

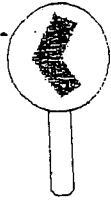




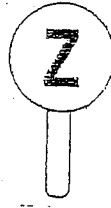




22) තරග ඇවිදීමේ දී පියවර තැබීමට අදාළ නිති දෙකක් බලපානු ලැබේ. විනිසුරු විසින් ඒ බව දැන්වීම සඳහා සංකේත පෙන්වනු ලබයි. තරග ඇවිදීමේ දී පොළොව හා සම්බන්ධතාවය නැතිවූ අවස්ථාවේ දී පෙන්වනු ලබන සංකේතය වන්නේ,



1)



2)



3)



4)

23) වළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ වන්නේ,

- 1) වලගේ කැඩීම, පාපන්දු, වන ශිල්පය
- 2) කඳු තරණය, කැලෑ ගවේෂණය, වන ශිල්පය
- 3) වස පැහීම, කඳු තරණය, කැලෑ ගවේෂණය
- 4) හෙට්බෝල්, වන ශිල්පය, කැලෑ ගවේෂණය

24) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ පහත සඳහන් වගන්ති වලින් වැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

- 1) විනිසුරුවරියගේ නලා හඬට මැද සිටින්නිය මැද යැවුමකින් තරගය ආරම්භ කෙරේ.
- 2) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිති උල්ලංඝනයක දී වරද සිදුකරන පිලට සෑම විටම නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.
- 3) විදුමක් ලබා ගැනීමෙන් අනතුරුව ක්‍රීඩා පිටිය මැද දී මැද යැවුම නිමි කණ්ඩායම (center) මගින් මැද යැවුම යැවිය යුතුය.
- 4) නිති උල්ලංඝනය වීමේ දී විනිසුරුගේ නලා හඬට අවනත විය යුතුය.

25) මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියක දී පැවැත්වෙන කඩුළු මතින් දැවීමේ ඉසව් ජනප්‍රිය හා අලංකාර ඉසව් ලෙස දැක්විය හැකිය. කඩුළු මතින් දැවීමේ තරගවල පිරිමි ඉසව් වනුයේ,

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1) මි. 100 හා මි. 400 වේ. | 2) මි. 100 හා මි. 110 වේ. |
| 3) මි. 110 හා මි. 200 වේ. | 4) මි. 110 හා මි. 400 වේ. |

26) සහාය දැවීමේ තරගවල යෂ්ටි භුවමාරු කලාපය හා සම්බන්ධ නිවැරදි මිනුම වනුයේ,

- 1) අතිරේක කලාපයේ දුර මි. 10 කි. භුවමාරු කලාපයේ දුර මි. 10 කි.
- 2) අතිරේක කලාපයේ දුර මි. 10 කි. භුවමාරු කලාපයේ දුර මි. 20 කි.
- 3) අතිරේක කලාපයේ දුර මි. 20 කි. භුවමාරු කලාපයේ දුර මි. 10 කි.
- 4) අතිරේක කලාපයේ දුර මි. 20 කි. භුවමාරු කලාපයේ දුර මි. 20 කි.

27) කඳු තරණයේ වාසියක් / ප්‍රයෝජනයක් නොවන්නේ,

- 1) ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අවබෝධය
- 2) විනෝදය හා දැනුම ලැබීම.
- 3) සංවිධානය හා වන බිම් පිළිබඳ අවබෝධය
- 4) ශාරීරික ශෝශය හා සංවර්ධනය

- පහත දැක්වෙන්නේ පෝෂණ උපකාරකයන් පෙළෙන සිසුන් තිදෙනෙක් පිළිබඳ දත්තයන් කිහිපයකි. ඒ ඇසුරින් අංක. 28 සිට 30 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුවා	උණ පෝෂකය
A	විටමින් A
B	අයඩින්
C	යකඩ

28) මෙම සිසුන්ගෙන් නිරෝගීයෙන් පෙළෙන්නේ,

- 1) A ය.                                      2) B ය.                                      3) C ය.                                      4) A, B හා C ය.

29) සටහනට අනුව, ගලගණ්ඩිය ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,

- 1) A ය.                                      2) B ය.                                      3) A හා B ය.                                      4) A, B හා C ය.

30) එම සිසුන්ගෙන් එක් සිසුවෙකුට රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනේ. එම සිසුවා හැඳින්වීමට භාවිතා කර ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,

- 1) A ය.                                      2) B ය.                                      3) C ය.                                      4) A හා B ය.

31) වොලඩෝල් කණ්ඩායමක ලිබරෝ පිළිබඳ කියැවෙන සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

- 1) ලිබරෝ-ට කණ්ඩායමේ නායකයා විය හැකිය.
- 2) ලිබරෝ ට ප්‍රහාරය වැළැක්වීම සඳහා සහභාගි විය හැකිය.
- 3) ලිබරෝ ට පන්දු පිරිනැමීම සිදුකළ හැක.
- 4) ලිබරෝ ට බිහෑම වාර ගණනක් ආදේශනය විය හැකිය.

32)



ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,

- 1) උස පැතිමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවස්ථාවකි.                                      2) කඩුළු පැන දවීමේ අවස්ථාවකි.
- 3) පිම්නාස්ටික් ක්‍රියාවේ අවස්ථාවකි.                                      4) ඊටි පැතිමේ අවස්ථාවකි.

33) යගුලිය දමන ක්‍රීඩකයෙකු රේඛීය ශිල්පීය ක්‍රමයට යගුලිය විසිකරනු ලබයි. මෙහි ප්‍රධාන අවධි 4 පිළිවෙලින්,

- 1) සුදානම්වීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව
- 2) පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, සුදානම් වීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව
- 3) පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව, සුදානම් වීමේ අවධිය
- 4) සුදානම් වීමේ අවධිය, පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව

34) තරය අවසානය සිදුවන්නේ ක්‍රීඩකයාගේ කවන්ධය අවසාන රේඛාවේ ඇතුළු දාරය හා එක එල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ලඟාවීම අනුවය. මේ අනුව කවන්ධය යනු,

- 1) හිස යි.                                      2) හිස, ගෙල, අත් හා කඳ කොටස යි.
- 3) හිස, ගෙල, අත් පා රහිත කඳ කොටසයි.                                      4) හිස, ගෙල, අත් පා සහිත කඳ කොටස යි.

- 35) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟයක දී ක්‍රීඩකයෙක් ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කිරීමට බලපාන හේතුවක් නොවන්නේ,  
 1) දෙවරක් පිට පිට නොසරුප් වල යෙදීම.                      2) විනාශකාරී පැවතුම්  
 3) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු තල්ලු කිරීම.                              4) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුට කෙල ගැසීම.
- 36) පැතිමේ ඉසව්වක සාධනය කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,  
 1) ඉපිලීමේ වේගය    2) මුදාහැරීමේ කෝණය  
 3) ඉපිලීමේ කෝණය    4) ඉපිලීමේ උස
- 37) ජල පැතිම් හා කඩුළු තරණය කිරීම සමග පවත්වන ධාවන තරඟය වන්නේ,  
 1) ස්ටිපල් වෙස්    2) රට හරහා දුවීම.  
 3) දස ප්‍රයාම    4) 400 m කඩුළු මතින් දුවීම.
- 38) සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් නොවන සාධකයක් වන්නේ,  
 1) ආධාරක පතුලට පහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.  
 2) ආධාරක පතුල විශාල වීම.  
 3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට ඇති උස අඩුවීම.  
 4) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.
- 39) සිසුන් පිරිසක් කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරත වේ. ඔවුන් දෙපිලකට බෙදී ඔවුන්ම සාදාගත් නිතිරිති වලට අනුව ඉතා සහයෝගයෙන් ප්‍රතිමත්ව ක්‍රීඩාවේ නිරත වේ. මෙම ක්‍රීඩාව,  
 1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි.    2) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවකි.  
 3) අනු ක්‍රීඩාවකි.    4) සුළු ක්‍රීඩාවකි.
- 40) ඩොංගු රෝගය මර්දනය කිරීමේ දී වැඩි වශයෙන් වගකීම පැවරෙන්නේ,  
 1) වෛද්‍යවරුන්ට ය.    2) සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ට ය.  
 3) සමස්ත ජනතාවට ය.    4) සමාජ සේවා නිලධාරීන්ට ය.

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone	<b>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය</b> Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone	කොළඹ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Colombo Educational Zone - Colombo Ed
ශ්‍රී ලංකා විද්‍යාල කොමිෂන් සභාව Sri Lanka School Commission	ශ්‍රී ලංකා විද්‍යාල කොමිෂන් සභාව Sri Lanka School Commission	කොළඹ විද්‍යාල කොමිෂන් සභාව Colombo School Commission
<b>දෙවන වාර ඇගයීම් - 2016</b> இரண்டாம் துவணை மதிப்பீடு - 2016 <b>Second Term Evaluation - 2016</b>		
II ශ්‍රේණිය தரம் 11 Grade 11	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II පත්‍රය சுகாதாரமும் உடற் கல் வியும் -II Health & Physical Education - Paper II	පැය දෙකයි ஒரு மணித்தியாலம் Two hours

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

01) නිමල් හා කමල් එකම වයසේ පසුවන මිතුරන් දෙදෙනෙකි. නිමල් පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී මීටර් 200 හා මීටර් 400 තරග ඉසව් වලින් පමණක් නොව, ජාතික මට්ටමේ තරගවලදී ජයග්‍රහණයන් ලබා ඇත. මෙවර පැවැත්වූ කලාප මට්ටමේ තරග වලදී මීටර් 100 දවීමේ තරගයට සහභාගි වූ ඔහුගේ කකුලේ මාංශ පේශියකට සිදුවූ ආබාධයකට නිසි පරිදි ඔහුගේ පුහුණුකරු විසින් ප්‍රචමාධාර ලබා දුන්නේය. කමල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී වැඩි දක්ෂතාවයක් දැක්වූයේ, කවපෙත්ත විසි කිරීම හා දුර පැනීමේ ඉසව් සඳහාය. ඔහු ද කවපෙත්ත විසි කිරීම මගින් ජාතික මට්ටමේ ජයග්‍රහණ රැස්කරගෙන ඇතත් දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී කලාප මට්ටමේ තරග වලදී පරාජයට පත් වී ඇත. එයට හේතු වූයේ, ඔහු පිට පිටම අසාථක පැනීමේ වලට හේතු වූ බැවිනි. කෙසේ වුවද පුහුණුකරුවන්ගේ උපදෙස් පරිදි අඩන්තියා පුහුණුවීම් වල යෙදෙන මොවුන් පෝෂණය ගැන ද වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි. දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන්ගේ මෙන්ම තම මිතුරන්ගේ ද ආදරය දිනාගත් මොවුන් දෙදෙනා පාසලේ කීර්තිමත් ශිෂ්‍යයන් බවට පත්විය.

- 1) සිද්ධියේ සඳහන් පරිදි නිමල් නිරත වෙන ඉසව් දෙකට අදාළ ඇරඹුම් ක්‍රමය හා එම ඇරඹුම් ක්‍රමයේ විධානය ලියා දක්වන්න.
- 2) එම ජවන ඉසව් වලට අමතරව ඔබ දන්නා දිගු දුර ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
- 3) ඔවුන් දෙදෙනාගේ ඉසව් වලට අදාළව ඔවුන් විසින් දියුණු කරගත යුතු ප්‍රධාන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙක කුමක් ද?
- 4) නිමල්ගේ මාංශපේශියේ ආබාධයට ප්‍රචමාධාර දීමේ දී පුහුණුකරු විසින් අනුගමනය කරන්නට ඇතැයි සිතන ප්‍රචමාධාර ක්‍රමය කුමක් ද?
- 5) කමල් විසිකිරීමේ ඉසව්වේ දී උසස් සාධනයක් ලබා ගැනීමට හේතු වූ සාධකය වූයේ, කවපෙත්ත ගමන් කරනු ලැබූ දුරයි. එම දුර කෙරෙහි බලපෑ ප්‍රධාන සාධක දෙකක් ලියන්න.
- 6) කමල් විසින් සිදුකළ කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි මොනවාද?
- 7) නිමල් තම ඉසව් ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා හොඳ තරග ආරම්භයක් ලබා ගත් අතර ඔහු ආරම්භක පුවරුව මත විශාල බලයක් යොදන ලදී. මේ අනුව බලය යන්න නිර්වචනය කරන්න.
- 8) කමල් විසින් දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී පරාජය වීමට හේතු වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි අසාථක පැනීමේ අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- 9) ක්‍රීඩකයෙකු හැර විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති තවත් පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.
- 10) මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සමාජයේ යහපැවැත්මක් ඇති අයවලුන් ද? ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)



**I කොටස**

**ප්‍රශ්නය දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

02) නූතන ලෝකයේ ජනගහනයට අවශ්‍ය ගුණාත්මක බවින් යුක්ත සෞඛ්‍යරක්ෂිත ආහාර සැපයීම අද විශාල අභියෝගයක් බවට පත්ව ඇත. විශේෂයෙන් උණ සංවර්ධිත රටවල විවිධ හේතු නිසා ආහාරවල ගුණාත්මක බවට හානි සිදුවන බව අනාවරණය වී ඇත. මේ නිසා ඔබත් ඔබ පවුලේ අයත් රෝගාබාධ වලින් ඇත්වීම උදෙසා සෞඛ්‍යරක්ෂිත ආහාර පරිභෝජනයට පුරුදු පුහුණු වීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ.

- 1) ආහාරයේ සෞඛ්‍යරක්ෂිත බවට බලපාන ප්‍රධාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ල.3)
- 2) ආහාරයේ සෞඛ්‍යරක්ෂිත බවට හානි වන අවස්ථා තුනක් ලියා ඒවා උදාහරණය බැගින් සපයන්න. (ල.3)

3) ශිහාන් පිපාසයක් ආ වට කාබනික සිසිල් බීම බෝතලයක් බීමට පුරුදු වී සිටින අතර ශාන්ත වතුර විදුරුවක් බීමට පුරුදුව සිටියි. මේ දෙදෙනාගේ පුරුදු සකඳුමින් වඩාත් හොඳ පුරුදු අනුගමනය කරන්නේ කවරෙක්ද? යන්න හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. (ල.4)

03) හඳුනාගත් අරමුණු සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීම සඳහා විවිධ පුද්ගලයින්ගේ එකතුවක් සංවිධානයක් වන අතර ලාභය, සුබසාධන හා සේවා මුල්කර ගත් විවිධ සංවිධාන පවතී.

- 1) සංවිධානයක පොදු ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න. (ල.2)
- 2) කළමනාකරණ භූමිකාව සතු ගුණාංග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ල.2)
- 3) පාසල තුළ කළමනාකරණය කළ හැකි ගාර්ථික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් තුන නම් කර, ඒවාට උදාහරණය බැගින් සපයන්න. (ල.6)

04) පහත දැක්වෙන අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- 1) මත්පැන් පානයෙහි ප්‍රතිවිල පිළිබඳ කාවද්‍ය තොරතුරු පවසමින් පුද්ගලයෙක් ඔබේ හොඳම යාළුවා මත්පැන් පානය සඳහා පොළඹවා ගැනීමට තැත් කරන බව ඔහු ඔබට පවසයි.
- 2) ඔබේ මිතුරියක් වන නයනා අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් හොඳින් සමත් වුවද, උසස් පෙළ කුමන විෂය ධාරාවක් තෝරා ගන්නේ ද යන ගැටලුවට මැදිව සිටීම.
- 3) පාසල කාලයෙන් පසු සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකක් දැනටම ගුට්ඛට හුවමාරු කර ගැනීම.
- 4) විභාගය අවසන් වූ දින යෙහෙළියකගේ ගෙදර නැවතීමට යන බව දෙමාපියන්ටම පවසා රමණී, ඇගේ පෙම්වතා සමග යාමට සූදානම් වී සිටින බව දැන ගැනීම.
- 5) අසහන පින්තූර ඇතුළත් ජංගම දුරකථනයක් පාසලට ගෙන ආ ඔබේ මිතුරා එය නැරඹීමට ඔබට යෝජනා කිරීම.

(ලකුණු 10)

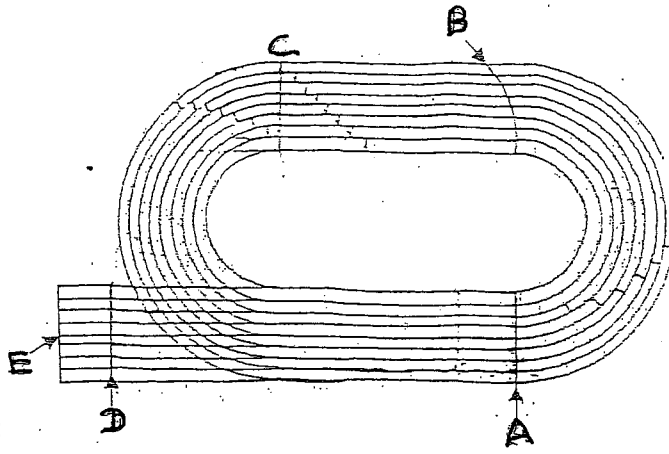
**II කොටස**

**ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

05) පහත සඳහන් වන්නේ මළල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වන සිසුන්ගේ නාම ලේඛනයක් හා ඔවුන් සහභාගි වන තරග ඉසව් පිළිබඳ සටහනකි.

ශ්‍රීයන්ත	-	මීටර් 100, මීටර් 200
මලින්	-	යගුලිය දැමීම.
හමාන්	-	මීටර් 800, මීටර් 1500
සුමින්	-	මීටර් 400, දුර පැනීම
දේමිත	-	මීටර් 110 කඩුළු, උස පැනීම

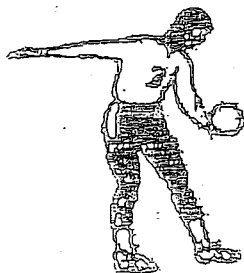
ඒ අනුව පහත සඳහන් ධාවන පටිය උපයෝගී කරගත අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- 1) B අක්ෂරය යොදා ඇති රේඛාවෙන් තරග ආරම්භය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා නම් කරන්න. (ල.1)
  - 2) ශ්‍රියන්තට තම ඉසව් ආරම්භය සඳහා යා යුතු ස්ථානවලට ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂර මොනවාදැයි ඉසව්ව ඉදිරියෙන් ලියා දක්වන්න. (ල.2)
  - 3) හමාන් ට නිමි ධාවන ඉසව් සඳහා භාවිතා කළ යුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය ලියා, විධානය ලියා දක්වන්න. (ල.2)
  - 4) මලින් තම ඉසව්ව කාර්ට්කව සිදු කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු නිරිත දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල.2)
  - 5) තරගය අවසන් වන තෙක්ම තම ධාවන පටියේම ධාවනය කළ යුතු ක්‍රීඩකයින් කවුරුන්දැයි නම් කරන්න. (ල.3)
- 06) 1) ඔබ ප්‍රදේශයේ කණ්ඩායම් පහක් සහභාගි වන වොලිබෝල් තරගාවලියක් කෙටි කාලයක් තුළදී සංවිධානය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. එහිදී ඔබ විසින් සංවිධානය කරනු ලබන තරගාවලි ක්‍රමය කුමක් ද? එහි වාසි හා අවාසි දෙක බැගින් ලියා දක්වන්න. (ල.3)
- 2) එම ක්‍රමය යටතේ තරග සටහන ඇඳ පෙන්වන්න. (ල.3)
- 3) මෙම ක්‍රමයේ දී වාසි ගණන් කරන ආකාරය හා පවත්වනු ලබන තරග සංඛ්‍යාව සොයන්න. (ල.4)
- 07) A, B හා C යන ප්‍රශ්නවලින් 1 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

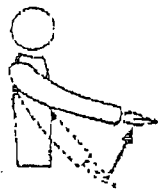
A කොටස

පහත රූපසටහනින් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් තරගයකදී ක්‍රීඩකයෙක් තරග අවස්ථාවක් සඳහා සූදානම් වන ආකාරයයි.



- 1) මෙම අවස්ථාව නම් කර, එම අවස්ථාව නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු විසින් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)

2) ඉහත තරයේ දී විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතු වූ අවස්ථා හෝ වැරදි වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)



(A)



(B)



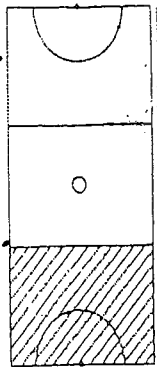
(C)

3) අ) ක්‍රිඩාවේ යෙදී, පන්දුව විරුද්ධ පිලට යැවීමට පෙර එම පිලේ ක්‍රීඩකයින් විසින් පන්දුවට දෙවරක් පහර දීමෙන් අනතුරුව පන්දුව විරුද්ධ පිලට යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

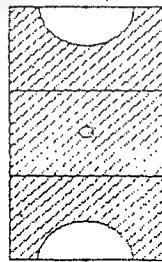
ආ) ආධුනික වෙලිබෝල් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දු ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් මගින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.4)

**B කොටස**

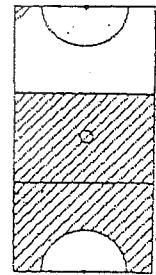
පහත දැක්වෙන්නේ හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාවන් තිදෙනෙකුගේ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශයන්ය.



A



B



C

1) මෙම ක්‍රීඩිකාවන් තිදෙනාට සුදුසු ස්ථාන නාම ලියන්න. (ල.3)

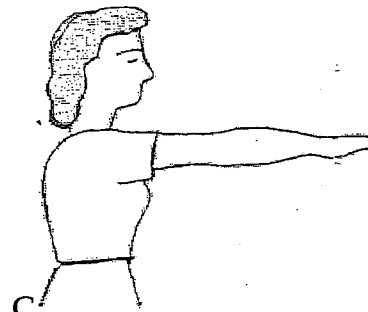
2) හෙට්බෝල් තරයක දී විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතු වූ අවස්ථා හෝ වැරදි වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න.



A

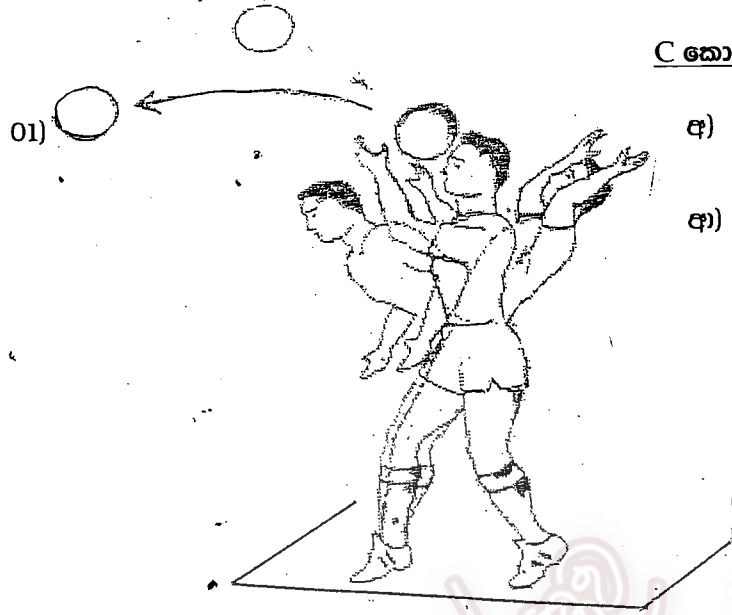


B



(ල.3)

- 3) අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පහත සඳහන් නීති උල්ලංඝනය කිරීමේ දී දෙනු ලබන දඬුවම් මොනවාදැයි ලියා දක්වන්න.
- i) දෙපිළේ ක්‍රීඩකවන් දෙදෙනෙකු එකවර බෝලය ලබාගෙන අත් නොහැර සිටීම.
- ii) A කණ්ඩායමේ අංශය ආක්‍රමණය කරන්නිය, (WA) තම කණ්ඩායමේ විදුන්නියට (GS) පන්දුව යොමු කිරීමේදී B කණ්ඩායමේ කණුව රකින්නියගේ (GK) අතේ වැදී පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යාම.
- ආ) නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකවන්ට පන්දු විදීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් මගින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ඉ.4)



C කොටස

- අ) රූපයේ දැක්වෙන පරිදි පාපන්දු ක්‍රීඩකයා ප්‍රශ්න කරන දෘෂ්ටිකෝණය කුමක් ද? (ඉ.1)
- ආ) ඊට අමතරව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඇති වෙනත් දෘෂ්ටිකෝණය දෙකක් ලියන්න. (ඉ.2)

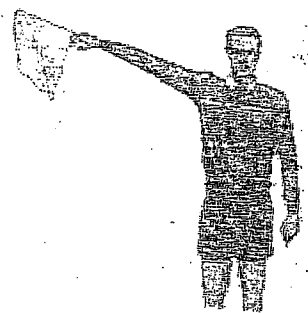
02) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද සංඥා කිහිපයක් වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතු වූ අවස්ථා හෝ වැරදි වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ඉ.3)



A

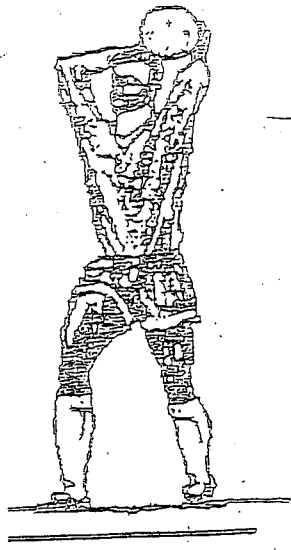


B



C

03)



ඉහත රූපයේ දැක්වෙනුයේ පාපන්දු තරඟයක දී විනිසුරු විසින් ලබා දෙන තිරණයක අවස්ථාවකි.

අ) මෙම තිරණය දෙන ලද අවස්ථාවක් සඳහා උදාහරණයක් දෙන්න.

ආ) A කණ්ඩායමේ ගනිත් ට ක්‍රීඩා පිටියේ ඕනෑම තැනක ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාවක් ඇති ක්‍රීඩකයෙකි. මේ අනුව දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකෙකු පිටුපසින් පැමිණි සිතාමතා ගනිත්ව තල්ලු කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තිරණය පැහැදිලි කරන්න. (෧.4)

*එනකඩුව*  
*අධ්‍යාපන*  
The National e-learning Portal for The General Education

\*\*\*\*\*