

<p><b>මගමුව අධ්‍යාපන කලාපය</b>  <b>දෙවන වාර්ෂික ඇගයීම - 2016</b>  <b>සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II</b></p>	
විභාග අංකය: .....	කාලය පැය 03 යි.
<b>10 ශ්‍රේණිය</b>	<b>I කොටස</b>

**උපදෙස්**

- අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
01. සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්ෂා හා ජීවන රටා වර්ධනය කර ගැනීම කෙටිකාලීන හා දිගුකාලීන යහපැවැත්ම සඳහා වැදගත් වේ. හිතකර වර්ෂා අඩංගු වගන්තිය වනුයේ,
 

A - නිවැරදි ආහාර පුරුදු	B - නිසි විවේකය හා ව්‍යායාම
C - පරිසරය සුදැකීමට දායක නොවීම.	D - මත්පැන් හා දුම්වැටි පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ල

(1) A හා C	(2) B හා C
(3) C හා D	(4) A හා B
  
  02. ඕනෑම වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂය,
 

(1) මධ්‍ය ලක්ෂයයි.	(2) සමබරතාවයයි.
(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.	(4) ගම්‍යතාවයයි.
  
  03. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක පහත සඳහන් සුවිශේෂී ලක්ෂණ දැකිය හැකිය. එම ක්‍රීඩාව වනුයේ,
 

A - අඩු උපකරණ සංඛ්‍යාවක් අවශ්‍ය වීම.	B - ඉඩකඩ ප්‍රමාණය අඩුය.
C - තරග සඳහා ගතවන කාලය අඩුයි.	D - අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩා කළ හැක.

(1) පාපන්දු	(2) හොකී
(3) වොලිබෝල්	(4) ක්‍රිකට්
  
  04. ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් තරගාවලියක් තුළ දිනක දී පවත්වනු ලබන්නේ එක් තරගයක් පමණක් නම් එහි තරග කාලය වනුයේ,
 

(1) වි. 15 කාර්තු 4කි.	(2) වි. 15 කාර්තු 3කි.
(3) වි. 15 කාර්තු 2කි.	(4) වි. 20 කාර්තු 2කි.
  
  05. තරග ඇවිදීමේ දී බලපාන නීති 2න් එකක් හෝ කඩකරමින් තරගකරුවෙකු තරග කිරීම වරදකි. ඔහු තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට නම්,
 

(1) රතු කාඩ්පත් පෙන්විය යුතුය.
(2) එක් තරගකරුවෙකුට අදාළව ප්‍රධාන විනිසුරුට රතු කාඩ්පත් 3ක් ලැබිය යුතුය.
(3) එක් රතු කාඩ්පතක් හා නිල් කාඩ්පත් 2ක් ලැබිය යුතුය.
(4) එකම කාඩ්පතක් හෝ නොමැතිව තරගයෙන් ඉවත් කළ හැක.
  
  06. ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන වැරදි සඳහා දඬුවම් ලබා දේ. දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීම (Toss Up) සිදු කරනුයේ කුමන ක්‍රීඩාවේ ද?
 

(1) පාපන්දු	(2) පැසිපන්දු
(3) රග්බි	(4) නෙට්බෝල්

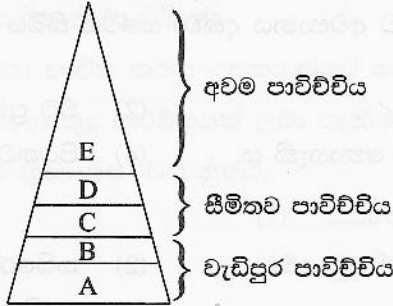
07. ගංවතුර වැනි ආපදා හේතුවෙන් ජනගහන අධික ස්ථානවල සනීපාරක්ෂක පහසුකම් අඩුවීමෙන් වැළඳෙන රෝගයක් විය හැක්කේ,
- (1) හෘද රෝග (2) පාවනස  
(3) දියවැඩියාව (4) පිළිකා
- මලල ක්‍රීඩා සඳහා බලපාන පොදු නීති මෙන් ම එක් එක් ඉසව්ව සඳහා බලපාන විශේෂ නීති ද වේ.
- A - එක් තරග අංකයක් පමණක් පැළඳ තරග කළ හැක.  
B - විශ්කම්භය මී. 2.135 ක් සහිත ක්‍රීඩා පිටියකි.  
C - සියලු ම බාලිකාවන් සඳහා භාවිත කරන උපකරණයේ බර ග්‍රෑම් 600 කි.  
D - කෙටිදුර ධාවන තරග සඳහා කුඳු ආරම්භයක් ලබා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.
08. B නීතිය ක්‍රියාත්මක විය හැකි ක්‍රීඩා ඉසව්ව වනුයේ,
- (1) යගුලිය (2) කවපෙත්ත  
(3) හෙල්ල (4) නෙට්බෝල්
09. උස පැනීම සඳහා භාවිත වන නීතිය කියවෙන අක්ෂරය වනුයේ,
- (1) D ය. (2) C ය.  
(3) B ය. (4) A ය.
10. කුඳු ආරම්භය ලබා ගත යුතු තරග ඉසව්වකි.
- (1) මීටර 800 (2) මීටර 1500  
(3) මීටර 400 (4) මීටර 3000
11. C නීතියෙන් කියවෙන උපකරණය අයත් ඉසව්ව වනුයේ,
- (1) මිටිය. (2) යගුලිය  
(3) හෙල්ල (4) කවපෙත්ත
12. දියවැඩියා රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට ශල්‍යකෝස් පාලනය වැදගත් වේ. ඒ සඳහා බලපාන හෝමෝනය වනුයේ,
- (1) ටෙස්ටෙස්ටරෝස් (2) ඉන්සියුලින්  
(3) තයිරොක්සින් (4) ඇට්‍රිනලින්
13. පාපන්දු ක්‍රීඩකයකු අනිවාර්යයෙන් භාවිත කළ යුතු උපකරණයක් නොවනුයේ,
- (1) අංක සහිත ජර්සිය (2) දණ හිස් ආවරණ  
(3) හිස් ආවරණ (4) කොට කලිසම
14. ප්‍රීතිමත් ව ජීවත්වීමේ අරුත දැන, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දැකීම් සමඟ වර්ධනය හඳුන්වනුයේ,
- (1) ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම. (2) කායික යහපැවැත්ම.  
(3) සමාජීය යහපැවැත්ම. (4) මානසික යහපැවැත්ම.
15. ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් මව්කිරිවලින් ලැබේ. මව් කිරි ලබා දිය යුතු කාල පරාසය වනුයේ,
- (1) මාස 4 (2) මාස 8  
(3) මාස 6 (4) මාස 2

16. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජය මගින් ඔලිම්පික් පරමාර්ථය සනාථ කරයි. එහි ඇති වළලු 5 මගින්
- (1) රටවල් පහ නියෝජනය කරයි. (2) මූලික වර්ණ පහ නියෝජනය කරයි.  
(3) මහද්වීප පහ පෙන්නුම් කරයි. (4) ජාතීන් අතර බැඳීම පෙන්නවයි.
17. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම හඳුන්වා දුන් වර්ෂය වනුයේ,
- (1) 1995 (2) 1996  
(3) 1895 (4) 1998
18. සහය තරගයක ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා යෂ්ටිය තිබිය යුතුය. යෂ්ටිය සම්බන්ධ නිවැරදි කියමන වනුයේ,
- (1) සුදු පාට විය යුතුය. (2) වට ප්‍රමාණය සෙ.මී. 28 කි.  
(3) ඇතුළත කුහරයක් තිබිය නොහැකි ය. (4) පිටතට විෂ්කම්භය සෙ.මී. 4 ක් විය යුතුය.
19. අයඩින් උෞෂ්කතාවය නිසා,
- (1) රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් අඩු වේ. (2) තයිරොක්සින් නිෂ්පාදනය අඩු වේ.  
(3) ශරීරයේ බර වැඩි වේ. (4) බුද්ධි වර්ධනය හොඳින් සිද්ධ වේ.
20. පෝෂණය සම්බන්ධ වැරදි කියමනක් නොවනුයේ,
- (1) දේශීය ආහාර පෝෂණයෙන් අඩු බව  
(2) මිශ්‍ර ආහාර සුදුසු වන්නේ මහලු වයසේ සිටින අයට  
(3) විටමින් C අධික උෂ්ණත්වයේ දී විනාශ වන බව  
(4) සමතුලිත ආහාරයක් ලෙස මව්කිරි සැලකීම නොහැකි බව
21. අවුරුදු 01 - 05 දක්වා කාලය හඳුන්වනුයේ,
- (1) පෙර ළමාවිය ලෙස ය. (2) ළමාවිය ලෙස ය.  
(3) ළදරුවිය ලෙස ය. (4) පෙර පාසල් විය ලෙස ය.
22. තර්කානුකූලව සිතීමත් සංකීර්ණ සංකල්ප තහවුරු කර ගැනීමත් සිදුවනුයේ,
- (1) පෙර ළමා වියේ ය. (2) පසු ළමා වියේ ය.  
(3) පෙර ළදරු වියේ ය. (4) පසු ළදරු වියේ ය.
23. ඉන් මිම්ම හා උස අතර අනුපාතය නිසි පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනාගත හැකි එක් මිම්මකි. ඒ සඳහා ලැබිය යුතු අගය වනුයේ,
- (1) 0.5 ට අඩු (2) 0.5 ට වැඩි  
(3) 5. 0 ට අඩු (4) 5.0 ට වැඩි
24. ගුණවර්ධන පවුලේ සාමාජිකයන් 4 කි. මව පියා හැරුණ විට දමිතා වයස අවු. 16 ක යෞවනියක් වන අතර ධම්මික අවු. 5 ක දරුවෙකි. මේ අයගෙන් යකඩ අවශ්‍යතාව වඩා වැදගත්,
- (1) පියාට ය. (2) පියාට සහ ධම්මිකට ය.  
(3) ධම්මිකට ය. (4) දමිතාට ය.
25. පසුගිය දිනවල ඇදහැලුණු අධික වර්ෂාවත් සමඟ අසල කඳුමුදුනේ සිට පස් කැට පහළට වැටෙන අයුරු දැකීමෙන් මම කලබලයට පත් වීමි. මේ පෙන්නුම් කරන්නේ,
- (1) ගංවතුරකි. (2) ජල ගැල්මකි.  
(3) භූමි කම්පාවකි. (4) නාය යාමකි.

26. විදේශගත වීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින අයෙල හා විජිත වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට යොමුවීමෙන් පසු දැනගැනීමට ලැබුණේ විජිත HIV ආසාදනයක් බවයි. අවුරුදු ගණනක් එකම බෝඩිමක ජීවත් වූ මොවුන් සෑම දෙයක්ම පරිහරණය කළේ එකට ය. ඒ අනුව අයෙලට මෙම රෝගය.

- (1) ස්ථිර වශයෙන් බෝ වේ. (2) බෝ විය නොහැක.
- (3) බෝ වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි ය. (4) කිව නොහැක.

• ආහාර පිරමීඩයේ රූපසටහන අනුව 27, 28, 29 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



27. කාබෝහයිඩ්‍රේට් වැඩිපුර ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් තෝරාගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය,

- (1) A ය. (2) B ය.
- (3) C ය. (4) D ය.

28. අවම වශයෙන් පාච්චිවි කළ යුත්තේ E කාණ්ඩය එනම්,

- (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (2) ප්‍රෝටීන්
- (3) තෙල් සහ මේදය (4) සීනි හා මේදය

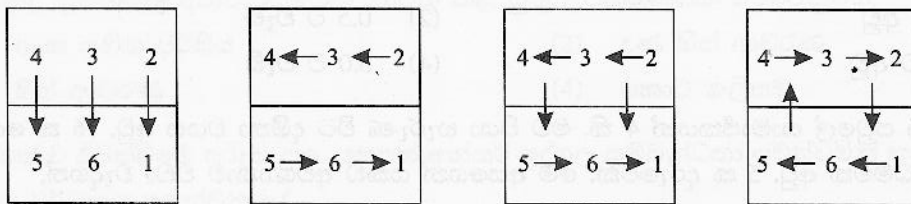
29. කාබෝහයිඩ්‍රේට්වලට අමතරව වැඩිපුරම ආහාරයට එක් කර ගත යුත්තේ,

- (1) මස් මාළු (2) කිරි නිෂ්පාදන
- (3) එළවළු පළතුරු (4) සීනි

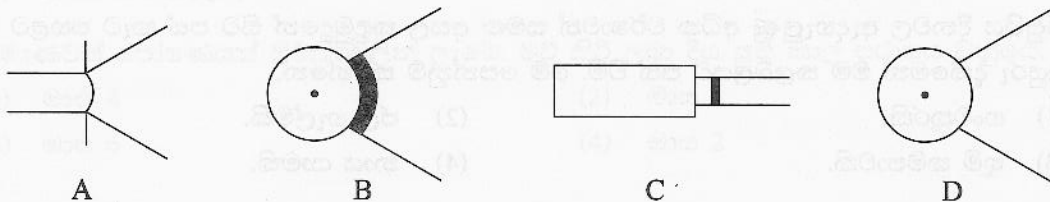
30. 2016 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් තරග පවත්වන රට වනුයේ,

- (1) එංගලන්තය (2) ග්‍රීසිය
- (3) බ්‍රසීලය (4) ඇමරිකාව

31. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම සඳහා නිවැරදි අනුපිළිවෙළ,



• පහත රූප උපයෝගී කරගෙන 32, 33, 34 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



32. සමීන සහභාගී විය යුත්තේ හෙල්ල විසි කිරීම ඉසව්වට ය. ඔහු සහභාගී විය යුත්තේ කුමන ක්‍රීඩා පිටියට ද?

- (1) D (2) A  
 (3) B (4) B හෝ D

33. තුන් පිම්ම ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වීමට කමති වාර්තා කළේ,

- (1) C (2) B  
 (3) A (4) කිසිවක් නොවේ.

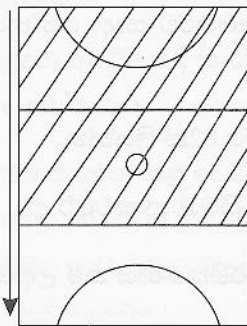
34. විමුක්ති D ක්‍රීඩා පිටියට ගියේ කුමන ඉසව්ව සඳහා ද?

- (1) කවපෙත්ත විසි කිරීම (2) යගුලිය  
 (3) හෙල්ල (4) ත්‍රෝ බෝල

35. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් නොවනුයේ,

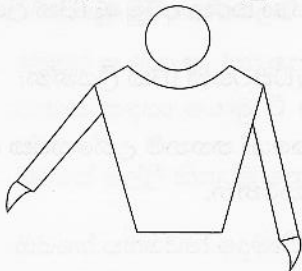
- (1) ගරීර සුවතා වැඩසටහන (2) කලා උළෙල  
 (3) ක්‍රීඩා දිනය (4) සෞඛ්‍ය සතිය

36. රූප සටහනේ පෙන්නුම් කරන්නේ,



- (1) කණු රකින්නිය (GK)  
 (2) රකින්නිය (GD)  
 (3) අංශ ආක්‍රමණ කරන්නිය (WA)  
 (4) විදින්නිය (GS)

37. හස්ත සංඥාවෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,



- (1) පන්දුව ඇතුළත වැදීමකි.  
 (2) පන්දුව පිටත වැදීමකි.  
 (3) පිරිනැමීමේ දී පන්දුව ගිලිහී නොතිබීම.  
 (4) කිසිවක් නොවේ.

38. ලෝක පාපන්දු සම්මේලනය හඳුන්වන කෙටි නාමය වනුයේ,

- (1) ICC (2) CCI  
 (3) FIVB (4) FIFA

39. ඉවතලන ද්‍රව්‍ය නැවත නැවත මිනිසාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා යොදා ගැනීම.

- (1) ජීව වායු නිෂ්පාදනයයි. (2) ප්‍රතිචක්‍රීකරණයයි.  
 (3) කොම්පෝස්ට් සෑදීමයි. (4) චක්‍රීකරණයයි.

40. සන්ධි උපරිම පරාසයක් තුළ චලනය කිරීම.

- (1) සමායෝජනයයි. (2) නම්‍යතාවයයි.  
 (3) උලැගිතාවයයි. (4) සමබරතාවයයි.

**මීගමුව අධ්‍යාපන කලාපය**  
**දෙවන වාර ඇගයීම - 2016**  
**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II**

විභාග අංකය: .....

10 ශ්‍රේණිය

II කොටස

**උපදෙස්**

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. A කොටසින් ප්‍රශ්න 2ක් ද, B කොටසින් ප්‍රශ්න 2ක් ද, ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.
01. කැකුණුවල මහා විද්‍යාලයේ පාසලට අලුතින් පත්ව ආ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක් පවත්වමු යැයි යෝජනා කෙරිණි. එයට සිසු දරුවන් හා ගුරු මණ්ඩලය ද ඉතා ඕනෑකමකින් හා උනන්දුවකින් සහභාගී වනු දක්නට ලැබිණි.
- මෙම ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ද මලල ක්‍රීඩා ද රාශියක් පවත්වන බව කල් ඇතිව දැනුම් දී තිබුණි. ජනවාරි මස මුල සිට එක් එක් කමිටු සාදා ක්‍රීඩා උත්සවයට සූදානම් වන අයුරු දක්නට ලැබිණි.
- i. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ ප්‍රධාන සංවිධායක කමිටුවට අමතරව සාදා ගන්නට ඇතැයි සැලකෙන අනු කමිටු 02ක් ලියන්න.
  - ii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ යොදා ගත හැකි කණ්ඩායම් තරග 02ක් ලියන්න.
  - iii. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ප්‍රධාන ලෙස පාසල් මට්ටමින් පවත්වන වයස් සීමාවන් කවරේ ද?
  - iv. මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී ළමුන් සහභාගී වන ජවන ඉසව් වර්ගීකරණය කර උදාහරණය බැගින් ලියන්න.
  - v. නිවාසාන්තර උත්සවයක් පාසලක පැවැත්වීම තුළින් අපේක්ෂා කරන අරමුණු 03ක් ලියන්න.
  - vi. මෙම පාසලේ දියත් කළ හැකි වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 03ක් ලියන්න.
  - vii. නූතන ක්‍රීඩා තරග තරගකාරී මුහුණුවරක් ගැනීම නිසා ක්‍රීඩකයෝ තහනම් උත්තේජක ගැනීමට පෙළඹෙයි. මෙම උත්තේජක ගැනීමේ ආදීනව 2ක් සඳහන් කරන්න.
  - viii. කුදු ඇරඹුමේ විධාන 03 නම් කරන්න.
  - ix. හිටි ඇරඹුමෙන් ලබා ගන්නා වූ මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 02ක් නම් කරන්න.
  - x. පිටිය ඉසව්වක් වන උස පැනීමේ දී යොදා ගනු ලබන ප්ලොස්බෙරි ප්ලොස් ක්‍රමයේ දී යොදාගනු ලබන අවධි හතර ලියන්න.



A කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
02. නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. අවශ්‍ය පමණ ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ.
- i. ආහාරයකින් ලැබිය යුතු මහා පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙස නොලැබීම නිසා ඇති වන පෝෂණ ගැටලු 02ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
  - ii. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දැකිය හැකි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතාවයන් 03ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 03)
  - iii. (අ) පෝෂණ උග්‍රතාවයන් කෙරෙහි බලපාන සාධක 02ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)  
(ආ) පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 03)
03. යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස ජීවත්වීම සඳහා දැරුවේකුගේ මුල් ළමාවිය ඉතා වැදගත් වේ. මොළයේ වර්ධනයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් ක්‍රියාත්මක වන මෙම කාලයේ කායික, මානසික හා සමාජීය අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වීම ඉතා වැදගත් වේ.
- i. මුල් ළමා විය බෙදෙන ප්‍රධාන අවධි නම් කරන්න. (උ. 02)
  - ii. ළදරු අවධියේ දී කායික අවශ්‍යතා පහත අනු මාතෘකා යටතේ කරුණු 02 බැගින් සඳහන් කරන්න.  
● පෝෂණය ● ආරක්ෂාව (උ. 04)
  - iii. ඔබ සඳහන් කළ අවධි අනුපිළිවෙලට ලියා, එහි සිව්වන අවධියේ ලබා දිය යුතු මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 02ක් ලියන්න. (උ. 02)
  - iv. විවිධ රෝගාබාධ වළක්වා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියන් විසින් මුල් අවධියේ දී ලබාදෙන එන්නත් 02ක් ලියන්න. (උ. 02)
04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- i. මෙවර අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයට මුහුණ දීමට සිටින ඔබගේ සෞභාග්‍යය මන්පැත් පානය සඳහා යොමු වී ඇති බව ඔබට දැන ගැනීමට ලැබේ.
  - ii. ඔබගේ මල්ලි නිතරම තෙල් සහ සීනි අධික ක්ෂණික ආහාර අනුභව කරන බව ඔබ දකියි.
  - iii. ඔබගේ යහළුවන් දෙමාපියන්ට නොදන්නවා මුහුදේ නෑමට යාම සඳහා ඔබවද ඇරයුම් කරයි.
  - iv. ලබන වසරේ අ.පො.ස (උ.පෙළ) විභාගයට මුහුණ දීමට සිටින ඔබගේ සෞභාග්‍යය විභාගය නොකර රැකියාවකට යන බව ඔබට දන්නවා සිටියි.
  - v. ඩොංගු රෝගය ගැන පරීක්ෂා කිරීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමා ඔබ නිවසට පැමිණෙයි. (උ. 2x5=10)

**B කොටස**

● ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

05. ධාවන තරග සඳහා ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. ආරම්භයේ දී සිදුවන සුළු ප්‍රමාදය තරගය පරාජය වීමට ද හේතුවක් වේ.

- i. ප්‍රධාන ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රම 02ක් ලියන්න. (ල. 02)
- ii. කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර ධාවනයන්ට අයත් එක් ඉසව්ව බැගින් වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
- iii. (අ) ධාවන තරග ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයන් සිදු කරන වැරදි 03ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)  
(ආ) ධාවන තරග ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයන් කරනු ලබන වැරදි සඳහා ලබාදෙන දඬුවම් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

06. ක්‍රීඩාව සියලු සත්ත්ව වර්ගයාට පොදු වූ ආවේණික ලැදියාවකි. මේ නිසා සියලු ම කණ්ඩායම් අද වන විට ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විශේෂ උනන්දුවකින් කටයුතු කරනු ඇත.

- i. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යනු කුමක් දැයි හඳුන්වා ඒ සඳහා උදාහරණ 02 බැගින් ලියන්න. (ල. 03)
- ii. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජයේ වළලු කීයක් තිබේ ද? (ල. 01)
- iii. ක්‍රීඩා නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි දැයි කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
- iv. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 03ක් ලියන්න. (ල. 03)

07. A, B, C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**A - වොලිබෝල්**

- 1. පාසල් වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුරුදු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරී ඇත.  
(අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම හැර මූලික දක්ෂතා 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)  
(ආ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට ගියා සේ සැලකෙන අවස්ථා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)  
(ඇ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම පුරුදු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)

**B - නෙට්බෝල්**

- 2. පාසල් නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත.  
(අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)  
(ආ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන වැරදි සඳහා දෙනු ලබන දඬුවම් 04ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)  
(ඇ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් මූලික දක්ෂතාවයක් පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)

**C - පාපන්දු**

- 3. i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිත කරන පා පහරවල් 02ක් ලියන්න. (ල. 02)
- ii. දඬුවම් වශයෙන් නිදහස් පහර ලබා දීමට හේතු වන නොසරුප් 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- iii. දඬුවමක් වශයෙන් එක එල්ලේ නොවන (INDIRECT) නිදහස් පහර ලබා දීමට හේතු වන නොසරුප් 02ක් ලියන්න. (ල. 02)
- iv. ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කිරීම සඳහා බලපාන නොසරුප් 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)