විය හැකි ගැටලු දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

iv. ආහාර ආසාත්මිකතා වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(03) අප ශරීරයේ විවිධ පද්ධති නොයෙකුත් කර්යයන් සඳහා හැඩගැසී ඇත. ඒ අතරින් අස්ථි, පේශි හා ස්නායු පද්ධතීන් චලන කාර්යයන් සඳහා විශේෂ දායකත්වයක් දක්වයි. මෙම චලන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශක්තිය නිපදවා ගැනීමේ ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම ක්‍රියාත්මක වීම අසිරියකි.

i.

ග්ලයිකෝජන් $\rightarrow$ ලැක්ටික් අම්ලය + ශක්තිය (E) මෙම ශක්තියෙන් ADP, ATP බවට පත් කරයි.
ADP + ශක්තිය $\rightarrow$ ATP

(a) මෙම ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(b) මලල ක්‍රීඩාවේදී මෙම ක්‍රමය උපයෝගී කරගන්නා ජවන ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

ii. (a) අස්ථි පද්ධතියේ චලන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගැලපෙන පරිදි නිර්මාණය වී ඇති සන්ධි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(b) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ එක් සන්ධි වර්ගයක් මිනිස් සිරුරේ පිහිටා ඇති ස්ථාන සඳහා උදාහරණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

iii. සිරුරේ ජීව ක්‍රියාවන් වඩාත් හොඳින් සිදුවීම සඳහා බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය තුළ ඇති අසිරිමත් හැඩ ගැසීම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් සිද්ධිවල දැක්වෙන අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

i. උදෑසන පාසල්යාම සඳහා බස් නැවතුමේ රැඳී සිටින අවස්ථාවේදී මෝටර් රථයකින් පැමිණි පුද්ගලයකු ඔබව පාසලට ඇරලවීම සඳහා වාහනයට ගොඩවන ලෙස ඇරයුම් කරයි. (ලකුණු 02)

ii. අතිරේක පන්තිය නිමවී නිවසට යමින් සිටින අතරතුර ඔබේ මිතුරා දුම්වැටියක් තමා ළඟ ඇති බව පවසා අසල ඇති වෙළඳ සැල පිටුපසට ගොස් එය පානය කිරීමට යෝජනා කරයි. (ලකුණු 02)

iii. ඔබගේ මිතුරා පාසලට රැගෙන එන ලද ජංගම දුරකථනය මගින් අන්තර් ජාලය භාවිතා කරමින් එහි ඇති අසභ්‍ය පින්තූර නැරඹීමට යෝජනා කරයි. (ලකුණු 02)

iv. යොවුන්වියේ පසුවන ඔබගේ මිතුරා ඔහු තුළ සිදුවී ඇති ශාරීරික වෙනස්කම් පිළිබඳ බියට පත්වී ඒ පිළිබඳ ඔබට පවසයි. (ලකුණු 02)

v. වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් පසු තම පියා ඩෙංගු රෝගයෙන් පෙළෙන බව දැනගත් සමන් බියට හා කණස්සල්ලට පත්ව ඒ බව ඔබ සමග පවසයි. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

(05) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල සුවිශේෂ දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ද, දෛනික ජීවිතයේ දී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමටද උපකාරී වේ.

i. (a) 100m ධාවකයෙකුගේ තරග ජයග්‍රහණය සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන යෝග්‍යතා සාධකය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(b) එම යෝග්‍යතා සාධකය දියුණු කරගැනීමට වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

ii. මෙම සටහනෙහි දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩකයින් කිහිපදෙනෙකු දක්ෂතා දක්වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් කිහිපයකි.

නම	ඉසව්
රුවන්	යගුලිය, කවපෙත්ත
ජගත්	දුර 100m
නාමල්	1500m,10,000m

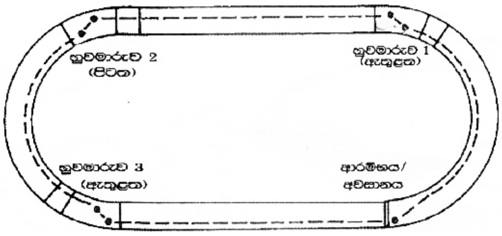
(a) ජගත්ගේ තරග ඉසව් සඳහා වැඩි වශයෙන් උපයෝගී වන පේශී තන්තු වර්ගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(b) එම පේශී තන්තු වල දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

iii. ක්‍රමවත් ක්‍රීඩා පුහුණුව මඟින් ක්‍රීඩකයෙකුගේ පේශී තන්තුවල සිදුකල හැකි ප්‍රධාන වෙනස්කම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

iv. ශරීරයේ සිනිඳු පේශී පිහිටා ඇති ස්ථාන දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

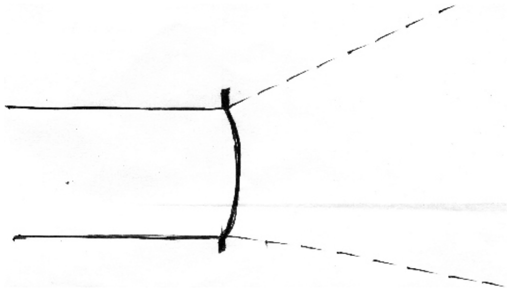
(06) මලල ක්‍රීඩාවේ න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික දැනුම තුලින් දෛනික ජීවිතයේ කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමට පහසු වන අතර නිරෝගී දිවි පෙවෙතකටද මඟ පෑදේ.



i. මෙහි දැක්වෙන්නේ සම්මත ධාවන පථයක පැවැත්වෙන සහාය තරගයක යෂ්ටි මාරුව සිදුවන ආකාරයයි.

(a) මෙම යෂ්ටි මාරු ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(b) සහාය දිවීමේ තරගයකදී කණ්ඩායමක් තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට බලපාන හේතු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)



ii. (a) මෙම ක්‍රීඩා පිටිය භාවිතා කරන මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(b) එම ඉසව්ව හා සම්බන්ධ ක්‍රියාවලිය තුළ ධාවනය අවසාන අවස්ථාවේ දී අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

iii. "දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ දමිත් නික්මීමෙන් පසු නික්මීමේ පුවරුව අසල සිටි විනිසුරුවරයා විසින් රතු කොඩිය ඔසවා පෙන්වීය.

(a) විනිසුරු තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 01)

(b) එසේ වීමට හේතුවිය හැකි කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(07) මෙම ප්‍රශ්නයේ A කොටසට හෝ B කොටසට හෝ C කොටසට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කීපයක් එකතු වී නිර්මාණය වී ඇති ක්‍රීඩාවක් වන අතර එය අපගේ ජාතික ක්‍රීඩාවද වේ.

i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තරගවටයකදී ආදේශක ක්‍රීඩකයින් ලෙස සලකනු ලබන්නේ කුමන ක්‍රීඩකයින් ද? (ලකුණු 02)

ii. පාසල් වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් ප්‍රහාරය සඳහා පුහුණුව ලබාදීමේ දී ක්‍රීඩකයින්ට අවධාරනය කරවනු ලබන ප්‍රහාරක පහරේ සීමාවන් තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

iii. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන විනිසුරු ලෙස ඔබේ තීරණයන් පැහැදිලි කරන්න.

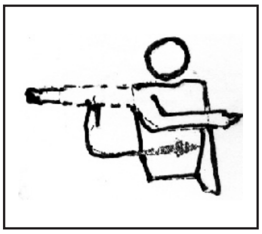
(අ) A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයා පන්දුව පිරිනමන ලද්දේ පසුපස රේඛාව පාගාගෙනය. එවිට B කණ්ඩායමේ ස්ථානගතවීමේ වරදක් සිදුවී තිබිණ. (ලකුණු 01)

(ආ) B කණ්ඩායමෙහි ප්‍රහාරක ක්‍රීඩකයා එල්ල කළ ප්‍රහාරක පහර සුනම්‍ය දඬුවල වැදී A පිළටයාම. (ලකුණු 01)

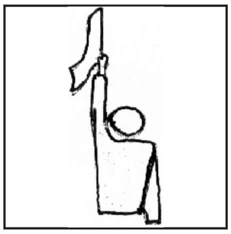
(ඇ) B පිලේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ඉදිරි කලාපයේ සිට ඔසවන පන්දුවකට එය උඩපටියට වඩා පහළින් ඇති විට ප්‍රහාරක ක්‍රීඩකයා විසින් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීම. (ලකුණු 01)

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

(1)



(2)



(B) විවිධ දක්ෂතා රැසකින් සමන්විත නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් නීති රීති මාලාවක් යටතේ පාලනය වේ.

i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා ප්‍රධාන වර්ග 03කට බෙදා දැක්විය හැක. ''ප්‍රත්‍යක්ෂ දක්ෂතා'' ඉන් එක් වර්ගයකි. ඉතිරි දක්ෂතා වර්ග දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

ii. පාසල් මට්ටමේ නෙට්බෝල් තරගවලදී තරග පවත්වන කාලසීමාවන් පිළිබඳ පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු ½ x 6 = 3)

වයස් සීමාව	මුල් භාගය	විවේකය	පසු භාගය
අවුː 15 න් පහළ	(1)	(2)	විනාඩි 10
අවුː 17 න් පහළ	විනාඩි 15	(3)	(4) ....
අවුː 19 න් පහළ	(5)	විනාඩි 05	(6) ....

iii. පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබගේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

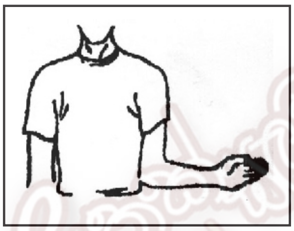
(අ) රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C) විසින් මැද යැවුම සඳහා යවන ලද පන්දුව නිල් කණ්ඩායමේ රකින්නියගේ (GD) දෑත්වල වැදී මැද පෙදෙස හරහා පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගමන් කිරීම. (ලකුණු 01)

(ආ) රතු කණ්ඩායමේ විදින්නිය (GS) විසින් විදීම සඳහා යොමු කළ පන්දුව විදුම් කණුවට අයත් කොටසක හෝ වෙනත් කිසිවකුගේ හෝ ස්පර්ශ නොවී රතු කණ්ඩායමේ විදින්නිය (GS) විසින්ම නැවත අල්ලා ගැනීම. (ලකුණු 01)

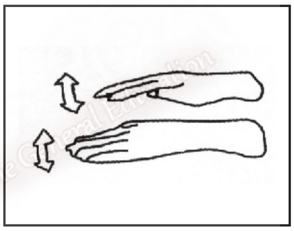
(ඇ) නිල් කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) උඩ පැන පන්දුව ලබාගෙන එක් පාදයකින් පතිත වී නිදහස් පාදය ඉදිරියට තබා පළමුව පතිත කළ පාදය ඔසවා පන්දුව විසි කිරීම. (ලකුණු 01)

iv. පහත විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

(1)



(2)



(C) ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන ක්‍රීඩාව පාපන්දු බැවින් ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වශයෙන් නම් දරා ඇත.

i. පාපන්දු තරගයකදී කාසියේ වාසිය හිමි වූ කණ්ඩායම් නායකයාට හිමිවන අවස්ථාව කුමක් ද? (ලකුණු 02)

ii. ඔබ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් තුළට විසිකිරීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීමේදී ක්‍රීඩකයින්ට අවධාරනය කරවන කරුණු තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

iii. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී පාපන්දු තරගයක ප්‍රධාන විනිසුරු ලෙස ඔබේ තීරණයන් පැහැදිලි කරන්න.

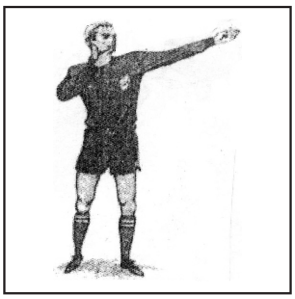
(අ) A හා B කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් තම ගෝල් රේඛාව තුළින් පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම. (ලකුණු 01)

(ආ) B කණ්ඩායමෙහි ක්‍රීඩකයකු විසින් A කණ්ඩායමෙහි ක්‍රීඩකයකුව අතින් අල්ලා රඳවාගැනීම. (ලකුණු 01)

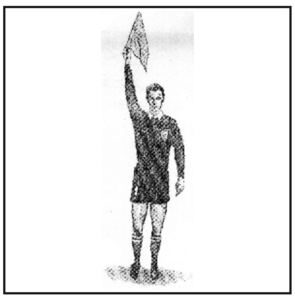
(ඇ) A කණ්ඩායමෙහි ක්‍රීඩකයා නිදහස් පහරක් ලබාගන්නා අවස්ථාවේ දී B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු පන්දුව ආසන්නයේම රැඳී සිටීම. (ලකුණු 01)

iv. පහත දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විනිශ්චයේදී භාවිතාවන හස්ත සංඥා දෙකකි. 1 හා 2 මගින් දැක්වෙන හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

(1)



(2)



11 ශ්‍රේණිය **අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016** **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

පිළිතුරු පත්‍රය - I පත්‍රය

01. (2)	02. (3)	03. (2)	04. (3)	05. (3)	06. (4)	07. (1)	08. (4)	09. (3)	10. (1)
11. (2)	12. (4)	13. (3)	14. (3)	15. (1)	16. (4)	17. (1)	18. (2)	19. (2)	20. (3)
21. (1)	22. (3)	23. (2)	24. (1)	25. (4)	26. (2)	27. (4)	28. (1)	29. (3)	30. (4)
31. (1)	32. (4)	33. (4)	34. (3)	35. (2)	36. (3)	37. (2)	38. (4)	39. (3)	40. (3)

පිළිතුරු පත්‍රය - II පත්‍රය

(01) i. උසස් සන්නිවේදන කුසලතා / චිත්තවේග සමබරතාව / විශිෂ්ඨ නායකත්ව ලක්ෂණ ...... (ලකුණු 02)

ii. ගැහැණු අවුරුදු 9 12 / පිරිමි අවුරුදු 12 14 (ලකුණු 02)

iii. ඇවිදීම / දිවීම / පැනීම ...... (ලකුණු 02)

iv. විවාද තරග පැවැත්වීම / ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම / විවිධ වැඩමුළු සංවිධානය ...... (ලකුණු 02)

v. කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය (ලකුණු 02)

vi. A - Airway වායු මාර්ගය අවහිරව ඇත්නම් විවෘත කරන්න. / B - Breathing රුධිර සංසරණය ක්‍රියාත්මකවේදැයි බලන්න. (ලකුණු 02)

vii. සියළුම කණ්ඩායම් සමග තරග වැදීමට අවස්ථාව ලැබීම. / පරාජය වන කණ්ඩායම් තරගාවලියෙන් ඉවත්වීමක් සිදු නොවීම. / සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගැනීමේ හැකියාව තිබීම. ...... (ලකුණු 02)

viii. වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම. / කාලය කළමණාකරණය කර ගැනීම. / ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා යොමු වීම. ...... (ලකුණු 02)

ix. නිරෝගී ජීවිතයක් ගතකිරීමට හැකියාව ලැබීම. / දවස ප්‍රබෝධයෙන් යුතුව ආරම්භ කිරීමට හැකියාව ලැබීම. / ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණුකරගත හැකිවීම. ...... (ලකුණු 02)

x. කඳුතරණය / පා ගමන් / කැලෑ ගවේෂණය ...... (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

(02) i. මිශ්‍ර ආහාර සකස් කිරීම. / ස්වාභාවික කුලු බඩු යෙදීම. / බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය ...... (ලකුණු 02)

ii. (a) මොලයේ වර්ධනයට බාධා ඇතිවීම. / ආසාදන වලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම. / වර්ධනය අඩුවීම..... (ලකුණු 02)

(b) දරුවාට පළමු මාස 06 තුළ මව්කිරි පමණක් ලබාදීම. / නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම / සියළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර ගැනීම. (ලකුණු 02)

iii. සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇතිවීම. / පෝෂණ ගුණය අඩුවීම. / ආර්ථික පාඩු සිදුවීම ...... (ලකුණු 02)

iv. ආසාත්මිකතා ඇතිවන ආහාර නොගැනීම. / ටින්කල ආහර වැනි සකසන ලද ආහාර වල අඩංගු ද්‍රව්‍ය ගැන සැලකිලිමත් වීම. / වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේදී ඒ පිළිබඳ වෛද්‍යවරරයා දැනුවත් කිරීම....... (ලකුණු 02)

(03) i. (a) නිර්වායු ලැක්ටික් අම්ල ක්‍රමය (ලකුණු 01)

(b) 400m, 400m x 4, 400m කඩුලු / 800m හා 1500m ඉසව් වල අවසානයේ වේග ධාවන අවස්ථාව (ලකුණු 01)

ii. (a) අසව් සන්ධි, ගෝල කුහර සන්ධි, විවර්තනි සන්ධි, ලිස්සන සන්ධි (ලකුණු 02)

(b) අසව් සන්ධි වැලමිට, දණහිස, ඇඟිලි / ගෝල කුහර සන්ධි උරහිස, උකුල / විවර්තති සන්ධි ඇට්ලස් කශේරුකාව අක්ෂ, කශේරුකාවට සම්බන්ධ වන ස්ථානය / ලිස්සන සුලු සන්ධි මැණික් කටුව, වළලු කර (ලකුණු 02)

iii. මුත්‍රා පෙරීමට දායක වන වෘක්කානු විශාල ප්‍රමාණයක් එක් වකුගඩුවක පිහිටා තිබීම. / සිරුරේ ඇති ජල ප්‍රමාණය අඩුවන විට මුත්‍රා නිපදවීම අඩුවීම. / මුත්‍රා සමග පෙරෙන පෝෂක කොටස් නැවත සිරුරට අවශෝෂණය වීම. (ලකුණු 03)

(04) මෙම ප්‍රශ්නයට ධනාත්මක ලෙස පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් එක් කොටසකට ලකුණු 02 බැගින් ලකුණු ලබා දෙන්න.

II කොටස

(05) i. (a) වේගය (ලකුණු 01)

(b) 30m පමණ වේගයෙන් දිවීම / මඳ බෑවුමක පහළට වේගයෙන් දිවීම...... (ලකුණු 02)

ii. (a) වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශී තන්තු / සුදු තන්තු Fast Twitch Fibers - FTF (ලකුණු 01)

(b) සංකෝචන වේගය වැඩියි / නිර්වායු ශ්වසනය වැඩියි / සුදු පැහැයෙන් යුක්තය (ලකුණු 02)

iii. තන්තු වල හරස්කඩ ක්ෂේත්‍රඵලය වැඩි වීම. / තන්තු වටා ඇති කේෂ නාලිකා ප්‍රමාණය වැඩි වීම. / තන්තුවල ATP නිපදවා ගැනීම වැඩි වීම. / ක්‍රියාකාරී වන චාලක ඒකක සංඛ්‍යාව වැඩි වීම. (ලකුණු 02)

iv. ධමනි වල / ශිරා වල / ගර්භාෂ බිත්තිය / ආහාර මාර්ගයේ බිත්ති (ලකුණු 02)

(06) i. (a) මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය (ලකුණු 01)

(b) යෂ්ටි මාරු කළාපයෙන් පිටත යෂ්ටි මාරුව සිදු කිරීම. / තරගය අවසානය දක්වා යෂ්ටිය අතින් රැගෙන නොයාම. / යෂ්ටිය අතින් අතට හුවමාරු නොවීම. (ගුවනෙන් යැවීම) (ලකුණු 02)

ii. (a) හෙල්ල විසිකිරීම (ලකුණු 01)

(b) පියවර තුන ක්‍රමය / පියවර පහ ක්‍රමය (ලකුණු 02)

iii. (a) වැරදි නික්මීමක් සිදුකල බව විනිසුරු දැක්වීම (ලකුණු 01)

(b) නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරිය ස්පර්ශ කිරීම / නික්මීමේ පුවරුවෙහි දෙපස කකුල තබා නික්මීම / නික්මීමේදී කරනම් ක්‍රම භාවිතා කිරීම / පාද දෙකෙන්ම නික්මීම සිදුකිරීම (ලකුණු 03)

(07) **A -** කොටස

i. තරග වටයකදී ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හැර එම ආරම්භක පෙළ ගැසීමේ පත්‍රයේ නොමැති ක්‍රීඩකයින් එම වටය සඳහා ආදේශක ක්‍රීඩකයින් ලෙස සලකනු ලැබේ. (ලකුණු 02)

ii.
- ඉදිරිපෙල ක්‍රීඩකයින්ට ඕනෑම උසක ඇති බෝලයට පහරදිය හැකිය.
- පසුපෙල ක්‍රීඩකයාට ඉදිරි කලාපයෙන් පසු පස සිට ඕනෑම උසක ඇති බෝලයකට පහරදිය හැක.
- පහරදීමකට ඉපිලෙන අවස්ථාවේ ඔහුගේ පාදය / පාද ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම හෝ අභිබවා ඉදිරියට යාම කළ නොහැකිය.
- පසු පෙල ක්‍රීඩකයාට පසුපස කලාපයේ සිට පහරදී ඉදිරිකලාපයට පතිත විය හැකිය.
- පසුපෙල ක්‍රීඩකයාට ඉදිරි කලාපයේ සිට වුවද පහරදිය හැකිය. ඒ අවස්ථාවේදී බෝලය දැලේ උඩ පටියට පහළින් තිබිය යුතුයි. (ලකුණු 03)

iii. (අ) B කණ්ඩායයමට ලකුණක් සමඟ පන්දුව පිරි නැමීමේ අවස්ථාව ලබාදීම. (ලකුණු 01)

(ආ) A කණ්ඩායමට ලකුණක් සමග පිරිනැමීමට ලබාදීම. (ලකුණු 01)

(ඇ) වරදක් නොවේ / ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යාම. (ලකුණු 01)

iv. (1) පිරිනැමීමට අවසර ලබාදීම / (2) බෝලය පිටතට වැදීම (ලකුණු 02)

(07) **B -** කොටස

i. චාලක දක්ෂතා / බෝලය ආශ්‍රිත දක්ෂතා (ලකුණු 02)

ii. (1) විනාඩි 10 (2) විනාඩි 03 (3) විනාඩි 03 (4) විනාඩි 15 (5) විනාඩි 20 (6) විනාඩි 20 (ලකුණු $\frac{1}{2} \times 6 = 3$)

iii. (අ) පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය පැති රේඛාවට ඉතාමත් කිට්ටුව, ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත සිට රතු කණ්ඩායමට තුළට විසිකිරීමක් ලබාදීම. (Throw-in) (ලකුණු 01)

(ආ) එම ස්ථානයේ සිට නිල් කණ්ඩායමට නිදහස් යැවුමක් ලබාදීම. (Free pass) (ලකුණු 01)

(ඇ) වරදක් නොමැත. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යාම. (ලකුණු 01)

iv. (1) යැවුම යායුතු දිශාව (Direction of pass) (2) පාද චලනය (Stepping) (ලකුණු 02)

(07) **C -** කොටස

i. කුමන ගෝලයකට පහර දෙන්නේ දැයි තීරණය කිරීම. (ලකුණු 02)

ii.
- විසිකරන්නාගේ පාද දෙකම පොළව හා ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුයි.
- පන්දුව මුදාහරින මොහොතේදී විසිකරන ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩාපිටියට මුහුණ ලා සිටිය යුතුයි.
- හිස පසු පස සිට ඉහළින් පන්දුව මුදා හැරිය යුතුය.
- එකතැන සිට හෝ දිව විත් පන්දුව තුළට විසි කළ හැක.
- පැති රේඛාව ස්පර්ශ කළ හැකි නමුත් පා ඇඟිලි කොට්ටා මතට පැමිණිය නොහැක. (ලකුණු 03)

iii. (අ) A කණ්ඩායමට කොන් පහරක් ලබාදීම. (ලකුණු 01)

(ආ) A කණ්ඩායමට සෘජු නිදහස් පහරක් ලබාදීම. (ලකුණු 01)

(ඇ) මේ අවස්ථාවේදී B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් මීටර් 9.15 ක් ඈතින් ස්ථානගතවී සිටිය යුතු බැවින් එම ක්‍රීඩකයින් අවම දුර දක්වා යැවීම. (ලකුණු 01)

iv. (1) සෘජු නිදහස් පහර / (2) නිසිනොවන ස්ථානගත වීම (ලකුණු 02)