

I කොටස

01	3	21	2
02	1	22	3
03	2	23	4
04	4	24	1
05	1	25	4
06	3	26	4
07	4	27	1
08	2	28	1
09	2	29	2
10	3	30	3
11	1	31	2
12	4	32	4
13	3	33	
14	2	34	3
15	1	35	3
16	4	36	1
17	2	37	1
18	4	38	1
19	4	39	3
20	1	40	3

II කොටස

1)

- I. පන්ති කාමර පවිත්‍රතාවය
පාසල් අලංකරණය
- II. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පුජා ආයතනවල ලබාදීම
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාදීම
- III. මානසික යෝග්‍යතාව ඇතිවීම
කායික සුවතාව ඇතිවීම
ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා විය
- IV. චිත්ත ගරුක බව
යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
යහපත් පෞරුෂත්වය
ඉවසීම
- V. පෝෂදායී ආහාර වේලක් ලබාදීම.
උදෑසන කොළ කැඳ ලබා දීම
- VI. අස්ථි පේශී ශක්තිමත් වීම
විනෝදයක් ලබා දීම

ජය පරාජය සමසේ +විදදරා ගැනීම

සාර්ථක අභියෝගවලට මුහුණදීම

VII. 100m,200m,400m, 110mH, 100m X 4,

VIII. කුදු ඇරඹුම

IX. කායික යහපැවැත්ම

සමාජීය යහපැවැත්ම

X. ශරීර සුවතා වැඩ සටහන

කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග

ශාරීරික අධ්‍යාපන දින

2)

I.

- ❖ මුං ඇට කිරිබත්
- ❖ තල අලුවා
- ❖ හත්මාළුව
- ❖ පොංගල් බත්
- ❖ මිශ්‍ර පලා මැල්ලුම
- ❖ සාමිබාර්

II.

- ❖ ආහාර කුඩා කැබලි වලට කපා සෑදීමෙන් වැළකීම
- ❖ අධිකතාපයකට භාජනය නොකිරීම
- ❖ පෙරමැරීමෙන් වැළකීම ,(බත් වලින්කැඳ පෙරීම)
- ❖ උතුරා යෑමට ඉඩ නොදීම
- ❖ බොහෝ වාර ගණනක් සේදීමෙන් වැළකීම
- ❖ ආහාර පිළියෙල කිරීමෙන් පසු ඉක්මනින් ආහාර ගැනීම

III. ආහාරපරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයකට පත්වීම ආහාර දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ

- ❖ අක්‍රමවත් ලෙස ඇසිරීම
- ❖ ක්ෂුද්‍රජීවීන් මගින්
- ❖ අහිතකර කෘතීම රසකාරක හා වර්ණකාරක භාවිතය
- ❖ අක්‍රමවත් ලෙස ආහාර ඇසිරීම
- ❖ ආහාරකල් තබා ගැනීමේ දුර්වලතා
- ❖ මීයන්, කැරපොත්තන්, කෘමීන් වැනි සතුන්ගෙන් හානි සිදුවීම මගින්

IV.

- ❖ දේශීයස්වභාවික ආහාර භාවිතය
- ❖ පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය
- ❖ ආහාර පරිභෝජනයට අදාලගෙවත්ත සැකසීම
- ❖ දේශීය ආහාර භාවිතයට හුරුවීම

6)

I.

- ❖ හෘදයආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
- ❖ ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව
- ❖ නම්‍යතාවය
- ❖ ශාරීරික සංයුතිය

II.

- ❖ වැල්ලේ දිවීම
- ❖ බයිසිකල් පැදීම
- ❖ කඳු නැගීම
- ❖ ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
- ❖ විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- ❖ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවීම
- ❖ පුෂ්ප අප්ස් ක්‍රියාකාරකම් (push ups)

III.

- ❖ ජිම්නාස්ටික්
- ❖ පිහිනීම
- ❖ බැලේක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
- ❖ යෝගී ව්‍යායාම වල නිරත වීම
- ❖ විවිධ ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම වල නිරත වීම

IV.

පුද්ගලයකුගේ ශරීරය ජලය, ප්‍රෝටීන, ඛනිජ ලවණ, මේදය ආදිය එකතුව නිර්මාණය වීම ශාරීරික සංයුතිය ලෙස හැඳින්වේ

- ❖ මේදමය සංයුතිය
- ❖ මේදමය නොවන කොටස් වල සංයුතිය

3)

I. නිවරදිඉරියව්වක් යනු ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීමයි

II.

- ❖ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය
- ❖ සමබරතාව
- ❖ අවස්ථිතිය
- ❖ බලය
- ❖ බලයේ දිශාව
- ❖ ගම්‍යතාව

III. අවස්ථිතිය යනු විස්තර තාවය තිබෙන වස්තුවක් වලනය වීමට හෝ වලනය වෙමින් තිබෙන වස්තුවක් නතර වීමට දක්වන අකමැත්ත වේ

IV.

- ❖ ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම
- ❖ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම
- ❖ ආධාරක පතුල විශාල වීම
- ❖ ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට වලනය කිරීම

4) අභියෝගයන්ට උචිත ලෙස පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2 බැගින් ලබා දෙන්න

5)

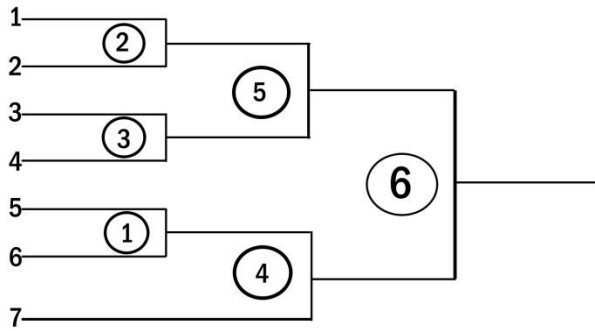
I.

- ❖ විශිෂ්ටතායකත්වය දැරීමේ හැකියාවක් තිබීම
- ❖ සන්නිවේදන කුසලතාව සහිත වීම
- ❖ නම්‍යශීලී
- ❖ මානව සම්පත් කළමනාකරණ හැකියාව
- ❖ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම
- ❖

II.

- පූර්ව සංවිධානය - ආදර්ශ අයදුම්පත් ලබාදීම
විනිසුරුවන්ට දැන්වීම
පුහුණුවීම් සඳහා කාලසටහනක් සැකසීම
- තරගදින සංවිධානය - සහතික හා ත්‍යාග සුදානම් කිරීම
ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවය
අසුන් පිළියෙල කිරීම
- පසු සංවිධානය - උපකරණ නැවත භාරදීම
ස්තූති කිරීමේ ලිපි යැවීම
පිරිසුදු කිරීමේ කාර්යයන්

III. 1. වටය 2. වටය 3. වටය



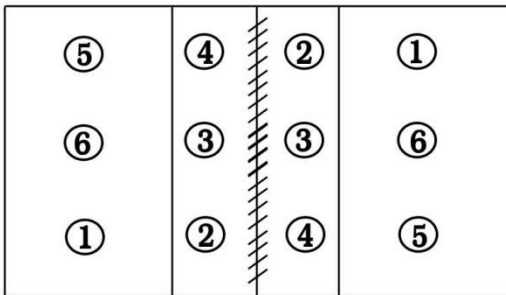
A කොටස

7)

I. අවම - 06

උපරිම - 12

II.



III.

IV.

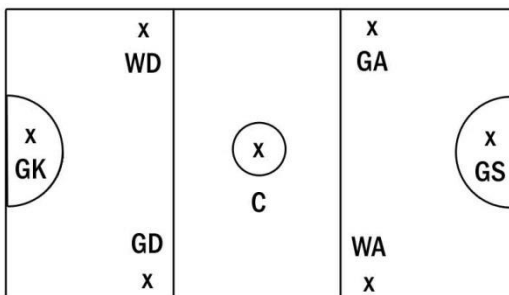
- a. අනෙක් පිලට ලකුණක් සහ පිරිනැමීම ලබාදීම
- b. අනෙක් පිලට ලකුණක් සහ පිරිනැමීම ලබාදීම.
- c. වරදකි. අනෙක් පිරිස අකුණක් සහ පිරිනැමීම ලබාදීම

B කොටස

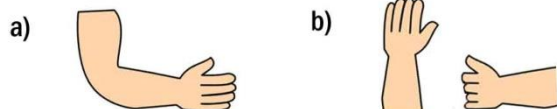
I. අවම - 05

උපරිම - 12

II.



III.



IV.

- a. නිදහස්නිදහස් පන්දුවක්
- b. පිටියෙන් ඉවතරේබාව අසලින් නිදහස් පන්දුවක් ලබාදීම
- c. වැරද්ද වූ ස්ථානයෙන් නිදහස්නිදහස් පන්දුවක් අනෙක් පිලට ලබාදීම

C කොටස

I. අවම - 07

උපරිම - 11

II.

- ❖ පන්දුව ඉදිරියට එල්ල කළ යුතුය
- ❖ විනිසුරු විසින් දඬුවම් පහර ගන්නා ක්‍රීඩකයා හඳුනාගතයුතුය
- ❖ පන්දුව දඬුවම් ලක්ෂ මත නිශ්චලව තිබිය යුතුය

IV.

- a. එයවැරදි විසිකිරීමකිරීමකි. අනෙක් පිලට තුළට විසි කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දීම
- b. ප්‍රතිවාදී පිලට දඬුවම් පහරක් පිරිනැමීමයි
- c. සාප්පනිදහස් පහර ලබා දීම

III.

