

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය 2019

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

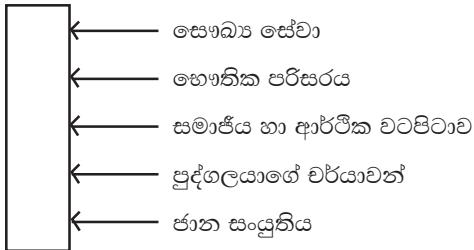
නම/විභාග අංකය :-

කාලය : පැය 01 යි.

සැලකිය යුතු යි.

- I ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- I 1 සිට 40 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

(1)



ඉහත සටහනේ හිස් කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වචනය / වචන වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
- (2) යහපත් සෞඛ්‍යය
- (3) මානසික සෞඛ්‍යය
- (4) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය

(2) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පිලිබඳ අර්ථකථනයන් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. මින් වඩාත් නිවැරදි වන්නේ,

- (1) නිරෝගිතාව හා ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම.
- (2) අධ්‍යාපනය ලැබීම හා ලෙඩරෝග වලින් තොරවීම.
- (3) කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් පූර්ණත්වයට පත්වීම.
- (4) නිසි පෝෂණය හා ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම.

(3) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන මීන්දි තම පන්ති කාමරයේ දී පහත සඳහන් වර්ගයාවන් පිළිබිඹු කරන දක්ෂ ශිෂ්‍යාවක් බව ගුරුතුමිය පැවසීය. ඇය,

- අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ තත්ත්වයක පවත්වා ගැනීම.
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම.
- පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම.
- ක්‍රියාකාරීව වැඩ කිරීම.
- ආතතිය කළමනාකරණය කර වැඩ කිරීම.
- නීතිරීති පිළිපැදීම.

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වූ ශිෂ්‍යාවකි.
- (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු ශිෂ්‍යාවකි.
- (3) යහපත් ශිෂ්‍යාවකි.
- (4) දක්ෂ ශිෂ්‍යාවකි.

(4) අප ජීවත් වන පරිසරයේ දැකිය හැකි ප්‍රබල සෞඛ්‍ය ගැටළුවකි.

- (1) අනතුරු හා ආපදා
- (2) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමයේ යෙදීම.
- (3) නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම.
- (4) පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතා කිරීම.

- (13) ළමා විශේෂ පසු කරන ලද අවධි අතරින් පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ලෙස සලකනු ලබන්නේ,
- (1) මුල් මාස 12 අතර කාලයයි.
 - (2) මව් කුස තුළ සිටින අවධියයි.
 - (3) උපතේ සිට මුල් දින 28ක කාලයයි.
 - (4) වසය අවු. 6-10 අතර කාලයයි.

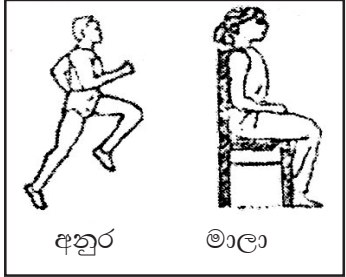
- (14) පසු ළමා අවධියේ සම්පූර්ණ විය යුතු කායික අවශ්‍යතාවයකි.
- (1) ආචාරශීලී පැවතුම් ගැන සිතීම.
 - (2) නායකත්වයට කැමති වීම.
 - (3) සමබල ආහාරවේලක් ලබා ගැනීම.
 - (4) ප්‍රජානන කුසලතා වර්ධනය වීම.

- (15) රූපයේ දැක්වෙන්නේ ක්‍රියාකාරකමක අවස්ථාවකි. මෙම ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා ඉවහල් වී ඇත්තේ,
- (1) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීමයි.
 - (2) ආධාරක පතුලට පහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීමයි.
 - (3) ආධාරක පතුලට මඳක් වම් පසින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීමයි.
 - (4) ආධාරක පතුලට මඳක් දකුණු පසින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීමයි.



- (16) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය යනු,
- (1) ඕනෑම වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍යයයි.
 - (2) අවල ලක්ෂ්‍යයක් වටා චලනය කළ හැකි දණ්ඩකි.
 - (3) නිශ්චලතාවයේ තිබෙන වස්තුවක් චලනය කිරීමට යොදන බලයකි.
 - (4) චලනය වන වස්තුවක් නිශ්චල කිරීමට යොදන බලයකි.

- (17) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සම්බන්ධ අසත්‍ය කරුණක් විය හැක්කේ,
- (1) දෙ අත් සිරුර දෙපස තබා සිටින පුද්ගලයෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඔහුගේ සිරුරේ පාදවල සිට 56% ක් ඉහළින් පිහිටයි.
 - (2) දණහිසින් සිරුර නමා සිටින ක්‍රීඩකයෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සිරුවෙන් සිටගෙන සිටින ක්‍රීඩකයෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට වඩා ඉහළින් පිහිටයි.
 - (3) පිරිමි අයගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීමට වඩා පහළ මට්ටමක කාන්තාවන්ගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටයි.
 - (4) වැඩිහිටියෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළින් පිහිටන අතර කුඩා දරුවෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඊට පහළ උස මට්ටමකින් පිහිටයි.



- (18) අනුර සහ මාලා දක්වන ඉරියව් දෙකක් රූපවල දැක්වේ.
- (1) අනුර සහ මාලා ගතික ඉරියව් දක්වයි.
 - (2) අනුර සහ මාලා ස්ඵීතික ඉරියව් දක්වයි.
 - (3) අනුර ස්ඵීතික ඉරියව්වක් දක්වන අතර මාලා ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.
 - (4) මාලා ස්ඵීතික ඉරියව්වක් දක්වන අතර අනුර ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.

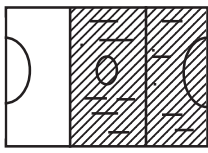
- (19) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ “ප්‍රහාරය” ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කිරීමේ දී ඉගැන්විය යුතු නිවැරදි පිළිවෙල විය යුත්තේ,
- (1) ඉපිලීම, පහරදීම, ලඟා වීම, පතිත වීම.
 - (2) ප්‍රහාරය සඳහා ළඟාවීම, ඉපිලීම, පහරදීම, පතිත වීම.
 - (3) පහරදීම, ළඟාවීම, ඉපිලීම, පතිත වීම.
 - (4) පතිත වීම, ප්‍රහාරය, ළඟා වීම, ඉපිලීම

- (20) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම සංඥාව මගින් දෙනු ලබන තීරණය වන්නේ,
- (1) තරඟ වටය හෝ තරඟය අවසන් කිරීම.
 - (2) පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම.
 - (3) ක්‍රීඩා කිරීමට නුසුදුසු බවට පත් කිරීම.
 - (4) තෙරපා හැරීම.



- (21) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු වීමේ දී පුහුණු කළ යුතු දක්ෂතාවයකි.
 (1) පාද හුරුව (2) ප්‍රහාරය (3) පිරිනැමීම (4) පිටිය රැකීම

- (22) මෙම රූපයේ අඳුරු කරන ලද කොටසින් දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවකට ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශයකි. අඳුරු කරන ලද පෙදෙස් ක්‍රීඩාකළ හැක්කේ,
 (1) GA ට පමණි. (2) GD ට පමණි.
 (3) GA සහ GD පමණි. (4) C ට පමණි.



- (23) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන විනිසුරුගේ කාර්යය වන්නේ,
 (1) තරඟය පුරා නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම. (2) පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට සංඥා කිරීම.
 (3) ක්‍රීඩක ආදේශන පිලිබඳ දැනුම් දීම. (4) තරඟ කාල සීමාව දැනුම් දීම.

- (24) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සඳහන් වන රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී විනිශ්චයකරුවකු විසින් දෙනු ලබන සංඥාවකි. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ,
 (1) අතියම් සෘජු පහරක් දැක්වීම.
 (2) ගෝල් පහර දැක්වීම.
 (3) ආරක්ෂකයින් සඳහා පිටිය තුළට දැක්වීම.
 (4) ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම.



- (25) ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා ඉදිරිපත්වන තරඟකරුවන් දෙදෙනෙකුගේ අංක සහ ඉසව් පහත දැක්වේ.

තරඟකරුගේ අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
35	මී. 100, මී. 100X4 සහාය දිවීමේ ආරම්භය, මී. 110 කඩුලු
40	මී.1500, මැරතන් ධාවන තරඟය

- මෙම තරඟකරුවන් තම ඉසව් සඳහා භාවිතා කළ යුතු ආරම්භක ක්‍රම වන්නේ,
 (1) අංක 35 හිමි ආරම්භය සහ අංක 40 කුදු ඇරඹීම. (2) අංක 35 සහ 40 යන දෙදෙනා කුදු ආරම්භයයි.
 (3) අංක 35 කුදු ආරම්භය සහ 40 හිටි ආරම්භයයි. (4) අංක 40 සහ 35 යන දෙදෙනා හිටි ආරම්භයයි.

- (26) ධාවන තරඟයක අවසානය තීරණය කරනු ලබන්නේ ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ කුමන කොටස අවසන් රේඛාව පසුකරන ආකාරය අනුවද?
 (1) හිස, අත, බෙල්ල (2) කවන්ධය (3) පාදය, අත, හිස (4) පාදය, ශරීරය, බෙල්ල

- (27) පංච ප්‍රයාම තරඟයට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයාට පහත සඳහන් තරඟයකට ද සහභාගීවීමට සිදු විය.
 (1) යගුලිය දීම. (2) උසපැනීම.
 (3) මී. 110 කඩුළු (4) කවපෙන්න විසිකිරීම.

- (28) රූපයේ දැක්වෙන්නේ සහාය දිවීමේ ඉසව්වක දී ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු යෂ්ටි මාරුව කළ ආකාරයයි. මෙය,
 (1) අදාභය මාරුවකි.
 (2) දාභය මාරුවකි.
 (3) උඩු අත් මාරුවකි.
 (4) යටි අත් මාරුවකි.



- (29) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පහත සඳහන් වනුයේ පිටියේ තරඟ දෙකක අවධිත් ය.

A
 සුදානම් වීමේ අවධිය
 පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය
 ජව ඉරියව් අවධිය
 මුදු හැරීමේ අවධිය
 පශ්චාත් අවධිය

B
 සුදානම
 ආරම්භක ඉරියව්ව
 භ්‍රමණ අවස්ථාව
 මුදා හැරීම
 පශ්චාත් ඉරියව්ව

- ඉහත A හා B අයත් වන පිටියේ ඉසව් පිළිවෙළින් වනුයේ,
 (1) කවපෙන්න විසිකිරීම , හෙල්ල විසි කිරීම (2) මිටිය විසිකිරීම, යගුලිය දීම
 (3) කවපෙන්න විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම (4) යගුලිය දීම, කවපෙන්න විසිකිරීම

පහත සඳහන් A, B, C, D සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 30 හා 31 ට පිළිතුරු සපයන්න.

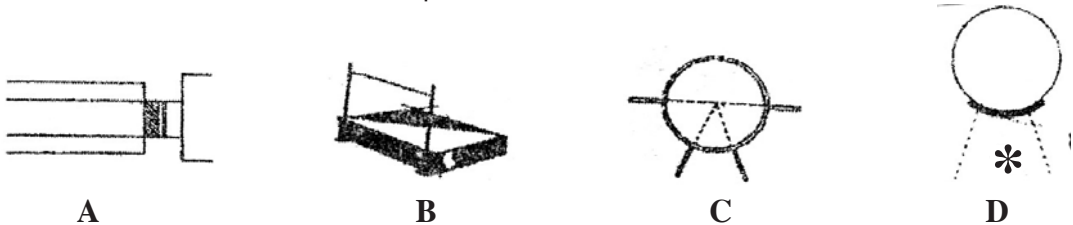
ex :

- A — මන්දපෝෂණ තත්වය ඇතිවීම.
 ක්‍රියාශීලී බව හා කාර්යයක ඵලදායීව නිරතවීමේ හැකියාව
- B — පුද්ගලයෙකුගේ ආධාරක පතුලෙහි විශාලත්වය
 එම පුද්ගලයාගේ සමබරතාවය
- C — ගැඹිණි සමයේ දී අවශ්‍ය යකඩ ප්‍රමාණය නිසි පරිදි නොලැබීම.
 අඩු බර දරු උපන් ඇති වීම
- D — විටමින් A උපතතාවය
 ඇසේ වියළි භාවය ඇති නොවීම.

- (30) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
 (1) A හා C (2) B හා C (3) A හා D (4) B හා D
- (31) පළමුවැන්නේ වැඩි වීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
 (1) B හා C (2) A හා D (3) B හා D (4) A හා C
- (32) නිස්ස විදුහලේ සිසුහු හත්තන කන්ද තරණය කිරීමෙන් ලද අත්දැකීම් හා වින්දනය අසීමිත බව පැවසූහ. මෙම සිසුන් සහභාගී වී ඇත්තේ,
 (1) විනෝද ක්‍රියාකාරකමකය. (2) සංවිධානාත්මක ක්‍රියාකාරකමකය.
 (3) සාමූහික ක්‍රියාකාරකමකය. (4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමකය.

පළාත් තරඟ සඳහා පුහුණු වන තරඟ කරුවන් සිව් දෙනෙකුගේ අංක, ඔවුන් සහභාගී වන ඉසව් හා ක්‍රීඩා පිටි පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 33 සිට 35 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එම තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

තරඟකරුගේ අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
52	යගුලිය දැමීම.
48	දුර පැනීම.
35	කවපෙත්ත විසිකිරීම.
63	උස පැනීම



- (33) භ්‍රමණ ශිල්ප ක්‍රමය (Rotation Technique) පුහුණුවන තරඟකරු,
 (1) 48 ය. (2) 35 ය. (3) 63 ය. (4) 52 ය.
- (34) තම ඉසව්ව සඳහා B පිටිය වෙත වාර්තා කළ යුතු තරඟකරුවා,
 (1) 35 ය. (2) 48 ය. (3) 52 ය. (4) 63 ය.

- (35) ගුවනෙහි පා මාරුවන ක්‍රමය පුහුණුවන තරඟකරුගේ අංකය සහ ඔහු භාවිතා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය පිළිවෙළින්,
 (1) 48 සහ A ය. (2) 63 සහ B ය. (3) 35 සහ C ය. (4) 52 සහ A ය.

I පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේ දී A,B හා C යන සිසුන් තිදෙනාගේ පෝෂණ උග්‍රතා පිළිබඳ වෛද්‍ය වාර්තාවකින් උපුටා ගත් කරුණු කිහිපයක් සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් 36-38 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුවා	උග්‍ර පෝෂකය
A	යකඩ
B	විටමින් A
C	අයඩීන්

- (36) මෙම සිසුන්ගෙන් ගලගණ්ඩය (වායුගෙඩි) ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
 (1) A ටය. (2) B ට හා C ටය. (3) C ටය. (4) A හා B ටය.
- (37) එම සිසුන්ගෙන් සයුනි ට රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනේ. සයුනි හැදින්වීමට සටහනේ භාවිතා කර ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,
 (1) A ය. (2) C ය. (3) B ය. (4) D ය.
- (38) සටහන අනුව රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙන්නේ,
 (1) B ය. (2) A ය. (3) A, B හා C ය. (4) B හා C ය.
- (39) හත් මාළුව , මුං කිරිබත්, කලවම් පලා මැල්ලුම, මෙවැනි ආකාරයට ආහාර සැකසීමෙන් බලාපොරොත්තු විය හැක්කේ,
 (1) ආහාරයේ පවතින ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගැනීම.
 (2) ආහාර අපතේ යාම වළක්වා ගැනීම.
 (3) ආහාර කීපයක් එකවිට සඳා ගත හැකි වීම.
 (4) ඉක්මනින් සකසා ගත හැකි වීම.
- (40) ජාත්‍යන්තර එක් දින ක්‍රිකට් ලෝක කුසලාන තරඟාවලිය මෙම වසරේ පැවැත්වෙනුයේ,
 (1) එංගලන්තයේ ය. (2) ඕස්ට්‍රේලියාවේ ය.
 (3) ද. අප්‍රිකාවේ ය. (4) නවසීලන්තයේ ය.

(ල: 1×40= 40)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය 2019

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

නම/විභාග අංකය :-

කාලය : පැය 03 යි.

- I පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
- I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) පස්ගල විදුහලේ දරුවන්ගේ භෞතික පරිසරය , පුද්ගල වර්ගයන් එමෙන්ම ඔවුන්ට හිමි වී ඇති යහපත් සෞඛ්‍ය සේවා නිසා දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් ද යහපත් ව පවතී.

මෙම පාසලේ ඉගෙනීමට දක්ෂ, ආගමික කටයුතු වල නියැලෙන කඩවසම් පෙනුමක් ඇති ගුනිත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයෙකි. මෙවර පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී මී. 100 තරඟයෙන් ප්‍රථම ස්ථානය හිමි කර ගත් ඔහු ජයග්‍රාහී වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ ද නායකයා වන අතර පුහුණු කරුවන්ගේ උපදෙස් පරිදි නිරතුරුවම පුහුණුවීම් වල නිරතවන ගුනිත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරමින් තමාගේ පෝෂණය කෙරෙහි ද විශේෂ අවධානයක් යොමු කරයි.

- (i) සෞඛ්‍යවත් බව සනාථ කිරීම සඳහා ගුනිත් තුල වර්ධනය වී ඇති ක්ෂේත්‍ර නම් කරන්න.
- (ii) මෙම පාසලේ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කිරීමට බලපා ඇති සාධක අතරින් භෞතික පරිසරය කෙරෙහි බලපෑවේ යැයි ඔබ සිතන සාධක 2ක් ලියන්න.
- (iii) අ) ගුනිත් සහභාගී වී ඇති ජවන ඉසව්ව අයත් වන ජවන ඉසව් කාණ්ඩය කුමක් ද?
ආ) එම ජවන ඉසව් අයත් ගුනිත්ට සහභාගී විය හැකි වෙනත් ජවන ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) සිද්ධියේ සඳහන් ජවන ඉසව්ව ආරම්භ කිරීම සඳහා භාවිතා කළ ඇරඹුම් ක්‍රමය නම් කොට, එම ඇරඹුම සඳහා දෙන විධාන ලියා දක්වන්න.
- (v) ගුනිත් තමාගේ පෝෂණය කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ මන් ද යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (vi) ගුනිත් මෙන්ම විශේෂ පෝෂණ අවස්ථාව ඇති වෙනත් පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vii) සිද්ධියේ දැක්වෙන ගුනිත් සතු ක්‍රීඩාතත්ව ගුණාංග මොනවාද?
- (viii) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන සාධක අතර සෞඛ්‍ය සේවා යහපත්ව තිබෙන බැවින් පාසලට උදව් කරනු ලබන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු ලියන්න.
- (ix) සිද්ධියේ සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර ඔබ දන්නා වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියා එම ක්‍රීඩා වල ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (x) ගුනිත් ක්‍රීඩකයෙකු වන බැවින් ඔහුගේ පෝෂණය ගැන ඔබට කිව හැකි දෑ කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(ල: 2x10= 20)

I කොටස

I ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (02) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල විවිධ අවශ්‍යතා සමබරව සපුරා ගත යුතු වේ.
- (i) ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධීන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) මව් කිරි වල ඇති වැදගත්කම කරුණු දෙකක් මගින් පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) පෙර ළමා වියේ දී හා පසු ළමා වියේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කායික අවශ්‍යතා එක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) දරුවෙකුගේ වර්ත සංවර්ධනයට පාසලේ දී සිදු කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හතරක් දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (03) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වල දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම හා එම ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යන්ත්‍ර මූල ධර්ම වල බලපෑම වැදගත් වන බව අප දන්නා කරුණකි.
- (i) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යන්ත්‍ර මූල ධර්ම 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 01)
 - (ii) ඔබ පන්නි කාමරය තුළ දී හා පාසල් විවේක කාලයේ දී යම් යම් ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි. මෙම ඉරියව් කුමක් දැයි සඳහන් කර ඒවා වෙන වෙනම ස්ථිතික හා ගතික වශයෙන් වෙන් කර පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අපට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) ශාරීරික ඉරියව් වල දී සමබරතාව පවත්වාගැනීමට ඉවහල් වන සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (v) පරිගණකය භාවිතා කිරීමේ දී වාඩි වී සිටීමේ දී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු 3ක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (04) පහත සඳහන් අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- (i) අපේ ගමේ අසල් වැසියන් කිහිපදෙනෙකු ඩෙංගු රෝගීන් යැයි හඳුනාගෙන සිටීම.
 - (ii) මගේ නැගණිය සුදු වීමට යැයි පවසමින් වෙළඳපොළේ එක්තරා ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කිරීම.
 - (iii) මිතුරියගේ මව අ.පො.ස. (සා. පෙළ) විභාගයෙන් උසස් ප්‍රතිඵලයක් ගන්නැයි මිතුරියට බල කිරීම.
 - (iv) ඔබේ සහෝදරයා ඔහු නැවතී සිටින කාමරයේ මිතුරෙකු මත්පැන් හා දුම්පානය කරන බව ඔබට පවසයි.
 - (v) ඔබගේ සහෝදරයා දෛනිකව ජංගම දුරකතනය භාවිතා කරන බව ඔබට පෙනේ. (ල: 2x5= 10)

II කොටස

I ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (05) පාසල ඇරී නිවසට පැමිණිවේලේ සිට මැදියම් රැය වෙනතෙක් රූපවාහිනිය ඉදිරියේ වාඩි වී හුදෙකලාව රූපවාහිනිය නැරඹීම සහ සෑම විටම ආහාරය සඳහා තෙල් සහ මේද සහිත ආහාර ගැනීම කමල්ගේ පුරුද්දකි.
- (i) ඉහත විස්තරය අනුව අනාගතයේ දී කමල්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය කුමක් විය හැකි ද? (ලකුණු 01)
 - (ii) තෙල් සහ මේද සහිත ආහාර පුරුද්දක් ලෙස ගැනීම නුසුදුසු බව කමල්ට පැහැදිලි කර දීම සඳහා කරුණු 2ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) පෝෂකාංග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් කමල්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේලේ සකස් කර ගත යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

- (iv) කමල්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නඟා සිටුවීමට පෝෂණය හැර ඔහු අනුගමනය කළ යුතු වෙනත් ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (v) කමල්ගේ සමාජීය සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (06) (i) ඔබේ පාසලේ මි. 100X4 සහ මි. 400X4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම් වල යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. එබැවින් දෘශ්‍ය හුවමාරුව සහ අදෘශ්‍ය හුවමාරුව පුහුණු කිරීමට සුදුසු කණ්ඩායම වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය විවිධාකාරව සිදු කළ හැකිය. පහත දක්වා ඇති ජවන ඉසව් කාණ්ඩ උපයෝගී කොටගෙන මලල ක්‍රීඩාවේ ජවන ඉසව් වර්ගීකරණය සටහනක් මඟින් දක්වන්න. මි. 100, මි. 800, කෙටි දුර, මි. 10 000 , දිගු දුර, මි. 1500, මැදි දුර, මි. 400X4 සහාය දිවීම, මීටර් 400, මීටර් 100 කඩුලු, මි. 5000 , මැරතන් (ලකුණු 03)
- (iii) අ) මි.100X4 සහාය දිවීමේ තරඟයක දී හුවමාරු කලාපය තුළ යෂ්ටිය හුවමාරු කිරීමේ දී තෙවන ධාවකයා අතින් ගිලිහුණු යෂ්ටිය එම කණ්ඩායමේ සිව්වන ධාවකයා විසින් අහුලාගෙන දිව ගොස් ප්‍රථමයෙන් තරඟය නිම කරන ලදී. මෙහි විනිසුරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- ආ) ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩකයෙකු යගුලිය දැමීම පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

I A, B, C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිලිතුරු සපයන්න.

- (A) (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ ඉගෙන ගත් ආකාරයට අවධි හතරක් යටතේ ප්‍රහාරය ඉගැන්වීම කළ හැකිය. ඉන් පළමු අවධි දෙක ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම හා ඉපිලීම වේ. ඉතිරි අවධි දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ දී ඉපිලීමෙන් පසු ගුවනේ දී ශරීරය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) අ) නිල් සහ රතු යන පිල් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරඟයේ දී නිල් පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පිරිනැමීමේ දී රතු පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු තම පිලට එන පන්දු ඉදිරි කලාපයේ දී සම්පූර්ණයෙන් ම දූලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් ඇති විට දී ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි. විනිශ්චයකරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබ මෙහි දී ගන්නා තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- ආ) නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී රූප සටහන් අදින්න.) (ලකුණු 05)
- (B) (i) ඔබේ පාසලේ නවක නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. මෙහිදී ඔබ හඳුන්වා දෙන විදීමේ දක්ෂතාව සිදු කළ හැකි ක්‍රම දෙක ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවකට විදීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සිදු කරන ආකාරය පියවරෙන් පියවර දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) අ) A හා B කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිල් කණ්ඩායමේ විදින්නිය (GS) පන්දුව විදීමට සැරසෙද්දී B කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (GC) අඩි 3කට වඩා අඩු පරතරයක සිට දෙඅත් දෙපසට විහිදා විදීමට අවහිර කරයි. මෙහි විනිසුරුවරිය වන ඔබ දෙන තීරණය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

ආ) නෙට්වෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

(C) (i) ඔබ පාසලේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන පාදයෙන් පන්දුවට පහරදීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ප්‍රශ්න අංක (C) (i) හි ඔබ සඳහන් කළ පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීමේ දක්ෂතාවක් නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) අ) R හා S යන පාපන්දු කණ්ඩායම් අතර තරගයේ දී R පිලේ ක්‍රීඩකයෙක් තම පිලට ගෝලයක් ලබා ගැනීමේ සතුට එල කිරීම උදෙසා තම කම්සය ගලවා කෑ ගසමින් ක්‍රීඩා පිටිය පුරා දිව යයි. මෙහිදී විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

ආ) ක්‍රීඩකයන්ට ඔබ උගන්වන ලද පා පහරක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය තැන්වලදී රූප සටහන් අඳින්න.) (ලකුණු 03)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය (බහුවරණ)

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

II පත්‍රය

- | | |
|--|---|
| <p>(01) (i) කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර</p> <p>(ii) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, යහපත් කාලගුණය, සැලසුම් සහගත නාගරීකරණය</p> <p>(iii) (අ) කෙටි දුර
(ආ) මී. 200, මී. 400, මී 110 කඩුළු, මී 400 කඩුළු, මී. 100X4, මී. 400X4</p> <p>(iv) I කුඳු ඇරඹුමයි.
I සැරසෙන්න, වෙන්, වෙඩි හඬ</p> <p>(v) ගුනිත් ක්‍රීඩකයෙකු වීම නිසා පෝෂ්‍යදායක ආහාර ලබා ගත යුතුය.</p> <p>(vi) රෝගීන්, ගැබ්නි මව්වරුන්, ළදරුවන්, කිරිදෙන මව්වරු, නව යොවුන් විශේෂ පසුවන අය ආදිය</p> <p>(vii) I ජය පරාජය දරා ගැනීම
I මනා පුහුණුව
I පුහුණු කරුට අවනත වීම.</p> <p>(viii) I රෝහල් වෛද්‍යවරුන්
I වෙනත් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්
I විශේෂ සෞඛ්‍ය සේවා ආදිය</p> <p>(ix) I පාපන්දු, නෙට්බෝල්
I බාස්කට්බෝල්, ක්‍රිකට්
I හොකී, බැට්මින්ටන්..... ආදිය
I නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත.
I නිශ්චිත කාල පරාසයක් තිබීම.
I නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටි
I නිශ්චිත ක්‍රීඩා උපකරණ ආදිය</p> | <p>(x) ගුනිත් ක්‍රීඩකයෙක් බැවින් පෝෂණය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.
(අදහස ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.)
(ලකුණු 2 x 10 = 20)</p> <p>(02) (i) 1. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය → මව්කුස සිටින අවධිය
2. නවජ අවධිය → උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
3. ළදරු අවධිය → උපතේ සිට වයස අවු. 1ක් දක්වා අවධිය
4. පෙර ළමා විය → වයස අවුරුදු 105 අතර අවධිය
5. පසු ළමා විය → වයස 610 අතර අවධිය</p> <p>(ii) දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා සිරුරට අවශ්‍ය ජලය ප්‍රමාණය මාස 6ක් වනතෙක් ම මව්කිරි මඟින් ලබා ගත හැකි ය.
I මව්කිරි පිරිසිදු දරුවාට ලබා ගත හැකි ය.
I කොලොස්ට්‍රම් නැමැති කහ පැහැති උකු දියරය නිසා ප්‍රතිශක්තිකරණය වැඩි දියුණු කිරීම...ආදිය</p> <p>(iii) පෙර ළමාවියේ අවශ්‍යතා
I දිනකට ආහාර සමබර ආහාර වේලක් වේල් 5ක්
I පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් උසස් ආහාර
පසු ළමාවියේ අවශ්‍යතා
I සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීම.</p> <p>(iv) I විවිධ විනෝදාංශ I සංගීත තරඟ
I විනු තරඟ I සුළු ක්‍රීඩා..... ආදිය
I ක්‍රීඩා තරඟ</p> |
|--|---|

(ලකුණු 2 + 2 + 2 + 4 = 10)

- (03) (i) 1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය
2. සමබරතාව

(ii)

ස්ථිතික	ගතික
සිට ගැනීම	දිවීම
වාඩිවීම	පැනීම
වැතිරීම	විසිකිරීම

- (iii) 1. අබාධ වලින් තොරව ජීවත් වීම.
2. ශරීරයට කඩවසම් පෙනුමක් ලැබීම.
3. ලෙඩ රෝග වලින් තොර නිරෝගී තත්ත්වයන්ආදිය

- (iv) i) ආධාරක පතුල විශාල වීම.
ii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.
iii) බාහිර බලයන් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීමආදිය

- (v) i) පාද දෙපතුල පොළොවට ස්පර්ශ වන සේ වාඩි වීම.
ii) කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම.
iii) සාමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් පමණ උස අසුනක් භාවිතා කරන්න.
(ලකුණු 1 + 2 + 2 + 2 + 3 = 10)

- (04) (i) රෝගයෙන් වැළකීම සෑදෙන ආකාරය ආදිය අඩංගු වන සේ නිවැරදිව පිළිතුරට ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් අදාල ලකුණු ලබා දෙන්න.

- (ii) ක්‍රීම් වල ශරීරයට අනවශ්‍ය දෑ තිබෙන බවත් ඊට අදාලව ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

- (iii) අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ නොව ඊට වඩා තවත් උසස් විභාග තිබෙන බවත් බල කිරීමෙන් අදාල කරුණු ඉටු නොවන බවත් පෙන්වා දෙන්න.

- (iv) මත්පැන් හා දුම්වැටි වල ආදීනව කියා එය නොගැළපෙන ක්‍රියාවක් බව පෙන්වා දීම.

- (v) ජංගම දුරකතනය නොව කාලය වටිනා බවත්, තමාගේ කාර්යයන් ඵලදායීව කර ගැනීම වැදගත් බවත් පෙන්වා දීම.

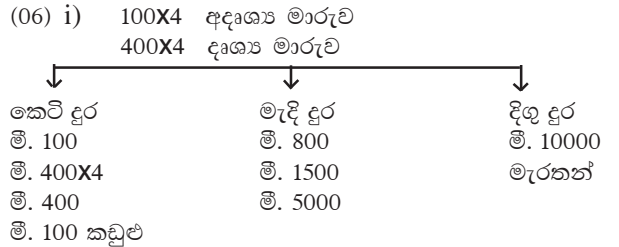
පිළිතුරු සඳහා සිසුන් අදහසට ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. එක් පිළිතුරකට සම්පූර්ණ ලකුණු දීමට අවම වශයෙන්, කරුණු 02 අඩංගු විය යුතුය.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

- (05) (i) ස්ඵලතාව අධිපෝෂණීය
(ii) i. ලෙඩ රෝග ඇතිවීම (දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, ක්ලෙස්ට්‍රොල්)
ii. සමබර ආහාරයක් නොවීම.
ii. ශරීරයට අහිතකර බව ආදිය
(iii) සියළුම පෝෂකාංග අඩංගු වන පිරිදි නැවුම් අලුත් ඵලවළු පළතුරු යොදා ගෙන කෘත්‍රීම රසකාරක , වර්ණක අඩංගු නොකර සමබල ආහාර වේලක් සකසා ගත යුතු ය.

- (iv) • ව්‍යායාම කිරීම
• යහළුවන් ඇසුරු කිරීම
• විනෝද ක්‍රීඩා වල නිරත වීම.
• දෙමව්පිය සබඳතා වැඩි දියුණු කර ගැනීම
• විවේකය ලබා ගැනීම.

- (v) සමාජීය සෞඛ්‍ය දියුණු වී නැත.
හේතු : හුදකලාව රූපවාහිනිය නරඹමින් සිටී.
සමාජ ආශ්‍රයන් නැත.
(ලකුණු 1 + 2 + 2 + 2 + 3 = 10)

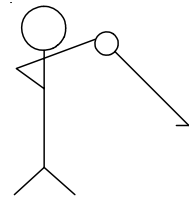


- ii) අ) එම කණ්ඩායම තරඟයෙන් ඉවත් කරමි. තුන්වන ධාවකයා අතින් ගිලිහුනු යෂ්ටිය නැවත ඔහු විසින් ම හතරවන ධාවකයාට අහුලා දිය යුතු ය. (ඉහත දක්වා ඇති අදහස පැහැදිලි වන සේ ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2ක් ද තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1ක් ද ලබා දෙන්න.)

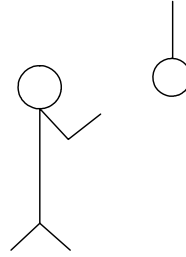
ආ) යගුලිය දූමිම පුහුණුවීමට අදාල ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. විස්තරය හා රූප සටහන තිබේ නම් සම්පූර්ණ ලකුණ ද, විස්තරය පමණක් නම් ලකුණු 1 1/2 ක් ද රූප සටහන පමණක් නම් ලකුණු 1 1/2 ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2 + 3 + 2 + 3 = 10)

- (07) A) i) පන්දුවට පහර දීම, පතිත වීම
ii) • ගුවනේ දී ශරීරය දුන්නක් සේ නැමී තිබිය යුතු ය.
• දෑස් පන්දුව වෙත යොමු වී තිබිය යුතු ය.
• ප්‍රහාරක අත ඔසවා හිසට ඉහළින් පිටුපසට තිබිය යුතු ය.
iii) අ) එය වරදක් බැවින් නිල් පිලට ලකුණක් සමඟ පන්දුව ලබා දේ. (විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමඟ පන්දුව ලබා දේ.)
ආ) • සිසුන්ට පන්දුව ලබා දී පන්දුව උඩ දමා අතින් හැකි තරම් වේගයෙන් බිමට ගැසීමට කීම.



- පන්දුව උඩක එල්ලා උඩ පැන එයට ගැසීමට කීම.

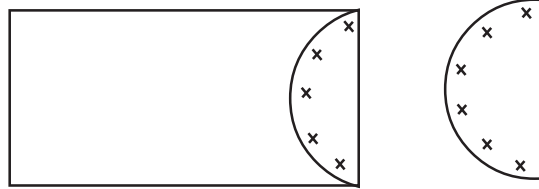


(ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

- (B) i)
 - තනි අතින් විදීම.
 - දැනින් විදීම
 ii)
 - දෙපා මදක් ඇත් කර බර සමාන වන සේ තබා ගැනීම.
 - පන්දුව තනි අතින් හෝ දැනින් අල්ලා හිසට ඉහළින් තබා ගැනීම.
 - දණ හිස් වලින් මදක් පහළට නැමී සිරුර දිග හරිනවාත් සමඟ දත් සම්පූර්ණයෙන් දිග හැර ඉලක්කය ගෙන පන්දුව විදීම

iii) අ) A කණ්ඩායමට දඩුවම් විදීමක් හෝ දඩුවම් යැවීමක් ලබා දීම.

- ආ)
 - එක තැන සිට පන්දුව තනි අතින් දැනින් විදීමට කියාදීම.
 - සිසුන් ජෙලියට සිට පන්දුව විදීමට දීම.
 - විදුම් කවයේ විවිධ ස්ථාන වල සිට පන්දුව විදීමට හරු කිරීම.



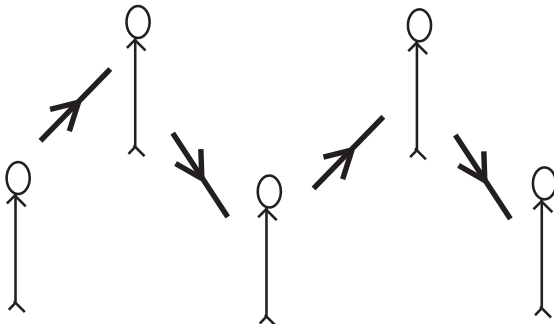
(ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

- (C) i)
 - ඇඟිලි තුඩු හා පහර
 - ඇතුල් පා පහර
 - පිටි පතුල් පිටි පා පහර
 - විලුඹ පහර
 - පිටි පතුල් පා පහර
 - පිටි පතුල් ඇතුල් පා පහර

- ii)
 - ඇඟිලි තුඩු පා පහර
 - පන්දුවට මදක් පිටුපසින් සිට ගැනීම.
 - නිදහස් පාදය පන්දුව පැත්තෙන් තබා දැන් සිරුර දෙපස තබා ගෙන පහර දෙන පාදයේ ඇඟිලි තුඩු වලින් පන්දුවට පහර දීම.

iii) අ) එම ක්‍රීඩකයාට අවවාද කර කහ කාඩ් පත පෙන්වීම.

- ආ)
 - දෙදෙනෙකු සමඟ විවිධ පා පහර භාවිතා කරමින් පන්දුව යොමු කිරීම හා නැවැත් වීම
 - ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුවට ඇතුළතින් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අතින් පෙළේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන අතර එම ක්‍රීඩකයා පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නවත්වයි.
 - සෑම අයෙකුටම පහර දීමට හා නැවැත්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වීම.
 - Zig Zag ක්‍රමයට සිසුන් ස්ථාන ගත කර ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහරදෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවයි. එම ක්‍රීඩකයා පන්දුව යටිපතුලෙන් නවත්වා පාදයේ ඇතුළතින් පහරදෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න. සෑම දෙනාටම අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වන්න.



(ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)