

REFERENCE ONLY

මගමුව අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර ඇගයීම 2016

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 2 යි

විභාග අංකය :

12-07-2016

7 ශ්‍රේණිය

I කොටස

■ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

01. "පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනපත් පිවිතයකට මග පාදයි." සෞඛ්‍යය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ,

- (i) කායික යන පැවැත්මයි. (ii) මානසික යනපැවැත්මයි.
- (iii) සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යනපැවැත්මයි. (iv) ඉහත සියල්ලමයි.

02. යනපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවයකට බාධාවක් වන්නේ,

- (i) රාත්‍රී ආහාරය එක්ව ගැනීම.
- (ii) දිනකට පැය භාගයක්වත් පවුලේ සැම එකතුව ගත කිරීමට වෙන් කිරීම.
- (iii) අන් අය පහත් කොට සැලකීම.
- (iv) එකිනෙකාට ගරු කිරීම.

03. මානසික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

- (i) ජලය (ii) ආදරය (iii) ආහාර (iv) වාතය

04. න්‍යෂ්ටික පවුලට අයත් සාමාජික කණ්ඩායක් වන්නේ,

- (i) අම්මා - තාත්තා - අයියා - නංගි (ii) අම්මා - තාත්තා - සීයා - ආච්චි
- (iii) නංගි - මල්ලි - නැන්දා - මාමා (iv) අක්කා - අයියා - බාප්පා - පුංචි අම්මා

05. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- (i) දාං ඇදීම (ii) එළවන් කෑම (iii) වොලිබෝල් (iv) පංච කෙළිය

06. ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- (i) සංකීර්ණ බව (ii) සතුට හා විනෝදය ලබා දෙයි.
- (iii) සෞන්දර්යාත්මක මුහුණුවරක් නොමැත. (iv) තරගකාරී බව වැඩිය.

07. එලිමහන් ජන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- (i) ඔලිද කෙළිය (ii) පංච කෙළිය (iii) මේවර කෙළිය (iv) හෙරොංචි කෙළිය

08. උපකරණ රහිතව කළ හැකි ජන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- (i) පංච කෙළිය (ii) මට්ට කෙළිය (iii) ගිනි පැයීම (iv) එළවන් කෑම

09. "යටි අත් පිරි නැමීම" කුමන ක්‍රීඩාවක භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රමයක් ද?

- (i) එල්ලේ
- (ii) හෙට්බෝල්
- (iii) වොලිබෝල්
- (iv) බාස්කට්බෝල්

10. "විදුම" කුමන ක්‍රීඩාවක දැක්වෙන්නා වූයේ ද?

- (i) වොලිබෝල්
- (ii) හෙට්බෝල්
- (iii) පාපන්දු
- (iv) එල්ලේ

11. ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම හා ප්‍රචලිතම ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- (i) වොලිබෝල්
- (ii) හෙට්බෝල්
- (iii) පාපන්දු
- (iv) බාස්කට්බෝල්

12. නිවැරදි ඉරියව්වයකින් ඇතිවන වාසියක් වන්නේ,

- (i) පෞරුෂත්වය වර්ධනය අවම වීම.
- (ii) වැඩි ශක්තියක් වැය වීම.
- (iii) අනතුරු වැඩිවීම.
- (iv) වෙනස අඩුවීම.

13. මලල ක්‍රීඩාවේ ජවන ඉසව්වක් වන්නේ,

- (i) කවපෙත්ත විසි කිරීම.
- (ii) උස පැනීම
- (iii) 100 m දුවීම.
- (iv) දුර පැනීම.

14. තිරස් පැනීමක් වන්නේ,

- (i) ඊටි පැනීම.
- (ii) දුර පැනීම.
- (iii) උස පැනීම
- (iv) වැටකින් පැනීම.

15. තිරස් පැනීමක් වන්නේ,

- (i) ඊටි පැනීම.
- (ii) දුර පැනීම.
- (iii) තුන් පිම්ම
- (iv) වළකින් වගොඩ පැනීම.

16. මලල ක්‍රීඩාවේ දැමීමේ ඉසව්වක් වන්නේ,

- (i) කවපෙත්ත
- (ii) හෙල්ල
- (iii) යගුලිය
- (iv) මීටිය

17. නමහතාවය දියුණු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රීඩාවකි.

- (i) බාස්කට්බෝල්
- (ii) පිම්මාසට්ක
- (iii) වොලිබෝල්
- (iv) හෙල්ල විසි කිරීම.

18. ශක්තිය දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලබන ක්‍රියාකාරකමකි.

- (i) පිටිල් රිල්ලේ
- (ii) මාළු දැල් ක්‍රීඩාව
- (iii) උගුලෙන් ගැලවීම
- (iv) වලිගය කැඩීම.

19. ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීමේ වැඩසටහනක්, කරන අනුපිළිවෙළ වන්නේ,

- (i) උණ වෘද්ධි ව්‍යායාම → යෝග්‍යතා ව්‍යායාම → ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම
- (ii) ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම → යෝග්‍යතා ව්‍යායාම → උණ වෘද්ධි ව්‍යායාම
- (iii) යෝග්‍යතා ව්‍යායාම → උණ වෘද්ධි ව්‍යායාම → ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම
- (iv) උණ වෘද්ධි ව්‍යායාම → ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම → යෝග්‍යතා ව්‍යායාම

20. දැරීමේ හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණයකි.

- (i) 50 m දුවීම පරීක්ෂණය.
- (ii) 600 m දුවීම පරීක්ෂණය.
- (iii) ඉහළ පැනීම පරීක්ෂණය.
- (iv) ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය.

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

■ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) සෞඛ්‍යවත් භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 02ක් ලියන්න.
- (ii) සෞඛ්‍යවත් මානසික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 02ක් ලියන්න.
- (iii) සෞඛ්‍යවත් සමාජීය පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 02ක් ලියන්න.
- (iv) කසල කළමනාකරණය සඳහා 3R යෙදීම යනු කුමක්ද?
- (v) ප්‍රජා දායකත්වයෙන් සමාජය තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න.
- (vi) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේවල් 02ක් ලියන්න.
- (vii) පවුලේ සාමාජිකයින් හැරුණු විට ඔබගේ දෛනික කටයුතුවලදී සහය දක්වන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙක් ලියන්න.
- (viii) ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ 02 කි. ඒ මොනවා ද?
- (ix) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දහනො 02ක් ලියන්න.
- (x) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාලනය කරන ක්‍රම 02ක් ලියන්න.

(ලකුණු $2 \times 10 = 20$)

02. (i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද?

(ii) නිවැරදි ඉරියව්වක් පවත්වා ගැනීමේදී ඔබට ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.

(iii) වැරදි ඉරියව්වක් ඇති වීමට හේතු වන සාධක 04 ක් ලියන්න.

(ලකුණු $3 + 3 + 4 = 10$)

03. (i) මලල ක්‍රීඩාවේ දුර ප්‍රමාණය අනුව ඔබ දන්නා දිවිම් වර්ග 03 ලියන්න.

(ii) මලල ක්‍රීඩාවේ ඔබ දන්නා පැතිමේ ඉසව් වර්ග නම් කර උදාහරණ 02 බැගින් සපයන්න.

(iii) මලල ක්‍රීඩාවේ විසි කිරීමේ ඉසව් 03ක් ලියන්න.

(ලකුණු $3 + 4 + 3 = 10$)

04. (i) ශාරීරික ශෝශනය සාධක 05ක් ලියන්න.

(ii) ඉහත දැක්වූ ශාරීරික ශෝශනය සාධක 05ක් එකක් හඳුන්වන්න.

(නිර්වචනය ඉදිරිපත් කරන්න.)

(iii) එම ශෝශනය සාධකය වැඩි වශයෙන් භාවිත වන ක්‍රීඩා 03ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 4 + 3 + 3 = 10)

05. (i) අප තුළ ඇති විය හැකි විත්තවේග 04ක් ලියන්න.

(ii) විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන නිපුණතා 03ක් ලියන්න.

(iii) විත්තවේග සමබරතාව ඇතිකර ගැනීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි 03ක් ලියන්න.

(ලකුණු 4 + 3 + 3 = 10)