සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

8 ශ්‍රේණිය	පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2019	86 S

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය — කාලය පැය දෙකයි

නම ....

I - කොටස

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු40 ක් හිමි වේ.**

- **අංක 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**
  (දක්ෂිණාවර්තව/ ආත්ම අභිමානය/ 400m/ 12/ 5/ ආත්ම අවබෝධය/ 800m/ වාමාවර්තව)

(01) පුද්ගලයෙකුගේ දක්ෂතා නිසා .... ගොඩනැගේ.

(02) ක්‍රීඩා පිටියක ආචාර පෙළපාලිය .... ගමන් කරයි.

(03) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා .... කි.

(04) වොලිබෝල් කණ්ඩායමකට ඇතුළත් ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව .... කි.

(05) .... ඉසව්ව සැරසෙන්, යා/ වෙඩිහඬ විධානයෙන් ආරම්භ වේ.

- **අංක 6 සිට 10 දක්වා ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණද වැරදි නම් (x) ලකුණද ඉදිරියෙන් ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.**

(06) කෙටිදුර ධාවකයෙකුගේ ජයග්‍රහණය සඳහා ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැදගත් වේ. ( )

(07) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පැති යැවුම තනි අතින් සිදු කරන යැවුම් ක්‍රමයකි. ( )

(08) ආචාර පෙළපාලියේ දී 90^0 කින් ආපසු හැරීමක් සිදුවේ. ( )

(09) අන් අය අවතක්සේරුවට ලක් කිරීමෙන් ආත්ම අභිමානයට හානි වේ. ( )

(10) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඉදිරි කලාපය සහ පසු කලාපය ලෙස කොටස් දෙකකි. ( )

- **අංක11 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

(11) ගමනේ යාමේදී මිනිත්තුවක දී තැබිය යුතු පියවර සංඛ්‍යාව වනුයේ,
  i. 120 කි. ii. 130 කි. iii. 100 කි. iv. 110 කි.

(12) කෙටිදුර තරඟ ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාවේ දී ඉදිරි පාදයේ දණහිස් සන්ධියේ කෝණය,
  i. 60^0 ii. 80^0 iii. 90^0 iv. 100^0

(13) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට පන්දුව ලබාගෙන යැවීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු නීතියකි,
  I. තත්පර තුනකට වඩා අඩුවෙන් පන්දුව තබා ගැනීම ii. සිතාමතා පන්දුවට පා පහර දීම
  iii. තමාම පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම iv. මිට මොලවා පන්දුවට පහර දීම

(14) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යුගලයකි,
  i. පාපන්දු සහ තාච්චි පැනීම. ii. ක්‍රිකට් සහ වොලිබෝල්.
  iii. මීයෝ මීමෝ සහ නෙට්බෝල්. iv. තාච්චි පැනීම සහ මීයෝ මීමෝ.

(15) පහත දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවලට අදාල සටහනකි.

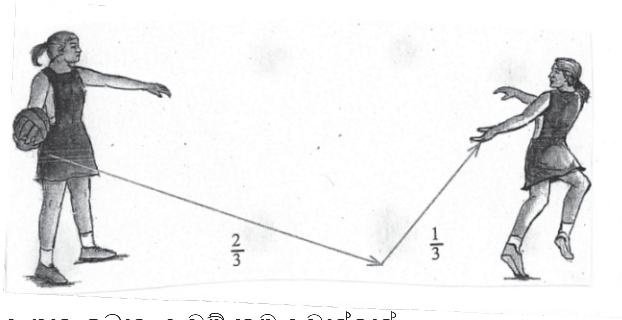
------------------------ → පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
→ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව
→ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

ඉහත හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර විය යුත්තේ,

i. පන්දුව විදීම හා පන්දුව එසවීම
ii. පන්දුව පිරිනැමීම හා රැකීම
iii. පන්දුව එසවීම හා පිරිනැමීම
iv. ආක්‍රමණය හා පන්දු එසවීම

(16) ආචාර පෙළපාළියකදී භාවිතා වන ප්‍රධාන දිශාවක් නොවන්නේ,

i. පෙරමුණ   ii. පසුපස   iii. දකුණ   iv. උතුර



(17) ඉහත ක්‍රියාකාරකම යොදාගනු ලබන යැවුම් ක්‍රමය වන්නේ,

I. යටිඅත් යැවුම
ii. හෙප්පා යැවුම
iii. උරහිස් යැවුම
iv. පැති යැවුම

(18) නෙට්බොල් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා පිටිය තුල ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව,

i. 12 කි.   ii. 8 කි.   iii. 7 කි.   iv. 11 කී

(19) සැරසෙන්, වෙන්, යා යන විධානයන්ගෙන් ආරම්භය ලබා ගන්නා ඉසව්,

i. 800m හා 100m
ii. 400m හා 1500m
iii. 1500m හා 200m
iv. 100m කඩුළු හා 400m

(20) ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩිකාවක විසින් පන්දුව

i. නිවැරදිව විදීමකි
ii. නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීමකි.
iii. නිවැරදිව විසිකිරීමකි.
iv. නිවැරදිව උඩදැමීමකි.

(ල. 2 x 20)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) ගැමුණු විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී සූර, වීර, ධීර යන නිවාස අතරින් ධීර නිවාසයට ප්‍රථම ස්ථානය හිමි විය. ධීර නිවාසය නෙට්බෝල්, වොලිබෝල් සහ මලල ක්‍රීඩා ශූරතාවය දිනාගත් අතර ආචාර පෙළපාලියෙන් ද ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගන්නා ලදී. එම නිවාසයේ දසුන් ක්‍රීඩකයා 100m, 200m සහ දුර පැනීමේ ඉසව්වලින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගනිමින් දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා විය.
මෙම ජයග්‍රහණය දසුන්ගේ දෙමව්පියන්ගේ සහ ගුරුභවතුන්ගේ ඉමහත් සතුටට හේතු විය.

i. ඉහත ඡේදයට අනුව දසුන්ගේ ජයග්‍රහණය පිළිබඳ සතුටට පත් වූ අය කවුරුන් ද? (ල. 02)
ii. දසුන් ජයග්‍රහණය කළ ජවන ඉසව් හැර වෙනත් ජවන ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
iii. ආචාර පෙළපාලියක ඇතුළත්, හැරීම් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
iv. සිට ගැනිමේ මූලික ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
v. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් වන පිටිය ඉසව්ව සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
vi. ඔබට ආචාර පෙළපාලියක් දැකිය හැකි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
vii. පාසල් මට්ටමේ ආචාර පෙළපාලියක නායකයා සමඟ සිටිය යුතු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව කීයද? (ල. 02)
viii. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා දෙකෙන් නියමිත කාල සීමාවක් තුල සිදුකරන ක්‍රීඩාව කුමක්ද? (ල. 02)
ix. මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
x. ආචාර පෙළපාලියක "එක් කණ්ඩායමක්" හඳුන්වන වෙනත් නම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(02) ලොව වේගවත් ක්‍රීඩා අතරට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවද ඇතුළත් වෙමින් පවතී.

A

B

i. ඉහත A සහ B රූප සටහන්වලින් දැක්වෙන දක්ෂතා දෙක නම් කරන්න. (ල. 02)
ii. A දක්ෂතාවය නවක ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීමට ඔබට කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් යෝජනා කරන්න. (ල. 04)
iii. B දක්ෂතාවයට අදාළ නීති 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(03) "ජවන ඉසව්වක් සාර්ථකවීම සඳහා ආරම්භය වැදගත් වේ."
i. ප්‍රධාන ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රම 02 ලියා දක්වන්න. (ල. 02)
ii. එම ඇරඹුම් ක්‍රම දෙකට අයත් ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න. (ල. 04)
iii. ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

(04) බාලිකාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකිය.

i. ඉහත රූපයේ දක්වා ඇති යැවුම් ක්‍රමය නම් කරන්න. (ල. 02)
ii. ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමදෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
iii. පන්දුව ඇල්ලීම පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල. 04)

(05) තමා පිළිබඳ තමා තුළ පවත්නා ගෞරවාන්විත තක්සේරුව ආත්ම අභිමානය වේ.

i. ආත්ම අභිමානය නංවා ලීමට ආධාරවන කුසලතා දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
ii. ආත්ම අභිමානයට හේතුවන දක්ෂතා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
iii. ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(06) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් පුද්ගලයා නීරෝගී වේ.

i. ආචාර පෙළපාලියක දැකිය හැකි ප්‍රධාන ඉරියව් තුනක් නම් කරන්න. (ල. 02)
ii. වමට හැරීමේ ඉරියව්ව සිදුකරන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 04)
iii. ආචාර පෙළපාලියේදී ප්‍රධාන පීඨිකාව අසලදී කණ්ඩායම් නායකයින් විසින් ලබාදෙන විධානය ලියන්න. (ල. 04)

(07) සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය හැදෑරීමෙන් නිරෝගීමත් දරු පරපුරක් බිහි වෙයි.

i. ජාත්‍යන්තර ජයග්‍රහණ ලබා මලල ක්‍රීඩාව තුලින් අප රටට කීර්තියක් ගෙනදුන් ක්‍රීඩකයකු හෝ ක්‍රීඩිකාවක් නම් කරන්න. (ල. 02)
ii. ව්‍යායාම කිරීම තුලින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)
iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ සම්මත මිනුම් දක්වන්න. (ල. 04)

පළමුවාර පරීක්ෂණය 2019
8 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය
I කොටස

(01) ආත්ම අභිමානය (02) වාමාවර්තව (03) 5 (04) 12 (05) 800m

(06) √ (07) × (08) × (09) √ (10) √ (11) I

(12) iii (13) i (14) ii (15) iii (16) iv (17) ii (18) iii (19) iv (20) ii

II කොටස

(01) I. දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් (ල. 02)
ii. 400m, 800m, 400mx4, 100mx4, 100කඩුළු (ල.02)
iii. වමට, දකුණට, ආපසු (ල. 02)
iv. සීරුවෙන්, පහසුවෙන්, සිත්සේ (ල. 02)
v. යගුලිය, කවපෙත්ත, උස, දුර .... (ල. 02)
vi. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා, නිදහස් උත්සව .... ආදි (ල. 02)
vii. 25 (ල. 02)
viii. නෙට්බෝල් (ල. 02)
ix. ආහාර, ජලය, වාතය (ල. 02)
x. ඛණ්ඩය, ගණය (ල. 02)

(02)a. A - උඩු අත් පිරිනැමීම B - උඩු අත් එසවීම (ල. 02)
ii. නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව සූදානම් ව පන්දුව රහිත ව උඩු අත් පිරිනැමීම විස්තර කිරීමට හෝ ඇඳ තිබීම (ල. 04)
iii. උඩු අත් එසවීම :- අල්ලා විසි කිරීම නොකළ යුතුය./ එසවීමකදී එක් වරකට වඩා අතේ ස්පර්ශ නොවිය යුතුය./ පන්දුව අතේ නොරැඳිය යුතුය. (ල. 04)

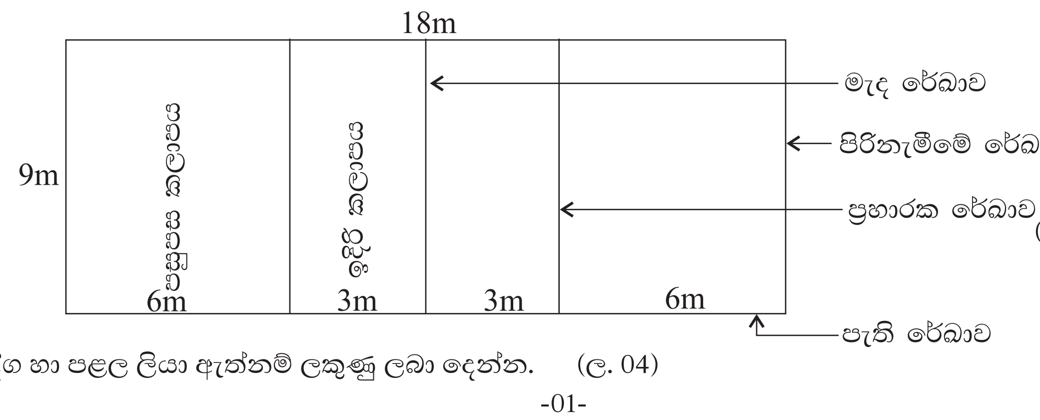
(03) i. කුදු ආරම්භය, හිටි ආරම්භය (ල. 02)
ii. කුදු ආරම්භය :- 100m, 200m, 400m, 100mx4, 400mx4, 100 කඩුළු, 110කඩුළු
හිටි ආරම්භය :- 800m, 1500m (ල. 04)
iii. උඩුකුරුව වැතිර සිට දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණිකව නැගිට ඉදිරියට 10m පමණ දිවීම.
වාඩි වී සිටිමින් දෙනු ලබන සංඥාවට ඉදිරියට දිවීම ආදි ... (ල. 04)

(04) i. පපුවට කෙළින් යැවුම (ල. 02)
ii. උරහිස් යැවුම (Sholuder Pass), උරහිසට ඉහළින් යැවුම (Lob Pass), හෙප්පා යැවුම (Bounce Pass), අතට යටින් යැවුම (Under Arm Pass) (ල. 04)
iii. සපයා ඇති පිළිතුරට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)

(05) i. කායික කුසලතා, මානසික කුසලතා, සමාජීය කුසලතා, සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා (ල. 02)
ii. දක්ෂතා :- ගායනය, වාදනය, රංගනය, නර්තනය ආදි (ල. 04)
iii. ස්වයං අවබෝධය, ආත්ම විශ්වාසය, කැපවීම, ත්‍යාග හා සහතිකලබාදී දිරිමත් කිරීම .. (ල. 04)

(06) i. හැරීම, කල්බැලීම, ගමනේ යාම, සීරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම ආදි ... (ල. 02)
ii. විධානයට අනුව පළමුව වම් පාදයේ විලුඹෙන් හා දකුණු පාදයේ පා ඇඟිලි මතින් 90^0 හැරීම (ල. 04)
iii. ගමනේ දී සම්මාන .... දකුණ.... බලන් (ල. 04)

(07) I. සුසන්තිකා ජයසිංහ, දමයන්ති දර්ශා, ඩන්කන් වයිට්, සුගත් තිලකරත්න, පාරමී වසන්ති (ල. 02)
ii. ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණුවීම, නීරෝගීවීම ආදි වශයෙන් (ල. 04)
iii.



(ල. 02)

දිග හා පළල ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)