

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

(ලකුණු 1 x 40 = 40)

II පත්‍රය

- (1) (i) කායික ක්ෂේත්‍රය, මානසික ක්ෂේත්‍රය, සමාජයීය ක්ෂේත්‍රය, ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය
(ලකුණු 1 x 2 = 02)
- (ii) ව්‍යායාමය ලැබීම, ක්‍රියාශීලීව දෛනික කටයුතු ආරම්භ කළ හැකි වීම, ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම, බෝ නොවන රෝග අවදානම අඩු වීම
- (iii) මානසික අවශ්‍යතා :- සතුට ප්‍රීතිය ලැබීම, නිර්ණාගතීය හැකියාව වැඩි දියුණු වීම, තාප්තිය ලැබීම, ජය පරාජය ස්ථාවරව වීදි දුරා ගත හැකි වීම, ඉවසීම ශුණය ඇති වීම, මානසික ආතතිය අවම කර ගත හැකිවීම....
ශාරීරික අවශ්‍යතා:-ස්නායු පේශි සමායෝජන හැකියාව වර්ධනය වීම, වාලක ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ හැකියාව කාර්යක්ෂම වීම, නම්‍යතාව වර්ධනය වීම, ශක්තිය වර්ධනය වීම, උළඹනාව වර්ධනය වීම, යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම, පේශි සංකෝචන හැකියාව කාර්යක්ෂම වීම, යෝග්‍යතාව දියුණු වීම, දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම, ශක්තිය වර්ධනය වීම
- (iv) නීතිගරුකඛව, ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව, විනයගරුක වීම, නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීම, ආත්ම විශ්වාසයකින් යුක්ත වීම, තනට සුදුසු නුවණ, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ස්වයං විනය, අපක්ෂපාතී බව, ආවේග සමබරව පවත්වා ගැනීම (ලකුණු 1 x 2 = 02)
- (v) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ටය), මේද, ප්‍රෝටීන් (ලකුණු 1 x 2 = 02)

- | (vi) | මානසික අවශ්‍යතා | ශාරීරික අවශ්‍යතා |
|---------|--|---|
| | සතුට, ප්‍රීතිය
ජය පරාජය එක
සේ වීදි දුරා ගැනීම
අන් මත ඉවසීම | ව්‍යායාමය
ක්‍රියාශීලී බව
යෝග්‍යතාව වර්ධනය
ශක්තිය වර්ධනය
වේගය වර්ධනය
නම්‍යතාව වර්ධනය
උළඹනාව වර්ධනය
(ලකුණු 1 x 2 = 02) |
| (vii) | නෙට්බෝල්, එල්ලේ, හොකී, ක්‍රිකට්, ත්‍රෝබෝල්, පාපන්දු, බැඩ්මින්ටන්, රගර්, ටෙනිස්, ටේබල් ටෙනිස් (ලකුණු 1 x 2 = 02) | |
| (viii) | පරිසර නිරීක්ෂණය | |
| (ix) | පැරදි පිළිමලුන් පිටුපැකීමේ ක්‍රමය (ඉවතලාමේ ක්‍රමය Knockout Tournament යනුවෙන් ලියා තිබුණද ලකුණු දෙන්න) | |
| (x) | සර්පයා හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
බිය දුරු කිරීමට කටයුතු කිරීම
දුෂ්ඨ කළ ස්ථානය නොසොල්වා තැබීම
ඇඳුම් පැලඳුම් බුරුල් කිරීම (මුදු ආදිය ගැලවීම)
දුෂ්ඨ කළ ස්ථානය හොඳින් සේදීම
රෝහල වෙත ගෙන යාමට කටයුතු කිරීම
(ලකුණු 2 x 10 = 20) | |
| (2) (i) | නවයොවුන් විය (Adolescence) අවුරුදු 10 අවුරුදු 19 තරණ විය (Youth) අවුරුදු 20 - අවුරුදු 39 මැදි විය (Middle age) අවුරුදු 40 - අවුරුදු 59 වැඩිහිටි විය (Old age) අවුරුදු 59 ට වැඩි (ලකුණු 1 x 4 = 04) | |
| (ii) | යහපත් ආර්ථික තත්ත්වය, අවිවේකී බව, නොසලකාහැරීමවලට ලක්වීම, වැරදි | |

පෙළඹවීම්වලට හසුවීම, ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම, අධ්‍යාපනය හා අතිකුන් දේ සම්බන්ධ කරගත නොහැකි වීම (ලකුණු 1 x 2 = 02)
 (iii) ආදරය, ආරක්ෂාව, විවේකය, පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීම (ලකුණු 1 x 2 = 02)
 (iv) ආර්ථික අපහසුතා ඇති වීම, ශරීරය දුර්වල වීම, විවිධ අසනීප තත්ව හට ගැනීම, දුර්වලත්වෙන් දුරස් වීමට සිදු වීම, සමාජයෙන් ඈත්වීමට සිදුවීම, විත්තවේග සම්බර කර ගැනීමට අපහසු වීම (ලකුණු 1 x 2 = 02)

- (3) (i) 2 කි. ස්ඵීතික ඉරියව්, ගතික ඉරියව් (ලකුණු 1 1/2 x 3 = 3)
 (ii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාව, අවස්ථිතිය, බලය, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව (ලකුණු 1 x 3 = 3)
 (iii) A - නික්මීමේ ලක්ෂය B - පතිත වීමේ ලක්ෂය C - ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය h - නික්මීමේ උස (ලකුණු 1 x 4 = 04)

- (4) (i) මීතුරාගේ අදහසට ගරු කර ගෙවන්නෙන් ලබා ගන්නා නැවුම් පළතුරු මිලදී ගැනීමට යොමු වීම හා කෙසෙල්, අන්නාසි, පේර, වැනි පළතුරු ගෙවන්නේ වගා කර ගැනීමට පෙළඹීම.
 (ii) පොතපතෙහි වැඩ වගේම ව්‍යායාමයේ අවශ්‍යතාවය දෙමව්පියන්ට පැහැදිලි කර දිනකට අවම වශයෙන් පැයක පමණ වේලාවක් ව්‍යායාමය සඳහා වෙන් කර ගැනීම.
 (iii) දෙමව්පියන් නිවසේ හැකි වේලාවට තනිව නිවසේ රැඳී නොසිටින ලෙසත් මේ පිළිබඳව තම වැඩිහිටියන් දැනුවත් කරන ලෙස දන්වා සිටීම.
 (iv) යහළුවන් හා ගුරුවරුන් වැඩිහිටියන් සමඟ කතාබහ කර ඔවුන්ට තනිවීමට ඉඩ හොඳි හැකි උපරිමයෙන් උදවු කිරීම
 (v) වාඩි වී සිටින අයට තම මව වැන්නියකට තම අයුතු ලබාදෙන ලෙස ඉල්ලා සිටීම. එසේ ලබා නොදන්න නොත් රියදුරු මහතාට හෝ කොන්දොස්තර මහතාට පවසා අයුතු ලබා දීමට කටයුතු කිරීම. (ධනාත්මක පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න) (ලකුණු 2 x 5 = 10)

- (5) (i) (a) නිට් ඇරඹුම (b) කුඳු ඇරඹුම (c) කෙටි ඇරඹුම (d) දිගු ඇරඹුම (ලකුණු 1 x 4 = 4)
 (ii) තරගකරුවකු සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව්වට පැමිණීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම. ශබ්දයකින් හෝ වෙනයම් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධාවන ලෙස ආරම්භය ගැනීම. වෙසි හඬට පෙර ආරම්භක වලන පටන් ගැනීම. (ලකුණු 1 x 2 = 2)
 (iii) සම්මත ධාවන පථයක දුර 400m විය යුතු ය. සෘජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත විය යුතු ය. ධාවන මංකීරුවක පළල 1.22m විය යුතු ය. ධාවන පථයක අවම මංකීරු 8 ක් විය යුතු ය. (ලකුණු 1 x 2 = 2)
 (iv) 1. කඩුල්ල තරණය කිරීම 2. කඩුළු අතර දිවීම (ලකුණු 1 x 2 = 2)

(6) (i) ශරීර වර්ධනයට, ගෙවිණිය කොටස් අලුත් වැඩිපාට, කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවා ගැනීමට, ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට (ලකුණු 1 x 2 = 2)

- (ii) මිටි බව, කෘෂ බව (ලකුණු 1 x 2 = 2)
 (iii) තෙල් හා සීනි අධික ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම, දිනපතා ව්‍යායාම වල නිරත වීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම, ක්ෂණික ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම, ප්‍රධාන ආහාර වේලේ නියමිත පරිදි ගැනීම. (ලකුණු 1 x 2 = 2)
 (iv) x - රතුපාට - සීටි අල, පොකුරු වදු
 y - නිල්පාට - නිල්කටරොඩු
 Z - කහ - අඹ, දොඩම්, කහ
 P - කොළ - සලාද කොළ, කැරට් කොළ (ලකුණු 1 x 4 = 4)

- (7)(A) (i) A - පන්දුව පිරිනැමීම B - පන්දුව ගොඩගැනීම C - ප්‍රහාරය D - වැලැක්වීම (ලකුණු 1 x 4 = 4)
 (ii) ප්‍රහාරය සඳහා ලගා වීම (Hitting approach), ඉසිලීම ('Take off) , පන්දුවට පහර දීම (Hit the ball), පතිතවීම (Landing) (ලකුණු 1 x 2 = 2)
 (iii) තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරනිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළොවට පහර දීම. නූතරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අත හරිමින් නූරු අතින් පහර දීම. උසකින් ඵල්ලන ලද පන්දුවකට නිවැරදිව ලගා වී උඩ පැන පහර දීම පන්දුව දැනින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට හවා වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමඟ පන්දුවෙන් පොළොවට පහර දීම. (ලකුණු 4) (රූප සටහන් භාවිත කළාට වරදක් නැත. ඉහත ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.)

- (B) (i) A පසුවට කෙලින් යැවීම - Chest pass
 B හිසට ඉහලින් යැවීම - Over head pass
 C උරනිය යැවීම - Shoulder pass
 D යටි අත් යැවීම - Under arm pass
 (ii) පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා නිදහස් ස්ථානයකට යාම වැළැක්වීම තම පිලේ ක්‍රීඩකාවන්ට පන්දුව යැවීමට බාධා කිරීම තම පිලේ ක්‍රීඩකාවන් විසින් එවනු ලබන ලන්දුව ලබා ගැනීම වැළැක්වීම (ලකුණු 2)
 (iii) අක්වක් ක්‍රමයට බාධක දිවීම, පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම, පිටුපසට හා ඉදිරියට දිවීම, ක්ෂණිකව දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම, වේගය හා දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම. (ලකුණු 4)

- (C) (i) A ඇඟිලි තුඩු පහර (Kicking with the toe)
 B - පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම
 C - පන්දුව තුළට විසි කිරීම (Throw in)
 D - පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම (ලකුණු 1 x 4 = 4)
 (ii) ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහර දීම , පාදයෙන් පහර දීමට තැත් කිරීම ප්‍රතිවාදියකු පාද පටලවා බිම දැමීම හෝ එයට තැත් කිරීම ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුරට ගැසීම, ප්‍රතිවාදියකු තල්ලු කිරීම (ලකුණු 1 x 2 = 2)
 (iii) ක්‍රීඩකයාගේ පාද දෙකට පොළොව ස්පර්ශ කර තිබිය යුතු ය. පන්දුව විසි කරන්නා පිටිය දෙසට මුහුණ ලා සිටිය යුතු ය. නිස පිටුපස සිට ඉහළින් පන්දුව මුදා හැරිය යුතු ය. පන්දුව මුදා හරින මොහොතේ දී දෑතම භාවිතා කළ යුතු ය. (ලකුණු 1 x 4 = 4)