



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

**තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020**

**11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I** කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකය:

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.

- කමල් විනීතය, කඩවසමිය, හොඳ මතක ශක්තියකින් යුක්ත අතර මිතුරු මිතුරියන් අතර ජනප්‍රියතාවයෙන් යුක්තය. ඔහු සංස්කෘතිය ආරක්ෂා කරගෙන කටයුතු කිරීමට නිතර පෙළඹෙයි. ඔහු,
  - (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරන පුද්ගලයෙකි.
  - (2) මනා පෞරුෂයකින් යුක්ත පුද්ගලයෙකි.
  - (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුතු පුද්ගලයෙකි.
  - (4) මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත පුද්ගලයෙකි.
- නිමල්ට ආතති කලමනාකරණය හා චිත්තවේග කලමනාකරණය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇත. ඒ අනුව කිව හැක්කේ,
  - (1) නිමල් මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් යහපත් බවයි.
  - (2) නිමල් මනා කායික සෞඛ්‍ය තත්වයකින් යුක්ත බවයි.
  - (3) නිමල් මනෝ සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුක්ත බවයි.
  - (4) නිමල් මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත බවයි.
- ..... යනු තමාගේත් තම පවුලේත්, අවට සමාජයේත් සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමයි.  
ඉහත හිස්තැනෙහි සඳහන් විය යුතු තේමාව විය යුත්තේ කුමක් ද?
  - (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය
  - (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
  - (3) මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම
  - (4) ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය
- පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු ගුණාංගයක් වන්නේ,
  - (1) ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැකසීම.
  - (2) ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික බව ආරක්ෂා කිරීම.
  - (3) විවිධ සමිති සමාගම් තිබීම.
  - (4) ශිෂ්‍යයින් සැමවිටම අගය කිරීම.
- පෙර ලමාවියට අදාළ වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,
  - (1) අවුරුදු 5 ත් අවුරුදු 8 ත් අතර කාලය
  - (2) අවුරුදු 1 ත් අවුරුදු 5 ත් අතර කාලය
  - (3) මාස 1 ත් අවුරුදු 1 ත් අතර කාලය
  - (4) අවුරුදු 2 ත් අවුරුදු 5 ත් අතර කාලය

06.

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
කසුන්	18.5 ට අඩු
චිජ්න	18.5 - 22.9
නදීක	23 - 26.9
ගාමිදු	27 ට වැඩි

ඉහත සිසුන් අතරින් උසට සරිලන බරක් ඇති කාර්යක්ෂම සිසුවා වන්නේ,

- (1) චිජ්න (2) නදීක (3) ගාමිදු (4) කසුන්

07.

රමල් - අරමුණකින් යුක්තව අභියෝග ජයගැනීමට වෙහෙස දරයි.

රාජ් - ආර්ථිකය ශක්තිමත් කර ගැනීමට වෙහෙස දරයි.

පියල් - වැඩිවශයෙන් ආගමික කටයුතුවල නිරතවේ.

ආනන්ද - දෙමාපියන්ට වැඩිහිටියන්ට අවනතව කටයුතු කරයි.

ඉහත දැක්වෙන්නේ විවිධ ජීවිත අවධිවල පසුවෙන පුද්ගලයින් සිව්දෙනෙකුගේ ලක්ෂණය

මොවුන් අතරින් ආදරය / විවාහය, අවශ්‍යතාවය ඉටුවිය යුත්තේ කවුරුත් සඳහා ද?

- (1) ආනන්ද (2) රාජ් (3) රමල් (4) පියල්

08.

මැදිවියේ පසුවන සරත් මානසික ආතතිය වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ පියවර කීපයක් පහත දැක්වේ. එයින් නිවැරදි වන්නේ,

A - සෞන්දර්ය කටයුතුවලින් ඇත්වී සිටීම.

B - සමාජ සුභසාධක කටයුතු සඳහා යොමුවීම.

C - ආගමික කටයුතු කෙරෙහි අවධානයක් යොමුකිරීම.

- (1) A හා B නිවැරදිය (2) A හා C නිවැරදිය (3) B නිවැරදිය (4) B හා C නිවැරදිය

09.

නිවැරදිව ඉරියව්වක් පවත්වාගැනීමේ දී ශරීරයෙන් වැයවන ශක්ති ප්‍රමාණය

- (1) උපරිම වේ (2) ශක්තියක් වැයනො වේ

- (3) මධ්‍යස්ථ වේ (4) අවම වේ

10.

රූපයේ දැක්වෙන A හා B ඉරියව් දෙක පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- (1) A ඉරියව්ව නිවැරදිවන අතර B ඉරියව්ව වැරදි වේ.

- (2) B ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර A ඉරියව්ව වැරදිය.

- (3) A හා B ඉරියව් දෙකම නිවැරදිය.

- (4) A හා B ඉරියව් දෙකම වැරදි වේ.



A



B

11.

යෝග්‍යතා සාධකයක් මැනීම සඳහා සුදුසු නිරීක්ෂණයක් පහත රූපයේ දක්වා ඇත. මෙම පරීක්ෂණය කුමන යෝග්‍යතා සාධකය මැනීම සඳහා භාවිතා කරයි ද?

- (1) ශක්තිය

- (2) සමායෝජනය

- (3) නම්‍යතාවය

- (4) උලැගිතාවය



12.

පහත දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් මගින් දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන යෝග්‍යතාවය වන්නේ කුමක් ද?

- \* පුෂ්අප්ස් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම.

- \* ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.

- \* බර උපකරණ විසිකිරීම.

- \* පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම.

- (1) පේශිමය ශක්තිය

- (2) නම්‍යතාවය

- (3) හෘදය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව

- (4) වේගය

13. A අවස්ථිය වස්තුවක ස්කන්ධය මත රඳාපවතී.  
B ගම්‍යතාව වස්තුවේ ස්කන්ධය හා ප්‍රවේගය මත රඳාපවතී.  
ඉහත දැක්වෙන වගන්ති අතරින් නිවැරදි වන්නේ,  
(1) A වගන්තිය නිවැරදිය (2) A හා B වගන්ති දෙකම නිවැරදිය  
(3) A හා B වගන්ති දෙකම වැරදිය (4) B වගන්තිය නිවැරදිය
14. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වාගෙන යාමට ක්‍රියාකාරකම් අත්‍යවශ්‍යවේ. පහත දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වලින් සීමා කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,  
(1) පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම (2) ක්‍රිකට්, බැට්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවල යෙදීම.  
(3) නර්තන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම. (4) විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කිරීම.
15. පහත දැක්වෙනුයේ ක්‍රීඩකයින් හතරදෙනෙකු විසින් කරන ලද පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් ය.  
සුපුන් - ධාවන ඉනිමගේ දිවීම  
තිලංග - අක්වක් ධාවනය  
හර්ෂ - මෙඩිසින් බෝලය විසිකිරීම  
සවින් - මීටර් 30 වේගයෙන් දිවීම  
ඉහත ක්‍රීඩකයින් අතරින් සමායෝජනය දියුණු කිරීමට වඩාත්ම යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වූයේ,  
(1) තිලංග (2) හර්ෂ (3) සුපුන් (4) සවින්
16. සහාය දිවීමේ තරගයක ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනා අතරින් ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩිවශයෙන් තිබිය යුතු ක්‍රීඩකයා වන්නේ,  
(1) සිව්වන ධාවකයා ය. (2) පළමු ධාවකයා ය.  
(3) තෙවන ධාවකයා ය. (4) දෙවන ධාවකයා ය.
17. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී දූඩි ක්‍රියාශීලී බව හා තද උණුසුම හේතුවෙන් ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යා හැකිය. එම අවස්ථාවේදී ඇතිවිය හැකි අනතුරු විය හැක්කේ,  
(1) අවසන්ධිවීමක් (2) අස්ථි හග්නයක් (3) උලුක්කුවීමක් (4) කෙණ්ඩා පෙරලීමක්
18. තරග ඇවිදීමේදී විනිශ්චයකරුවන් විසින් ක්‍රීඩකයින්ට පහත සංකේතය පෙන්වයි. එම සංකේතයෙන් කියවෙන්නේ,  
(1) තරග අවස්ථාවේ දිවීමය. (2) පොළව හා සම්බන්ධතාවය නැතිවීම.  
(3) පාද ඔසවා ගමන් කිරීම. (4) දණහිස නැවීම.



- අංක 19 හා 20 ප්‍රශ්නවලට පහත වගුව උපයෝගී කරගන්න.

ක්‍රීඩක අංක	සහභාගීවන තරග ඉසව්
48	මීටර් 5000, මීටර් 10000, 50
56	මීටර් 110 කඩුලු, මීටර් 200, තුම්පිමම
62	මීටර් 1500, දුර
33	මීටර් 100 x සහාය දිවීම ආරම්භක ක්‍රීඩකයා, මීටර් 100 දිවීම, උස

19. තම ධාවන ඉසව් ආරම්භය සඳහා කුදු ඇරඹුම භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩකයින්ගේ අංක වනුයේ,  
(1) අංක 56 හා අංක 33 (2) අංක 48  
(3) අංක 48 හා අංක 62 (4) අංක 56 හා අංක 62

20. සිරස් පැනීමේදී සහභාගී වන ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩකයින් වනුයේ,  
 (1) අංක 56 (2) අංක 56 හා අංක 62  
 (3) අංක 33 හා අංක 56 (4) අංක 48 හා අංක 33
21. පහත රූපයෙන් පෙන්වුම් කෙරෙනුයේ,



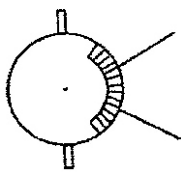
- (1) උස පැනීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකි.  
 (2) කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථාවකි.  
 (3) තුම්පිම්ම පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථාවකි.  
 (4) ධාවන තරඟ පුහුණුව සඳහා සිදුකරනු ලබන අභ්‍යාසයකි.
22. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ තරඟකරුවෙකුගේ කවපෙත්ත ක්‍රීඩාපිටියේ පතිත වූ අවස්ථා කීපයක් මෙහි දැක්වේ. මින් නිවැරදි වන්නේ,  
 (1) A, B හා C නිවැරදිය (2) A, C හා D නිවැරදිය  
 (3) B, C හා D නිවැරදිය (4) A, B, C, D නිවැරදිය



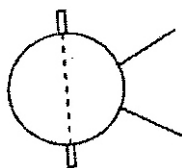
23. පහත රූප සටහනේ ක්‍රීඩකයා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමය  
 (1) ෆ්ලෝප් ක්‍රමය  
 (2) ස්ටැඩල් ක්‍රමය  
 (3) කතුරු පිම්ම  
 (4) පෙරදිග පිම්ම



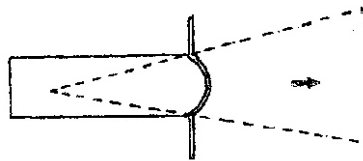
- මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ ක්‍රීඩකයින් තරඟ ස්ථානවලට රැගෙන යාමට හා එම ක්‍රීඩා තරඟවලට අවශ්‍ය උපකරණ ලබාදීමට ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා පහත රූප සටහන් උපයෝගී කර ගන්න.
- අංක 24 හා 25 ප්‍රශ්නවලට ඒ ඇසුරින් පිළිතුරු සපයන්න.



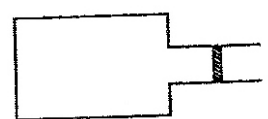
A



B



C



D

24. යගුලිය දූමීමේ ක්‍රීඩකයා රැගෙන යා යුතු ක්‍රීඩාපිටිය දැක්වෙන රූපය වන්නේ,  
 (1) B රූපය (2) A රූපය (3) D රූපය (4) C රූපය
25. C ක්‍රීඩාපිටිය වෙත සැපයිය යුතු ක්‍රීඩා උපකරණය වන්නේ,  
 (1) යගුලිය (2) හරස් දණ්ඩ (3) කවපෙත්ත (4) හෙල්ල
26. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ප්‍රයාම තරඟ ලෙස පැවැත්වෙන පංච ප්‍රයාම, සප්ත ප්‍රයාම, දස ප්‍රයාම යන ඉසව් 3 වට භාවිතා වන පොදු තරඟ ඉසව්වකි  
 (1) රිටි පැනීම (2) දුර පැනීම (3) මීටර් 200 (4) මීටර් 800

27. \* කලබල නොවීම හා ඉවසීම  
\* සැමට එකලෙස සැලකීම  
\* ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව, අවස්ථාවට ගැලපෙන තීරණ ගැනීම  
\* සුපරික්ෂාකාරීව කටයුතු කිරීම, නොපසුබට උත්සාහය  
\* පිළිකුල් නොකිරීම, ලැජ්ජාශීලී නොවීම
- ඉහත දක්වූයේ 10 වසර ශිෂ්‍යයෙකු ලියන ලද පිළිතුරකි. ඊට අදාළ ප්‍රශ්නය වනුයේ,
- (1) ක්‍රීඩා නායකයකු සතු ගුණාංග ලියා දක්වන්න.
  - (2) ශිෂ්‍ය නායකයකු සතු ගුණාංග ලියා දක්වන්න.
  - (3) ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු ගුණාංග ලියා දක්වන්න.
  - (4) රියදුරෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග ලියා දක්වන්න.
28. සිරුරේ බරින් 60% ජලය ඇත. ක්‍රීඩාවේදී ශරීර බරින් 3% කට වඩා ජලය පිටවූ විට විජලනයට පත් වූයේ යැයි සලකයි. මින් විජලනයේ බලපෑමක් නොවන්නේ කුමක් ද?
- (1) හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම. (2) මුත්‍රා නිපදවීම වැඩිවේ.
  - (3) ඔක්සිජන් සැපයීම අඩුවේ. (4) ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනයට බාධා ඇතිවේ.
29. \* ඔබගේ සිරුර පිටස්තර අයට ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩනොදෙන්න.  
\* තැනට සුදුසු නුවනින් උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කරන්න.  
\* හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂකයෙකු හා ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට යන්න.  
\* නොහඳුනන පුද්ගලයන්ගෙන් තැගිබෝග නොගන්න.
- සිසුන් අතර බෙදාහරින ලද අත්පත්‍රිකාවක පිටපතක් ඉහත දක්වා ඇත. මෙමගින් දක්වා ඇත්තේ,
- (1) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමක් ය.
  - (2) කාලකෝලාහල නිසා ඇතිවන අනතුරු වළක්වා ගැනීම පිළිබඳව ය.
  - (3) ලිංගික අතවර හා අපයෝජන වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු පියවරයන් ය.
  - (4) රෝග ආසාදනය වීම වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු පියවරයන් ය.
30. \* උසින් හා බරින් වැඩිවීම  
\* උකුල පුළුල්වීම  
\* මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම  
\* ආර්ථවය ආරම්භය
- ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැකි වයස් කාණ්ඩය මින් කුමක් ද?
- (1) නව යොවුන්වියේ බාලකයින් සඳහා ය. (2) තරුණවියේ බාලක බාලිකාවන් සඳහා ය.
  - (3) ළමා කාලයේ බාලක බාලිකාවන් සඳහා ය. (4) නව යොවුන්වියේ බාලිකාවන් සඳහා ය.
31. නවයොවුන් වියට එළඹීමත් සමගම ශරීරයේ හෝමෝනවල ඇතිවන වෙනස්කම් නිසා ලිංගික උත්තේජනය මෙන්ම ශාරීරික වර්ධනය ඇතිවේ. මේ සඳහා බාලිකාවන් තුළ නිපදවෙන හෝමෝනය වනුයේ,
- (1) ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝමෝනයයි. (2) වර්ධක හෝමෝනයයි.
  - (3) ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනයයි. (4) ඉන්සියුලින් හෝමෝනයයි.
32. එළවළු සලාදයක් සෑදීමේදී එහි පෝෂණ ගුණය අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන ක්‍රියාවක් වන්නේ,
- (1) සලාදයට දෙහි ඇඹුල් එකතුකිරීම.
  - (2) කුඩා කැබලිවලට කැපූ එළවළු හොඳින් සෝදා සලාදය සඳහා යොදාගැනීම.
  - (3) සලාදය සඳහා අමු එළවළු යොදාගැනීම.
  - (4) සලාදයට බිත්තර, උම්බලකඩ වැනි දෑ එකතු කර ගැනීම.



33. සමාධි තුළින් මෑතක සිට පහත සඳහන් රෝගී තත්වයන් පෙන්නුම් කරන්නට විය.

\* මතක ශක්තිය අඩුවීම

\* අවදානය යොමුකිරීම අඩුවීම

\* කම්මැලි ගතිය

\* ඉක්මනින් විඩාවට පත්වීම

ඉහත තත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා සමාධිට ලබාදිය යුතු වඩාත් සුදුසු සෞඛ්‍යමය උපදේශය වන්නේ,

- (1) රජයෙන් ළමුන්ට ලබාදෙන යකඩ පෙති නිසි ලෙස ලබාගන්නා ලෙසය.
- (2) ගොයිට්ස් අඩංගු ආහාර නිතර නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් වළකින ලෙසය.
- (3) තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර හැකි තාක් අඩුකරන ලෙසය.
- (4) අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු භාවිතය නිසිලෙස සිදුකරන ලෙසය.

34. A ඇලුමිනියම් භාජනවල අවිචාරිත සකස් කර තබාගැනීම

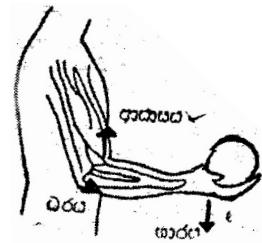
B මස්, මාළු, අලපෙති බැඳගැනීම

C එකම තෙලෙහි නැවත නැවත ආහාර බැඳීම

ඉහත කරුණු වලින් ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතුවිය හැකි අවස්ථා වන්නේ,

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

35. රූපයේ දක්වෙන්නේ මලල ක්‍රීඩා ඉරියව්වක ක්‍රීඩා පුහුණු ක්‍රියාකාරකයෙකි. මෙහිදී ශරීරය ක්‍රියාකරනු ලබන්නේ කුමන සණයේ ලීවරයක් ලෙසද?



- (1) පළමු සණයේ ලීවරයක් ලෙසය.
- (2) දෙවන සණයේ ලීවරයක් ලෙසය.
- (3) තෙවන සණයේ ලීවරයක් ලෙසය.
- (4) හතරවන සණයේ ලීවරයක් ලෙසය.

36. පුද්ගලයකුගේ සිරුර තුළ ද්‍රව්‍ය හා වායු පරිවහනය සහ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා දායකත්වයක් දක්වන පද්ධතිය වන්නේ,

- (1) ස්නායු පද්ධතියයි.
- (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.
- (3) ස්වසන පද්ධතියයි.
- (4) අස්ථි පද්ධතියයි.

37. සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් (ප්‍රතිග්‍රාහකයක) සිට මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය කරා ආවේගයක් රැගෙනයාම සිදුකරනු ලබන්නේ,

- (1) ජේශි තන්තු මගිනි.
- (2) ඇක්ටින් හා මයෝසින් සූත්‍රිකාව මගිනි.
- (3) වාලක ස්නායු මගිනි.
- (4) අභිවාහිනී ස්නායු මගිනි.

38. ආහාර අවශෝෂණය වැඩිවශයෙන් සිදුවන්නේ,

- (1) කුඩා අන්ත්‍රය තුළදී ය.
- (2) මහා අන්ත්‍රය තුළදී ය.
- (3) ග්‍රසනිකාව තුළදී ය.
- (4) අන්තසෝත්‍රය තුළදී ය.

39. ආහාර පිසීමේ දී කුළුබඩුවක් ලෙස සුදුළුණු යොදාගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි

- (1) විටමින් අවශෝෂණය පහසු කරයි.
- (2) රුධිරයේ සනත්වය වැඩිවේ.
- (3) යකඩ අවශෝෂණය පහසු වේ.
- (4) වෛරස් බැක්ටීරියා ප්‍රතිරෝධ ගුණයෙන් යුක්තවේ.

40. වැඩිපුර තෙල්, සීනි අඩංගු ආහාර මගින් වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලැබෙන නමුත් අනෙකුත් පෝෂක කොටස් අඩු ආහාර හඳුන්වන්නේ,

- (1) ඤාණික ආහාර
- (2) ශක්තිජනක ආහාර
- (3) නිසරු (නිෂ්ඵල) ආහාර
- (4) පෝෂ්‍යදායී ආහාර



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

## නෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- 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) අප පාසලේ ක්‍රීඩා දිනය වෙනුවෙන් මෙවර නායකත්ව පුහුණු කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. මෙහි සංවිධාන කටයුතු සිදුකරනු ලැබුවේ 11 ශ්‍රේණියේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය හදාරන සිසුන් විසින් ය. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් විවිධ වැඩසටහන් සංවිධානය කර තිබුණි.

ශරීර සුවතා වැඩසටහනක් තුළින් පුහුණු කඳවුරේ ආරම්භය සිදුවිය. යොවුන්වියේ අභියෝග හා ඒවා ජය ගැනීම පිළිබඳ පුහුණු සැසියක් ද ක්‍රියාත්මක විය. දෙමාපියන් විසින් දිවා ආහාරය සඳහා එළවළු බත් සමග එළවළු සලාදයක් ඇතුළු ව්‍යංජන ද, අතුරුපස ලෙස පලතුරු සලාදයක් ද ලබාදෙන ලදී. භාවනා වැඩසටහනකට සහභාගි වීමට ද අවස්ථාව ලැබුණි. සවස් වරුවේ කණ්ඩායම් 5 ක් සහභාගි වූ වොලිබෝල් තරගාවලියක් සීමිත පහසුකම් යටතේ ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ පවත්වා අවසන් කිරීමට ද හැකි විය.

- මෙවැනි නායකත්ව පුහුණු කඳවුරු තුළින් සිසුන් තුළ සංවර්ධනය වන පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර 2 ක් නම් කරන්න.
- පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ඡේදයේ සඳහන් නොවන වෙනත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- මෙම වැඩසටහන සංවිධානය කළ සිසුන් අයත් වන නව යොවුන් අවධිය ජීවිතයේ ඉතා වැදගත් කාලසීමාවක් ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. එසේ හැඳින්වීමට හේතුවන කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- නව යොවුන්වියේ අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් යෝජනා කරන්න.
- දෙමාපියන් විසින් ලබාදුන් මිශ්‍ර ආහාරවේල පිළිබඳව ඔබේ අදහස දක්වන්න.
- ව්‍යායාම්වලදී හා ක්‍රීඩා කටයුතුවලදී සිසුන් විසින් අනුගමනය කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ගතික ඉරියව් 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- මෙම වැඩසටහන තුළ සිසුන්ගේ හෘදයාශ්‍රිත දූර්වතා හැකියාව වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියා දක්වන්න.
- මෙහිදී සංවිධානය කළ වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා අනුගමනය කරන ලද තරගාවලි ක්‍රමය කුමක් ද?
- ඔබ සඳහන් කළ තරගාවලි ක්‍රමයට අනුව කණ්ඩායම් 5 ක් සඳහා තරග සටහනක් පිළියෙල කරන්න.
- මෙවැනි වැඩසටහන්වලට සහභාගි වීමේදී වර්තමානයේ මුළු ලොවටම තර්ජනයක් වී ඇති "කොවිඩ් 19 වෛරසයෙන්" ආරක්ෂා වීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

## I කොටස

- (02) (i) \* පුහුණු ආගන්තුක පරිසරයකට හුරුවීම සඳහා ප්‍රමාණවත් විවේකයක් අවශ්‍ය වේ.  
 \* මේද පටකයන් ප්‍රමාණවත්ව ගොඩනැගී නැති නිසා සිතලෙන් හා අධික උෂ්ණත්වයෙන් ආරක්ෂා කළ යුතුවේ.  
 (අ) ඉහත අවශ්‍යතා ඉටුවිය යුතු ජීවන අවධිය නම් කරන්න.  
 (ආ) මෙම අවධියේදී ඉටුවිය යුතු මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පාසල් සිසුන් පෝෂණ උග්‍රතාවයන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා රජය විසින් නිර්දේශිත ඖෂධ ලබාදෙන පෝෂණ උග්‍රතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ආහාර සකස් කිරීමේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) දේශීය ආහාර භාවිතය තුළින් අපට ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (03) (i) පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමෙන් ක්‍රීඩකයකු තුළ දියුණු වන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග සඳහන් කරන්න.  
 (අ) මෙයිසින් බෝලය විසිකිරීම  
 (ආ) අක්වක් ධාවනය (Zig Zag Run) (ලකුණු 02)
- (ii) උසපැනීම, යගුලිය දූමිම වැනි මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී මෙන්ම ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රීඩාවේදී ද සමබරතාවය රැකගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක 2 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ සනත් අනතුරකට භාජනය වීම නිසා තරගයෙන් ඉවත් විය. මෙවැනි ක්‍රීඩා අනතුරුවලට හේතු විය හැකි කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) සනත්ට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේදී PRICES ක්‍රමය භාවිතා කරන ලදී. මෙහි P, R, I යන අක්ෂරවලින් හැඳින්වෙන ප්‍රථමාධාර පියවරයන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (04) පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
- (i) මෙවර පැවැත්වෙන අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගයට මුහුණදීමට නියමිතව සිටින ඔබගේ මිතුරකු/මිතුරියක තම පියා නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයක සිටින බැවින් ඒ පිළිබඳව දැඩි කනස්සල්ලෙන් පසුවන බව ඔබට හැඟී යයි.
- (ii) පාසල් පුස්තකාලයේදී 7 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යයකු පුස්තකාලයේ ඇති වටිනා පොතක ඇති පින්තූර ඉරාගැනීමට සැරසෙන අයුරු ඔබ දකී.
- (iii) නීතිපතා ප්‍රමාදවී පාසලට පැමිණෙන මිතුරෙකුට විදුහල්පති තුමා දඩුවම් පැමිණවීම නිසා එයට එරෙහිව සිසුන් වර්ජනයක යෙදීම සඳහා ඔබගේ සහයෝගය පතයි.
- (iv) පාසල නිමවී නිවසට පැමිණෙන අනතුර ඔබගේ නැගණිය ඇගේ යහළුවාත් සමග නිතර අයිස් පැකට් මිලදී ගන්නා බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.
- (v) නෙට්බෝල් පුහුණුවීම් සිදුකරන අතරතුර ඔබ කණ්ඩායමේ සාමාජිකාවක් ක්ලාන්තයට පත් වූ බව ඔබ දකී. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

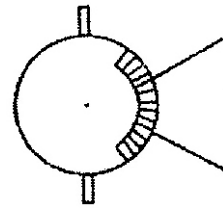
## II කොටස

- (05) මලල ක්‍රීඩාවේ න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික දැනුම ලබාගැනීම ජීවිතයේ යහපැවැත්මකට හේතුවේ.
- (i) ධාවන ඉසව් අතර කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්ව ඉතා අලංකාර ඉසව්වකි. කඩුලුමතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) හෙල්ල විසිකිරීම ඉසව්ව නවක ක්‍රීඩකයකුට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)



(iii) කමල් සහභාගී වූ දුරපැනීමේ ඉසව්වේදී හික්මීම් පුවරුව අසල සිටි විනිසුරු විසින් රතු කොඩියක් එසවීය. එයට හේතු විය හැකි කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

- (iv) (අ) රූපසටහනේ දැක්වෙන ක්‍රීඩාපිටිය උපයෝගී කරගන්නා මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව නම් කරන්න.
- (ආ) මෙම ඉසව්ව සඳහා යොදාගතහැකි ශිල්පීය ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)



(06) පහත දැක්වෙන සටහන උපකාරී කරගෙන අදාළ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩකයින්ගේ නම	සහභාගී වන ඉසව්
අමීල	100m, 200m යගුලිය
සහන්	10000m, 5000m
චේතනා	දුරපැනීම, උසපැනීම
කමනි	මැරතන්, ස්ටීපල්චේස්

- (i) අමීලගේ හා කමනිගේ පාදවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කෙරෙන පේශි තන්තු වර්ග දෙක පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) මේතකා දක්ෂතා දක්වන ඉසව් අනුව ඇයට අදාළ පේශි තන්තුවල ලක්ෂණ 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ATP නමැති සංයෝගය බිඳහෙළීමෙන් මුදාහැරෙන ශක්තිය පේශි සංකෝචනය සඳහා යොදාගනී. මෙම ක්‍රියාවලිය සමීකරණයකින් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සෘජුවම දායකත්වය දක්වන පද්ධති 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

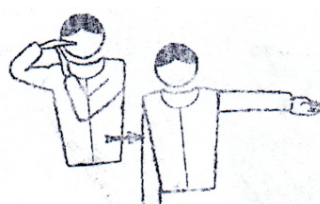
(07) මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B, C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**A - කොටස**

- (i) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. එහිදී වැළැක්වීම දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)



A



B

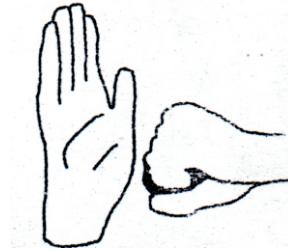
- (iii) පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබගේ තීරණයක් පැහැදිලි කරන්න.
- (අ) පසුපෙල ක්‍රීඩකයකු ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් දෑලට ඉහළින් ඇති පන්දුවකට ප්‍රහාරයක් එල්ල කර විරුද්ධ පිලට යැවීම
- (ආ) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපය තුළදී යටි අත් ක්‍රමයට ඔසවා දුන් පන්දුවට ප්‍රහාරයක් එල්ලකර විරුද්ධ පිලට යැවීම (ලකුණු 03)
- (iv) වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරීන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

## B - කොටස

- (i) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මෙහිදී ආක්‍රමණ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) පහත සඳහන් පිළිතුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)



A



B

- (iii) පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණයන් පැහැදිලි කරන්න.
  - (අ) පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත භූමියේ සිටින පුද්ගලයකු හෝ වස්තුවක ස්පර්ශ වීම.
  - (ආ) මැද යැවුම මැද පෙදෙස ස්පර්ශ නොකර ලබා ගැනීම.
  - (ඇ) පන්දුව ලබාගෙන පතිත වූ පාදය ඔසවා බිම තැබීමට පෙර පන්දුව විසිකිරීම. (ලකුණු 03)
- (iv) නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරීන් තිදෙනෙකු සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

## C - කොටස

- (i) ඔබ නිවාසයේ නවක පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. එහිදී එකතැන සිට පන්දුවට හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා පැහැදිලි කරන්න.



- (iii) පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබගේ තීරණයන් පැහැදිලි කරන්න.
  - (අ) පරවි සහ මයුර පිලේ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුවට පා පහරක් එල්ල කිරීමෙන් අනතුරුව පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාම.
  - (ආ) තරගය අතරතුර ගෝල් සීමාවෙන් ක්‍රීඩාපිටියෙන් ඉවතට ගිය පන්දුව වෙනුවෙන් මයුර පිලේ ක්‍රීඩකයා ගෝල් පහරක් ලබාගන්නා අවස්ථාවේදී පරවි පිලේ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ රැඳී සිටීම. (ලකුණු 03)
- (iv) පාපන්දු තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරීන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

11 ශ්‍රේණිය

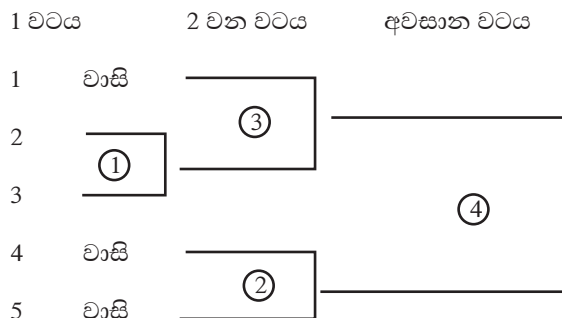
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

- (01) (i) කායික / මානසික / සමාජීය / අධ්‍යාත්මික
- (ii) \*
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇතිකිරීම.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා සබඳතා වර්ධනය.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවා ලබාදීම.
- (iii) \*
- ළමාවියෙන් වැඩිහිටි වියට සංක්‍රමණය වන කාලයක් වීම.
  - මොවුන් රටක සම්පත් වීම.
  - අනාගත පුරවැසියන් වීම.
  - වේගවත් කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්වලට භාජනය වන කාලයක් වීම..... ආදිය
- (iv) \*
- වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම.
  - නිර්මාණශීලීව සිතීම.
  - සෞන්දර්යාත්මක අංශ කෙරෙහි යොමුවීම.
  - ක්‍රීඩා හා ආත්මාරක්ෂක ක්‍රම ආදිය ඉගෙනීම ..... ආදිය
- (v) \*
- සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඇතුළත් ආහාර වේලක් බව
  - සිසුන්ගේ රුචිකත්වය ඇතිකරවන බව .... ආදිය
- (vi) ඇවිදීම / දිවීම / පැනීම .... ආදිය
- (vii) \*
- කඩසරව ඇවිදීම
  - ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරතවීම
  - සුළු ක්‍රීඩාවක නිරතවීම
  - හැල්මේ දිවීම .... ආදිය
- (viii) පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීම හෙවත් ඉවතලෑමේ ක්‍රමය
- (ix) වාසි ගණන =  $8 - 5 = 3$



- (x) \*
- නාසය සහ මුඛය වැසෙනසේ මුව ආවරණ පැළඳීම
  - නිතර සබන් යොදා දැන් සේදීම
  - දෙදෙනෙකු අතර අවම වශයෙන් මීටරයක පරතරය තබාගැනීම
  - කසින විට, කවිසුම් යනවිට වැලමිටේ ඇතුළු පැත්තෙන් හෝ පිරිසිදු ලේන්සුවකින් නාසය වැසීම ... ආදිය (ලකුණු  $2 \times 10 = 20$ )

I කොටස

- (02) (i) අවධිය - නවජ අවධිය  
 \* සුරක්ෂිතතාවය \* වඩාගැනීම හා හුරුකළ කිරීම  
 \* දරුවා සමග කථාකිරීම හා සිනාසීම \* දරුවා ස්පර්ශ කිරීම හා පිරිමැදීම
- (ii) යකඩ උෞෂ්ණතාවය / විටමින් C උෞෂ්ණතාවය / විටමින් A උෞෂ්ණතාවය
- (iii) \* පළුදු හෝ සතුන් කෘදමන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම.  
 \* පුස් බැඳුන හෝ නරක්වූ ආහාර භාවිතා නොකිරීම.  
 \* ආහාර පිළියල කිරීමට පෙර දැන් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම.  
 \* එළවළු හා පලතුරු වර්ග හොඳින් සෝදා ගැනීම.
- (iv) \* පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ වේ. \* ආර්ථික වාසි ලැබේ.  
 \* වසවිසෙන් තොරයි. \* ගෙවත්තේ වගා කරගත හැකිය.
- (03) (i) (අ) ශක්තිය (ආ) උලගිතාවය
- (ii) \* ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටුවා ගැනීම.  
 \* ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම.  
 \* ආධාරක පතුල විශාල වීම.  
 \* ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.  
 \* බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර තහවුරු කිරීම.
- (iii) \* නිසිපරිදි ඇඟ උණුසුම් කිරීමට නොයෙදීම.  
 \* වැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතය  
 \* ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණු වීම.  
 \* ක්‍රීඩාවට නොගැලපෙන උපකරණ භාවිතය.  
 \* ක්‍රීඩාපිටිය නිසි ප්‍රමිතියකින් නොතිබීම.
- (iv) P - Protection - අනතුරු සිදුවූ කොටස ආරක්ෂා කිරීම.  
 R - Rest - විවේකය ගැන්වීම.  
 I - Ice - අයිස් තැබීම.
- (04) ධනාත්මකව පිළිතුරු දෙකක්වත් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

- (05) (i) \* කඩුලු අතර දිවීම \* කඩුල්ල තරණය කිරීම
- (ii) \* හිසට ඉහළින් තනි අතින් සැහැල්ලු පන්දුවක් විසිකිරීම.  
 \* හිසට ඉහළින් පිටුපසට අඳි ලබන හෙල්ලය පොළොවට වේගයෙන් දමා ගැසීම.  
 \* කණ්ඩායම් දෙකක් මුහුණට මුහුණලා සිට තනි පන්දුවක් හිසට ඉහළින් විසිකිරීම.
- (iii) \* ඉපිලීම් පුවරුවට ඉදිරි ප්‍රදේශය ස්පර්ශ කර හික්මීම ලබාගැනීම.  
 \* හික්මීම් පුවරුවට දෙපසින් ඉපිලීමක් ලබාගැනීම.  
 \* පා දෙකෙන්ම ඉපිලීම ලබාගැනීම.
- (iv) ඉසව්ව - යගුලිය දැමීම  
 ශිල්ප ක්‍රම - \* රේඛීය ක්‍රමය (පෙරිමි බ්‍රයන් ක්‍රමය)  
 \* කරකැවී යගුලිය විසිකිරීම (හුමණ ක්‍රමය)
- (06) (i) අම්ල - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු (සුදු තන්තු)  
 කමනි - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු (රතු තන්තු)
- (ii) \* සංකෝචන වේගය වැඩිය \* තන්තු සුදු පැහැතිය  
 \* නිර්වායු ස්වසනය සිදුවේ \* ඉක්මනින් වේගයට පත්වේ  
 \* සංවිත ආහාර (ග්ලයිකෝජන්) වැඩිය
- (iii)  $ATP \rightarrow ADP + P + \text{ශක්තිය} \uparrow$   
 ඇඩිනෝසින් ප්‍රයිපොස්පේට්  $\rightarrow$  ඇඩිනෝසින් ඩයිපොස්පේට් + ශක්තිය + පොස්පේට්
- (iv) අස්ථි පද්ධතිය / පේශි පද්ධතිය / ස්නායු පද්ධතිය

(07) A කොටස

- (i) අදාළ ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 04)
- (ii) A දෙවරක් ස්පර්ශ කිරීම  
B කෙටි විවේකය
- (iii) (අ) මෙය වරදකි. පිරිනැවීමක් සමග විරුද්ධ පිලට ලකුණක් ලබාදේ  
(ආ) මෙම සිදුවීම වරදක් නොවේ. තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යයි.
- (iv) පළමු තීරක / දෙවන තීරක / ලකුණු සටහන්කරු / සහාය ලකුණු සටහන්කරු / ..... විනිසුරුවන

B කොටස

- (i) \* අත් වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම  
\* පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම  
\* ක්ෂණික දිශා මාරු කරමින් දිවීම  
\* පිටුපසට හා ඉදිරියට දිවීම .... ආදිය (ලකුණු 02)
- (ii) A පාද චලනය  
B ශාරීරික සට්ටන (ලකුණු 02)
- (iii) (අ) වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සීමා ඉරට ඉතා ආසන්නව පාද තබා ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත සිට පන්දුව යැවීමට විරුද්ධ කණ්ඩායමේ එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවකට ලබාදීම. (තුලට විසිකිරීම - Throw in)  
(ආ) වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සිට විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවීමක් ලබාදීම. පන්දුව මැද පෙදෙස හරහා ගෝල් පෙදෙසට ගමන් කළ ස්ථානයේ ගෝල් පෙදෙසේ සිට නිදහස් යැවීමක් ලබාදීම (Free Pass)  
(ඇ) එය වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යයි. (ලකුණු 03)
- (iv) \* විනිසුරුවරියන් 2 \* ලකුණු සටහන්කරු \* කාල සහක (ලකුණු 03)

C කොටස

- (i) \* එකතැන සිට පන්දුවට හිසින් පහර දීම, නලලකින් සිදුකිරීම  
\* එක් ක්‍රීඩකයකු දැනින් ඉහළින් එනව පන්දුවට ශරීරයේ ඉහළ කොටසදුන්නක ආකාරයට නමා පන්දුවට හිසින් පහර දීම  
\* එක් එක් කණ්ඩායමක සිසින් පන්දුව දැනින් B කණ්ඩායම වෙත ඉහළින් යොමුකිරීමෙන් B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් පැනීමක් රහිතව නලල භාවිතයෙන් පන්දුවට හිසින් පහර දීම  
(ගැලපෙන ක්‍රියාකාරම්වලට ලකුණු ලබාදෙන්න.) (ලකුණු 03)
- (ii) A අවවාදය B තුලට විසිකිරීම (ලකුණු 02)
- (iii) (අ) දෙපිලේ ක්‍රීඩකයින් එකවර පන්දුවට පහර දුන් සීමාකයේ සිට පන්දුව උඩ දූමීමක් සිදුකිරීම  
(ආ) ගෝල්පහරක් එල්ල කරන අවස්ථාවේදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින්ට දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ රැඳී සිටිය හැකිය. එය වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම (ලකුණු 03)
- (iv) ප්‍රධාන විනිසුරු, සහාය විනිසුරු (පැති විනිසුරු) (ලකුණු 02)