

| | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province | | | |
| වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020 Year End Evaluation | | | |
| ශ්‍රේණිය } தரம் } 11 Grade | විෂය } பாடம் } Subject | පත්‍ර } வினாத்தாள் } II Paper | කාලය } காலம் } පැය 02 Time |

පළමු ප්‍රශ්නය ද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සඳහලතැන්න මහ විද්‍යාලයේ නව විදුහල්පති වශයෙන් වැඩ භාරගත් කිත්සිරි මහතා දීර්ඝ කාලයක් ගුරුවරයෙකු ලෙස සේවය කළ,මනා පරිපාලනයක් හා කළමනාකාරීත්වයකින් කටයුතු කරන අයෙකි.විද්‍යාලයේ උන්නතිය තකා පහත ක්‍රියා මාර්ග ගැනීමට ඔහු කටයුතු කරන ලදී.

- ◆ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු කිරීමට විවිධ ක්‍රීඩා ආරම්භ කිරීම.
- ◆ ස්වභාව සෞන්දර්ය කෙරෙහි වැඩි උනන්දුවක් ඇති කිරීම.
- ◆ අනතුරු හා ආපදා තත්ව වලින් වැළකීමට විවිධ වැඩ සටහන් සංවිධානය හා ප්‍රථමාධාර ඒකක පිහිටුවීම.
- ◆ විවිධ ආගමික වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම හා ආපන ශාලාව තුල දේශීය වටිනාකමින් යුත් ආහාර පමණක් අලෙවියට උපදෙස් දීම.
- ◆ විවිධ ආගමික වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කොට සිසුන්ගේ ගුණාත්මක සංවර්ධනයක් ඇති කිරීමට කටයුතු කිරීම.
- ◆ සිසු,ගුරු,දෙමාපියන් හා ප්‍රජාව සමග අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු කිරීමට ශ්‍රමදාන,විනෝද වාරිකා,දේශන හා වැඩමුලු, ප්‍රජාසත්කාරක සේවා වැනි දෑ සංවිධානය කිරීම.

- (1) සඳහලතැන්න මහ විද්‍යාලය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට කිත්සිරි මහතාට යොදාගත හැකි ප්‍රවේශ මාර්ග හෙවත් ක්‍රමෝපායන් දෙකක් ලියන්න.
- (2) කිත්සිරි මහතා පාසල තුළ ආරම්භ කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි විෂය භාහිර ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- (3) ස්වභාව සෞන්දර්ය විදීම වැඩි දියුණු කිරීමට යොදාගන්නා ලද ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- (4) සෑම පංතියක ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වාගෙන යාමට උපදෙස් ලබා දුන්නේ නම් එය පවත්වාගෙන යා මේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (5) සිසුන්ගේ ජෝෂණය හා සෞඛ්‍යය ආරක්ෂිත බව සැලකිල්ලට ගෙන ආපන ශාලාව තුළ අලෙවි කිරීමට සුදුසු ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (6) විදුහල්පති තුමා ආපන ශාලාව තුළ අලෙවිය තහනම් කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

- (7) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමේ දී සිදුවන මාංශ පේෂී අනතුරකට ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න.
- (8) අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
- (9) ආගමික වැඩසටහන් මගින් සිසුන්ගේ අනුවේදන ගුණාංගය දියුණු කළයුතු බව විදුහල්පති යෝජනා කළේය. අනුවේදනය යන්න හඳුන්වන්න.
- (10) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සිදුකල හැකි ප්‍රජා සන්කාරක ක්‍රියාවන් දෙකක් ඔබ විදුහල්පතිට යෝජනා කරන්න (මුළු ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

- (02) ඉපදීමේ සිටම මිය යන තෙක්ම මිනිසා විවිධ වලන ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. ඒ සඳහා මිනිස් සිරුරේ පද්ධති කිහිපයක් ම එක්ව ක්‍රියා කරයි.
 - (1) වලනය සඳහා සෘජුව දායක වන පද්ධති දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - (3) වලන ක්‍රියාකාරකම් වලදී දැකිය හැකි ප්‍රතික්‍රියා වේගය යන්න පැහැදිලි කොට එය දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

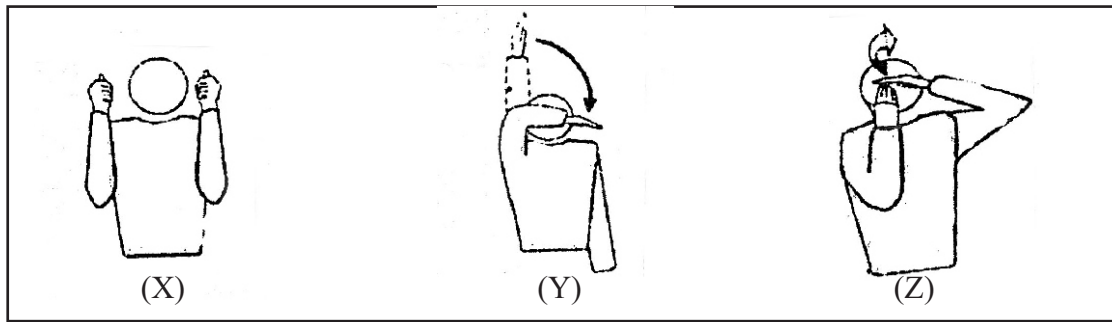
(මුළු ලකුණු 10)
- (03) පාසලක් තුළ විවිධ සංවිධාන ව්‍යුහයක් ප්‍රදර්ශනය කර තිබෙනු නිරන්තරයෙන් අපට දැකගත හැකිය. විවිධ සටහන් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් මෙම සංවිධාන ව්‍යුහයන් ඉදිරිපත් කොට ඇත.
 - (1) පාසලක සංවිධාන ව්‍යුහයක පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) කළමනාකරන භූමිකාව සතු ගුණාංග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - (3) පාසලක දැකිය හැකි සංවිධාන ව්‍යුහය සටහනක් ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05)

(මුළු ලකුණු 10)
- (04) පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 - (1) මුහුණ පොත (face book) සඳහා නොගැලපෙන ඡායාරූප කිහිපයක් මුදා හල ඔබගේ මිතුරෙකු/ මිතුරියක එම පුවත විදුහල්පතිට සැලවීම නිසා ලැජ්ජාවට පත්ව පාසැල් නොයාමට තීරණය කිරීම.
 - (2) පුවත් පතක පල වූ දැන්වීමක් දැක ඒ පිළිබඳව කිසිදු විමසීමකින් තොරව ඔබගේ මිතුරා /මිතුරිය එම ස්ථානයට රැකියාවක් සඳහා සම්මුඛ පරීක්ෂණයට යෑමට ඔබට අඩ ගසයි. එම ස්ථානය නීති විරෝධී ක්‍රියා වල නියැලෙන ආයතනයක් බව දැනගැනීමට ලැබේ.
 - (3) දෙමාපියන්ගේ කාර්ය බහුලත්වය හේතු කොට ගෙන ඔබ නිවසේ නිරන්තරයෙන් ක්ෂණික ආහාර පිළියෙල වීම.
 - (4) මෙවර අ.පො.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා ඉදිරිපත් වන ඔබගේ සොහොයුරා කිසිදු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදී උපකාරක පංති යාම සඳහාම කාලය වෙන්කරගෙන සිටීම.
 - (5) විනය විරෝධී කටයුතු කළ සිසුන්ගේ පංති තහනමට විරුද්ධව ඔබගේ මිතුරා/මිතුරිය විදුහල්පතිට විරුද්ධව වර්ජනයක් මෙහෙය වීමට ඔබට බලකර / යෝජනා කර සිටීම.

(ලකුණු 02x05=10)

II කොටස

- (05) මනා සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීමේ දී ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම වලට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.
- (1) ඉරියව් බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන වර්ග දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුව අවස්ථිතිය (Inertia) යන්න කුමක් දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ගම්‍යතාව (Momentum) යන්න කුමක් දැයි හඳුන්වා එය මැනීම සඳහා භාවිත කරන සූත්‍රය ලියන්න. (ලකුණු 05)
- (මුළු ලකුණු 10)
- (06) පාසලේ පැවැත්වෙන නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළලේ සංවිධාන කටයුතු ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න.
- (1) මෙහිදී පූර්ව සංවිධාන කටයුතු වශයෙන් ඔබ ඉටුකරන කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (2) උත්සවයේ පසු සංවිධාන කටයුතු වශයෙන් ඔබ සිදුකළ යුතු ක්‍රියා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (3) කණ්ඩායම් 07ක් සහභාග වන වොලිබෝල් තරගයක් සංවිධානය කිරීමට ඔබ උනන්දු වන්නේ නම් ඉතා අඩු මුදලකින්, අඩු කාලයකින්, අඩු විනිසුරු සංඛ්‍යාවකින් එය සිදු කිරීමට ඔබ තෝරා ගන්නා තරඟාවලි ක්‍රමය නම් කොට එම ක්‍රමයට තරග සටහනක් ඇඳ පෙන්වන්න. (ලකුණු 05)
- (මුළු ලකුණු 10)
- (07) A,B,C ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- A වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිපුණයෙකු වන ඔබට විද්‍යාලීය වයස අවුරුදු 15 න් පහල වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.
- (1) වොලිබෝල් තරගයක් සඳහා තරග ආරම්භයේදී ඔබ සහභාගී කරවන ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)
- (2) වොලිබෝල් කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (3) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) වොලිබෝල් තරගයකදී විනිසුරුවන් ලබා දෙන පහත සඳහන් නිලභස්ත සංඥා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03)
- (මුළු ලකුණු 10)



(B) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිපුණයෙකු වන ඔබට විද්‍යාලයීය වයස අවුරුදු 15න් පහල නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

- (1) නෙට්බෝල් තරඟයක් සඳහා තරඟ ආරම්භයේදී ඔබ සහභාගි කරවන ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)
- (2) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (3) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) නෙට්බෝල් තරඟයකදී පළමු විනිසුරු ලබා දෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03)

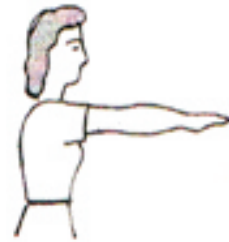
(මුළු ලකුණු 10)



(X)



(Y)



(Z)

(C) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිපුණයෙකු වන ඔබට විද්‍යාලයීය වයස අවුරුදු 15න් පහල පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

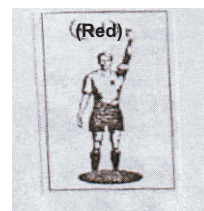
- (1) පාපන්දු තරඟයක් සඳහා තරඟ ආරම්භයේදී ඔබ සහභාගි කරවන ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)
- (2) පාපන්දු කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (3) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) පාපන්දු තරඟයකදී විනිසුරුවන් ලබා දෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න (ලකුණු 05)



(X)



(Y)



(Z)

| | | |
|---|--------------------------------|--|
| බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province | | බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Province Education Department Western Province Educa බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Province Education Department Western Province Educa බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Province Education Department Western Province Educa බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Province Education Department Western Province Educa |
| වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020 Year End Evaluation | | |
| පිළිතුරු පත්‍රය Marking Scheme | | |
| ශ්‍රේණිය } 11 தரம் } Grade } | විෂය } பாடம் } Subject } | පත්‍රය } வினாத்தாள் } I,II Paper } |
| සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | | |

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

- (01) (1) ♦ ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම.
- ♦ සහෝයෝගී පරිසරය ඇතිකර ගැනීම.
 - ♦ කුසලතා සංවර්ධනය.
 - ♦ ප්‍රජාසහභාගිත්වය ලබා ගැනීම.
 - ♦ සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රති සංවිධානය.
- (2) ♦ විවිධ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ආරම්භ කිරීම.
- ♦ විවිධ සමිති සමාගම් ආරම්භ කිරීම.
 - ♦ විවිධ ඒකක පිහිටුවීම.
- (ඉහත කරුණු සඳහා උදාහරණ දී ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න)
- (3) ♦ ගිණි මැල ක්‍රීඩා
- ♦ කඳු තරණය
 - ♦ පා ගමන්
 - ♦ වන ශිල්පය
 - ♦ කැළෑ ගවේශණය
 - ♦ එළිමහනේ ආහාර පිසීම.

- (4) ♦ පෙට්ටිය හඳුනා ගැනීමට ලාංඡනයක් තිබීම.
 - ♦ ක්ෂණිකව විවෘත කිරීමට හැකි වීම.
 - ♦ කාමර කිහිපයක් සහිතව සකස් කොට තිබීම.
 - ♦ පහසුවෙන් රැගෙන යාමට හැකිවීම.
 - ♦ ඇතුළත තිබෙන දේ ලේඛන ගත කොට පිටත අලවා තිබීම.
 - ♦ ක්‍රමවත්ව නීති පතා පවත්වා ගැනීම.
- (5)

| | |
|-----------------|-------------------|
| ♦ කිරිබත් | ♦ මුංකිරිබත් |
| ♦ හැලප | ♦ ලැවරියා |
| ♦ කොළ කැඳ | ♦ කිතුල් පිටි කැඳ |
| ♦ නැවුම් පලතුරු | |
- (6) ♦ රෝල්ස්
 - ♦ සොසේජස්
 - ♦ සොසේජස් සහිත බන්ස්
 - ♦ ෆ්‍රේස්ටි
 - ♦ කෘතීම රසකාරක අඩංගු බීම වර්ග
- (7) RICE ක්‍රමය PRICE ක්‍රමය
- (8) ♦ කඩසර බව
 - ♦ කලබල නොවීම.
 - ♦ ඉවසීම.
 - ♦ ප්‍රථාමාධාර පිළිබඳ දැනුවත් බව.
 - ♦ කරුණාවන්ත බව
 - ♦ පිළිතුල් නොකිරීම.
 - ♦ ආත්ම ශක්තිය
 - ♦ ක්ෂණික තීරණ ගැනීමේ හැකියාව.
- (9) කිසියම් කාරණයකදී අන් අයෙකුට දැනෙන දුක, වේදනාව, සතුට වැනි දේ තමන්ට සිදුවූවක් සේ සලකා කටයුතු කිරීම අනුවේදනය නම් වේ.
- (10) ♦ දිළිඳු පාසලක සිසුන්ට උපකාර කිරීම.
 - ♦ ලේ දන්දීමේ වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
 - ♦ වැඩිහිටි නිවාස සඳහා වැඩසටහන්.
 - ♦ ළමා නිවාස සඳහා වැඩ සටහන්.
 - ♦ ප්‍රදේශයේ සාක්ෂරතාව අඩු දරුවන් සඳහා වැඩ සටහන්.
 - ♦ ප්‍රදේශයේ පවිත්‍ර කිරීමේ වැඩ සටහන්.
 - ♦ දිළිඳු පවලකට නිවසක් තනා දීම වැනි වැඩ සටහන්.

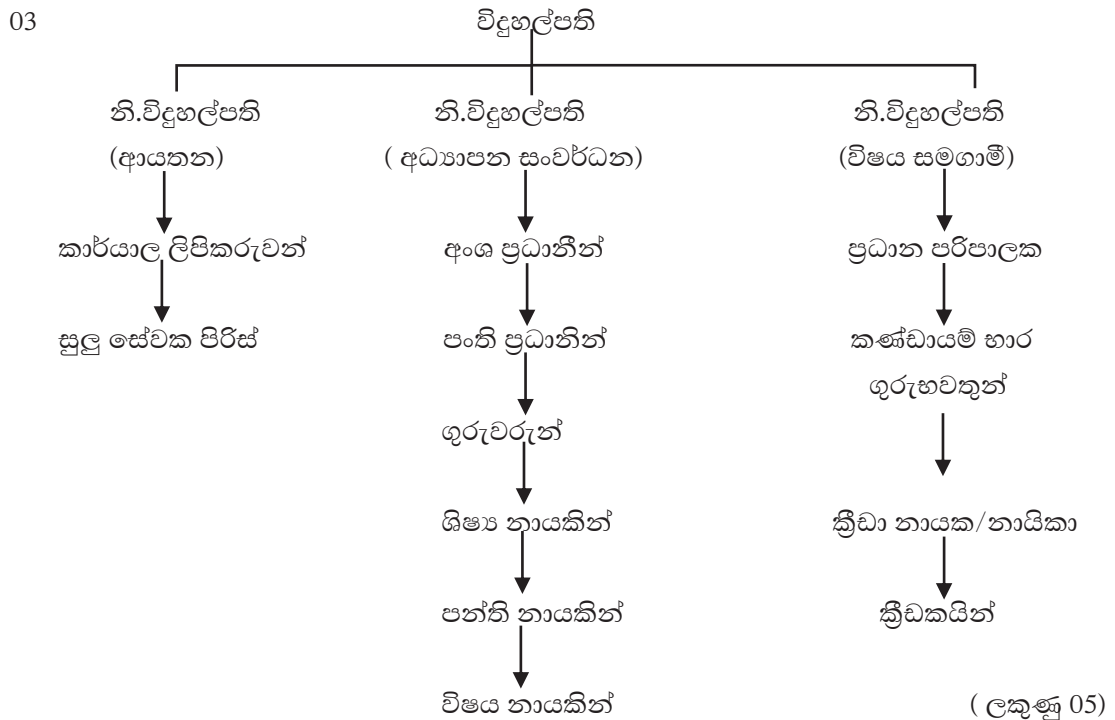
- (02) (1) ♦ අස්ථි පද්ධතිය.
♦ පේශි පද්ධතිය.
♦ ස්නායු පද්ධතිය. (ලකුණු 02)

- (2) ♦ ජවය
♦ සමායෝජනය
♦ වේගය
♦ උෂ්ණත්ව
♦ සමබරතාව
♦ ප්‍රතික්‍රියා වේගය. (ලකුණු 03)

- (3) කිසියම් බාහිර උත්තේජයක් සඳහා ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම ප්‍රතික්‍රියා වේගය වේ.
♦ ඡටිල් ධාවනය
♦ කෙටිදුර තරග ආරම්භය පුහුණුව
♦ මියෝ මීමෝ ක්‍රීඩාව
♦ සිග් සැග් ධාවනය (ලකුණු 05)

- (03) (1) ♦ පරමාර්ථ තිබීම.
♦ පරමාර්ථ සඵල කර ගැනීමේ උපාය මාර්ග තිබීම.
♦ කළමනාකරුවෙකු සිටීම.
♦ අනුගාමිකයින් සිටීම. (ලකුණු 02)

- (2) ♦ විශිෂ්ට නායකත්ව ලක්ෂණ
♦ උසස් දැනුම.
♦ විත්තවේග සමබර තාව.
♦ උසස් සන්නිවේදන කුසලතා.
♦ පීඩනයට සාර්ථකව මුහුණ දීම.
♦ නොයෙදි බව. (ලකුණු 03)



(04) අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඉදිරිපත් කොට ඇති කරුණු වල අදාළ බව හා සුදුසු බව අනුව ද, සාරාංශව ඉදිරිපත් කිරීම අනුවද ලකුණු ලබා දෙන්න.

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් ලකුණු 10)

II කොටස

(05) (1) ● ගතික ඉරියව්

● ස්ථිතික ඉරියව්

(ලකුණු 02)

(2) නිශ්චල තාවයේ තිබී වලනය වීමට හෝ වලනය වෙමින් තිබී වලිත ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හෝ වස්තුවක් දක්වන උදාසීනත්වය අවස්ථිතිය ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 03)

(3) කිසියම් වස්තුවක වලිත ප්‍රමාණය ගමනයාව වශයෙන් හැඳින්වේ.

$$\text{ගමනයාව} = \text{ස්කන්ධය} \times \text{ප්‍රවේගය}$$

(ලකුණු 05)

(06) (1) ● සිසුන් නිවාස වලට බෙදීම.

● නිවාස කාර්යය මණ්ඩල පත් කර ගැනීම.

● පූර්ව තරඟ පැවැත්වීම

● සංදර්ශන, ආචාරපෙළපාලි, බාලදක්ෂ, ශිෂ්‍යභට පුහුණු කටයුතු සිදු කිරීම.

● සහතික පත්‍ර හා ආරාධනා පත්‍ර සකස් කිරීම.

● විනිශ්චය කරුවන්ට ආරාධනා කිරීම.

● ආරාධිත අමුත්තන්ට ආරාධනා කිරීම.

● තරඟ සටහන් සකස් කිරීම.

(ලකුණු 02)

(2) ● භාවිත කළ උපකරණ නිසි ලෙස ස්ථාන ගත කිරීම.

● ක්‍රීඩා පිටිය හා අනෙකුත් පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු.

● ගනු දෙනු පියවීම.

● ස්තූති කොට ලිපි යැවීම.

● අයවැය වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීම.

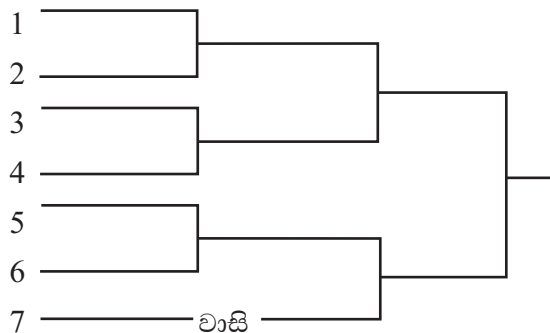
(3) ● ජයග්‍රාහී සිසුන් ඉදිරි තරඟ සඳහා සූදානම් කිරීම.

● ජයගන්නා ලද සිසුන්ගේ ලේඛන ඉදිරි තරඟ සඳහා අයදුම් කිරීම.

● පසු විපරම.

(ලකුණු 03)

(3) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය (konck out)



(ලකුණු 05)

(07) (A)

1 ක්‍රීඩකයින් 06 දෙනෙකි.

(ලකුණු 01)

2 ● පන්දුව පිරිනැමීම.

● පන්දුව ලබා ගැනීම.

● පන්දුව එසවීම.

● ප්‍රහාරය.

● වැළැක්වීම.

● පිටිය රැකීම.

(ලකුණු 03)

3 ඉදිරිපත් කර ඇති දක්ෂතාව දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා ක්‍රම හා උපක්‍රම වල සුදුසු බව අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 03)

4 X - ද්විත්ව වැරදි හා නැවත පිරිනැමීම

Y - ප්‍රහාරක පහරේ වැරදි.

Z - පන්දුව ස්පර්ශ වීම.

(ලකුණු 03)

(B) (1) ක්‍රීඩකාවන් 07 දෙනෙකි.

(2) ● ආක්‍රමණය

● ආරක්ෂා කිරීම (වැළැක්වීම).

● විදීම.

● තුලට විසිකිරීම.

● පාද හුරුව.

● පන්දු පාලනය.

(3) ඉදිරිපත් කර ඇති දක්ෂතාව දියුණු කිරීමට යොදාගන්නා ක්‍රම හා උපක්‍රම වල සුදුසු බව අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 03)

(4) X - කෙටි විරාමයක් ලබා ගැනීම.

Y - උඩ දැමීමක්.

Z - වාසිදායක නීතිය පිළිපැදීම.

(ලකුණු 03)

(C) (1) ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකි.

(ලකුණු 01)

(2) ♦ ආක්‍රමණය

♦ ආරක්ෂා කිරීම

♦ පන්දුව රැගෙන

♦ ප්‍රහාරය

♦ තුලට විසිකිරීම

♦ දූල රැකීම

♦ පන්දුව නැවැත්වීම.

(ලකුණු 03)

(3) ඉදිරිපත් කර ඇති දක්ෂතාව දියුණු කිරීමට යොදාගන්නා ක්‍රම හා උපක්‍රම වල සුදුසු බව අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 03)

(4) X - සෘජු නිදහස් පහර.

Y - ක්‍රීඩක ආදේශණය.

Z - රතු කාඩ්පත නෙරවීම

(ලකුණු 03)