



**Royal College - Colombo 07**  
 රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

<b>86</b>	<b>S</b>	<b>I/II</b>
-----------	----------	-------------

**Grade 11 – Third Term Evaluation – November 2020**

**තෙවන වාර පරීක්ෂණය – 2020 නොවැම්බර් -11 ශ්‍රේණිය**

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය - I,II  
 Health & Physical Science – I, II

කාලය : පැය 3යි  
 Time Tree Hours

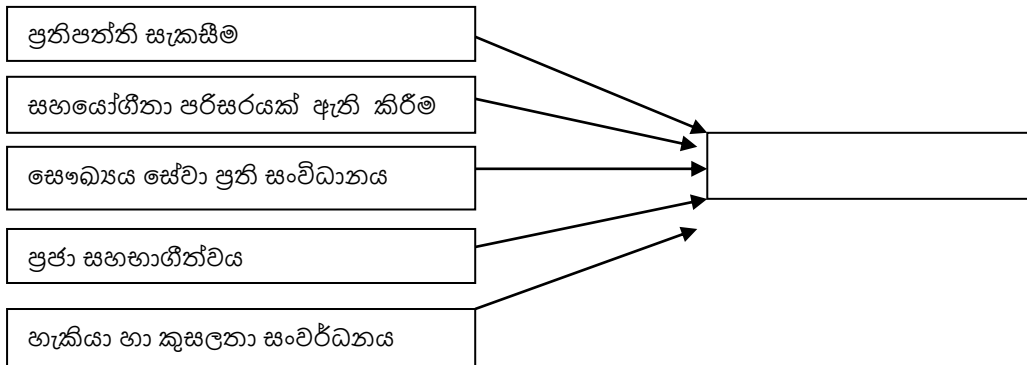
Name: - ..... Class: - ..... Index no:- .....

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- දී ඇති පිළිතුරු අතරින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න

01. සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් විෂය මාලාවට ඇතුළත් කිරීමේ අරමුණ වනුයේ

- I. සිසුන් තුළ කායික හා මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධකරලීමටය.
- II. පාසල් ප්‍රජාව තුළ මානසික හා සාමාජීය වර්ධනය ඇතිකරලීම පිළිබඳ ආකල්ප දියුණු කිරීමටය.
- III. සිසුන් හට කායික හා මානසික වර්ධනය ඇතිකර ගැනීමේ වටිනාකම අවබෝධ කරලීමයි.
- IV. පාසල් ප්‍රජාව තුළ කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අදාල ගුණාංග සංවර්ධනයට අදාල ගුණාංග ඇති කරගැනීම තුළින් සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් බිහිකරලීමයි.

02. පහත දක්වා ඇති සටහනෙහි හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු වගන්තිය වන්නේ



- I. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය
- II. ප්‍රජා සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය
- III. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූල ධර්ම
- IV. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය

03. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර මානසික පරිසරයක නිබිය යුතු ගුණාංගයක් වන්නේ

- I. පිරිසිදු පානීය ජලය
- II. නිසි පරිදි කැලී කසල බැහැර කිරීම
- III. ගෙවතු වගාව
- IV. හිංසනයෙන් තොරවීම

04. ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යනු ජීවත්වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කරගනිමින් ලෙඩරෝග වලින් තොරව සතුටින් කාලය ගත කිරීමයි. ඒ අනුව පහත සාධක අතුරින් ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් වන්නේ

- A. සෞඛ්‍යය තත්වය
- B. කාර්යක්ෂමතාවය
- C. නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- D. ප්‍රතිපත්ති ගරුක බව

- I. A සහ B
- II. A සහ C
- III. B සහ C
- IV. C සහ D

05. මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සම්බන්ධයෙන් පිළිගත නොහැකි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- I. පුද්ගලයන් මානසික ආතතියෙන් වැලකීමට මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතා කරයි
- II. මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් ආර්ථික හා සාමාජීය හානි සිදුවිය හැකිය.
- III. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයට ඇබ්බැහිවීම සඳහා මාධ්‍යයන්හි බලපෑම් ඒතරම්ම වැදගත් නොවේ.
- 4. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි හෘදරෝග සහ පිළිකා සඳහා ඇති අවධානම වැඩි කරයි.

06. දැරුවකු ප්‍රසූත කිරීමට ආසන්නව සිටින මවකගේ බර ඇයගේ සාමාන්‍යය බරට වඩා

- I. 12 kg - 15 kg ප්‍රමාණයකින් වැඩි විය යුතුය
- II. 10 kg - 12 kg ප්‍රමාණයකින් වැඩි විය යුතුය
- III. 10 kg - 15 kg ප්‍රමාණයකින් වැඩි විය යුතුය
- IV. 8 kg - 10 kg ප්‍රමාණයකින් වැඩි විය යුතුය

07. නවජ දැරුවකු සම්බන්ධයෙන් දක්වා ඇති ප්‍රකාශ වලින් වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ

- I. දැරුවා අධික උණුසුමෙන් හා අධික ශීතලෙන් ආරක්ෂා කර ගත යුතුය.
- II. දැරුවාට දිනකට පැය 18 - 20 අතර නින්දක් ලැබිය යුතුය.
- III. ස්වයං ප්‍රකාශණය සඳහා අවස්ථාව ලබාදීම
- IV. ඉපදී පළමු පැය 1/2 තුළ මව්කිරි ලබාදීම ආරම්භ කළ යුතුය.

08. නිසල්ගේ ශරීරය සිඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන අතර විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරේ ආකර්ශණය වැඩිවීම හා කටහඬ ද වෙනස් වී ඇත. ඒ අනුව නිසල් පසුවන අවධිය වන්නේ

- I. තරුණ වියයි
- II. නව යොවුන් වියයි
- III. යොවුන් විශේෂ පසු අවධියයි
- IV. හදු යෙෂුවන වියයි

පහත දැක්වෙන්නේ සිසුන් සිව් දෙනෙකු සම්බන්ධ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගයන්ය. ඒ ආප්‍රයෙන් ප්‍රශ්න අංක 9-10 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- සමන් - 18.5 ට අඩු
- කසුන් - 18.5 - 25.0
- සදුනි - 25.0 - 30.0
- මලිනි - 30.0 ට වැඩි

09. වගුවෙහි සඳහන් පරිදි නිසි බර පෙන්වුම් කරනුයේ

- I. සමන්
- II. කසුන්
- III. සදුනි
- IV. මලිනි

10. කායික සුවතාවය කෙරෙහි අවධානය යොමුකළ විට දියවැඩියා සහ අධික රුධිර පීඩනය ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි අයවලන් වන්නේ

- I. සමන් හා සදුනි
- II. සදුනි හා මලිනි
- III. කසුන් හා මලිනි
- IV. සමන් හා මලිනි

11. ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් ගතික හා ස්ථිතික වශයෙන් කොටස් දෙකකි. දක්වා ඇති වරණයන් අතුරින් ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් පිළිවෙලින් දක්වා ඇති උදාහරණය වන්නේ

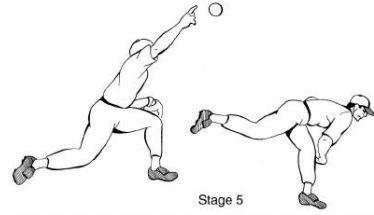
- I. ඇවිදීම සහ වැනිරීම
- II. ධාවනය සහ පිහිනීම
- III. පහසුවෙන් සිටීම සහ සිරුවෙන් සිටීම
- IV. හිඳ ගැනීම සහ පාපැදි ධාවනයේ යෙදීම

12. පහත දැක්වෙන වගන්ති අතුරින් නිවැරදි වගන්තීන් වන්නේ

- A - අවස්ථිතිය යනු නිශ්චලතාවයේ තිබෙන වස්තුවක් වලනය වීමට හෝ වලනය වෙමින් පවතින වස්තුවක් තනර වීමට හෝ දක්වන අකමැත්ත වේ.
- B - අවස්ථිතිය යනු නිශ්චලතාවයේ තිබෙන වස්තුවක් පාවීමට හෝ පාවෙමින් තිබෙන වස්තුවක් තනරවීමට දක්වන අකමැත්තයි.

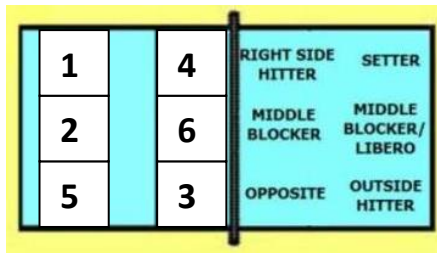
- I. A පමණි
- II. A සහ B නිවැරදිය
- III. B පමණි
- IV. ඉහත කිසිවක් නොවේ.

13. රූප සටහන දැක්වෙන පරිදි ක්‍රීඩකයා පන්දුව විසිකිරීමෙන් පසු තම සමබරතාවය රැකගැනීම සඳහා උපයෝගී කරගෙන ඇති ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්මය වන්නේ
- I. ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටුවා ගැනීමයි.
  - II. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළොවෙන් ඉහළට යොමු කිරීමයි.
  - III. ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීමයි
  - IV. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළවට වඩාත් ආසන්නව තබා ගැනීමයි



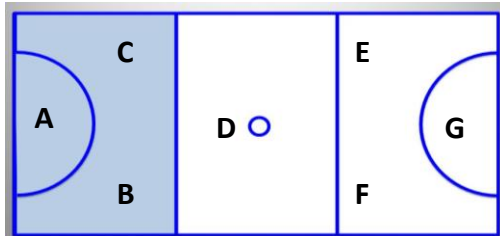
14. මෙහි දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන නාමයන්ය. තරඟය ඇරඹීමට ප්‍රථම ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ස්ථානගත වී ඇත්තේ වැරදි ආකාරයට බව විනිසුරු විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී. ඒ අනුව විනිසුරු නිවැරදි කිරීමෙන් පසු ස්ථානගතවීමේ අනුපිළිවෙල විය යුත්තේ පිළිවෙලින්,

- I. ඉදිරි පෙළ දකුණේ සිට වම දක්වා අංක 4, 5, 6 සහ පසු පෙළ වමේ සිට දකුණ දක්වා 3, 2, 1
- II. ඉදිරි පෙළ වමේ සිට දකුණ දක්වා අංක 6, 5, 1 සහ පසු පෙළ දකුණේ සිට වම දක්වා 3, 2, 1
- III. ඉදිරි පෙළ දකුණේ සිට වම දක්වා අංක 2, 3, 4 සහ පසු පෙළ දකුණේ සිට වම දක්වා 1, 6, 5
- IV. ඉදිරි පෙළ වමේ සිට දකුණ දක්වා අංක 1, 2, 3 සහ පසු පෙළ වමේ සිට දකුණ දක්වා 1, 2, 3



15. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගතවීමේ වරද සම්බන්ධයෙන් විනිසුරුවන් විසින් ලබාදිය යුතු තීරණය වන්නේ
- I. වරද සිදුකළ පිළට දඬුවමක් ලෙස විරුද්ධ පිළට පිරිනැමීමේ වාරය සමග ලකුණක් ලබාදීම
  - II. වරද සිදුවූයේ නොහොත් නිකුත් කිරීම සමගම වුවත් ප්‍රථම වතාවට නම් ක්‍රීඩකයන් නැවත ස්ථානගත කරවීම
  - III. විරුද්ධ පිළේ නායකයා ගෙන්වා අවවාද කිරීමයි
  - IV. ස්ථානගතවීමේ වරද සිදුකළ ක්‍රීඩකයන් අනිවාර්ය ආදේශණයකට යටත් කිරීමයි.

16. පහත දක්වා ඇත්තේ සම්මත තෙවැනි වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ සැලැස්මක ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථානගත වී ඇති ආකාරයයි. මෙහි "A" ස්ථානයේ ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩිකාවන්ගේ තරඟ නාමයන් වන්නේ
- I. අංශ රකින්නිය ( WD ) සහ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය ( WA )
  - II. විදින්නිය ( GS ) සහ විදුම් රකින්නිය ( GK )
  - III. විදින්නිය GS සහ ආක්‍රමණය කරන්නිය GA
  - IV. අංශ රකින්නිය ( WD ) සහ ආක්‍රමණය කරන්නිය ( GA )



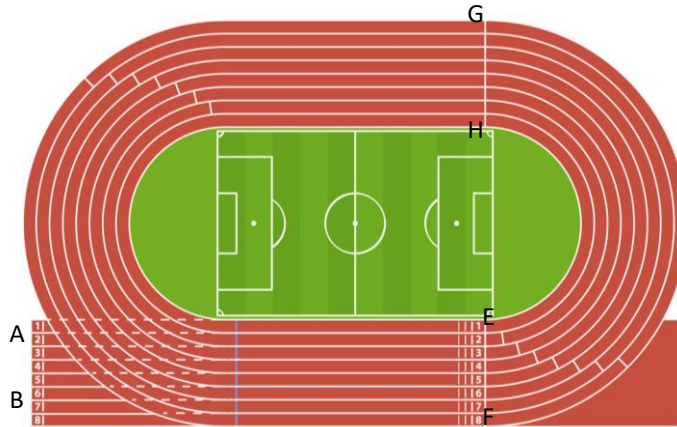
17. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත දක්වා ඇති විනිසුරු සංඥාවෙන් දැක්වෙන්නේ
- I. නිසි නොවන ස්ථානයයි ( off side )
  - II. ක්‍රීඩක ආදේශණයයි ( substitution )
  - III. පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට යාමයි ( Ball out of the court )
  - IV. පන්දු පහර අක්‍රීය වූ බවට සංඥා කිරීමයි.





2019 වර්ෂයේ මලල ක්‍රීඩා ජාතික තේරීම් තරගාවලිය සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයන් හා ඔවුන් සහභාගි වූ ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ දක්වා ඇති තොරතුරු ආසුයෙන් අංක 22 – 26 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩකයාගේ නම	තරග අංකය	සහභාගි වූ ඉසව්
අමිත	22	400m, උස පැනීම, රිචි පැනීම
කළුදු	24	1500m, 800 m, 400m
ප්‍රසාද්	26	දුර පැනීම, 100m, 200m
ධනුක	28	හෙල්ල විසිකිරීම, සගුලිය දැමීම, කවපෙන්ත විසිකිරීම
සංජය	30	තරග ඇවිදීම, 10000m, 5000m



22. වගුවෙහි දක්වා ඇති පරිදි අමිත සහභාගි වන ධාවන ඉසව්ව ආරම්භය හා අවසානය පිළිවෙලින් දක්වා ඇති විට නිවැරදි වන්නේ

- I. EF සහ EF රේඛාවයි
- II. EF සහ GH රේඛාවයි
- III. GH සහ GH රේඛාවයි
- IV. JK සහ GH රේඛාවයි

23. කළුදු සහභාගිවීමට නියමිත මීටර් 1500 තරගය ආරම්භ වන්නේ

- I. EF රේඛාවෙනි
- II. GH රේඛාවෙනි
- III. LM රේඛාවෙනි
- IV. JK රේඛාවෙනි

24. ප්‍රසාද් සහභාගි වන පිරිස ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ

- I. කතුරු පිම්මයි
- II. ස්ටැම්ප්ල් ක්‍රමයයි
- III. පාවෙන ක්‍රමයයි
- IV. හුමණ ක්‍රමයයි

25. මලල ක්‍රීඩාව සඳහා භාවිතා කරන පිටි වලින් පළලින් වෙනස්ම රේඛාවක් දැකිය හැකි පිටියක තරග වදින ක්‍රීඩකයා වන්නේ

- I. අමිත
- II. කළුදු
- III. ධනුක
- IV. සංජය

26. ජාතික තේරීම් තරගාවලිය සඳහා සහභාගි වී විශිෂ්ට දක්ෂතා දක්වමින් ජයග්‍රහණය කරන ලද සංජය ලෝක මලල ක්‍රීඩා ශූරතාවලියේදී සහභාගි වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි තරග ඇවිදීමේ ඉසව්ව වන්නේ

- I. 10 KM
- II. 20 KM
- III. 40 KM
- IV. 50 KM

27. ආහාරයේ අයඩින් උණවීම නිසා වැළඳීමට ඉඩ ඇති රෝගයකි

- I. නිරක්තිය
- II. සරළ ගලගණ්ඩය
- III. රිකච්සියාව
- IV. බැර්බැරියාව

28. පිසීම සඳහා ඒලවළ සකස් කිරීමේදී

- I. කුඩා කැබලි වලට කැපීමට පෙර සේදීම වඩාත් සුදුසුය
- II. කුඩා කැබලි වලට කැපීමෙන් පසු සේදීම වඩාත් සුදුසුය
- III. කුඩා කැබලිවලට කැපීමට පෙර සෝදා කැබලි වලට කැපීමෙන් පසුව නැවත සෝදා ගැනීම සුදුසුය
- 4. පළමුව සෝදාගෙන ලොකු කැබලිවලට කපා නැවතත් සෝදා ඊට පසුව කුඩා කැබලිවලට කපා පසුව නැවත සෝදා ගැනීම සුදුසුය.

29. ආහාර දූෂණය විය හැකි ක්‍රමයකි

- I. රසායනික ක්‍රම මගින්
- II. වර්ණකාරක ඒක්කිරීම මගින්
- III. ක්ෂුද්‍රජීවීන් මගින්
- IV. ඉහත සියළුම ක්‍රම මගින්

30. ආහාර වලට ඒකතු කර ඇති ඇතැම් රසායනික ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් ඇති විය හැකි ශාරීරික ආබාධයකි

- I. ආමාශයේ බිත්ති වල තුවාල ඇතිවීම
- II. ගැස්ට්‍රයිටිස් ඇතිවීම
- III. වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝග හට ගැනීමේ අවධානම වැඩිවීම
- IV. ඉහත කාරණා සියල්ලම

මෙවර අ.පො.ස ( සා.පෙළ ) විභාගයට මුහුණදීමට නියමිතව සිටින නිසල පිලිබදව දක්වා ඇති තොරතුරු කිහිපයක් පහතින් දක්වා ඇත.

- කෙටි ඉගැන්වීම් යුක්තය
- නිතර නිතර අසනීප වේ
- උසට ගැලපෙන බරක් නොමැත
- උදාසීන බව

31. මෙම ශිෂ්‍යයා පරීක්ෂා කරන ලද වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ මෙම තත්වය උණනා රෝගයක ලක්ෂණයන් බවයි. ඒ සේ නම් ඒම උණනා තත්වය විය හැක්කේ.

- I. විටමින් A උණනාවයයි
- III. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයයි
- III. අයඩින් උණනාවයයි
- IV. යකඩ උණනාවයයි

32. මුඛ කොන් වණවීම කෙරෙහි බලපාන සාධකයන් වන්නේ

- I. විටමින් A උණනාවයයි
- II. විටමින් C උණනාවයයි
- III. විටමින් D උණනාවයයි
- IV. විටමින් B උණනාවයයි

33. පිළියෙළ කර ලිපෙන් බාගෙන ස්වල්ප වේලාවකට පසු පළා මැල්ලුමකට දෙහි ඒකතු කිරීම මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ

- I. ආහාරයේ රස වැඩි කර ගැනීම සහ ප්‍රෝටීන ඒකතු කර ගැනීම
- II. ආහාරයේ රස වැඩි කරගැනීමයි
- III. ආහාර දිරවීම පහසු කර ගැනීමයි
- IV. පලා මැල්ලුමෙහි ඇති යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරලීමයි

සිනිප් දක්ෂ කෙටි දුර ධාවකයෙකි. කෙටිදුර ධාවනයේදී ඉහළ දක්ෂතා පෙන්වීම සඳහා තරඟ ආරම්භය ඉතා වැදගත් වන බව ඔහුගේ පුහුණුකරු විසින් ඔහුට පවසා ඇත. ඒ හෙයින් ආරම්භක වෙඩි හඩ නිකුත් වනවාත් සමගම තරඟ ආරම්භය ගැනීමට සිනිප් දක්වා ඇති දක්ෂතාවය අද්විතීය වේ.

34. මෙහි සදහන් වන පරිදි ඉතා වේගවත් ආරම්භයක් ගැනීම සඳහා ඔහු වඩාත් දියුණු කර කරගත යුතු යෝග්‍යතා සාධකය සහ පද්ධතිය වන්නේ

- I. ත්වරණ වේගය සහ ජේශ් පද්ධතියයි
- II. ප්‍රතික්‍රියා වේගය සහ ස්නායු පද්ධතියයි
- III. ප්‍රතික්‍රියා වේගය සහ අස්ථි පද්ධතියයි
- IV. ඉහත සදහන් සියල්ල වේ.

35. සාර්ථක ලෙස ක්‍රියාකාරකම් ඒකට සම්බන්ධ කරගනිමින් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ඇති හැකියාව

- I. උලභිතාවයයි
- II. නම්‍යතාවයයි
- III. සමායෝජන හැකියාවයි
- IV. ප්‍රතික්‍රියා හැකියාවයි

- නිශ්චිත අරමුණු පැවතීම ,
- සම්පත් පැවතීම ,
- නිසි ලෙස සම්පත් කළමනාකරණය කිරීම

36. මෙසේ විග්‍රහ කර ඇත්තේ

- I. ආයතනයයි
- II. සංවිධානයයි
- III. ව්‍යාපාරයයි
- IV. කළමනාකරණයයි

37.කණ්ඩායම් 14 ක් සහභාගි වන පැරදි පිළිමළන් පිටුදැකීමේ තරගාවලියකදී තෙවන ස්ථානය තේරීමේ තරගය හැර ජයග්‍රාහකයා තෝරාගැනීම දක්වා පැවැත්විය යුතු මුළු තරග සංඛ්‍යාව සහ ලබාදිය යුතු වාසි සංඛ්‍යාව පිළිවෙලින්

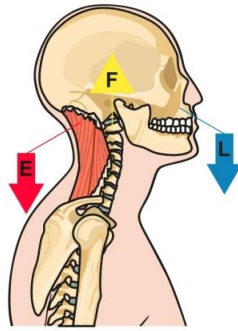
- I. තරග 14 වාසි තොමැන
- II. තරග 13 වාසි 2
- III. තරග 12 වාසි 2
- IV. තරග 7 වාසි 7

38.සාකලාස ක්‍රමයට අනුව තරග සටහනක් සකස් කිරීමේදී කණ්ඩායම් 7 ක් සහභාගි වන විටෙකදී පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව සහ පැවැත්විය යුතු වට ගණන වනුයේ

- I. තරග 7 වට 6
- II. තරග 14 වට 7
- III. තරග 21 වට 7
- IV. තරග 28 වට 14

මිනිස් සිරුරේ ලීවරයක් වශයෙන් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන දණ්ඩක කාර්ය ඉටු කරනු ලබන්නේ අස්ථි මගිනි.ඒම කරුණු සිහියට නගා ගනිමින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න.

39. පහත රූපයේ දක්වා ඇත්තේ කුමණ ගණයේ ලීවර ක්‍රියාකාරීත්වයක්ද?



- I. පළමු ගණයේ
- II. දෙවන ගණයේ
- III. තෙවන ගණයේ
- IV. හතරවන ගණයේ

40.පහතින් දක්වා ඇති සමීකරණය ශක්ති නිෂ්පාදනය හා බැඳේ.මෙහි හිස්තැනට යෙදිය යුතු වන්නේ

ග්ලූකෝස්  $\xrightarrow{\text{ඔක්සිජන්}}$  .....+ජලය + ශක්තිය

මේද අම්ල  $\xrightarrow{\text{ඔක්සිජන්}}$  ..... +ජලය + ශක්තිය

- I. ඇඩිනොසින් ට්‍රයි පොස්පේට්
- II. ග්ලූටමික් අම්ල
- III. ඇඩිනොසින් ඩයි පොස්පේට්
- IV. කාබන් ඩයොක්සයිඩ්





Grade 11 – Third Term Evaluation – November 2020

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2020 නොවැම්බර් -11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය - II

Health & Physical Science – II

- පළමු ප්‍රශ්ණය අනිවාර්ය වේ.
- I සහ II කොටස් වලින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්ණ දෙක බැගින් තෝරාගෙන පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සදමල්ගම විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍යභට කණ්ඩායම 2019 වසරේ සමස්ත ලංකා පාසල් ශිෂ්‍යභට තරගාවලිය සදහා රන්වැමේ බලා පැමිණියේ ජයග්‍රහණය කිරීමේ පරම අධිෂ්ඨානයෙනි. 2018 වර්ෂයේද සමස්ත ශූරතාවය ඔවුන්ගෙන් ගිලිහී ගියේ ලකුණු 2 ක් වැනි අඩු ප්‍රමාණයකිනි.

මෙවර තරගාවලිය සදහා දිවයිනේ සෑම පළාතකින්ම ශූරතාවය දිනූ කණ්ඩායම් සියල්ලම සහභාගි වූ අතර බස්නාහිර පළාත නියෝජනය කිරීමේ වරම දිනාගත්තේ ඔවුන් විසිනි. තරගාවලියේ හොදම කණ්ඩායම් නායකයාට, හොදම කණ්ඩායමට, දක්ෂතම කෙටිදුර ධාවකයාට, දක්ෂතම දිගු දුර ධාවකයාට ලැබෙන ලකුණු සියල්ල සදමල්ගම කණ්ඩායමට ලබාගත හැකි වුවහොත් ජයග්‍රහණය ඒකාන්ත බව ඔවුන් දැන සිටියේය. කදවුරට සහභාගි වූ පළමු දින සියල්ලෝම කපු නැගීමේ ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගි වූ අතර, ශිෂ්‍යභට කදවුර පැවැත්වූ දෙවැනි දින රාත්‍රියේදී පැවැත්වූ ගිණිමැල සංදර්ශණයට පැමිණි කණ්ඩායම් සියල්ලම සහභාගි විය. හදිසියේ ඇති වූ කලබලයට සවන් දුන් සදමල්ගම ශිෂ්‍ය භට බණ්ඩ ආචාර්යවරයාට දැන ගැනීමට ලැබුනේ විදුලි පන්දමක් රහිතව නම නේවාසිකාගාරයේ සිට ඒමින් සිටි ශිෂ්‍ය භටයෙකුට විෂ සහිත ස්පයකු දුෂ්ඨ කර ඇති බවයි. ඒම ශිෂ්‍යයාට සර්පයා දුෂ්ඨ කර ඇති බව දැන්වූ සමීත ගොත ගසමින් පණිවුඩය ලබාදුන් අතර අධික ලෙස බියට පත් වී දහඩිය ගලමින් සිටියේය.

- I. ශිෂ්‍ය භට කටයුතු වලට අමතරව පාසල් ශිෂ්‍යයන් හට නිරතවිය හැකි විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සදහන් කරන්න.
- II. පාසලක් තුල ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් 2 ක් සදහන් කරන්න.
- III. මෙම සිද්ධියෙහි සදහන් ඒළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සදහන් කරන්න
- IV. සදමල්ගම විද්‍යාලයේ කණ්ඩායම් නායකයා සතුටිය යුතු නායකත්ව ගුණාංග 4 ක් සදහන් කරන්න.
- V. සදමල්ගම විද්‍යාලයෙන් පැමිණි කණ්ඩායමේ කෙටිදුර ධාවකයා දැනුවත්ව සිටිය යුතු කෙටිදුර ධාවනයට අදාල මලල ක්‍රීඩා තීතිරිති 2 ක් සදහන් කරන්න
- VI. ඔහු මීටර් 100 කෙටි දුර ධාවන තරගය සදහා සහභාගි වන අවස්ථාවේ සිරුර තුල වැඩි වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ශක්ති නිෂ්පාදන ක්‍රමවේදය නම් කර ඒසේ ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියේ ඒක ප්‍රභේදයක් නම් කරන්න
- VII. සදමල්ගම විද්‍යාලයෙන් ඉදිරිපත් කළ දිගුදුර ධාවකයාගේ වැඩිපුර ඇතැයි සිතිය හැකි ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය සදහන් කර ඔහු සහභාගි වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි දිගු දුර ධාවන ඉසව්වක් නම් කරන්න.
- VIII. ශිෂ්‍ය භට කදවුර අවසානයේ පැවති ආචාර පෙළපාලිය අතරතුරදී ශිෂ්‍ය භටයන් පවත්වා ගන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් ඒක බැගින් පිළිවෙලින් ලියන්න.
- IX. විදුලි පන්දමක් රහිතව ගමන් කරන ලද ශිෂ්‍යයා මුහුණ දුන් හදිසි අනතුරට අමතරව මෙම කදවුර ශිෂ්‍ය භට කදවුර සදහා පැමිණි ශිෂ්‍යයන්ට මුහුණපෑමට සිදුවිය හැකි අහියෝග දෙකක් සදහන් කරන්න.
- X. සර්පයා දුෂ්ඨ කළ බවට තොරතුරු දක්වමින් පණිවුඩය රැගෙන පැමිණි සමීත ගොතගසමින් කථා කිරීමට හේතුවූයේ සිරුර තුල ක්‍රියාත්මක වන ඒක්තරා හෝමෝනයක ක්‍රියාකාරීත්වය බව ආචාර්යවරයා පැවසීය. ඒම හෝමෝනය විය හැක්කේ කුමක්ද? ( ලකුණු 2 X 10 = 20 )



**I කොටස**

02. රටක සංවර්ධනය සදහා ඒම රට තුළ ජීවත් වන ප්‍රජාව කායික සෞඛ්‍යය ඇතුළු අංශ හතරකින් යුත් වර්ගීකරණයක් යටතේ අන්දමින් ගොඩ නගා ගත යුතුය. රෝගී වූ සහ ක්‍රියා ශක්තියෙන් ඉතා අඩු ජනගහනයකින් යුක්ත රටක සංවර්ධනය ඉතා අඩු මට්ටමක පවතින බව රහසක් නොවේ.

- I. ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙස ඔබ හදුන්වන්නේ කුමක්ද? (ලකුණු 1)
- II. පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අනුව පාසලක සෞඛ්‍යය පහසුකම් දියුණු කිරීමට අනිවාර්ය කර ඇති ප්‍රතිමාන මොනවාද? (ලකුණු 2)
- III. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීමේදී අවධානය යොමුකරන ප්‍රධාන අංශ 3 කි. ඒම අංශ මොනවාද? (ලකුණු 3)
- IV. ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධක 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- V. ඔබ පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මට්ටම වැඩි දියුණු කිරීම සදහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් සදහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

03. ඇතුළත් පුර විද්‍යාලයේ වාර්ෂික සෞඛ්‍යය සායනය සදහා පැමිණි ප්‍රදේශයේ මහජන පරීක්ෂකතුමා ඇතුළු වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින් පරීක්ෂණයට භාජනය කරන ලද ශිෂ්‍යයන් 200 ක් අතුරින් ඔවුන්ගේ විවිධකාර වූ පෝෂණ තත්වයන් නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය පරාසයන්ට අනුව පහත පරිදි වර්ගීකරණයකට ලක්කරන ලදී.

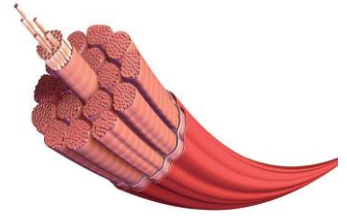
ශිෂ්‍ය බාණ්ඩය	ඇතුළත් කළ හැකි වර්ණ නිරූප	ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව
A	තැඹිලි පාට	70
B	කොළ පාට	110
C	ලා දම් පාට	15
D	තද දම් පාට	05

- I. දක්වා ඇති තොරතුරු අනුව A නිරූපවෙහි සදහන් ශිෂ්‍ය කණ්ඩායමෙහි පෝෂණ තත්වය සදහන් කර ඒම තත්වයෙන් මිදීම සදහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් සදහන් කරන්න (ලකුණු 3)
- II. C සහ D නිරූපල සිටින ශිෂ්‍ය බාණ්ඩයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අවධානම් තත්වයන් සහිත රෝගාබාධ 2 ක් සදහන් කර ඒම තත්වයෙන් මිදීම සදහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් 4 ක් සදහන් කරන්න (ලකුණු 3)
- III. B නිරූපවෙහි සදහන් සිසුන් පිළිබඳ ඇගයීමක් කරමින් ඔවුන් ඒම නිරූපවෙහි රැදී සිටීමට හේතු වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි කරුණු 4 ක් දක්වන්න (ලකුණු 2)
- IV. වෛද්‍ය සායනය අවසානයේ ප්‍රධාන වෛද්‍යතුමා විසින් සිසුන් අමතා කළ දේශනයේදී වර්තමාන සෞඛ්‍යයට බලපාන අභියෝග පිළිබඳ පුළුල් විග්‍රහයක් කරන ලදී. ඔහු පහදා දෙන්නට ඇතැයි ඔබට සිතෙන අභියෝග 4 ක් සදහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

04. සෑම ජීවියෙකුගේම පැවැත්මට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම ජීවින්ගේ වර්ධනය සිදුකිරීම, හා ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ආහාර මගින් සිදු කරන කාර්යයන් අතර වේ. නිරෝගී ජීවිතයක් සදහා ආහාර සැකසීමේදී පෝෂණ ගුණය වැදගත් වන්නා සේම ඒම ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදු නොවීමද ඉතා වැදගත්ය.

- I. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක හදුන්වන්න (ලකුණු 3)
- II. ආහාර නරක්වීම යනුවෙන් හදුන්වන්නේ කුමක්දැයි සදහන් කර ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් සදහන් කරන්න (ලකුණු 3)
- III. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදුකිරීම ආහාර බාල කිරීම ලෙස හදුන්වයි. ඒසේ බාල කරණය කරන ලද ආහාර හදුනා ගත හැකි ආකාර 2 ක් සදහන් කරන්න (ලකුණු 2)
- IV. ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීමට, පෝෂණ උණුකා වලක්වා ගැනීමට ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගත යුතුය. පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සදහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් සදහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

05.අපි උපතේ සිට මරණය දක්වා විවිධ චලනවල යෙදෙමු.මෙම චලන ක්‍රියාවට නැවීම සඳහා උපකාරී වන ප්‍රධාන පද්ධති 3 කි.ඒහිදී ජීව ක්‍රියා පවත්වාගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය චලනයන් සිදුකිරීමට පේශි පද්ධතියෙන් සුවිශාල කාර්ය භාරයක් ඉටු කරයි.මෙහි දක්වා ඇති රූප සටහන නිරීක්ෂණය කරමින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



I.දක්වා ඇති රූප සටහන පිලිබඳ අවධානය යොමු කරමින් ශක්තිය සැපයීම සඳහා සංකෝචනය වන සූත්‍රිකා වර්ග මොනවාදැයි ලියන්න ( ලකුණු 2 )

II.සමීර මිනිත්තුවකට වඩා අඩු කාලයක් තුළ අධිවේගී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් යම් ක්‍රීඩා ඉසව්වක නිරත වෙයි.කසුන් සතියකට දින 4 ක් පමණ දිනකට නොනවත්වා කිලෝ මීටර් 10-12 ක් පමණ පුහුණු වෙමින් යම් ඉසව්වකට පෙර පුහුණුවීම් කරයි. ඒ අනුව සමීර සහ කසුන්ගේ සිරුරේ වැඩි පුර අඩංගුව ඇති සහ දියුණු වී ඇති පේශි තත්තු වර්ග පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න. ( ලකුණු 2 )

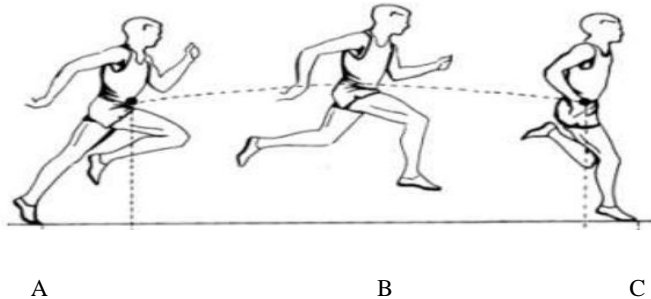
III.ඒම ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාගේ සිරුරු තුළ වැඩිපුර අඩංගු පේශි තත්තු කාණ්ඩ දෙකකට බෙදා දක්වමින් ඒවායේ ලක්ෂණයන් 2 බැගින් වෙන් වෙන් ලියන්න ( ලකුණු 2 )

IV.ශක්ති නිෂ්පාදනය පිළිබඳ ඔබ උගත් දැනුම උපයෝගී කරගෙන නිර්වායු ලැක්ටික් අම්ල ක්‍රමය සහ නිර්වායු ක්‍රියාවන් පොස්පේට් ක්‍රමයට ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය සමීකරණයන් ඇසුරින් පහදන්න ( ලකුණු 4 )

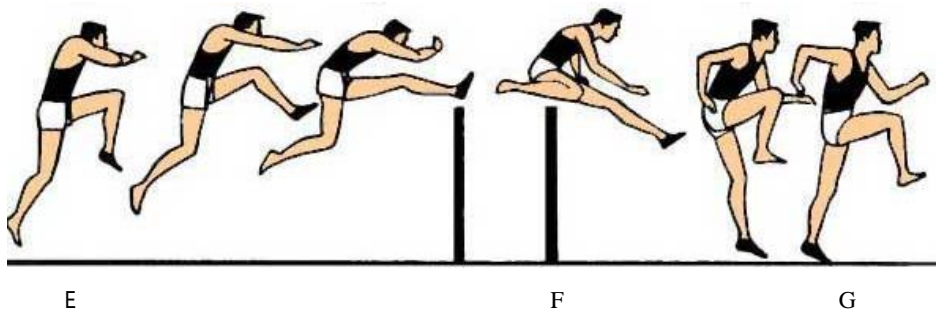
**II කොටස**

06.තරගවල යෙදෙන දුර ප්‍රමාණ අනුව ධාවන ඉසව් වර්ග කෙරේ. මේවා විවිධ වේගවලින් සිදු කරන අතර ඒ සඳහා පිළිගත් නීතිරීති හා තාක්ෂණික ශිල්පීය ක්‍රම දක්නට ලැබේ. තාක්ෂණික ශිල්පීය ක්‍රම ඉතාම වැඩිපුර අවශ්‍ය වන සහ මලල ක්‍රීඩා ධාවන පථයේ දක්නට ලැබෙන අලංකාරම තරග ඉසව්ව ලෙස කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්ව හදුන්වා දිය හැකිය.දක්වා ඇති රූප සටහන් නිරීක්ෂණය කරමින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

I.ක්‍රීඩකයකුගේ ධාවන වේගය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙක නම් කරන්න ( ලකුණු 1 )



II.ඉහත 1 රූපයේ සඳහන් වන්නේ ධාවන පියවරක අවධීන් 3 කි.ඒහි A, B ,C අවස්ථා නම් කරන්න. ( ලකුණු 3 )



III.කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක අතුරින් කඩුල්ල තරණය කිරීමේ අවස්ථාවට අදාල රූප සටහන් 3 ක් E, F, G ලෙස නම් කර ඇත.ඒම අවස්ථා 3 නම් කරන්න. ( ලකුණු 3 )

IV.කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වට අදාල නීතිරීති 3 ක් සඳහන් කරන්න. ( ලකුණු 3 )

07. රටෙහි පවතින වත්මන් කොවිඩ් 19 වසංගතය හමුවේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද වලට අනුකූලව හැකි අවම පිරිසක් සම්බන්ධ කර ගනිමින් දිවයිනේ දක්ෂතම ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් 7 අතර මාස 3 කින් අවසන් කළ යුතු බවට උපදෙස් දෙමින් ජාතික වොලිබෝල් තරගාවලිය පැවැත්වීම සඳහා රදීෂ නානායක්කාර මහතා ප්‍රධාන සංවිධායකවරයා ලෙස පත් කරන ලදී.

- I. ඔබ සිතන ආකාරයට සංවිධායකවරයා විසින් පැවැත්වීමට අපේක්ෂා කළ තරගාවලි ක්‍රමය කුමක්ද? (ලකුණු 1)
- II. සංවිධායකවරයා තෝරාගත් තරගාවලි ක්‍රමයට අනුව තරග සටහන් සකස් කිරීම සඳහා ක්‍රම කීයක් භාවිතා කළ හැකිද? ඒ මොනවාද? (ලකුණු 1)
- III. ඔබ මෙම තරග සටහන සකස් කිරීම සඳහා යොදාගන්නා සූත්‍රය ආසුයෙන් පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව සහ වට සංඛ්‍යාව ගණනය කර පෙන්වන්න? (ලකුණු 2)
- IV. සංවිධායකවරයා තෝරාගත් තරගාවලි ක්‍රමයට අනුව කණ්ඩායම් 7 සඳහා ඔබ උගත් ඒක ක්‍රමවේදයක් යොදාගනිමින් තරග සටහනක් පිලියෙල කර පෙන්වන්න. (ලකුණු 4)
- V. ඔබ පිලියෙල කරන ලද තරගාවලි ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමේදී දක්නට ලැබෙන වාසි නැතහොත් සාර්ථකත්වයට හේතු 2 ක් ලියන්න (ලකුණු 2)

08. මෙහි A, B, C යන කොටස් වලින් ඒක කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

**A කොටස**



X

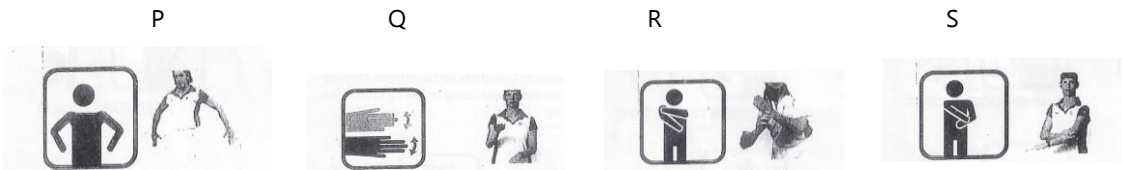


Y

- I. ඉහත රූප සටහන් වලින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා 2 ක් X, Y ලෙස දක්වා ඇත. ඒම දක්ෂතා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- II. නමැති දක්ෂතාවය වොලිබෝල් තරගයකදී ක්‍රියාත්මක වන අතරතුරදී ක්‍රීඩකයින් අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- III. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී වොලිබෝල් තරග නිරීක්ෂකවරයා විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග හෝ තීරණ සඳහන් කරන්න.
  - (අ). ඇසළ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් දැලට ඉහලින් ඇති පන්දුවට උඩපැන පහරදෙන අවස්ථාවේ නිසල කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු විසින් සාර්ථකව ආවරණය කළ අවස්ථාවේ නිසල පිලෙහි ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ඉදිරියට පෙළට පැමිණ ඒදෙස බලා සිටීම.
  - (ආ). නිල් කණ්ඩායමේ පන්දුව පිරිනමන්නා පන්දුව පිරිනමන අවස්ථාවේ ප්‍රතිවාදී රතු පිලෙහි පසුපෙලෙහි අංක 6 දරණ ක්‍රීඩකයා පිටියෙන් ඉවත රැදී සිටීම
  - (ඇ). සිංහ කණ්ඩායම සහ ප්‍රගති කණ්ඩායම අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී සිංහ කණ්ඩායමේ නායකයා මද වේලාවකට පිටියෙන් ඉවතට ගියේ ප්‍රධාන විනිසුරුගේ අනුමැතිය පරිදි පිටිය තුළ සිටි අංක 12 දරණ නිලිණට නායකත්වය පවරමිනි. පසුව තරගය අතරතුර කෙටි විවේකයක් අවශ්‍ය බව පවසමින් නිලිණ ප්‍රධාන විනිසුරුගෙන් ඉල්ලීමක් කරන ලදී.
  - (ඉ). සදනරු කණ්ඩායම සහ නිල්වලා කණ්ඩායම අතර තරගයේදී සදනරු පිලේ පන්දුව පිරිනමන ලද ක්‍රීඩකයා ඉහල පනිමින් තම පිරිනැමීම ලබාගත්තේ පිරිනැමීමේ රේඛාවට පසුපසින් ඉපිලෙමින් වුවද පනින වූයේ ක්‍රීඩා පිටිය තුළටය.
  - (උ). නෙළුම් කණ්ඩායම හා මානෙල් කණ්ඩායම අතර තරගයේදී නෙළුම් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු දැලට ඉහලින් ඇති පන්දුව ආවරණය සඳහා ඉහල පැනීමේදී දෙදෙනා අතින්ම ඒකවර දැලෙහි උඩ පටිය ස්පර්ශ වූ අවස්ථාව (ලකුණු  $1 \times 5 = 5$ )

**B කොටස**

I. පහත රූප සටහන් වලින් දක්වා ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී විනිසුරුවන් විසින් භාවිතා කරන ලද සංඥාවන්ය. දක්වා ඇති සංඥාවන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)



II. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකාවන් විසින් කරණු ලබන වැරදි සම්බන්ධයෙන් නිදහස් යැවුමක් ලබාදීමට හේතුවන වැරදි 4 ක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 2)

III. ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් තරගයක් අතරතුර පැවැත්විය යුතු කාර්තු ගණන සහ පවත්වන තරග කාලයන් විවේක කාලයන්ද සඳහන් කරමින් දක්වන්න (ලකුණු 3)

IV. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී නෙට්බෝල් තරග විනිසුරුවරයෙකු විසින් ලබාදිය යුතු තීරණයන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

(අ) ප්‍රතිභා පිල සහ හංස පිල අතර තරගයකදී දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනා විසින් ඒකවර පන්දුව සතුකරගත් අවස්ථාවකදී

(ආ) වීර පිලෙහි පන්දුව විදින්නිය පන්දුව විදීමට සූදානම් වනවාත් සමගම ධීර පිලෙහි මැද සිටින ක්‍රීඩකාව විදුම් කවය තුලට පැමිණීම.

(ඇ) පැරකුම් පිල හා මහසෙන් පිල අතර පැවති තරගයේදී පැරකුම් පිලේ අංශ රකින්නිය (WD) අතින් පිටියෙන් ඉවතට ගිය පන්දුව ප්‍රතිවාදී පිලෙහි මැද සිටින්නිය (C) විසින් පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට ගිය ස්ථානයේ සිටීම පිටිය තුලට විසිකළත් ඒය සිදු කරනු ලැබුවේ දැනම යොදා ගනිමිනි. (ලකුණු 1 x 5 = 5)

**C කොටස**

සදමල්ගම මහා විද්‍යාලයට අළුතින් පැමිණි ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු සිසිර මහතා ඔහුගේ පාසල් අවධියේ දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකු වූ අතර ජාතික කණ්ඩායම පවා නියෝජනය කිරීමට සමත් වූ අයෙකි. ඔහු කෙසේ හෝ තමා පැමිණි පාසලට ජාතික මට්ටමේ ජයග්‍රහණයක් අත්කර දීමට අදිටන් කරගනිමින්, තම අත්දැකීම්ද උපයෝගී කරගනිමින් වයස 15 න් පහළ නවක පාපන්දු කණ්ඩායමක් පුහුණු කිරීමේ කාර්ය ආරම්භ කරන ලදී.

I. සිසිර මහතා විසින් නවක පාපන්දු ක්‍රීඩක කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන්ට ඉගැන්විය යුතු පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ ප්‍රධාන දක්ෂතා 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

II. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී දිශා මාරු කරමින් ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන් මුලා කරමින් පන්දුව රැගෙනයාම සදහා ක්‍රීඩකයින් හුරු කරවීම සදහා සිසිර මහතා විසින් යොදාගත් උලැඟිතා අභ්‍යාසයක් රූප සටහනක් උපයෝගී කරමින් පෙන්වන්න. (ලකුණු 3)

III. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී නීතිරීති පිළිබඳව හොදින් දැන සිටීම ජයග්‍රහණය සදහා ඉතාමත් වැදගත් වන බව සිසිර මහතා තම කණ්ඩායමට උගන්වන ලදී. ඒහිදී නිසි නොවන ස්ථානය (OFF SIDE) පිළිබඳව ඔහු තම පිලෙහි ක්‍රීඩකයන්ට පහදා දෙන්නට ඇත්තේ කෙසේද? (ලකුණු 2)

IV. පහත දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පැති විනිසුරුවරුන් විසින් දක්වනු ලබන සංඥාවන් කිහිපයකි. ඒවා නිවැරදිව නම් කරන්න. (ලකුණු 3)

