

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சப்ரகமுவ மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018
 இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை 2018
Second Term Test - 2018

11 ශ්‍රේණිය
 தரம் 11
Grade 11

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II
 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II
Health & Physical Education II

පැය දෙකයි
 இரண்டு மணி
2 Hours

• පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර පළමුවන කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද දෙවන කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

7) මැදගම විද්‍යාලයේ 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නිමල්, අජිත්, කමල්, රුවන් සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය හදාරන සිසුන් පිරිසකි. නිමල් පාසලේ සෞඛ්‍ය සංගමයේ ක්‍රියාකාරී සාමාජිකයෙකි. ඔහු විසින් පාසලේ සෞඛ්‍ය තත්වය නගා සිටුවීමට විවිධ වැඩසටහන් මෙහෙයවනු ලබයි. එහිදී පන්ති කාමරය පවිත්‍රතාවය, පාසල අලංකරණය, පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි. අජිත් පාසලේ උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන් මෙහෙයවන ක්‍රියාකාරී සිසුවෙකි. කමල් සිසුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම ඉහළ නැංවීම සඳහා පෝෂණ වැඩසටහන් කරයි. රුවන් පාසලේ ක්‍රීඩා කණ්ඩායමේ නායකත්වය දරයි. ඔහු වැඩි දක්ෂතාවයක් දක්වන්නේ කෙටි දුර ධාවන ඉසව් සඳහා ය. එමෙන්ම අන් අය සමග සුභදශීලීව කටයුතු කරන ශිෂ්‍යයෙකි.

- (i) ඉහත ඡේදය තුළින් යහපත් භෞතික පාසලේ පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග දෙකක් නම් කරන්න.
- (ii) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (iii) පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන ශරීර සුවතා වැඩ සටහන මගින් අජිත් බලාපොරොත්තු වන අරමුණු දෙකක් නම් කරන්න.
- (iv) අජිත් තුළ දැකිය හැකි නායකත්ව ගති ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.
- (v) ඡේදයේ සඳහන් පරිදි පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පෝෂණ වැඩසටහන් දෙකක් දක්වන්න.
- (vi) ක්‍රීඩා කිරීම තුළින් රුවන්ට ලැබෙන වාසි දෙකක් දක්වන්න.
- (vii) ඔබට අනුමාන කළ හැකි රුවන් ඉදිරිපත් වන කෙටි දුර ධාවන ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
- (viii) කෙටි දුර ධාවනයේදී යොදාගනු ලබන තරග ඇරඹුම් ක්‍රමය නම් කරන්න.
- (ix) රුවන් තුළ දැකිය හැකි සෞඛ්‍යවත් ක්ෂේත්‍ර දෙකක් දක්වන්න.
- (x) ඔබ දන්නා පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් නම් කරන්න.

(ල 2x10,=20)

I කොටස

- 2) ආහාර සංස්කෘතිය තුළ පැරණි ආහාරවලට ලැබෙන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. පැරණි ආහාර වේල් අතර මිශ්‍ර ආහාර වලින් පෝෂණ මට්ටම ඉහළ නංවයි. එසේම ආහාර තරක් වීම හා දූෂණය වීමට ද ලක්විය හැකිය.
- (i) ආහාර සංස්කෘතිය තුළ දැකිය හැකි මිශ්‍ර ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ල.2)
 - (ii) ආහාරවල පෝෂණ මට්ටම ඉහළ නැංවීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් නම් කරන්න (ල.2)
 - (iii) ආහාර දූෂණය යනු කුමක්දැයි දක්වා, ආහාර දූෂණය විය හැකි සාධක දෙකක් නම් කරන්න

(ල.3)

(iv) පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ල.3)

3) “දෛනික ජීවිතයේ දී ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ”

(i) “නිවැරදි ඉරියව්වක්” යන්න සැකෙවින් දක්වන්න (ල.3)

(ii) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම 3 ක් නම් කරන්න.

(ල.3)

(iii) අවස්තිය යනු කුමක්දැයි නිර්වචනය කරන්න (ල.2)

(iv) ශාරීරික ඉරියව්වලදී සමබරතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක තුනක් ලියන්න

(ල.10)

4) පහත දැක්වෙන අභියෝගයන්ට ඔබ මුහුණ දෙන ආකාරය දක්වන්න

(i) පාසල් අධ්‍යාපන වාරිකාවට සහභාගී වූ තම මිතුරන් කිහිපදෙනෙකු අනාරක්ෂිත ස්ථානයක මුහුණත් ඡායාරූපයක් ගැනීමට (selfy)ඔබට ආරාධනා කරයි (ල.2)

(ii) බස් රථය තුළ ගමන් ගන්නා විට තම යෙහෙලිය ශාරීරික හිංසාවලට ගොදුරු වේ. (ල.2)

(iii) අ.පො.ස. සා.පෙ.විභාගයේ විශිෂ්ට ප්‍රතිඵලයක් නොලැබීම හේතුවෙන් තම යෙහෙලිය දැඩි සේ කණස්සල්ලට පත්ව සිටී (ල.2)

(iv) තම මිතුරා මුහුණු පොතෙන් හඳුනාගත් මිතුරකු හමුවීමට යන බව ඔබට පවසයි. (ල.2)

(v) ගංවතුර අවස්ථාවකදී ඔරු පැදීමට ඔබේ මිතුරන් පිරිසක් ඔබට ආරාධනා කරයි. (ල.2)

මු.ල. 2x5=10)

II කොටස

5) “ක්‍රීඩා කළමනාකරණය මගින් ජයග්‍රහණ ලබාගැනීම මෙන්ම සමබර පෞරුෂයකින් යුත් පුරවැසියන් බිහි කරයි”

(i) සාර්ථක කළමනාකරුවෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග දෙකක් නම් කරන්න (ල.2)

(ii) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානයේ දී ප්‍රධාන අවස්ථා තුන නම් කර ඒ සඳහා උදාහරණ දෙක බැගින් දක්වන්න (ල.4)

(iii) වොලිබෝල් කණ්ඩායම් හතක් සහභාගී වූ තරගාවලියක ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරඟ සටහනක් ඇඳ දක්වන්න (ල.4)

6) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීම ක්‍රීඩාවට ඉතා වැදගත් වේ. ඒ තුළින් ක්‍රීඩා දක්ෂතාවයන් වර්ධනය කරගත හැකිය.

(i) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ල.2)

(ii) ජෛෂ්මය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ල.3)

(iii) නම්‍යතාවය වැඩි වශයෙන් දියුණු කරගත යුතු ක්‍රීඩා ඉසව් දෙකක් දක්වන්න (ල.2)

(iv) ශාරීරික සංයුතිය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වා එය වර්ග කළ හැකි ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කරන්න

(ල.3)

7) පහත සඳහන් A B C යන කොටස් වලින් ඔබ කැමති එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

A කොටස

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී විය හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ලියා දක්වන්න (ල.2)

- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ සැකැස්මක් ඇඳ තරග ආරම්භය සඳහා ක්‍රීඩකයන් අංක සහිතව පිටියේ සිට ගෙන සිටිය යුතු ආකාරය රූප සටහනේ සලකුණු කර පෙන්වන්න (පිටියේ මිනුම් අවශ්‍ය නැත) (ඌ.3)
- (iii) පහත සඳහන් තරග විනිශ්චයන් දළ රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න.
 - a. ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම
 - b. තරගවටය හෝ තරගය අවසන් කිරීම (ඌ.2)
- (iv) යෞවන සමාජ ක්‍රීඩා තරගාවලියේ වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරිය ඇත්නම් පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ඔබ දෙන විනිශ්චය ලියන්න.
 - a. එක් ක්‍රීඩකයෙක් ක්‍රීඩා කිරීමේදී පිටිම පන්දුවට දෙවරක් පහරදීම
 - b. පන්දුව විරුද්ධ පිලට වීමේදී ඇත්තනා දෙකට පිටකින් පන්දුව විරුද්ධ පෙළට යෑම
 - c. ප්‍රභාසයක් එල්ල කරන ක්‍රීඩකයා විසින් ක්‍රීඩා කරන අතරතුරදී දැල ස්පර්ශ කිරීම

(ඌකුණු 1x3=3)

B කොටස

- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී විය හැකි අවම හෝ උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ලියා දක්වන්න. (ඌ 2)
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ සැකැස්ම කැඳ තරග ආරම්භය සඳහා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන නාම සහිතව පිටියේ සිට ගත යුතු ආකාරය රූප සටහනේ සලකුණු කර පෙන්වන්න.(පිටියේ මිනුම් අවශ්‍ය නැත) (ඌ.3)
- (iii) පහත සඳහන් තරග විනිශ්චය දළ රූප සටහනකින් දක්වන්න.
 - a. යැවුම යා යුතු දිශාව
 - b. ශාරීරික සටහන
- (iv) යෞවන සමාජ ක්‍රීඩා තරගාවලියේ නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරේ ඇත්නම් පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ඔබ දෙන විනිශ්චය ලියන්න.
 - a. රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය පන්දුව දෙවරක් බිම ගසමින් ඇල්ලීම.
 - b. නිල් කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය(GK) ඇත්තේ ඒ ස්පර්ශ වූ පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට යෑම.
 - c. දම් කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) තම ගෝල් කවය තුළට යෑම.

(ඌ.1x3=3)

C කොටස

- (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී විය හැකි අවම හෝ උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ලියා දක්වන්න (ඌ.2)
- (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දඬුවම් පහරක් එල්ල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න (ඌ 3)
- (iii) පහත සඳහන් තරග විනිශ්චයන් දළ රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න
 - a. ගෝල් පහර දැක්වීම
 - b. ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම (ඌ.2)
- (iv) පාපන්දු තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇති නම් පහත අවස්ථාවලදී ඔබ දෙන විනිශ්චය ලියන්න.
 - a. තරගය අතරතුර පිටියෙන් ඉවතට ගිය පන්දුව, පෙට්ටිය තුළට විසිකිරීමට සඳහා යොමු වූ ක්‍රීඩකයා තනි අතින් පන්දුව පිටිය තුළට විසිකිරීම.
 - b. ක්‍රීඩා කරන අතරතුර දී දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයා තල්ලු කිරීම.
 - c. ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු අතර ඇති වූ බහිත් බස්වීමක් අවසානයේ එක් ක්‍රීඩකයෙකු අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට කෙල ගැසීම (ඌකුණු 1x3=3)