

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு - 2021 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණි Grade	11	විෂය பாடம் Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය. Health and Physical Education.
		පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	1
		පැය மணித்தியாலம் Hours	1

සැලකිය යුතුයි .

සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .

අංක 1 සිට 40 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්න වල දී ඇති (1) (2) (3) (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

[1] සියලු දෙනා අතර ජනප්‍රිය නිමල් , තමන්ගේ ආදායම් මාර්ගය සකස් කරගෙන ඇත්තේ වගා කටයුතුවල නිරත වීමෙනි . ලභකදී සිට අමතකවීමේ ස්වභාවයක් පෙන්වුම් කරන ඔහු නිතර නිතර තරඟ ගැනීම ද සිදු කරයි. මේ අනුව ඔබට සිතෙන්නේ,

- 1) ඔහුගේ කායික සෞඛ්‍යය දුර්වල වී ඇති බව ය .
- 2) ඔහුගේ මානසික සෞඛ්‍යය දුර්වල වී ඇති බව ය
- 3) ඔහුගේ සමාජයීය සෞඛ්‍යය දුර්වල වී ඇති බව ය.
- 4) ඔහු සමාජයට වෛර කරන පුද්ගලයෙකු බව ය .

[2] ඔබගේ සහ ඔබ සමාජයේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාම ලෙස ගුරුතුමිය හඳුන්වන්නේ,

- 1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙසටය.
- 2) ප්‍රජා සෞඛ්‍යය ලෙසටය.
- 3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙසටය.
- 4.) පුද්ගල සෞඛ්‍යය ලෙසටය.

• සිසුන් සිටි දෙනෙකු පිළිබඳ විස්තරයක් පහත දැක්වේ .

සම්පත් - තෝරාගත් මිතුරු මිතුරියන් කිහිප දෙනෙකු සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.

අමතා - ඇයගේ හොඳම මිතුරිය සමඟ ඉතා සෙනෙහසින් හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.

ධම්මික - තම කල්ලියේ සාමාජිකයන් සමඟ ඉතා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි .

පුෂ්පා - පාසලේ සියලුම ගුරුවරුන් හා දෙනෙකුත් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි .

[3] මේ අය අතුරෙන් වඩා හොඳින් අත්තර් පුද්ගල සබඳතා පෙන්වුම් කරනුයේ,

- 1) සම්පත්ය.
- 2) අමතා ය.
- 3) ධම්මිකය.
- 4) පුෂ්පා ය.

[4] පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන එක් ක්‍රමයක් ලෙස ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම හැඳින්විය හැකිය .

එය මනින නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ,

- 1) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = බර (kg) ÷ උස (m) × උස (m)
- 2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = උස (m) × උස (m) ÷ බර (kg)
- 3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = ඉතා වට ප්‍රමාණය (cm) ÷ උස (cm)
- 4) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = බර (kg) ÷ උස (cm)

[5] ශරීරය වෙනස වීමෙන් අනතුරුව ගෙවීයිය කොටස් අලුත්වැඩියාවට හා වර්ධනයට විවේකය හා සුවඳායක නින්දක් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා,

- 1) පැය 4 - 8 අතර කාලයක නින්දක් ලබාගත යුතුය.
- 2) පැය 6 - 8 අතර කාලයක නින්දක් ලබාගත යුතුය.
- 3) පැය 8 - 10 අතර කාලයක නින්දක් ලබාගත යුතුය.
- 4) පැය 6 - 10 අතර කාලයක නින්දක් ලබාගත යුතුය.

- [6] වසංගත රෝග තත්ත්වයක් හමුවේ සංචාරක ව්‍යාපාරය බිඳවැටී ඇති බව රජය පවසයි. සංචාරක ව්‍යාපාරය නිසා අප මුහුණදෙන අභිතකර බලපෑමක් ලෙස සැලකිය නොහැක්කේ,
 1) විවිධ නොගැළපෙන විලාසිතා පැතිරීම. 2) හෝටල් කර්මාන්තයේ වර්ධනයක් ඇති වීම.
 3) අභිතකර ලිංගික වර්යාවන් ඇතිවීම. 4) සාරධර්ම පිරිහීම.
- [7] ප්‍රසංගි මහත්මිය තම කුප්පුල් දරුවා වන තරුණි මෙලොවට බිහිකර අදට දින 24 කි . තරුණි පසුවන අවධිය වන්නේ,
 1) පූර්ව ප්‍රසව අවධියයි. 2) නවජ අවධියයි. 3) ළදරු අවධියයි. 4) ළමා අවධියයි.
- [8] ඉහත එම අවධියේදී ප්‍රසංගි මහත්මිය තරුණියේ සංවර්ධනය සඳහා කළයුතු ක්‍රියාකාරකම්ක් විය හැක්කේ,
 1) මව්කිරි වලට අමතරව සන ආහාර හඳුන්වා දීම. 2) පැය 10 ක් 12 ක් අතර නින්දක් ලබා දීම.
 3) අධික උණුසුමෙන් හා සිතලෙන් ආරක්ෂා කිරීම. 4) අධික සැම අවස්ථාවකදීම මව්කිරි ලබාදීම.
- විද්‍යා ගුරුවරයකු වන රජිත මහතා පහත සටහන සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන ලදී . ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 9 හා 10 ට පිළිතුරු සපයන්න.

පෝෂක කාණ්ඩය	අඩුවීම / වැඩිවීම	තත්ත්වය	අවස්ථාවන්
මහා පෝෂක	අඩුවීම	මන්දපෝෂණය	මිටි බව කෘෂ බව
	වැඩිවීම	අධිපෝෂණය	අධිබර ස්ථුලතාව
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	අඩුවීම	යකඩ උනතාව	නිරක්තිය/රක්තහීනතාව
		අයඩින් උනතාව	ගලගණ්ඩය
		විටමින් A උනතාව	රාත්‍රී අන්ධතාව
		කැල්සියම් උනතාව	ඔස්ටියෝකොරෝසිස් රිකටයිසියාව

- [9] මහා පෝෂක වැඩිවීමෙන් පත්වන අධිපෝෂණ තත්ත්වය වළක්වා ගැනීමට රජිත මහතා යෝජනා නොකරනු ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ,
 1) ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාමයේ නියැලෙන ලෙස.
 2) ක්ෂණික ආහාර භාවිතය අවම කරන ලෙස.
 3) මේදය අඩංගු ආහාර භාවිතයෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම ඇත් වන ලෙස.
 4) මාස 12 ක් යනතෙක් දරුවාට මවු කිරි පමණක් ලබා දෙන ලෙස.
- [10] ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් වන කැල්සියම් උනතාව වළක්වා ගැනීමට රජිත මහතා උපදෙස් ලබා දෙනුයේ,
 1) කිරි, කුඩා මාළු ආහාරයට එකතුකර ගන්නා ලෙස ය.
 2) කහ පැහැති එළවළු හා පළතුරු ආහාරයට එකතුකර ගන්නා ලෙස ය.
 3) නිව්නි, සාරණ වැනි කොළ වර්ග ආහාරයට එකතුකර ගන්නා ලෙස ය.
 4) වෙළෙඳ පොළෙහි භාවිත වන ලුණු ආහාරයට එකතුකර ගන්නා ලෙස ය.
- [11] ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධයක් ලෙස ඔබ සලකන්නේ,
 1) සංගමාලය 2) නිර්මෝනියාව 3) ගලපටලය 4) ප්‍රෝන්කයිටිස්
- [12] එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබ විවිධ මානසික ආතතීන්ට මුහුණ දී ඇත. එහි අයහපත් භාවිත බලපෑමක් ලෙස ඔබ හඳුන්වන්නේ,
 1) මන්ද්‍රවා වලට ඇබ්බැහි වීම. 2) වැඩ අතපසු වීම. 3) ගැටුම් ඇතිවීම. 4) ගැස්ටරයිටිස් ඇති වීම.
- [13] ක්‍රීඩා කටයුතුවලදී මෙන්ම එදිනෙදා කාර්යයන් සිදු කිරීමේදී ද අපට විවිධ අනතුරු සිදුවේ. අස්ථි හේන අතර ජර්ජරික හේනායක විශේෂ ලක්ෂණය වන්නේ,
 1) බාහිරව දැකිය හැකිය. රුධිර ගැලීමක් සිදුවේ. 2) අස්ථි බිඳීම සමඟ මාංශ පේශි වලට හානි සිදු වේ.
 3) අස්ථිය කොටස් කිහිපයකට බිඳීම සිදුවේ. 4) බාහිරව දැකිය නොහැකිය. රුධිර ගැලීමක් සිදු නොවේ.

- මැරුමක් කරගත් සඳහා සහභාගී වූ තමන් තුළින් පහත සඳහන් ශාරීරික ලක්ෂණ පෙන්වනු ලබන තෙරණි,
 - ♦ මුත්ර නිපදවීම අඩු ය.
 - ♦ ඔක්සිජන් සැපයීම අඩුය.
 - ♦ කාර්ය කිරීමේ හැකියාව අඩුය.
 - ♦ හෘදයේ ක්‍රියාකාරී බව අඩුය.

- [14] තමන් පත්වී ඇති තත්ත්වය විය හැක්කේ,
 1) කම්පනය 2) විචලනය 3) ක්ලාන්තය 4) හෘදයාබාධ
- නිසි භාරය තෝරා ගැනීම.
 - පෙෂර් කුකර් භාවිතය.
 - අනවශ්‍ය ලෙස කුඩාවට නො කැපීම.
 - බත් පිසීම වට කටුව සහිත බිත්තර දමා තැම්බීමෙන් වැළකීම.
- [15] ඉහත දක්වා ඇති ක්‍රියා මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ, ආහාරවල
 1) පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම ය. 2) පෝෂණ ගුණය අඩු කිරීම ය.
 3) පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම ය. 4) අසාත්මිකතාව වළක්වා ගැනීම ය.
- [16] ආහාර වල පෝෂණ ගුණය පවත්වා ගැනීමට යොදා ගන්නා කුළුබඩු අතරින් ,ගෙන්දගම් බහුලව ඇති කුළුබඩුවක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
 1) කුරුඳු 2) ඉඟුරු 3) කහ 4) සුදු මුහුණු
- [17] මිනිස් සිරුර සකස් වී ඇති පද්ධති අතරින් අස්ථි පද්ධතියේ කාර්යයක් ලෙස, ඔබ සැලකිල්ලක් නොදක්වන්නේ,
 1) අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂාව. 2) සිරුරට නියමිත හැඩයක් ලබා දීම.
 3) වලනයේදී ශක්තිය නිපදවීම. 4) ඇට මිදුළු තුළ රතු රුධිරාණු නිපදවීම.
- [18] අවල ලක්ෂණයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩක් හෝ යම්විසයක් ඔබ හඳුන්වනුයේ,
 1) ලිවරයක් ලෙසය. 2) සන්ධියක් ලෙසය.
 3) අවස්ථිකිය ලෙසය. 4) ගම්‍යතාව ලෙස.
- [19] යම් උත්තේජනයක් ප්‍රතිග්‍රාහක වල සිට කාරකය දක්වා ගෙන යාමට සකස් වී ඇති පද්ධතිය වන්නේ,
 1) අස්ථි පද්ධතිය.
 2) පේශි පද්ධතිය.
 3) ආහාර පීරණ පද්ධතිය.
 4) ස්නායු පද්ධතිය.
- [20] නව යොවුන්වියේ සිදුවන වෙනස්කම් වලට සෘජුවම බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,
 1) ආරය. 2) පරිසරය. 3) පෝෂණය. 4) සමාජ තත්ත්වය.
- [21] මලල ක්‍රීඩා,ජවන තරඟ ආරම්භක නිලධාරී ලෙස කටයුතු කරන සෝමරත්න මහතා සැරසෙන්නේ, වෙන් ,යා යන විධාන තුන ලබා දෙන ලදී.
 • ඔහු මෙම විධාන ලබා දෙනු ඇත්තේ කුමන ඉසව්ව සඳහා ද ?
 1) මීටර් 400 2) මීටර් 800 3) මීටර් 1500 4) මීටර් 5000
- [22] ඉහත එම ඉසව්වට ඉදිරිපත් වූ වේකා, ගනික ඉරියවුවක් වඩාත්ම ප්‍රදර්ශනය කරනුයේ,
 1) සැරසෙන්නේ අවස්ථාවේදීය.
 2) වෙන් අවස්ථාවේදීය.
 3) යා අවස්ථාවේදීය.
 4) තරඟය නිමකොට බිම වැතිර සිටින අවස්ථාවේ දී ය.
- [23] දසප්‍රයාම ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වන මාලක ඉදිරිපත් නොවන ඉසව්වක් වන්නේ,
 1) 8වි පැනීම. 2) මීටර් 400 කඩුලු. 3) කවපෙත්ත. 4) දුර පැනීම.

- [24] ඇවිදීමේ තරග සඳහා සහභාගී වූ වලහ, සවිටම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධ ව පැවතීම යුතුය, යන නීතිය උල්ලංඝනය කරන ලදී. ඔහුට අවවාද කිරීම පිණිස පෙන්වනු ලබන රූපය වන්නේ,



1



2



3

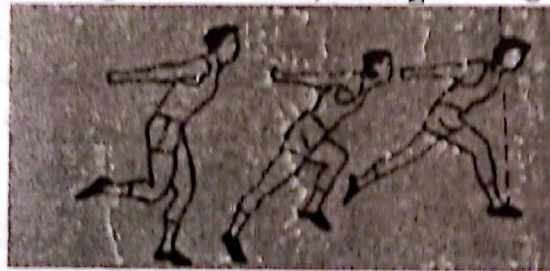


4



- [25] රූපයේ දැක්වෙන්නේ ධාවන තරග පුහුණුවීම සඳහා කරනු ලබන මූලික අභ්‍යාසයකි. දණහිස ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවමින් මාර්ග කරන මෙම ක්‍රියාකාරකම හඳුන්වන්නේ,

- 1) රනින් A ලෙසය.
- 2) රනින් B ලෙසය.
- 3) රනින් C ලෙසය.
- 4) බඩුන්ඩින් ලෙසය.



- [26] ඉහත රූපයේ දක්වා ඇත්තේ ධාවන තරගයක අවසානය දැක්වෙන අවස්ථාවකි. මෙවැනි තරගයක ජයග්‍රාහණය තීරණය කිරීම සඳහා සලකා බලනුයේ, ක්‍රීඩකයාගේ,

- 1) කවන්ධය අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරයයි.
- 2) හිස අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරයයි.
- 3) ගෙල අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරයයි.
- 4) ඉදිරි පාදය අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරයයි.

- [27] මලල ක්‍රීඩා ලෝකයේ වඩාත් උත්කර්ෂවත් ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස ඔලිම්පික් තරගාවලිය හැඳින්වේ. වර්ෂ 5කින් සමන්විත ඔලිම්පික් ධජය මෙම තරගාවලිය පූරා ප්‍රදර්ශනය වේ. එම වර්ෂ වලින් අදහස් කරන්නේ,

- 1) අන්තර්ජාතික අවබෝධයයි.
- 2) ඕනෑම රටක ජාතික කොඩියක මෙම වර්ෂ පහෙන් එක් වර්ෂයක් වත් ඇතුළත් ව තිබීමයි.
- 3) අන්තර්ජාතික සාමය පවත්වා ගැනීමයි.
- 4) ලෝක පුරවැසිභාවය අර්ථ ගැන්වීමයි.

- පළමු ප්‍රශ්නය අතිවාර්ගය වේ. 1 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකේද, 2 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකකේද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

- විවිධ රූප ඇසුරින් නිවසේ සිට කල හැකි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කිරීම.
- මානසික යෝග්‍යතාව පවත්වාගැනීම සඳහා සිංදු පැදුර නමින් ගී වින්දන වැඩ සටහනක් පැවැත්වීම .
- මලල ක්‍රීඩා සම්බන්ධ පොත් පිංචක් සකස් කිරීමට උපදෙස් ලබාදෙමින් ඒ සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම .
- කඳු තරණය පිළිබඳ වාර්තාමය වැඩසටහනක් ඉදිරිපත් කිරීම .
- සැහැල්ලු පන්දු ක්‍රිකට් තරඟයක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම .
- ආහාර, ව්‍යායාම හා යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු වෙනදාටත් වඩා යහපත් ව පවත්වා ගෙන යාමේ වැදගත්කම පිළිබඳව ඉදිරිපත් කිරීම.

1. නිවසේ සිට කල හැකි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
2. සිංදු පැයුර ගී වින්දන වැඩසටහන මගින් ඇය බලාපොරොත්තු වන කරුණු දෙකක් ලියන්න.
3. ගී වින්දන වැඩසටහනට අමතරව මානසික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් යෝජනා කරන්න.
4. මලල ක්‍රීඩා සම්බන්ධ පොත් පිංවක් සකස් කිරීමේදී මලල ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදෙන කොටස් දෙක ලෙස ඔබ සඳහන් කරන්නේ කුමක්ද?
5. යගුලිය දැමීමේ දී යගුලිය අතට හුරු කර ගැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ලෙස ඔබ දක්වන කරුණු දෙකක් ලියන්න.
6. කළු තරණය හැර වන්දනා මහත්මව ඉදිරිපත් කළ හැකි යැයි ඔබ සිතන වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධ වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
7. සැහැල්ලු පන්දු ක්‍රීඩාව තරග කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ගණයට වැටෙන අතර එවැනි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
8. නිසි ආහාර හා ව්‍යායාම සිදු කිරීමට වන්දනා මහත්මිය ඉදිරිපත් කරන කරුණු අනුමමතය කිරීමෙන් ඔබ ලබන වාසිදායක තත්වයන් දෙකක් ලියන්න.
9. නිවැරදිව ව්‍යායාමයෙහි නිරත වීමෙන් ඔබගේ දියුණු වන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න.
10. ඔබ මුහුණ දී ඇති කොරෝනා වසංගත රෝගයට මුහුණ දීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.

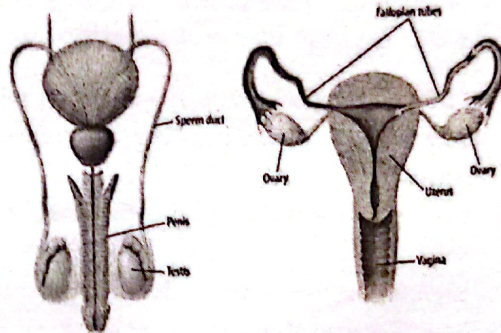
1 කොටස

- [2] තමාගේත්, තම පවුලේත්, සමාජයේත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කිරීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙස නාලනී මහත්මිය කෙටි සටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කළාය. එම මාතෘකාව ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්න ඔබට ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒ සඳහා නිවැරදිව පිළිතුරු සපයන්න .

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ දර්ශනය ලියා දක්වන්න.
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග දෙකක් ලියන්න.
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක දැකිය හැකි ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගත හැකි නිර්ණායක හතරක් සඳහන් කරන්න.

(මුළු ලකුණු 10යි)

- [3] මිනිස් සිරුර සකස් වී ඇති පද්ධති අතර බහිස්ථාවය පද්ධතිය හා ප්‍රජනක පද්ධතිය ඉතා වැදගත් පද්ධති දෙකකි. පහත දැක්වෙන්නේ එම පද්ධති දෙකෙහි දළ රූපසටහන් ය.



1. බහිෂ්ථාවය පද්ධතියේ සහ ප්‍රජනක පද්ධතියේ කාර්යය වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න .
2. බහිෂ්ථාවය පද්ධතියේ සහ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිමත් ක්‍රියා දෙක බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.
3. බහිෂ්ථාවය පද්ධතියේ සහ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැකගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙක බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.
4. බහිෂ්ථාවය පද්ධතියේ සහ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ 4 බැගින් ලියන්න .

(මුළු ලකුණු 10යි)

- [4] පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න .

1. ඔබගේ සහෝදරයෙකු ඉදිරිපත් වන මලල ක්‍රීඩා තරග ඉසව්වක් අතරතුර ඔහුගේ මාංශපේෂි අනතුරකට ලක් වී ඔහුට ප්‍රථමාධාර දීම ඔබට පැවරේ .
2. ඔබගේ අසල්වැසි නිවසක වෙසෙන හිතවතෙකුට HIV/AIDS ආසාදනය වී ඇති බව වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින් තහවුරු වී ඇත .එම ආසාදිතයා නිතර නිතර ඔබගේ නිවසට පැමිණීම.

3. නොකළ වරදකට ගුරුවරයා වෙතින් දෝෂාරෝපණයට ලක්වූ ඔබගේ මිතුරෙකු/ මිතුරියක එයින් ලද හිත් කළකිරීම නිසා පාසල් ගමන නවතා දැමීමට තීරණය කළ බව ඔබට පැවසීම .
4. covid 19 (කොරෝනා) රෝගය දැඩිව ව්‍යාප්තව තිබෙන මෙම අවධියේ දී රජය මගින් ලබාදෙන එන්නත් ලබා ගැනීම ඔබගේ මිතුරෙකු/ මිතුරියක ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
5. වැඩිදුර අධ්‍යාපනය සඳහා විදේශගත වීමට අපේක්ෂාවෙන් යිටිත ඔබගේ සෞභාග්‍යය/ සෞභාග්‍යීය විවිධ රටවල පවතින රට වසා දැමීම (LOCK DOWN) හේතුවෙන් අසරනව කණස්සල්ලෙන් පසුවීම.

(මුළු ලකුණු 10යි)

2 කොටස

[5] 2020 වර්ෂයේ පැවැත්වීමට නියමිතව තිබූ ඔලිම්පික් උළෙල 2021 වර්ෂයේ දී සාර්ථකව පවත්වා නිමාවට පත් කිරීමට හැකි වූ බව ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව නිවේදනය කළේය. මලල ක්‍රීඩා ,කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා, එළිමහන් ක්‍රීඩා, මෙම තරඟාවලිය පුරා දක්නට ලැබී ය.

1. ඔලිම්පික් උළෙලක පවත්වන තරඟ තුළින් බලාපොරොත්තු වන අරමුණු දෙකක් ලියන්න .
2. මෙම තරඟාවලිය පුරා සෑම ක්‍රීඩකයෙක් ම මුත්‍රා පරීක්ෂණයකට භාජනය කළ අතර එමගින් තහනම් ඖෂධ හා උත්තේජක භාවිතා කර ඇද්දැයි සොයා බැලිණි. මෙවැනි තහනම් ඖෂධ හා උත්තේජක භාවිතයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න .
3. රටවල් 12ක් සහභාගි වූ රගර් තරඟාවලිය පිළිමළත් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට පැවැත්වූ යැයි සිතන්න. එහිදී ලබා දෙන වාසි සංඛ්‍යාව සූත්‍රය ඇසුරින් ගණනය කර තරඟ සටහන අඳින්න.
4. පිළිමළත් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට තරඟ පැවැත්වීමේ වාසි හා අවාසි දෙක බැගින් වෙන් වෙන්ව ලියන්න.

(මුළු ලකුණු 10යි)

[6] ජාතික පාසල් තරඟාවලිය සඳහා ඔබ විද්‍යාලයෙන් ඉදිරිපත් වන සිසුන් පිළිබඳව පහත දැක්වේ .

ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩිකාවගේ නම	ඉදිරිපත් වන ඉසව්ව
දීපාල්	මීටර් 100 ,මීටර් 200
ප්‍රසන්න	මීටර් 200පිහිණුම් තරඟ
සුමිත්	හෙල්ල විසිකිරීම
සුසන්ති	මීටර් 1500, මීටර් 5000

ඉහත සිසුන් අතරින්

1. දීපාල් සහභාගිවන ඉසව්ව සඳහා වැඩි වශයෙන් ශක්තිය සපයා ගන්නා ක්‍රමය ලියන්න.
2. ප්‍රසන්න සහභාගි වන පිහිණුම් ඉසව්වේ දී ශක්තිය සපයා ගැනීම සඳහා ඔහු බිඳ හෙළන ATP නැවතත් ATP බවට පරිවර්තනය කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සූත්‍රයක් ඇසුරෙන් දක්වන්න .
3. සුමිත් සහ සුසන්ති ඔවුන්ට නියමිත ක්‍රීඩාවන් සඳහා සහභාගි වීමේ දී ඔවුන්ගේ ජෙෂ් පද්ධති වල දැකිය හැකි අයිතිමත් ක්‍රියා තුනක් ලියන්න.

4. සහභාගිවන ඉසව් අනුව දිපාල් හා සුසන්තිකාගේ වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශී තන්තු වර්ග දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා එම තන්තුවල සුවිශේෂී ලක්ෂණ තුන බැගින් ලියන්න .
(මුළු ලකුණු 10යි)

[7] A, B ,C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න .

[A] විනි වීද වොලිබෝල් කණ්ඩායම හා සමගි වොලිබෝල් කණ්ඩායම අතර වොලිබෝල් තරගයක් පාසල් ක්‍රීඩා භූමියේදී පවත්වන ලදී.

1. මෙම තරගයේ තරඟයේ විනිසුරු වශයෙන් කටයුතු කිරීමට ඔබට පැවැරේ නම් තරගය ආරම්භ කිරීම සඳහා ඔබ ගන්නා මූලික පියවර ලියන්න .



2. රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට එම අවස්ථාවේදී ක්‍රීඩකයා අනුගමනය කළ යුතු නීතිරීති දෙකක් ලියන්න .
3. එහි දී සමගි කණ්ඩායමේ දිනුක ප්‍රතිවාදී පිලේ බෝලයකට පහර දීම සිදු කරන ලදී .මෙයට අමතරව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දැකිය හැකි ප්‍රභා‍රක පහරේ වැරදි තුනක් ලියන්න.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පහත දැක්වෙන විනිසුරු සංඥා හඳුන්වන්න.



A



B



C



D

(මුළු ලකුණු 10යි)

[B] අයගම නෙට්බෝල් කණ්ඩායම හා ජයගම නෙට්බෝල් කණ්ඩායම අතර නෙට්බෝල් තරගයක් පාසල් ක්‍රීඩා භූමියේදී පවත්වන ලදී.

1. මෙම තරගයේ තරඟයේ විනිසුරු වශයෙන් කටයුතු කිරීමට ඔබට පැවැරේ නම් තරගය ආරම්භ කිරීම



සඳහා ඔබ ගන්නා මූලික පියවර ලියන්න .

2. රූප සටහනේ දැක්වෙන අවස්ථාවට ඔබ යොමුවන හේතුව ලියන්න .

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2021

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

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

[01]

1.

- නිවස අතු ගැම
- එකතැන දිවීම
- නිවස තුළ ඇවිදීම

වැනි නිවසේ සිට කළ හැකි විවිධ ශාරීරික ක්‍රියා ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.

2.

- බිඳවැටී ඇති මානසික තත්ත්වය සංවර්ධනය කිරීම
- මානසික ඒකාග්‍රතාව ඇති කිරීම
- යහපත් ආකල්ප ඇති කිරීම
- වින්දනය සඳහා හුරුවක් ඇති කිරීම

3.

- ටෙලි නාට්‍ය නැරඹීම
- චිත්‍රපට නැරඹීම
- චිත්‍ර ඇඳීම
- නවකතා කෙටිකතා කියවීම
- ගද්‍ය, පද්‍ය, රචනා නිර්මාණය කිරීම හා කියවීම
- පරිගණක ක්‍රීඩාවන්හි නිරත වීම

4.

- ජවන
- පිටිය

5.

- යගුලිය සිරුර ඉදිරියෙන් අතින් අතට මාරු කිරීම
- යගුලිය අතින් අතට මාරු කරමින් සිරුර වටාකරකැවීම
- යගුලිය අතින් අල්ලාගෙන කිහිප වරක් ඉහළට හා පහළට ගෙන ඒම
- යගුලිය ඉදිරියට දැමීම

6.

- කැලෑ ගවේෂණ වැඩසටහන්
- ඔරු පැදීමේ වැඩසටහන්
- ගිනිමැල සංදර්ශන වැඩසටහන්
- පාගමන් සම්බන්ධ වැඩ සටහන්

7.

- නිශ්චිත නීතිරීති ඇත
- නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත
- නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටියක් ඇත
- නිශ්චිත උපකරණ භාවිත කරයි
- නිශ්චිත කාලයක් හෝ ලකුණු සීමාව කින් තරගඅවසන් කරයි

8.

- ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම
- නිසි ඉන මින්ම පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම
- සිරුරට නිසි පෝෂණයක් ලැබීම

9.

- වේගය
- ශක්තිය
- දරා ගැනීමේ හැකියාව
- නම්‍යතාව
- උදැගිතාව
- සමබරතාව

10.

- මුඛ ආවරණ පැළඳීම හොඳින් සබන් යොදා දැන් සේදීම
 - පුද්ගල දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම
 - දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම
- එන්නත් ලබා ගැනීම මනා පෝෂණයක් ලැබීම නිකරුනේ නිවසින් බැහැර නොවීම

[ලකුණු 2X10 = 20 යි]

I කොටස

[02]

1.

දර්ශනය - නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක් (ලකුණු 1 යි)

2.

- සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති
- සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය
- ප්‍රජා දායකත්වය
- දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය
- සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම (ලකුණු 2 යි)

3.

- කුණු කසල නියමිත පරිදි බැහැර කිරීම
- ආගමික වතාවත්වල නිරත වීම
- නියමිත වේලාවට පාසලට පැමිණීම
- ප්‍රජාදායකත්ව වැඩසටහන් පවත්වාගෙන යාම
- ආපනශාලාව සෞඛ්‍යවත් ව පවත්වාගෙන යාම (ලකුණු 3 යි)

4.

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- නිසි ඉණ මිම්ම
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව
- මතක ශක්තිය
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
- ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීමේ හැකියාව
- ක්‍රියාශීලීත්වය
- ප්‍රසන්න පෙනුම ස්වස්ථතාව හා යහ පුරුදු (ලකුණු 4 යි)

[03]

1.

බහිස්ශ්‍රාවීය පද්ධතිය -

අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම, වැඩිපුර ජලය බැහැර කිරීම, ජලය ශරීරයට අඩු අවස්ථාවලදී ජලය බැහැර කිරීම පාලනය කිරීම සඳහා සකස් වී ඇති පද්ධතියයි.

ප්‍රජනක පද්ධතිය -

තම වර්ගයා ජනිත කිරීම සඳහා සකස් වී ඇති පද්ධතියයි

(ලකුණු 2 යි)

2.

බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ අසිරිමත් ක්‍රියා	ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිමත් ක්‍රියා
- මුත්‍රා ගබඩා කිරීම සඳහා ඇදෙන සුළු බිත්තියක් සහිත මුත්‍රාගය පිහිටීම - මුත්‍රා සමඟ පෙරෙන පෝෂක කොටස් නැවත අවශෝෂණය කිරීමට ඇති හැකියාව - වාක්කානු දස ලක්ෂයක් පමණ එක් වකුගඩුවක පිහිටා තිබීම - සිරුරේ ජල ප්‍රමාණය වැඩිවන විට මුත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාව වැඩි වී මුත්‍රා වැඩි ප්‍රමාණයක් නිපද වීම - සිරුරේ ඇති ජල ප්‍රමාණය අඩු වන විට මුත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාව අඩුවී මුත්‍රා නිපදවීම අඩුවීම	- ශාරීරික වර්ධනයත් සමඟ ස්ත්‍රීයකට දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම - අවුරුදු 12-14 පමණ වන විට පිරිමි දරුවෙකුගේ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වීම - ගැහැණු දරුවෙකුගේ ඩිම්බ කෝෂ තුළ ඩිම්බ සෛල මිලියන දෙකක් පමණ පිහිටා තිබීම - මවගේ ප්‍රවේණි ලක්ෂණ ඩිම්බ සෛලයක් තුළ අන්තර්ගත වී තිබීම - රීස්ටරජන් හා ටෙස්ටෙස්ටරෝන් නැමැති හෝමෝන කාන්තා සහ පිරිමි තුළ ශ්‍රාවය වීම

(ලකුණු 2 යි)

3.

බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ අසිරිය රැකගැනීම සඳහා කළ හැකි දේවල්	ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැකගැනීම සඳහා කළ හැකි දේවල්
- ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම - උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම - මත් වතුර පානයෙන් වැළකීම - අවශ්‍යතාවයන් ඇතිවූ විට මුත්‍රා කිරීම - ලිංගික අවයව පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම - පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය	- බාහිර ලිංගික අවයව පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම - පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම - දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම - අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් වැළකීම - විවාහ වනතුරු ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් ඇත්වීම - කෘතිම රෙදිවලින් නිෂ්පාදිත යට ඇඳුම් භාවිතයෙන් වැළකීම

(ලකුණු 2 යි)

04.

බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ	ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ
- මුත්‍රාගයේ ගල් ඇතිවීම - වකුගඩු වල ගල් ඇතිවීම - වකුගඩු වල ගෙඩි ඇතිවීම - වාක්ක ප්‍රදාහය - වකුගඩු අකරණය	- ගොනෝරියාව - කැන්ඩිඩාව - ලිංගික ඉන්ෂන් - සුදු බිංදුම - හර්පිස් - ඒඩ්ස්

(ලකුණු 4 යි)

[04.] දී ඇති අභියෝගය ජය ගැනීම සඳහා කෙටියෙන් ඉදිරිපත් කර ඇති කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන ලකුණු ලබා දෙන්න .

[ලකුණු 2X5 =10 යි]

II කොටස

[05]

1.

- ලෝක පුරවැසිභාවය
- අන්තර්ජාතික අවබෝධය
- මානව යහපත
- අන්තර්ජාතික සාමය
- යහපත් අනුගාමිකත්වය
- ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගිත්වය වඩා අර්ථවත් බව

(ලකුණු 1 යි)

2.

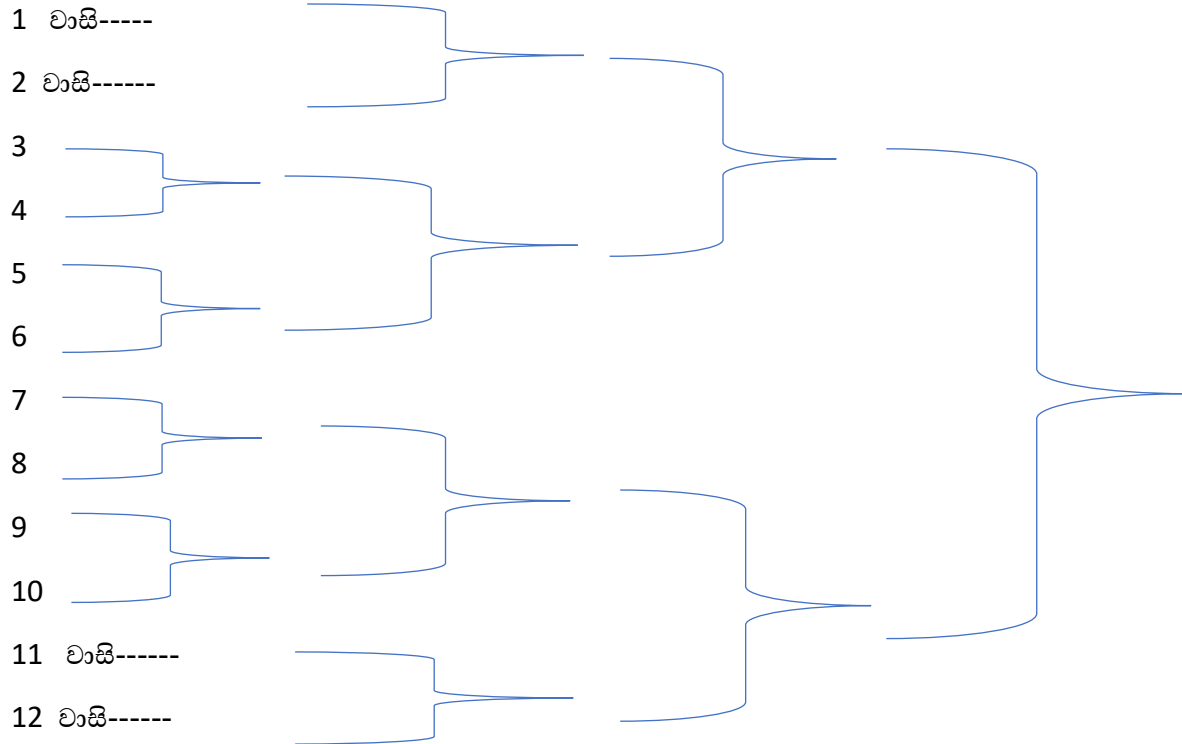
- රුධිර සංසරණ පද්ධතියට හානි සිදු වීම
- අක්මා රෝග/ පිලිකා/ තුවාල ඇතිවීම
- ස්නායු ආබාධ ඇතිවීම
- දක්ෂතා අහිමිවීම
- තරග තහනම් කිරීම,
- සමාජයීය ලෙස පිරිහීමට ලක්වීම
- වැරදි ආදර්ශය
- ක්‍රීඩාවේ ඇති උත්තරීතර බවට හානි සිදු වීම

(ලකුණු 2 යි)

3.

වාසි ගණන = කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවට වඩා ඉහළ දෙකේ බලය - කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව = $16 - 12 = 4 //$

(ලකුණු 1 යි)



(ලකුණු 2 යි)

4.

පිළිමලුන් පිටුලෑමේ ක්‍රමයේ වාසි	පිළිමලුන් පිටුලෑමේ ක්‍රමයේ අවාසි
- තරඟ පැවැත්වීමට ගතවන කාලය අඩුය - සංවිධාන කාර්යයන් පහසු ය - පහසුකම් සැලසීම පහසුය - අවශ්‍ය මුදල් ප්‍රමාණය අඩුය - විනිශ්චකරුවන් ප්‍රමාණය අඩුය	- සත්‍යමය ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගැනීමට අපහසුය - ජයග්‍රාහී අනුපිළිවෙල තෝරා ගැනීමට අපහසුය - එක් තරඟයක් පරාජය වූ සැනින් තරඟාවලියෙන් ඉවත් වීමට සිදු වේ - බාහිර හේතූන් මත තරඟාවලියට සහභාගී වීම ප්‍රමාද වුවහොත් තරඟාවලියෙන් ඉවත් වීමට සිදු වීම

(ලකුණු 4 යි)

[06]

1. නිර්වායු ක්‍රමය

(ලකුණු 1 යි)

2.

ග්ලූකෝස් + ඔක්සිජන් $\longrightarrow$ කාබන් ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය $\uparrow$

(ලකුණු 2 යි)

3. ව්‍යායාමයේ දී ජේශී පද්ධතියේ අසිරිමත් සහභාගිත්වය

- ජේශී ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා අවශ්‍ය ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම පිහිටා තිබීම
- ව්‍යායාමයේ තීව්‍රතාව හා ධාරිතාව මත ක්‍රියාත්මක වන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය වෙනස් වීම
- පුහුණුව මගින් ජේශී වල නම්‍යතාව හා ප්‍රත්‍යස්ථතාව වැඩි දියුණු කළ හැකි වීම
- දැඩි වෙහෙසකර ක්‍රියාකාරකම්වලදී ජේශී වලට සිදුවිය හැකි අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා ජේශී පීඩාවට පත්වීම
- නිරන්තර පුහුණුව මගින් ජේශීවල නිපදවෙන ලැක්ටික් අම්ලය ඉක්මනින් ඉවත් කර ගත හැකි වීම
- සන්ධිවල වලනය ඇති කිරීම සඳහා ජේශීවල ක්‍රියාකාරිත්වය අත්‍යාවශ්‍ය වීම
- දීර්ඝකාලීන පුහුණුව මගින් හෘද ජේශීයේ විශාල විමක් සිදුවීම හා ශක්තිමත් වීම
- සිරුරේ ඇති ජේශී තන්තු වල ප්‍රතිශතය අනුව සුදුසු ඉසව්ව තෝරා ගත හැකි වීම

(ලකුණු 3 යි)

4. දීපාල් - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන ජේශී තන්තු

- පැහැය සුදුසි
- හරස්කඩ ක්ෂේත්‍රඵලය වැඩියි
- රුධිර නාල ප්‍රමාණය අඩුයි
- සංකෝචන වේගය වැඩියි
- වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීම අඩුයි
- වාලක ස්නායු ඒකක සම්බන්ධ වීම වැඩියි
- අධිවේගී ව්‍යායාම වල සහභාගී වීම වැඩියි

සුසන්ති - - සෙමෙන් ක්‍රියා කරන ජේශී තන්තු

- පැහැය රතුයි
- හරස්කඩ ක්ෂේත්‍රඵලය අඩුයි
- රුධිර නාල ප්‍රමාණය වැඩියි
- සංකෝචන වේගය අඩුයි
- වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීම වැඩියි
- වාලක ස්නායු ඒකක සම්බන්ධ වීම අඩුයි
- අධිවේගී ව්‍යායාම වල සහභාගී වීම අඩුයි

(ලකුණු 4 යි)

[7] A.

1.

කණ්ඩායම් දෙකේ නායකයින් කැඳවා කාසියේ වාසිය උරගා බලා කාසියේ වාසිය හිමි කණ්ඩායමට පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව පිළිගැනීම හෝ ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත ලබාදී තරඟය ආරම්භ කිරීම

(ලකුණු 1 යි)

2. පිරිනැමීමේදී අනුගමනය කළ යුතු නීති රීති

- පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකිරීම
- පිරිනැමීමේදී පන්දුව උඩ දමා පිරිනැමීම
- චිනිසුරු සංඥාවෙන් තත්පර අටක් ඇතුළත පිරිනැමීම
- ස්ථාන මාරුව නිසි පරිදි සිදු කරමින් පිරිනැමීම
- සුනාමා දඩු අතරින් ප්‍රතිවාදී පිළට පන්දුව පිරිනැමීම
- චිනිසුරුගේ සංඥාවෙන් පසු පිරිනැමීම

(ලකුණු 2 යි)

3. ප්‍රභා‍රක පහරේ වැරදි

- බෝලය පිටත යන පරිදි පහර දීම
- පසුපෙල ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන්ම ඉහළින් ඇති බෝලයකට පහර දී විරුද්ධ පිළට යැවීම
- විරුද්ධ පිළේ පිරිනැමීමට ඉදිරි කලාපයේ සිට බෝලය සම්පූර්ණයෙන්ම දැලට ඉහළින් ඇති විට විරුද්ධ පිළට යැවීම
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා දැලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම ඉහළින් ඇති බෝලයකට ප්‍රභා‍රක පහරක් එල්ල කිරීම
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලි වලින් වලින් ඔසවා දෙන ලද බෝලය දැලේ උඩ පටියට සම්පූර්ණයෙන්ම ඉහළින් ඇති විට එම පිළේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහර දී විරුද්ධ පිළට යැවීම

(ලකුණු 3 යි)



A - බෝලයට සිව්වරක් පහරදීම



B - පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත වැදීම



C - ක්‍රීඩක ආදේශනය



D - කෙටි විවේකය

(ලකුණු 4 යි)

[7] B.

1. කණ්ඩායම් දෙකේ නායකයින් කැඳවා කාසියේ වාසිය උරගා බලා කාසියේ වාසිය හිමි කණ්ඩායමට පන්දුව යැවූම හෝ ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත ලබාදී තරඟය ආරම්භ කිරීම

(ලකුණු 1 යි)

2.

- දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු විසින් එකවර වරදක් සිදු කළ විට
- දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු විසින් එකවර පන්දුව අල්ලා ගත් විට
- වරද නිර්ණය කර ගැනීමට නොහැකි වූ විට

(ලකුණු 2 යි)

3.

- පන්දුව උඩ විසිකර යළි අල්ලා ගැනීම
- පිටියේ වැතිර ඉඳගෙන හෝ දණගසාගෙන පන්දුව යැවීම
- තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම
- ක්‍රීඩිකාවන් තමාට අහිමි පෙදෙසකට යාම
- ක්‍රීඩා පිටිය තුන් කොටසකට උඩින් පන්දුව යැවීම
- හදිස්සියෙන් හෝ ඕනෑකමින් විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව අල්ලාගෙන සිටීම

(ලකුණු 3 යි)

4.



A - පන්දුව ඉහළ දැමීමක්



B - පාද වලනය



C - නැවත ක්‍රීඩා කිරීම



D - කෙටි විවේකය

(ලකුණු 4 යි)

[7] C .

1. කණ්ඩායම් දෙකේ නායකයින් කැඳවා කාසියේ වාසිය උරගා බලා කාසියේ වාසිය හිමි කණ්ඩායමට පන්දුවට පළමු පා පහර හෝ ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත ලබාදී තරඟය ආරම්භ කිරීම

(ලකුණු 1 යි)

2.

- දැනින් හිසට ඉහළින් පන්දුව යොමු කළ යුතුය
- පැති රේඛා ස්පර්ශ නොකළ යුතුය
- වෙනත් ක්‍රීඩකයකු පන්දුව ස්පර්ශ කරන තෙක් තුළට විසිකරන්නා පන්දුව ස්පර්ශ නොකළ යුතුය
- පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය ස්ථානයේ සිට තුළට විසි කිරීම සිදුකළ යුතුය
- පාද දෙකම පොළොවෙහි ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය

(ලකුණු 2 යි)

3.

- ප්‍රතිවාදියකු වෙත පැනීම
- ආක්‍රමණික ව පහර දීම
- අනිත් පහරදීම හෝ තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියකු තල්ලු කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙක් අනිත් රඳවා ගැනීම
- ප්‍රතිවාදියකු වෙත කෙළ ගැසීම
- හිතාමතා පන්දුව අනිත් ඇල්ලීම
- පන්දුවට අනිත් පහරදීම හෝ දරා ගෙන යාම

(ලකුණු 3 යි)

4.



A - අනිසි ස්ථානගතවීම



B - අනියම් සෘජු නිදහස් පහර



C - ක්‍රීඩක ආදේශනය



D - කහ කාඩ් පත අවවාදය

(ලකුණු 4 යි)