

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
11 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II වන කොටස.

කාලය :- පැය 02

- පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
- I වන කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ක්ද , II වන කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) එක්තරා පාසලක 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සුමිත් , පුජා සහ ගිහාන්ගේ හැකියාවන් හා වර්ගයාවන් පහත දැක්වේ.

- සුමිත් :-** පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග අතුරින් මීටර 1500 ධාවන ඉසව්වට ඉතා දක්ෂ ලෙස තරග කර ප්‍රථම ස්ථානය ලබා , කොට්ඨාස ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගී වීමට නියමිතව ඇති අතර , පාසලේ ඉගෙනුම් කටයුතු වලදී ද , කැපී පෙනෙන දක්ෂතා පෙන්නුම් කරයි. පාසලේ සම වයස් යහළුවන් සමඟ ද පාසලේ අනෙක් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් අතර ද ඉතා ජනප්‍රිය චරිතයෙකි. සෑම විටම යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරන සුමිත් සමබල ආහාර වේලක් පිළිබඳ නිතර උනන්දු වෙයි. පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ ද නායකත්වය දරයි.
- පුජා :-** අධික ලෙස තෙල් ආහාර පැණි රස කැමට ඉතා කැමැත්තක් දක්වන අතර තරබාරු ශරීරයකින් යුක්ත වේ. වේගයෙන් ඇවිදීමට , දිවීමට අපහසු ඇය නිතරම වොකලට් කැමට පුරුදු වී සිටී. ක්‍රීඩා අතරින් යගුලිය දැමීමට ඉතා දක්ෂ ක්‍රීඩිකාවක ලෙස කැපී පෙනෙන ඇය , පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ ප්‍රධානියා ලෙස කටයුතු කරනු ලබයි.
- ගිහාන් :-** නිවාසාන්තර ධාවන ඉසව්වලදී කෙටිදුර ධාවන ශූරයකු ලෙස මීටර 100 , 200 ඉසව්වලදී ප්‍රථම ස්ථානය ඉතා පහසුවෙන් ලබා ගත් ක්‍රීඩකයා වන අතර , දුර පැනීමේ ඉසව්වට ද දක්ෂයෙකි. පාසල තුළ තම මිතුරන් සමඟ නිතර ගැටුම් ඇති කර ගන්නා අතර ඉතා ඉක්මනින් කිපෙන සුළු ගති ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. නිතර වැරදිවලට හසුවන මොහු විදුහල්පතිතුමාගේ දඬුවමට ලක්වේ.

- 1) පූර්ණ සෞඛ්‍යක් පවත්වාගෙන යන සුමිත්ගේ ආහාර වේලේ තිබිය යුතු ප්‍රධාන පෝෂක 03 ක් ලියන්න.
- 2) ගිහාන් විසින් දියුණු කරගත යුතු සෞඛ්‍යය කේෂ්ත්‍රයන් දෙකක් ලියන්න.
- 3) ගිහාන්ගේ ඉසව් අනුව ඔහු තුළ තිබිය යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් 02 ක් නම් කරන්න.
- 4) සුමිත් තුළ වැඩි පුරම තිබිය යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතාව කුමක්ද?
- 5) පුජා විසින් ඇති කර ගත යුතු සෞඛ්‍යය හිතකර පුද්ගල ප්‍රතිපත්ති 02 ක් ලියන්න.
- 6) පුජාට වැළඳීමට වඩාත් ඉඩකඩ ඇති බෝ නොවන රෝග 02 ක් ලියන්න.
- 7) සුමිත් හා ගිහාන් සහභාගී වන ධාවන ඉසව් සඳහා ලබාගත යුතු ඇරඹුම් ක්‍රම 02 වෙන වෙනම ලියන්න.
- 8) සුමිත් හා ගිහාන් සහභාගීවන ධාවන ඉසව් කාණ්ඩවලට අයත් වන විස්තරයේ සඳහන් නොවන වෙනත් තරග ඉසව් දෙකක් වෙනවෙනම ලියන්න.
- 9) පුජා සහභාගී වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව අයත් වන්නේ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව අයත් වන්නේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ කුමන කොටසට ද? එම වර්ගීකරණය ඇද දක්වන්න.
- 10) පුජා සහභාගී වන යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට අදාළ ශිල්පීය ක්‍රම 2 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

I වන කොටස

(02) සිරුරේ බර , හැඩය , වයස වැනි සාධක මත එක් එක් අයගේ ඉරියව්වල වෙනස්කම් ඇතිවේ. නිවැරදි ඉරියව්වල වෙනස්කම් ඇති වේ. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යා මූල ධර්ම දැන ගැනීම වැදගත් වේ.

- 1) ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කර උදාහරණය බැගින් දෙන්න. (ලකුණු 2)
- 2) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්ම 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 3) සමබරතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- 4) පැනීමක දී ක්‍රීඩකයෙකු පනිනු ලබන උස හා දුර තීරණය වන සාධක 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

(03) පන්ති කාමරය තුළ සිටි පොතේ දැනුම පමණක් ලබා නොගෙන එම දැනුම ස්වභාවික සංසිද්ධි සමග සම්බන්ධ කර ඉගෙනීම එළිමහන් අධ්‍යාපනයයි.

- 1) ඔබ විසින් නියැලෙන ලද එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 2) එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ඇති ප්‍රයෝජන 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 3) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේ දී අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රම තුනෙන් එකකි පූර්ව සූදානම. එහිදී අනුගමනය කරනු ලබන කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- 4) ව්‍යායාමය ගවේෂණයේ දී අභියෝග ලෙස විවිධ උපද්‍රව වලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එවැනි උපද්‍රව හා ගැටළු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

(04) පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.

- 1) රූපවාහිනියේ / පරිගණකයේ වැඩි වේලාවක් ගත කිරීම නිසා මව / පියා සැර කළ අවස්ථාවක්.
- 2) ඔබේ මිතුරාගේ පියා විදේශ ගත වී සිටින අතර එහිදී ඔහු අනතුරකට ලක්ව ඇති බව දැනගන්නට ලැබේ.
- 3) ඔබේ මිතුරා තමාගේ ශරීරය වර්ධනය නොවීම පිළිබඳව මහත් කනස්සල්ලෙන් කටයුතු කිරීම.
- 4) දෙමාපියන් නිවසේ නොමැති බැවින් රහසිගතව විධියේ චිත්‍රපටියක් නැරඹීම සඳහා තම නිවසට පැමිණෙන ලෙස ඔබේ මිතුරා ඔබට ඇරයුම් කරයි.
- 5) මගේ හොඳම යහළුවා HIV අසාදිතයෙකුය. ඔහුගේ බන් එක බෙදා ගෙන කන්නේ මා සමගයි. ඔහු අසලම සිටින්නේ මාය. එසේ වුවත් මාගේ අනෙක් මිතුරන් පවසන්නේ අප දෙදෙනා එකිනෙකා ඔවුනොවුන්ගෙන් වෙන් විය යුතු බවයි.

(1 කොටසකට ලකුණු 02 බැගින් ලකුණු 10)

II වන කොටස

(05) ඇවිදීම , දිවීම , පැනීම හා විසි කිරීම යන ක්‍රියාකාරකම් මිනිසාගේ පරිණාමයේ සිටම පැවත එන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පසු කාලීනව මේවා දියුණු වීමත් සමගම නූතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත.

- 1) ධාවන තරඟ ආරම්භය විවිධාකාරයෙන් මලල ක්‍රීඩා ධාවන තරඟ වලදී සිදු කරනු ලබයි. ඔබ ඉගෙනගත් තරඟ ආරම්භක විධික්‍රම 02 ක් සඳහන් කර ඒ සඳහා දෙනු ලබන විධානයන් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) පහත දැක්වෙන්නේ එක් පැනීම් තරඟ ඉසව්වක ක්‍රීඩිකාවන් 5 දෙනෙකු විසින් පැනීම් සිදු කරන ලද අකාරයයි.
එම තරඟ ඉසව් නම් කර ක්‍රීඩිකාවන්ට ඔබ විසින් ලබා දෙන ස්ථාන අනුපිළිවෙලින් සටහන් කර ගන්න. (මෙම ලකුණු සටහන් පත්‍රය ඔබේ පිළිතුරු පත්‍රයේ සටහන් කර ගන්න)

තරග අංක	1 වටය	2 වටය	3 වටය	4 වටය	5 වටය	6 වටය	උපරිම දක්ෂණතා	ස්ථානය
60	4.50	×	4.18	4.43	4.32	4.13	4.50	
125	×	4.00	4.43	4.07	4.18	4.50	4.50	
233	3.96	3.77	4.50	3.95	4.38	×	4.50	
427	4.27	4.50	×	3.80	4.12	4.38	4.50	
3.50	4.02	3.72	×	×	4.43	4.50	4.50	

(ලකුණු 02)

3) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය වන ක්‍රීඩා නීතිවල අවශ්‍යතා 03 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(06) බණ්ඩාරනායක විද්‍යාලයේ පවත්වනු ලබන වොලිබෝල් තරගාවලියට කණ්ඩායම් 13 ක් ඉදිරිපත් විය. අඩු කාලයෙන් අඩු විදයමකින් තරගාවලිය පැවැත්වීමට සංවිධානයක මණ්ඩලය විසින් තීරණය කරන ලදී.

- 1) තරගාවලි පැවැත්වීමේ ක්‍රම 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 2) ඉහතින් සඳහන් කරන ලද තරගාවලිය පැවැත්විය යුතු වන්නේ කුමන ආකාරයට ද? (ලකුණු 01)
- 3) ඒ සඳහා ලබාදිය යුතු වාසි සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 01)
- 4) එම වාසි ගණන අනුව තරග සටහනක් අඳින්න. (ලකුණු 04)
- 5) සැබෑ ජයග්‍රාහකයා තේරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් මෙම තරගාවලිය පවත්වන්නේ නම් පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 02)

III වන කොටස

(07) A , B , C කොටස් 03 න් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස.

1885 ඇමරිකාවේ ආරම්භ වූ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘවරයා වූයේ විලියම් ජී. මෝගන් මහතාය. 1919 දී වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවට හඳුන්වා දී ඇත.

- 1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 2) නිවැරදි පිරිනැමීමක ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී තම පිලට ලකුණක් අහිමිවන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 4) වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබ විසින් දෙනු ලබන තීරණ ලියන්න.
 1. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පහර දෙන මොහොතේ හෝ ඊට පෙර විරුද්ධ පිලේ ඇති බෝලය ස්පර්ශ කිරීම.
 2. පිරිනැමීමක දී තම පිලට එන බෝලය ඉදිරි කලාපයේ සම්පූර්ණයෙන්ම දැලේ උඩ පටියට වඩා ඉහලින් ඇති විට ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රහාරක පහරක් එල්ල කිරීම.
 3. පිටුපස පෙදෙසේ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් උඩපැන වේගවත් පහරක් එල්ල කර තම පිලට ලකුණක් හිමිකර ගැනීම.
 4. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා අනෙක් ක්‍රීඩකයින් සමඟ වැලැක්වීම සඳහා සහභාගි වීම.

(ලකුණු 04)

B කොටස.

කාන්තාවන් සඳහාම වෙන් වූ නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව සමහර අවස්ථා වලදී පිරිමින් සමඟ මිශ්‍ර වී මිශ්‍ර ක්‍රීඩාවක් ලෙස පවත්වන අවස්ථා ද ඇත. එංගලන්ත ජාතික ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලදී.

- 1) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 2) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 3) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ මැද කොටසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකුගේ ස්ථාන නාම ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 4) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩා විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී ඔබ විසින් දෙනු ලබන තීරණ ලියන්න.
 1. ක්‍රීඩා පිටියේ තුනෙන් කොටසකට ඉහළින් පන්දුව යැවීම.
 2. පන්දුව ඇතැති ක්‍රීඩිකාව මීටර් 09 වඩා අඩු දුරක සිට බාධා කිරීම.
 3. ක්‍රීඩාවන් දෙදෙනෙකු එකවර ශාරීරික සටහන්කට ලක් වූ විට
 4. ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට බෝලය ගිය විට .(ලකුණු 04)

C කොටස.

චීනයේ ආරම්භ කරන ලද පාපන්දු ක්‍රීඩාව අද ලෝකයේ වැඩිම දෙනෙක් නරඹන ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව බවට පත් ව ඇත.

- 1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- 2) මෙම ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පාලනය කිරීමට යොදා ගත හැකි ශරීරයේ අවයව හෝ ස්ථාන 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 3) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසි කිරීමක් සිදු කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නීති 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 4) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිදහස් පහරක් හා දඬුවම් පහරක් ලබා දෙන අවස්ථා සඳහා උදාහරණයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)