



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

G. C. E. Ordinary Level | අ. තො. ක. කාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)

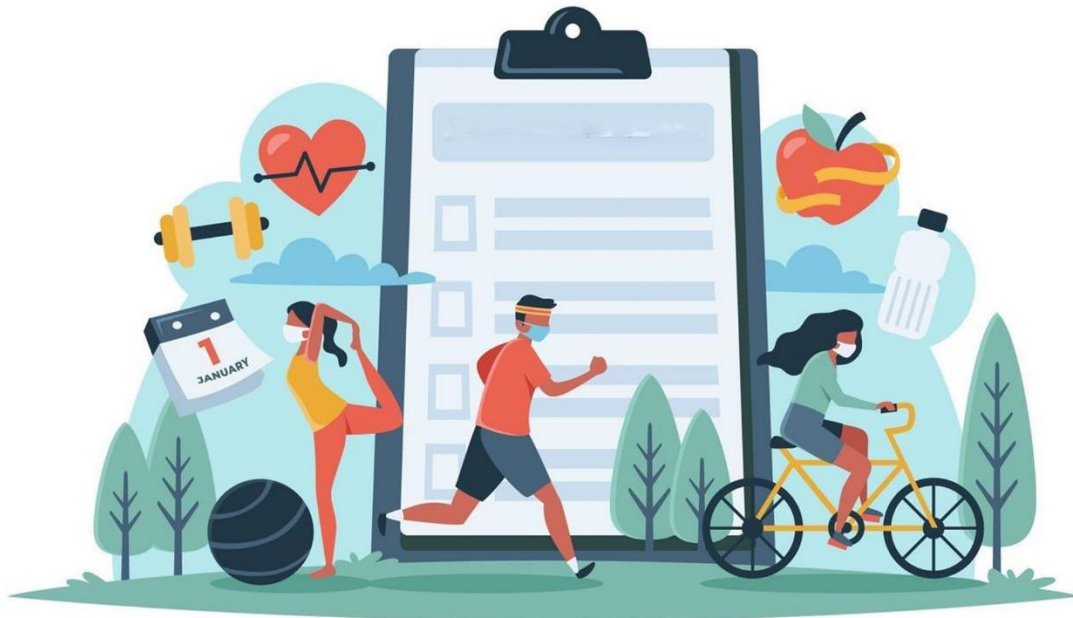
Student Seminar Series

ශිෂ්‍ය කම්මන්ත්‍රණ මාලාව

Practice Paper | උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍ර

Health & Physical Education

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



Question Paper - I, II | ප්‍රශ්න පත්‍රය - I, II (කිංතල මාසය)



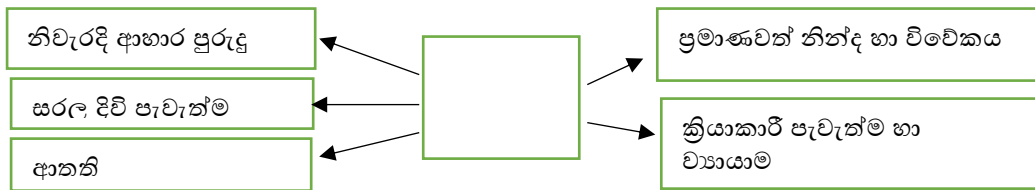
03. පහත දැක්වෙන, පාසල් පරිසරයක තිබෙන ලක්ෂණ අධ්‍යයනය කරන්න.

- ශිෂ්‍යයන් අවමානයට ලක් නොකිරීම
- භීෂනයෙන් තොරවීම
- සියලු ශිෂ්‍යයන්ට එක සේ සැලකීම

පාසලක් තුළ ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ,

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| (1) භෞතික පරිසරය යටතේ ය. | (3) සමාජීය පරිසරය යටතේ ය. |
| (2) මානසික පරිසරය යටතේ ය. | (4) ආධ්‍යාත්මික පරිසරය යටතේ ය. |

04.



ඉහත සටහනෙහි ඇතුළත් ගුණාංග අයත් වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යටතේ ය.
- (2) යහපත් කායික සෞඛ්‍යය යටතේ ය.
- (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා යටතේ ය.
- (4) පූර්ණ පෞරුෂය යටතේ ය.

05. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යහපත්ව පවත්වා ගෙන යන සකුනි මනා පෙනුමෙන් යුක්ත අතර ඇයගේ උස 1.5 m බර 51kg ක් වන අතර ඇයගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළ යුත්තේ,

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| (1) $51g/150cm \times 150cm$ | (3) $\frac{150cm \times 150cm}{51kg}$ |
| (2) $\frac{150cm \times 150cm}{51kg}$ | (4) $\frac{51kg}{1.5m \times 1.5m}$ |

06. වේගයෙන් ශරීර වර්ධනයන් සිදු වන, නිතරම තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා නිමල් විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ද උනන්දුවක් දක්වයි. ඔහු ගත කරන ජීවන අවධිය වන්නේ,

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| (1) නව යොවුන් විය යි. | (3) මැදි විය යි. |
| (2) තරුණ විය යි. | (4) වැඩිහිටි විය යි. |

07. ලේ නැයන් අතර විවෘත සිදු කිරීම මගින් ප්‍රවේණිකව ඇති විය හැකි රෝගයක් වන්නේ,

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) ලියුකේමියාව යි | (3) තැලිසිමියාව යි |
| (2) රක්තභීතතාව යි | (4) බැරිබැරියාව යි |

08. බිම තබා ඇත්තේ A හා B ලෙස දක්වා ඇති ප්‍රමාණයෙන් හා බරින් වෙනස් වූ ටයිල් කැට පෙට්ටි දෙකකි. මෙහි A පෙට්ටිය එසවීමට වඩා B පෙට්ටිය එසවීම අපහසු වේ. මෙයට හේතුව වන්නේ,

- (1) B වස්තුවේ අවස්ථිතිය A ට වඩා වැඩි වීම ය.
- (2) B වස්තුවේ ගම්‍යතාව A ට වඩා වැඩි වීම ය.
- (3) A වස්තුවේ අවස්ථිතිය B ට වඩා වැඩි වීම ය.
- (4) B වස්තුවේ ස්කන්ධය A ට වඩා වැඩි වීම ය.



09. යගුළිය දමන ක්‍රීඩකයකු අතින් යගුළිය මුදා හැරීමෙන් පසු තම ශරීරය ඉදිරියට හා පහළට නැඹුරු කිරීම මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- (1) ශරීරයේ සම්බරතාව රැකගැනීම ය. (3) යගුළිය වැඩි දුරක් විසිකිරීම ය.
- (2) යගුළිය දැමීමේ වේගය වැඩිකිරීම ය. (4) නිවැරදි ඉලක්ක ලබා ගැනීම ය.

10. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධ ව දී ඇති වගන්ති අතුරින් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

- ප්‍රකාශය - කෝඩියල්වලට එකතු කළ ටාට්‍රාසින් [Tartrazine] මගින් රාත්‍රියට නිදා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වේ.
- හේතුව - බාලකරණ ලද ආහාර භාවිතය නිසා විවිධ ලෙඩ රෝග හෝ අපහසුතා ඇතිවිය හැකි ය.

- (1) ප්‍රකාශය නිවැරදිය, හේතුව වැරදි ය.
- (2) ප්‍රකාශය වැරදිය, හේතුව නිවැරදි ය.
- (3) ප්‍රකාශය හා හේතුව යන දෙකම වැරදි ය.
- (4) ප්‍රකාශය හා හේතුව යන දෙකම නිවැරදි ය.

11. • මිශ්‍ර ආහාරවේල් සකසා පරිභෝජනය කිරීම

- හැකිතරම් අලුත් ස්වාභාවික ආහාර ගැනීම
- පළා වර්ග සැකසීමේ දී දෙහි එකතු කිරීම

ඉහත සඳහන් තොරතුරුවලින් ගම්‍ය වන්නේ,

- (1) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය විනාශ වන ආකාරය යි.
- (2) ආහාර බාල කිරීමට යොදා ගන්නා ආකාරය යි.
- (3) ආහාර විෂවීම වැළැක්වීමට ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග යි.
- (4) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකිරීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග යි.

12. ප්‍රසූත කාලය ආසන්නයේ දී කලලයක බර විය යුත්තේ,

- (1) 2 kg – 3 kg.
- (2) 2.5 kg – 3 kg.
- (3) 2.5 kg – 3.5 kg.
- (4) 3 kg – 3.5 kg.

13. ගර්භිණී කාලයේ දී මවගේ බර ප්‍රමාණවත් තරම් වැඩි නොවීමට හේතුවක් විය හැක්කේ,

- (1) ළමා හා යෞවන කාලයේ දී පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම යි.
- (2) මවට වැළඳෙන විවිධ රෝගී තත්ත්ව යි.
- (3) සිරුරට අවශ්‍ය ව්‍යායාම් ලබා නොතිබීම යි.
- (4) ගර්භිණී කාලය තුළ දී විටමින් ලබා ගැනීම යි.

14. නිසලි තම ගෙවත්තේ සෙල්ලම් කරමින් සිටින විට ඇයගේ පාදය, යකඩ ඇණයක් ඇති තුවාල විය.

එම අවස්ථාවේ දී ඇයට ලබා දිය යුතු එන්නත් වර්ගය වන්නේ,

- (1) පෝලියෝ එන්නත
- (2) ජලභීතිකා එන්නත
- (3) පිටගැස්ම එන්නත
- (4) ත්‍රිත්ව එන්නත

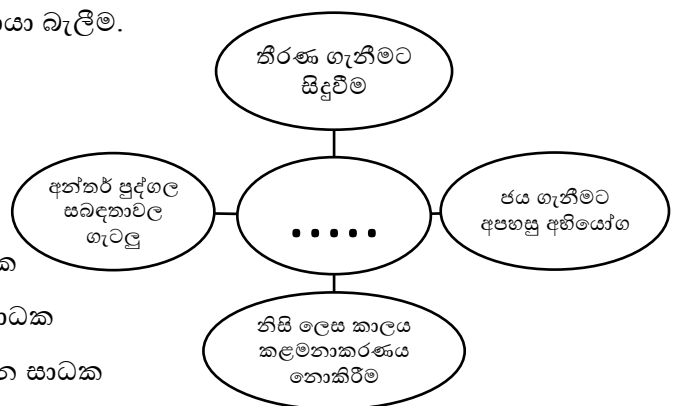
15. ක්‍රීඩා ඉසව්වල නිරත වන අතරතුර ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්ව ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.

- (1) විජලනය/කෙණ්ඩා පෙරළීම/තාප ප්‍රහාරය(Heat stroke)
- (2) කෙණ්ඩා පෙරළීම/කැපීම්/විජලනය
- (3) විජලනය/තාප ප්‍රහාරය (Heat stroke)/අස්ථි හග්න
- (4) තාප ප්‍රහාරය (Heat stroke)/අස්ථි හග්න/තැළීම

16. නිසි දැනුමකින් හා පුහුණුවකින් තොරව ප්‍රථමාධාර ලබා දීම අනතුර සිදු වූ පුද්ගලයාගේ තත්ත්වය තවත් අසාධ්‍ය තත්වයකට පත් වීමට හේතු වේ. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික අරමුණක් වන්නේ,

- (1) රෝගියා සිටින ස්ථානයෙන් වෙනත් ස්ථානයකට රැගෙන යාම.
- (2) රෝගී තත්වය තවදුරටත් අසාධ්‍ය වීම වැළැක්වීම.
- (3) රෝගියාට මීට පෙර තිබූ රෝග පිළිබඳ සොයා බැලීම.
- (4) රෝගියාගේ තොරතුරු සොයා බැලීම.

17. පහත සටහනට ගැලපෙන මාතෘකාව තෝරන්න.



- (1) කායික සෞඛ්‍ය යහපත් වීමට බලපාන සාධක
- (2) කාලය කළමනාකරණය කිරීමට බලපාන සාධක
- (3) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යහපත් වීමට බලපාන සාධක
- (4) මානසික ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන සාධක

18. පය පැකිළි බිම ඇද වැටුණු හිරුණිකාගේ දණහිස තුවාල වී රුධිරය වහනය වූ අතර තුවාලය මත ලේ කැටි ගැසීම නිසා ඉක්මනින් ලේ වහනය නැවතුණි. රුධිර වහනය නැවතීමට බලපෑ රුධිරයේ අඩංගු සංඝටකය වන්නේ,

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (1) සුදු රුධිරාණු ය. | (3) රතු රුධිරාණු ය. |
| (2) හිමොග්ලොබින් ය. | (4) රුධිර පට්ටිකා ය. |

19. සෛලවලට අවශ්‍ය සියලුම ද්‍රව්‍යය පරිවහනය කිරීම, අනවශ්‍ය දේ සෛලවලින් බැහැරට ගෙන යාම සිදුවන්නේ පහත සඳහන් කිනම් පද්ධතියෙන්ද?

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය | (3) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය |
| (2) ශ්වසන පද්ධතිය | (4) බහිස්සූචිය පද්ධතිය |

20. වර්තමානයේ සමාජය තුළ ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග බහුල ව දැකිය හැකි ය. එම පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගයක් වන්නේ,

- | | |
|------------------|-----------------------|
| (1) ජලහීනිකාව ය. | (3) බ්‍රොන්කයිටිස් ය. |
| (2) කොළරාව ය. | (4) පැපොල ය. |

21. තුන්පිම්ම යනු මලල ක්‍රීඩාවේ එන පැනීම ඉසව්වකි. ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ප්‍රධාන අවධි 5කි. එහි අනුපිළිවෙළ වන්නේ,

- (1) අවතීර්ණ ධාවනය ,කුන්දුව, පියවර, පැනීම, පතිතවීම.
- (2) අවතීර්ණ ධාවනය, පියවර, නික්මීම, ගුවන් සැරිය, පතිතවීම.
- (3) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම,ගුවන් සැරිය, පතිතවීම, පැනීම.
- (4) අවතීර්ණ ධාවනය,පියවර, ඉපිලීම, ගුවන් සැරිය, පතිතවීම.

22. ආරම්භක නිලධාරී (Starter) විසින් ඉසව් කිහිපයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා, පහත සඳහන් විධාන දෙක දෙන ලදී. එම විධානයෙන් ආරම්භ වන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

- සැරසෙන්
- යා/ වෙඩි හඬ

- (1) මීටර් 800 දිවීම හා මීටර් 400 දිවීම
- (2) මීටර් 400 x 4 සහය දිවීම හා 100 x 4 සහය දිවීම
- (3) මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 5000 දිවීම
- (4) මීටර් 400 x 4 සහය දිවීම හා මීටර් 1500 දිවීම

23. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග ප්‍රධාන අවස්ථා තුනක් යටතේ සංවිධානය වේ. එම අවස්ථා යටතේ පහත කාර්යන් සිදුකරන අනු පිළිවෙළ වනුයේ,

- නිවාස රැස්වීම් පැවැත්වීම.
- ආරාධිත අමුත්තන් කැඳවා ගෙන ඒම.
- අය වැය වාර්තාව ඉදිරිපත් කිරීම.

- (1) පූර්ව තරග සංවිධාන කටයුතු, ක්‍රීඩා තරග සංවිධාන කටයුතු, ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් සංවිධාන කටයුතු
- (2) විනිසුරුවන් සංවිධාන කටයුතු, ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් සංවිධාන කටයුතු, ක්‍රීඩා පිටි සංවිධාන කටයුතු
- (3) පූර්ව තරග සංවිධාන කටයුතු, තරග දින සංවිධාන කටයුතු, පසු සංවිධාන කටයුතු
- (4) තරග සංවිධාන කටයුතු, තරග දින සංවිධාන කටයුතු, පසු විපරම් සංවිධාන කටයුතු

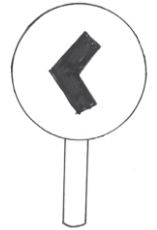
24. වන ගවේෂණයක දී රූපයේ දැක්වෙන උපකරණයෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජනය වනුයේ,

- (1) මාර්ගය හා දිශාව සොයාගැනීමට ය.
- (2) දිශාව හා වේලාව සොයාගැනීමට ය.
- (3) වේලාව හා මාර්ගය සොයාගැනීමට ය.
- (4) වේලාව හා දත්ත සොයාගැනීමට ය.



25. තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකුට, විනිශ්චයකරු විසින් රූපයේ දැක්වෙන අවවාද ප්‍රදර්ශක පුවරුව (Posting board) / කහ පුවරුව පෙන්වුම් කරන ලදී. මින් අදහස් වනුයේ,

- (1) ක්‍රීඩකයා තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වෙන් ඉවත් කළ බව දැක්වීම ය.
- (2) ක්‍රීඩකයා පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම දැක්වීම ය.
- (3) ක්‍රීඩකයා ඇවිදීමේ දී ඉදිරි පාදයේ දණහිස නැවීම සිදු කර ඇති බව දැක්වීම ය .
- (4) ක්‍රීඩකයා එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම දැක්වීම ය.



26. උස පැනීමේ ඉසව්වේ දී හරස් දණ්ඩ තරණය කරන විට ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හරස් දණ්ඩට පහළින් පිහිටන ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| (1) පෙරදිග පිම්ම යි. | (3) ෆොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය යි. |
| (2) බටහිර පිම්ම යි. | (4) කතුරු පිම්ම යි. |

- පහත වගුවේ දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩකයින් සිවුදෙනෙකු සහභාගි වූ ඉසව් කිහිපයකි. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 27-28 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩකයා	සහභාගි වූ ඉසව්ව
පැතුම්	මීටර් 1500
කමල්	මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම
නිමල්	දුර පැනීම/තුන් පිම්ම
අමල්	උස පැනීම

27. තරග ආරම්භය සඳහා කුඳු ඇරඹීම භාවිත කරන ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

- (1) කමල් ය. (3) අමල් ය.
(2) නිමල් ය. (4) පැතුම් ය.

28. අමල් සහභාගි වී ඇත්තේ,

- (1) තිරස් පැනීමකට ය.
(2) සිරස් පැනීමකට ය.
(3) ජවන ඉසව්වකට ය.
(4) ස්ටීපල් චේස් ඉසව්ව

29. ජවන ඉසව් සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයා / ක්‍රීඩකයින් වන්නේ,

- (1) පැතුම් හා කමල් ය.
(2) නිමල් හා අමල් ය.
(3) කමල් හා නිමල් ය.
(4) පැතුම් හා අමල් ය.

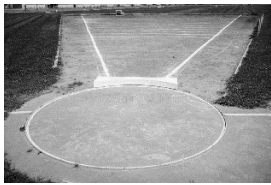
30. ධාවන ඉසව්වක දී වේගය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක වන්නේ,

- (1) ප්‍රතික්‍රියා වේගය හා පියවරක දිග යි.
(2) පියවර අතර දුර හා පියවර තැබීමේ ශීඝ්‍රතාව යි.
(3) පියවර තැබීමේ ශීඝ්‍රතාවය හා සුළගේ ප්‍රතිරෝධය යි.
(4) ගුවන් ගත වන කාලය හා පියවර තැබීමේ ශීඝ්‍රතාව යි.

31. මීටර් 100 x 4 සහාය තරගයක, තරග ආරම්භය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- (1) යෂ්ටිය ලබාදීම හොඳින් සිදු කළ යුතු අතර සෘජු ධාවන පටයක හොඳින් ධාවනය සිදුකිරීම යි.
(2) යෂ්ටිය ලබා ගැනීම සහ ලබා දීම හොඳින් සිදු කළ යුතු ය.
(3) යෂ්ටිය ලබා දීම හොඳින් සිදු කළ යුතු අතර හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගයක් තිබිය යුතු ය.
(4) යෂ්ටිය හොඳින් ලබා ගැනීම සහ වක්‍ර ධාවනය හොඳින් සිදු කිරීමේ හැකියාව තිබිය යුතු ය.

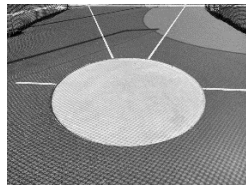
- පහත දැක්වා ඇති ක්‍රීඩාපිටිවල රූප සටහන් උපයෝගී කර ගනිමින් අංක 32-34 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න



1



2



3



4

32. ක්‍රීඩකයින්ට උපකරණ භාවිතයක් නොමැති ව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ඉසව් අයත් ක්‍රීඩාපිටි වනුයේ,

- (1) අංක 1 හා 2 යි
- (2) අංක 2 හා 3 යි
- (3) අංක 2 හා 4 යි
- (4) අංක 4 හා 1 යි

33. ඉහත ක්‍රීඩාපිටිවලට අයත් ක්‍රීඩා ඉසව් අනුපිළිවෙළ වනුයේ,

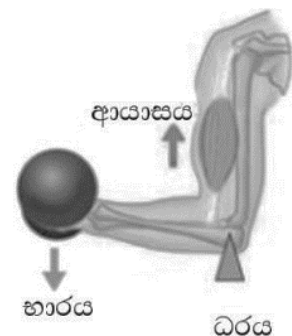
- (1) උස පැනීම, දුර පැනීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, යගුළිය දැමීම
- (2) කවපෙත්ත විසිකිරීම, උස පැනීම, යගුළිය දැමීම, දුර පැනීම
- (3) යගුළිය දැමීම, උස පැනීම, දුර පැනීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම
- (4) යගුළිය දැමීම, උස පැනීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, තුන්පිම්ම

34. කවපෙත්ත විසි කරන ක්‍රීඩකයෙකු වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

- (1) අංක 1 ක්‍රීඩාපිටිය
- (2) අංක 2 ක්‍රීඩාපිටිය
- (3) අංක 3 ක්‍රීඩාපිටිය
- (4) අංක 4 ක්‍රීඩාපිටිය

35. රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ක්‍රීඩකයෙකු වැලමිට සන්ධිය උපයෝගී කර ගනිමින් කිසියම් බරක් ඔසවන අවස්ථාවක දී අත ක්‍රියා කරන්නේ,

- (1) පළමු ගණයේ ලීවර ලෙස ය.
- (2) තෙවන ගණයේ ලීවර ලෙස ය.
- (3) දෙවන ගණයේ ලීවර ලෙස ය.
- (4) දෙවන හා පළමු ගණයේ ලීවර ලෙස ය.

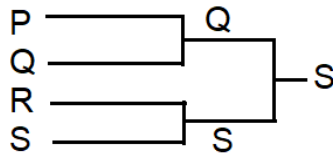


36. රූපයේ දැක්වෙන්නේ ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අවස්ථාවකි. මෙහි දී සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා ඇය යොදා ගන්නේ,

- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක තිබීම යි.
- (2) ආධාරක පතුල විශාල වීම යි.
- (3) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම යි.
- (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළ මට්ටමක තිබීම යි.



- කුසපත් ඇදීමෙන් ලැබුණු අංක අනුව සකස් කළ P, Q, R, S යන කණ්ඩායම් හතර සහභාගි වන නොටබෝල් තරගාවලියක තරග සටහනක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම තරග සටහන භාවිත කර 37-38 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



37. තරග සටහනෙන් දැක්වෙනුයේ,

- (1) සාකලාය ක්‍රමයට සකස් කළ නිවැරදි තරග සටහනකි.
- (2) සාකලාය ක්‍රමයට සකස් කළ වැරදි තරග සටහනකි.
- (3) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට කළ නිවැරදි තරග සටහනකි.
- (4) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට කළ වැරදි තරග සටහනකි.

38. සාකලාය ක්‍රමයට තරග සටහනක් සැකසීමේ දී, එහි තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා සූත්‍රය වනුයේ,

- (1) $\frac{n(n-1)}{2}$ (2) $\frac{n-1(n)}{2}$ (3) $\frac{n(n-2)}{1}$ (4) $n - 1$

39. ජාත්‍යන්තර තරගාවලියක දී දස ප්‍රයාම තරගය පවත්වන දින ගණන වනුයේ,

- (1) දින 01 යි. (2) දින 02 යි. (3) දින 03 යි. (4) දින 04 යි.

40. 2022 ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලිය (FIFA) පවත්වන සත්කාරක රට වනුයේ,

- (1) ප්‍රංශය යි. (2) කතාර් රාජ්‍යය යි (3) සෞදි අරාබිය යි. (4) ජපානය යි.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education, Sri Lanka

81	S	I, II
-----------	----------	--------------

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் Health & Physical Education	I, II I, II I, II
--	--

අ. පො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය - උපකාරක සම්මන්ත්‍රණ මාලාව - 2022 (2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தரப் பரீட்சை- ஆதரவு கருத்தரங்கு தொடர் - 2022 (2023)
G. C. E. Ordinary Level Examination - Support Seminar Series - 2022 (2023)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

- පළමු වන ප්‍රශ්නය හා තෝරා ගත් තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න
- පළමු වන ප්‍රශ්නයට ලකුණු **20**ක් හිමි වන අතර අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු **10** බැගින් හිමි වේ.

01) සිරිමල්ගම කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය සතියට සමගාමී ව ප්‍රදේශයේ සහෝදර පාසල්, ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය, දෙමාපියන් හා පාසල් දරුවන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් පහත සඳහන් වැඩසටහන් රැසක් සංවිධානය කර තිබුණි.

- ඩෙංගු මර්ධන වැඩසටහනක්
- ඖෂධ හා ගෙවතු වගාව සඳහා දිරිමත් කිරීමේ වැඩසටහනක්
- බෝවන රෝග හා බෝනොවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක්

සෞඛ්‍ය සතිය සාර්ථකව නිම කිරීමෙන් පසු සියලුම දරුවන් වෙනුවෙන් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඇතුළත් දිවා භෝජන සංග්‍රහයක්, පාසල් දරුවන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම සංවර්ධනය සඳහා සුභද වොලිබෝල් තරගාවලියක් හා ගිනිමැල සංදර්ශනයක් සංවිධානය කර තිබුණි.

- i. සිද්ධියේ සඳහන් වැඩසටහන්වලට අමතර ව සෞඛ්‍ය සතියට සමගාමී ව සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
- ii. ඩෙංගු මදුරුවන් මර්ධනය සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- iii. පාසල තුළ ගෙවතු වගාව සඳහා සිසුන් යොමු කිරීමෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
- iv. රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනේ දී හඳුනා ගත් බෝවන හා බෝනොවන රෝග දෙක බැගින් ලියන්න.
- v. ඉහත ඔබ දැක් වූ බෝනොවන රෝග ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- vi. සිසුන්ට ලබා දුන් දිවා ආහාරවේලෙහි අඩංගු වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ප්‍රධාන පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නම් කරන්න.

- vii. සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් හැර සිසුන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- viii. සුභද වොලිබෝල් තරගාවලිය පැවැත්වීමේ දී එය සංවිධානය ඔබට පැවරුණි නම්, ඔබ මේ සඳහා භාවිත කරන තරගාවලි ක්‍රමය කුමක් ද?
- ix. වොලිබෝල් හැර මෙම වැඩසටහන තුළ සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- x. සෞඛ්‍ය සතියට අදාළ වැඩසටහන්වලට අමතරව සිද්ධියේ ඇතුළත් සිසුන් තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය විය හැකි වෙනත් වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

02)

- i. විවිධ අවස්ථාවල දී කුඩා දරුවන් අතර ආහාර ආසාත්මිකතා තත්ත්ව පෙන්වුම් කරයි. ආහාර ආසාත්මිකතා තත්ත්ව වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- ii. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- iii. (අ) ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී ගොවි බිම තුළ ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි සුදුසු ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
(ආ) වෙළඳ පොළෙන් තම නිවසට මිල දී ගෙන එන ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ගබඩා කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

03) x නැමති වෛරසය ආසාදනය වීමෙන් ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වේ. මෙම වෛරසය ආසාදනය වූ පසු වෙනත් විෂබීජ පහසුවෙන් ශරීර ගත විය හැකි ය. රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරනුයේ අවුරුදු 8-10 පමණ ගතවීමෙන් පසු ය.

- i. ඉහත සඳහන් වෛරසය කුමක්ද? මෙම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- ii. මෙම වෛරසය ශරීරගත විය හැකි ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 යි)
- iii. (අ) මෙම වෛරසය ශරීර ගත වී ඇත්දැයි හඳුනා ගැනීමට කළ යුතු පරීක්ෂණ දෙක සඳහන් කරන්න.
(ආ) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළකී සිටීම සඳහා ඇති කර යුතු යහපුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5 යි)

04) පහත සඳහන් අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- i. ඔබ සොයුරාගේ 21 වන උපන් දිනය සැමරීම සඳහා ඔහුගේ යහළුවන් මත්පැන් ගෙන එන ලෙස සොයුරාට බල කරන බව ඔබට පවසයි.
- ii. පස්වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගන්නා නැගණිය ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් ඉතා ඉහළ ලකුණක් ලබා ගත යුතු බව පවසමින් තම දෙමාපියෝ ඇය ව සතියේ දින හතේම අමතර පන්ති ගෙන යති.
- iii. පාසලේ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් අතරතුර ක්‍රීඩිකාවන් කිහිප දෙනෙකු ක්ලාන්ත වී අති බව ඔබ දැකියි. ඔවුන් එසේ වීමට හේතුව වී ඇත්තේ දිවා ආහාර නොගැනීම බව ඔබට පසුව දැන ගන්නට ලැබේ.
- iv. මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ ආරම්භක උත්සවයට මිනිත්තු 30 කට පමණ පෙර ධජ එසවීම සඳහා සුදානම් කර තිබූ පාසල් ධජය ඉරි ඇති බව ක්‍රීඩා නායිකාව වන ඔබට දැන ගන්නට ලැබෙයි.
- v. තම නිවස අයත් මාර්ගයේ නිවාස කිහිපයකම බෙංගු රෝගීන් සිටින බව දැන ගන්නට ලැබෙයි.

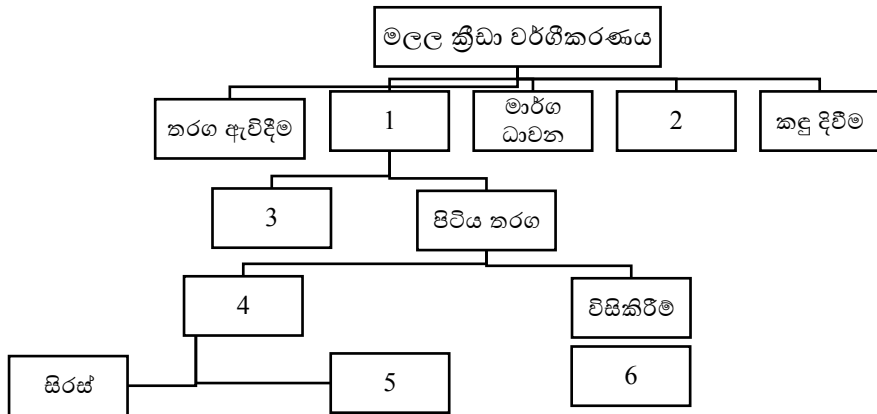
(ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

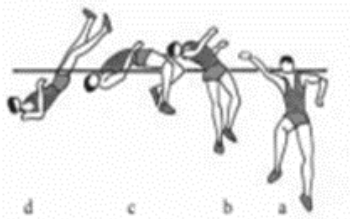
05)

i. පහත දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වර්ගීකරණයේ කොටසකි. සුදුසු වචන යොදා හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.



(ලකුණු 3 යි)

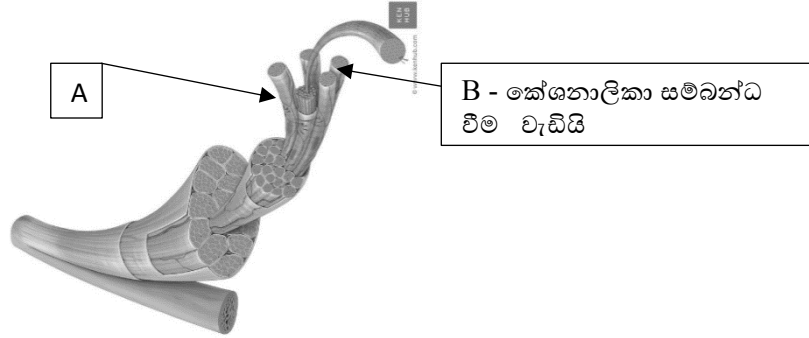
ii. (අ) පහත රූපයේ දැක්වෙන්නේ උස පැනීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවස්ථා කිහිපයකි. එම ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න.



(ආ) උස පැනීමේ ඉසව්වට අදාළ නීති දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)

iii. ඉහත ii හි (අ) කොටසේ නම් කළ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 4 යි)

06)



i. පේශියක මූලික තැනුම් ඒකකය පේෂි තන්තුව වේ. (පේශි සෛලය) පේශි තන්තු රැසක් එකට එකතු වී, මිටි වශයෙන් සම්බන්ධක පටකවලින් බැඳී පවතියි. ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන A හා B පේශිතන්තු වර්ග දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

ii. පහතින් දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු සහභාගි වන තරඟ ඉසව් වේ.

- a. කමල් - මීටර් 10000 , මැරතන්
- b. බිමල් - මීටර් 100 , දුර පැනීම

ඉහත දැක්වෙන ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාගේ අත්වල හා පාදවල වැඩි ප්‍රතිශතයක් ඇතැයි ඔබ සිතන පේශි තන්තු වර්ග නම් කර එහි ලක්ෂණ 02 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 4 යි)

ඉක්සිපන්
ග්ලූකෝස් → ජලය + කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ශක්තිය

iii. ඉහත සමීකරණයෙන් දැක්වෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය මගින් තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබා ගන්නේ ප්‍රශ්න අංක (ii) හි සඳහන් ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාගෙන් කවුරුන්දැයි සඳහන් කර එයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 4 යි)

07) A , B හා C ප්‍රශ්න තුනෙන් එක කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

A) i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වැළැක්වීම (Blocking) සඳහා පන්දුව කරා ළඟා වීමට භාවිත කරන ක්‍රම තුන ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)

iii. (අ) ගැමුණු සහ පැරකුම් යන පිල් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරඟයේ දී ගැමුණු පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පිරිනමන ලද පන්දුව පැරකුම් පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු අතේ වැදී ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත පතිත විය. විනිසුරුවකු ලෙස ඔබගේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට පන්දු ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කර විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූප සටහන් භාවිත කරන්න) (ලකුණු 5 යි)

B)

- i. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
- ii. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිදහස් යැවුමක් ලබා දෙන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)
- iii. (අ) නිල් සහ කොළ කණ්ඩායම් අතර නෙට්‍රෝල් තරගයේ දී නිල් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Center) මැද යැවුම (Center pass) යැවීමට සැරසෙද්දී කොළ කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Center) අඩි තුනකට වඩා අඩු පරතරයක සිට දෙඅත් දෙපසට විහිදා යැවීම අවහිර කරයි. මෙහි දී විනිසුරුවරිය / විනිසුරුවරයා වශයෙන් ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න.
(ආ) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩකාවන්ට විදීමේ දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කර විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී රූප සටහන් භාවිත කරන්න) (ලකුණු 5 යි)

C)

- i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාදයෙන් නැවැත්වීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
- ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව තුළට විසිකිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 යි)
- iii. (අ) ශක්ති සහ භක්ති යන පාපන්දු කණ්ඩායම් අතර තරගයේ දී ශක්ති පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු දඬුවම් ප්‍රදේශයේ දී භක්ති පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පසුපසින් පැමිණ සිතා මතා තල්ලු කිරීම. මෙහි දී විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
(ආ) ඔබ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ ඉගැන්වූ පන්දුවට හිසින් පහරදීම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කර විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූප සටහන් අදින්න) (ලකුණු 5 යි)



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

G. C. E. Ordinary Level | අ. සො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)

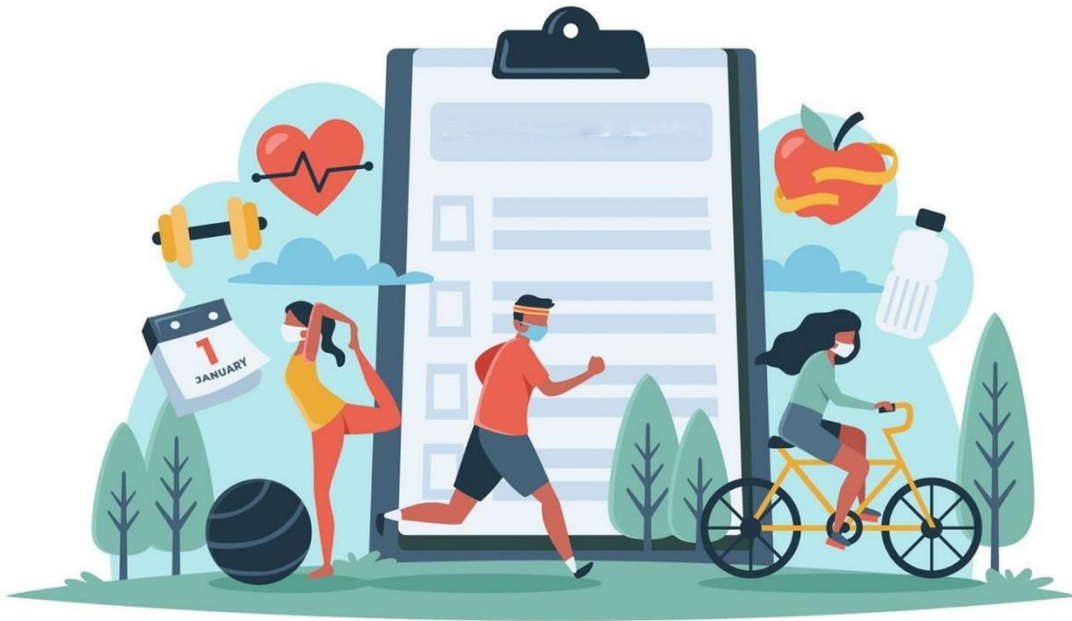
Student Seminar Series

ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

Practice Paper | උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍ර

Health & Physical Education

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



Answer Sheet - I, II | පිළිතුරු පත්‍රය - I, II (සිංහල මාධ්‍යය)



සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - ප්‍රශ්න පත්‍ර 01

I පත්‍රය - පිළිතුරු

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය
01	02	11	04	21	01	31	03
02	04	12	02	22	03	32	03
03	02	13	02	23	03	33	04
04	03	14	03	24	01	34	03
05	04	15	01	25	03	35	02
06	01	16	02	26	03	36	04
07	03	17	04	27	01	37	03
08	01	18	04	28	02	38	01
09	01	19	03	29	01	39	02
10	04	20	03	30	02	40	02

ලකුණු 1x 40 = 40

II පත්‍රය

(1)

i.

- මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වැඩමුළු
- ලෝක ක්ෂය රෝග මර්දන දිනය

ii.

- මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම.
- වැහිපිලි, මල් බඳුන් වැනි ජලය රැඳෙන ස්ථාන නිතර පිරිසිදු කිරීම.
- තම නිවස අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- කැලි කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම
- මදුරුවන්ගෙන් අරක්ෂා වන හිතකර ක්‍රම භාවිතය

iii.

- පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- ගෙවතු වගාව සඳහා දරුවන් යොමු කිරීමට හැකිවීම.
- දරුවන් තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම.
- දේශීය ආහාරවලට පාසල් සිසුන් යොමු කළ හැකි වීම.

- සිසුන්ගේ කායික මානසික සංවර්ධනය ඇති වීම.

iv.

- බෝවන රෝග - ඩෙංගු, කොලරාව, පාවනය,කොරෝනා,.....
- බෝ නොවන රෝග - දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ,අධිරුධිර පීඩනය,පිළිකා.....

v.

- නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම.(අධික තෙල්, පිටි, සීනි සහිත ආහාර පාලනය)
- ව්‍යායාම වල නිරතවීම
- නින්ද හා විවේකය ප්‍රමාණවත් තරම් ලබා ගැනීම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම.....

vi.

- ප්‍රධාන පෝෂක -කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවණ

vii.

- අවුරුදු උත්සව, පැවැත්වීම
- ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම
- භාවනා වැඩසටහන්
- සෞන්දර්යාත්මක වැඩසටහන්

viii.

- පැරදි පිළිමලුන් පිටලෑමේ ක්‍රමය (Knockout Tournament)
- සාකලා ක්‍රමය (League Tournament)

ix.

- නෙට්බෝල්, ක්‍රිකට්,එල්ලේ,හොකී,පැසිපන්දු.....

x

- ශ්‍රමදාන, ක්‍රීඩා තරග, ශීල ව්‍යාපාර,

(2)

i.

- සෑම විටම ආහාරවල ලේබලයේ ඇති තොරතුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම.
- තමාට අසාත්මික විය හැකි ආහාර පිළිබඳ අන් අය දැනුවත් කිරීම.
- වෛද්‍යවරයකු වෙත ගොස් බෙහෙත් ගැනීමේ දී අසාත්මික ආහාර ගැන වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීම.

ii.

- ආහාර වර්ග මිශ්‍ර කර පිසීම (උදා: බත් සමග මුරුංඟා කොළ)
- කලවම් පලා මැල්ලුම
- බල ගැන්වූ ආහාර භාවිතය
- දේශීය කුළු බඩු භාවිතය
- කොළ වලට දෙහි පොල් එකතු කිරීම

iii. (අ)

- පලිබෝධ නාශක නියම ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වාභාවික පලිබෝධ මර්ධන ක්‍රම භාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම

(ආ)

- ගබඩාව තුළ අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය ලැබෙන පරිදි ගබඩා කිරීම
- සතුන්ගෙන් හානියක් නොවන අයුරින් ආහාර ගබඩා කිරීම
- හානිදායී වල කල් ඉකුත් වීමේ දිනයේ අනුපිළිවෙළ අනුව රාක්ක වල ඇසිරීම
- ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ නිසි පරිදි භාවිතය

(3)

i. වෛරසයේ නම - HIV වෛරසය

රෝග ලක්ෂණ-

- කෙටි කලක දී සිරුරේ බර අඩුවීම
- දිගුකල් පවතින පාචනය
- ක්ෂය රෝගය
- නියුමෝනියාව
- ආහාර අරුවිය
- රාත්‍රියේ අධික ලෙස දහඩිය දැමීම
- බෙල්ලේ හා කිහිලිවල වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම.

ii.

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්
- රුධිර පාරවිලයනය මගින්
- ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
- ශරීරය සිදුරු කිරීමට ගන්නා ජීවානුභරණය නොකළ කටු තනිව හෝ හවුලේ භාවිතය

iii. (අ)

- එලයිසා පරීක්ෂණය Elisa Test
- රැපිඩ් පරීක්ෂණය Rapid test

(ආ)

- විවාහ වන තුරු ලිංගික සම්බන්ධතා පමා කිරීම
- විවාහයෙන් පසු ලිංගික සම්බන්ධතා තම සහකරු/සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම
- පවුල් ඒකක ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීම
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග තිබේ නම් නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම
- රෝගී කාලය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලින් වැළකීම
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම

(4) දී අති අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇති අකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(5)

i.

- 1 - ජවන හා පිටිය
- 2 - රට හරහා දිවීම
- 3 - ජවන තරඟ
- 4 - පැනීම ඉසව්
- 5 - තිරස්
- 6 - හෙල්ල

ii. (අ) පොස්බෙරි ෆ්ලෝස් ක්‍රමය

(ආ)

- පැනීමක දී තරඟකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොරැඳී වැටීම අසාර්ථක පැනීමකි
- හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හෝ ආධාරක කණු දෙපසින් පිහිටි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක පැනීමකි
- නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි
- පිට පිට අසාර්ථක පැනීම් තුනකින් ක්‍රීඩකයා තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.

iii.

- මීටර් තුනක් පමණ පරතරය සිටින සේ කෝන්ස් කිහිපයක් තබා ඒ මතින් අක්වක් දිවීම.
- මීටර් අටක පමණ විෂ්කම්භය සිටින සේ අටේ ඉලක්කමක් ඇඳ ගන්න. එහි එක් රවුමක් සෙමින් දුවන්න. අනෙක් රවුම වේගයෙන් දුවන්න.
- මෙට්ටයකට පිටුපා සිට ගන්න. පාද දෙකින් නික්මී උඩ පැන මෙට්ටය මත වැටෙන්න.

(6)

i. A - FTF - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු

B - STF - සෙමින් ක්‍රියා කරන තන්තු

ii.

- කමල් - සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු
- බිමල් - වේගෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු

විශේෂ ලක්ෂණ	FTF	STF
වර්ණය	සුදු	රතු
සංචිත ආහාර	වැඩිය	අඩුයි
සංකෝචන වේගය	වැඩිය	අඩුයි
ස්වායු ස්වසනය	අඩුයි	වැඩිය
වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම	අඩුයි	වැඩිය
අධිවේගී ව්‍යායාමවල සහභාගිත්වය	වැඩිය	අඩුයි

iii. කමල්

මෙම ක්‍රීඩකයා(කමල්) දිගු දුර ධාවන තරඟ සඳහා සහභාගී වන බැවින්(10000) ඔහුට වැඩි වේලාවක් තම ඉසව්ව වෙනුවෙන් ගතවේ. ඔහු දිගු කාලීනව වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් සපයා ගත යුතුව ඇත. ඉහත සමීකරණයෙන් දක්වා ඇති ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය භාවිතයෙන් දිගුවේලාවක් වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලබා ගත හැකිය. එම නිසා ඔහු එම ක්‍රමය භාවිත කරයි.

(7)

i.

- උඩු අත් පිරිනැමීම
- යටි අත් පිරිනැමීම

ii.

- Side steps පැත්තට අඩිය තබා ගමන් කිරීම
- Cross step කතිර ක්‍රමය
- Dash දිවීමේ ක්‍රමය

iii.(අ)

ගැමුණු පිලට ලකුණක් සමග පිරි නැමීම හිමි වේ

(ආ)

- තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහර දීම.
- නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අත්හරිමින් හුරු අතින් පහර දීම.
- එල්ලන ලද පන්දුවකට උඩ පැන පහර දීම

B) i.

- උරහිස් යැවුම
- හෙප්පා යැවුම
- උරහිසට ඉහළින් යැවුම
- අතට යටින් යැවුම

ii.

- පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම
- පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් ඇවිදීම හෝ දිවීම
- අහිමි පෙදෙසට යාම
- තත්පර තුනකට වඩා පන්දුව අතේ තබා ගෙන සිටීම
- සමාන්තර රේඛා දෙකකට ඉහළින් පන්දුව යැවීම.....

iii.(අ)

- වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම ස්ථානයේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට දඬුවම් යැවුමක් ලබා දෙයි.

(ආ)

- ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දුව විදීම
- වෙනත් ක්‍රීඩිකාවකගේ බාධා කිරීම් සමග ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දු විදීම
- වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක් එවන පන්දුව ලබා ගෙන කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දු විදීම

C i.

- පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.
- පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- පසුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
- උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.

ii.

- විසිකරන්නාගේ පාද දෙකම පොළොවේ ස්පර්ශ විය යුතු ය
- විසි කරන්නා ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණලා සිටිය යුතු ය
- හිස පිටුපස සිට ඉහළින් පන්දුව මුදා හැරිය යුතු ය
- වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ කරන තෙක් විසිකරන්නා පන්දුව ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය
- ප්‍රතිවාදීන් විසිකරන්නාගේ සිට මීටර් දෙකක් ඇතින් සිටිය යුතු ය
- එක තැන හෝ දුව විත් පන්දුව විසිකළ හැකිය

iii. (අ) විරුද්ධ පිලට දඬුවම් ලක්ෂයේ සිට දඬුවම් පහරක් ලබා දෙයි

(ආ)

- බිත්තියක් ආධාර කර ගනිමින් බිත්තියට පන්දුව එල්ල කර එහි වැදී එන පන්දුවට නැවත හිසින් පහර දීම
- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා බැහින් එකතු වී මාරුවෙන් මාරුවට හිසින් පන්දුවට පහර දීම
- රවුමක සිට රවුම මැද සිටින්නා හිසින් පහර දෙන පන්දුවට අනෙක් ක්‍රීඩකයින් හිසින් පහර දීම
