

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - 01 - 10 දක්වා වූ ප්‍රශ්න සඳහා දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත්ම ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට අප විසින් කළ යුතු වන්නේ මින් කුමක් ද?
- (1) ජීවන රටාව සුඛෝපභෝගීව පවත්වා ගැනීම.
 - (2) සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්ෂා අනුගමනය කිරීම.
 - (3) තම හැකියා හා කුසලතා හඳුනාගැනීම.
 - (4) නිරන්තරයෙන් අවශ්‍ය ආහාර ලබාගැනීම.
- 02 සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර මඬට අවශ්‍ය වන්නේ මින් කවර කරුණක් නිසාද?
- (1) ස්වාධීන බව ඇතිකර ගැනීමට
 - (2) අන් අයගේ පිළිගැනීමට
 - (3) ජීවත්වීමේ දී අවශ්‍ය සතුට ලබාගැනීමට
 - (4) ප්‍රශංසාවට ලක්වීමට
- 03 කෙනෙකු ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරාගැනීම මින් කවරක් නිසා සිදුවිය හැකිද?
- (1) තම හැකියාවට නිසි ඇගයීමක් ලැබීම.
 - (2) රෝගී තත්වයක් නිසා උපේක්ෂාවෙන් සිතීම.
 - (3) ජයග්‍රහණයේ අත්දැකීම් ලැබීම.
 - (4) කණ්ඩායමක් ලෙස තීරණ ගැනීම.
- 04 ඔබට වඩා හොඳින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා නිපුණතාව ලැබීමට නම් මින් කවර කරුණ ඉටුකර ගත යුතුවේ ද?
- (1) වගාකිරීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම.
 - (2) නිවැරදි දේ කිරීම.
 - (3) ඔබගේ රුචි අරුචිකම් හඳුනාගැනීම.
 - (4) අන් අයගේ දුර්වලතා විවේචනය නොකිරීම.
- 05 ඔබට ඇතිවන මානසික ආතතීන් අවම කර ගැනීම සඳහා මේවායින් කුමක් අනුගමනය කිරීම වඩාත් සුදුසුදැයි දක්වන්න.
- (1) සුහද කථා බහ වැඩි කිරීම.
 - (2) පොදු වැඩවලට සහභාගී වීම.
 - (3) ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය ක්‍රියා සඳහා සහභාගී වීම.
 - (4) වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම.
- 06 පහත දැක්වෙන නව දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම මින් කුමක් ද?
- (1) ලන්ඡ ක්‍රමය
 - (2) කික් ක්‍රමය
 - (3) නී ලිෆ්ට් ක්‍රමය
 - (4) ජම්පින් ජැක් ක්‍රමය

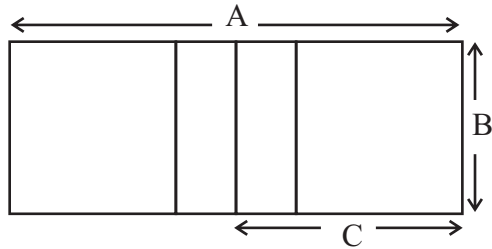


- 07 පිටිය ඉසව් ගණයට අයිති මලල ක්‍රීඩා පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර මේවායින් තෝරන්න.
- (1) මීටර් 400, කවපෙන්ත දූමිම හා දිගු දුර දිවීම
 - (2) දුර පැනීම, හෙල්ල විසිකිරීම හා තුන්පිම්ම
 - (3) මීටර් 1000, තුන්පිම්ම හා දස ප්‍රයාම
 - (4) සප්ත ප්‍රයාම, හෙල්ල විසිකිරීම හා මීටර් 100 දිවීම

08 ක්‍රියාශීලී බව, ශරීර වර්ධනය, නිවැරදි ඉරියව්, ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යන මේවා සම්බන්ධව අදාළ වන වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- (1) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වේ.
- (2) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දුර්වලතා වේ.
- (3) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ශාරීරික අවශ්‍යතා වේ.
- (4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රගුණ විය යුතු ගුණාංග වේ.

09 වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක සටහනක් පහත දැක්වේ. එහි A, B හා C වලින් දැක්වෙන දුර පිළිවෙලින් අඩංගු පිළිතුර තෝරන්න.



- (1) 18m, 9m, 9m
- (2) 20m, 18m, 9m
- (3) 18m, 9m, 16m
- (4) 16m, 8m, 8m

10 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් කණ්ඩායමකට ලකුණු පිරිනැමෙන්නේ මින් කවර අවස්ථාවේ දී ද?

- (1) පළමු පිරිනැමීමේ අවස්ථාව හිමිවූ විට
- (2) තම කණ්ඩායම ක්‍රීඩාකරන අවසන් පන්දුවට
- (3) ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කළ විට
- (4) ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම වරදක් කළ විට

● අංක 11 - 15 දක්වා වූ ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- 11 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ක්‍රියා විරහිත අවස්ථාවක් ලෙස සැලකෙන්නේ පන්දුව ගෝල් රේඛාවෙන් පිටතට ගිය විටය. ()
- 12 කුටුරු කුඩාරම් ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය උණුසුම්ව තබාගැනීමට පිරමිඩ ගිනිමැලය වඩාත් යෝග්‍ය වේ. ()
- 13 මීටර් 400 ධාවන පථයක 100 x 4 සහාය දිවීමට දෙවන ක්‍රීඩකයා සෘජු ධාවන පථයක හොඳින් දිවීමට හැකි අයකු තෝරාගත යුතුවේ. ()
- 14 රුකුල් පෙට්ටියට ගැසීම උස පැනීමේ ශිල්ප ක්‍රමයකි. ()
- 15 කෘත්‍රීමව සකස් කළ පාපන්දු පිටියක වර්ණය කොළ පැහැය විය යුතුවේ. ()

● අංක 16 - 20 දක්වා වූ ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර වරහනින් තෝරා හිස්තැන මත ලියන්න.

- 16 ලකුණක් ලබාගන්නා සැමවිටම මැද යැවුමක් මගින් ආරම්භ වන ක්‍රීඩාව වේ. (වොලිබෝල් / පාපන්දු / නෙට්බෝල්)
- 17 එයාරොබික්ස් අයත් වන්නේ ක්‍රීඩා වර්ගයට වේ. (මලල ක්‍රීඩා / ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා / ජමිනාස්ටික්)
- 18 ප්‍රමාණයෙන් අසමාන ලණු දෙකක් එකට ගැටගැසීමට යොදාගනු ලැබේ. (රුවල් ගැටය / පිරිමි ගැටය / හතරැස් බැම්ම)
- 19 පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටියක උපරිම දිග වන්නේ කි. (120m/90m/110m)
- 20 ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියා සඳහා සහභාගි වීම මුහුණ දීමේ නිපුණතාව වර්ධනය කරයි. (විත්තවේගවලට / මානසික ආතතිවලට / යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වලට)

II - කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යයි. තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01 ඔබ පාසලේ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකු ලෙස සිතා එළිමහන් කඳවුරක් සංවිධානය කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. මේ සඳහා ඔබ හා ඔබේ කණ්ඩායම ක්‍රියා කළ ආකාරය අනුව පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) මෙම කඳවුර සංවිධානය කිරීම සඳහා ඔබ හා කණ්ඩායම සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4 ක් දක්වන්න. (ල. 04)
- (2) ඔබ මේ සඳහා ආහාර පිසීමට අනුගමනය කරන ක්‍රමය පියවර 4 කින් දක්වන්න.(ල. 04)
- (3) මේ සඳහා ඔබ කණ්ඩායම සකස් කරන ගිනි මැලයක රූප සටහන ඇඳ පෙන්වන්න.(ල. 03)
- (4) ගිනිමැලය දල්වීමේ දී ඔබ කණ්ඩායම සුරක්ෂිත කර ගැනීමට ඔබ කරන යෝජනා 4 ක් දක්වන්න. (ල. 04)
- (5) මෙම කඳවුර තුළින් ඔබ ලැබූ අත්දැකීම් 5 ක් දක්වන්න. (ල. 05)

02 නව යොවුන්වියේ පසුවන ඔබට අවශ්‍යතා රාශියක් ඇත. එසේම යම් යම් දේ තනිව කිරීමේ කුසලතා ද ඔබ තුළ ඇති වී ඇත.

- (1) ඔබගේ වයසේ පසුවන සිසුන් සතු කුසලතා 3 ක් දක්වන්න. (ල. 03)
- (2) ඔබ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පිළිබඳ නිපුණතාව ගොඩනගාගන්නා ආකාර 3 ක් දක්වන්න. (ල. 03)
- (3) ඔබට හමුවන විත්තවේගවලට මුහුණදීමේ නිපුණතාව ගොඩනගාගන්නා ආකාර 4 ක් දක්වන්න. (ල. 04)

03 (1) මාර්ච් හෙවත් කල් බැලීම සමග නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පිළිවෙලින් පහත දක්වා ඇත. අදාළ ක්‍රියාකාරකම් අනුව මෙහි හිස්තැනට අදාළ ඒවා සම්පූර්ණ කරන්න.

- A සිරුවෙන් සිටගැනීම.
- B එකතැන කල්බැලීම.
- C
- D නැවත දැන් ශරීරය ආසන්නයට ගැනීම.
- E
- F ශරීරය ආසන්නයට දැන් ගැනීම.
- G

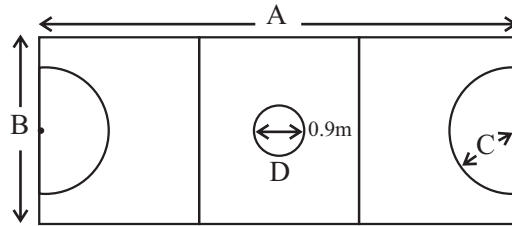
H ශරීරය ආසන්නයට දැන් ගැනීම (ල. 06)

(2) කික් හෙවත් පා පහර සමග නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල දී පළමුව හා දෙවනුව කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් දෙක ලියන්න. (ල. 04)

04 ඒකාකාරී ජීවන රටාවෙන් මිදී නිදහස්ව එළිමහනේ ගතකිරීමට මෙන්ම බොහෝ හැකියා හා ප්‍රතිලාභ රැසක් ලබාගැනීමට එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැදගත් වේ.

- (1) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
- (2) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වීමට හේතු 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
- (3) කාසියේ වාසිය දිනාගත් වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ තරග නායකයාට හිමිවන අවස්ථා තුනක් දක්වන්න. (ල. 03)
- (4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක මධ්‍ය රේඛාවට දෙපසින් පවතින රේඛා මොනවා ද? (ල. 01)

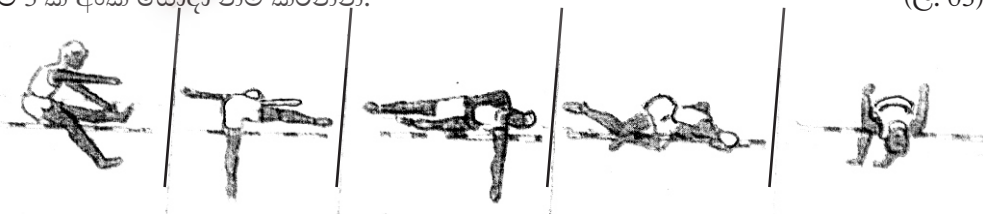
05 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක රූප සටහනක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- (1) ක්‍රීඩා පිටියේ A, B හා C ස්ථානවල දුර දක්වන්න. (ල. 03)
- (2) D ස්ථානයේ සිටින්නී කවරෙක් ද? (ල. 02)
- (3) GK හා GS (විදුම් රකින්නිය හා විදින්නිය) සිටින ස්ථානය නම් කරන්න. (ල. 02)
- (4) GA හා WA නැතහොත් ආක්‍රමණය කරන්නියගේ ආක්‍රමණය කිරීමේ උපක්‍රම 3 ක් දක්වන්න. (ල. 03)

06 මලල ක්‍රීඩා වර්ගවල පැනීම සුවිශේෂී ක්‍රීඩාවක් වේ.

- (1) තිරස් හා සිරස් පැනීමට අයත් ක්‍රීඩා වර්ග දක්වන්න. (ල. 04)
- (2) සිරස් පැනීමේ එක් ක්‍රීඩා වර්ගයක පැනීමේ ශිල්ප ක්‍රම පහත දැක්වේ. ඉන් ඔබ දන්නා ශිල්ප ක්‍රම 3 ක් අංක යොදා නම් කරන්න. (ල. 03)



- (3) යගුලිය දැමීමේ දී සුදානම් හා ආරම්භක අවස්ථා හුමණ අවස්ථාව මුල් අවධි දෙක වේ. එම ක්‍රීඩාවේ 3, 4, 5 අවධි නම් කරන්න. (ල. 03)

07 සමාජය අපේක්ෂා කරන සිරිත් විරිත්, සාරධර්ම අගයයන් සුරකිමින් සමාජානුයෝගී වූ සමාජයට අවශ්‍ය පුද්ගලයන් වීමට අදිටන් කර ගැනීම ඔබ මෙන්ම සියලු දෙනා සතු විය යුතුය.

- (1) පාසලේ දී ඔබ අනුගමනය කළයුතු අගයයන් 3 ක් දක්වන්න. (ල. 03)
- (2) ක්‍රීඩාවක නිරතවීම තුළ ඔබට විශේෂයෙන් හිමිවන ගුණාංග 5 ක් දක්වන්න. (ල. 03)
- (3) ඔබ ක්‍රීඩාවක නියැලෙන විට ප්‍රතිමල්ලවයන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගතයුතු ගුණ 3 ක් දක්වන්න. (ල. 03)

ගුණ 3 ක් දක්වන්න. 4 ක් දක්වන්න.