OL/2016/86/S-I, II (NEW)

102753

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි ] முழுப் பதிப்புரிமையுடையது ]All Rights Reserved]

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

| 86 | S | I, II |
|---|---|---|

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2016 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2016 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016

| | |
|---|---|
| සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | I, II |
| சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் | I, II |
| Health and Physical Education | I, II |

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

## සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

**සැලකිය යුතුයි :**

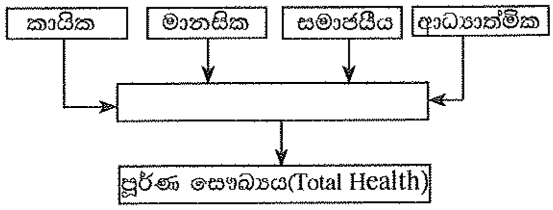
(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.

(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**

(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

**1.**




ඉහත සටහනේ හිස් කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වචනය/වචන වන්නේ,

(1) නිරෝගී බව ය. (2) නිවැරදි පෝෂණය ය.
(3) යහපැවැත්ම ය. (4) ප්‍රමාණවත් නින්ද ය.

**2.** රාජාට, රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනෙන බව පවසයි. ඔහුට වැළඳී ඇති රෝග තත්ත්වයට හේතු වී ඇති පෝෂණ ඌනතාව වන්නේ,

(1) ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණයයි. (2) අයඩින් ඌනතාවයි.
(3) විටමින් A ඌනතාවයි. (4) යකඩ ඌනතාවයි.

**3.** ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන වෙස්මිගේ,

(1) උසට සරිලන බරක් නොමැත.
(2) උගුරු ඇටය ඉදිරියට නෙරා ඇත.
(3) ඇස් පෙනීම දුර්වලය.
(4) මුත්‍රා පිටවීමේ වාර ගණන වැඩිය.

**4.** මගේ මව පලා වර්ග සැකසීමේ දී පොල්, ලූනු, අමුමිරිස් ආදිය මුලින් මලවා, අනතුරුව හොඳින් සෝදාගත් පලා කොළ එක්කොට, මද ගින්නේ කොළ පැහැ වර්ණය වෙනස් නොවන පරිදි ටික වේලාවක් පිස ගැනීම සිදු කරයි. මෙයින් ඇය ප්‍රධාන වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

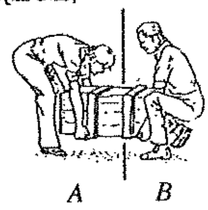
(1) අර පිරිමැස්ම ය. (2) පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම ය.
(3) ආහාරය වර්ණවත් කිරීම ය. (4) කාලය ඉතිරි කර ගැනීම ය.

**5.** පහත සඳහන් ආහාරවලින් පෝෂණ ගුණය අඩුවෙන් ඇති ආහාරයක් වන්නේ,

(1) සාම්බාර් ය. (2) පලතුරු සලාද ය.
(3) හත්මාලුව ය. (4) සෝස් දමා සැකසූ සොසේජස් ය.

**6.** රිස්වි සහ නාදන් බරක් ඔසවන ආකාරය *A* හා *B* රූපවලින් පිළිවෙළින් දැක්වේ. මේ අනුව අපට කිව හැක්කේ,

(1) රිස්වි සහ නාදන් යන දෙදෙනා ම බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි බව ය.
(2) රිස්වි සහ නාදන් යන දෙදෙනා ම බර ඔසවන ආකාරය වැරදි බව ය.
(3) නාදන් බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි බව ය.
(4) රිස්වි බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි බව ය.




[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

7.

රිදීගම විදුහල →
- අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
- නිපුණතා සංවර්ධනය
- සහයෝගී හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම
- ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීම
- සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම, ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම

රිදීගම විදුහලේ විදුහල්පති පාසලේ දියුණුව සඳහා කළ වැඩසටහන් කිහිපයක් ඉහත සටහනේ දැක්වේ. ඒ අනුව ඔහු උත්සාහ ගෙන ඇත්තේ එම පාසල,
(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
(2) සෞඛ්‍යවත් පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
(3) ජනප්‍රිය පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
(4) සිසුනට ප්‍රියජනක පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.

8. ඊවා යොවුන් වියේ පසුවන්නීය. රාමාට වයස අවුරුදු 20 කි. හකීම් තරුණයෙකි. මේරි වැඩිහිටි කාන්තාවකි. පියදාස ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියෙකි. මේ අයගෙන් යකඩ අවශ්‍යතාව **වැඩිපුරම** ඇත්තේ,
(1) රාමාට සහ පියදාසට ය. (2) ඊවාට සහ මේරිට ය.
(3) හකීම්ට ය. (4) ඊවාට ය.

9. ඔහුගේ ශරීරය දුර්වලය. තනිකම, අසරණ බව ඔහුට දැඩිව දැනෙයි. එය මගහරවා ගැනීමට ඔහු ආගමික නැඹුරුවක් දක්වයි. දරු මුණුපුරන්ගේ ආදරය, කරුණාව බලාපොරොත්තු වන ඔහු, අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. මෙවන් අය රැකබලා ගැනීම සැමගේ වගකීමකි. මෙම තොරතුරු අනුව අනුමාන කළ හැක්කේ ඔහු,
(1) අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ පසුවන රෝගියෙක් බව ය.
(2) වැඩිහිටි වියේ පසුවන්නෙක් බව ය.
(3) කුරිරු දරුවන් විසින් අත් හරින ලද අහිංසක පියෙක් බව ය.
(4) සමාජය පිළිගනු ලබන මැදි වියේ පුද්ගලයකු බව ය.

10. සජීව සෛල තුළ පමණක් ජීවත්විය හැකි වෛරසයක් වන මා, ඔබගේ සිරුර තුළට ඇතුළු වුවහොත්, ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විනාශ කළ හැකිය. මම,
(1) ඩෙංගු වෛරසය වෙමි. (2) HI වෛරසය වෙමි.
(3) හර්පීස් වෛරසය (Herpes Virus) වෙමි. (4) හියුමන් පැපිලෝමා වෛරසය(Human Papiloma Virus) වෙමි.

11. HIV ආසාදිතයෙක් වන රවී, ජෝන් සමග එක ම පන්තියේ ඉගෙනුම ලබයි. එකට සෙල්ලම් කරයි. එක ම බෝතලයෙන් වතුර බොයි. එක ම වැසිකිළිය භාවිත කරයි. මෙම තත්ත්ව යටතේ ජෝන්
(1) අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදිතයකු බවට පත් වේ.
(2) අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදිතයකු බවට පත් නොවේ.
(3) HIV ආසාදිතයකු බවට පත්විය හැකි ය.
(4) ආසාදිතයකු වීම හෝ නොවීම පිළිබඳ කිසිවක් කිව නොහැකි ය.

12. ඔබ ගත් ආහාර, ආමාශය හා කුඩා අන්ත්‍රය තුළ දී ජීර්ණය වී, පෝෂක කොටස් අවශෝෂණය වී ශේෂාන්ත්‍රයේ (Ileum) සිට මා වෙත ගෙන එයි. ක්‍රමාකුංචනය මගින් මේ ආහාර කොටස් මා තුළ ගමන් කරන අතරතුරේ දී එහි ඇති ජලය හා ලවණ උරාගන්නා එක මාගේ කාර්යය වේ. මා
(1) ග්‍රහණිය යි (Duodenum). (2) කුඩා අන්ත්‍රය යි (Small Intestine).
(3) මහා අන්ත්‍රය යි (Large Intestine). (4) ගුද මාර්ගය යි (Rectum).

13. අපේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ, ඇන්ජලෝ වේගයෙන් පන්දු යවයි (Bowling). මහේල පන්දුවට පිත්තෙන් පහර දෙයි (Batting). ඩිල්ෂාන් උඩ පන්දුවක් රැක ගනියි (Catching). කුමාර් කඩුල්ල රකියි (Wicket keeping). ඉහත සඳහන් කාර්යයන්හි නිරතවීමේ දී, තම උරහිස් සන්ධිය, ගෝල කුහර සන්ධියක් (Ball + Socket Joint) ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ,
(1) මහේලගේ ය. (2) ඩිල්ෂාන්ගේ ය. (3) ඇන්ජලෝගේ ය. (4) කුමාර්ගේ ය.

14. සිසුන් සිව් දෙනකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI - Body Mass Index) පහත දැක්වේ.
A - 17 B - 21 C - 25 D - 30
මොවුන් අතුරෙන් දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වැඩිවීම, හෘදයාබාධ වැනි රෝග සෑදීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත්තේ,
(1) A සහ C ට ය. (2) B සහ C ට ය.
(3) B සහ D ට ය. (4) C සහ D ට ය.

**15.** ශාරීරික සංයුතිය (Body Composition) පිළිබඳ A, B සහ C යන සිසුන් කිහිපදෙනෙක් දැක්වූ අදහස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A – ශාරීරික සංයුතිය යනු පුද්ගයකුගේ ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති ජලය, ප්‍රෝටීන, ඛනිජ ලවණ හා මේදය ආදියේ එකතුවයි.

B – ශාරීරික සංයුතියේ යහපැවැත්ම සඳහා සමබර/සමබල ආහාර ගැනීම, අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30 ක් වත් ස්වායු ව්‍යායාමවල යෙදීම, මත්ද්‍රව්‍ය, මත්වතුර භාවිත නොකිරීම ආදිය කළ යුතු ය.

C – සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව (Health related physical fitness) පවත්වා ගැනීමට ශාරීරික සංයුතිය යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

මෙම අදහස්වලින්,

(1) A ගේ අදහස නිවැරදි අතර B ගේ අදහස වැරදි ය. (2) B ගේ අදහස වැරදි අතර C ගේ අදහස නිවැරදි ය.
(3) C ගේ අදහස වැරදි අතර B ගේ අදහස නිවැරදි ය. (4) A, B සහ C ගේ අදහස් නිවැරදි ය.

**16.** සෙනසුරාදා උදෑසන සුපුරුදු පරිදි පාරේ ඇවිදින මා දුටු දර්ශන කිහිපයකි.
සමහරු කඩිසර ව ඇවිදිති. සමහරු හැල්මේ දුවති. තවත් සමහරෙක් තම නිවෙස්වල ගෙවතු වගාවල නිරතවෙති. ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් වැඩි වශයෙන් ම සිදු වනුයේ ඔවුන්ගේ,

(1) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ය. (2) පේශීමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ය.
(3) පේශීමය ශක්තිය වර්ධනය වීම ය. (4) නම්‍යතාව වර්ධනය වීම ය.

**17.** මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ සාකච්ඡාවක දී ඉදිරිපත් වූ යෝජනා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

P – රියදුරන් හා පදිකයින් දැනුවත් කිරීම කළ යුතු වේ.
Q – රියදුරන් දැනුවත් කිරීම හා රථවාහන දෝෂ මගහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
R – මාර්ගවල ඇති දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මග හරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
S – රියදුරන් හා පදිකයින් දැනුවත් කොට මාර්ග දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මගහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.

මින් වඩාත් සුදුසු අදහස වන්නේ,

(1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.

**18.** පහත සඳහන් වන්නේ අත පිළිස්සුනු කෙනකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී අනුගමනය කළ අවස්ථා කිහිපයකි.

a – පිළිස්සුනු කොටසේ වේදනාව නතර වන තෙක් හැකි ඉක්මනින් ගලායන ජලයට ඇල්ලීම
b – පිළිස්සුනු කොටසේ ඇලී ඇති දේ ගැලවීම
c – ඉදිමීමට පෙර අතෙහි ඇති පළඳනා ඉවත් කිරීම
d – පිළිස්සුනු කොටස පිරිසිදු සැරහුමකින් ආවරණය කිරීම
e – පිළිස්සුනු කොටස මත කපු පුළුන් තබා ප්ලාස්ටරයක් ඇලවීම
f – හැකි ඉක්මනින් රෝහලකට ගෙනයාම

ඉහත අවස්ථාවලින් **නොකළ යුතු** අවස්ථා ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

(1) b, e (2) a, b, f (3) b, c, d (4) a, c, d, f

● පහත සඳහන් M, N, O, P යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර අංක **19** සහ **20** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

M – [ භාවනා කිරීම, ක්‍රීඩාවක නිරතවීම, යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම
මානසික ආතතිය ඇතිවීම

N – [ මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම
සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමේ හැකියාව ඇතිවීම

O – [ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීම
මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම ඇතිවීම

P – [ දිගු වේලාවක් එකතැන හිඳගෙන රූපවාහිනිය නැරඹීම හා පරිගණක ක්‍රීඩාවල නිරතවීම
ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් ඇති කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම

**19.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

(1) M, O ය. (2) M, P ය. (3) N, O ය. (4) O, P ය.

**20.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

(1) M, N ය. (2) M, O ය. (3) N, P ය. (4) N, O ය.

**21.** පාසල් සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂික ව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනක් වන්නේ,

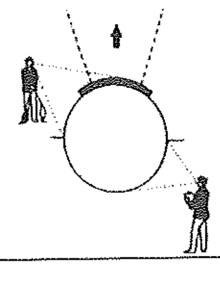
(1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග ය. (2) ක්‍රීඩා වර්ණ ප්‍රදාන උත්සවය ය.
(3) ශරීර සුවතා වැඩසටහන ය. (4) ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය ය.

**22.** නදී වෙස් ක්‍රීඩා කරයි. රින්කා දාම් අදියි. අමා එල්ලේ ගසයි. මේ අයගෙන් වැඩි වශයෙන් ම මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනයට දායක වන ක්‍රීඩාවල නිරත වී ඇත්තේ,

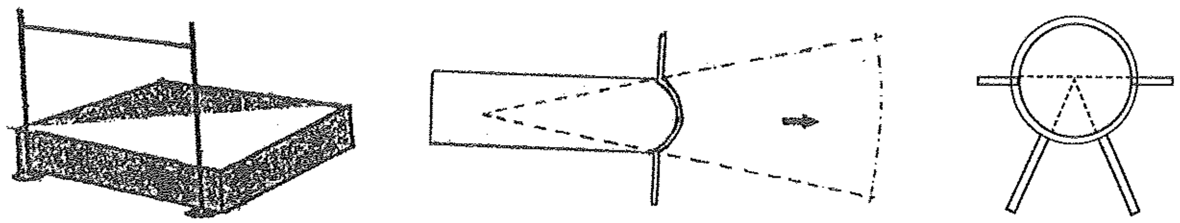
(1) නදී සහ අමා ය. (2) අමා සහ රින්කා ය. (3) නදී සහ රින්කා ය. (4) නදී, අමා සහ රින්කා ය.

**23.** මෙම රූපයේ දැක්වෙන නිලධාරීන් දෙදෙනා සූදානම් වන්නේ,

(1) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්ව පැවැත්වීමට ය.
(2) හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්ව පැවැත්වීමට ය.
(3) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්ව පැවැත්වීමට ය.
(4) මිටිය විසි කිරීමේ ඉසව්ව පැවැත්වීමට ය.



● ක්‍රීඩා පිටි තුනක දළ රූපසටහන් පහත දැක්වේ. මිනුම් පටි තුනක් කවපෙත්ත සහ හෙල්ල ඔබට ලබා දී ඇත. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **24** සහ **25** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



I II III

**24.** පිටිය අංක **II** හි පැවැත්වීමට නියමිත ඉසව්ව සඳහා දී ඇති උපකරණ වලින් ඔබ යවන උපකරණය / උපකරණ වන්නේ,
(1) කවපෙත්ත (Discus) ය. (2) හෙල්ලය (Javelin) ය.
(3) මිනුම් පටියක් (Measuring Tape) සහ හෙල්ල ය. (4) මිනුම් පටියක් සහ කවපෙත්ත ය.

**25.** නියමිත ඉසව්ව පැවැත්වීම සඳහා මිනුම් පටියක් පමණක් යවන්නේ,
(1) පිටිය අංක **I** වෙත ය. (2) පිටිය අංක **II** වෙත ය.
(3) පිටිය අංක **III** වෙත ය. (4) පිටිය අංක **I** සහ **II** වෙත ය.

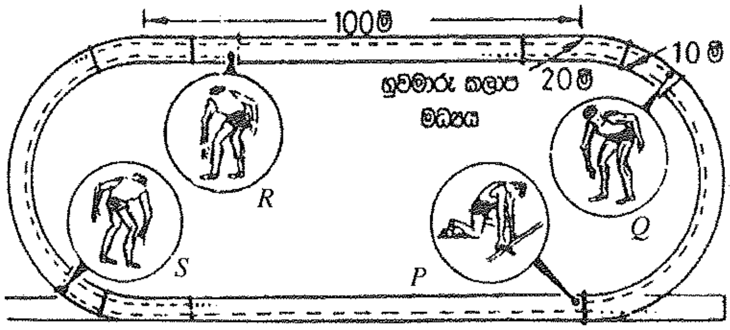
● අංක **26** හා **27** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන සටහන උපයෝගී කරගන්න.

| ක්‍රීඩක අංකය | සහභාගි වන ඉසව් |
|---|---|
| 82 | මැරතන් දිවීම, මීටර් 10 000 දිවීම |
| 67 | මීටර 800 දිවීම |
| 54 | මීටර 400 × 4 සහාය දිවීම (ආරම්භක ධාවකයා), මීටර 400 දිවීම |
| 33 | මීටර 100 දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 දිවීම |

**26.** තම ඉසව්ව ආරම්භය සඳහා කුදු ඇරඹුම (Crouch Start) භාවිත කරන ක්‍රීඩකයාගේ / ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ,
(1) 33 ය. (2) 54 ය. (3) 33 හා 54 ය. (4) 82 හා 67 ය.

**27.** තම ඉසව්ව හිටි ඇරඹුමෙන් (Standing Start) ආරම්භ කරන්නේ,
(1) අංක 33 ය. (2) අංක 82 ය. (3) අංක 54 හා 82 ය. (4) අංක 67 හා 82 ය.

● පහත දැක්වෙන මීටර 400 සම්මත ධාවන පථයේ දළ රූපසටහන උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **28** හා **29** ට පිළිතුරු සපයන්න.




**28.** ඉහත දැක්වෙන මීටර 400 සම්මත ධාවන පථයේ සිටින $P, Q, R, S$ යන ක්‍රීඩකයන් සූදානම් වන්නේ,
(1) මීටර 400 × 4 සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා ය. (2) මීටර 200 × 4 සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා ය.
(3) මීටර 100 × 4 සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා ය. (4) මෙඩ්ලි සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා ය.

**29.** මෙම ක්‍රීඩකයන්ගෙන් යෂ්ටිය ලබා ගැනීම සහ ලබා දීම යන දක්ෂතා දෙක ම සඳහා හැකියාව ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
(1) $P$ හා $Q$ ය. (2) $Q$ හා $R$ ය. (3) $R$ හා $S$ ය. (4) $S$ හා $P$ ය.

**30.** ශාරීරික අධ්‍යාපන කාලච්ඡේදවල දී අපි දිවීම්, පැනීම් සහ විසි කිරීම් කරන්නෙමු. අනෙකුත් කාලච්ඡේදවල දී පන්ති කාමරය තුළ ඉඳගෙන සිටීම සහ සිටගෙන සිටීම කරන්නෙමු. මේ අනුව,
(1) ක්‍රීඩා පිටියේ දී අප ගතික ඉරියව්වල යෙදෙන අතර පන්තියේ අනෙකුත් කාලච්ඡේදවල දී ස්ථිතික ඉරියව්වල යෙදේ.
(2) ක්‍රීඩා පිටියේ දී අප ස්ථිතික ඉරියව්වල යෙදෙන අතර පන්තියේ අනෙකුත් කාලච්ඡේදවල දී ගතික ඉරියව්වල යෙදේ.
(3) ක්‍රීඩා පිටියේ දී සහ පන්තියේ අනෙකුත් කාලච්ඡේදවල දී අප ගතික ඉරියව්වල යෙදේ.
(4) ක්‍රීඩා පිටියේ දී සහ පන්තියේ අනෙකුත් කාලච්ඡේදවල දී අප ස්ථිතික ඉරියව්වල යෙදේ.

**31.** ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජයෙහි එකට බැඳි වළලු පහෙන් නියෝජනය වන්නේ,
(1) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගි වන සියලු ක්‍රීඩකයන් ය.
(2) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලෙහි පැවැත්වෙන ප්‍රධාන ඉසව් පහකි.
(3) ජාතිකත්ව සංකල්පයෙන් බැහැර වූ මහාද්වීප පහය.
(4) ලෝකයේ සෑම රටක ම ජාතික කොඩිවල වර්ණ ය.

**32.** ඔබගේ නිවාසයේ සිටින දක්ෂත ම බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩිකාව තෝරා ගැනීම ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ භාවිත කරන තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,
(1) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයයි (Knock-out Tournament).
(2) සාකල්‍ය ක්‍රමයයි (League Tournament).
(3) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය හා සාකල්‍ය ක්‍රමයයි (Knock-out and League Tournament).
(4) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි (Mix Tournament).

**33.** පාපන්දු කණ්ඩායමේ ගෝල් රකින්නා (Goal keeper) තමා වෙතට එන පන්දුවට අනුව ඉරියව් ක්ෂණික ව වෙනස් කරමින් දක්ෂ ලෙස ක්‍රීඩා කළේය. මේ ක්‍රියාවට අදාළ ව ඔහුගේ වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වී ඇති යෝග්‍යතා සාධකය විය හැක්කේ,
(1) උලැඟිතාවයි (Agility). (2) සමබරතාවයි (Balance).
(3) වේගයයි (Speed). (4) ජවයයි (Power).

**34.** නිර්වායු ශ්වසනයෙන් (Anaerobic Respiration) තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබා ගන්නේ,
(1) මීටර 400 දුවන ධාවකයා ය. (2) මැරතන් ධාවකයා ය.
(3) මීටර 10 000 දුවන ධාවකයා ය. (4) මීටර 5 000 දුවන ධාවකයා ය.

**35.** රූපයේ දැක්වෙන්නේ ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකමක අවස්ථාවකි. මෙම ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා ඉවහල් වී ඇත්තේ,

(1) ආධාරක පතුළට (Supporting Base) ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (Centre of Gravity) පිහිටා තිබීම ය.
(2) ආධාරක පතුළට පහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීම ය.
(3) ආධාරක පතුලට මදක් වම් පසින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීම ය.
(4) ආධාරක පතුලට මදක් දකුණු පසින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීම ය.

**36.** රූපයේ දැක්වෙන ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩිකාව තම සිරුරේ මුළු බර පාදයේ ඇඟිලි මත පිහිටන සේ සිට ගැනීමේ දී සිරුර ක්‍රියාකරන්නේ,

(1) I වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) II වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) III වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) II සහ III වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

**37.** බිම දිගේ පෙරළීගෙන එන යගුලියක් හා ටෙනිස් බෝලයක් නැවැත්වීමට මා ගත් උත්සාහයේ දී යගුලියට වඩා පහසුවෙන් ටෙනිස් බෝලය නැවැත්වීමට මට හැකි විය. මෙයට හේතු වූයේ,
(1) යගුලියට වඩා ටෙනිස් බෝලයේ අවස්ථිතිය වැඩි වීම ය.
(2) ටෙනිස් බෝලයට වඩා යගුලියේ අවස්ථිතිය වැඩි වීම ය.
(3) යගුලියේ වේගයට වඩා ටෙනිස් බෝලයේ වේගය අඩු වීම ය.
(4) ටෙනිස් බෝලයේ වේගයට වඩා යගුලියේ වේගය අඩු වීම ය.

- පහත සඳහන් K, L, M, N සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කොට අංක **38** හා **39** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

K – [ නිසි පරිදි ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල (warming up exercises) නිරත වීම
[ ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි මාංශ පේශි හා අස්ථි සම්බන්ධ සුළු අනතුරු ඇතිවීම

L – [ වැඩි වාර ගණනක් උඩතල්ලුවෙහි (Push-ups) නිරතවීම
[ පේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම

M – [ පේශි තුළ ලැක්ටික් අම්ලය තැන්පත් වීම
[ පේශි විඩාව ඇතිවීම

N – [ උපකරණ විසි කිරීමේ දී සුළඟේ ප්‍රතිරෝධයේ බලපෑමක් ඇතිවීම
[ විසිකරන උපකරණයේ ගමන් මඟෙහි දුර ප්‍රමාණය

**38.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) K, L ය. (2) L, M ය. (3) K, N ය. (4) M, N ය.

**39.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) K, L ය. (2) K, N ය. (3) L, M ය. (4) M, N ය.

**40.** 2016 වසරේ අගෝස්තු මස බ්‍රසීලයේ රියෝද ජෙනීරෝ නගරයේ උත්කර්ශවත් අන්දමින් පවත්වන ලද ක්‍රීඩා උළෙල වූයේ,
(1) ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලියයි. (2) ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගාවලියයි.
(3) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලයි. (4) පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙලයි.

* *

[ හයවැනි පිටුව බලන්න.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි ] முழுப் பதிப்புரிமையுடையது ]All Rights Reserved]

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

| 86 | S | I, II |

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2016 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2016 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016

| | |
|---|---|
| සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | I, II |
| சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் | I, II |
| Health and Physical Education | I, II |

## 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.** අප පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා සංගම්, ප්‍රජාව හා එක්ව 10, 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය සඳහා දිනක වැඩ මුළුවක් (Workshop) සංවිධානය කරන ලදී. උදය වරුවේ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය ඇති ව බෝවන, බෝනොවන හා HIV/ AIDS වැනි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ආදිය වැළඳෙන ආකාරයත්, වැළඳීමෙන් වලකින ආකාරයත් පිළිබඳ දේශන සාකච්ඡාවක් පැවැත්විය. අනතුරුව ප්‍රවීණ සූපවේදියකු විසින් දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම අවධාරණය කරමින් මිශ්‍ර ආහාර සකස් කිරීම හා පරිභෝජනය, පැරැන්නන් ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා යොදාගත් වේලීම වැනි ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කර දෙන ලදී.

සවස් යාමය ක්‍රීඩා හා විනෝදනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන් විය. සහභාගි වූ සියලු සිසුන් කණ්ඩායම් පහකට බෙදී වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩා සඳහා පැරැදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට (Knockout Method) සුහද තරග පැවැත්වූහ. සිසුහු තරග විනිශ්චය කළහ. තරග පවත්වන ලද්දේ පාසල් ක්‍රීඩා පිටියෙහිය. අවසානයේ සියල්ලෝ ම එක්ව ගීත ගායනා කරමින් නටමින් ප්‍රීති වූහ. මෙවැනි වැඩමුළු සංවිධානයෙන් නව යෞවනයන්ගේ විභව්‍යතා ශුභවාදී ව යොදා ගැනීමටත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනයටත් ආතති කළමනාකරණයටත් අවස්ථාව සැලසෙන බව සැමගේ ම මතය වූහ.

(i) මෙම වැඩමුළුවේ දී නව යෞවනයන්ගේ විභව්‍යතා ශුභවාදී ව යොදා ගැනීමට හැකිවන අවස්ථා **දෙකක්** දක්වන්න.

(ii) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා මෙම වැඩමුළුව සංවිධානයේ දී භාවිත කර ඇති උපාය මාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග තත්ත්වය (Sexually Transmitted Disease) ආසාදනය වීමට හේතු වන සාධක **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) සූපවේදියා සඳහන් කළ ආකාරයට මිශ්‍ර ආහාරයට උදාහරණයක් දක්වා, මිශ්‍ර ආහාර පරිභෝජනයේ වැදගත්කම කෙටියෙන් දක්වන්න.

(v) සූපවේදියා දැක්වූ පරිදි පැරැන්නන් ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා උපයෝගී කරගත් 'වේලීමේ ක්‍රමය' හැර වෙනත් ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(vi) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සිසුන් සහභාගි වූ ක්‍රීඩා අයත් වන ක්‍රීඩා වර්ගය නම් කර, එම වර්ගයේ ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණයක් ලියන්න.

(vii) සිද්ධියේ සඳහන් ආකාරයට කණ්ඩායම් පහක් තරග වදින පැරැදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් සකස් කරන්න.

(viii) සිසුන් පැරැදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට තරගාවලි පැවැත්වීමට හේතු වන්නට ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.

(ix) මෙම වැඩමුළුවට සහභාගි වීමේ දී යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවන අවස්ථා **දෙකක්** සඳහා උදාහරණ දක්වන්න.

(x) මෙම වැඩමුළුව, සිසුන්ගේ ආතති කළමනාකරණයට (Stress Management) දායක වන අවස්ථා **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

*(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)*

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

## I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**2.** සයිමන් මත්වතුර පානයට හා දුම්පානයට ඇබ්බැහි වූ කෙනෙකි. පුරුද්දක් ලෙස ඔහු ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ගන්නේ ක්ෂණික ආහාර (Instant Foods) හා කාබනීකරණය කරන ලද (Carbonated) පැණි බීමය. එමෙන් ම ඔහු නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම සිදු නොකරයි.

(i) පෝෂණ විද්‍යාවට අනුව, මෙවැනි ජීවන රටාවක් අනුගමනය කරන සයිමන්ට වැළඳිය හැකි යැයි අනුමාන කළ හැකි බෝනොවන රෝග තත්ත්ව **දෙකක්** ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා සයිමන් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) පෝෂණය ගැන අවධානය යොමු කරමින් සයිමන්ගේ ආහාර ගැනීමේ රටාව පිළිබඳ ඔබේ අදහස පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) සයිමන්ට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක් යෝජනා කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

**3.** පත්තරයක පළ වූ ලිපියකින් ලබාගත් කොටසක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

"ශ්‍රී ලංකාව පුරා ව්‍යාප්තවෙමින් පවතින මෙම රෝගය ඊඩිස් ඊජිප්ටයි හා ඊඩිස් ඇල්බෝපික්ටස් නම් මදුරු දෙවර්ගයක් මඟින් බෝවේ. මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ දී හම යට කුඩා රතු (ලේ) පැල්ලම් මතුවීම ආදී විවිධ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීමට අප සැවොම එක්ව කටයුතු කළ යුතු වේ."

(i) ඉහත ලිපියෙන් විස්තර කෙරෙන රෝගය නම් කර, එම රෝගයට හේතුවන රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ලිපියේ සඳහන් පරිදි මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය රෝග තත්ත්වයේ නම සඳහන් කොට, එහි දක්වා ඇති රෝග ලක්ෂණය හැර වෙනත් රෝග ලක්ෂණ **හතරක්** ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) එම රෝග තත්ත්වය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

**4.** පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.

(i) ඔබේ පන්තියේ යහළුවෙක් / යෙහෙළියක් HIV ආසාදිතයකු බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුනහොත් ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකරය.

(ii) ඔබේ සොහොයුරකු / මිතුරකු සැමවිට ම වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.

(iii) රෙදි බෑගයක් සමග බස් නැවතුම් පොළෙහි ඇය අතරමං කොට, පුතා ගොස් ඇති බව පවසමින් කඳුලු සලන වයෝවෘද්ධ අම්මා කෙනෙකු ඔබ දකියි.

(iv) ඔබ, නිවසේ රූපවාහිනිය නරඹමින් සිටින අතර ඔබේ මල්ලී ජංගම දුරකථනය භාවිත කරමින් සිටියි. හදිස්සියේ ම විදුලි කොටමින් ගොරවමින් මහා වැස්සක් ඇද හැලෙයි.

(v) හදිසියේ ඇතිවන මීදුම හේතුවෙන් කැලෑ ගවේෂණයක නිරත වන ඔබ කණ්ඩායමට, පරිසරය නොපෙනෙන තත්ත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදුවෙයි.

*(ලකුණු 02 ×5 = 10 යි)*

## II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**5.** අංක 16 දරන ක්‍රීඩකයාගේ පාදවල වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Fast Twitch Fiber - FTF) වැඩි ප්‍රතිශතයක් පිහිටා ඇති අතර අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාගේ සෙමෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු (Slow Twitch Fiber- STF)වැඩි ප්‍රතිශතයක් පිහිටා ඇත. ඉහත දත්ත ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහ මැරතන් ධාවන තරගයට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩක අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඉහත ක්‍රීඩකයන්ගේ පේශි සංකෝචනය සඳහා ශක්තිය ලබාදෙන, පේශී තන්තු තුළ ඇති සංයෝග / ඉන්ධන **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) මැරතන් ධාවකයා සහ දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබා ගැනීමට ප්‍රමුඛ වන ශක්ති පද්ධති **දෙක** සමීකරණ සහිත ව විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

**6.** (i) ඔබේ නිවාසයේ මීටර 100 × 4 සහ මීටර 400 × 4 සහාය දිවීමේ (Relay) කණ්ඩායම්වල යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. එබැවින් දෘශ්‍ය හුවමාරුව (Visual change) සහ අදෘශ්‍ය හුවමාරුව (Non-visual change) පුහුණු කිරීමට සුදුසු කණ්ඩායම වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) පහත සඳහන් වචන උපයෝගී කර ගනිමින් පැනීමේ ඉසව් වර්ගීකරණය සඳහා සුදුසු සටහනක් නිර්මාණය කරන්න.

පැනීම්, රිටි පැනීම, සිරස් පැනීම්, දුර පැනීම, උස පැනීම, තුන් පිම්ම, තිරස් පැනීම් *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) මීටර 100 × 4 සහාය දිවීමේ තරගයක දී හුවමාරු කලාපය (Changing zone) තුළ යෂ්ටිය හුවමාරු කිරීමේ දී තෙවන ධාවකයා අතින් ගිලිහුනු යෂ්ටිය එම කණ්ඩායමේ සිව්වන ධාවකයා විසින් අහුලාගෙන දිව ගොස් ප්‍රථමයෙන් තරගය නිම කරන ලදී. මෙහි විනිසුරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් ට යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

[අවවැනි පිටුව බලන්න.

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

**(A)** (i) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් ආකාරයට අවධි හතරක් යටතේ ප්‍රහාරය ඉගැන්වීම පහසු වේ. ඉන් පළමු අවධි දෙක ප්‍රහාරය සඳහා ළඟාවීම (Hitting approach) හා ඉපිලීම (Take-off) වේ. ඉතිරි අවධි **දෙක** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ දී ඉපිලීමෙන් පසු ගුවනේ දී ශරීරය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) 'මයුර' සහ 'පරෙවි' යන පිල් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ දී 'මයුර' පිලේ ක්‍රීඩකයකු පිරිනැමීමේ දී 'පරෙවි' පිලේ ක්‍රීඩකයකු තම පිලට එන පන්දුව, ඉදිරි කලාපයේ දී සම්පූර්ණයෙන් ම දැලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් ඇති විට දී ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි. විනිශ්චයකරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබ මෙහි දී ගන්නා තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූපසටහන් අඳින්න.) *(ලකුණු 05 යි)*

**(B)** (i) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මෙහි දී ඔබ හඳුන්වාදෙන, විදීමේ දක්ෂතාව සිදු කළ හැකි ක්‍රම **දෙක** ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සිදු කරන ආකාරය පියවරෙන් පියවර දක්වන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) 'රතු' සහ 'නිල්' කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී 'රතු' කණ්ඩායමේ විදින්නිය (Goal Shooter -GS) පන්දුව විදීමට සැරසෙද්දී 'නිල්' කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (Goal Keeper - GK) අඩි 3 (මීටර 0.9) කට වඩා අඩු පරතරයක සිට දෙ අත් දෙපසට විහිදා විදීමට අවහිර කරයි. මෙහි දී විනිසුරුවරිය / විනිසුරුවරයා වශයෙන් ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න.

(ආ) ඔබේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූප සටහන් අඳින්න.) *(ලකුණු 05 යි)*

**(C)** (i) ඔබ නිවාසයේ නවක පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, පාදයෙන් පන්දුවට පහරදීමේ (kicking the ball) ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ප්‍රශ්න අංක **(C)** (i) හි ඔබ සඳහන් කළ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාවක් නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) 'ගැමුණු' හා 'විජය' යන පාපන්දු කණ්ඩායම් අතර තරගයේ දී 'ගැමුණු' පිලේ ක්‍රීඩකයෙක් තම පිලට ගෝලයක් ලබා ගැනීමේ සතුට පළ කිරීම උදෙසා තම උඩ කමිසය (ජර්සිය) ගලවා කැ ගසමින් ක්‍රීඩා පිටිය පුරා දිව යයි. මෙහි දී විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ උගන්වන ලද පා පහරක් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූපසටහන් අඳින්න.) *(ලකුණු 05 යි)*

* * *