



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022

II 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 ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

- 11 ශ්‍රේණියේ දරුවන් සිව් දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 1 හා 2 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

ගයාන් - නිර්මාණශීලී හැකියාවෙන් යුක්ත නිර්මාණශීලී දරුවෙකි.
සුපුන් - පාසලට සමාජයට ස්වේච්ඡාවෙන් සේවය කිරීමට ලැදි දරුවෙකි.
නිතින් - ආගමට දහමට ලැදි කා අතරත් ජනප්‍රිය බුද්ධිමත්, කාර්යක්ෂම දරුවෙකි.
මිතුන් - ආගම දහම පිළිබඳව දැඩි හක්තියකින් කටයුතු කරන දරුවෙකි.

01. ඉහත තොරතුරු අනුව මොවුන් අතරින් පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුත් දරුවා වන්නේ,

(1) ගයාන් (2) සුපුන් (3) නිතින් (4) මිතුන්

02. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මකින් යුත් පුද්ගලයා,

(1) ගයාන් ය. (2) සුපුන් ය. (3) නිතින් ය. (4) මිතුන් ය.

03. ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කර ගනිමින් සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව ජීවත් වන පුද්ගලයකු උත්සාහ දරන්නේ,

(1) කායික යහ පැවැත්ම ඇති කර ගැනීමට ය. (2) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව රැකගැනීමට ය.
(3) සාමකාමී ජීවිතයක් ගත කිරීමට ය. (4) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට ය.

- විවිධ ජීවන අවධිවල පසුවන පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකුගේ අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 4 හා 5 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

A - උසස් අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට හා උගත්කමට ගැලපෙන රැකියාවක නිරත වීමට කැමති ය.

B - විවිධ ආදායම් මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. පවුලේ කටයුතු පිළිබඳව උනන්දු වේ.

C - ආගමික කටයුතුවලට නැඹුරු ය. අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමට හා ආදරය ලැබීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

D - සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කරයි. විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ උනන්දු වෙයි.

04. ඉහත පුද්ගලයින් අතුරින් ඔබ අයත්වන ජීවන අවධියට ඇතුළත් වන්නේ,

(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D යි

05. B ලෙස සඳහන් වන පුද්ගලයා අයත්වන ජීවන අවධිය,

(1) යොවුන් විය (2) තරුණ විය (3) මැදි විය (4) වැඩිහිටි විය

06. ධරණී ගැබ්ණී මවකි. හෙලේනාගේ දරුවාගේ වයස දින 10කි. තෙසීමාට අවුරුද්දක දරුවෙකු සිටියි. තරිනිට වයස අවුරුදු 2ක දරුවෙකු සිටියි. පවුල් සෞඛ්‍යය සේවිකාවට පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සහ නවජ අවධියේ පසුවන දරුවන්ගේ මව්වරුන්ට උපදෙස් ලබා දිය යුතුව ඇත.

ඒ සඳහා ඇය හමුවිය යුත්තේ,

- (1) ධරණී හා හෙලේනා (2) තරිනි හා තෙසීමා (3) හෙලේනා හා තරිනි (4) තෙසීමා හා ධරණී

07. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක වන අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි,

- (1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග (2) ශරීර සුවතා වැඩසටහන
(3) ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන් (4) ශිෂ්‍ය හට කඳවුරු

● පහත ප්‍රකාශ සලකා බලන්න.

A - ක්‍රීඩකයාගේ දක්ෂතා අහිමි වීම.

B - සිරුර දිගුකාලීනව ක්‍රියාකාරීව පවත්වා ගත හැකි වීම.

C - ක්‍රීඩාවේ උත්තරීතර බවට හානි වීම.

D - සමාජයේ පිළිගැනීමක් ඇති වීම.

08. ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් ක්‍රීඩකයෙකු තහනම් උත්තේජක භාවිත කිරීම නිසා ලබන ප්‍රතිඵලය වන්නේ,

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

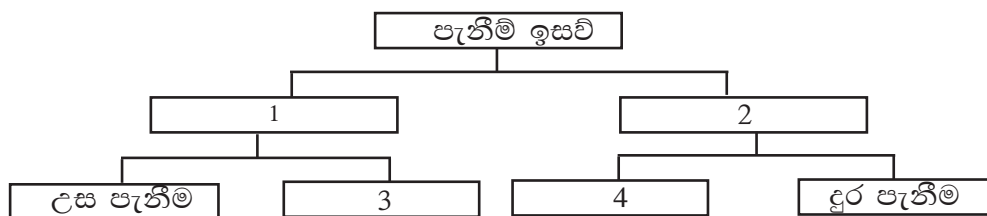
09. සාකච්ඡා ක්‍රමයට අනුව තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීමේ දී,

- (1) කෙටි කාලයක් තුළ තරග පවත්වා අවසන් කළ හැකිය.
(2) විනිසුරුවන් අඩු සංඛ්‍යාවකින් තරගාවලිය පැවැත්විය හැකිය.
(3) ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් අතුරින් දක්ෂතම කණ්ඩායම තෝරා ගත හැකිය.
(4) අවම ක්‍රීඩාංගණ ප්‍රමාණයක් භාවිතයෙන් තරග පැවැත්විය හැකිය.

10. නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack) ක්ෂණිකව ඉරියව් වෙනස් කරමින් විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් මිදී දක්ෂ ලෙස පන්දුව ලබා ගන්නාය. මෙහිදී එම ක්‍රීඩිකාවගේ වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වී ඇති යෝග්‍යතා සාධකය විය හැක්කේ,

- (1) වේගය (2) සමබරතාවය (3) ජවය (4) උලැගිතාවය

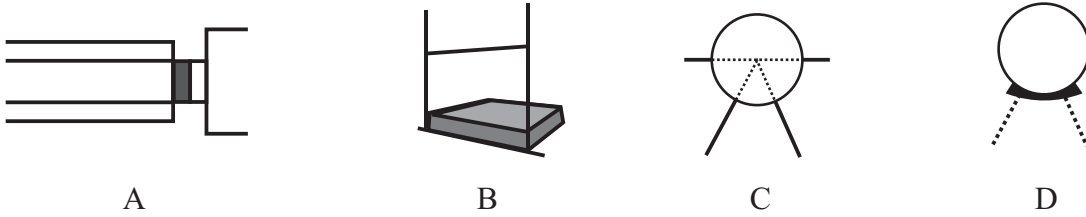
● 11 ප්‍රශ්නය සඳහා පහත සටහන උපයෝගී කරගන්න.



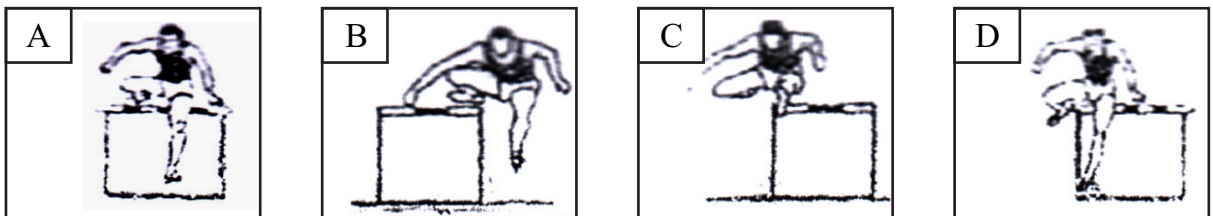
11. මලල ක්‍රීඩා පැනීම් ඉසව් වර්ගීකරණය අනුව 1, 2, 3, 4 අංක ඇතුළත් හිස්තැන්වලට අදාළ පිළිතුරු බාණ්ඩය වන්නේ,

- (1) තිරස් පැනීම, රිටි පැනීම, තුන් පිම්ම, සිරස් පැනීම
(2) සිරස් පැනීම, තිරස් පැනීම, රිටි පැනීම, තුන් පිම්ම
(3) තිරස් පැනීම, සිරස් පැනීම, රිටි පැනීම, තුන් පිම්ම
(4) සිරස් පැනීම, තුන් පිම්ම, තිරස් පැනීම, රිටි පැනීම,

- පහත දැක්වෙන A, B, C, D යන ක්‍රීඩා පිටි ඇතුළත් රූපසටහන් ප්‍රශ්න අංක 12 හා 13 ට පිළිතුරු සැකසීම සඳහා උපයෝගී කරගන්න.



12. ෆෝස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය හා පාවෙන ක්‍රමය යන ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරමින් තරග වැදුණු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
 (1) A හා C (2) B හා C (3) B හා A (4) C හා D
13. ක්‍රීඩකයින් හට පෙරිමිට්‍රයන් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කළ හැකි ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
 (1) A (2) B (3) C (4) D
14. දුර පැනීමේ තරගයක දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සටහන් කරන්නේ,
 (1) අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු තත්පර 30ක කාලය තුළ පැනීම.
 (2) නික්මීමේ පුවරුවට පසුපසින් ඇති භූමිය ස්පර්ශ කර පැනීම.
 (3) ධාවනයේ දී හා පැනීමේ දී කරනම් ක්‍රම භාවිත නොකිරීම.
 (4) නික්මීමේ පුවරුවට ඉදිරියෙන් ඇති භූමිය ස්පර්ශ කර පැනීම.
15. නිමල් පංච ප්‍රයාම ඉසව්වට සහභාගී විය. එම තරගයට අදාළ නොවන ක්‍රීඩා ඉසව්ව වන්නේ,
 (1) මීටර් 110 කඩුලු (2) දුර පැනීම (3) හෙල්ල විසිකිරීම (4) මීටර් 200
16. කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයක දී ක්‍රීඩකයින් සිව් දෙනෙකු කඩුලු තරණය කරන ආකාරය පහත දැක්වේ.



- ඔබ විනිශ්චයකරුවෙකු ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ නම් ඔබේ නිගමනය වන්නේ,
- (1) A හා B නිවැරදියි. (2) A හා C නිවැරදියි
 - (3) C නිවැරදියි D වැරදියි (4) A නිවැරදියි B වැරදියි
17. කාන්තා හා පිරිමි තුන් පිම්ම සඳහා නික්මීමේ පුවරුව ස්ථාපිත කරනු ලබන්නේ පතිත වීමේ කලාපයේ සිට කොපමණ දුරකින් ද?
 (1) කාන්තා මීටර් 10 , පිරිමි මීටර් 12 (2) කාන්තා මීටර් 11, පිරිමි මීටර් 13
 (3) කාන්තා මීටර් 12, පිරිමි මීටර් 13 (4) කාන්තා මීටර් 11, පිරිමි මීටර් 12
 18. පහත දැක්වෙන්නේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක දී ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනෙකු සහභාගී වූ තරග ඉසව්ව.
 නිල් - මීටර් 400 x 4 ආරම්භක ධාවකය
 ඉන්දු - මීටර් 200 තරගය
 කමල් - මීටර් 1 500 තරගය
 ඉහත ක්‍රීඩකයින් තම ඉසව්ව සඳහා යොදාගත යුතු තරග ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) නිල් කුදු ඇරඹුම, කමල් හා ඉන්දු හිටි ඇරඹුම (2) කමල් හිටි ඇරඹුම, නිල් සහ ඉන්දු කුදු ඇරඹුම
 (3) නිල් හා කමල් හිටි ඇරඹුම, ඉන්දු කුදු ඇරඹුම (4) කමල් කුදු ඇරඹුම, නිල් හා ඉන්දු හිටි ඇරඹුම

19. පහත දැක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩකයින් සිවු දෙනෙකුගේ සුවිශේෂී දක්ෂතාවයන් කිහිපයකි.

- කමල් - චක්‍ර ධාවන පථයේ හොඳින් ධාවනය කළ හැක.
- නිමල් - හොඳ ආත්ම ශක්තියක් ඇති ක්‍රීඩකයෙකි.
- සුනිල් - සෘජු ධාවන පථයක හොඳින් ධාවනය කළ හැක.
- අමල් - හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගයක් සහිත ය.

ඒ අනුව මීටර් 100 x 4 සහය තරග ඉසව්ව සඳහා ක්‍රීඩකයින් පෙලගැස්විය යුතු වඩාත් සුදුසු ආකාරය පිළිවෙලින්,

- (1) අමල්, සුනිල්, කමල්, නිමල් (2) අමල්, කමල්, නිමල්, සුනිල්
- (3) කමල්, අමල්, සුනිල්, නිමල් (4) නිමල්, කමල්, අමල්, සුනිල්

20. A - අදාල ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගිවන දිනය , ස්ථානය, වේලාව
 B - අරමුණු පැහැදිලි කර ගැනීම.
 C - සහභාගී වන්නන්ගේ තොරතුරු ලේඛනයක් සකස් කිරීම.
 D - අවසර ලබා ගැනීම

ඉහත A, B, C හා D වගන්ති අතුරින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු වන්නේ,

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

21. ආමාශික යුෂයෙහි ඇති HCL අම්ලය (හයිඩ්‍රො ක්ලෝරික් අම්ලය) මගින් ආමාශයේ බිත්තිවලට ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්වය වලක්වා ගනු ලබන්නේ,

- (1) ආහාරයේ ඇති මේදය මගිනි. (2) ආහාරයේ ඇති ජලය මගිනි.
- (3) ආමාශයේ ඇති ශ්ලේෂ්මල මගිනි. (4) ආහාර ආමාශයේ දී හොඳින් කලවම් වීම මගිනි.

22. සිසුන් කිහිප දෙනෙකු පේශි පද්ධතිය පිළිබඳව දැක්වූ අදහස් කීපයක් පහත දැක්වේ.

- A - කංකාල පේශි වේගයෙන් සංකෝචනය වේ.
- B - සිනිදු පේශි හා හෘත්පේශි ස්වයං සාධක ස්නායු සැපයුමක් ලබයි.
- C - කංකාල පේශියක සුදු පේශි තන්තු පමණක් අඩංගුව පවතී.
- D - සුදු පේශි තන්තු වැඩිපුර ඇති ක්‍රීඩකයින් දුර දිවීමේ ඉසව්වලින් වැඩි දක්ෂතා දක්වයි.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,

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

23. ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම පිළිබඳව සම්මන්ත්‍රණයක දී එක් ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමයක් පිළිබඳව මෙසේ විස්තර කරන ලදී.

“මෙම ක්‍රමයෙන් වැඩිපුර ශක්තිය ලබාගැනීමට වැඩිපුර ආහාර ප්‍රමාණයක් හා ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. වැඩි වේලාවක් තුල කරන ක්‍රීඩාවලදී මෙම ක්‍රමයෙන් ශක්තිය ලබාගනී.” ඒ අනුව මෙම ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය වන්නේ”

- (1) නිර්වායු ලැක්ටික් ක්‍රමය (2) නිර්වායු ඇලැක්ටික් ක්‍රමය
- (3) ස්වායු ක්‍රමය (4) ක්‍රියැටික් පොස්පේට් ක්‍රමය

24. පහත සඳහන් ආහාර අතුරින් බහුලව අසාත්මිකතාවය ඇතිවිය හැකි ආහාර වන්නේ,

- (1) නිව්ති, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න (2) අඹ, පේර, කෙසෙල්
- (3) අන්නාසි, තක්කාලි, අච්චාරු (4) හාල්මැස්සන්, අර්තාපල්, පරිප්පු

25. A - බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය මගින් අමතර පෝෂණ ගුණයක් ශරීරයට ලබාගත හැකිය.

B - ආහාරවලට දෙහි එකතු කිරීමෙන් යකඩ අවශෝෂණයට බාධා ඇති වේ.

C - ප්‍රෙෂර් කුකර්, මයික්‍රෝවේව් උදුන් භාවිත කර ආහාර පිසගැනීමේ දී ආහාරවල වර්ණයට, පෝෂණ ගුණයට හානි සිදු වේ.

D - මාශ භෝග සහ ධාන්‍ය එකට පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යතාව සපුරා ගත හැකියි

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,

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

II ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I පත්‍රය - ඉතිරි කොටස

26. ගෘහණියක් තම ආහාර වේලේ සකසා ගැනීමේ දී ආර්ථිකමය වාසිදායක බව හා පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ බව යන කරුණු කෙරෙහි අවදානය යොමු කරයි. එවැනි ආහාර,

- (1) පිරියම් කළ ආහාර (2) ස්වභාවික ආහාර (3) ක්ෂණික ආහාර (4) නිෂ්පල ආහාර

27. A - කහබත් පිසින විට යෝග්‍යව එකතු කිරීම.

B - යකඩ බහුල හා කැල්සියම් බහුල ආහාර එකට පිසීම.

C - පලා මැල්ලුම් සඳහා දෙහි, උම්බලකඩ ආදිය යෙදීම.

D - බත් පිසින විට පොත්ත සහිත අල, බතල දමා තම්බා ගැනීම.

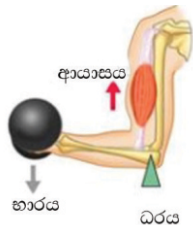
ඉහත දැක්වෙන කරුණු අතරින් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමට හෝ වැඩි කර ගැනීමට සුදුසු පියවරයන් වන්නේ,

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

28. ගොයිට්‍රජන් අඩංගු ආහාර නිතර ගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි පෝෂණ උග්‍රාණතා තත්ත්වය,

- (1) අයඩින් උග්‍රාණතාවය (2) යකඩ උග්‍රාණතාවය
(3) විටමින් A උග්‍රාණතාවය (4) විටමින් B උග්‍රාණතාවය

29.



ඉහත ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම,

- (1) පළමු ගණයේ ලීවර ක්‍රියාකාරිත්වයට උදාහරණයකි.
(2) තෙවන ගණයේ ලීවර ක්‍රියාකාරිත්වයට උදාහරණයකි.
(3) දෙවන ගණයේ ලීවර ක්‍රියාකාරිත්වයට උදාහරණයකි.
(4) පළමු හා තෙවන ගණයේ ලීවර ක්‍රියාකාරිත්වයට උදාහරණයකි.

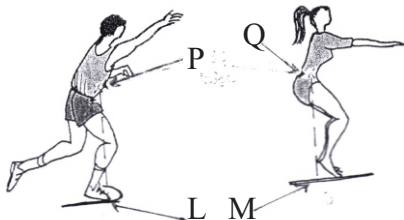
30. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලදී දිශාව හඳුනාගැනීමට උපකාරී නොවන්නේ,

- (1) සතූන්ගේ මං සලකුණු (2) හිරු, සඳු, තරු
(3) සිතියම් (4) මාලිමාව

31. ක්‍රීඩකයෙක් ආරම්භක වෙඩි හඬ ඇසූ ක්ෂණයෙන් දිවීම ආරම්භ කරයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා බලපානු ලබන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මය වන්නේ,

- (1) අවස්ථිතිය හා සමබරතාවය. (2) බලය හා බලය ගමන් කරන දිශාව
(3) ගම්‍යතාවය හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවය

32.



ඉහත රූපසටහනේ ක්‍රීඩා ඉරියව්වල යෙදෙන ක්‍රීඩකයින්ගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම නිවැරදිව සටහන්ව ඇති පිළිතුර තෝරන්න.

- (1) L හා M (2) L හා Q (3) P හා M (4) P හා Q

33. අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අනුගමනය කරනු ලබන ගතික ඉරියව්වක් වන්නේ,
 (1) වැතිරීම (2) හිඳගැනීම (3) පැනීම (4) සිටගැනීම

34. දුර පැනීම ඉසව්වේ දී අවතීර්ණ ධාවනය යොදා ගනු ලබන්නේ,
 (1) නික්මීමේ උස වැඩි කර ගැනීමට ය.
 (2) නික්මීමේ වේගය වැඩි කර ගැනීමට ය.
 (3) ගුවනේ දී බලය ඇතිකර ගැනීමට ය.
 (4) නික්මීමේ කෝණය වැඩිකර ගැනීමට ය.

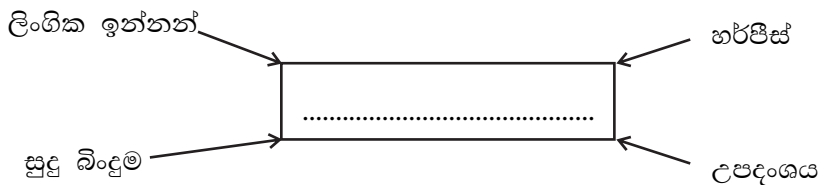
35.



ජීවයන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව ඉහත රූපසටහනින් ප්‍රකාශ වන්නේ,

- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළින් පිහිටයි. (2) පුළුල් ආධාරක පතුලක් ඇත.
 (3) සමබරතාවය අඩුයි. (4) සිරුරේ ස්ථායීතාවය අඩුයි.
36. • පාලු පෙදෙස්වල තනිවම ගමන් නොකරන්න.
 • තම ශරීරය අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
 • අනිසි යෝජනාවක් කෙනෙකු කළහොත් දෙමව්පියන්ට හෝ විශ්වාසදායී වැඩිහිටියෙකුට පවසන්න.
 ඉහත උපදෙස් ඔබට ලබා දෙනුයේ,
 (1) ලිංගික හැඟීම් පාලනය කරගැනීම සඳහා ය.
 (2) ලිංගිකව සිදුවන අතවරවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ය.
 (3) ලිංගික රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ය.
 (4) ලිංගිකත්වය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා ය.
37. පහත දැක්වෙන අනතුරුවලින් ස්වභාවික අනතුරු ගනයට අයත් වන්නේ,
 (1) කැපීම්, සිරිම්, තැලීම් (2) උළුක්කු වීම්, විදුලිසැර වැදීම, පළිස්සීම්
 (3) නායයාම්, ලැව්ගිනි, ගංවතුර (4) ක්ලාන්තය, අස්ථිබිඳීම්, මාංශපේෂි පෙරලීම
38. අනතුරු හා ආපදා අවම කරගනිමින් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගනිමින් හා උද්යෝගය පවත්වා ගනිමින් සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ,
 (1) ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිබඳ දැනුම. (2) තරග සඳහා සහභාගීත්වය.
 (3) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත්කම. (4) ජයග්‍රහණය පිළිබඳ අපේක්ෂාව.

39.



ඉහත රූපසටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

- (1) පෝෂණ උෞෂක රෝග (2) බෝවන රෝග
 (3) බෝ නොවන රෝග (4) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග
40. 2022 වර්ෂයේ ආසියාතික නෙට්බෝල් ශූරතාවය දිනාගත් රට වන්නේ,
 (1) ඉන්දියාව (2) සිංගප්පූරුව (3) චීනය (4) ශ්‍රී ලංකාව



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022

II 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) දීර්ඝ පාසල් නිවාඩුවකින් පසු නව පාසල් වාරය ආරම්භයේ දී අරුණළු පාසලේ විදුහල්පති තුමා ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය විසින් සිසු දරුවන්ගේ මානසික සුවතාවය වෙනුවෙන් වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී. වැඩසටහන ආරම්භයේ දී යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනය සඳහා ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් මාලාවක සිසුහු නිරත වූහ. ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය මගින් උදෑසන ආහාරය සඳහා ලුණු මිරිස් සමග මුං කිරිබත් හා කෙසෙල් ගෙඩියක් ලබා දෙන ලදී. දෙමව්පියන්ගේ සහාය ඇතිව පාසල තුළ ඩෙංගු මර්ධනය සඳහා ශ්‍රමදානයක් ද පැවැත්වීය. එසේම පාසල තුළ පොලිතින් භාවිතය ද තහනම් විය. 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ නායකත්වයෙන් සංවිධානය කරන ලද කණ්ඩායම් 6ක් සහභාගී වූ ක්‍රිකට් තරගාවලියක් සිමිත සම්පත් භාවිතයෙන් , කෙටි කාලයක් තුළ පවත්වා අවසන් කරන ලදී.

එමෙන්ම සිසුන්ගේ මානසික හැකියාවන් සංවර්ධනය සඳහා වෙස් ක්‍රීඩාව පිළිබඳව පුහුණුවක් ලබා දී ඔවුන්ට වෙස් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමට ද අවස්ථාවක් ලබා දුනි. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් සිසුන්ට නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව ද අවබෝධයක් ලබා දෙන ලදී. දිනය අවසානයේ දී ගිනිමැල සංදර්ශනයක් පවත්වා සිසුන්ගේ සෞන්දර්යාත්මක කුසලතාවයන් එළිදැක්වීමට අවස්ථාවක් ලැබුණි. වැඩමුළුව ආරම්භයේ සිට ම අවසානය දක්වා ම සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටා අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා දීම හා සිසු දරු දැරියන්ගේ වර්ෂා රටාවන් නිරීක්ෂණය කිරීම ගුරු භවතුන් විසින් සිදු කරන ලදී.

- අරුණළු පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා මෙම වැඩසටහන තුළ ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගෙන ඇති අවස්ථා දෙකක් ඡේදය ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරන්න.
- සිසුන්ට ලබා දුන් ආහාර වේලෙහි අඩංගුව තිබූ මහා පෝෂක වර්ග දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීමෙන් වර්ධනය කර ගත හැකි සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- මානසික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය සඳහා ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රීඩාවට අමතරව නිරතවිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩාවන් දෙකක් නම් කරන්න.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම මගින් සිසුන්ට ලබා ගත හැකි වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- කෙටි කාලයක් තුළ පවත්වා අවසන් කළ ක්‍රිකට් තරගාවලිය සඳහා යොදා ගන්නා ලද තරගාවලි ක්‍රමය කුමක් විය හැකිද?
- ඉහත ඔබ සඳහන් කළ තරගාවලි ක්‍රමයට අනුව කණ්ඩායම් 6ක් සහභාගී වූ ක්‍රිකට් තරගාවලිය සඳහා තරග සටහන ඇඳ දක්වන්න.
- පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ජීවන රටා දෙකක් යෝජනා කරන්න.
- ඡේදයේ සඳහන් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමට අමතරව ඔබට නිරත විය හැකි වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- මෙවැනි වැඩමුළුවලට සහභාගී වීම තුළින් ඔබ තුළ සංවර්ධනය කර ගත හැකි නායකත්ව ගුණාංග දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

(02) වර්තමානයේ ජනතාවට ගුණාත්මක බවින් පිරිපුන් ආහාර සපයා ගැනීම විශාල අභියෝගයක් බවට පත් වී ඇත. මේ නිසාම විවිධ පෝෂණ ගැටළුවලට මුහුණ දීමට ජනතාවට සිදු වේ.

(i) ඉහත ගැටළු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට දායක විය හැකි ආකාර තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

(ii) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.

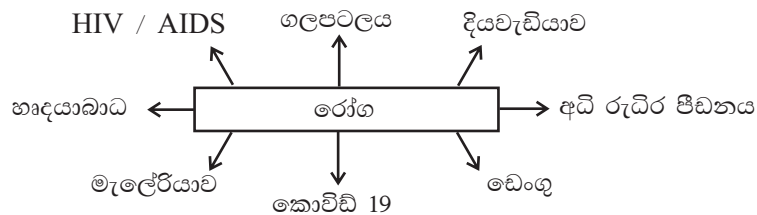
(ලකුණු 02)

(iii) ස්වභාවික ආහාර භාවිතය නිසා ලැබෙන වාසිදායක තත්වයන් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iv) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(03) පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



(i) (අ) ඉහත සටහනෙහි දැක්වෙන රෝග අතුරින් බෝ නොවන රෝග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) මෙවැනි බෝ නොවන රෝග වැළඳීම කෙරෙහි බලපානු ලබන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(ii) සටහනේ දක්වා ඇති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගය ආසාදනය වන ආකාරයන් දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

(iii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන රෝග අතුරින් ඊඩ්ස් කාණ්ඩයට අයත් මදුරු විශේෂයක් මගින් ව්‍යාප්ත වන රෝගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(ආ) ඉහත (iii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වලක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ඔබගේ ගමෙහි නිවෙස් කිහිපයක් ගංවතුරට යට වීම නිසා එම නිවැසියන් නිවෙස්වලට කොටු වී ඇති බව ඔබට දැනගන්නට ලැබේ.

(ii) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයට මුහුණ දීමට සිටින ඔබේ මිතුරා/ මිතුරිය සමස්ථ ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා සඳහා ද සුදුසුකම් ලබා සිටීම නිසා කළ යුත්තේ කුමක්දැයි ඔබෙන් විමසයි.

(iii) වාර විභාගය අවසාන වී ඔබ සමග නිවෙස් කරා පා නගමින් සිටින ඔබේ මිතුරන්, අසල ඇති වැවෙන් දිය නැමට යමුයි ඔබට යෝජනා කරයි.

(iv) හදිසියේ ඇතිවන මිදුම නිසා කැලෑ ගවේශනයක නිරත වන ඔබ කණ්ඩායමට ගමන් මාර්ගය සොයා ගැනීමට අපහසු තත්වයකට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

(v) ජීවිතයේ නියම සතුව ලබා ගැනීමට නම් දුම්පානය කළ යුතු බව ඔබේ මිතුරකු ඔබට පවසයි.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

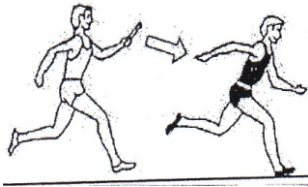
II කොටස

(05) කඩුලු මතින් දිවීම මලල ක්‍රීඩා ධාවන ඉසව් අතරින් සිත් ගන්නා ඉසව්වකි.

(i) (අ) කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්ව පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii)



(අ) ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(ආ) සහාය දිවීමේ තරගයක දී යෂ්ටිය හුවමාරු අවස්ථාවේ දී පළමු ධාවකයා අතින් බිම වැටුණු යෂ්ටිය දෙවන ධාවකයා අනුලාගෙන ධාවනයෙහි යෙදුනි. ඔබ විනිසුරු ලෙස ගන්නා තීරණය සඳහන් කර එම තීරණයට හේතුව දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) පහත දක්වා ඇත්තේ දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙකුගේ දක්ෂතා දක්වන ප්‍රතිඵල සටහන් පත්‍රයකි. දක්ෂතා මීටර් වලින් දක්වා ඇත.

ක්‍රීඩකයාගේ නම	1 වටය	2 වටය	3 වටය	4 වටය	5 වටය	6 වටය	උපරිම දක්ෂතාව	ස්ථානය
අමල්	×	4.05	4.40	4.07	4.18	4.50		
කමල්	4.50	×	4.15	4.43	4.32	4.12		
සුනිල්	3.97	3.86	4.48	4.00	4.38	×		

(අ) ඉහත ක්‍රීඩකයින්ගේ උපරිම දක්ෂතාවයන් දක්වා ක්‍රීඩක ස්ථාන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(06) ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනෙකුගේ පාදවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කරන තන්තු අඩංගු වගුවක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩකයා	පාදවල වැඩි වශයෙන් අනුමාන කළ පේශි තන්තු
රොඩ්නි අමල් විශ්ව	FTF - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු STF - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු STF හා FTF (සමාන ලෙස)

(i) මෙම ක්‍රීඩකයින් අතුරින් මීටර් 100 හා මීටර් 200 යන ඉසව්වලට සුදුසු ක්‍රීඩකයා තෝරා ඊට හේතුවක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) මෙම ක්‍රීඩකයින් අතුරින් පාපන්දු ක්‍රීඩකයා හා මැරතන් ධාවකයා නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) (අ) අමල් හා රොඩ්නි යන ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා තම ඉසව් සඳහා ශක්තිය සපයා ගන්නා ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) රොඩ්නිගේ පාදයේ වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කරන පේශි තන්තුවේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) නිරන්තර ක්‍රීඩා පුහුණුව තුළින් පේශි පද්ධතියේ සිදුවන වෙනස්කම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

• මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B, C යන කොටස්වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(07) A - කොටස

(I) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා භාවිත කරන ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඔබ ඉහත දැක්වූ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ එක් ක්‍රමයක් නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

- (iv) (අ) ඔබේ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ කටයුතු කරන විට පහත අවස්ථාවේ දෙනු ලබන තීරණය සඳහන් කරන්න.
- A නිවාසයේ ක්‍රීඩකයා එල්ල කළ ප්‍රහාරය B නිවාසයේ වලක්වන ක්‍රීඩකයින්ගේ ස්පර්ශ වී නැවත එම කණ්ඩායම විසින්ම තුන්වතාවක් පහරදී A පිලට යොමු කිරීම. (ලකුණු 02)
- (ආ) වොට්බෝල් ක්‍රීඩා තරගයක දී විනිසුරුවරයකු විසින් භාවිත කරන ලද හස්ත සංඥාවක් පහත දැක්වේ. එම සංඥාව ලබා දීමට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02)



B - කොටස

- (I) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී යොදා ගන්නා තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පා පිළිබඳව සිදුවන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඬුවම කුමක්ද? (ලකුණු 01)
- (ආ) ක්‍රීඩකාවන් විසින් සිදු කරනු ලබන පා පිළිබඳ වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) (අ) ඉහත (i) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයක් තෝරාගෙන එය පුහුණු කිරීම් සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ආ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු විසින් ලබා දෙන ලද හස්ත සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම හස්ත සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 01)



C - කොටස

- (i) පාපන්දු තරගයක් ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා අවදානය යොමු කළ යුතු ප්‍රධාන උපක්‍රම දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිටිය තුලට විසි කිරීමේ දී සිදු විය හැකි වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී නවක ක්‍රීඩකයන්ට පන්දුව නැවැත්වීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) (අ) පාපන්දු තරගයකදී පහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වරයෙකු ලෙස ඔබ කටයුතු කරන විට ලබා දෙන තීරණය සඳහන් කරන්න.
- A හා B කණ්ඩායම් දෙකේ තරගයේ දී A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ගෝලයක් වාර්තා කරන ලදී. ඒ සතුවට එම ක්‍රීඩකයා තම උඩ කම්පය (ජර්සිය) ගලවා කෑ ගසමින් ක්‍රීඩා පිටිය තුල දිව යාම. (ලකුණු 02)
- (ආ) පාපන්දු තරගයක දී විනිසුරුවරයකු විසින් භාවිත කරන ලද හස්ත සංඥාවක් පහත දැක්වේ. එම සංඥාව ලබා දීමට හේතුව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)



II ශ්‍රේණිය

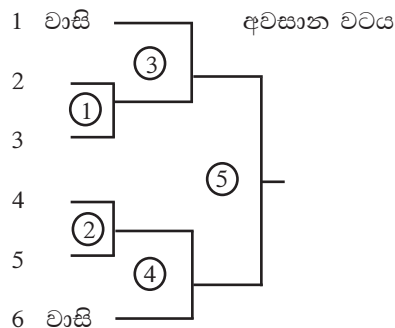
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(නිවැරදි පිළිතුරුකට ලකුණු 01 බැගින්)

- (01) (i) • ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය මගින් උදෑසන ආහාරය ලබා දීම.
• දෙමව්පියන්ගේ සහාය ඇතිව ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම.
- (ii) • කාබෝහයිඩ්‍රේට් • ප්‍රෝටීන් • මේදය
- (iii) • හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව • පේෂිමය ශක්තිය
• පේෂි දැරීමේ හැකියාව • නම්‍යතාවය
• ශාරීරික සංයුතිය
- (iv) • කැරම් • දාම් • පංච දැමීම
- (v) • සිරුරට වැඩි පහසුවක් දැනීම
• උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට හැකිවීම.
• පේෂි විඩාව අවම වීම. ආදිය
- (vi) • පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීම හෙවත් ඉවතලීමේ ක්‍රමය.
- (vii) I වටය II වටය



- (viii) • නිවැරදි ආහාර පුරුදු ගැනීම • නින්ද හා විවේකය නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටිවලින් වැළකීම.ආදිය
- (ix) • පා ගමන් • වන ගවේෂණ • කඳවුරු බැඳීම ආදිය
- (x) • සමානාත්මතාවය. • නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව .
• අන්‍ය මත ගරු කිරීම..... ආදිය (ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

- (02) (i) • පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය. • දේශීය ආහාර භාවිතයට හුරු වීම.
• ආහාර පරිභෝජනයට අදාළව ගෙවන්න සකසා ගැනීම. (ල . 03)
- (ii) • ජීව විද්‍යාත්මක සාධක. • රසායනික සාධක. • භෞතික සාධක. (ල . 02)
- (iii) • පහසුවෙන් සපයා ගත හැකිය. • කෘතිම හා ක්ෂණික ආහාර වලට සාපේක්ෂව මිල අඩුය.
• වර්ණකාරක, රසකාරක අඩංගු නොවේ.
• ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළය. (ල . 03)

II ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

- (iv) • කිරි දෙන මව්වරු • ගර්භණී මව්වරු • ක්‍රීඩකයින්
• ළදරුවන් • රෝගී තත්වයෙන් පෙළෙන්නන් (ල . 02)
- (03) (i) (අ) • දියවැඩියාව • අධි රුධිර පීඩනය • හෘදයාබාධ (ලකුණු 02)
(ආ) • සීනි, ලුණු, මිරිස්, තෙල් අධික ආහාර ගැනීම.
• ව්‍යායාමවල නොයෙදීම්
• වැරදි ආහාර පුරුදු. • මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය ආදිය (ල. 02)
- (ii) • ආසාදිතයකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින්.
• ආසාදිත මවකගේ මව්කිරි මගින් හෝ වැදෑමහ හරහා දරුවාට සම්ප්‍රේෂණය වීම.
• ආසාදිතයකුගේ රුධිර පාරවිලනයක දී. (ලකුණු 02)
- (iii) (අ) ඩෙංගු රෝගය (ලකුණු 01)
(ආ) • කැළිකසල නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම.
• ජලය එක්රැස්වන තැන්, මදුරුවන් බෝවන තැන් විනාශ කිරීම.
• පරණ ටයර්වලට වැලි පිරවීම.
• හිස් ටින්, බෝතල්, පොල්කටු ආදිය තලා දැමීම..... ආදිය (ලකුණු 03)
- (04) ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

- (05) (i) (අ) • කඩුල්ල තරණය කිරීම • කඩුලු අතර දිවීම (ලකුණු 02)
(ආ) • පිටියේ කාඩ්බෝඩ් වැනි උස අඩු පෙට්ටි මතින් පැනීම.
• සලකුණු කරන ලද පරතර මතින් පැනීම.
• සලකුණු කරන ලද පරතර අතර කුඩා බාධක තබා ඒ මතින් පැනීම. (ලකුණු 02)
- (ii) (අ) • පහළට යොමුවන සේ යෂ්ඨිය ලබා දීම. (Downsweep Technique) (ලකුණු 01)
(ආ) නීති විරෝධීය. (ලකුණු 02)
යෂ්ඨිය ලබා දෙන අවස්ථාවේ දී බිම වැටුණහොත් බිම වැටුණු ක්‍රීඩකයා විසින් ම අහුලා දිය යුතුය.
- (iii)
- | නම | උපරිම දක්ෂතාවය | ස්ථානය |
|--------|----------------|--------|
| අමල් | 4.50 | 2 |
| කමල් | 4.50 | 1 |
| සුනිල් | 4.50 | 3 |
- (ලකුණු 03)
- (06) (I) රොඩ්නි
මීටර් 100 හා මීටර් 200 වේග ක්‍රියාකාරකමක් නිසා වේගයෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු මගින් මෙම ඉසව්වල ක්‍රියාකාරිත්වය හොඳින් සිදුකළ හැක. (ලකුණු 02)
- (ii) පා පන්දු - විශ්ව
මැරතන් - අමල් (ලකුණු 02)
- (iii) (අ) • අමල් - ස්වායු ක්‍රමය • රොඩ්නි - නිර්වායු ක්‍රමය (ලකුණු 02)
(ආ) • ඔක්සිකාරක හැකියාව අඩුයි. • සංකෝචන වේගය අඩුයි.
• ස්වායු ස්වසනය වැඩියි. • වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම අඩුයි.
• වර්ණය සුදුයි. • අධිවේගී ක්‍රියාකාරකම්වල සහභාගිත්වය වැඩියි. (ලකුණු 02)
- (iv) • පුහුණුව මගින් පේශිවල නම්‍යතාව හා ප්‍රත්‍යස්ථතාව වැඩි දියුණු කළ හැක.
• පුහුණුව මගින් සෛල තුල ඇති මයිටොකොන්ඩියා ප්‍රමාණය වැඩිකර ගත හැක.
• පේශිවල රුධිර කේෂනාලිකා ඝනත්වය වැඩිකරවා ගත හැකිය.
• ලැක්ටික් අම්ලය නිපදවීම සඳහා ගතවන කාලය දීර්ඝ කරගත හැකිය.
• දීර්ඝ කාලීන පුහුණුව මගින් පාදයේ පේශියේ විශාල විමක් සිදුවීම හා ශක්තිමත් වීම සිදු වේ. (ලකුණු 02)

(07) A කොටස

- (i) යටි අත් පිරිනැමීම.
උඩු අත් පිරිනැමීම. (ලකුණු 02)
- (ii) • ප්‍රහාරයේ දී ප්‍රහාරක ක්‍රීඩකයා දැල ස්පර්ෂ කිරීම.
• ප්‍රහාරය ක්‍රීඩාපිටියෙන් ඉවතට යෑම.
• ප්‍රහාරක ක්‍රීඩකයා මධ්‍ය රේඛාව ඉක්මවා විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩාපිටියේ සීමාව ස්පර්ශ කිරීම.
• ප්‍රහාරය සුනම්‍යය දඩුවලට පිටතින් ගමන් කිරීම. (ලකුණු 02)
- (iii) • පන්දුව රහිතව යටි අත් / උඩු අත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම.
• පන්දුව සහිතව යටි අත් / උඩු අත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම.
• කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දැලේ සිට මීටර් 4 - 5 ක් ආසන්නයේ සිට යටි අත් / උඩු අත් ක්‍රමයට දැලට ඉහලින් පන්දුව පිරි නැමීම.
• කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී ක්‍රීඩා පිටියේ නියමිත ස්ථානයේ සිට යටි අත් / උඩු අත් ක්‍රමයට දැල නොබැඳ පන්දුව පිරි නැමීම. (ලකුණු 02)
- (iv) (අ) වැරද්දක් සිදු වී නොමැත. ක්‍රීඩාව ඉදිරියට කරගෙන යාම. (ලකුණු 02)
(ආ) තරග වටය නිමාව හෝ තරගය නිමාව. (ලකුණු 02)

B කොටස

- (i) • උරහිස් යැවුම • කවාකාර යැවුම • යටි අත් යැවුම
• හෙප්පා යැවුම (ලකුණු 02)
- (ii) (අ) නිදහස් යැවුම (ලකුණු 01)
(ආ) • පන්දුව සතු කරගත් ක්‍රීඩිකාව පතිත වූ පාදය බිම දිගේ ඇදීම හෝ ලිස්සීම.
• කුමන පය මත හෝ පැනීම.
• පියවර කිහිපයක් පැනීම
• පන්දුව අතින් නොගිලිහි පාද දෙකින්ම උඩපැන පා දෙකෙන්ම පතිත වීම. (ලකුණු 02)
- (iii) (අ) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
(ආ) යැවුම යා යුතු දිශාව (ලකුණු 01)

C කොටස

- (I) ආක්‍රමණික උපක්‍රම
ආරක්ෂිත උපක්‍රම (ලකුණු 02)
- (ii) • පන්දුව දැතින්ම විසි නොකිරීම.
• පන්දුව හිසට ඉහලින් විසි නොකිරීම.
• පන්දුව විසිකිරීමේ දී පාද දෙකම පොළවේ ස්පර්ශ වී නොකිබීම.
• පන්දුව පිටිය තුළට විසිකිරීමේ දී පිටියේ සීමා ඉරි පැනීම. (ලකුණු 02)
- (iii) ඉහලින් එන පන්දුවක් පපුව භාවිතයෙන් නැවැත්වීම.
• පන්දුව ස්පර්ශවනවාත් සමගම පපු ප්‍රදේශය මදක් පසුපසට ගැනීම.
• බිම දිගේ එන පන්දුවක් පොළව මත පතිත වනවාත් සමග එය මත පාදයේ යටි පතුල තබා නැවැත්වීම
• පාදයේ ඇතුළත භාවිතයෙන් නැවැත්වීම. මෙහිදී පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමගම පාදය මදක් පසුපසට ඇදීම සිදු කිරීම. (ලකුණු 02)
- (iv) (අ) ක්‍රීඩකයකු ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේ දී තම ජර්සිය ගැලවීම ක්‍රීඩකත්වයට නොගැලපෙන ක්‍රියාවකි. එම ක්‍රීඩකයාට අවවාද කරයි. (කහ කාඩ්පත පෙන්වයි) (ලකුණු 02)
(ආ) ක්‍රීඩක ආදේශය දැක්වීම.