

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

II කොටස (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

- 01 (i) ක්‍රියාශීලී බව, නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව, ප්‍රසන්න පෙනුම, වයසට සරිලන නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය.... ආදිය
 (ii) යොවුන් විය - අවු. 10 - 19
 (iii) වැඩි පෝෂණයක් ලබා ගත හැකි වීම, වස විස වලින් තොර වීම, ස්වාභාවික හා නැවුම් ආහාර ලබා ගත හැකි වීම..... ආදිය
 (iv) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, කැරකීම..... ආදිය
 (v) (i) අස්ථි පද්ධතිය (ii) ජෛෂ්‍ය පද්ධතිය (iii) ස්නායු පද්ධතිය
 (vi) ජවය, උළුහිතාව, සමායෝජනය, සමබරතාව, වේගය, ප්‍රතික්‍රියා වේගය
 (vii) සිරස් පැනීම, - රිටි පැනීම
 (viii) P-Protection - අනතුර සිදු වූ කොටස ආරක්ෂා කිරීම
 S-Support - ශරීරයේ අදාල කොටසට ආධාරකයක් දීම
 (ix) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීම / ඉවතලෑමේ ක්‍රමය
 * සංවිධානය පහසු වීම. * වියදම් අඩුවීම. * කාලය අඩුවීම ආදිය
 (x) නිවැරදි ආහාර පුරුදු, නින්ද හා විවේකය නිසි පරිදි ලබා ගැනීම, ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම, නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම..... ආදිය (උ. 2 x 10 = 20)

- (02) (i)
 - සෞඛ්‍ය තත්වය
 - ආර්ථික මට්ටම
 - අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව
 - යහපත් පවුල් ජීවිතයක්..... ආදිය (උ. 03)

- (ii) කායික අවශ්‍යතා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා
 * සෞඛ්‍ය සත්කාරය * ප්‍රතිවාරාත්මක සම්බන්ධතා පැවැත්වීම (උ. 2 x 10 = 20)
 * එන්නත් ලබාදීම * නිර්මාණශීලීත්වය වර්ධනය කිරීමට අවස්ථාව සැලසීම
 * රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර හා රැකවරණය * වගකීම් දැරීමට හා තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම ... ආදිය (උ. 03)
 * පෝෂණය
 * සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම. ආදිය (උ. 04)

- (iii) A- ඊඩ්ස් ඊජ්ජ්ටයි / ඊඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස් (උ. 01)
 B- හම යට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම් මිතු වීම (උ. 02)
 ඇස් රතු වීම
 නාසයෙන් ලේ ගැලීම
 මුත්‍රා සමග ලේ පිටවීම
 විදුරුමසෙන් ලේ ගැලීම ආදිය (උ. 02)

- (03) (i)
 - පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළය
 - මිළ අඩු නිසා වාසි දායකය
 - ලුණු, සීනි, රසකාරක වර්ණකාරක අඩංගු නොවන බැවින් සෞඛ්‍යයට හිතකරය
 - පහසුවෙන් සපයා ගත හැකිය..... ආදිය (උ. 03)

- (ii)
 - ආහාර වර්ග එකතු කර ආහාර පිසීම උදා:- කලවම් පලා මැල්ලුම, හත්මාළුව, මුං කිරිබත්...
 - ස්වාභාවික කුලු බඩු යෙදීම....
 - පෝෂක වර්ග අවශෝෂණය වැඩි කරන ආහාර ආහාරයට එකතු කිරීම උදා:- පලාවලව දෙහි, උම්බලකඩ, එකතු කිරීම
 - බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය උදා :- අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු ආදිය (උ. 03)

- (iii) a -
 - * බැක්ටීරියා, වෛරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්
 - * ධූලක
 - * රසායනික ද්‍රව්‍ය ආදිය (උ. 02)
- b -
 - ආහාරයේ අඩංගු ද්‍රව්‍ය
 - නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
 - ප්‍රමිතිය
 - බාහිර පෙනුම
 - ගඳ සුවඳ ආදිය (උ. 02)

(04) ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 02 බැගින් ලබා දෙන්න. (උ. 2 x 5 = 10)

- (05) (i) පක්ෂම විනාශවීම (උ. 02)
පිළිකා ඇතිවීම ආදිය
- (ii) ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පාලනය කිරීම (උ. 02)
අවශ්‍ය විටදී මුත්‍රා කිරීම
ක්‍රීඩා කරන විට වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම ආදිය
- (iii) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය / ශ්වසන පද්ධතිය ආදිය (උ. 02)
- (iv) (අ) නිර්වායු ස්වසනය වැඩිය (උ. 02)
සංකෝචන වේගය වැඩිය ආදිය
- (ආ) 100 m දිවීම, 200 m දිවීම (උ. 02)
දුරපැනීම
උස පැනීම ආදිය



- (ii) ෆ්ලොප් ක්‍රමය (උ. 02)
- (iii) සාර්ථක ආරම්භයක් ලබා ගැනීම (උ. 02)
යෂ්ටිය හොඳින් ලබා දීමේ හැකියාව
වක්‍ර මාර්ගයේ හොඳින් ධාවන හැකියාව
ප්‍රතික්‍රියා වේගය ආදිය
- (v) a - තරඟයෙන් ඉවත් කරයි (උ. 02)
සිතාමතා කඩුල්ල පෙරලීම නිසා
- b - අසාර්ථක දූෂිමකි (උ. 02)
පතිතවීම් ප්‍රදේශයෙන් බාහිරව පතිත වීම

- (07) A- කොටස (උ. 01)
- (i) ගැමුණු පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ලබාදීම (උ. 01)
 - ප්‍රහාරයෙන් පසු පන්දුව විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයකුගේ ශරීරයේ ස්පර්ශ නොවී පිටියෙන් පිටතට යාම
 - ප්‍රහාරයේදී දූල ස්පර්ශ කිරීම
 - ප්‍රහාරයේ දී හෝ පතිත වීමේ දී පාදයක් හෝ පාද දෙකම මධ්‍ය රේඛාව පසුකර පිරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩාපිටිය තුළ පතිත වීම

- පන්දුව සුනම්‍ය දණ්ඩේ වැදීම හෝ සුනම්‍ය දඩුවලට පිටතින් යාම
- විරුද්ධ පිලේ පන්දුවට පහර දීම ආදිය (උ. 02)
- (iii) * බිත්තියක ඉහළින් සලකුණු කරන ලද ස්ථාන කිහිපයක් වැළැක්වීම සිදු කරන ආකාරයට ස්පර්ශ කිරීමට සැලැස් වීම
- * දූල අසල සිට ගෙන වැළැක්වීම සිදු කරන ආකාරයට උඩපැන පහිත වීම සිදු කරවීම
- * දූල දෙපස යුගල් වශයෙන් සකස් වී එක් අයකුගේ විධානයට අනුව දූලේ ඉහළ දී දූත් එකට වැදීමට සැලැස්වීම.
- * දූල අසල දූලට ඉහළින් අල්ලා සිටින පන්දුවක් නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ඉපිලි ස්පර්ශ කිරීමට සැලැස්වීම..... ආදිය (උ. 04)
- (iv) a. පිරිනැමීම ප්‍රමාද කිරීම
- b. ප්‍රහාරක පහරේ වැරදි
- c. බෝලය ස්පර්ශ වීම (උ. 03)

B- කොටස

- (i) වරදක් නැත. ගැමුණු පිලට ලකුණක් හිමිවේ (උ. 01)
- (ii) පා පිළිබඳ නීතිය කඩ කිරීම, තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම, පන්දුව උඩ විසිකර යලි අල්ලා ගැනීම, පන්දුව අනේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම.... ආදිය (උ. 02)
- (iii) ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවගේ පැත්තෙන් සිට / ඉදිරියෙන් සිට / පසු පසින් සිට / මුහුණට මුහුණලා රැකීම..... ආදී ලෙස සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් (උ. 04)
- (iv) a - ශාරීරික සවිටන (Personal contact)
- b - පාද චලනය (Stepping)
- c - උඩ දූමීමක් (Toss up) (උ. 03)

C- කොටස

- (i) විජය පිලට කොන් පහරක් ලබා දේ. (උ. 01)
- (ii) * ප්‍රතිවාදියකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ තැත් කිරීම
- * පාද පටලවා බිම දූමීම හෝ තැත් කිරීම
- * ප්‍රතිවාදියකු වෙත පැනීම
- * ආක්‍රමණිකව පහර දීම
- * පන්දුවට අතින් පහර දීම, අතින් ඇල්ලීම ආදිය (උ. 02)
- (iii) • මදක් දණහිසින් නවන ලද පාදය පන්දුවට යෙ.මි. 8 - 10 ක් පමණ ඇතින් පන්දුවට සමාන්තරව තබන්න.
- අත් සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි සිරුරට දෙපසින් තබා ගන්න.
- ක්‍රීඩා පාදය උකුලෙන් පැත්තට හරවා නිදහස් පාදය සමඟ 90° ක කෝණයක් සෑදෙන සේ තබාගන්න. පහරදීමේ දී පාදය පසුපසට දණහිසින් ගෙන පාදයේ ඇතුලත පෙදෙසින් පන්දුවේ මැදට පහර දෙන්න.ආදී (උ. 04)
- (අදහස ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න)
- (iv) a. අතියම් නිදහස් පහර
- b. නිසිනොවන ස්ථාන ගත වීම
- c. තුලට විසි කිරීම (උ. 03)