

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
11 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - උත්තරපත්‍රය

කාලය :- පැය 03

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

- (01) 1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් , ප්‍රෝටීන් , විටමින් , මේදය , ඛනිජලවන
- 2) සමාජීය සෞඛ්‍යය , මානසික සෞඛ්‍යය
- 3) වේගය , දරාගැනීමේ හැකියාව , ශක්තිය
- 4) දරාගැනීමේ හැකියාව
- 5) නිවැරදි ආහාර පුරුදු , ක්‍රියාකාරී ව්‍යායාම , ශරීර ස්කන්ද දර්ශකය පවත්වා ගැනීම සරල දිවි පැවැත්ම
- 6) දියවැඩියාව , පිළිකා , හෘදයාබාධ , ආසනය , අධි රුධිර පීඩනය , කොලෙස්ට්‍රෝල් වැනි රෝග
- 7) සුමන් - හිටි ඇරඹුම
ගිහන් - කුදු ඇරඹුම
- 8) සුමන් - මීටර් 800, මීටර් 500 ගිහන් - මීටර් 400
- 9) පිටියේ ඉසව්
- ```

graph TD
 A[පිටියේ ඉසව්] --- B[දැමීම]
 A --- C[විසි කිරීම]
 B --- D[යගුලිය]
 C --- E[කවපෙත්ත]
 C --- F[හෙල්ල]

```
- 10) පෙරියෝ බ්‍රයන් - රේබිය ක්‍රමය  
කැරකැව් විසිකිරීමේ ක්‍රමය - භ්‍රමන ක්‍රමය

**II වන කොටස.**

(02) 1) ස්ඵෛතික ඉරියව් - සිටගෙන සිටීම / ඉදගෙන සිටීම / වැනිරීම  
ගතික ඉරියව් - දිවීම / පැනීම / ඇවදීම

2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය , සමබරතාවය , අවස්ථිතිය , බලය , බලයේ දිශාව , ගම්‍යතාවය

3) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම

ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවැතීම.

ආධාරක පතුල විශාල වීම .

ශරීර අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය වීම.

බාහිර බලයක් දෙසටසිරුර නැඹුරු කිරීම.

4) නික්මීමේ වේගය , නික්මීමේ කෝණය , නික්මීමේ උස

(03) 1) කදවුරු බැදීම , ගිණිමැල ක්‍රීඩා , එළිමහනේ ආහාර පිසීම , පරිසර නිරීක්ෂණය , පාගමන් , වන ගවේෂක , ඔරු පැදීම , කඳු තරණය , පාපැදි සවාරි

2) සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට හැකිවීම , පරිසරය හදුනා ගැනීමට හැකි වීම , ස්වභාව ධර්මයේ අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව , ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය වීම , ආත්ම ධෛර්ය වර්ධනය වීම, කායික වර්ධනය වීම , සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම , තීරණ ගැනීමට හැකිවීම , ජරණ නිරාකරණය කර ගැනීමට හැකිවීම, ආදේශක භාවිතයට හුරුවීම.

3) පූර්ණ සුදානම

ගමන පිටත් වීම අපේක්ෂිත දිනය / වේලාව / ගමනේ ඇරඹීම

යා යුතු ගමන් මාර්ගය , රැනෙ යන උපකරණ , අවශ්‍ය මූල්‍ය පහසුකම්

අවසර ලබා යුතු ආයතන , අවසර ලබාගත යුතු පුද්ගලයින් , අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන

හදිසි අවස්ථාවක දී ක්‍රියා කල යුතු ආකාරය

අනතුරු වලට මුහුණ දීමට සැලසුම් සැකසීම

සහභාගි වන අයගේ තොරතුරු ලේඛනයක් ගැනීම.

4) කාලගුණ උපද්‍රව , සතුන් නිසා සිදුවන උපද්‍රව , ආහාර නිසා සිදුවන උපද්‍රව , ජලය නිසා සිදුවන උපද්‍රව , දිශාව පිළිබඳ ගැටළු , ලෙඩ රෝග ,

(04) සිසු / සිසුවියන් එක් කරුණකට අදාළව ධනාත්මකව පිළිතුරු 02 ක් ලබා දී ඇතිනම් ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න.

(05) 1) හිටි ඇරඹීම - සැරයෙන් , වෙඩි හඬ  
කුඳු ඇරඹීම - සැරයෙන් , එල්ලවේන් , වෙඩි හඬ

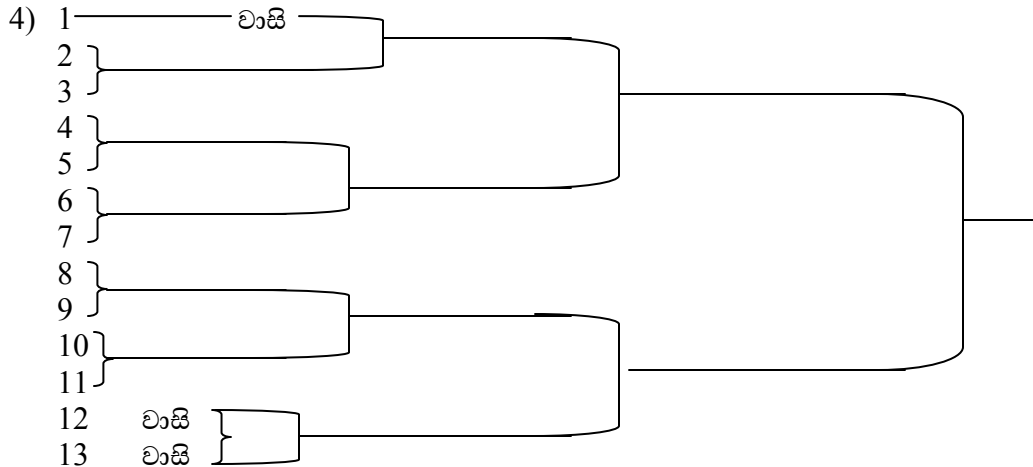
2)

| තරග අංකය | ස්ථානය |
|----------|--------|
| 60       | 1      |
| 125      | 2      |
| 233      | 5      |
| 427      | 4      |
| 350      | 3      |

3) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම , ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම , ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම , පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගැනීම , ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම , ආස්වාදය ඇති කිරීම , සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම.

### III වන කොටස.

- (06) 1) පරාජිතයින් ඉවතලෑමේ තරගාවලිය  
සාකාලය තරගාවලිය
- 2) පරාජිතයින් ඉවතලෑමේ තරගාවලිය
- 3) වාසි ගණන = 16 - 13  
= 03



5) 
$$n \frac{(n-1)}{2}$$

$$\frac{13 (13 - 1)}{2}$$

$$\frac{13 (12)}{2} = 13 \times 6$$
 තරග ගණන = 48

(07) A) වොලිබෝල්

- 1) පන්දුව පිරිනැමීම , පන්දුව ලබා ගැනීම , පන්දුව එසවීම , ප්‍රහාරය , වැලැක්වීම පිටිය රැකීම
- 2) පිරිනැමීම පෙදෙස තුළ සිට පිරිනැමීම කළ යුතුය.  
සම්මත පිරිනැමීම ක්‍රීඩකයා විසින් පිරිනැමීම කළ යුතුය.  
පිරිනැමීමට සංඥාව ලබා දුන් පසු පිරිනැමීම සිදු කළ යුතුය.
- 3) A පිලෙන් B පිලට ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ දී B පිලේ ක්‍රීඩකයාගේ අතේ වැදී පසුව පිටියෙන් ඉවතට ගොස් පොළවේ පතිත වීම.  
පිරිනැමීම ලද පසුව දැලේ වැදී නැවතත් එම පිලේම පතිත වීම.  
ක්‍රීඩකයින් නියමිත පරිදි තරග ආරම්භක අවස්ථාවන් දී ස්ථාන ගත නොවීම.  
ක්‍රීඩකයින් දැලෙහි උඩ පටිය ස්පර්ශ කිරීම.
- 4) නාලාව නාද කර තරගය නවත්වා අත දැලට ඉහළින් විරුද්ධ පිල දෙසට පෙන්වා අනෙක් පිලට පන්දුව සහ පිරිනැමීම ලකුණු ලබා දීම.  
එය වරදකි. එය ප්‍රහාරක පිලට නාලාව නාද කර වරද කළ ක්‍රීඩකයා පෙන්වා අනෙක් පිලට ලකුණු සමග පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ලබා දීම.  
එය වරදකි. නාලාව නාද කර අත ඉහළට ඔසවා වැලිමිටෙන් අත නවා සංඥා කර වරද සිදු කරන ලද ක්‍රීඩකයා පෙන්වා අනෙක් පිලට ලකුණුත් සමඟ පිරිනැමීම ලබා දීම.  
එය වරදක් වේ. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සඳහා වැලැක්වීම පමණක් නොව වැලැක්වීමට උත්සාහ දැරීම ද වරදකි. නාලාව නාද කර වරද පෙන්වා අනෙක් පිලට පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දීම.

- B) 1) පන්දුව පාලනය , පන්දු හුරුව , ආක්‍රමණය , වැලැක්වීම , විදීම.  
 2) පපුවට කෙළින් යැවීම chest pass  
 හිසට ඉහළින් යැවීම Over hand pass  
 හෙප්පා යැවීම Bounce pass  
 පැත්තෙන් යැවීම side pass
- 3) GA - සංක්‍රමණය කරන්නිය  
 WA - අංග ආක්‍රමණය කරන්නිය  
 C - මැද සිටින්නිය  
 WD - අංග රකින්නිය  
 GD - ගෝල රකින්නිය
- 4) 1) නාලාව තද කර තරගය නතර කර වරද කළ ක්‍රීඩිකාව එම ස්ථානයේ සිට අනෙක් පිලට නිදහස් යැවීමක් ලබා දීම.  
 2) තරගය නවත්වා සංඥා මගින් පෙන්වුම් කර ගෝල් කවය ඇතුළත දීම දඩුවම් යැවීමක් හෝ පිදුමක් ලබා දීම. වෙනත් ස්ථානයක දී නම් වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට දඩුවම් යැවීමක් ලබාදීම.  
 3) නාලාව නාද කර ක්‍රීඩාව නතර කර වරද සිදු කළ ක්‍රීඩිකාවක් දෙදෙනා අතර වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට දෙදෙනා අතර පසුව උඩ දමීමක් සිදු කරනු ලබයි. ( Tossup)  
 4) පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය ස්ථානයේ ක්‍රීඩා පිටියේ පිටත සිට සීමා ඉරට ආසන්නව පාදය තබා පිටිය තුලට විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට අවස්ථාව ලබා දීම.
- C) 1) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම , පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව වැලැක්වීම.  
 පන්දුවට හිසින් පහර දීම , පන්දුව තුලට විසි කිරීම , දැල් රැකීම , ගෝල් රැකීම
- 2) හිස , පපුව , කලවා , දණහිස , පා ඇඟිලි දඩු , විලුඹ , උදරය
- 3) විසි කරන්නාගේ පාද දෙකම පොළවේ ස්පර්ශ කර තිබිය යුතුය.  
 පන්දුව මුදා හරින අවස්ථාවලදී විසි කරන්නා ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණලා සිටිය යුතුය.  
 හිසේ පිටුපස සිට ඉහළින් පන්දුව එසවිය යුතුය.  
 පන්දුව මුදා හරින අවස්ථාවේ දී දැන් දෙකම එසවීම කළ යුතුය.  
 වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ කරන තුරු පන්දුව එවූ පුද්ගලයන් ස්පර්ශ නොකළ යුතුයි.  
 ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් සිටිය යුත්තේ තුලට විසිකරන ස්ථානයේ සිට 2 m වඩා වැඩි දුරකි.  
 එක තැනක සිට හෝ දිවවිත් පන්දුව විසි කළ හැකිය.
- 4) නිදහස් පහර - ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ පහර දීමට තැත් කිරීම.  
 ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පටලවා බිම දැමීම.  
 සිතා මතා පසුව අතින් ඇල්ලීම  
 ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුරට පැනීම.  
 ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම  
 ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම  
 කෙල ගැසීම.
- දඩුවම් පහර - ගෝල් BOX එක ඇතුළත දී ඉහත සඳහන් කළ වරදක් සිදු කළ විට ලබා දෙනුයේ දඩුවම් පහරකි.

