

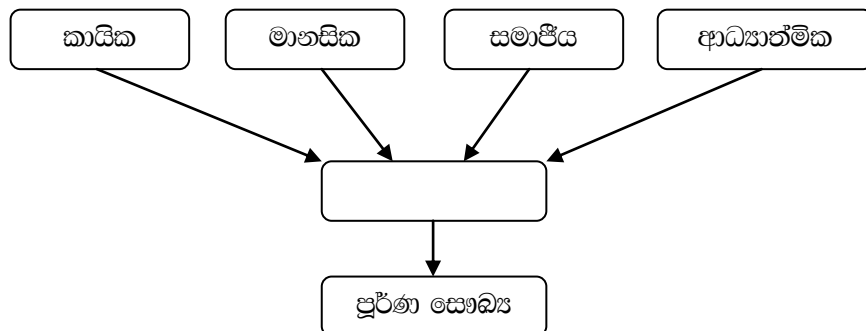
**ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය**  
**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I**  
**ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019**  
**11 ශ්‍රේණිය**

**කාලය : පැය 01**

සැලකිය යුතුයි.

- සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලදී දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් වඩාත් හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.

1. පහත සටහනේ නිස් රවුමට වඩාත් සුදුසුම වචනය වන්නේ,



- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| (1) නිරෝගි බව | (2) නිවැරදි පෝෂණය      |
| (3) යහපැවැත්ම | (4) ප්‍රමාණාත්මක නින්ද |

පහත දක්වා ඇත්තේ ජීවිතයේ විවිධ අවධි කිහිපයකි.

- A - අවුරුදු 10 - 19 අතර වේ
- B - අවුරුදු 20 - 39 අතර වේ
- C - අවුරුදු 40 - 59 අතර වේ
- D - අවුරුදු 5 ට වඩා

ඉහත තොරතුරු ඇසුරෙන් 2 හා 3 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

2. C පුද්ගලයා පසුවන ජීවිත අවධිය වන්නේ,

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| (1) නව යොවුන් විය | (2) තරුණ විය |
| (3) ළදරු විය      | (4) මැදි විය |

3. ඉහත පුද්ගලයන් අතරින්, මෙම පුද්ගලයා කායික වශයෙන් ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතු වේ. ප්‍රජනක අවයව පරිණත වේ. මොහු අයත් අවධිය වන්නේ,

- |               |               |
|---------------|---------------|
| (1) A අවධියේය | (2) B අවධියේය |
| (3) C අවධියේය | (4) D අවධියේය |

පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති ඇසුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය :- එල්ලේ ක්‍රීඩාවේදී ඔබ වෙත වේගයෙන් එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීමට පහසු වන අතර, එහෙත් බරෙන් වැඩි ටෙනිස් පන්දුවක් වේගයෙන් ඔබ වෙත එවූ විට එය අල්ලා ගැනීමට අපහසුය.

හේතුව :- ගමන්ගත වස්තුවක ස්කන්ධය හා ප්‍රවේගය මත රඳා පවතියි.

4. 1) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යවේ
- 2) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ
- 3) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ
- 4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ

ආහාර වර්ගය	අයත් විටම්නය උගත විම නිසා බලපෑ ඇති තත්ත්වය
A. මුං ඇට, සෝයා බෝංචි	A. අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීම
B. අයකින් මිශ්‍රිත ලුණු හා මුහුදු පැලෑටි	B. තවස් අන්ධතාවය
C. කිරි, කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන	C. කයිටොක්සින් නිෂ්පාදන අඩුවේ

5. ඉහත වගුවට අනුව 1, 2, 3 ආහාර වර්ගය උගත විමට අනුව බලපෑම් ඇති කළ හැකි තත්ත්වය පිළිවෙලින් අඩංගු වන්නේ,

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

6. ඉහත වගුවට අනුව අංක 1 කාණ්ඩයට අයත් ආහාර වර්ගයේ උගතතාවයන්ට හේතු විය හැකි කරුණක් නොවන්නේ,

- (1) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු
- (2) ළදරුවන්ට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම
- (3) පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම
- (4) ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් A අඩංගු ආහාර ලබාගැනීම

සිසුන් කිහිපදෙනෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පහත දැක්වේ.

A - 17 , B - 21 , C - 25 , D - 30

7. මොවුන් අතුරෙන් දියවැඩියාව, කොලොස්ට්‍රෝල් මට්ටම වැඩිවීම, හෘදයාබාධ වැනි රෝග සෑදීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත්තේ,

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

8. මොවුන් අතුරෙන් කෘෂි බව ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,

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



රනා



සනා

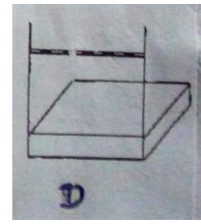
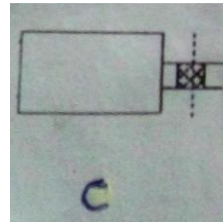
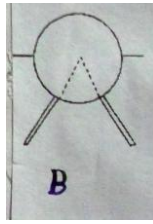
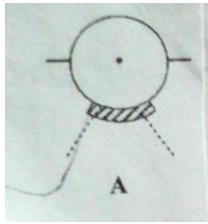


ටිනා

ඉහත දක්වා ඇත්තේ රනා, සනා, හා ටිනා යන අයගේ ඉරියව් කිහිපයකි.

9.
  - 1) රානාගේ ඉරියව්ව නිවැරදි අතර සනා සහ ටික්ගේ ඉරියව් වැරදිය
  - 2) රානාගේ සහ සනාගේ ඉරියව් නිවැරදි අතර ටික්ගේ ඉරියව් වැරදිය
  - 3) ටික්ගේ සහ සනාගේ ඉරියව් නිවැරදි අතර රානාගේ ඉරියව් වැරදිය
  - 4) රානා, සනා සහ ටික්ගේ ඉරියව් නිවැරදිය
10. ජෙස්මින්ට වයසට නියමිත උස නොමැති අතර (2-SD ට පහළ මට්ටමක) ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ. මේ තත්ත්වයට හේතු වූ උපායමාර්ගය වන්නේ,
  - (1) මිටිබව
  - (2) කෘෂ් බව
  - (3) අධි බර
  - (4) ස්නායුකතාවය
11. රුධිරයේ නිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය 12 ට වඩා අඩුවීම නිසා වැළඳෙන රෝගී තත්ත්වයකි.
  - (1) නිරක්තිය
  - (2) ගලගන්ධය
  - (3) ඊකටිසියාව
  - (4) දියවැඩියා
12. පියදාසගේ ශරීරය දුර්වලය, තනිකම, අසරණබව ඔහුට දැකිව දැනෙයි. ආගමික කටයුතු වලට නැඹුරුවක් දක්වයි. දරු මුණුපුරන්ගේ සහ අන් අයගේ කරුණාව, ආදරය, පිළිගැනීම ලැබීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. මොහු යනු,
  - (1) අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ පසුවන රෝගියෙකි
  - (2) වැඩිහිටි විශේෂ පසුවන්නෙකි
  - (3) කුරිරු දරුවන් අත් හරින ලද පියෙකි
  - (4) සමාජය විසින් පිළිගනු ලබන මැදිවියේ පුද්ගලයෙකි
13. යම් කාර්යයක් කිරීමේදී ඒ සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ප්‍රශස්ත ලෙස සැපයීමට ඇති හැකියාව යනු,
  - (1) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
  - (2) ජෛශ්‍මය දැරීමේ හැකියාව
  - (3) සන්ධි ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
  - (4) අස්ථි ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
14. ජෛශ්‍මය දැරීමේ හැකියාව සඳහා සංවර්ධනය කර ගත යුතු ක්‍රියාකාරකමකි.
  - (1) පුස් අපේක්ෂා ක්‍රියාකාරකම
  - (2) යෝගී ව්‍යායාම
  - (3) බැලේ ක්‍රියාකාරකම
  - (4) පිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම

15. ඉතා සියුම් පටකවලින් සැදී ඇති මා වැනි සමූහයකින් පෙනහළු නිර්මාණය වී තිබේ. ස්වසනය සඳහා වායු හුවමාරුවට මා බෙහෙවින් දායක වේ. මම,
- (1) ස්වසනාලය වෙමි (2) නාසය වෙමි  
(3) කේශ නාලිකාවක් වෙමි (4) ගර්භයක් වෙමි
16. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගී තත්ත්වයක් වන්නේ,
- (1) අනිසාරය (2) නිව්මෝනියාව  
(3) ක්ෂය රෝගය (4) තොම්බොසෝන්
17. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා විසින් ළමුන් ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන ගොස් සලකුණු කළ රේඛාවක ආසන්නයේ සිට ඉදිරියෙන් සිටුවා ඇති කොඩි කණුවක් ඇතුළට වැටෙන සේ වළල්ලක් විසි කිරීමට ළමුන්ට උපදෙස් දෙන ලදී. එම ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.
- (1) යගුලය දැමීම (2) කවපෙන්න විසිකිරීම  
(3) හෙල්ල විසිකිරීම (4) මිටිය විසිකිරීම
18. ශාන් විසින් ඉදිරිපත් වූ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වේදී ඇය විසින් තනි පාදයෙන් නික්මීම කළ අතර, එක් පැනීමක් අසාර්ථක වූ විටද නැවත පැනීමක් ලබාගත් අතර, එක් අවස්ථාවකදී පැනීම අවස්ථාව නොකර ඊළඟ පැනීමට යාවද කරන ලදී. ඇය සහභාගි වී ඇති මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වන්නේ,
- (1) දුර පැනීම (2) කෙටිදුර පැනීම  
(3) උස පැනීම (4) කෙටි උස පැනීම
19. ශානි විසින් එම ඉසව්වේදී භාවිතා කරන ලද ශිල්පීය ක්‍රමයක් විය හැක්කේ,
- (1) පෙරියෝඩ්‍රයන් ක්‍රමය (2) ජ්ලෝෆ් ක්‍රමය  
(3) ගුවන පා මාරු ක්‍රමය (4) එල්ලෙන ක්‍රමය
20. කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්නාපල් ආහාරයට ගැනීමෙන් විෂ සහිත විය හැකි බව ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා විසින් ළමුන්ට උගන්වන ලදී. එයට හේතු විය හැක්කේ,
- (1) ඇසිටික් අම්ලය නිපදවන නිසා  
(2) ඇග්ලටොක්සන් විෂ රසායන නිපදවන නිසා  
(3) සොලැනින් නැමැති විෂ සංයෝග නිපදවන නිසා  
(4) ඇක්රිලිමයිඩ් විෂ ද්‍රව්‍ය නිපදවන නිසා
21. ආරම්භක නිලධාරියා විසින් ධාවන තරඟයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා සැරසෙන්න, වේග, යා (වෙඩි හඬ) දෙනු ලබන්නේ,
- (1) මිටර් 100, මිටර් 200 ඉසව් සඳහා  
(2) මිටර් 800, මිටර් 1500 ඉසව් සඳහා  
(3) මිටර් 3000, මිටර් 500 ඉසව් සඳහා  
(4) මිටර් 400 x 4 සහාය දිවීම, මැරතන් ධාවනය සඳහා



ඉහත රූප ඇසුරෙන් දැක්වෙන්නේ මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ වලදී ඔබ පාසලේ පැවැත්වූ තරඟ ඉසව් සඳහා භාවිතා වූ ක්‍රීඩාපිටි කිහිපයක් ඇසුරෙන් 22, 23, 24 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

22. A ක්‍රීඩාපිටියට යවන ලද උපකරණවල බර අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,

- (1) 1kg, 2kg, 4kg අයත් යතුලිය වේ
- (2) 4kg, 5kg, 12.6kg, 7.26kg යතුලිය වේ
- (3) 5kg, 10kg, 12.4kg, 3 kg යතුලිය වේ
- (4) 15k, 2kg, 2.5kg, 35kg යතුලිය වේ

23. C ක්‍රීඩාපිටියේ නික්මීමේ පුරුරුවේ පළල වන්නේ,

- (1) 30cm
- (2) 20cm
- (3) 40cm
- (4) 10cm

24. D ක්‍රීඩාපිටිය භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයෙකු විසින් යොදාගත යුතු ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- (1) කතුරු පිම්ම
- (2) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
- (3) ප්ලොප් ක්‍රමය
- (4) පාවෙන ක්‍රමය

පහත A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට 25-26 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

A. ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර නොගැනීම.

අධික සීනි, ලුණු තෙල් අඩංගු ආහාර ගැනීම

B. එදිනෙදා කටයුතු කඩිසරව ඉටු කිරීමට නොහැක

හැකි සෑමවිටම යන්ත්‍රසූත්‍ර භාවිතා කරයි.

C. බයිසිකල් පැදීම හා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි

දිනපතා ව්‍යායාම සහ සතියකට දවසක් වැල්ලේ දිවීම නතර වෙයි

D. මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් බර වැඩක නිරත විය හැක

අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කළ හැක

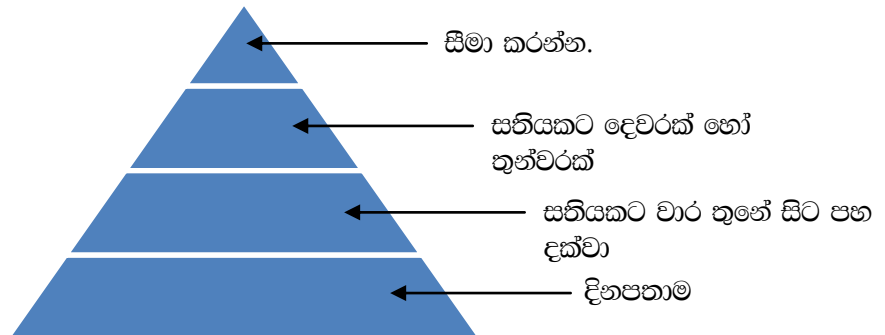
ඉහත A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට 25-26 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

25. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපා හැකි සිද්ධි යුගල වන්නේ,

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

26. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපා හැකි සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (1) A හා D ය | (2) C හා D ය |
| (3) B හා C ය | (4) A හා B ය |



ඉහත දක්වා ඇත්තේ ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය අයත් තොරතුරුය. ඒ ඇසුරෙන් 27-28 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

27. දිනපතාම කළ යුතු ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,

- (1) හැකි සැමවිටම පයින් ඇවිදින
- (2) ගෙදර වැඩ ක්‍රියාශීලීව ඉටු කරන්න
- (3) විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කරන්න
- (4) දිනපතාම රූපවාහිනිය නරඹන්න

28. සත්‍යකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| (1) ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන්න   | (2) පරිගණක ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න |
| (3) දිගු වේලාවක් නිදාගන්න | (4) වේගයෙන් පිහිනන්න         |

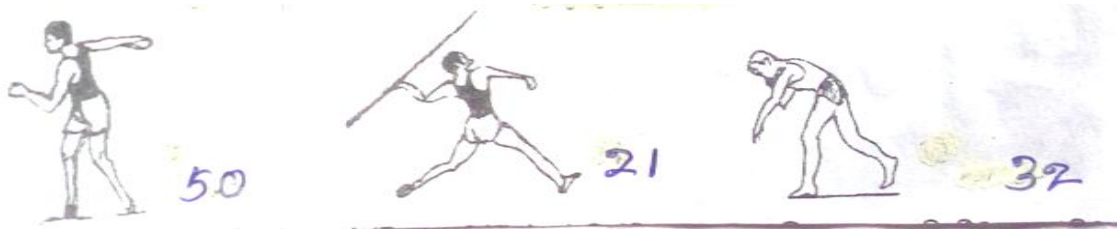
පාසල් විසින් පහත සඳහන් අරමුණු ඉටු කරගැනීම සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් සංවිධානය කරයි.

- සෑම සිසුවෙකුටම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගි වීමට අවස්ථාව ලබාදීම.
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම.
- සිසුන්ගේ ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම.
- ජය පරාජය යතාර්ථවාදීව පිළිගැනීමට හැකියාව ඇති කිරීම.

29. පාසල් විසින් සංවිධානය කළ වැඩසටහන

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| (1) සුහද වොලිබෝල් තරඟාවලිය වේ | (2) වර්ෂා ප්‍රදාන උත්සවය වේ      |
| (3) ශරීර සුවතා වැඩසටහන වේ     | (4) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය වේ |

30. .



මෙම ක්‍රීඩකයින් අතරින් තුන් පියවර ක්‍රමයට හෝ පස් පියවර ක්‍රමයට නම ක්‍රීඩා උපකරණය විසි කිරීමට ලක් කරන ක්‍රීඩක / අංකය වන්නේ,

- (1) අංක 50
- (2) අංක 21
- (3) අංක 32
- (4) ඉහත අංක කිසිවක් නොවේ

31. 1kg බර උපකරණයක් භාවිතා කරමින් නම ඉසව්වට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩකයන්ගේ අංක වන්නේ,

- (1) අංක 21 වේ
- (2) අංක 21 හා 50 වේ
- (3) අංක 50 වේ
- (4) අංක 21 හා 32 වේ

32. දුර පැනීමේ ඉසව්වකදී මිලානි නික්මීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම කළ අතර ඩිලානි නික්මීමේ පුවරුවේ (Tak - off board) මත පාද තබා නික්මීම සිදු කරන ලදී. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ,

- (1) මිලානි සාර්ථක පැනීමක් කළ බවය
- (2) ඩිලානි සාර්ථක පැනීමක් කළ බවය
- (3) මිලානි සහ ඩිලානි දෙදෙනාම සාර්ථක පැනීම් කළ බවය
- (4) මිලානි සහ ඩිලානි දෙදෙනාම අසාර්ථකව පැනීම් කළ බවය

මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් කීපදෙනෙකු වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් 33-34 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A. වෙඩි හඬ සමග ඉදිරියට දිවීම සිදු කරන ලදී.
- B. වෙඩි හඬක් සමග පසුපසට පාදය තබන ලදී.
- C. වෙඩි හඬත් සමග ක්‍රියාකාරීවීමට නොහැකි විය.
- D. වෙඩි හඬට පෙර ඉදිරියට දිවීම සිදු කරන ලදී.

33. ඉහත ක්‍රීඩකයින් අතරින් නිවැරදි ආරම්භයක් සිදු කර ඇත්තේ,

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

34. විනිශ්චයකරු විසින් D ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා ගන්නා ලද ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,

- (1) D ක්‍රීඩකයාට නැවත ආරම්භක අවස්ථාවක් ලබාදීමය.
- (2) D ක්‍රීඩකයාට අවවාදයක් පමණක් දීමය.
- (3) D ක්‍රීඩකයාට රතු කොඩිය පෙන්වා තරගයෙන් ඉවත් කිරීමය
- (4) ඊළඟ මීටර් 100 මූලික තරගයට ඉදිරිපත් වීමට අවස්ථාව ලබාදීම.

පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් 35-36 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

M - මහා ධම්මය, අධර මහා ශිරාව

N - අන්තසෞන්දර්ය, මහාතන්ත්‍රය

O - ස්වරාලය, ශ්වසනාලිකාව

35. M අක්ෂරයෙන් සඳහන් අවයවන් අයත් පද්ධතිය වන්නේ,

(1) ආහාර මාර්ග පද්ධතිය

(2) ඛනිජාචිය පද්ධතිය

(3) ශ්වසන පද්ධතිය

(4) ප්‍රජනක පද්ධතිය

36. N හි සඳහන් මහාතන්ත්‍රය මගින් සිදුවන කාර්යභාර්යයක් වන්නේ,

(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා වේදය පිරිණය වීම

(2) ආහාර අමාශයක යුෂ සමග මිශ්‍ර වීම

(3) ජලය හා ලවණ අවශෝෂණය සිදුවීම

(4) ප්‍රෝටීන් පිරිණය ආරම්භ වීම

37. මූලික ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ ක්‍රමයක් ලෙස (Basic Life Support) එනම් A, B, C, D, E ක්‍රමය දැක්විය හැකිය. මේ අනුව C අක්ෂරයෙන් හඳුන්වන්නේ,

(1) නිරායාසයෙන්, සාමාන්‍ය ආකාරයට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය සිදු වේදැයි පරීක්ෂා කිරීමයි.

(2) රුධිර සංසරණ නිසි පරිදි සිදු වේදැයි මැණික්කටුව ප්‍රදේශයේ හෝ පාදයේ හාඩ් පිරික්සීමෙන් සිදු කරයි.

(3) ස්නායුමය, ආබාධයක් හෝ අස්ථි බිඳීමක් නිසා චලනය කළ නොහැකි අතක් හා පාදයක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීමයි.

(4) ශ්වසන මාර්ගය නිරූපදව තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීමයි.

38. බොහෝවිට මහා මාර්ග අනතුරු සිදු වීමට හේතු වී ඇත්තේ නොසැලකිල්ල හේතුවෙනි. නොසැලකිල්ල හේතුවන කරුණු අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) රියදුරුගේ වරදින්, පදිකයන්ගේ වරදින්

(2) රථයේ දෝෂ නිසා, මාර්ගයේ දුර්වලතා නිසා

(3) නොදැනුවත්කම නිසා, නිසි හඬන්වුමක් නොමැති නිසා

(4) රථයේ තිරිංග දෝෂ, රථයේ ටයර් වල දෝෂ

39. නූතන ඔලිම්පික් යුගය වශයෙන් හැඳින්වේ.

(1) ක්‍රි. පූ. 776 - මේ දක්වා

(2) ක්‍රි. ව. 394 සිට මේ දක්වා

(3) ක්‍රි. ව. 348 සිට මේ දක්වා

(4) ක්‍රි. පූ. 1896 සිට මේ දක්වා

40. මෑත කාලයේදී ඉතාමත් කතාබහට ලක්වූ මනුස්සත්වය ඇගයූ ක්‍රියාවක් වශයෙන් සිදුවුණු ලොව ප්‍රසිද්ධ ක්‍රීඩක කණ්ඩායමක් වූ ඕස්ට්‍රේලියාවේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ සම නායකත්වය ලබා දුන් ලාබාලතම ක්‍රීඩකයා වූයේ,

(1) මයිකල් හඩ්

(2) රිකි පොන්ටින්

(3) ආර්ථි ෂීලර්

(4) ෂෙන් ඩොන්



**ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය**  
**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II**  
**ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019**  
**11 ශ්‍රේණිය**

**කාලය : පැය 01**

- පළමුවන ප්‍රශ්නයද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. මෙවර ශාන්තාලෝකගම පාසලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයක් සංවිධානය විය. එහිදී උදය වරුවේ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණද, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය BMI මැනීම හා පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමේ දේශනයක්ද සඳහාද සිසුන් යොමු කොට තිබෙනු දක්නට ලැබිණි.

එදින උදෑසන ආහාරය සඳහා ළමුන්ට කොළ කැඳ, මුං ඇට, කිරිබත් සහ කෙසෙල් වලින් දෙමාපියෝ සංග්‍රහ කළහ.

සවස්වරුවේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වශයෙන් වොලිබෝල් සඳහා සුහද තරගාවලියක් මෙන්ම අනෙකුත් ළමුන් සඳහා සුළු ක්‍රීඩා හා අනු ක්‍රීඩා කිරීමට යොමු කර තිබුණි.

ඉන් අනතුරුව විසිර යාමේ උත්සවයදී ළමුන් කණ්ඩායම් වලට බෙදී වර්ණාවත් හා නිර්මාණාත්මක සරඹ සංදර්ශනයක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ළමුන් මෙම වැඩසටහනට ඉතා සතුටෙන් හා ප්‍රීතියෙන් සහභාගි වූ බව දක්නට ලැබිණි.

- i) මෙහිදී ළමුන්ගේ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා මැනීම සඳහා යොදා ගත් පරීක්ෂණ 2 ක් නම් කරන්න.
- ii) BMI අගය නිසි පරාසයක රඳවා ගැනීමට දක්ෂ වූ ළමුන්ගේ නිබ්බය යුතු අගය පරාසයෙහි වර්ණය සඳහන් කරන්න.
- iii) දෙමාපියන් විසින් සිසුන්ට ලබා දුන් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ ඔබේ අදහස දක්වන්න.
- iv) එම ආහාර වේලට අමතරව උදෑසන ආහාර සඳහා ලබාදිය හැකි ආහාර වර්ග 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- v) සිද්ධියෙහි සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 සඳහන් කරන්න.
- vi) ළමුන් විසින් යෙදෙන්න ඇතැයි ඔබ සිතන සුළු ක්‍රීඩා 2 නම් කරන්න.
- vii) සරඹ සංදර්ශනයට සහභාගි වීම තුළින් ළමුන්ගේ වර්ධනය වන සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- viii) පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමේ දේශනයේදී සඳහන් වූ පෝෂණ උග්‍රානාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 2 ක් ලියන්න.
- ix) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ළමුන් යොදාගත් වොලිබෝල් දක්ෂතා 2 සඳහන් කරන්න.
- x) මෙම වැඩසටහන තුළින් සිසුන්ගේ කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වූ අවස්ථා 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 බැගින් ප්‍රශ්න 10 ලකුණු 20 යි)

## I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. නිරෝගි ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක් යන්න තේමා කොට ගනිමින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල වල සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වේ.
  - i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ග 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.3)
  - ii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 සඳහන් කරන්න. (ල.3)
  - iii) 2007/21 චක්‍රලේඛනයට අනුව පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)
  - iv) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යනු කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල.2) (මුළු ලකුණු 10)
3. ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන්ට මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නිසි ලෙස නොලැබීම නිසා ඇති වන පෝෂණ ගැටලු දැකිය හැකිය. මෙම තත්ත්වයන් පුද්ගලයෙකුගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරන අතර එය පොදුවේ රටේ ආර්ථිකයකටද බලපෑම් ඇති කරයි.
  - i) ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දැකිය හැකි ප්‍රධාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතා රෝග දෙකක් හමු කරන්න. (ල.2)
  - ii) මන්දපෝෂණයේ අහිතකර බලපෑම් 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ල.3)
  - iii) යකඩ උග්‍රතාවය අවම කරගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 ලියා දක්වන්න. (ල. 3)
  - iv) නිවසේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර පරිභෝජනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2 සඳහන් කරන්න. (ල.2)
4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
  - i) මහත් වී සිරුර අවලස්සන වන බව පවසමින් නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරිය ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ඉතා සුළු ආහාර ප්‍රමාණයක් අනුභව කරන්නීය. (ල. 2)
  - ii) ළමා වියේ පසුවන ඔබේ අසල්වැසි නංගි/මල්ලි තුදෙකලාව බොහෝවිට අසල පාළු පත්තෙහි සෙල්ලම් කරනු ඔබ දකියි. (ල.2)
  - iii) පාවහන් යුගලයක් ගැනීමට කඩයට ගොඩ වූ ඔබට අමතක වීමෙන් මුදල් කවුන්ටරය උඩ තිබූ ඔබගේ ජංගම දුරකථනයට සමාන දුරකථනයක් රැගෙන විත් තිබීම නිවසට ආපසු දැන ගත් පසු (ල.2)
  - iv) ප්‍රථමවරට අ.පො.ස. (උ/පෙළ) විභාගය සඳහා පෙනී සිටි ඔබගේ සහෝදරයා උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා සුදුසුකම් සපුරා නැති වීමෙන් කණගාටුවෙන් සිටිනු දකී. (ල.2)
  - v) බසයකට ගොඩ වූ ගැබ්ණි මවකට ඉඳු ගැනීමට කිසිවකු අසුනක් ලබා නොදෙන බව සිටගෙන සිටින ඔබ දකියි. (ල.2) (මුළු ලකුණු 10)

## II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. i) ධාවන ආරම්භයේ ප්‍රධාන ආරම්භක ක්‍රම දෙක නම් කරන්න. (ඉ.2)  
ii) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ එක් ඇරඹුමකින් ආරම්භ කරන ඉසව් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)  
iii) ඉහත නම් කරන ලද ඇරඹුම් ක්‍රම ඉගෙනීමේදී ඔබ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් 2 රූප සටහන් ඇසුරෙන් පහදන්න. (ඉ.2)  
iv) තරඟ අවසානයේදී ක්‍රීඩකයෙකු විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2) (මුළු ලකුණු 10)
6. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිරත වන කාර්යයෙහි කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීමට මෙන්ම මනා පෞරුෂයක් ඇති වීමට හේතු වේ.  
i) ඉරියව් යනු කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ඉ.2)  
ii) ස්ථිතික ඉරියව්වක් සහ ගතික ඉරියව් 2 සඳහන් කරන්න.  
iii) පැහැදිලි ක්‍රීඩකයෙකු පහත ලබන උස හා දුර තීරණය වන සාධක 2 ලියන්න. (ඉ.3)  
iv) ඉරියව් කෙරෙහි බලපාන ජීවයන්ත්‍රික මූලධර්ම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)  
(මුළු ලකුණු 10)
7. A, B සහ C ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- A. ධීර, වීර නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයින්ට ප්‍රහාරය දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමට ඔහු පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ ඉගෙන ගත් ආකාරයට අවදි 4 ක් යටතේ ඉගැන්වීම පහසු වේ.  
i) ඔබ ඉගැන්වීමට බලාපොරොත්තු වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ අවදි 2 සඳහන් කරන්න.  
ii) වොලිබෝල් ප්‍රහාරය ඉගැන්වීම සඳහා ඔබ යොදාගත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් මගින් දක්වන්න. (ඉ.4)
- පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවකු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණ නම් කරන්න.
- iii) ධීර නිවාසයේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් දැල් උඩ පටියට ඉහළින් තිබූ පන්දුවට, පසු කලාපයේ සිට උඩ පැන පහරදීම. (ඉ.2)  
iv) වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු පිරිනැමීම (service) සඳහා සංඥාව ලබාදුන් පසු පිරිනමන්නා (server) පන්දුව බව ගසා අල්ලයි.
- B. i) ධීර, වීර නිවාසයේ නවක හෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවන්ට ආක්‍රමණය දක්ෂතාවය හුරු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා යොදාගත් ක්‍රියාකාරකම් 2 රූප සටහන් මගින් දක්වන්න.  
ii) එහිදී ඔබ විසින් ක්‍රීඩකාවන්ට හඳුන්වා දෙන වෙනත් හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)

පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරියක් වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණ නම් කරන්න.

- iii) ධීර නිවාසයේ හා වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනාම එකවර පන්දුව ඇල්ලීම. (ල.2)
- iv) වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවූ විට. (ල.2) (මුළු ලකුණු 10)

C. ධීව, වීර නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයන්ට,

- i) පන්දුව නැවැත්වීමේ දක්ෂතා ඉගැන්වීමට ඔබට පැවරී ඇත. ඔබ විසින් ක්‍රීඩකයන්ට හඳුන්වාදෙන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රම 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.4)
- ii) ඔබ විසින් එම ක්‍රීඩකයන්ට හඳුන්වා දෙන වෙනත් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 සඳහන් කරන්න. (ල.2)

පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවකු වශයෙන් ඔබලබා දෙන තීරණ නම් කරන්න.

- iii) ධීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට පාදයෙන් පහරදීමට තැත් කිරීම ඔබ දකියි.
- iv) තරඟය අතරතුර වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිටතට ගිය පන්දුව තුළට විසි කිරීම (Throw in) සඳහා ඉදිරිපත් වූ ක්‍රීඩකයා පන්දුව තනි අතින් අල්ලා තුළට විසි කිරීම.

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

ප්‍රථමවාර් පරීක්ෂණය - 2019

**II ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය**

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

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය  
**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II**  
 ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019  
 11 ශ්‍රේණිය -  
**පිළිතුරු පත්‍රය**

1. i) පුෂ් අපේස් ක්‍රියාකාරකම්, ඩිප්ස්, විවිධ පැනම් ක්‍රියාකාරකම්, බර උපකරණ විසි කිරීම, යෝගී ව්‍යායාම, පිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් ආදිය
- ii) කොළ පාට
- iii) නිසි පෝෂකවලින් යුතු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ආහාර වේලක්, දේශීය ආහාර වේලක්, මිශ්‍ර ආහාර නිසා ගුණාත්මක බවින් වැඩි බව ආදිය
- iv) අල වර්ග, ඇට වර්ග, හාල් පිටි වලින් සැකසූ ආහාර ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.
- v) පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, නෙට්බෝල්, යෝගී ආදී වශයෙන්
- vi) විශේෂ වීම, වලගය කැඩීම, වස පැතිරීම ආදී සුළු ක්‍රීඩා
- vii) හෘදයාංගික දැරීමේ හැකියාව, පේශිමය දැරීමේ හැකියාව, පේශිමය ශක්තිය, නව්‍යතාවය, ශාරීරික සංයුතිය
- viii) (1) ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (2) වයස (3) සෞඛ්‍ය තත්ත්වය (4) පරිසරය (5) ආහාර පිළිබඳ ඇති දුර්වලතා සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුමක් නොවේ.
- ix) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබාගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම
- x) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාකිරීමේදී, සුළු ක්‍රීඩා යෙදීමේදී සරඹ සංදර්ශනයේ යෙදවීමේදී

## II කොටස

2. i) \* සෞඛ්‍යවත් ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම  
 \* සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය ඇති කිරීම  
 \* ප්‍රජා දායකත්වය වර්ධනය  
 \* දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය  
 \* සෞඛ්‍ය සේවා ලබාගැනීම
- ii) \* පාසල මුහුණපාන සෞඛ්‍යමය ගැටලු හඳුනාගැනීම හා ඒවා තුරන් කිරීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම.  
 \* පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම  
 \* සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබාදීම  
 \* ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම  
 \* මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත පන්ති කාමර ගොඩ නැගීම  
 \* නිසි පරිදි කැලිකසල ඉවත දැමීම
- iii) \* සියලු පාසලේ ශිෂ්‍යාවන්ට නියමිත කාලසීමාවන් තුළ පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට භාජනය කිරීම හා සෞඛ්‍ය දුර්වලතා හඳුනාගැනීම ඒවාට පිළියම් යෙදීම.

- \* යකඩ පෙති, පණු රෝගය වැළැක්වීමේ පෙති හා ගෝලික් අම්ලය ලබාදීම, නියමිත ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාදීම.
  - \* PHI යොදාගෙන වාර්ෂික සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණ මගින් ලෙඩ රෝග හා අනතුරු සහිත ස්ථාන හඳුනාගැනීම හා ඒවා වැළැක්වීම.
  - \* සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය / විකිණීම තහනම් කිරීම.
  - \* දුම්වැටි මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම සහ භාවිතය තහනම් කිරීම.
- iv) පීච්තයේ ගුණාත්මක බව යනු පීච්තවීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කරගනිමින්ද ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කර ගනිමින්ද සතුටින් හා ප්‍රබෝධවත්ව කටයුතු කිරීම වේ.
3. i) යකඩ උග්‍රතාවය, අයඩින් උග්‍රතාව, විටමින් A උග්‍රතාව, කැල්සියම් උග්‍රතාව, සින්ක් උග්‍රතාව
- ii) \* ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම සහ කාර්යයක ඵලදායීව නිරත වීමේ හැකියාව අඩුවීම
- \* කායික වර්ධනය අඩුවීම.
  - \* මතක ශක්තිය අඩුවීම.
  - \* අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩුවීම.
  - \* ආයු කාලය අඩුවීම.
- iii) \* යකඩ අඩංගු ආහාර දිනපතා භාවිතා කිරීම.
- \* ගැබ්නි භාවය වැනි යකඩ වැඩිපුර අඩංගු කාලවලදී අමතර ප්‍රභවයන් ලබාගැනීම.
  - \* ප්‍රධාන ආහාර වේලේ ගැනීමෙන් පසු පැය 1-2 අතර කාලය තුළ තේ / කෝපි පානය නොකිරීම.
  - \* යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම.
  - \* යකඩ එක් කරන ලද ආහාර තෝරා ගැනීම.
  - \* රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබාදෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබාගැනීම.
- iv) \* ආහාර පරිභෝජනයට පෙර සබන් දමා නිවැරදිව දෙඅත් සේදීම.
- \* පිරිසිදුව ආහාර පිළියෙල කිරීම.
  - \* නැවුම් ඵලවළු තෝරාගැනීම.
  - \* කල් ඉකුත් වූ ආහාර වර්ග පරිභෝජන නොකිරීම.
  - \* ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී විෂ වීම වළක්වා ගැනීම.
  - \* පුස් බැඳුණු ආහාර පරිභෝජනය නොකිරීම.
4. දි ඇති කරුණට අනුව පිළිතුරු ධනාත්මකව ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

5. i) හිටි ඇරඹුම, කුඳ ඇරඹුම
  - ii) හිටි ඇරඹුම - මි. 800, මි. 1500, මි. 3000, මි.5000, මි.10000  
කුඳ ඇරඹුම - මි.100, මි.200, මි.400, 100x4, 400x4, 110 කඩුළු, 100 කඩුළු, 400 කඩුළු
  - iii) \* ශරීරයේ ස්ථාන දෙකක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබාගෙන සිට දෙනු ලබන සංඥාවට මිටර් 20 ක් ඉදිරියට දිවීම.  
\* ශරීරයේ ස්ථාන තුනක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබාගෙන සිට දෙනු ලබන සංඥාවට මිටර් 20 ඉදිරියට දිවීම.  
\* ශරීරයේ ස්ථාන හතරක්, ශරීරයේ ස්ථාන පහක්, ශරීරයේ ස්ථාන හයක් ආදී වශයෙන් පොළොවේ ස්පර්ශ තබාගෙන සිට දෙනු ලබන සංඥාවට මිටර් 20 දිවීම.
  - iv) තරඟ අවසානයේදී අවසාන රේඛාවේ ඇතුළු දාරය හා එක එල්ලේ ඇති සිරස් තලය පසු කළ යුතුය.
6. i) වලනයේදී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී අවම පේශි ශක්තියක් වැය වන පරිදි සහ ශරීරයේ අවයව වලට හානියක් නොවන පරිදි ශරීරයේ සියලුම කොටස් නිවැරදිව පවත්වාගැනීම වේ.
  - ii) ස්ථිතික ඉරියව් : සිටගැනීම, ඉඳගැනීම, වැතිරීම  
ගතික ඉරියව් : ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම
  - iii) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස
  - vi) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාව, අවස්ථිතිය, බලය, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව
7.
    - A) i) ප්‍රභාරය සඳහා ළඟා වීම, ඉපිළීම, පන්දුවට පහරදීම, පතිත වීම
    - ii) තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහරදීම.  
පන්දුව දැතින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නවා වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමඟ පන්දුවෙන් පොළොවට පහරදීම.  
නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අතහැරීමත් හුරු අතින් පහරදීම.  
දැතින් උඩ දමන පන්දුවට එකතෑන සිට ඉපිලෙමින් පහර දීම (අදාළ රූප සටහන්ද බලන්න)
    - iii) එය වරදකි - වීර නිවාසයට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීමක් ලබාදේ.
    - iv) පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාමට ඉඩ දේ.
  - B) i) \* අක්වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම  
\* පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම  
\* පිටුපසට හා ඉදිරියට දිවීම  
\* පියවර තබන වේගය වෙනස් කරමින් දිවීම (රූප සටහන්ද බලන්නද)
  - ii) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, වැළැක්වීම, විදීම



- iii) \* වරද වූ ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයකදී සිට දෙපිලේ ක්‍රිඩිකාවන් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීමක් ලබාදේ.  
 \* වරද වූ ස්ථානයට ආසන්නයේ සිමා ඉරෙන් පිටත සිට ධීර නිවාසයේ ක්‍රිඩිකාවකම තුළට විසි කිරීමක් ලබාදේ.

- C) i) \* පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.  
 \* පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.  
 \* පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.  
 \* උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.

- ii) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම, පන්දුවට හිසින් පහරදීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, ගෝල් රැකීම, දැල් රැකීම

- iii) ධීර නිවාසයේ ක්‍රිඩකයාට රතු කාඩ් පෙන්වා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම සිදු කරයි.

- iv) ධීර නිවාසයේ ක්‍රිඩකයෙකුට තුළට විසිකිරීමක් ලබාදේ.