



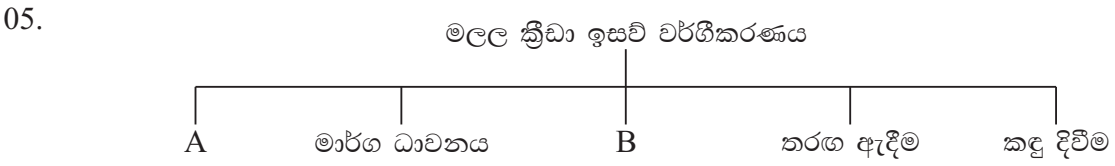
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය පැය 1 යි

නම/ විභාග අංකය:

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලට 1, 2, 3, 4 පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

01. තම හැකියාවන් නිවැරදිව හඳුනාගනිමින් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ඵලදායීව ජීවත් වීමට ඇති හැකියාව ඔබ හඳුන්වන්නේ,
- (i) කායික සුවතාවයයි. (ii) මානසික සුවතාවයයි.
(iii) අධ්‍යාත්මික සුවතාවයයි. (iv) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.
02. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මගින් පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධව නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
- (1) අඩු. 18 ට අඩු දරුවන් සඳහා වයසට අනුව පවතින ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සම්මත වාටි සටහනක භාවිතයෙන් හඳුනාගත යුතුය.
(2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 23-26.9 අතර පැවතීම නිසි පෝෂණ තත්ත්වයයි.
(3) වැඩිහිටියෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් වේ.
(4) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක ප්‍රස්ථාරයේ තැඹිලිපාට වර්ණයෙන් නිර්ණය වන්නේ ස්ථූලතාවයයි.
03. පසු ළමාවිය දරුවකු හට ලබාදිය යුතු කායික අවශ්‍යතාවයකි.
- (1) පිළිගැනීම. (2) ප්‍රජානන කුසලතා වර්ධනය
(3) ආචාරශීලී ගති පැවතුම් හුරුකිරීම (4) ක්‍රියාකාරීවීම සඳහා අවස්ථා ලබාදීම.
04. පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් අතරින් ගතික ඉරියව්වක් ප්‍රදර්ශනය වන අවස්ථාවකි.
- (1) ධාවක තරග ආරම්භයේ සැරසෙත් අවස්ථාව
(2) යගුලිය දැමීමේ සුදානම් වීමේ අවස්ථාව
(3) දුර පැනීමේ අවතීර්ණ ධාවනය.
(4) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත්හිටුව



- ඉහත සටහනෙහි A හා B සඳහා වඩාත් සුදුසු ඉසව්
- (1) A ජවන හා පිටිය B රට හරහා දිවීම. (2) A ජවන තරග B පැනීමේ ඉසව්
(3) A ජවන ඉසව් B පිටිය ඉසව්. (4) A මැරතන් දිවීම B සිරස් හා තිරස් පැනීම

06. පහත දැක්වෙන පිළිතුරු අතුරින් හදිසි අනතුරු ඇතිවීම කෙරෙහි බලපානු ලබන ප්‍රධානතම කරුණ ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

- (1) අනාරක්ෂිත පරිසරය
- (2) නොසැලකිලිමත්බව
- (3) අනවබෝධය
- (4) මේ සියල්ල

07. ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලික සිද්ධාන්ත ඇතුළත් ක්‍රමවේදය වන්නේ,

- (1) ABCDE ක්‍රියාවලිය
- (2) PRICES ක්‍රමය
- (3) SMART ක්‍රමවේදය
- (4) RICE ක්‍රමය

• 2018 නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයින් කිහිපදෙනෙකු පිළිබඳව පහත දක්වා ඇති තොරතුරු ඇසුරෙන් 8-10 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුර සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	ඉසව් කාණ්ඩය
02	කෙටි දුර වේග ධාවනය
05	තිරස් පැනීම
09	විසිකිරීමේ ඉසව්
12	කෙටි මැදි දුර ධාවනය

08. අංක 5 ක්‍රීඩකයා තම ඉසව් සඳහා භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයකි.

- (1) ස්ටැඩල් ක්‍රමය
- (2) හුමණ ක්‍රමය
- (3) පාවෙන ක්‍රමය
- (4) ඇමරිකන් ක්‍රමය

09. ඉසව් වල සාධනය කෙරෙහි වායු ප්‍රතිරෝධය වැඩි වශයෙන්ම බලපෑම් ඇති කරන ඉසව් කාණ්ඩය වනුයේ,

- (1) කෙටිදුර ධාවනය
- (2) විසි කිරීමේ ඉසව්
- (3) කෙටි මැදි දුර ධාවනය
- (4) මේ සියල්ලම

10. අංක 12 ක්‍රීඩකයා සහභාගීවන්නට ඇති ඉසව්වකි.

- (1) 400m
- (2) 3000m
- (3) 1500m
- (4) 800m

11. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශරීර සුවතා වැඩසටහනෙහි අරමුණ වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යවත් දිවිපෙවකක් ලඟාකර දීම.
- (2) අධ්‍යාපන සාධනය සංවර්ධනය
- (3) සතුට හා වින්දනය ලබාදීම.
- (4) මේ සියල්ලම

12. මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් පරිදි නොලැබීම නිසා ශ්‍රී ලංකාව තුළ බහුලව දැකිය හැකි පෝෂණ ගැටළුවකි.

- (1) නිරක්තිය
- (2) අධිපෝෂණය
- (3) මන්දපෝෂණය
- (4) රිකට්සියාව

• පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක 13-14 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- ♦ සමේ රෝග ඇතිවීම.
- ♦ බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
- ♦ ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම.

13. පුද්ගල යහපැවැත්මට බාධා කරනු ලබන ඉහත බලපෑම් ඇතිවීමට හේතුවන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,

- (1) යකඩ
- (2) කැල්සියම්
- (3) විටමින් B
- (4) විටමින් A

14. ඉහත සඳහන් බලපෑම් අවම කර ගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාර වර්ග ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

- (1) මුහුදු පැලෑටි
- (2) වියළි භාල්මැස්සන්, ඉස්සන්
- (3) කහපැහැති එළවළු හා පළතුරු
- (4) තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර

15. ප්‍රජනන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා සම්බන්ධ වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- (1) වැඩිවියට පත්වීමෙන් පසු ඩිම්බ මෝචනය හා ශුක්‍රාණු නිපදවීම ආරම්භ වේ.
- (2) මුළු ජීවිත කාලය පුරාම ඩිම්බ හා ශුක්‍රාණු නිපදවීමේ හැකියාව ඇත.
- (3) ස්ත්‍රී ලක්ෂණ ඇතිවීම කෙරෙහි ටෙස්ටෝස්ටරෝන් හෝමෝනය හේතු වේ.
- (4) සංසේචනය වූ ඩිම්බය පැලෝපිය නාලය තුළ අධිරෝපණය වේ.

16. ♦ ශ්ලේෂමල සහිත බේධය ස්‍රාවය වීම. ♦ ක්‍රමාකූචන ක්‍රියාවලිය සිදුවීම.
 ♦ අංගුලිකා රාශියක් පිහිටා තිබීම.

ඉහත සඳහන් පිහිටීම නිසා මාගේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි දියුණු වී ඇත. මම,

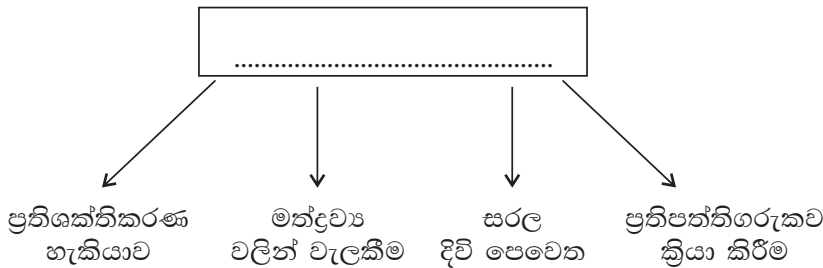
- (1) ස්වසන පද්ධතියයි. (2) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියයි.
 (3) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි. (4) බහිසුරාවය පද්ධතියයි.

17. ♦ පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම. ♦ කසල කළමනාකරණය
 ♦ සෞඛ්‍යමත් ආපන ශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම

ඉහත ක්‍රියාමාර්ග තුළින් පාසලක දියුණු වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ගය වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති (2) දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය
 (3) ප්‍රජා දායකත්වය (4) සෞඛ්‍යසේවා ප්‍රතිසංවිධානය

18.



ඉහත සටහනෙහි මාතෘකාව සඳහා වඩාත් සුදුසු යෙදුම වන්නේ,

- (1) පූර්ණ සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන සාධක
 (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රවේශ මාර්ග
 (3) ජීවයේ ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක
 (4) සාමාජීය සෞඛ්‍ය මැනීමේ නිර්ණායක

19. ♦ ආර්ථික තත්ත්වය ♦ නිසි අධ්‍යාපනයක් නොමැතිවීම.
 ♦ තරඟකාරී බව ♦ රැකියා විසුක්තිය

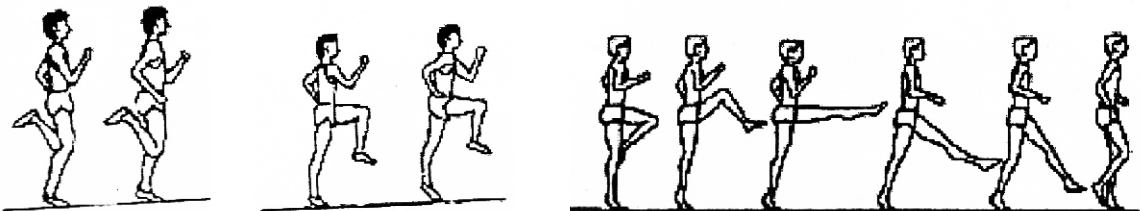
තම අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගැනීමේදී තමාට ඉහත සඳහන් බාධක ඇති බව නාරද පැවසුවේ ය. එසේ නම් ඔහු පසුවන ජීවිත අවධිය වියහැක්කේ,

- (1) ළමාවිය (2) යොවුන්විය (3) තරුණවිය (4) මැදිවිය

20. නිවැරදිව බරක් ඉහළට එසවීමේදී හා පහළට ගැනීමේ ඉරියව් වලදී තිබිය යුතු නිවැරදි ලක්ෂණයකි.

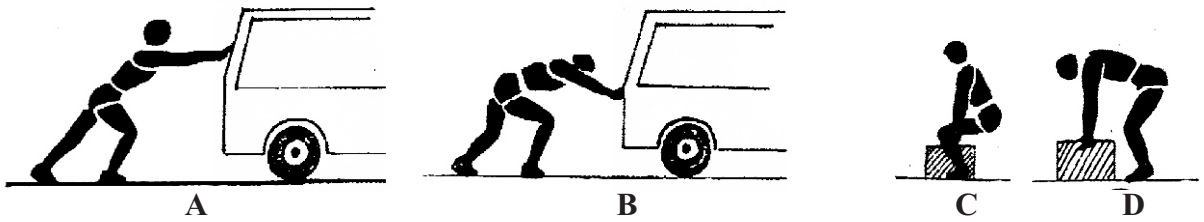
- (1) උපකරණය ශරීරය ආසන්නයේ තබාගැනීම.
 (2) උපකරණය ශරීරයට දුරින් තබා ගැනීම
 (3) පාද හැකිතරම් ලඟින් තබා ගැනීම.
 (4) දණහිස් නොනමා පාද ඉදිරියට නැමීම.

21.



ඉහත සඳහන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් ඔබතුල දියුණු වන්නේ,

- (1) කෙටිදුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හා වේගය (2) ප්‍රතික්‍රියා වේගය හා ධාවන තරඟ ආරම්භය
 (3) පැනීමේ ඉසව්වල නික්මීම (4) විසිකිරීම ඉසව්වල මුදාහැරීම.



22. ඉහත දැක්වෙන ඉරියව් අතුරින් නිවැරදි ඉරියව් වන්නේ,
 (1) A හා B (2) C හා D (3) B හා D (4) A හා C
23. පාසලේදී හදිසියේ අසනීප වූ සුනිමල් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීමෙන් පසු පහත රෝග ලක්ෂණ ඇති බව දැනගන්නට විය.

- ♦ අධික උණ
- ♦ නොසන්සුන් ගතිය
- ♦ සමමතුපිට රතු ලප ඇතිවීම.

මේ අනුව ඔහුට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,

- (1) ඩෙංගු රක්තපාතය (2) වකුගඩු අක්‍රියතාවය
 (3) මැලේරියාව (4) රක්තභීතතාවය
24. පාසල් අධ්‍යාපනය තුළ විවිධ අත්දැකීම් ලබාගත හැකි ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

- (1) වනාන්තර ගවේෂණය හා නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
 (2) පාගමන් සංවිධානය හා කඳු තරණය
 (3) ආචාර පෙළපාලිය හා කඳවුරු ගතවීම.
 (4) ඵලිමහනේ ආහාර පිසීම හා ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු

25. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදුකිරීම හඳුන්වන්නේ,

- (1) ආහාර නරක්වීම. (2) ආහාර බාල කිරීම.
 (3) ආහාර දූෂණය (4) ආහාර විෂ වීම.

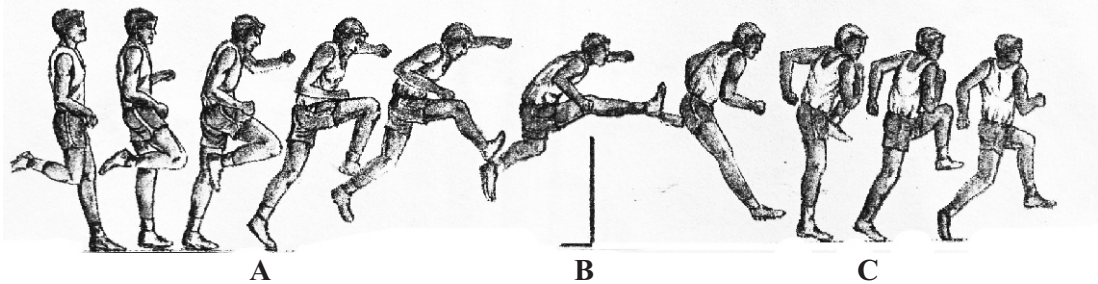
26. ධාවන පථය හා සම්බන්ධ පොදු නීතිරීති පිළිබඳව ශිෂ්‍යයකු දැක්වූ අදහස් කිහිපක් පහත දැක්වේ.

- a සම්මත දුර මීටර 200 ක් හෝ මීටර 400 ක් විය යුතුය.
 b අවම මං තීරු 8 ක් විය යුතුය.
 c ධාවක මං තීරුවක පළල 1.22 m විය යුතුය.
 d ධාවක දිශාව දක්ෂිණාවර්තව සිදුවිය යුතුය.

ඉහත කරුණු අතරින් ධාවන පථය පිළිබඳව වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය හෝ ප්‍රකාශ වන්නේ,

- (1) b හා c (2) b පමණි. (3) a හා c (4) c හා d

27.



ඉහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන්නේ කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි. මෙහි A, B හා C අවධි පිළිවෙලින්,

- (1) නික්මීම, පියාසරය, පතිතවීම. (2) නික්මීම, කඩුල්ල තරණය, පතිත වීම.
 (3) සුදානම, කඩුල්ල තරණය, ධාවනය (4) අවතීර්ණ ධාවනය, පියාසරය, නික්මීම.

I - පත්‍රය - ඉතිරි කොටස

28. ♦ විශිෂ්ඨ නායකත්වය ♦ සන්නිවේදන කුසලතාව
 ♦ නමාගිලී බව ♦ විත්තවේග සමබරතාවය
 ඉහත ලක්ෂණ වලට අනුව ඔහු,
 (1) නිවේදකයෙකි. (2) කළමනාකරුවෙකි.
 (3) අනුගාමිකයෙකි. (4) වාර්තාකරුවෙකි.
29. ඉවත ලැමේ ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමේ වාසියකි.
 (1) සංවිධානය පහසු වීම.
 (2) තරඟාවලියේ රැඳී සිටීමට අවස්ථාව ලැබීම.
 (3) වැඩි තරග සංඛ්‍යාවකට සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලැබීම.
 (4) සත්‍යමය ජයග්‍රාහකයා හඳුනා ගත හැකිවීම.
30. පහත දැක්වෙන කරුණු අතුරින් ආහාරවල ඇති යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,
 (1) පලා වර්ග ලුණු වතුරෙන් බහා ටික වේලාවක් තබා භාවිතයට ගැනීම.
 (2) බත් සමග මුරුංගා කොළ මිශ්‍ර කිරීම.
 (3) මාංශ භෝග හා ධාන්‍ය එක්ව පිසීම.
 (4) හාල් මැස්සන් පිසීමේ දී තක්කාලි එක් කිරීම.
31. බල ගැන්වූ ආහාරයකට උදාහරණයකි.
 (1) මුං කිරිබත් (2) හත් මාළුව (3) අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු (4) අච්චාරු
32. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග හා ක්‍රීඩා සංගම් වැනි වැඩටහන්,
 (1) අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ය.
 (2) විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ය.
 (3) පාසලින් බැහැර ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ය.
 (4) පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් ය.
33. තමරා තම ආහාර වේල සකසා ගැනීමේදී පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ බව, වාසිදායක බව හා පහසුවෙන් සකසා ගත හැකි බව යන කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කරයි. එවැනි ආහාර,
 (1) නිශ්ඵල ආහාර වේ. (2) ස්වභාවික ආහාර වේ.
 (3) ක්ෂණික ආහාර වේ. (4) පිරියම් කළ ආහාර වේ.
- පහත A, B, C, D සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 34 ට පිළිතුරු සපයන්න.

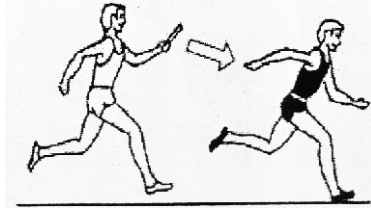
A නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම.
 පුද්ගල කාර්යක්ෂමතාවය හා වැඩ කිරීමේ හැකියාව.

B දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව
 මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම.

C පාසල තුළ පරිසර අලංකරණය හා කසල කළමනාකරණය
 බෝවන රෝගවලට ගොදුරු වීම.

D විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතාවලින් ඇත් වීම.
 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැකගත හැකිවීම.
34. පළමු වැන්න වැඩිවීම, දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපානු ලබන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
 (1) A හා B (2) B හා C (3) C හා D (4) A හා D

35.



ඉහත රූපසටහනින් දැක්වෙන්නේ සහාය දිවීමේ තරගයක යෂ්ඨී හුවමාරු අවස්ථාවකි. එම යෂ්ඨී හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) දෘශ්‍ය උඩු අත් මාරුව
- (2) දෘශ්‍ය යටි අත් මාරුව
- (3) අදෘශ්‍ය උඩු අත් මාරුව
- (4) අදෘශ්‍ය යටි අත් මාරුව

36. a සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇත්ව සිටීම.

b සමාජ ගුණසාධන කටයුතු සඳහා යොමු වීම.

c ආගමික කටයුතු කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම.

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අතුරින් මැදි වියේ පසුවන පුද්ගලයින් මානසික ආතතියට ලක් වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග වනුයේ,

- (1) a හා b
- (2) b හා c
- (3) c හා d
- (4) a, b හා c

37. ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ ඵදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා සෘජුවම දායක වන සාධක හඳුන්වනු ලබන්නේ,

- (1) පෝෂණ සංසධක ලෙසය.
- (2) දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය ලෙසය.
- (3) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය ලෙසය.
- (4) සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටා ලෙසය.

38. අපගේ ශරීර අභ්‍යන්තර හා බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇතිකරන හදිසි ප්‍රතිචාර,

- (1) අනුවේදනයයි.
- (2) සංනිවේදනයයි.
- (3) ආතතියයි.
- (4) විත්තවේගයි.

39. ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් කටයුතුවල යෙදී සිටි කසුන් ක්‍රීඩා පිටිය මත ඇඳ වැටීම නිසා ඔහුගේ හිස තුවාල වී රුධිරය ගලන්නට විය. සුළු මොහොතකට පසු කසුන් තුළින් පහත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නට විය.

- ♦ සුදුමැලි බව
- ♦ දිව නිල් පැහැයක් ගැනීම.
- ♦ නොසන්සුන් බව
- ♦ වේගවත් දුර්වල නාඩි වැටීම

ඉහත ලක්ෂණ අනුව කසුන් පත්වී ඇති අනතුරුදායක තත්ත්වය විය හැක්කේ,

- (1) විජලනය
- (2) ක්ලාන්තය
- (3) කම්පනය
- (4) අස්ථි හග්නය

40. 2018 වර්ෂයේ පත්වනු ලබන ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාලියේ සත්කාරක රට වන්නේ,

- (1) ආජන්ටිනාව
- (2) බ්‍රසීලය
- (3) ඇමරිකාව
- (4) රුසියාව



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

කාලය පැය 2 යි

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අනුෂ් ජාතික පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකි. ශිෂ්‍ය නායකයකු ලෙස ද කටයුතු කරන ඔහු ගුරුවරුන්ගේ සිත් දිනාගෙන සිටින ඉගෙනීමට ද දක්ෂ සිසුවෙකි. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම පිළිබඳව වඩාත් සැලකිලිමත් වෙයි. මෙවර පළාත් ක්‍රීඩා තරඟාවලියේදී දුර පැනීමේ ඉසව්වෙන් රන් පදක්කම දිනා ගැනීමට අනුෂ්ට හැකි විය. අනුෂ් සමඟ එම තරගයට සහභාගී වී පාදයක ජේෂ් ඇදීමකට ලක්වීම නිසා වේදනාවෙන් සිටි නිර්මාලට ප්‍රථමාධාර ලබාදුන්නේ ද අනුෂ් විසින් ම ය. විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා දිනය වෙනුවෙන් සංවිධානය කළ අන්තර් පාසල් පාපන්දු තරඟාවලියේ දී එයට සහභාගී වූ සියළුම කණ්ඩායම් සමඟ තරග කිරීමේ අවස්ථාව අනුෂ්ගේ කණ්ඩායම ඇතුළු සියලු කණ්ඩායම්වලට හිමිවීම විශේෂත්වයක් විය.

- (i) ජේදයේ සඳහන් වන ආකාරයට අනුෂ්ගේ සාමාජීය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් බව පෙන්වුම් කරන ලක්ෂණ 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (ii) ක්‍රීඩකයකු ලෙසත් ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසත් මනා යහපැවැත්මක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා අනුෂ් තුළ දියුණු කරගත යුතු සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- (iii) අනුෂ් ජයග්‍රහණය කළ දුර පැනීම ඉසව්වේ පනිනු ලබන දුර වැඩි වීම සඳහා බලපානු ලබන ප්‍රධාන සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (iv) ජේෂ් අනතුරකට ලක් වූ නිර්මාලට ප්‍රථමාධාර ලබාදීම සඳහා අනුෂ් විසින් අනුගමනය කරනු ලැබූ ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (v) සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අනුෂ් සැලකිලිමත් වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි කරුණු 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (vi) අනුෂ්ගේ පාසල විසින් සංවිධානය කරන ලද පාපන්දු තරඟාවලිය සඳහා යොදා ගන්නා ලද තරඟාවලි ක්‍රමය කුමක්ද? (ලකුණු 2)
- (vii) ඉහත ඔබ සඳහන් කරන ලද තරඟාවලි ක්‍රමය යොදා ගැනීම නිසා ක්‍රීඩකයින් හට ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- (viii) අනුෂ් සහභාගී වූ දුර පැනීම ඉසව්ව අයත් වන මලල ක්‍රීඩා පැනීමේ වර්ගය සඳහන් කර, එම වර්ගයට අයත් තවත් ඉසව්වක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- (ix) පාපන්දු වැනි, වැඩිපුර කාල සීමාවක් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩාවල දී සිරුරෙන් පිටවන ජල පරිමාව පාලනය කර නියතව තබා ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරන පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (x) අනුෂ් වැනි නව යොවුන් අවධියේ පසුවන දරුවන් හට මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 2)

(ලකුණු 2x10=20)

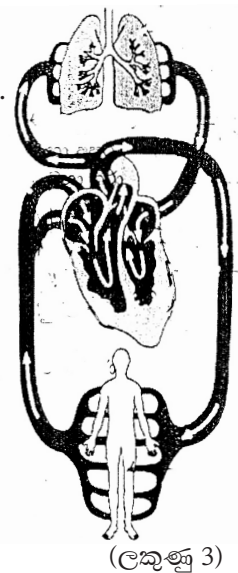
I කොටස

- (02) ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිටුවීම සඳහා පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ආරම්භ වී ඇත.
- (i) ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ නීති රීති 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර සමාජීය පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පාසලක් තුළ සංවර්ධනය කළ යුතු තත්ත්වයන් 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) පුද්ගලයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 ට වඩා අඩුවීමෙන් ඇතිවන බලපෑම් 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - (iv) a) 1-5 ශ්‍රේණිවල ඉගෙනුම ලබන සිසුන් අයත්වන අවධිය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 1)
 - b) පෙර ළමා අවධිය ගතකරන දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම වඩාත් වැදගත් බව දැක්වීමට කරුණු 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (03) නිරෝගි ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ආහාර සැකසීමේදී පෝෂණ ගුණය වැදගත් වන්නාසේම ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදුනොවීම ද ඉතා වැදගත් වේ.
- (i) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව යනු කුමක්ද? (ලකුණු 2)
 - (ii) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපානු ලබන සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන ආහාර නිසා මතු විය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල 3 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (iv) පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීම සඳහා දේශීය ආහාර භාවිතය වඩාත් වාසිදායක බව පෙන්වීමට කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (04) පහත සඳහන් අභියෝග ජයගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (i) බසයට ගොඩවූන ඇස් නොපෙනෙන මහළු මවකට කිසිවකු අසුනක් නොදෙන බව සිටගෙන සිටින ඔබ දකියි.
 - (ii) දෙමාපියන් නිවසේ නොමැති අවස්ථාවක ගං වතුර නැරඹීමට යමුයි ඔබේ මිතුරෙක් ඔබට යෝජනා කරයි.
 - (iii) “රූපවාහිනියේ ප්‍රචාරය වන ආහාර පිළිබඳ බොහොමයක් වෙළඳ දැන්වීම් ජනතාව නොමග යවන සුළු ය.” යන මාතෘකාව යටතේ විවාදයකදී කරුණු දැක්වීමට ඔබට සිදුවී ඇත.
 - (iv) පාසල් වේලාවෙන් පසු විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී නොවී බාහිර උපකාරක පන්තිවලට සහභාගීවන ලෙස මව බල කරන බව ඔබගේ යහළුවා / යෙහෙළිය ඔබට පවසයි.
 - (v) මෙවර ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් ඉහළ ලකුණක් ලබා සමත් වී ඇති ඔබේ සොයුරා/සොයුරිය රටේ පිළිගත් ජනප්‍රිය පාසලකට තේරී ඇති මුත් එම පාසලට යාමට අකමැති බව අඬමින් පවසයි.

(ලකුණු 2x5=10)

II කොටස

- (05) කාර්යක්ෂම දිවිපෙවතක් සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
- (i) a) කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා ඉහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන පද්ධතිය මගින් සිදුවන අසිරිමත් ක්‍රියාවන් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - b) මෙම පද්ධතිය නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)
 - (ii) ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලියේදී සිදුවන ප්‍රධාන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම කාර්යයන් සඳහා දායකවන ඉන්ද්‍රියන් 1 බැගින් සඳහන් කරන්න.
 - a) ආහාරයේ භෞතික ජීරණය
 - b) ආහාරයේ රසායනික ජීරණය
 - c) ආහාර අවශෝෂණය



(ලකුණු 3)

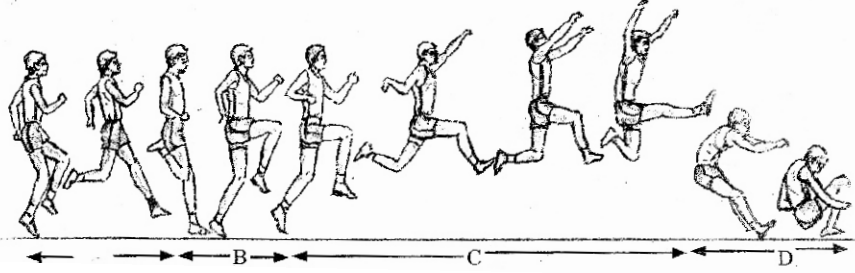
(iii) පහත කාර්යයන් සඳහා දායක වන හෝර්මෝන වර්ගය සඳහන් කරන්න.

a) ස්ත්‍රී ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිකිරීම හා පවත්වාගෙන යාම.

b) පුරුෂ ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිකිරීම හා පවත්වාගෙන යාම.

(ලකුණු 2)

(06) මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල වැඩි සාධනයක් පෙන්වීම සඳහා නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතය ඉතා වැදගත් වේ.



(i) ඉහත රූපසටහනින් දැක්වෙන්නේ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රධාන අවධිවලට වෙන්කර ඇති ආකාරයයි. මෙහි B, C, D අවධි නම් කරන්න. (ලකුණු 3)

(ii) නිවැරදි තරග ඇවිදීමක දී ක්‍රීඩකයකු විසින් අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රධාන නීති 2 සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2)

(iii) ධාවන තරගයක වේගය සඳහා බලපානු ලබන ප්‍රධාන සාධක 2 ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)

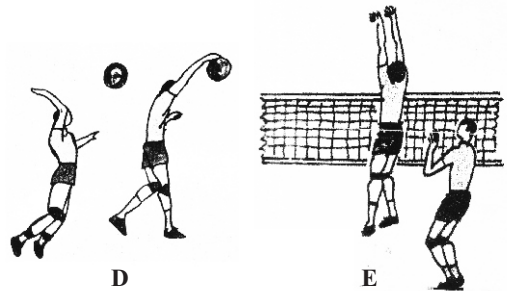
(iv) කෙටිදුර දිවීමේ ආරම්භය හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 3)

07) ABC යන කොටස් තුනෙන් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඔබ ඉගෙනගත් දක්ෂතා දෙකක් පහත D හා E රූපවලින් දක්වා ඇත. මෙම දක්ෂතා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

(ii) D රූපයේ සඳහන් දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (අවශ්‍යනම් රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.) (ලකුණු 2)



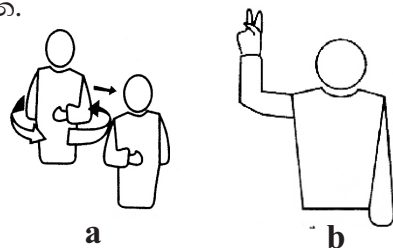
(iii) ඉහත E දක්ෂතාවයේදී ක්‍රීඩකයකු පන්දුව වෙත ළඟා වීම සඳහා භාවිතාකරන ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)

(iv) ඔබට වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට පැවරී ඇත්නම් පහත අවස්ථාවලදී ඔබේ තීරණය කුමක්ද?

(අ) A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිරිනැමූ පන්දුව සුනම්‍ය දණ්ඩේ වැදී B පිලේ පතිත වීමට ආසන්නයේදී ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ගොඩ නැගීම.

(ආ) B කණ්ඩායමේ පන්දු සකසන්නා දැල අසල උඩපැන පන්දුව සැකසීමට උත්සාහ කිරීමේදී ඔහුගේ පාදය සම්පූර්ණයෙන් වොලිබෝල් පිටියේ මධ්‍ය රේඛාව පසුකොට A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩාපිටිය ස්පර්ශ කිරීම. (ලකුණු 2)

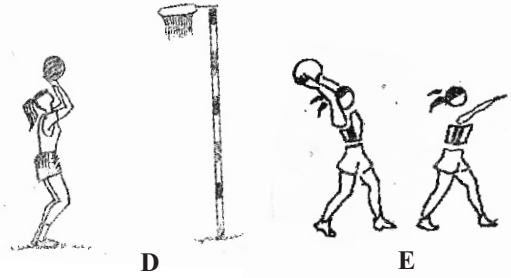
(v) පහත දැක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2)



B කොටස

(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඔබ ඉගෙන ගත් දක්ෂතා 2 ක් D හා E රූපවලින් දක්වා ඇත. එම දක්ෂතා 2 නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

(ii) ඉහත D රූපයේ සඳහන් දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 2)



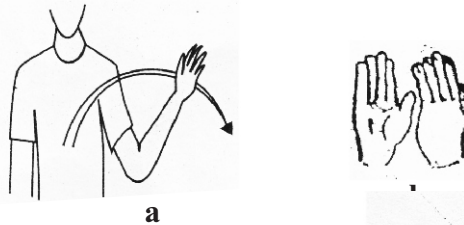
(iii) නෙට්බෝල් තරගයකදී තුලට විසිකිරීමක් (Throw in) ලබා ගන්නා අවස්ථාවකදී පිළිපැදිය යුතු නීති 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

(iv) පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණයන් පැහැදිලි කරන්න.

a) A කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) හා B කණ්ඩායමේ අංශ රකින්නිය (WD) යන ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනාම එකවර පන්දුව සතුකර ගැනීම.

b) A කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C) විසින් පන්දුව උඩ විසිකර යළි තමාම අල්ලා ගැනීම. (ල. 2)

(v) පහත දැක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2)



C කොටස

(i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ඔබ ඉගෙන ගත් දක්ෂතා දෙකක් පහත D හා E රූපවලින් දක්වා ඇත. මෙම දක්ෂතා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

(ii) D රූපයේ ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ආධුනිකයින්ට පුහුණු කරන විට දැනුවත් කළ යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 2)



(iii) පාපන්දු තරගයකදී ක්‍රීඩකයකු පන්දුව පිටිය තුළටම විසිකිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 2 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 2)

(iv) ඔබට පාපන්දු තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට පැවරී ඇත්නම් පහත අවස්ථාවලදී ඔබේ තීරණය කුමක්ද?

අ) A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු පාද පටලවා බිම දැමීමට තැත් කිරීම.

ආ) B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු අනිසිලෙස ස්ථාන ගතවීම (Off side) (ලකුණු 2)

(v) පහත දැක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2)



පිළිතුරු පත්‍රය - I පත්‍රය

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

පිළිතුරු පත්‍රය - II පත්‍රය

- (01) (i) 1. ශිෂ්‍ය නායකයෙකු වීම. 2. ගුරුවරුන්ගේ සිත් දිනාගෙන සිටීම.
3. ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට ඉදිරිපත් වීම. (ලකුණු 2)
- (ii) 1. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව 2. නම්‍යතාව
3. පේෂිමය ශක්තිය 4. පේෂි දැරීමේ හැකියාව
5. ශාරීරික සංයුතිය (ලකුණු 2)
- (iii) 1. නික්මීමේ වේගය 2. නික්මීමේ කෝණය
3. නික්මීමේ උස (ලකුණු 2)
- (iv) PRICES / PRICE ක්‍රමය (ලකුණු 2)
- (v) 1. ආහාරවල අඩංගු පෝෂණ ගුණය / සමබල ආහාර වේලක් වීම
2. ස්වභාවික ආහාරවලට මුල් තැනක් දීම.
3. දේශීය ආහාර භාවිතය
4. ආහාරවල පිරිසිදු බව ආදී (ලකුණු 2)
- (vi) සාකලය ක්‍රමය (League Tournament) (ලකුණු 2)
- (vii) 1. දක්ෂතම / සත්‍යමය ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගැනීමට පහසුවීම.
2. පරාජය වුවත් තරගාවලියේ රැඳී සිටීමේ හැකියාව.
3. තරග වැනි සංඛ්‍යාවකට මුහුණ දීමට හැකියාව.
4. දක්ෂතා වර්ධනය කරගත හැකිවීම..... ආදී (ලකුණු 2)
- (viii) තිරස් පැනීම - තුන් පිම්ම (ලකුණු 2)
- (ix) 1. ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම. 2. කෘතීම පාන අවම කිරීම.
3. උණු කර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම ආදී (ලකුණු 2)
- (x) 1. හොඳින් අධ්‍යාපනය ලැබීම. 2. දෙමාපියන්ට වැඩිහිටියන්ට අවනත වීම.
3. ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා යොමු වීම. ආදී. (ලකුණු 2)
- (ල. 2x10=20)
- (02) (i) 1. පළමු ශ්‍රේණියේ සිට 9 වන ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය වීම.
2. සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම.
ලිඳ ආවරණය කර තිබීම, ළමයින් 50 කට පමණක් එක් වැසිකිලියක් ඇතිකර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම ආදී (ලකුණු 2)
- (ii) 1. ප්‍රජාතන්ත්‍රික බව ආරක්ෂා කිරීම. 2. කණ්ඩායම් වැඩසටහන් සඳහා ඉඩකඩ තිබීම.
3. මනා ගුරු සිසු සබඳතා තිබීම..... ආදී. (ලකුණු 2)
- (iii) 1. ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම. 2. කාර්යක්ෂම බව අඩු වීම.
3. පහසුවෙන් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීම. 4. අධ්‍යාපනයට බාධා ඇතිවීම. ආදී (ලකුණු 2)
- (iv) a. පසු ළමා අවධිය. (ලකුණු 1)
- b. 1. ස්නායු නාල සම්බන්ධතා 80% කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ගොඩනැගෙන අවධියක් වීම.
2. වැඩිහිටි ජීවිතයට අවශ්‍ය අධිතාලම සකස් වන අවධිය.
3. සන්නිවේදනය ආශ්‍රිත අත්දැකීම් මගින් මොළය හා ස්නායු පද්ධතිය උත්තේජනය වීම..... ආදී (ලකුණු 2)

පිළිතුරු ඉතිරි කොටස

- (03) (i) ආහාර සකස් කිරීමේ දී හෝ පරිභෝජනයේදී ආහාර මගින් හානියක් නැතහොත් අන්තරායක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කිරීම ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව වේ. (ලකුණු 2)
- (ii) 1. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
2. රසායනික සාධක
3. භෞතික සාධක (ලකුණු 2)
- (iii) 1. ආහාර අපතේ යාම
2. ආර්ථික පාඩු ඇතිවීම
3. රෝගවලට ගොදුරු වීම.
4. ආහාරවල ගුණාත්මක බව අඩුවීම... ආදී (ලකුණු 3)
- (iv) 1. සෑම විටම ස්වභාවික ආහාරවලට මුල්තැනක් දීම.
2. ආහාර ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම හා අපතේ නොයැවීම.
3. ආහාර සැකසීමට විවිධ ක්‍රම භාවිත කිරීම.
4. ආහාර වල ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීම.
5. ආහාර පිළිබඳ රුචිය ඇති කිරීම ආදී (ලකුණු 3)

(04) එක් ප්‍රශ්නයකට කරුණු 2 ක් වත් ඇතුළත් වන සේ ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2x5 = 10)

- (05) (i) a) ශරීර උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වා ගැනීම. රුධිර වහනයකදී රුධිරය කැටි ගැසීමේ හැකියාව ද්‍රව්‍ය පරිවහනය කිරීමේ හැකියාව.... ආදී (ලකුණු 2)
- b) ව්‍යායාම්වල නිරත වීම. යකඩ බහුල ආහාර ගැනීම.
මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම. අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම. (ලකුණු 3)
- (ii) මුඛය / දත්
ආමාශය , ග්‍රහනිය, ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය
ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය, මහාන්ත්‍රය (ලකුණු 3)
- (iii) a) ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය / ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝනය.
b) ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝමෝනය. (ලකුණු 2)

- (06) (i) B - නික්මීම
C - පියාසරය / ගුවන්ගතීවීම
D - පතිත වීම. (ලකුණු 3)
- (ii) 1. සෑම විටම එක් පාදයක් පොළව හා සම්බන්ධව පැවතීම.
2. ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අවස්ථාවට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස සෘජුව තබා ගැනීම. (ලකුණු 2)
- (iii) 1. ධාවන පියවර අතර දුර
2. පියවර තැබීමේ සීඝ්‍රතාවය (ලකුණු 2)
- (iv) 1. විවිධ ඉරියව්වල සිට ආරම්භක සංඥාවකට අනුව ධාවන ඉරියව්වට පැමිණ වේගයෙන් ඉදිරියට ධාවනය කිරීම.
2. සිරුර ඉදිරියට වැටෙන සේ නැඹුරු වී වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම.
3. ඉදිරියට නැඹුරු වූ හිටි ඇරඹුම් ඉරියව්වක සිට වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම ආදී (ලකුණු 3)

- (07) **A කොටස**
- (i) D - ප්‍රහාරය
E - වැලැක්වීම. (ල. 02)
- (ii) ♦ අත්දෙකෙන් පන්දුව අල්ලා ශරීරය පිටුපසට වක්‍රකර නැවත ශරීරය ඉදිරියට ගෙන ඒමෙන් සමගම පන්දුවෙන් පොළව පහර දීම.
♦ අත්ල මත තබාගත් පන්දුවට අනෙක් අතින් වේගයෙන් පොළවට පතිත වන සේ පහර දීම.
♦ ප්‍රහාරය සඳහා අවතීර්ණ ධාවනයේ පියවර 3 ක්‍රමය හෝ පියවර 2 ක්‍රමය අනුව පැමිණ පාද දෙකම එක ලඟ තබා ඉපිලිගොස් පහර දීම (පන්දුව රහිතව හා සහිතව) (ල. 02)

පිළිතුරු ඉතිරි කොටස

- (iii) ♦ පැත්තට අඩිය තබා ගමන් කිරීම (දැලට සමාන්තරව) (side steps)
 ♦ හරස්පාද තබා ගමන් කිරීම (Cross steps)
 ♦ දිවීමේ ක්‍රමය (Dash) (ල. 02)
- (iv) (අ) B කණ්ඩායම ලකුණක් සමඟ පන්දුව පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලබා දීම.
 (ආ) A කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පන්දුව පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලබාදීම. (ල. 02)
- (v) a- ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම.
 b- දෙවරක් පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම. (ල. 02)

B කොටස

- (i) D- විදීම E - හිසට ඉහළින් යැවීම. (ලකුණු 2)
- (ii) 1. විදුම් කවයේ විවිධ ස්ථානවල සිට විදීම.
 2. විදුම් කවයට විවිධ ස්ථානවලින් ඇතුළු වීම හා විදීම
 3. රකින්නෙකු ඇතිව විදීම..... ආදී (ලකුණු 2)
- (iii) 1. පා පිළිබඳ නීතිය
 2. සීමා ඉර ස්පර්ශ නොකිරීම.
 3. තත්පර 3 හි නීතිය
 4. සීමා ඉරට ඉතාම ආසාන්නව සිට ගැනීම. (ලකුණු 2)
- (iv) a එම ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ විසි කිරීම. (Toss - up)
 b වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට B කණ්ඩායමේ එම පෙදෙස ක්‍රීඩා කළ හැකි දිසාවකට නිදහස් යැවීමක් ලබාදීම. (Free pass) (ලකුණු 2)
- (v) a 1. කොටස් 2 කට උඩින් පන්දුව යැවීම. (Over a third)
 2. අහිමි පෙදෙස (off side)
 3. මැද පෙදෙස පැනීම. (Breaking in to the center third)
 b කෙටි දුර දැක්වීම. (Short pass) (ලකුණු 2)

C කොටස

- (i) D- පාදයේ යටිපතුල පන්දුව මත තබා නැවැත්වීම.
 E- හිසින් පහර දීම. (ලකුණු 2)
- (ii) ♦ බිම දිගේ එක පන්දුව ක්‍රීඩකයා අසලට පැමිණෙනවාත් සමගම යටිපතුල පන්දුව මත තැබීම.
 ♦ හිස දණහිස හා ඇඟිලිතුඩු සරල රේඛාවක් සේ තබා ගැනීම.
 ♦ පන්දුව මත යටිපතුල තැබීමේදී යටිපතුලින් පන්දුව මදක් තද කිරීම. (ලකුණු 2)
- (iii) ♦ පන්දුව යැවීමේදී ක්‍රීඩාපිටියේ ඇතුලත ස්පර්ශ නොකිරීම. (පාද දෙකම ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත තිබිය යුතුය.)
 ♦ පාද දෙකම පොළව ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය.
 ♦ හිසට උඩින් පන්දුව දැනින්ම රඳවාගෙන සිට පන්දුව දැනින්පිටියට යොමු කිරීම. (ලකුණු 2)
- (iv) (අ) B කණ්ඩායමට සෘජු නිදහස් පහරක් ලබාදීම. (Direct Free kick)
 (ආ) A කණ්ඩායමට අනියම් නිදහස් පහරක් ලබාදීම. (Free kick) (ලකුණු 2)
- (v) a- අනියම් නිදහස් පහරක් b- ආදේශණය (ලකුණු 2)