



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

10 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.

01. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට යොමුවන්නේ පසුවන්නන්ගෙන් ඉටුවන කාර්යභාරයකි,
(1) පූර්ණ සෞඛ්‍ය නිසිලෙස පවත්වා ගැනීමය.
(2) සමාජ තත්වය සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි අවශ්‍ය නොවන බව තේරුම් ගැනීමය.
(3) සම්මත නීති රීති අනුගමනය කිරීම සමාජ වගකීමක් බව තේරුම් ගැනීමය.
(4) ඉහත සියල්ලම ය.
02. පෝෂණ තත්වය මැනීමේදී ඉන මිමිම වැදගත් සාධකයකි. නිසි ඉන මිමිමෙහි අගය,
(1) 0.6 ට වඩා අඩු විය යුතුයි. (2) 0.5 ට වඩා වැඩි විය යුතුයි.
(3) 0.6 ට වඩා වැඩි විය යුතුයි. (4) 0.5 ට වඩා අඩු විය යුතුයි.
03. පුද්ගලයෙකු තමන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේදී මුහුණපාන අභියෝග ජය ගැනීමට කළයුතු කාර්යයක් වන්නේ,
(1) සෞඛ්‍ය සේවයේ නිවාරණය සහ ප්‍රතිකාර යන අංශ දෙකම ශක්තිමත් කිරීම.
(2) ජනතාවගේ අධ්‍යාපන මට්ටම පිළිබඳ අවධානය යොමු නොකිරීම.
(3) සංචාරක ව්‍යාපාරය දියුණු කිරීම.
(4) නිසි පහසුකම් සහිත ක්‍රමවත් නිවාස යෝජනා ක්‍රම හඳුන්වා නොදීම.
04. මානසික ආතතිය වලක්වා ගැනීමට ගත යුතු සුදුසු ම ක්‍රියාමාර්ගයකි,
(1) තරඟකාරී ලෙස අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරතවීම.
(2) දෛනික කටයුතු සැලසුම් සහගත ලෙස නිම කිරීම.
(3) රූපවාහිනිය නරඹමින් කාලය ගත කිරීම.
(4) සංකීර්ණ ජීවන රටාවකට යොමු වීම.
05. නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භනී කාලයේදී මවකගේ බර වැඩිවීමේ පරාසය විය යුත්තේ,
(1) 10kg - 12kg අතර ය. (2) 12kg - 14kg අතර ය.
(3) 10kg - 11kg අතර ය. (4) 10kg - 13kg අතර ය.

06. නවජ දරුවෙකුගේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නැංවීමට දායක වන මව්කිරි වල අඩංගු සුවිශේෂී සංඝටකය වන්නේ,
- (1) අයඩීන් ය. (2) ටෙස්ටෙස්ටරෝන් ය.
 - (3) කොලෙස්ට්‍රෝල් ය. (4) ඇඩ්‍රිනලින් ය.

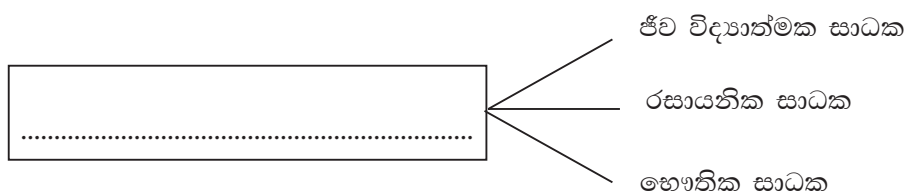
07. වර්තමානයේ බහුලව දැකිය හැකි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රාණතාවයන් දැක්වෙන පිළිතුරු බාණ්ඩය වන්නේ,
- (1) යකඩ, අයඩීන්, විටමින් A, කැල්සියම් උග්‍රාණතාවය
 - (2) අයඩීන්, ප්‍රෝටීන්, විටමින් C, සින්ක් උග්‍රාණතාවය
 - (3) ප්‍රෝටීන්, සින්ක්, විටමින් D, කාබෝහයිඩ්‍රේට් උග්‍රාණතාවය
 - (4) යකඩ, මේද, කැල්සියම්, විටමින් A උග්‍රාණතාවය

08.
 - අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීයාම.
 - දත් දිරායාම.
 - වර්ධනය අඩුවීම.

ඉහත තත්වයන් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන පෝෂණ සංඝටකය,

- (1) විටමින් A
- (2) අයඩීන්
- (3) කැල්සියම්
- (4) සින්ක්

09.



ඉහත සටහනේ හිස්තැනට සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ,

- (1) ආහාරවල ගුණාත්මක භාවයට බලපාන සාධක
- (2) ආහාර පරිභෝජනයට සුදුසු වීමට බලපාන සාධක
- (3) ආහාරවල ඇති දුර්වල පිළිබඳ සාධක
- (4) ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බාධා කරන සාධක.

10. ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී එකම තෙලෙන් නැවත නැවත බදිමින් සකස් කර ගන්නා ආහාර ශරීරයට අහිතකර විය හැක්කේ,

- (1) එමගින් ව්‍යාජ මේදය නිපදවීම වැඩිකරන බැවිනි.
- (2) එමගින් මෙලනින් නිෂ්පාදනය වැඩිකරන බැවිනි.
- (3) එමගින් කැල්සියම් නිපදවීම වැඩිකරන බැවිනි.
- (4) එමගින් යකඩ නිපදවීම වැඩිකරන බැවිනි.

11. දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය අගය කිරීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව,

- (1) ඉහළ පෝෂණ අගයක් ඇති ආහාර ලැබීම.
- (2) නැවුම් හා ස්වභාවික ආහාර ලැබීම.
- (3) ගුණයෙන් හා රුචියෙන් වැඩි ආහාර ලැබීම.
- (4) ඉහත සියල්ල නිවැරදිය.

12. යොවුන්වියේ පසුවන බාලිකාවන්ගේ යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩි වීමට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ,
- (1) ඔවුන් වැඩිපුර නිවසේ කාර්යයන්වල නියැලෙන බැවිනි.
 - (2) ඔවුන්ට අධ්‍යාපනික අවස්ථා වැඩිවන බැවිනි.
 - (3) ඔවුන්ගේ ආර්ථික චක්‍රය ආරම්භ වන බැවිනි.
 - (4) ඔවුන් ක්ෂණික ආහාර වලට වැඩිපුර යොමුවන බැවිනි.
13. A - හෘදය තුළ ඔක්සිජනීකෘත රුධිරය හා ඔක්සිජනහීන රුධිරය මිශ්‍ර වීමක් සිදු වේ.
 B - රුධිර නාල රුධිර කැටියක් මගින් අවහිර වීම ත්‍රොම්බෝසිස් හා එම්බොලියම් රෝගී තත්වය වේ.
 C - X කිරණ භාවිතයෙන් සිරුරේ අස්ථි වලට කිසිදු හානියක් සිදු නොවේ.
- රුධිර සංසරණ පද්ධතියට අදාළ ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ හෝ ප්‍රකාශය කුමක් ද?
- (1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) B හා C පමණි. (4) A හා C පමණි.
14. සිරුර තුළ සිදුවන ජීව ක්‍රියා හේතුවෙන් නිකුත්වන බහිෂ්ටාණ අපද්‍රව්‍යයකි,
- (1) යූරික් අම්ලය (2) තයිරොක්සින් (3) ප්‍රෝටීන (4) ඇඩ්‍රිනලින්
15. ස්වසන පද්ධතියේ ඇති පෙනහළු වටා ප්ලූරා තරලය පිහිටීම මගින් සිදුවන ප්‍රධාන කාර්යය,
- (1) ආහාර ස්වාසනාලයට ඇතුළුවීම වැළැක්වීම.
 - (2) ආශ්වාසයේදී හා ප්‍රාස්වාසයේදී ඇතිවන සර්ෂණය වැළැක්වීම.
 - (3) ස්වාස නාලයට ඇතුළුවන ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම.
 - (4) පෙනහළු වලට ගමන් කරන වායූන් අතරින් ඔක්සිජන් වායුව පමණක් තෝරා ගැනීම.
16. පුරුෂයින්ගේ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ කරවන හෝමෝනය,
- (1) ඊස්ට්‍රජන් ය. (2) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ය.
 - (3) ටෙස්ටෝස්ටරෝන් ය. (4) ඉන්සියුලින් ය.
17. ඇවිදීමේ තරඟයට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයෙකු තරඟයෙන් ඉවත් කළ බව ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් දැනුම් දෙන ලදී. එම තීරණය කෙරෙහි බලපෑ ප්‍රධානතම හේතුව විය හැක්කේ,
- (1) ඔහුගේ එක් පාදයක් නිතරම පොලව හා ස්පර්ශව තිබීම.
 - (2) ඔහුගේ පාද දෙකම ගුවන්ගතවී තිබීම.
 - (3) ඔහුගේ උකුල ක්‍රමානුකූලව පැද්දවීම.
 - (4) ඔහුගේ අත් දෙක 90° ට නවා පැද්දවීම.
18. ධාවකයාගේ පියවරක දිග සහ පියවර තැබීමේ සීඝ්‍රතාව මත,
- (1) දෑත් වේගයෙන් ක්‍රියා කරයි.
 - (2) වැඩි දුරක් ධාවනයේ යෙදීමට හැකි වේ.
 - (3) ධාවන වේගය ඒකාකාරීව පවත්වාගත හැක.
 - (4) ධාවන වේගය තීරණය කළ හැක.

19. මීටර් 100 x 4 සහය දිවීම තරගයකදී භාවිතා කිරීමට වඩාත් උචිත යෂ්ටි මාරු ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) ඇතුළත මාරුව (2) පිටත මාරුව (3) මිශ්‍ර මාරුව (4) උඩු අත් මාරුව
20. අන්තර් ජාතික මළල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීති රීති පොතෙහි සඳහන් නිර්වචනයට අනුව මළල ක්‍රීඩා යනු,
 (1) ජවන හා පිටිය ඉසව්
 (2) මාර්ග ධාවන හා තරඟ ඇවිදීමේ ඉසව්
 (3) රට හරහා හා කඳු දිවීමේ ඉසව්
 (4) ඉහත තරඟ ඉසව් සියල්ලම
- ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 24 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පහත සඳහන් වගුව ආශ්‍රයෙන් පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගි වූ තරඟ ඉසව්
72	මීටර් 100, මීටර් 200
81	කවපෙත්ත විසිකිරීම / මිටිය විසිකිරීම
95	දුර පැනීම, මීටර් 1500
110	යගුලිය දැමීම

21. තම ඉසව්ව ආරම්භ කිරීම සඳහා ආරම්භක පුවරුවක් අවශ්‍ය ක්‍රීඩකයාට හිමි ක්‍රීඩක අංක වන්නේ,
 (1) අංක 95 සහ 110 (2) අංක 72 (3) අංක 81 (4) අංක 81 සහ 95
22. සිය පුහුණුවීම අතරතුරදී,
 • රබර් වලල්ලක් විසිකිරීම.
 • ලී කැබැල්ලක් විසිකිරීම.
 • මෙඩිසින් බෝල ක්‍රියාකාරකම්
- වැනි ක්‍රියාවන්හි නිරතවන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ක්‍රීඩකයන් ට හිමි අංකය වන්නේ,
 (1) 81, 110 (2) 72, 95 (3) 95, 81 (4) 110, 72
23. අංක 95 දරන ක්‍රීඩකයා, සිය පිටිය තරඟ ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයකි,
 (1) පොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය (2) ගුවනේ එල්ලීමේ ක්‍රමය
 (3) රේබිය ක්‍රමය (4) යුරෝපීය ක්‍රමය
24. අංක 110 දරන ක්‍රීඩකයා, වැඩි වශයෙන් දියුණු කරගත යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය,
 (1) නම්‍යතාවයයි. (2) දරාගැනීමේ හැකියාවයි.
 (3) ශක්තියයි. (4) වේගයයි.
25. තරඟ ආරම්භයේදී විධාන දෙකක් පමණක් භාවිතා කරන තරඟ ඉසව් වන්නේ,
 (1) මීටර් 100, 200 (2) මීටර් 200, 400 (3) මීටර් 400, 800 (4) මීටර් 800, 1500
26. බාලිකා කවපෙත්ත විසිකිරීමේ තරගය සඳහා භාවිතා කරන කවපෙත්තෙහි බර,
 (1) කිලෝ ග්‍රෑම් 1.0 කි. (2) කිලෝ ග්‍රෑම් 1.5 කි. (3) කිලෝ ග්‍රෑම් 2.0 කි. (4) කිලෝ ග්‍රෑම් 2.5 කි.

27. නිරෝගී පිරිමි පුද්ගලයෙකු තුළ තිබිය යුතු මේද ප්‍රමාණය ශරීර බරෙන් ප්‍රතිශතයක් ලෙස,

- (1) 15% - 20% අතර වේ. (2) 20% - 25% අතර වේ.
(3) 25% - 30% අතර වේ. (4) 30% - 35% අතර වේ.

28. ක්‍රීඩා පුහුණුවේදී නියමිත වයස් සීමාව සම්පූර්ණ වනතුරු බාහිර ප්‍රතිරෝධ යොදා ගනිමින් කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැලකී සිටිය යුත්තේ,

- (1) අස්ථි පද්ධතිය හා පේශි පද්ධතිය එවැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සුදුසු පරිදි සැකසී නොමැති බැවිනි.
(2) එය නීති විරෝධී ක්‍රියාවක් බැවිනි.
(3) ඒ තුළින් අපේක්ෂිත දක්ෂතා සංවර්ධනය නොවන බැවිනි.
(4) ඉහත කරුණු සියල්ලම.

29.



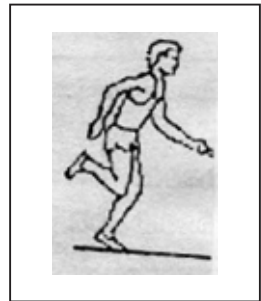
(a)



(b)



(c)



(d)

ඉහත දැක්වෙන රූප සටහන් අතරින් ස්ථිතික ඉරියව්වක් හා ගතික ඉරියව්වක් පිළිවෙලින් දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,

- (1) a හා b (2) b හා c (3) a හා c (4) a හා d

30. කිසියම් වස්තුවක් මත ක්‍රියාකරන සියළුම බලවල සම්ප්‍රයුක්තිය ශුන්‍ය නම් එම වස්තුව,

- (1) සරල රේඛීය මාර්ගයක් ඔස්සේ චලනය වෙයි.
(2) සමබරව පවතින නමුත් චලනය වෙයි.
(3) නිෂ්චලව හෝ සමබර පවතී.
(4) යම් නිශ්චිත ලක්ෂ්‍යයක් වටා භ්‍රමණය වෙයි.

31. මොලයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහිත රුධිර ප්‍රමාණය තාවකාලිකව අඩුවීමෙන් ඇතිවන තත්ත්වයකි,

- (1) විජලනය (2) ක්ලාන්තය (3) කම්පනය (4) වමනය

32. මෙම රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට ප්‍රථමාධාර ලබාදීම සිදුකළ යුත්තේ,

- (1) සන්ධියක් අවසන්ධි වූ විට
(2) රුධිර වහනයක් සිදු වූ අවස්ථාවක
(3) අස්ථියක් බිඳුණු අවස්ථාවක
(4) සර්ප දෂ්ඨනයකදී



33. බැවුම් ප්‍රදේශවල ඉරි තැලීම්, පොළවෙහි ගිලා බැසීම් වැනි පූර්ව ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ,

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| (1) නාය යාමකදීය. | (2) සුනාමි තත්වයකදීය. |
| (3) ගිනිකඳු පිපිරීමේදීය. | (4) ගංවතුර තත්වයකදීය. |

34. නූතන ඔලිම්පික් යුගයේ ආරම්භය වනුයේ,

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| (1) ක්‍රි.පූ. 776 දී ය. | (2) ක්‍රි.ව. 1896 දී ය. |
| (3) ක්‍රි.පූ. 394 දී ය. | (4) ක්‍රි.ව. 394 දී ය. |

35. මෙම රූප සටහනෙහි දැක්වෙන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවෙහි ශිල්පීය දක්ෂතාවය වන්නේ,

- (1) පාද හුරුව
(2) ආක්‍රමණය
(3) විදීම
(4) පන්දු පාලනය



36. පාපන්දු කණ්ඩායමක තරඟ කළ හැකි උපරිම සහ අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| (1) 07, 11 | (2) 11, 08 | (3) 10, 07 | (4) 11, 07 |
|------------|------------|------------|------------|

37. බැක්ටීරියා විශේෂයක් වන “ට්‍රිපොන්නිමා සැලිඩියම්” මගින් බෝවන ලිංගාශ්‍රිත රෝගයකි,

- | | | | |
|-----------------|------------|--------------|-------------|
| (1) සුදු බිංදුම | (2) උපදංශය | (3) ගොනෝරියා | (4) හර්පිස් |
|-----------------|------------|--------------|-------------|

38. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි,

- | | |
|------------------------|--------------------|
| (1) සෞඛ්‍ය දිනය | (2) බාලදක්ෂ කඳවුරු |
| (3) ශරීර සුවතා වැඩසටහන | (4) ශිෂ්‍යභට |

39. එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අදාළ ක්‍රියාකාරකමකි,

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම. | (2) පොරපොල් ගැසීම. |
| (3) කඳු තරණය. | (4) ඉහත සියල්ලම. |

40. ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් 20 - 20 (T - 20) තරඟ වල වැඩිම කඩුළු සංඛ්‍යාවක් දවාගෙන ඇති පන්දු යවන්නා වන්නේ,

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (1) නුවන් කුලසේකර | (2) ලසිත් මාලිංග |
| (3) යුවරාජ් සිං | (4) ශහීඩ් අග්‍රිඩ් |



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

10 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) සමස්තලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරඟාවලියේ දී මීටර් 100 සහ දුර පැනීමේ ඉසව් වලින් පදක්කම් ලැබීමේ අරමුණින් සුපුන් උද්යෝගයෙන් උදෑසනම තම පුහුණුවීම් වල යෙදේ. ඔහු තුළ පැවති මානසික යෝග්‍යතාවය මෙන්ම පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් භාවය ද ඔහුගේ දක්ෂතා වර්ධනයට මහත් රුකුලක් වී ඇත. ඔහු පුහුණුවීම් වල යෙදෙන ක්‍රීඩා පිටිය ආසන්නයේ ඇති කර්මාන්තශාලාවෙන් මුදාහරිත් අපද්‍රව්‍ය මෙන්ම එහි දුර්ගන්ධය ද සුපුන්ට සහ ඔහුගේ පාසලේ අනෙක් සිසුන්ට ද සෞඛ්‍යමය අභියෝගයක් වී ඇත.
- ජේදයේ සඳහන් කේන්ද්‍රවලට අමතරව යහපත් සෞඛ්‍යය ගොඩනැගීමට සුපුන් තුළ පවතින්නට ඇතැයි සිතන තවත් කේන්ද්‍ර 02 ක් නම් කරන්න. (උ.02)
 - පූර්ණ සෞඛ්‍යයට එල්ලවන වත්මන් සමාජයේ පවතින අභියෝග 02 ක් ලියන්න. (උ.02)
 - ක්‍රීඩකයින් හැර පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල බාණ්ඩ 02 ක් නම් කරන්න. (උ.02)
 - ක්‍රීඩා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට නම් සුපුන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු තවත් ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න. (උ.02)
 - දේශීය ආහාර භාවිතයට නැඹුරු වී ඇති සුපුන් ට ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න. (උ.02)
 - සුපුන්ගේ ධාවන ඉසව්වේ පියවරක ඇති අවධි 02 නම් කරන්න. (උ.02)
 - ධාවන ආරම්භක ක්‍රම නම් කරන්න. (උ.02)
 - සුපුන්ට තම ධාවන තරඟයේ දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීමට භාවිතා කළ හැකි ධාවන අභ්‍යාස 02 සඳහන් කරන්න. (උ.02)
 - කර්මාන්ත ශාලාවෙන් මුදාහැරෙන අපද්‍රව්‍යයන් නිසා සිදුවන පරිසර දූෂණයෙන් සුපුන්ටත් එම පාසලේ අනෙක් ළමුන්ටත් වැළඳිය හැකි රෝග 02 ක් ලියන්න. (උ.02)
 - වායු දූෂණය වලක්වා ගැනීමට සුපුන්ට හා ඔහුගේ පාසලේ සිසුන්ට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
- (උ. 02 x 10 = 20)

I කොටස

- (02) එක්තරා රෝගී තත්වයකින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට මුද්‍රණය කරන ලද අත් පත්‍රිකාවක ආකෘතියක් පහත දැක්වේ.

A	B	C
“බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානමෙන් අපි ආරක්ෂා වෙමු.” බෝ නොවන රෝගයක් ලෙස, පෙන්වා දිය හැකිය.	සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ :- 1. හැම විටම නිදිමන ගතිය ඇතිවීම. 2. අධික තෙහෙට්ටුව 3. අධික පිපාසය 4. නිතර නිතර පැණිරස ආහාරයට ගැනීමට පෙළඹේ 5. ශරීරයේ බර ක්‍රමයෙන් අඩු වේ.	මෙම රෝග තත්වය වලක්වා ගැනීමට නම්, • • •

- (i) මෙහි A හි හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු රෝගී තත්වය නම් කරන්න. (උ.02)
- (ii) ඉහත සඳහන් කළ රෝගී තත්වය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
- (iii) පත්‍රිකාවේ C කොටසේ හිස්තැන්වලට අදාළ පිළිතුරු සපයන්න. (උ.03)
- (iv) අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර භාවිතය නිසා වැළඳිය හැකි රෝග 03 ක් නම් කරන්න. (උ.03)

(මුළු ලකුණු 10)

(03) "ක්‍රීඩා කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් නිරන්තරව අනතුරු වලට ලක්වීම"

රූපවාහිනී සංවාදයක මාතෘකාවක් වූ ඉහත කාරණය සම්බන්ධව වැඩසටහන අතරතුර විද්වතුන් විසින් පළකරන ලද අදහස් කීපයක් පහතින් දැක්වේ.

- වැරදි පුහුණුක‍්‍රම හා වැරදි ඉරියව් භාවිතය. • ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම පිළිබඳ දැනුම අල්පවීම.
- පෝෂණ දුර්වලතා. • ශාරීරික යෝග්‍යතාව අඩුවීම.

- (i) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යන්න අර්ථ දක්වන්න. (උ.02)
- (ii) ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් අනතුරු වලට ලක්වීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන පුද්ගල සාධකයක් හා බාහිර සාධකයක් වෙන්වෙන්ව ලියා දක්වන්න. (උ.02)
- (iii) විවිධ වූ ශාරීරික ඉරියව් වලදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක තුනක් සඳහන් කරන්න. (උ.03)
- (iv) ක්‍රීඩකයින් මෙන්ම සාමාන්‍ය පුද්ගලයින්ද දියුණු කර ගත යුතු සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 03 ක් නම් කරන්න. (උ.03)

(මුළු ලකුණු 10)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (i) පෙර දින රාත්‍රියේ තද සුළඟක් සමග පැවති අධික වර්ෂාව නිසා සදුන්ගේ නිවස අසල පිහිටි කඳු මුදුනේ සිට පස්කැට පහළට වැටෙමින් පවතින බව ඔබ දකියි.
- (ii) උසස්පෙළ ගණිත විෂය ධාරාව හැදෑරීමට අවශ්‍ය පරිදි අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගය සමත් නොවීම නිසා තමා දැඩි කනස්සල්ලෙන් පසුවන බව ඔබේ මිතුරා ඔබ සමග පවසයි.
- (iii) මාර්ග ධාවන තරගයට සහභාගී වූ නිමල්ට තරගය අතරතුර පාදයේ සිදු වූ උලුක්කු වීම සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට ඔබට සිදුවෙයි.
- (iv) වෙනත් පාසලකින් ඔබේ පන්තියට අලුතින් පැමිණි ළමයෙකු අපහසුතාවයට පත්වන ලෙස පන්තියේ අනෙක් ළමයි කිහිපදෙනෙකු විහිළු කරමින් සිටිනු ඔබ දකියි.
- (v) පාසල් ආපන ශාලාවේ සෞඛ්‍යයට නුසුදුසු ආහාර අලවි කරන බව ඔබ දකියි.

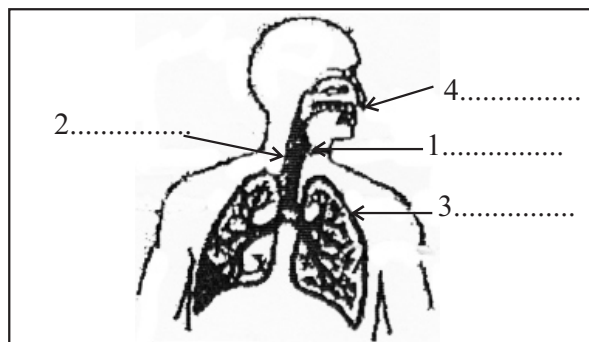
II කොටස

(ලකුණු 2×5=10)

(05) සිරුරේ අඛණ්ඩ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා පද්ධති මගින් සිදු කරනු ලබන කාර්යභාරය ඉමහත්ය.

- (i) එක් එක් කෘත්‍යයන් ඉටු කිරීම සඳහා සැකසී ඇති පද්ධතීන් 03 ක් නම් කර ඒවායින් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්ය බැගින් සඳහන් කරන්න. (උ. 1/2×6=3)

(ii)



ඉහත රූපයේ දක්වා ඇති පද්ධතියේ කොටස් නම් කරන්න.

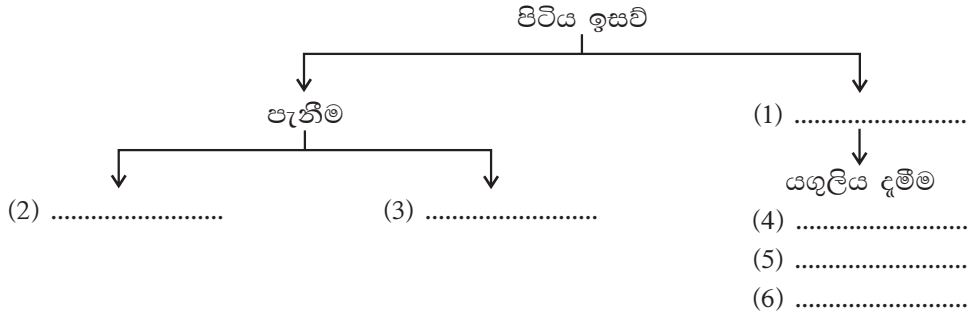
(උ. 04)

- (iii) මෙම පද්ධතියේ අසිරිමත් බව රැක ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(මුළු ලකුණු 10)

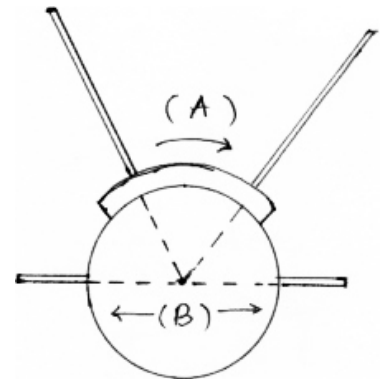
- (06) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අතර මළල ක්‍රීඩා සඳහා හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. මළල ක්‍රීඩා ජවන හා පිටිය ඉසව් වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකිය.

- (i) පහත සඳහන් පිටිය ඉසව් වර්ගීකරණය සම්පූර්ණ කරන්න. (ල. $\frac{1}{2} \times 6 = 3$)



- (ii) උස පැනීම සඳහා ක්‍රීඩකයින් විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරයි. එවැනි ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

- (iii) පහත දැක්වෙනුයේ යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට අදාළ ක්‍රීඩා පිටියක දළ රූප සටහනකි. එහි A (පතින වීමේ කෝණය) හා B (පිටියේ විශ්කම්භය) හි අගයන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ල. 02)



- (iv) ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට දුර පැනීම පුහුණු කිරීම සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 03)

(මුළු ලකුණු 10)

- (07) A, B, C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

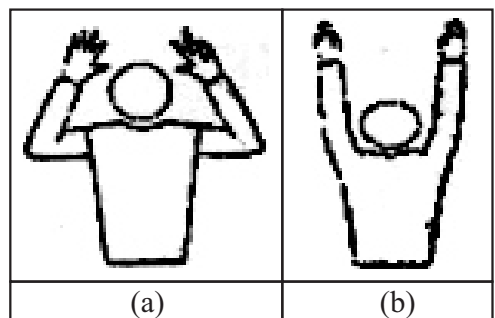
A “සැමට ක්‍රීඩා” ව්‍යාපෘතිය යටතේ බොහෝ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අද වන විට ඉතා ජනප්‍රියත්වයට පත්ව ඇත.

- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රියත්වයට පත්වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

- (ii) වොලිබෝල් තරඟ අතරතුරදී තරඟ විනිසුරුවන් විසින් භාවිතා කරනු ලබන හස්ත සංඥා දෙකක් පහතින් දක්වේ. ඒවා නම් කරන්න. (ල.02)

- (iii) ප්‍රහාරයට අවතීර්ණ වීම සඳහා (Hitting approach) සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන ප්‍රධාන ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

- (iv) වොලිබෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කරන විට පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ප්‍රධාන විනිසුරු ලෙස ඔබගේ තීරණය කුමක්දැයි කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

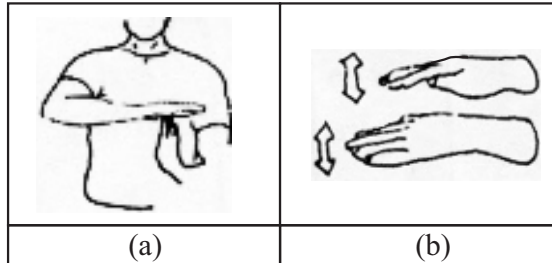


- (a) විරුද්ධ පිලෙන් එල්ල කළ ප්‍රහාරය වැලැක්වූ ක්‍රීඩකයෙක් තම පිල වෙතට එන පන්දුවට නැවත පහර දෙයි.

- (b) X කණ්ඩායම විසින් පිරිනැමූ පන්දුව සුනාමය දණ්ඩෙහි වැදී Y කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩා පිටියේ පතිත වේ. (ල. $2 \times 2 = 4$)

B එංගලන්ත ජාතික ජෙනිග්‍රින් මහත්මිය විසින් මහනුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලයට මුලින්ම හඳුන්වාදුන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආධිපත්‍ය තමන් සතු කර ගැනීමට අප පළාතේ ක්‍රීඩිකාවන් මේ වන විට සමත්ව ඇත.

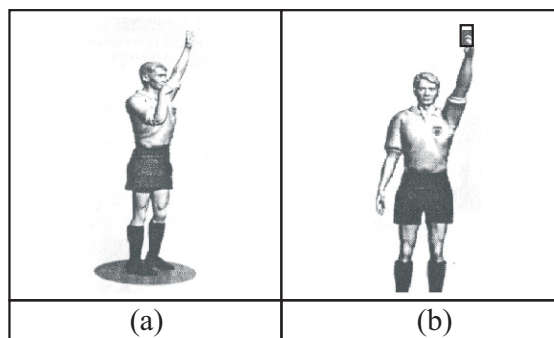
- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හැසිරවීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
- (ii) නෙට්බෝල් තරගයක් අතරතුරදී තරග විනිසුරුවන් විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා දෙකක් පහතින් දැක්වේ. ඒවා නම් කරන්න. (උ.02)



- (iii) ආක්‍රමණය (Attacking) දක්ෂතාවය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් දක්වන්න. (උ.02)
- (iv) නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමේදී පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ප්‍රධාන විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් ඔබේ තීරණ කුමක්දැයි කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
 - (a) දෙපිළෙහි ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර අහිමි පෙදෙසකට යාම.
 - (b) ගෝල් රේඛාවෙන් ඉවතට ගිය පන්දුවක් අංශ ආක්‍රමණය (WA) කරන්නිය විසින් තුළට විසිකිරීම. (උ.2x2=4)

C පන්දුවට පහරදීම වැඩිවශයෙන් පාදයෙන් සිදුකරන නිසා මෙම ක්‍රීඩාව පාපන්දු වශයෙන් හැඳින්වේ. චීන ජාතිකයින් විසින් වැඩි දියුණු කළ මෙම ක්‍රීඩාව බ්‍රිතාන්‍යයන් විසින් වඩාත් ජනප්‍රිය කරන ලදී.

- (i) පාපන්දු තරගයකදී ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක අනිවාර්යයෙන්ම භාවිතා කළ යුතු උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
- (ii) පාපන්දු තරගයක් අතරතුරදී තරග විනිසුරුවන් විසින් භාවිතා කළ හස්ත සංඥා දෙකක් පහත දැක්වේ. ඒවා නම් කරන්න. (උ.02)



- (iii) පාපන්දු තරගයක් අතරතුරදී සිදුවිය හැකි "වෙනත් වැරදි" (offences) දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
- (iv) පාපන්දු තරගයක් විනිශ්චය කිරීමේදී පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ප්‍රධාන විනිසුරු ලෙස ඔබේ තීරණ කුමක් දැයි කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
 - (a) A පිලෙහි ක්‍රීඩකයෙකු ගෝල සීමාව තුළදී තම දෑත් සම්බන්ධ කරගනිමින් ගෝලයක් ලබා ගැනීම.
 - (b) B පිලෙහි ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව සමග ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට A පිලෙහි ආරක්ෂිත ක්‍රීඩකයෙකු ඔහුව අතින් අල්ලා රඳවා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම. (උ. 2x 2 = 4)

(මුළු ලකුණු 10)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ල. 40 යි)

II කොටස

- 01 (i)
 - සමාජීය ක්ෂේත්‍රය
 - අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය
- (ii) දැඩි තරගකාරී ජීවන රටා, සමාජ ආර්ථික තත්ව, අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු, ජනගහන ඝනත්ව, මාධ්‍ය බලපෑම, අහිතකර ලිංගික වර්ෂා, යුධමය තත්වයන්
- (iii) ළදරුවන්, පෙරපාසල් අවධියේ පසුවන්නන්, යොවුන්වියේ පසුවන්නන්, ගැබ්නි මව්වරු, කිරිදෙන මව්වරු, රෝගීන්, යෞවනියන් හා කාන්තාවන්....
- (iv) නීතිරීති අනුගමනය කිරීම, නීතිරීති පිළිබඳ නිවැරදි දැනුම, පිළිගත් ක්‍රියාපිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම, ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතය, සැලකිලිමත්කම, සුදුසු ඇඳුම්, පාවහන්, ක්‍රමවත් පෙර සූදානම...
- (v) මිල අධික නොවේ, පෝෂණයෙන් වැඩිය, තම ගෙවත්තේ වගා කළ හැක, වස විෂ වලින් තොරයි, ස්වභාවික ආහාර, ආර්ථික වාසි.....
- (vi) ආධාරක අවධිය, පියාසරික අවධිය
- (vii) (a) කුදු ඇරඹුම (b) හිටි ඇරඹුම
- (viii) Running = A, B, C (ධාවන සරඹ A, B, C)
- (ix) උණසන්නිපාතය, පාවනය, ඩෙංගු, උදරාබාධ
- (x) දුම්පානයෙන් වැළකීම, අයහපත් පරිසර තත්වවලින් ඇත්වීම. අවශ්‍ය අවස්ථාවල මුඛ හා නාස් ආවරණ පැලඳීම, පරිසර දූෂණය අවම කිරීම, ගස් සිටුවීම ආදී (ල. 2 x 10 = 20)
- (02) (i) දියවැඩියාව (ල.02)
- (ii) ශක්ති ජනක ආහාර වැඩිපුර ගැනීම, මානසික ආතතිය, සීනි, තෙල්, පිටි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම, ව්‍යායාම නොකිරීම..... ආදී (ල.02)
- (iii) සීනි, පිටි, තෙල් කැම අඩු කිරීම, දිනකට පැය බාගයක් පමණ ව්‍යායාම කිරීම, මානසික ආතතියෙන් තොර වීම (ල.03)
- (iv) කොලරාව, පාවනය, අතීසාරය..... ආදී (ල.03)
- (03) (i) ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු :- එදිනෙදා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යහපත්ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා මිනිසා තුළ පිහිටි වැඩි දියුණු කරගත හැකි හැකියාවන් කීපයක එකතුවකි. (ල.02)
- (ii) පුද්ගල සාධක :-
 - අදාළ ක්‍රීඩාව සඳහා නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතා නොතිබීම.
 - ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවලට සහභාගී නොවී ක්‍රීඩා කිරීම.
 - නිසි පුහුණුව ලබා නොතිබීම.
 - ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණු වීම.
 - වැරදි පුහුණු ක්‍රම හා වැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතය
 - නිසි ශාරීරික නිරෝගිතාවක් නොතිබීම.
- බාහිර සාධක :-
 - ක්‍රීඩාවට අදාළ ආරජාගිත උපකරණ නොපැලඳීම.
 - නොගැළපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය
 - ක්‍රීඩා පිටියේ නිසි ප්‍රමිතියක් නොතිබීම.
 - ක්‍රීඩාවට අදාළ නීති රීති පිළිනොපැදීම.
 - පාරිසරික හේතු. (ල.02)

- (iii) • ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම.
• ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ (පොළවට ආසන්න) මට්ටමක පැවතීම.
• ආධාරක පතුල විශාල වීම.
• ශාරීරික අවයව විරූද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
• බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම. (ල.03)

- (iv) හෘදයාශ්‍රිත දූර්මේ හැකියාව - Cardio Vascular Fitness
පේශිමය දූර්මේ හැකියාව - Muscular Endurance
පේශිමය ශක්තිය - Muscular Strength
නම්‍යතාව - Flexibility
ශාරීරික සංයුතිය - Body composition (ල.03)

(04) ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2 × 5 = 10)

- (05) (i) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය - ආහාර ජීර්ණය මගින් ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම.
ස්වසන පද්ධතිය - සෛලීය ස්වසනයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව ලබා ගැනීම, සෛලීය ස්වසනයේ ඇති වන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම.
රුධිර සංසරණ පද්ධතිය - ජීවී සෛල වල පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව සහ ද්‍රව්‍ය පරිවහනය කිරීම, එම සෛල වල නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය ආපසු රැගෙන යාම.
බහිස්සුවාය පද්ධතිය - අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම, වැඩිපුර ජලය බැහැර කිරීම, ජලය ශරීරයට අඩු අවස්ථා වලදී බැහැර වීම පාලනය.
ප්‍රජනක පද්ධතිය - නව ජනිතයන් බිහි කිරීම.
ස්නායු පද්ධතිය - විශේෂයෙන් මොලය, අනෙකුත් පද්ධති වල ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කිරීම, සංවේදන ඉන්ද්‍රියන් මගින් ලැබෙන තොරතුරු සන්නිවේදනය.
අස්ථි පද්ධතිය - අපගේ චලන වලට දායක වීම.
පේශි පද්ධතිය - අපගේ චලන වලට දායක වීම.
අන්තරාසර්ග / නිර්නාල ග්‍රන්ථි පද්ධතිය - හෝමෝන ස්‍රාවය මගින් වර්ධනය, ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය සහ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා පාලනය.

(අදාල පරිදි ලකුණු ලබාදෙන්න.)

(ල. 1/2x6=3)

- (ii) 1. ග්‍රසනිකාව 2. ස්වාසනාලය 3. පෙනහළු 4. නාසය (ල.04)

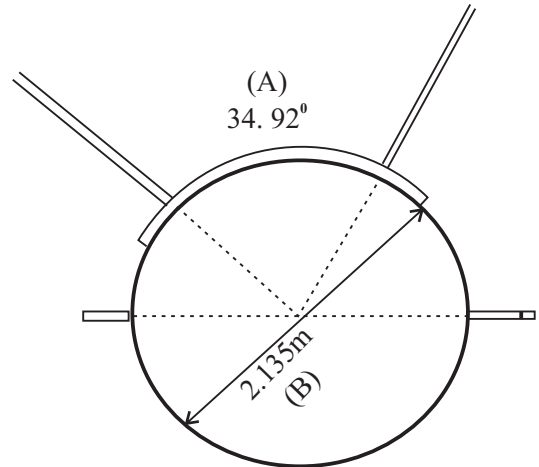
- (ii) • දුම්පානයෙන් වැළකීම.
• දුම්පානය කරන පරිසර වලින් ඇත්වීම.
• දිනපතා ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
• අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී මුඛ හා නාසි ආවරණ භාවිතය.
• මුඛයෙන් ස්වසනය නොකිරීම.
• දූවිලි හා අධික දුම් සහිත පරිසර වලින් දුරස් වීම. (ල.03)

- (06) (i) • විසිකිරීම හා දූෂීම
• නිරස් පැනීම
• සිරස් පැනීම
• කවපෙත්ත විසිකිරීම
• හෙල්ල විසිකිරීම
• මිටිය විසිකිරීම (එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් ලකුණු 03)

- (ii) • කතුරු පිම්ම
• පෙරදිග පිම්ම
• බටහිර පිම්ම
• ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
• පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (ල.02)

- (iii) $A = 34.92^\circ$
 $B = 2.135m$ (ල. 02)

- (iv) • එක තැන සිට / හිටි දුර පැනීම
• නික්මීමේ පුවරුවේ සිට දුර පැනීමේ පිටියට පැනීම
• පියවර 03 ක් දිව විත් දුර පැනීමේ පිටියට පැනීම
..... අදාළ පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දීම (ල.03)



(07) A - කොටස

- (i) • අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
• අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් පමණක් අවශ්‍ය වීම.
• අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
• තරගයක් සඳහා යන කාලය අඩු වීම.
• ඉතා පැහැදිලි නීති රීති දැක ගත හැකි වීම.
• විනෝදාස්වාදය නොඅඩුව ලැබීම. (ල. 02)
- (ii) a. පිරිනැමීම ප්‍රමාදවීම
b. වැලැක්වීමේ වැරදි හෝ ආවරණය (ල. 02)
- (iii) පියවර 02 ක්‍රමය
පියවර 03 ක්‍රමය (ල. 02)
- (iv) a. එක වරදක් නොවන බැවින් තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම.
b. එම පන්දු පිරිනැමීම වැරදි බැවින් (පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත නිසා) තරගය නවතා ලකුණක් සමග පන්දු පිරිනැමීම Y පිළට ලබා දීම. (ල. 04)

B - කොටස

- (i) • පිටියෙන් පිටතට යාම
• කෙටි යැවීම
• පන්දුව ලබාගත් හෝ අල්ලාගත් ක්‍රීඩකාට තත්පර 03 ඇතුළත එය ක්‍රීඩාවේ යෙදවීම හෝ විදීමෙන් වැළකී සිටීම. (ල.02)
- (ii) a. කෙටි විරාමය
b. පාද චලනය (ල.02)
- (iii) • අක්වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම.
• පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම.
• පිටුපසට හා ඉදිරියට දිවීම.
• පියවර තබන වේගය වෙනස් කරමින් දිවීම.
• ඝෂණිකව දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම.
• වේගය හා දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම.
(සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් හා රූප සටහන් යොදාගෙන ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.) (ල.02)

- (iv) a. එක් ක්‍රීඩකාවක් පන්දුව සතුකර ගතහොත් ඔවුන් දෙදෙනා ක්‍රීඩා කරන පෙදෙස තුළ දී දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දූමීමක් කරනු ලැබේ.
දෙදෙනාම එකවර පන්දුව සතුකර ගතහොත්, එම ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනා අතර ඔවුනට හිමි ක්‍රීඩා පෙදෙස් තුළදී පන්දුව උඩ විසිකිරීමක් කරනු ලැබේ.
- b. ගෝල් රේඛාවෙන් ඉවතට ගිය පන්දුවක් අංශ ආක්‍රමණය (WA) කරන්නියට ලබාගත නොහැකි අතර එම පිලේ ආක්‍රමණ කරන්නිය (GA) හෝ විදින්නිය (GS) ලවා පන්දුව තුලට විසිකිරීම. (ල. 04)

C - කොටස

- (i) • අංක සහිත ජර්සිය (Jersey)
• කොට කලිසම (Short)
• දිග මේස් (Stokings)
• දණ නාල ආවරණ (දණහිසින් පහල ආවරණ) (Shinguard)
• පාපන්දු සඳහා අනුමත පාවහන් (Approved foot ball Boot) (ල. 02)
- (ii) a. අනියම් නිදහස් පහර
b. ක්‍රීඩක අවවාදය (ල. 02)
- (iii) • ක්‍රීඩකත්වයෙන් තොර හැසිරීම.
• වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් අනියම් හැසිරීම.
• පවතින නීති කඩ කිරීම.
• ක්‍රීඩාව නැවත පටන් ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම.
• නිදහස් පහර හෝ ප්‍රතිපහර සඳහා නියමිත දුර භාවිත නොකිරීම.
• විනිසුරුගේ අවසරය රහිත ව පිටිය තුළට ඇතුල්වීම හෝ නැවත ඇතුළුවීම.
• අනවසරයෙන් හිතාමතා පිටියෙන් ඉවතට යාම. (ල. 02)
- (iv) a. තරග නතර කර එම ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත් කිරීම.
b. තරගය නතර කර B පිලට දඬුවම් වශයෙන් සෘජු නිදහස් පහර (Direct Free Kick) ලබාදීම. (ල. 04)