

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

නම/විභාග අංකය :-

කාලය : පැය 01 යි.

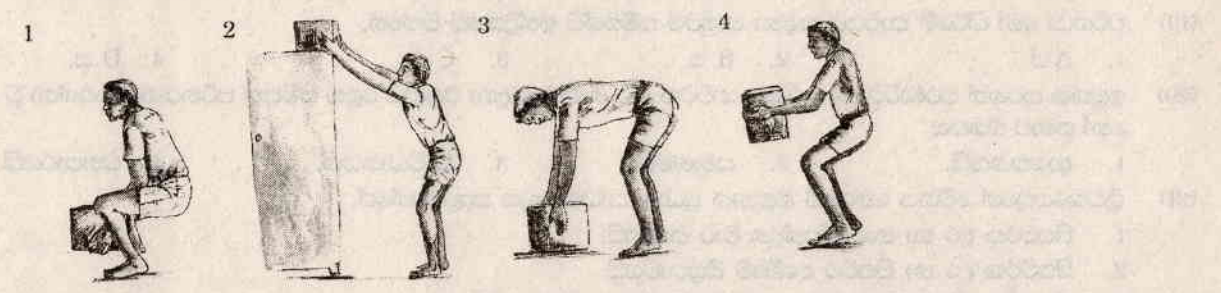
සැලකිය යුතුයි:

- ♦ සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ♦ අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.

- (1) පහත දැක්වෙන්නේ 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයෙකු විසින් ප්‍රශ්නයකට ලියන ලද පිළිතුරකි. "වලදායි ලෙස ජීවත්වීමට අවශ්‍ය වන්නා වූ ශාරීරික, මානසික, සමාජික හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවයේ පරිපූර්ණ වූ තත්ත්වයකි." මෙම පිළිතුරට අදාළ ප්‍රශ්නය තෝරන්න.
1. මානසික සෞඛ්‍යය යනු කුමක් ද?
 2. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කුමක් ද?
 3. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු කුමක් ද?
 4. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක් ද?
- (2) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් නම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය
1. සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනයයි.
 2. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයයි.
 3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.
 4. ප්‍රජා සහභාගීත්වය සවිමත් කිරීමයි.
- (3) ජීවත්වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කර ගනිමින් ද ලෙඩරෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කර ගනිමින් සතුටින් හා ප්‍රබෝධවත්ව කටයුතු කිරීම .
1. ජීවිතයේ ගුණාත්මක බවයි.
 2. හිඳුනස් තීරණ ගැනීමයි.
 3. අධ්‍යාත්මික ගුණවගාවයි.
 4. ප්‍රතිපත්ති ගරුකව ජීවත් වීමයි.
- (4) තරුණ වියට අදාළ වයස් සීමාව වන්නේ,
1. අවු. 20 - අවු. 25
 2. අවු. 20 - අවු. 39
 3. අවු. 10 - අවු. 19
 4. අවු. 20 - අවු. 30

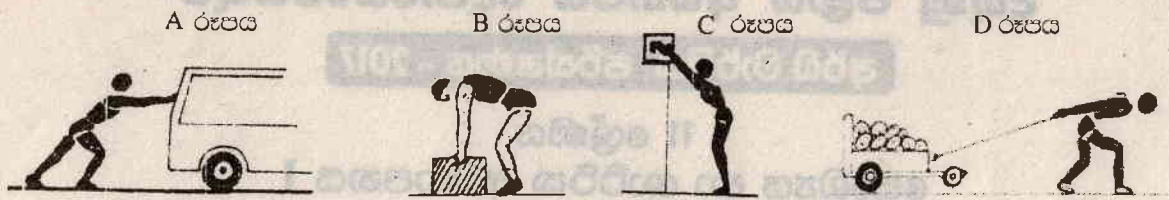
නම	B M I අගය (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය)
අමල්	18.5 ට අඩු
කමල්	25.0 - 29.9
විමල්	18.5 - 24.9
නිමල්	30 ට වැඩි

- (5) මෙම සිසුන්ගෙන් කෙනෙක් ස්ථූලතාවයෙන් පසු වේ. ඔහු
1. අමල් ය.
 2. කමල් ය.
 3. නිමල් ය.
 4. විමල් ය.
- (6) උසට සරිලන බරක් ඇති කාර්යක්ෂම සිසුවා වන්නේ,
1. කමල් ය.
 2. විමල් ය.
 3. නිමල් ය.
 4. අමල් ය.
- (7) පහත රූප සටහන් අතුරින් නිවැරදි ඉරියව්වක් ප්‍රදර්ශනය වන රූප සටහන වන්නේ,



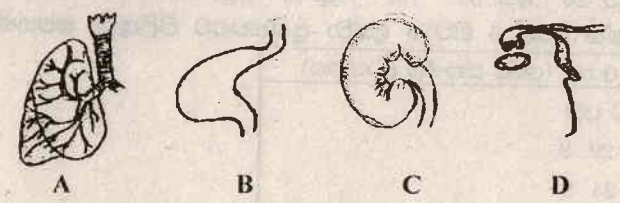
1. 1 රූපය 2. 2 රූපය 3. 3 රූපය 4. 4 රූපය

(8) යම් වස්තුවක් චලනය කිරීමේදී හිස කඳ හා පිටුපස පාදය නිඛිල යුතු ආකාරය දක්වන්නේ



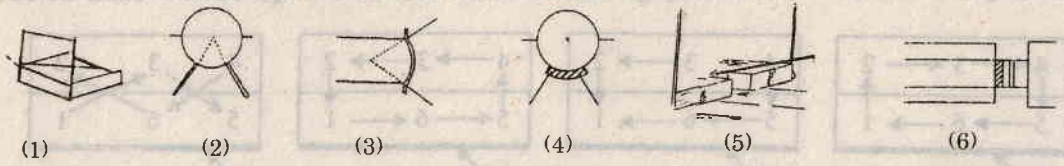
1. B රූපයෙහි ය. 2. A රූපයෙහි ය. 3. C රූපයෙහි ය. 4. D රූපයෙහි ය.
- (9) පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් වලට සහභාගි වීමෙන් ලැබෙන වාසියකි.
 1. ගැටුම් ඇති වීම 2. හුදකලා බව ඇති වීම 3. ආතතිය ඇති වීම. 4. ක්‍රියාශීලී බව ඇති වීම.
- (10) ආර්ථික අපහසුතා ඇතිවීම, දැඩි අවිචේති බව, ලිංගිකව මතුවන ගැටලු, දුරුවන් ඇත්වීම, අසනීප තත්ත්ව ඇති වීම යනාදී ගැටළු කිහිපම අවධියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී මතුවේ ද?
 1. තරුණ විය 2. මහළු විය 3. මැදිවිය 4. වැඩිහිටිවිය
- (11) චලනය වන වස්තුවක චලිතය නැවැත්වීමට කෙතරම් අපහසුද යන්න පිළිබඳ මිනුම.....
 1. සමබරතාවයයි. 2. ආවස්ථියයි. 3. ගම්‍යතාවයයි. 4. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.
- (12) යම් වස්තුවක් ගුවනට මුදා හැරීම.....වශයෙන් හඳුන්වයි.
 1. ප්‍රතිබිම්බයක් 2. ත්වරණයක් 3. මන්දනයක් 4. ප්‍රක්ෂේපනයක්
- (13) ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකමක නියමයන් ප්‍රශ්න කර ගත හැකි ප්‍රයෝජනයකි.
 1. පාරිසරික ආපදාවලට ලක්වීම 2. ගැටළු නිරාකරණය කරගත නොහැකි වීම. 3. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම 4. සමවයස් කණ්ඩායම් අතර අසමගිය.
- (14) තයිරොක්සින් නිෂ්පාදනය අඩුවීම, ගලගණ්ඩය ඇති වීම, බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇති වීම කිහිපම ජ්‍යෙෂ්ඨ උණනාවයක් නිසා ඇති වේ ද?
 1. විටමින් A උණනාවය 2. අයඩින් උණනාවය 3. කැල්සියම් උණනාවය 4. විටමින් K උණනාවය
- (15) පාසලක ක්‍රියාත්මක වන අතිවාරිය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් වන්නේ,
 1. උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන 2. බාලදක්ෂ කඳවුරු පැවැත්වීම 3. වර්ණ ප්‍රදාන උත්සවය 4. ක්‍රීඩා දිනයක් පැවැත්වීම.

අංක 16 සිට 19 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන මිනිසාගේ විවිධ පද්ධති වලට අයත් A,B,C හා D යන රූප සටහන් උපයෝගී කර ගන්න.

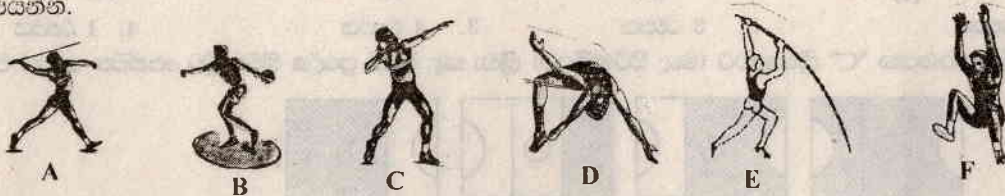


- (16) ගැස්ට්‍රයිටිස් (ආමාශයක ප්‍රදාහය) යන රෝගී තත්ත්වය හා සම්බන්ධ ඉන්ද්‍රිය කුමක් ද?
 1. A ය. 2. B 3. C ය. 4. D ය.
- (17) C අකුරෙන් හඳුන්වා ඇති ඉන්ද්‍රිය හා සම්බන්ධ රෝගයකි.
 1. සුදු බිඳ 2. AIDS (ඒඩ්ස්) 3. රක්ත හීනතාව 4. වකුගඩු ප්‍රදාහය
- (18) දුම්පානය හේතුවෙන් සෑදෙන පිලිකා රෝගයට වැඩි වශයෙන් නාප්තය වන්නේ,
 1. A ය 2. B ය. 3. C ය. 4. D ය.
- (19) වර්ගයා බෝ කිරීමේ කාර්යය සඳහා සෘජුවම සම්බන්ධ ඉන්ද්‍රියයක් වන්නේ,
 1. A ය 2. B ය. 3. C ය. 4. D ය.
- (20) ඉලක්ක කරගත් පරමාර්ථ හා අරමුණු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඵලදායී ලෙස සම්පත් පරිහරණය කරන්නා වූ ආර්ථික හෝ සමාජ ඒකකය
 1. ආයතනයකි. 2. සමාගමකි. 3. සංවිධානයකි. 4. ව්‍යාපාරයකි.
- (21) ක්‍රීඩකයෙකුගේ වේගය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක ලෙස සැලකෙන්නේ,
 1. පියවරක දුර හා හෘද ස්පන්දන වාර ගණනයි. 2. පියවරක දුර හා පියවර නැඹීමේ සීඝ්‍රතාවයයි. 3. පියවර තැබීමේ සීඝ්‍රතාවය හා හෘද ස්පන්දන වාර ගණනයි. 4. පේශි සංකෝචන වේගය හා පියවරක දුරයි.

★ මෙල ක්‍රීඩාවලට අදාළ ක්‍රීඩාපිටි කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

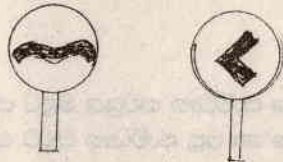


★ පහත දැක්වෙන ඉහත ක්‍රීඩාපිටි වලට අදාළ මෙල ක්‍රීඩා ඉසව් අසූරිත් ප්‍රශ්න අංක 30 සිට 33 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



- (30) F ක්‍රීඩකයා නිරස් පැහැමක නිරත වේ. ඔහු යා යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
 1. අංක 01 පිටිය. 2. අංක 03 පිටිය. 3. අංක 05 පිටිය 4. අංක 06 පිටිය.
- (31) අංක 03 පිටියට වාර්ථා කළ යුත්තේ.
 1. A ක්‍රීඩකයා 2. E ක්‍රීඩකයා 3. C ක්‍රීඩකයා 4. F ක්‍රීඩකයා
- (32) 34.92° ක කෝණයක් සහිතව සකස් කරන ලද ක්‍රීඩාපිටි වන්නේ,
 1. අංක 02 හා 04 ක්‍රීඩාපිටි 2. අංක 02 හා 03 ක්‍රීඩාපිටි
 3. අංක 03 හා 04 ක්‍රීඩාපිටි 4. අංක 01 හා 03 ක්‍රීඩාපිටි
- (33) ෆ්ලොස් ක්‍රමය අනුගමනය කරන ක්‍රීඩකයා යා යුතු පිටිය වන්නේ,
 1. අංක 1 ක්‍රීඩාපිටිය 2. අංක 3 ක්‍රීඩාපිටිය 3. අංක 6 ක්‍රීඩාපිටිය 4. අංක 5 ක්‍රීඩාපිටිය
- (34) සම්මත ධාවන පටියක අවම මංතීරු ගණන හා මංතීරුවක පළල ඇතුළත් පිළිතුරු තෝරන්න.
 1. මංතීරු 8 හා 1.35m 2. මංතීරු 6 හා 1.00m 3. මංතීරු 6 හා 1.22m 4. මංතීරු 8 හා 1.22m

(35) පහත සෑදුණේ සංකේත ඇතුළත් පුවරු භාවිත කරන්නේ



1. දිවීමේ තරග වලදී 2. කඳු තරණයේදී
 3. රට හරහා දිවීමේදී 4. තරග ඇවිදීමේදී

- (36) ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් වන විටමින් A උපානාවය නිසා ඇති වන රෝගයකි.
 1. ගලගණ්ඩය 2. රක්තනිතාවය 3. නමස් අන්ධතාවය 4. දත් දිරායාම
- (37) දහක පිටතින් පිහිටි ශක්තිමත් දිලිසෙන කොටස
 1. කල්ක කුහරයයි. 2. එහමළයයි. 3. දත්ත මූලයයි. 4. දන්තිනයයි.
- (38) කෘතීම ලෙස අසුරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී ඔබේ අවධානය යොමු කරනු ලබන්නේ,
 1. එහි අඩංගු ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ 2. කල් ඉකුත්වීමේ දිනය පිළිබඳ
 3. ප්‍රමිති ලංඡනය (SLS) පිළිබඳ 4. ඉහත සියල්ලම පිළිබඳ

(39) පහත රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය අනුගමනය කරන්නේ.



1. අවයන්ධි වීමකදී
 2. උගුරේ යමක් සිරවූ විට
 3. ක්ලාන්තය සෑදුණු විට
 4. රුධිරය වහනය වන විට

- (40) වසර 2020 ඔලිම්පික් තරගාවලිය පවත්වනු ලබන රට කුමක් ද?
 1. ඇමරිකාව 2. බ්‍රිසිය 3. ජපානය 4. ඕස්ට්‍රේලියාව

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

නම/විභාග අංකය :-

කාලය : පැය 02 යි.

සැලකිය යුතුයි.

♦ පළමුවන ප්‍රශ්නය ද I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(1) ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයක පිහිටි ලංකාගම විද්‍යාලයේ සිසුන්ගේ නායකත්ව ගුණාංග මෙන් ම නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් 11 ශ්‍රේණියේ දරුවන් සඳහා පහත එක්වන වැඩසටහන සංවිධානය කරන ලදී. අවශ්‍ය ආහාරපාන හා අනෙකුත් පහසුකම් ප්‍රජාවගේ සහයෝගය ඇති ව සපුරා ගන්නා ලදී.

පැය	05.00	-	5.30	-	සිසුන් ලියාපදිංචි කිරීම හා කණ්ඩායම් කිරීම
	05.30	-	06.00	-	ශරීර සුවතා ව්‍යායාම
	06.00	-	07.30	-	මළල ක්‍රීඩා පුහුණුව
	07.30	-	08.30	-	උදේ ආහාර හා විවේකය (ඉදිආප්ප - පරිප්පු, බිත්තර, පොල් සම්බල්)
	08.30	-	09.30	-	නායකත්වය පිළිබඳ දේශනයක්
	09.30	-	10.30	-	විනෝද ක්‍රීඩා
	10.30	-	11.00	-	තේ විවේකය (හැලප, කෙසෙල්, කිරි තේ)
	11.00	-	12.00	-	නායකත්වයට අදාළ නාට්‍ය නැරඹීම
	12.00	-	13.00	-	කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්
	13.00	-	14.00	-	දිවා ආහාරය
	14.00	-	15.30	-	ලංකාගම ග්‍රාමයේ අවට සිරි නැරඹීම (දියඇලි හා වනාන්තර)
	15.30	-	18.00	-	කණ්ඩායම් 4 අතර සුභඳ වොලිබෝල් තරගය
	18.00	-	19.00	-	තේ විවේකය හා ගිනිමැල සංදර්ශනයට සූදානම් වීම
	19.00	-	20.30	-	ගිනිමැල සංදර්ශනය හා ගීත හා නාට්‍ය
	20.30	-		-	දිනයේ නිමාව

- (i) ඉහත ක්‍රියාකාරකමට සහභාගි වීමෙන් සිසුන් තුළ වර්ධනය වන පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර දෙකක් ලියන්න.
- (ii) උදෑසන ශරීර සුවතා ව්‍යායාමවලට සහභාගි වීමෙන් සිසුන්ට අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- (iii) මෙම වැඩසටහන සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක කුමන ක්‍රමවේදයට ඇතුළත් වේ ද?
- (iv) මෙම වැඩසටහනට සහභාගි වීමෙන් සිසුන් වර්ධනය වන්නට ඇතැ යි ඔබ සිතන නායකත්ව ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
- (v) උදෑසන ආහාර වේලෙහි අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙකක් ලියන්න.
- (vi) විනෝද ක්‍රීඩා වලට සහභාගි වීමෙන් එම සිසුන් තුළ වර්ධනය වන මානසික අවශ්‍යතාවයක් හා ශාරීරික අවශ්‍යතාවයක් ලියා දක්වන්න.
- (vii) මෙම සිසුන් සහභාගි වූ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- (viii) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා සිද්ධිය ඇසුරෙන් උදාහරණයක් දෙන්න.
- (ix) සිද්ධියේ ප්‍රක්වේන විස්තරයට අනුව වොලිබෝල් තරගය පැවැත්වීම සඳහා සුදුසු තරඟාවලි ක්‍රමය නම් කරන්න.
- (x) අවට පරිසරය නැරඹීමට ගොස් එහි අතර තුර වෙනුවෙන් පාදයට සර්පයෙකු දැකී කල් නම් ඔබ එම අවස්ථාවේ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.

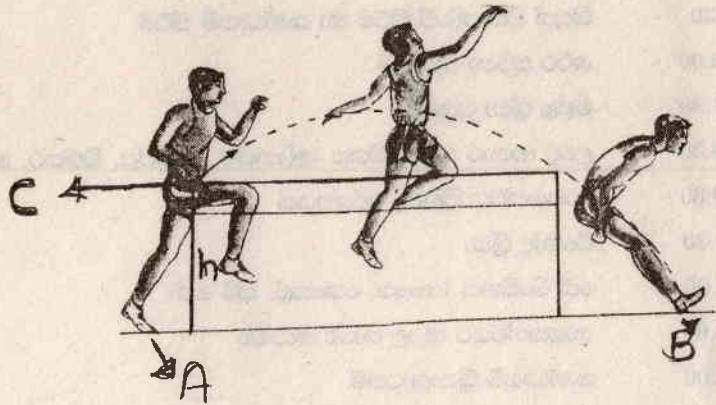
I කොටස

2. නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබට ජීවිතයේ විවිධ අවධි පසු කරමින් වැඩිහිටිවිය දක්වා පිය නැතිමට සිදුවනු ඇත. ඒ ඒ අවධිවලදී පුද්ගල අවශ්‍යතා විවිධ වන අතර ඒවා සපුරා ගැනීමේ ආර්ථික ද ව්‍යවස්ථාපිත වේ.

- (i) ළමාවියේ පසු ජීවිතයේ අවධි වයස් කාණ්ඩ සහිතව පෙළ ගස්වන්න. (ලකුණු 4)
- (ii) නව යොවුන්වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී අත්වන බාධා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (iii) නව යොවුන් වියේ මානසික අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (iv) වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී අත්වන බාධා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

(3) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීමට මෙන් ම ආකර්ෂණීය පෞරුෂයක් ඇතිවීමට ද හේතු වේ. සෑම පුද්ගලයෙකුටම එකම ආකාරයට ඉරියව් පවත්වා ගැනීම අපහසු ය.

- (i) ප්‍රධාන වශයෙන් ඉරියව් කොටස් කීය ද? නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍රික මූල ධර්ම තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- (iii) දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ නික්මීමේ අවස්ථාවේ සිට පනිතවීමේ අවස්ථාව දක්වා ඔහුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ ගමන් මග පහත රූප සටහනින් දැක්වේ.



මෙහි A,B,C,h නම් කරන්න. (ලකුණු 4)

4. පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

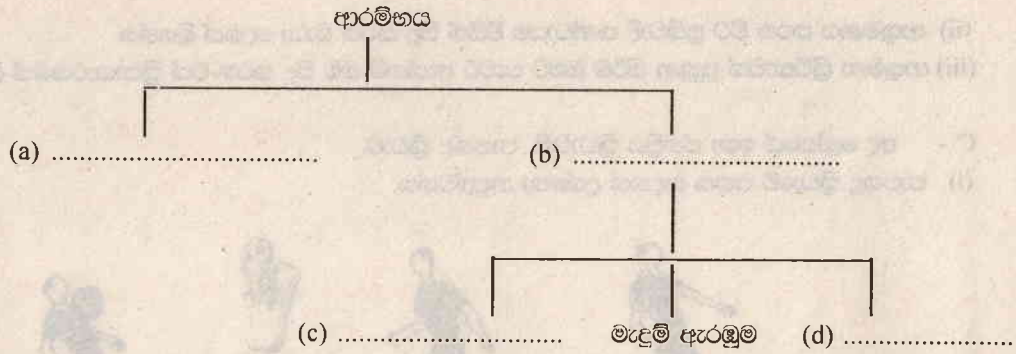
- (i) වෙළඳ පොළෙන් පළතුරු වැඩි වශයෙන් මිලදී ගන්නා ඔබට එම පළතුරුවලට කෘමිනාශක මිශ්‍ර වී ඇති බැවින් ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙන් විවිධ ලෙඩරෝග ඇති විය හැකි බව ඔබගේ මිතුරෙකු පැවසීම
- (ii) තරගකාරී ජීවන රටාව තුළ අධ්‍යාපනය සඳහා ම කාලය කැපකිරීමට දෙමව්පියන්ගේ බල කිරීම නිසා ඔබට ව්‍යායාමයේ නිරත වීමට කාලවේලාවක් නොමැති වීම.
- (iii) බොහෝ විට නිවසේ හුදකලාව සිටින දිනේදී පවුලේ ශ්‍රේණියෙකුගෙන් නිතර නිතර අහිසි යෝජනා ගෙන එන බව ඔබට පැවසීම.
- (iv) ඔබේ පන්තියේ සිටින නියල්ගේ මව හා පියා හදිසි අනතුරකින් මිය යාම නිසා ඔහුගේ නැගණිය හා ඔහු අසරණ තත්වයට පත්ව ඇති විට.
- (v) බසයට ගොඩ වූ වයෝවෘද්ධ කාන්තාවකට ඉඳු ගැනීමට අසුනක් කිසිවෙකු ලබා නොදෙන බව සිටගෙන සිටින ඔබ දැකී. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

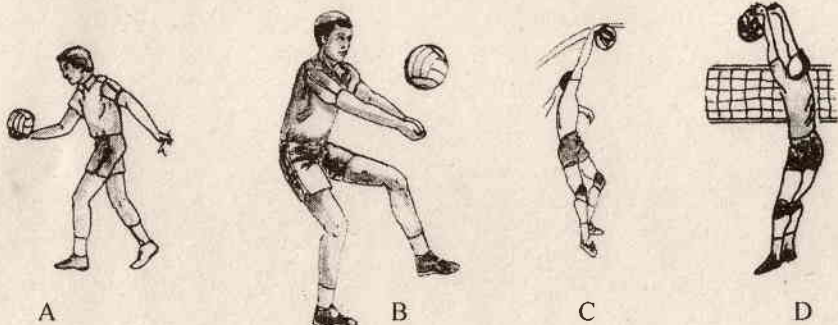
5. පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ජීවිතයේදී මෙන් ම එළිමහන් ක්‍රීඩා වලදීත් ඇතැම් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා වලදීත් මළල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දැකගත හැකි ය.

මළල ක්‍රීඩාවෙන් ඔබ ලබන දැනුම ද ප්‍රායෝගික හැකියාවන් ද සාර්ථක සහ නිරෝගී ජීවිතයකට මග සලසනු ඇත.

- (i) ධාවන තරග ඇරඹුම් ක්‍රම හා සම්බන්ධ පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න (ලකුණු 4)



- (ii) ධාවන තරග ආරම්භයේදී සිදුවන වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) සම්මත ධාවන පථය හා සම්බන්ධ පොදු නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iv) කඩුළු මගින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (6) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාර වල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් අපගේ සිරුරේ වර්ධනය, රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම වැනි කාර්යන් සඳහා මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉවහල් වේ.
- (i) ආහාර ගැනීමේ ඇති ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (ii) මන්දපෝෂණය නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන් 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) අධිපෝෂණය වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (iv) පහත සඳහන් වර්ණ ලබා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ස්වාභාවික වර්ණකය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- (x) රතුපාට (y) නිල්පාට (z) කහ (p) කොළ
- (7) පහත A, B, C යන කොටස් වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- A - අද පාසල් වල ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකි ය.



(ලකුණු 4)

- (ii) ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීමේ අවධි 4 ක් ඉන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (iii) නවක ක්‍රීඩකයෙකුට ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතිනම් එහිදී ඔබ සිදු කරන එක් ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

B - පාසල්වල බාලකාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් හෙට්බෝල්

- (i) පහත සඳහන් හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම හඳුන්වන්න.

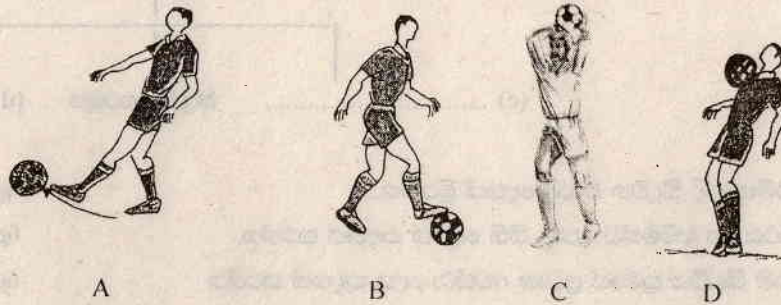


(ලකුණු 4)

- (ii) ආක්‍රමණය කරන විට ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම විසින් සිදු කරන බාධා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (iii) ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවන් පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔබ සිදු කරන එක් ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

C - අද ලෝකයේ ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. පාපන්දු ක්‍රීඩාව.

- (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත සඳහන් දක්ෂතා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 4)



- (ii) සෘජු නිදහස් පහරක් ප්‍රතිවාදී පිලට ලබාදීමට හේතු මත ලෙස ක්‍රීඩකයකු සිදු කරන වැරදි දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- (iii) තුලට විසි කිරීමක් ආධුනික ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී තිබේ නම් ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

