

නව නිර්දේශයාදුම් පාලන ක්‍රමය/ New Syllabus

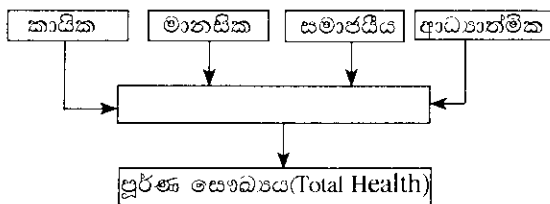
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <div style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 0;">NEW</div> </div>	<p>ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka</p>	<table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">86</td> <td style="padding: 5px;">S</td> <td style="padding: 5px;">I, II</td> </tr> </table>	86	S	I, II
86	S	I, II			
<p>අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2016 දෙසැම්බර් கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2016 டிசெம்பர் General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016</p>					
<p>සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</p>	<p>I, II</p>	<p>පැය තුනයි மூன்று மணித்தியாலம் Three hours</p>			
<p>சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்</p>	<p>I, II</p>				
<p>Health and Physical Education</p>	<p>I, II</p>				

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

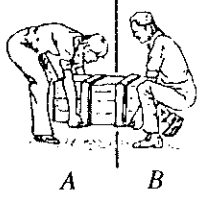
- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (ii) අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කඩය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- (iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1.

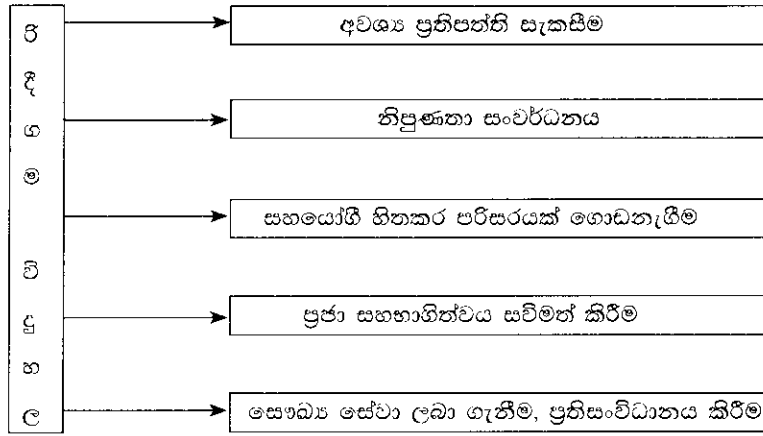


ඉහත සටහනේ හිස් කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වචනය/වචන වන්නේ,

- (1) නිරෝගී බව ය.
 - (2) නිවැරදි පෝෂණය ය.
 - (3) යහපැවැත්ම ය.
 - (4) ප්‍රමාණවත් නින්ද ය.
2. රාජාට, රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනෙන බව පවසයි. ඔහුට වැළඳී ඇති රෝග තත්ත්වයට හේතු වී ඇති පෝෂණ උානතාව වන්නේ,
- (1) ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණයයි.
 - (2) අයඩින් උානතාවයි.
 - (3) විටමින් A උානතාවයි.
 - (4) යකඩ උානතාවයි.
3. ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන වෙස්මිහේ,
- (1) උසට සරිලන බරක් නොමැත.
 - (2) උගුරු ඇටය ඉදිරියට නෙරා ඇත.
 - (3) ඇස් පෙනීම දුර්වලය.
 - (4) මුත්‍රා පිටවීමේ වාර ගණන වැඩිය.
4. මගේ මව පලා වර්ග සැකසීමේ දී පොල්, දුනු, අමුමිරිස් ආදිය මුලින් මලවා, අනතුරුව තොදින් සෝදාගත් පලා කොළ එක්කොට, මද ගින්නේ කොළ පැහැ වර්ණය වෙනස් නොවන පරිදි ටික වේලාවක් පිස ගැනීම සිදු කරයි. මෙයින් ඇය ප්‍රධාන වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,
- (1) අර පිරිමැස්ම ය.
 - (2) පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම ය.
 - (3) ආහාරය වර්ණවත් කිරීම ය.
 - (4) කාලය ඉතිරි කර ගැනීම ය.
5. පහත සඳහන් ආහාරවලින් පෝෂණ ගුණය අඩුවෙන් ඇති ආහාරයක් වන්නේ,
- (1) සාම්බාර් ය.
 - (2) පලතුරු සලාද ය.
 - (3) හත්මාලුව ය.
 - (4) සෝස් දමා සැකසූ සොසේජස් ය.
6. රිස්වී සහ නාදන් බරක් ඔසවන ආකාරය A හා B රූපවලින් පිළිවෙළින් දැක්වේ. මේ අනුව අපට කිව හැක්කේ,
- (1) රිස්වී සහ නාදන් යන දෙදෙනා ම බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි බව ය.
 - (2) රිස්වී සහ නාදන් යන දෙදෙනා ම බර ඔසවන ආකාරය වැරදි බව ය.
 - (3) නාදන් බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි බව ය.
 - (4) රිස්වී බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි බව ය.



7.



රිදීගම විදුහලේ විදුහල්පති පාසලේ දියුණුව සඳහා කළ වැඩසටහන් කිහිපයක් ඉහත සටහනේ දැක්වේ. ඒ අනුව ඔහු උත්සාහ ගෙන ඇත්තේ එම පාසල,

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
- (2) සෞඛ්‍යවත් පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
- (3) ජනප්‍රිය පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
- (4) සිසුන්ට ප්‍රියජනක පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.

8. ඊවා යොවුන් විශේෂ පසුවන්නීය. රාමාට වයස අවුරුදු 20 කි. හකීම් තරුණයෙකි. මේරි වැඩිහිටි කාන්තාවකි. පියදාස ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියෙකි. මේ අයගෙන් යකඩ අවශ්‍යතාව **වැඩිපුරම** ඇත්තේ,

- (1) රාමාට සහ පියදාසට ය.
- (2) ඊවාට සහ මේරිට ය.
- (3) හකීම්ට ය.
- (4) ඊවාට ය.

9. ඔහුගේ ශරීරය දුර්වලය. තනිකම, අසරණ බව ඔහුට දැඩිව දැනෙයි. එය මගහරවා ගැනීමට ඔහු ආගමික නැඹුරුවක් දක්වයි. දරු මුණුපුරන්ගේ ආදරය, කරුණාව බලාපොරොත්තු වන ඔහු, අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. මෙවන් අය රැකබලා ගැනීම සැමගේ වගකීමකි. මෙම තොරතුරු අනුව අනුමාන කළ හැක්කේ ඔහු,

- (1) අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ පසුවන රෝගියෙක් බව ය.
- (2) වැඩිහිටි විශේෂ පසුවන්නෙක් බව ය.
- (3) කුරිරු දරුවන් විසින් අත් හරින ලද අහිංසක පියෙක් බව ය.
- (4) සමාජය පිළිගනු ලබන මැදි විශේෂ පුද්ගලයකු බව ය.

10. සජීව සෛල තුළ පමණක් ජීවත්විය හැකි වෛරසයක් වන මා, ඔබගේ සිරුර තුළට ඇතුළු වුවහොත්, ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විනාශ කළ හැකිය. මම,

- (1) ඩෙංගු වෛරසය වෙමි.
- (2) HI වෛරසය වෙමි.
- (3) හර්පීස් වෛරසය (Herpes Virus) වෙමි.
- (4) හියුමන් පැපිලෝමා වෛරසය(Human Papiloma Virus) වෙමි.

11. HIV ආසාදිතයෙක් වන රවී, ජෝන් සමග එක ම පන්තියේ ඉගෙනුම ලබයි. එකට සෙල්ලම් කරයි. එක ම බෝතලයෙන් වතුර බොයි. එක ම වැසිකිලිය භාවිත කරයි. මෙම තත්ත්ව යටතේ ජෝන්

- (1) අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදිතයකු බවට පත් වේ.
- (2) අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදිතයකු බවට පත් නොවේ.
- (3) HIV ආසාදිතයකු බවට පත්විය හැකි ය.
- (4) ආසාදිතයකු වීම හෝ නොවීම පිළිබඳ කිසිවක් කිව නොහැකි ය.

12. ඔබ ගත් ආහාර, ආමාශය හා කුඩා අන්ත්‍රය තුළ දී ජීරණය වී, පෝෂක කොටස් අවශෝෂණය වී ශේෂාන්ත්‍රයේ (Ileum) සිට මා වෙත ගෙන එයි. ක්‍රමාකූචනය මගින් මේ ආහාර කොටස් මා තුළ ගමන් කරන අතරතුරේ දී එහි ඇති ජලය හා ලවණ උරාගන්නා එක මාගේ කාර්යය වේ. මා

- (1) ග්‍රහණිය යි (Duodenum).
- (2) කුඩා අන්ත්‍රය යි (Small Intestine).
- (3) මහා අන්ත්‍රය යි (Large Intestine).
- (4) ශුද්‍ර මාර්ගය යි (Rectum).

13. අපේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ, ඇන්ජලෝ වේගයෙන් පන්දු යවයි (Bowling). මහේල පන්දුවට පින්තෙන් පහර දෙයි (Batting). ඩිල්සාන් උඩ පන්දුවක් රැක ගනියි (Catching). කුමාර් කඩුල්ල රකියි (Wicket keeping). ඉහත සඳහන් කාර්යයන්හි නිරතවීමේ දී, තම උරහිස් සන්ධිය, ගෝල කුහර සන්ධියක් (Ball + Socket Joint) ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ,

- (1) මහේලගේ ය.
- (2) ඩිල්සාන්ගේ ය.
- (3) ඇන්ජලෝගේ ය.
- (4) කුමාර්ගේ ය.

14. සිසුන් සිව් දෙනකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI - Body Mass Index) පහත දැක්වේ.

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

මොවුන් අතුරෙන් දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වැඩිවීම, හෘදයාබාධ වැනි රෝග සෑදීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත්තේ,

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

15. ශාරීරික සංයුතිය (Body Composition) පිළිබඳ A, B සහ C යන සිසුන් කිහිපදෙනෙක් දැක්වූ අදහස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- A - ශාරීරික සංයුතිය යනු පුද්ගලයකුගේ ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති ජලය, ප්‍රෝටීන, ඛනිජ ලවණ හා මේදය ආදියේ එකතුවයි.
 - B - ශාරීරික සංයුතියේ යහපැවැත්ම සඳහා සමබර/සමබල ආහාර ගැනීම, අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30 ක් වත් ස්වායු ව්‍යායාමවල යෙදීම, මත්ද්‍රව්‍ය, මත්වතුර භාවිත නොකිරීම ආදිය කළ යුතු ය.
 - C - සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව (Health related physical fitness) පවත්වා ගැනීමට ශාරීරික සංයුතිය යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

මෙම අදහස්වලින්,

- (1) A ගේ අදහස නිවැරදි අතර B ගේ අදහස වැරදි ය.
- (2) B ගේ අදහස වැරදි අතර C ගේ අදහස නිවැරදි ය.
- (3) C ගේ අදහස වැරදි අතර B ගේ අදහස නිවැරදි ය.
- (4) A, B සහ C ගේ අදහස් නිවැරදි ය.

16. සෙනසුරාදා උදෑසන සුපුරුදු පරිදි පාලේ ඇවිදින මා දුටු දර්ශන කිහිපයකි. සමහරු කඩිසර ව ඇවිදිති. සමහරු හැලිමේ දුවති. තවත් සමහරෙක් තම නිවෙස්වල ගෙවතු වගාවල නිරතවෙති. ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් වැඩි වශයෙන් ම සිදු වනුයේ මවුන්ගේ,
- (1) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ය.
 - (2) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ය.
 - (3) පේශිමය කේතිය වර්ධනය වීම ය.
 - (4) නම්‍යතාව වර්ධනය වීම ය.

17. මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ සාකච්ඡාවක දී ඉදිරිපත් වූ යෝජනා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- P - රියදුරන් හා පදිකයින් දැනුවත් කිරීම කළ යුතු වේ.
 - Q - රියදුරන් දැනුවත් කිරීම හා රථවාහන දෝෂ මගහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
 - R - මාර්ගවල ඇති දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මග හරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
 - S - රියදුරන් හා පදිකයින් දැනුවත් කොට මාර්ග දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මගහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
- මින් වඩාත් සුදුසු අදහස වන්නේ,
- (1) P ය.
 - (2) Q ය.
 - (3) R ය.
 - (4) S ය.

18. පහත සඳහන් වන්නේ අත පිලිස්සුනු කෙතකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී අනුගමනය කළ අවස්ථා කිහිපයකි.
- a - පිලිස්සුනු කොටසේ වේදනාව නතර වන තෙක් හැකි ඉක්මනින් ගලායන ජලයට ඇල්ලීම
 - b - පිලිස්සුනු කොටසේ ඇලී ඇති දේ ගැලවීම
 - c - ඉදිමීමට පෙර අතෙහි ඇති පලඳනා ඉවත් කිරීම
 - d - පිලිස්සුනු කොටස පිරිසිදු සැරඹුමකින් ආවරණය කිරීම
 - e - පිලිස්සුනු කොටස මත කපු පුළුන් තබා ජලාස්ථරයක් ඇල්ලීම
 - f - හැකි ඉක්මනින් රෝහලකට ගෙනයාම
- ඉහත අවස්ථාවලින් **නොකළ යුතු** අවස්ථා ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
- (1) b, c
 - (2) a, b, f
 - (3) b, c, d
 - (4) a, c, d, f

● පහත සඳහන් M, N, O, P යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර අංක 19 සහ 20 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- M - [භාවනා කිරීම, ක්‍රීඩාවක නිරතවීම, යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම
මානසික ආතතිය ඇතිවීම
- N - [මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම
සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමේ හැකියාව ඇතිවීම
- O - [යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීම
මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ඇතිවීම
- P - [දිගු වේලාවක් එකතූ නිදාගෙන රූපවාහිනිය නැරඹීම හා පරිගණක ක්‍රීඩාවල නිරතවීම
ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් ඇති කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම

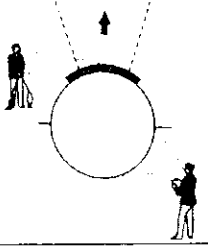
19. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
- (1) M, O ය.
 - (2) M, P ය.
 - (3) N, O ය.
 - (4) O, P ය.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
- (1) M, N ය.
 - (2) M, O ය.
 - (3) N, P ය.
 - (4) N, O ය.

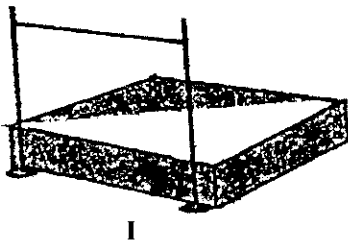
21. පාසල් සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂික ව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනක් වන්නේ,
- (1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග ය.
 - (2) ක්‍රීඩා වර්ණ ප්‍රදාන උත්සවය ය.
 - (3) ශරීර සුවතා වැඩසටහන ය.
 - (4) ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය ය.

22. නදී වෙස් ක්‍රීඩා කරයි. රිෆ්කා දාම් අදියි. අමා එල්ලේ ගසයි. මේ අයගෙන් වැඩි වශයෙන් ම මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනයට දායක වන ක්‍රීඩාවල නිරත වී ඇත්තේ,
- (1) නදී සහ අමා ය.
 - (2) අමා සහ රිෆ්කා ය.
 - (3) නදී සහ රිෆ්කා ය.
 - (4) නදී, අමා සහ රිෆ්කා ය.

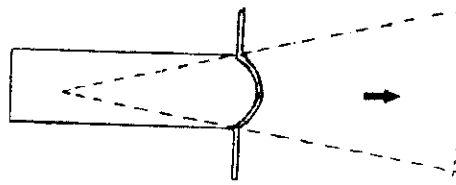
23. මෙම රූපයේ දැක්වෙන නිලධාරීන් දෙදෙනා සූදානම් වන්නේ,
- (1) කවුපෙන්න විසි කිරීමේ ඉසව්ව පැවැත්වීමට ය.
 - (2) හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්ව පැවැත්වීමට ය.
 - (3) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්ව පැවැත්වීමට ය.
 - (4) මටිය විසි කිරීමේ ඉසව්ව පැවැත්වීමට ය.



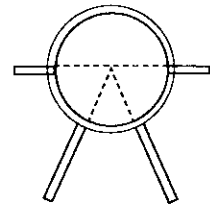
- ක්‍රීඩා පිටි තුනක දළ රූපයටහන් පහත දැක්වේ. මිනුම් පටි තුනක් කවපෙන්ත සහ හෙල්ල ඔබට ලබා දී ඇත. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 24 සහ 25 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



I



II



III

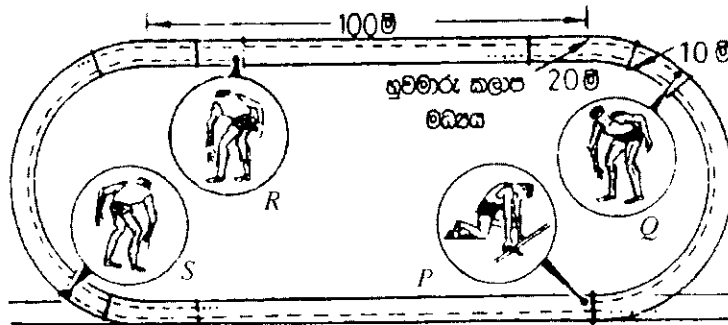
24. පිටිය අංක II හි පැවැත්වීමට නියමිත ඉසව්ව සඳහා දී ඇති උපකරණ වලින් ඔබ යවන උපකරණය / උපකරණ වන්නේ,
- (1) කවපෙන්ත (Discus) ය.
 - (2) හෙල්ලය (Javelin) ය.
 - (3) මිනුම් පටියක් (Measuring Tape) සහ හෙල්ල ය.
 - (4) මිනුම් පටියක් සහ කවපෙන්ත ය.
25. නියමිත ඉසව්ව පැවැත්වීම සඳහා මිනුම් පටියක් පමණක් යවන්නේ,
- (1) පිටිය අංක I වෙත ය.
 - (2) පිටිය අංක II වෙත ය.
 - (3) පිටිය අංක III වෙත ය.
 - (4) පිටිය අංක I සහ II වෙත ය.

- අංක 26 හා 27 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන සටහන උපයෝගී කරගන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගි වන ඉසව්
82	මැරනන් දිවීම, මීටර 10 000 දිවීම
67	මීටර 800 දිවීම
54	මීටර 400 x 4 සහාය දිවීම (ආරම්භක ධාවකයා), මීටර 400 දිවීම
33	මීටර 100 දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 දිවීම

26. තම ඉසව්ව ආරම්භය සඳහා කුඳු ඇරඹීම (Crouch Start) භාවිත කරන ක්‍රීඩකයාගේ / ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ,
- (1) 33 ය.
 - (2) 54 ය.
 - (3) 33 හා 54 ය.
 - (4) 82 හා 67 ය.
27. තම ඉසව්ව හිටි ඇරඹීමෙන් (Standing Start) ආරම්භ කරන්නේ,
- (1) අංක 33 ය.
 - (2) අංක 82 ය.
 - (3) අංක 54 හා 82 ය.
 - (4) අංක 67 හා 82 ය.

- පහත දැක්වෙන මීටර 400 සම්මත ධාවන පථයේ දළ රූපයටහන උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 28 හා 29 ට පිළිතුරු සපයන්න.



28. ඉහත දැක්වෙන මීටර 400 සම්මත ධාවන පථයේ සිටින P, Q, R, S යන ක්‍රීඩකයන් සුදානම් වන්නේ,
- (1) මීටර 400 x 4 සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා ය.
 - (2) මීටර 200 x 4 සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා ය.
 - (3) මීටර 100 x 4 සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා ය.
 - (4) මෙඩලි සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා ය.
29. මෙම ක්‍රීඩකයන්ගෙන් යම්යම් ලබා ගැනීම සහ ලබා දීම යන දක්ෂතා දෙක ම සඳහා හැකියාව ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
- (1) P හා Q ය.
 - (2) Q හා R ය.
 - (3) R හා S ය.
 - (4) S හා P ය.
30. ශාරීරික අධ්‍යාපන කාලවිච්ඡේදවල දී අපි දිවීම, පැනීම සහ විසි කිරීම කරන්නෙමු. අනෙකුත් කාලවිච්ඡේදවල දී පන්ති කාමරය තුළ ඉදගෙන සිටීම සහ සිටගෙන සිටීම කරන්නෙමු. මේ අනුව,
- (1) ක්‍රීඩා පිටියේ දී අප ගතික ඉරියව්වල යෙදෙන අතර පන්තියේ අනෙකුත් කාලවිච්ඡේදවල දී ස්ථිතික ඉරියව්වල යෙදේ.
 - (2) ක්‍රීඩා පිටියේ දී අප ස්ථිතික ඉරියව්වල යෙදෙන අතර පන්තියේ අනෙකුත් කාලවිච්ඡේදවල දී ගතික ඉරියව්වල යෙදේ.
 - (3) ක්‍රීඩා පිටියේ දී සහ පන්තියේ අනෙකුත් කාලවිච්ඡේදවල දී අප ගතික ඉරියව්වල යෙදේ.
 - (4) ක්‍රීඩා පිටියේ දී සහ පන්තියේ අනෙකුත් කාලවිච්ඡේදවල දී අප ස්ථිතික ඉරියව්වල යෙදේ.
31. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජයෙහි එකට බැඳී වලලු පහෙන් නියෝජනය වන්නේ,
- (1) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙලට සහභාගි වන සියලු ක්‍රීඩකයන් ය.
 - (2) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙලෙහි පැවැත්වෙන ප්‍රධාන ඉසව් පහකි.
 - (3) ජාතිකත්ව සංකල්පයෙන් බැහැර වූ මහාද්වීප පහය.
 - (4) ලෝකයේ සෑම රටක ම ජාතික කොඩිවල වර්ණ ය.

32. ඔබගේ නිවාසයේ සිටින දක්ෂත ම බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩිකාව තෝරා ගැනීම ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ භාවිත කරන තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,
- (1) පැරදි පිළිමඳුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයයි (Knock-out Tournament).
 - (2) සාකලය ක්‍රමයයි (League Tournament).
 - (3) පැරදි පිළිමඳුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය හා සාකලය ක්‍රමයයි (Knock-out and League Tournament).
 - (4) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි (Mix Tournament).

33. පාපන්දු කණ්ඩායමේ ගෝල් රකින්නා (Goal keeper) තමා වෙතට එන පන්දුවට අනුව ඉරියව් ක්ෂණික ව වෙනස් කරමින් දක්ෂ ලෙස ක්‍රීඩා කළේය. මේ ක්‍රියාවට අදාළ ව ඔහුගේ වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වී ඇති යෝග්‍යතා සාධකය විය හැක්කේ,
- (1) උලැඟිතාවයි (Agility).
 - (2) සමබරතාවයි (Balance).
 - (3) වේගයයි (Speed).
 - (4) ජවයයි (Power).

34. නිර්වායු ස්වසනයෙන් (Anaerobic Respiration) තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබා ගන්නේ,
- (1) මීටර 400 දුරක ධාවකයා ය.
 - (2) මැරතන් ධාවකයා ය.
 - (3) මීටර 10 000 දුරක ධාවකයා ය.
 - (4) මීටර 5 000 දුරක ධාවකයා ය.

35. රූපයේ දැක්වෙන්නේ ජීම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකමක අවස්ථාවකි. මෙම ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා ඉවහල් වී ඇත්තේ,
- (1) ආධාරක පතුලට (Supporting Base) ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (Centre of Gravity) පිහිටා තිබීම ය.
 - (2) ආධාරක පතුලට පහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීම ය.
 - (3) ආධාරක පතුලට මදක් වම් පසින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීම ය.
 - (4) ආධාරක පතුලට මදක් දකුණු පසින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීම ය.



36. රූපයේ දැක්වෙන ජීම්නාස්ටික් ක්‍රීඩිකාව තම සිරුරේ මුළු බර පාදයේ ඇඟිලි මත පිහිටන සේ සිට ගැනීමේ දී සිරුර ක්‍රියාකරන්නේ,
- (1) I වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
 - (2) II වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
 - (3) III වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
 - (4) II සහ III වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.



37. බිම දිගේ පෙරලිගෙන එන යගුලියක් හා ටෙනිස් බෝලයක් නැවැත්වීමට මා ගත් උත්සාහයේ දී යගුලියට වඩා පහසුවෙන් ටෙනිස් බෝලය නැවැත්වීමට මට හැකි විය. මෙයට හේතු වූයේ,
- (1) යගුලියට වඩා ටෙනිස් බෝලයේ අවස්ථිතිය වැඩි වීම ය.
 - (2) ටෙනිස් බෝලයට වඩා යගුලියේ අවස්ථිතිය වැඩි වීම ය.
 - (3) යගුලියේ වේගයට වඩා ටෙනිස් බෝලයේ වේගය අඩු වීම ය.
 - (4) ටෙනිස් බෝලයේ වේගයට වඩා යගුලියේ වේගය අඩු වීම ය.

● පහත සඳහන් K, L, M, N සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කොට අංක 38 හා 39 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- K - [නිසි පරිදි ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල (warming up exercises) නිරත වීම
ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි මාංශ පේශි හා අස්ථි සම්බන්ධ සුළු අනතුරු ඇතිවීම]
- L - [වැඩි චාර ගණනක් උඩතල්ලවෙහි (Push-ups) නිරතවීම
පේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම]
- M - [පේශි තුළ ලැක්ටික් අම්ලය තැන්පත් වීම
පේශි විධාව ඇතිවීම]
- N - [උපකරණ විසි කිරීමේ දී සුළඟේ ප්‍රතිරෝධයේ බලපෑමක් ඇතිවීම
විසිකරන උපකරණයේ ගමන් මගෙහි දුර ප්‍රමාණය]

38. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
- (1) K, L ය.
 - (2) L, M ය.
 - (3) K, N ය.
 - (4) M, N ය.

39. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
- (1) K, L ය.
 - (2) K, N ය.
 - (3) L, M ය.
 - (4) M, N ය.

40. 2016 වසරේ අගෝස්තු මස බ්‍රසීලයේ රියෝද ජෙනීරෝ නගරයේ උත්කර්ශවත් අන්දමින් පවත්වන ලද ක්‍රීඩා උළෙල වූයේ,
- (1) ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලියයි.
 - (2) ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගාවලියයි.
 - (3) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලයි.
 - (4) පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙලයි.

**

නව නිර්දේශයාදුම් පාඨමාලාව / New Syllabus

<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">NEW</div>	ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka	<table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">86</td> <td style="padding: 5px;">S</td> <td style="padding: 5px;">I, II</td> </tr> </table>	86	S	I, II
86	S	I, II			

**අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2016 දෙසැම්බර්
 කல்බූර් පොතුවුත් ත්‍රාතරුප් පත්තිර (සාතාරණ ත්‍ර)ප් පරීட்சෙ, 2016 ධුසෙම්පර්
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016**

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. අප පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා සංගම්, ප්‍රජාව හා එක්ව 10, 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය සඳහා දිනක වැඩ මුළුවක් (Workshop) සංවිධානය කරන ලදී. උදය වරුවේ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය ඇති ව බෝවන, බෝනොවන හා HIV/AIDS වැනි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ආදිය වැළඳෙන ආකාරයත්, වැළඳීමෙන් වලකින ආකාරයත් පිළිබඳ දේශන සාකච්ඡාවක් පැවැත්විය. අනතුරුව ප්‍රචණ සුප්‍රවේදියකු විසින් දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම අවධාරණය කරමින් මිශ්‍ර ආහාර සකස් කිරීම හා පරිභෝජනය, පැරැන්නන් ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා යොදාගත් ටේලීම වැනි ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කර දෙන ලදී.

සවස් යාමය ක්‍රීඩා හා වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන් විය. සහභාගි වූ සියලු සිසුන් කණ්ඩායම් පහකට බෙදී වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩා සඳහා පැරදී පිළිමඳුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට (Knockout Method) සහඳු තරග පැවැත්වූහ. සිසුහු තරග විනිශ්චය කළහ. තරග පවත්වන ලද්දේ පාසල් ක්‍රීඩා පිටියෙහිය. අවසානයේ සියල්ලෝ ම එක්ව ගින ගායනා කරමින් නවමින් ප්‍රීති වූහ. මෙවැනි වැඩමුළු සංවිධානයෙන් තව යොවුන්තයන්ගේ විභවයන් ඉහළවා දී ව යොදා ගැනීමට අන්තර් සුද්ගල සබඳතා වර්ධනයටත් ආතති කළමනාකරණයටත් අවස්ථාව සැලසෙන බව සැමගේ ම මතය වූහ.

- (i) මෙම වැඩමුළුවේ දී තව යොවුන්තයන්ගේ විභවයන් ඉහළවා දී ව යොදා ගැනීමට හැකිවන අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න.
- (ii) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා මෙම වැඩමුළුව සංවිධානයේ දී භාවිත කර ඇති උපාය මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග තත්ත්වය (Sexually Transmitted Disease) ආසාදනය වීමට හේතු වන සාධක දෙකක් ලියන්න.
- (iv) සුප්‍රවේදියා සඳහන් කළ ආකාරයට මිශ්‍ර ආහාරයට උදාහරණයක් දක්වා, මිශ්‍ර ආහාර පරිභෝජනයේ වැදගත්කම කෙටියෙන් දක්වන්න.
- (v) සුප්‍රවේදියා දැක්වූ පරිදි පැරැන්නන් ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා උපයෝගී කරගත් 'ටේලීමේ ක්‍රමය' හැර වෙනත් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සිසුන් සහභාගි වූ ක්‍රීඩා අයත් වන ක්‍රීඩා වර්ගය නම් කර, එම වර්ගයේ ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණයක් ලියන්න.
- (vii) සිද්ධියේ සඳහන් ආකාරයට කණ්ඩායම් පහක් තරග වදින පැරදී පිළිමඳුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් සකස් කරන්න.
- (viii) සිසුන් පැරදී පිළිමඳුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට තරගාවලි පැවැත්වීමට හේතු වන්නට ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (ix) මෙම වැඩමුළුවට සහභාගි වීමේ දී යහපත් අන්තර් සුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවන අවස්ථා දෙකක් සඳහා උදාහරණ දක්වන්න.
- (x) මෙම වැඩමුළුව, සිසුන්ගේ ආතති කළමනාකරණයට (Stress Management) දායක වන අවස්ථා දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- 2. සයිමන් මත්වතුර පානයට හා දුම්පානයට ඇබ්බැහි වූ කෙනෙකි. පුරුද්දක් ලෙස ඔහු ප්‍රධාන ආහාර වේලේ සඳහා ගන්නේ ක්ෂණික ආහාර (Instant Foods) හා කාබනීකරණය කරන ලද (Carbonated) පැණි බීමය. එමෙන් ම ඔහු නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම සිදු නොකරයි.
 - (i) පෝෂණ විද්‍යාවට අනුව, මෙවැනි ජීවන රටාවක් අනුගමනය කරන සයිමන්ට වැළඳිය හැකි යැයි අනුමාන කළ හැකි බෝනොවන රෝග තත්ත්ව දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා සයිමන් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) පෝෂණය ගැන අවධානය යොමු කරමින් සයිමන්ගේ ආහාර ගැනීමේ රටාව පිළිබඳ ඔබේ අදහස පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
 - (ආ) සයිමන්ට පුදුසු දිවා ආහාර වේලක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- 3. පන්තරයක පළ වූ ලිපියකින් ලබාගත් කොටසක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

“ශ්‍රී ලංකාව පුරා ව්‍යාප්තවෙමින් පවතින මෙම රෝගය ඊඩ්ස් ඊජ්ජේටයි හා ඊඩ්ස් ඇල්බෝසික්ටස් නම් මදුරු දෙවර්ගයක් මගින් බෝවේ. මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ දී හමු යට කුඩා රතු (ලේ) පැල්ලම් මතු වීම ආදී විවිධ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැලැක්වීමට අප සැවොම එක්ව කටයුතු කළ යුතු වේ.”

 - (i) ඉහත ලිපියෙන් විස්තර කෙරෙන රෝගය නම් කර, එම රෝගයට හේතුවන රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ලිපියේ සඳහන් පරිදි මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය රෝග තත්ත්වයේ නම් සඳහන් කොට, එහි දක්වා ඇති රෝග ලක්ෂණය හැර වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ගතරක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) එම රෝග තත්ත්වය ව්‍යාප්තවීම වැලැක්වීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- 4. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.
 - (i) ඔබේ පන්තියේ යහළුවෙක් / යෙහෙලියක් HIV ආසාදිතයකු බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුනහොත් ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය.
 - (ii) ඔබේ සොහොයුරකු / මිතුරකු සැමවිට ම වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.
 - (iii) රෙදි බැගයක් සමග බස් නැවතුම් පොලෙහි ඇය අතරමං කොට, පුතා ගොස් ඇති බව පවසමින් කඳුදු සලන වයෝවෘද්ධ අම්මා කෙනෙකු ඔබ දකියි.
 - (iv) ඔබ, නිවසේ රූපවාහිනිය නරඹමින් සිටින අතර ඔබේ මල්ලි ජංගම දුරකථනය භාවිත කරමින් සිටියි. හදිස්සියේ ම විදුලි කොටමින් ගොරවමින් මහා වැස්සක් ඇද හැලෙයි.
 - (v) හදිසියේ ඇතිවන මිදුම හේතුවෙන් කැලෑ ගවේෂණයක නිරත වන ඔබ කණ්ඩායමට, පරිසරය නොපෙනෙන තත්ත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදුවෙයි.

(ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- 5. අංක 16 දරන ක්‍රීඩකයාගේ පාදවල වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Fast Twitch Fiber - FTF) වැඩි ප්‍රතිශතයක් පිහිටා ඇති අතර අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාගේ සෙමෙන් ක්‍රියාකරන ජෙයි තන්තු (Slow Twitch Fiber- STF) වැඩි ප්‍රතිශතයක් පිහිටා ඇත. ඉහත දත්ත ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - (i) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහ මැරතන් ධාවන තරගයට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩක අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඉහත ක්‍රීඩකයන්ගේ ජෙයි සංකෝචනය සඳහා ශක්තිය ලබාදෙන, ජෙයි තන්තු තුළ ඇති සංයෝග / ඉන්ධන තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) මැරතන් ධාවකයා සහ දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබා ගැනීමට ප්‍රමුඛ වන ශක්ති පද්ධති දෙක සමීකරණ සහිත ව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- 6.
 - (i) ඔබේ නිවාසයේ මීටර 100 x 4 සහ මීටර 400 x 4 සහාය දිවීමේ (Relay) කණ්ඩායම්වල යෂ්ඨි හුවමාරුව පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. එබැවින් දෘශ්‍ය හුවමාරුව (Visual change) සහ අදෘශ්‍ය හුවමාරුව (Non-visual change) පුහුණු කිරීමට සුදුසු කණ්ඩායම් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) පහත සඳහන් වචන උපයෝගී කර ගනිමින් පැනීමේ ඉසව් වර්ගීකරණය සඳහා සුදුසු සටහනක් නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) මීටර 100 x 4 සහාය දිවීමේ තරගයක දී හුවමාරු කලාපය (Changing zone) තුළ යෂ්ඨි හුවමාරු කිරීමේ දී තෙවන ධාවකයා අතින් ගිලිහුනු යෂ්ඨිය එම කණ්ඩායමේ සිව්වන ධාවකයා විසින් අහුලාගෙන දිව ගොස් ප්‍රථමයෙන් තරගය නිම කරන ලදී. මෙහි විනිසුරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
 - (ආ) ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් ට යෂ්ඨි හුවමාරුව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (A) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය දක්නොව පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් ආකාරයට අවධි හතරක් යටතේ ප්‍රහාරය ඉගැන්වීම පහසු වේ. ඉන් පලමු අවධි දෙක ප්‍රහාරය සඳහා උගාවීම (Hitting approach) හා ඉපිලීම (Take-off) වේ. ඉතිරි අවධි දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ දී ඉපිලීමෙන් පසු ගුවනේ දී ශරීරය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (ආ) 'මයුර' සහ 'පරෙවි' යන පිල් දෙක අතර වැඩි වොලිබෝල් තරගයේ දී 'මයුර' පිලේ ක්‍රීඩකයකු පිරිනැමීමේ දී 'පරෙවි' පිලේ ක්‍රීඩකයකු තම පිලට එන පන්දුව, ඉදිරි කලාපයේ දී සම්පූර්ණයෙන් ම දැලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් ඇති විට දී ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි. විනිශ්චයකරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබ මෙහි දී ගන්නා තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
 - (ආ) නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූපසටහන් අදින්න.) (ලකුණු 05 යි)
- (B) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මෙහි දී ඔබ හඳුන්වාදෙන, විදීමේ දක්ෂතාව සිදු කළ හැකි ක්‍රම දෙක ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකවන්ට විදීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සිදු කරන ආකාරය පියවරෙන් පියවර දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (ආ) 'රතු' සහ 'නිල්' කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී 'රතු' කණ්ඩායමේ විදින්නිය (Goal Shooter -GS) පන්දුව විදීමට සැරසෙද්දී 'නිල්' කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (Goal Keeper - GK) අඩි 3 (මීටර 0.9) කට වඩා අඩු පරතරයක සිට දෙ අත් දෙපසට විහිදා විදීමට අවහිර කරයි. මෙහි දී විනිසුරුවරිය / විනිසුරුවරයා වශයෙන් ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න.
 - (ආ) ඔබේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකවන්ට විදීමේ දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූප සටහන් අදින්න.) (ලකුණු 05 යි)
- (C) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, පාදයෙන් පන්දුවට පහරදීමේ (kicking the ball) ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ප්‍රශ්න අංක (C) (i) හි ඔබ සඳහන් කළ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාවක් නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (ආ) 'ගැමුණු' හා 'විජය' යන පාපන්දු කණ්ඩායම් අතර තරගයේ දී 'ගැමුණු' පිලේ ක්‍රීඩකයෙක් තම පිලට ගෝලයක් ලබා ගැනීමේ සතුට පල කිරීම උදෙසා තම උඩ කම්සය (ඡර්සිය) ගලවා කෑ ගසමින් ක්‍රීඩා පිටිය පුරා දිව යයි. මෙහි දී විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
 - (ආ) ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ උගන්වන ලද පා පහරක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූපසටහන් අදින්න.) (ලකුණු 05 යි)
