ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහස්‍යයි
கந்தரங்கமானது

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024(2025)
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை –2024(2025)

විෂයය අංකය
பாட இலக்கம் **86**

විෂයය
பாடம் **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

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

විශේෂ උපදෙස්
விசேட அறிவுறுத்தல்

එක් පිළිතුරකට ලකුණු
ஒரு சரியான விடைக்கு

01

බැගින්
புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව
சரியான விடைகளின் தொகை

25
40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු
பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி

25
40

CamScanner

අපේක්ෂණය: පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ විවිධ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳව විමසා බැලීම

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, **I** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද **II** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. නාමල්ගම විදුහල හා අප විදුහල අතර සුහද නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු තරගාවලියක් විදුහල් ක්‍රීඩා පිටියේදී පසුගිය සෙනසුරාදා පැවැත්විණි. විදුහල් ක්‍රීඩා සංගමය හා පාසල් ප්‍රජාවගේ සහාය ඇතිව තරගාවලිය සංවිධානය කරන ලදී.

තරගාවලියේ සංවිධාන වගකීම් විවිධ කමිටුවලට පවරන ලද අතර ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යවන ලද්දේ ලිපිලේඛන කමිටුව විසිනි.

ආරාධිත අමුත්තන්, විදුහල්පති, ආචාර්ය මණ්ඩලය, තරගකරුවන් ආදී සියල්ලන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ආරම්භය උත්සවශ්‍රීයෙන් සිදුකළ අතර මුලින්ම පවත්වන ලද්දේ නෙට්බෝල් තරගාවලියයි. ආරාධිතයින් පුටුවල වාඩිවී තරගය නැරඹූ අතර ඇතැම් සිසුනූ සමහරක් ක්‍රීඩාගාරයේ පවී මත වාඩිවී මෙන්ම ක්‍රීඩාපිටියේ අවට සිටගෙන තරග නැරඹූහ.

පාපන්දු තරග දිවා ආහාරයෙන් පසුව පවත්වන ලදී. සිසුන් දේශීය ආහාර පරිභෝජනය සඳහා නුරුකිරීමේ අරමුණ ඇතිව සංග්‍රහ කමිටුව හා ප්‍රදේශවාසීන් එක්ව දිවා ආහාරය ලෙස රතු සහල් බත්, මාළු, කලවම් පලා මැල්ලුමක්, ව්‍යාංජන තුනක්, එළවළු සලාදයක් සහ අතුරුපස ලෙස පලතුරු සලාදයක් සකස් කොට ආරාධිතයින්ට සහ සිසුන්ට පිළිගන්වන ලදී. එමෙන්ම තරගය අතරතුර පැපොල්, දිවුල් වැනි ස්වාභාවික පලතුරු යුෂ පානය සඳහා ද අවස්ථාව සලසා තිබුණි.

තරග අවසානයේ උත්සව සභාව ඇමතූ විදුහල්පති සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වල යෙදීමේ අවශ්‍යතාව ඇතුළු කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ජයසංකේත ප්‍රදානයෙන් අනතුරුව සියලුදෙනාට ස්තුති කර තරගාවලිය නිමා කරන ලදී.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) සිද්ධියේ දක්වා ඇති කමිටුවලට අමතරව තරග සංවිධානයේ පහසුව සඳහා පත්කළ හැකි වෙනත් කමිටු **දෙකක්** ලියන්න. ආරක්ෂක කමිටුව / විනය කමිටුව

(ii) ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යැවීමට අමතරව ලිපිලේඛන කමිටුවට පැවරිය හැකි වෙනත් කාර්යන් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පයට අනුව ක්‍රීඩා සංගමය ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගෙන ඇති, සිද්ධියේ සඳහන් අවස්ථා **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) තරග නැරඹීමේදී ස්ථිතික ඉරියව් දක්වා ඇති පුද්ගල කණ්ඩායම් **දෙකක්** නම් කරන්න.

(v) සිද්ධියේ දක්වා ඇති සිසුන් පරිභෝජනය කළ මිශ්‍ර ආහාර වර්ග **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) ප්‍රදේශවාසීන් සකස් කළ දිවා ආහාරයේ අඩංගු මහා පෝෂක **දෙකක්** නම් කරන්න.

(vii) දේශීය ආහාර පරිභෝජනයෙන් සිසුන්ට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** ලියන්න.

(viii) සිද්ධියේ සඳහන් **නොවන** සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා **දෙකක්** ලියන්න.

(ix) මෙවැනි වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන්, සිසුන් තුළ වර්ධනය වන මනෝසමාජීය කුසලතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(x) විදුහල්පති සඳහන් කළ ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වලට අමතරව සෞඛ්‍යවත්බව ගොඩනැඟීමට අවශ්‍ය වෙනත් අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

i. මූල්‍ය කමිටුව, උපකරණ භාර කමිටුව, ක්‍රීඩා භාර කමිටුව, ප්‍රථමාධාර කමිටුව, තරග කමිටුව, සංදර්ශන කමිටුව, සැරසිලි කමිටුව, ජය සංකේත කමිටුව, සහතික පත් කමිටුව හා ප්‍රවාහන කමිටුව. ආරක්ෂක , විනය කමිටුව

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ii. ප්‍රතිඵල ලේඛන සැකසීම, ස්තුති කිරීමේ ලිපි යැවීම, විනිශ්චය මණ්ඩලය කැඳවීමේ ලිපි යැවීම, අවශ්‍ය ලිපි ද්‍රව්‍ය සපයා දීම, වැඩසටහන් හා වාර්තා සකස් කරදීම .....

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

iii.

- තරග සංවිධානය කිරීමට
- දිවා ආහාරය සඳහා කොට පිළිගැන්වීම
- පළතුරු යුෂ සකස් කිරීමට

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

iv.

- ආරාධිත අමුත්තන්
- සිසුන්

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

v.

- එළවළු සලාදය
- පළතුරු සලාදය
- කලවම් පලා මැල්ලුම

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

vi. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන්

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

vii.

- සෞඛ්‍යවත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
- නැවුම් ආහාර පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
- කෘත්‍රිම රසකාරක වලින් තොර ආහාර පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
- ගුණවත් ආහාරයක් ලබා ගැනීම. (හෘදයාබාධ වළක්වා ගැනීම)

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

viii.

ක්‍රිකට්, වොලිබෝල්, බාස්කට්බෝල්, බැඩ්මින්ටන්, හොකී, ටේබල් ටෙනිස්, කබඩි, Hand ball, Throw ball . . . . . .

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

ix.

- කණ්ඩායම් කුසලතා
- අන්‍යමත ඉවසීම
- නම්‍යශීලී බව
- ඉවසීම
- නායකත්වය
- අනුගාමිකත්වය
- සහානුභූති බව
- අගය කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

x.

- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම
- සමාජ සම්මත නීතිරීති පිලිපැදීම
- මානසික ආතතිය කළමනාකරණය
- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානයෙන් වැළකීම
- සරළ දිවි පැවැත්මකට හුරුවීම
- BMI නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම

නින්ද ලබා ගැනීම,
විවේකය ලබා ගැනීම,
සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර ලබා ගැනීම

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

අපේක්ෂණය: ආහාර පරිභෝජනයේදී එහි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව විමසා බැලීම

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා වැදගත්වන අතර ඒ සඳහා ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය අවශ්‍ය වේ.

(i) ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවලදී ආහාර නරක්වීමට හේතුවන ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ආහාර බාලකිරීම (food adulteration) යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ආහාර බාලකිරීම සිදු කරන ආකාරය දැක්වීම සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(iii) (අ) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය විනාශ වීම අවම කරගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

පිළිතුරු

i.

- බැක්ටීරියා
- දිලීර
- වෛරස්

වර්ග තුනට.

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

ii.

(අ) ආහාර බාල කිරීම යනු ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදුකිරීම

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි

(ආ)

- ගම්මිරිස්වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම
- කිරිපිටිවලට මෙලමයින් එකතු කිරීම
- මිරිස් කුඩු, කහකුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු ආදිය සඳහා හාල්පිටි, තිරිඟු පිටි, ගඩොල් කුඩු ආදී විවිධ ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

iii.

(අ)

- පළතුරු, එළවළු කැපීමට පෙර සේදීම
- එළවළු, පළා වර්ග මද ගින්නේ පිස ගැනීම
- හැකි සෑම විටම අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි ආහාර අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීම
- යකඩ හා කැල්සියම් සහිත ආහාර එක්ව පිසගැනීමෙන් වැළකීම
- හුමාලයෙන් තැම්බීම
- කාර්.බ./කෝක්.කා.ලි අමතෙන් ආහාර වල ගැනීම.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

(ආ)

- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක්ව පිස ගැනීම
- ස්වාභාවික කුළුබඩු එක්කර ගැනීම
- පිසීමෙන් පසු දෙහි යුෂ එක්කර ගැනීම
- මාෂ බෝග සහ ධාන්‍ය එක්ව පිස ගැනීම
- ආහාරවලට උම්බලකඩ එක්කර ගැනීම
- බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය උදා: අයඩින් සහිත ලුණු
- කාර්.බ./කෝක්.කා.ලි අමතෙන් ආහාරවල ගැනීම.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 X 3 (ලකුණු 03)
මුළු ලකුණු 2+1+2+2+3 = 10

අපේක්ෂණය: ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛාරක්ෂිත බව පිළිබඳව විමසා බැලීම

3. එක් පද්ධතියක ජීව විද්‍යාත්මක පිහිටීම අනුව මිනිසාගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂභව ශිරණය වන අතර රෝගවලින් වැළකීම සඳහා එම පද්ධතියේ සෞඛ්‍යවත්භව රැකගැනීමට කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
   (i) ස්ත්‍රී-පුරුෂ වශයෙන් කැපී පෙනෙන ව්‍යුහාත්මක වෙනසක් ඇති පද්ධතිය නම් කර, එහි ප්‍රධාන කාර්යය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග **දෙකක්** සඳහන් කර, එම රෝග ආසාදනය විය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රමය ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
   (iii) (අ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව වැළදීම සඳහා වැඩි අවධානමක් ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ආ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ආසාදනයෙන් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

පිළිතුරු

i.

- ප්‍රජනක පද්ධතිය

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි

- වර්ගයා බෝ කිරීම/ නව ජීවියෙකු බිහි කිරීමේ ක්‍රියාවලියට දායක වීම

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි

ii.

- සුදු බිංදුම (Gonorrhoea)
- හර්පීස් (Gental Herpes)
- උපදංශය (Syphillis)
- ක්ලැමීඩියා (Clamidia)
- ලිංගික ඉන්නන් (Gental Warts)
- ඒඩ්ස් (HIV/AIDS)
- .....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

- ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමෙන්

නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු 01 යි
එකතුව 2 + 1 = ලකුණු 03 යි

iii. (අ)

- වාණිජමය ලිංගික වෘත්තීන්හි යෙදෙන ගැහැණු සහ පිරිමි
- එක් අයෙකුට වඩා වැඩි දෙනෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- සමලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- ලිංගික අවයවවල වණ, දද හෝ තුවාල ඇති අය
- අනෙකුත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණ වන රෝග ඇති අය
- එන්නත් මගින් හවුලේ මත්ද්‍රව්‍ය ශරීර ගත කර ගන්නා අය
- HIV ආසාදිත මව්වරුන්ට උපදින දරුවන්
- නිවිවි රොලීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

(ආ) ඉහාදින අදාළ ලකුණු මෙලෙසි

- අනාවැසිත ලිංගික සබඳතා වලින් වැළකීම
- විවාහ වන තුරු ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම
- විවාහයෙන් පසු තම විශ්වාසවන්ත සහකරුට/ සහකාරියට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම
- පවුල් ඒකකය ගක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීම
- සමාජයේ පවතින අවදානම් තත්ත්ව හඳුනාගෙන ඒවායින් ආරක්ෂාවීම
- රුධිර පාරවිලයනයේදී එම රුධිරය ආසාදිත රුධිරය නොවන බවට සහතික කරගැනීම
- එන්නත්කරණයේදී භාවිත කරන සිරින්ජර් කටු ජීවානුහරණය කරන ලද ඒවා බව සහතික කර ගැනීම
- ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත පෙදෙස පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 x 3 (ලකුණු 03)

එකතුව 2+3 = 05

මුළු ලකුණු 2+3+2+3 = 10

CamScanner

අපේක්ෂණය: එදිනෙදා ජීවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

4. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට විවිධ අභියෝග සඳහා මුහුණදීමට සිදුවේ. එම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට අප තුළ ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතුවේ. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
   (i) මෙතෙක් කරගෙන ආ සියලු ක්‍රීඩාවලින් ඉවත් වී පාඩම් කිරීම පමණක් කළ යුතු බව, 10 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම් ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට මව පවසනු ඔබට ඇසෙයි.
   (ii) 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම් ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට, ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ආරම්භ කිරීමට සමාජ මාධ්‍ය මගින් ආරාධනාවක් ලැබී ඇති බව, ඔබ දැනගනියි.
   (iii) ඔබගේ හොඳම යහළුවා/යෙහෙළිය මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන, වැඩිමහල් යහළුවන් පිරිසක් ඇසුරු කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබේ.
   (iv) තම මව සහ පියා නිතර නිවසේදී අඩදබර කරගත්තා නිසා තමාට අ.පොෂ.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා සූදානම්වීමට නොහැකි බව ඔබගේ මිතුරකු/මිතුරියක ඔබට පවසයි.
   (v) ඔබගේ මිතුරාගේ/මිතුරියගේ නිවසට ගියවිට අනාවරණය වූයේ, ඔවුන්ගේ මිත්තණියට ඔවුන් කිසිදු උදව්වක් උපකාරයක් සිදු නොකරන බවයි. (උකුණු 02 × 5 = 10 යි)

පිළිතුරු

i.

- ක්‍රීඩාවලින් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්වීම, නංගිගේ/ මල්ලිගේ මනෝ සමාජීය දියුණුවට අවශ්‍ය බව, මවට/ නැගණියට, මළණුවන්ට පැහැදිලි කිරීම.
- කාලය කළමනාකරණය කරගනිමින් ක්‍රීඩාවලට සහභාගීවීම සහ පාඩම් කිරීම සිදුකළ හැකි බව, මවට/ නැගණියට, මළණුවන්ට පැහැදිලි කිරීම.
- අ.පොෂ.ස. (සා.පෙළ) විභාගයට සූදානම්වීමට තව අවුරුද්දක් පමණ තිබෙන බැවින් සමබරව මෙම කාර්ය කළමනාකරණය කර ගත හැකි බව මවට/ නැගණියට/ මළණුවන්ට පැහැදිලි කිරීම.
- ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ලැබෙන මනෝ සමාජීය දියුණුව නිසා වඩා හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරතවිය හැකි බව මවට/ නැගණියට/ මළණුවන්ට පැහැදිලි කිරීම.

ii.

- එම පණිවුඩ සඳහා කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොදැක්විය යුතු බව පැහැදිලි කරදීම.
- ඉගෙනුම් ලබන කාලයේ ප්‍රේම සම්බන්ධතා ඇති කරගැනීම නුසුදුසු බවත් අධ්‍යාපනයට මුල් තැන දියයුතු බවත් පහදාදීම.
- එවන් සබඳතාවලට අවස්ථාව ලබාදීමෙන් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වී අනාගතය අඳුරු විය හැකිබව පැහැදිලි කරදීම.
- සමාජය තුළින් ඔබට අපවාද/ අපහාස ඇතිවිය හැකි බව මල්ලිට, නංගිට පෙන්වාදීම.

iii.

- පළමුව එවැනි අවදානම් චර්යා ඇති අය ආශ්‍රය කිරීම නතර කිරීමට උපදෙස් දීම.
- එවැනි අය ආශ්‍රය කිරීම නිසා තමන්ද එවැනි අයෙකු බවට සමාජගත විය හැකි බව පහදාදීම.
- තමාවද, එවැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පොළඹවා ගැනීමට ඔවුන් කටයුතු කළ හැකි බව පහදාදීම.
- යම් අවස්ථාවක ඔවුන් නීතියේ රැහැනට හසු වුවහොත් ඔබද වරදකරුවකු විය හැකි බව පහදාදීම
- එවැනි තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වී දෙමාපිය අපේක්ෂා බිඳවැටී අනාගතය අඳුරු විය හැකි බව පහදාදීම.

iv.

- විභාගය සඳහා සූදානම් වන බැවින් මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය කිරීම
- තමා විභාගයට සූදානම් වන බැවින් ඔවුන්ගේ අඩදබර කරගැනීම් වීට බාධාවක් බවත් එසේ නොකරන ලෙස ඔවුන්ට කාරුණිකව පහදාදීමට උපදෙස් ලබාදීම.
- තමා විභාගය අසමත් වුවහොත් තමාගේ අනාගතය අඳුරු වන නිසා එසේ නොකරන ලෙස උපදෙස් ලබාදීම.
- ඔවුන්ට ගැටළුවක් ඇත්නම් දෙදෙනා එක්ව කාරුණිකව සාකච්ඡා කර විසඳා ගැනීමට උපදෙස් ලබාදීම.
- ඔවුන් එසේ කටයුතු කිරීමෙන් තමාට යහළුවන්ට හා අසල්වාසීන්ට මුහුණදීමට නොහැකි නිසා එසේ නොකරන ලෙස උපදෙස් දීම.
- මේ පිළිබඳව ගුරුතුමා / ගුරුතුමිය හෝ වැඩිහිටියෙකු දැනුවත් කර ඔවුන් මඟින් දෙමාපියන්ට උපදෙස් ලබා දීම.
(~~දෙමාපියන් හා යහළුවා යන දෙදෙනාටම උපදෙස් දිය යුතුය~~)

v.

- තම මිත්තණියට එසේ නොකරන ලෙස උපදෙස් ලබාදීම.
- මිත්තණිය මවක් ලෙස ඔබගේ පියාව/ මවව රැක බලාගත් බව ඔවුන්ට පහදා දීම.
- වයස් ගත වන විට ඔවුන් රැක බලා ගැනීම දරු මුණුපුරන්ගේ වගකීම හා යුතුකමක් බව පහදාදීම.
- ඔබද වයසට යන විට ඔබගේ දරුවන්ට ඔබට එසේ කිරීමට ඉඩ ඇති බව පහදාදීම.
- මිත්තණියගේ ජීවිතයේ අවසාන කාලය සතුටින් තැබීම ඔවුන්ගේ වගකීම හා යුතුකම බව පහදා දීම.
- සහානුභූති බව ඔවුන් තුළ ගොඩනගා ගත යුතු කුසලතාවයක් බව පහදාදීම

ඉහත සෑම පිළිතුරකටම අවම වශයෙන් උපදෙස් දෙකක්වත් ගම්‍ය වන පරිදි ධනාත්මක ලෙස පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු දෙක බැගින් ලබා දෙන්න

මුළු ලකුණු 2+2+2+2+2 = ලකුණු 10

CamScanner

අපේක්ෂණය: මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සහ නීතිරීති පිළිබඳව විමසා බැලීම

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී දක්ෂතා දැක්වීමට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම, නීතිරීති අවබෝධය හා පුහුණුවීම් අවශ්‍ය වේ.

- ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනකුගේ තරග අංක සහ ඔවුන් පුහුණු වූ ශිල්පීය ක්‍රම (techniques) පහත සඳහන් වේ.

ක්‍රීඩක අංකය	ශිල්පීය ක්‍රමය
46	ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය (hitch-kick technique)
78	පෙරි'ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය (Parry O' Brien technique)

(i) මෙම තරඟකරුවන් දෙදෙනා සහභාගි වූ ඉසව්, ඔවුන්ගේ තරග අංක ඉදිරියෙන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ඉහත (i) හි සඳහන් තරඟකරුවන්ගේ ගාත්‍රාවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඉහත (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(iii) (අ) ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට යගුලිය හුරු කර ගැනීම සඳහා ඔබට ආදර්ශනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරඟකරුවකු යගුලිය දැමීමෙන් අනතුරුව එය බිම පතිතවීමට පෙර කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටව යයි. මෙම අවස්ථාවේ තරඟයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

පිළිතුරු

i.

46 - දුර පැනීම
78 - යගුලිය දැමීම

තරඟ අංකය සමග නිවැරදිව පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)
තරඟ අංකය රහිතව පිළිවළින් ලියා ඇත්නම් 1/2 X 2 (ලකුණු 01)

ii. (අ) සුදු තන්තු/ වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (FTF)

නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු 01 යි

(ආ)

- සුදු පාටයි.
- ස්වායු ස්වසනය අඩුයි.
- නිර්වායු ස්වසනය වැඩියි.
- වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීම අඩුයි.
- සංචිත ආහාර (ග්ලයිකොජන්) වැඩියි.
- අධිවේගී ව්‍යායාමවල සහභාගීත්ව වැඩියි.
- දිගුකාලීන ව්‍යායාමවල සහභාගීත්වය අඩුයි.
- සංකෝචන වේගය වැඩියි
- .....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)
එකතුව 1 + 2 (ලකුණු 03)

iii. (අ)

- සිරුර ඉදිරියෙන් යතුලිය අතින් අත මාරුකර ගැනීම.
- යතුලිය අතින් අතට මාරු කරමින් සිරුර වටා ගෙන යාම.
- යතුලිය තනි අතින් අල්ලා අත ඉහළට දිගු කර ඉහළට හා පහළට ගෙනඒම.
- යතුලිය බිමදිගේ රෝල් කිරීම
- යතුලිය වලලුකර වටා කරකැවීම
- පාද ඔසවමින් අටේ ඉලක්කම සේ කලවා අතරින් ගෙන යාම
- ~~හාද උරහිස පරතරයට තබා යතුලිය ගෙල අසළ තබා මදක් දණහිසින් නැමී සිරුර ඉහළට ගෙන එමින් ඉදිරියට දැමීම~~
- රාහු කටහ ඉහත ඇතුන්ගේ නිදර්ශන ලකුණු දෙන්න .

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

(ආ) තීරණය - මෙය වැරදි දැමීමක් ලෙස (No throw) සඳහන් කිරීම.

හේතුව - උපකරණය දැමීමෙන් අනතුරුව එය බිම පතිත වන තෙක් ක්‍රීඩකයා කවය තුළ සිටිය යුතුය. මෙම තරගකරු ඊට පටහැනිව ක්‍රියා කළ නිසා මෙය වරදක් ලෙස සළකනු ලැබේ.

තීරණය නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි.
හේතුව නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි.
එකතුව 1 + 2 (ලකුණු 03)
මුළු ලකුණු 2+1+2+2+3 = 10

අපේක්ෂණයඃ කළමනාකරණ හා තරඟාවලි සංවිධානය කිරීමේ හැකියාව පිළිබඳ විමසා බැලීම

6. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් අතර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ප්‍රධාන තැනක් ගනී. එය පුද්ගල හැකියා දියුණු වන ලෙස නිවැරදිව කළමනාකරණය කළ යුතු ය.

(i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට අමතරව කළමනාකරණයට ඔබට දායක විය හැකි පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානය ඔබ කණ්ඩායමට පැවරී ඇති නම්, උත්සවය සංවිධානයේදී ඔබගේ අවධානය යොමුවිය යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා **තුන** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ඇතුළු පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන් කායික වශයෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ වොලිබෝල් තරඟාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් හතරක් සහභාගිවන්නේ නම්, ඒ සඳහා සාකල්‍ය ක්‍රමයට (league method) අනුව තරග සටහනක් අඳින්න. (ලකුණු 03 යි)

පිළිතුරු

i.

- ශරීර සුවතා වැඩසටහන
- කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
- ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
- වර්ණ ප්‍රදානය
- විශේෂ ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන්
- ක්‍රීඩා සංගම් මගින් පවත්වන විවිධ තරඟාවලි/ වැඩසටහන්
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්
- පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් (නිවැරදි යමක් ලිව්වා නම්).

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ii.

- පෙර සංවිධානය
- තරඟ දින සංවිධානය
- පසු සංවිධානය

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 3 (ලකුණු 03)

iii.

(අ)

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනයවීම. (යෝග්‍යතා කොටස ලිව්වා නම්)
- ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම.
- ශරීර සංයුතිය පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම.
- ක්‍රියාශීලී බව ඇතිවීම.
- .....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

(ආ)

1	2	3
1 - 2	1 - 4	1 - 3
4 - 3	3 - 2	2 - 4

නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු 03 යි
මුළු ලකුණු 2+1+2+2+3 = ලකුණු 10
3

2+3+2+3

+ සැම කෝණයක්ම පරිමාව නිරූපණය කිරීමට
සමාන වූ ඒවා

අපේක්ෂණය: වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු ක්‍රීඩාවල කුසලතා හා නීතිරීති පිළිබඳ විමසා බැලීම

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල නිරතවීමේදී එම ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා මෙන්ම නීතිරීති පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ.

A. (i) (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(P) (Q) (ලකුණු 02 යි)

(ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරඟයේදී දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුව (P) රූපයෙන් දක්වා ඇති දක්ෂතාව උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රතිවාදී පිලට යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

පිළිතුරු

i.

P - ප්‍රහාරය (Spike)
Q - පිරිනැමීම (Service)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ii.

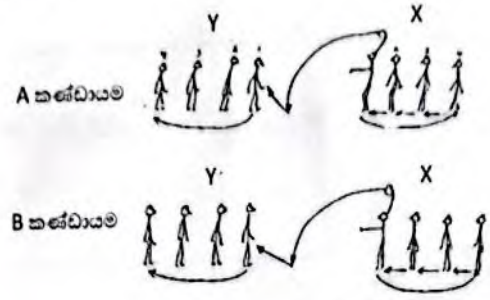
නිරීක්ෂය - උතුරු පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සමග පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ලබාදීම
හේතුව - පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකුට ඉදිරි කලාපයටවත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහලින් ඇති පන්දුවකට ප්‍රහාරයක් එල්ල කර විරුද්ධ පිළට යැවීමට නොහැකිය.

නිරීක්ෂය සඳහා ලකුණු 01
හේතුව සඳහා ලකුණු 02
එකතුව 01+02 = ලකුණු 03

iii.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු ප්‍රහාරය සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක්

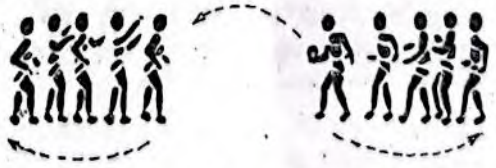
ක්‍රියාකාරකම 01-



- රූපයේ පෙනෙන පරිදි A සහ B ලෙස ක්‍රීඩකයින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් X සහ Y ලෙස ක්‍රීඩකයින් සමානව බෙදන්න.
- X පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා රූපයේ පෙනෙන පරිදි තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන ප්‍රහාරයක ආකාරයට පොළොවට ගසා Y පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව යැවීමෙන් අනතුරුව එම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
- ඒ ආකාරයටම Y පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා ද X පැත්තේ දෙවන ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව ප්‍රහාරයක ආකාරයට යැවීමෙන් පසු එම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
- මේ ආකාරයට සියළුම ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 02-

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටිඅත් පිරිනැමීම සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් :



- කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර 5ක් පමණ ඈත්ව සිට නිවැරදිව යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව ඉදිරි පෙළේ ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව පිරිනමන්න.
- පිරිනැමීම කළ ක්‍රීඩකයා රූපයේ දැක්වෙන පරිදි තම පෙළේ පසුපසට එකතු වන්න.
- මේ ආකාරයට සියළුම ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

ඉහත පිළිතුර හෝ ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් (කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්/පන්දුව සහිතව/රූප සටහන් සහිතව) 02 ක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා

ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 X 2 (ලකුණු 05)

* රූප සටහන් නොමැතිව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

* රූප සටහන් මගින් පමණක් පිළිතුර ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 02+03 +05 = ලකුණු 10

B. (i) පහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(S) (T) (ලකුණු 02 යි)

(ii) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරඟයේදී රතු කණ්ඩායමේ විදින්නිය (goal shooter) පන්දුව විදීමේදී නිල් කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (goal keeper) අඩි 3 ක පරතරයක් ඇතිව බාධා කරමින් විදින්නියගේ අතින් පන්දුව ගිලිහුනවිට, උඩ පැන පන්දුව ලබාගන්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

පිළිතුරු

i.

S – වැළැක්වීම (Defending)

T – විදීම (Shooting)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

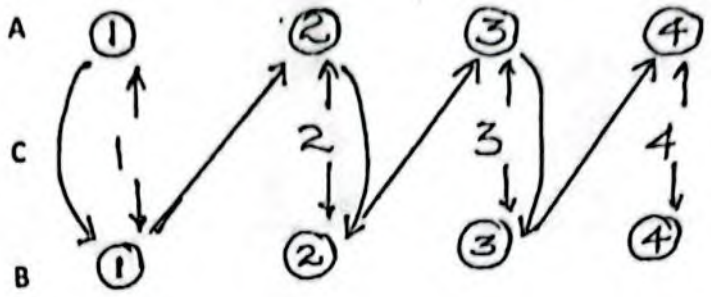
ii. තීරණය - එම ක්‍රියාව නිවැරදි බැවින් තරඟය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම +1

හේතුව - අඩි 03ක දුරක් ඇතිව ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවට බාධා කිරීම සිදු කළ හැකිය. එමෙන්ම +2
ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව අතින් පන්දුව ගිලිහුණ විට වළක්වන ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව ලබාගත හැකිය.

තීරණය සඳහා ලකුණු 01
හේතුව සඳහා ලකුණු 02
එකතුව 01+02 = ලකුණු 03

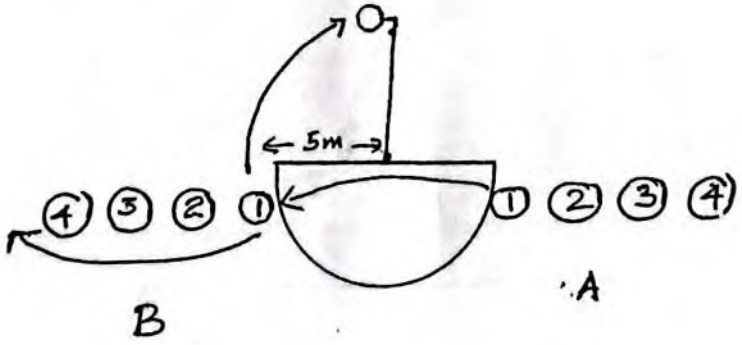
iii.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවය කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් :



- සිසුන් A, B, C වශයෙන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- රූපයේ ආකාරයට A හා B කණ්ඩායම් දෙක මුහුණට මුහුණලා පේළි දෙකක සිටවන්න.
- C කණ්ඩායම A හා B කණ්ඩායම් දෙක අතරින් සිටවන්න. A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුව විසි කිරීමේදී C කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් අඩි තුනක පරතරයක් තබා වැළැක්වීම සිදුකිරීම
- B කණ්ඩායමේ සිසුන් පන්දුව ලබා ගෙන A කණ්ඩායමට යවන විට C කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් ඉහත පරිදි කටයුතු කිරීම
- මේ අයුරින් කණ්ඩායම් තුනම මාරු වී නැවත ක්‍රියාකාරිකම සිදුකිරීම

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීමේ දක්ෂතාවය කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් :



- වැදුම් කණුවේ සිට මීටර් පහක දුරින් අඩකවයක් අඳින්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- ඉහත රූපයේ ආකාරයට A හා B කණ්ඩායම් ස්ථානගත කරන්න.
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යැවීම. B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා එම පන්දුව ලබාගෙන විදීම සිදුකිරීම. විදීමෙන් පසු නැවත පන්දුව යවා තම පේළියේ පිටුපසට යාම.
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා පන්දුව ලබාගෙන විදීම සිදුකිරීම. විදීමෙන් පසු නැවත පන්දුව ලබාගෙන B කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවාට යවා තම පේළියේ පිටුපසට යාම.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම දිගටම සිදුකිරීම.

ඉහත පිළිතුර හෝ ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් (කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්/පන්දුව සහිතව/රූප සටහන් සහිතව) 02 ක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා

ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 x 2 (ලකුණු 05)

- රූප සටහන් නොමැතිව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කර ඇත්නම් ලකුණු 2 x 2 (ලකුණු 04)
- රූප සටහන් සහිත පමණක් පිළිතුර ඉදිරිපත් කර ඇත්නම් ලකුණු 2 x 2 (ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 02+03 +05 = ලකුණු 10

C. (i) පහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ (football) දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(M) (N)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) බස්නාහිර සහ මධ්‍යම පළාත් පාපන්දු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැති පාපන්දු තරඟය අතරතුර මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයකු බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට කෙළ ගසන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ, විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

i.

M – හිසින් පහරදීම (Heading the ball)

N – යටිපතුලෙන් පන්දුව නැවැත්වීම (Stopping the ball with foot)

(හාදියන් පන්දුව නවත්වම)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 (ලකුණු 02)

CamScanner

ii.

තීරණය -

- කෙළ ගැසූ ක්‍රීඩකයාට රතු කාඩ්පත පෙන්වා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම.
- අනෙක් කණ්ඩායමට පන්දුව නැවතුන තැන සිට අනියම් නිදහස් පා පහරක් ලබා දේ.

රතු කාඩ්පත පෙන්වීම 1/2

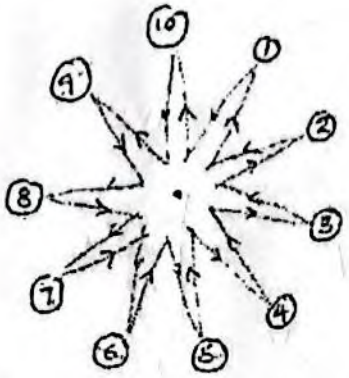
හේතුව -

- ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අනෙකුත් ක්‍රීඩකයෙකුට කෙළ ගැසීම බරපතල වරදක් ලෙස සැලකේ.
- ක්‍රීඩාවට නොගැලපෙන හැසිරීම් සිදු කිරීම

තීරණය සඳහා ලකුණු 01
හේතුව සඳහා ලකුණු 02
එකතුව 01+02 = ලකුණු 03

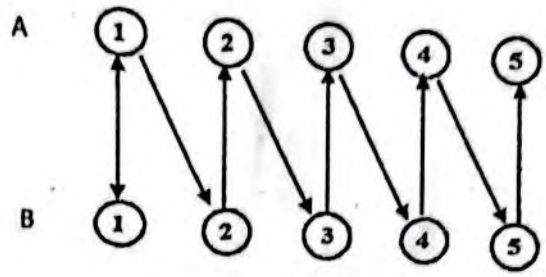
iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාව පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමට උදාහරණ :

ක්‍රියාකාරකම 01



- සිසුන් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට රවුමට සිට ගැනීමට යොමු කරන්න.
- මැද එක් සිසුවෙකු සිට ගත යුතුය.
- මැද සිටින සිසුවා රවුමේ සිටින පළමු සිසුවාට ඉහළින් පන්දුව එල්ල කරයි.
- මැද සිටින සිසුවා රවුමේ සිටින හිසින් පහර දීම මගින් පන්දුව එල්ල කරයි.
- එවිට මැද සිටින සිසුවා තමා වෙත එන පන්දුව අල්ලා ගත යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට රවුමේ සිටින සියලු දෙනාම රවුම මැදට පැමිණ පළමු ආකාරයෙන්ම දිගටම එම දක්ෂතාව කර ගෙන යා යුතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම 02



පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීමේ දක්ෂතාව පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමට උදාහරණ :

- සිසුන් A හා B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- රූපයේ ආකාරයට මුහුණට මුහුණ ලා සිසුන් පේළි දෙකෙහි සිටවන්න.
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා පාපහරක් මගින් B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යවනු ලැබේ. ඔහු විසින් තමා වෙතට එන පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුවේ.
- ඉන් පස B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පා පහරක් මගින් යවන පන්දුව ඔහු විසින් පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුය.
- මෙසේ සෑම සිසුවෙක්ම පා පන්දුවට පා පහර දීම හා පන්දුව මත පාදය තබා තමා වෙතට එන පන්දුව නැවැත්වීම කළ යුතුය.

ඉහත පිළිතුර හෝ ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් (කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්/පන්දුව සහිතව/රූප සටහන් සහිතව) 02 ක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා

ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 X 2 (ලකුණු 05)

රූප සටහන් නොමැතිව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

රූප සටහන් මගින් පමණක් පිළිතුර ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 02+03 +05 = ලකුණු 10

***