

2024 දෙවන වාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය

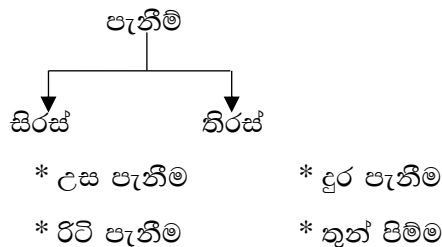
09 ශ්‍රේණිය

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 1. iv | 8. ii | 15. i |
| 2. i | 9. i | 16. iii |
| 3. iii | 10. iv | 17. ii |
| 4. ii | 11. iv | 18. iii |
| 5. i | 12. iv | 19. iv |
| 6. iv | 13. iv | 20. iv |
| 7. ii | 14. iii | |

(ලකුණු 2x 20 = 40)

II කොටස

01. i.



(ලකුණු 04)

ii. 1. අවතීර්ණ ධාවන (Approach Run)

2. නික්මීම/ඉපිලීම (Take Off)

3. පියාසරිය/ගුවන්ගත වීම (Flight)

4. පතිතවීම (Landing)

(ලකුණු 04)

iii.

1. දුර පැනීම සඳහා නික්මීමේදී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම

2. ඉපිලීමේ පුච්ඡවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම

3. ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරනම් කුම භාවිත කිරීම

4. අංකය නිවේදන කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකිරීම

5. පතිතවීමෙන් පසු පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුච්ඡව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන ඒම

(ලකුණු 04)

02. i. 1. පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
 2. පන්දු පාලනය
 3. පන්දුවට හිසින් පහර දීම
 4. පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම
 5. දැල රැකීම

(ලකුණු 04)

- ii. 1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අතර තුළට විසිකිරීමක් සිදු වන්නේ පිටියේ පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගිය පන්දුව නැවත පිටිය වෙත ගෙන ඒම සඳහා ය.
 2. ඒසේ පිටතට ගිය පන්දුව අවසන් වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදීන්ට පැති රේඛාව පසු කළ ස්ථානයේ සිට තුළට විසි කිරීමක් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙයි.

(ලකුණු 04)

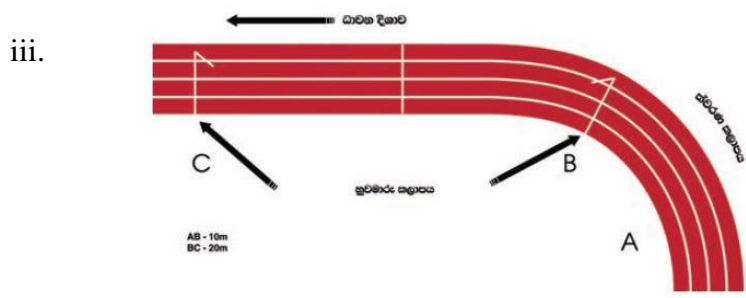
- iii. ක්‍රීඩා කළ හැකි සංඛ්‍යාව 11 යි
 අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 07 යි

(ලකුණු 04)

03. i. මීටර් 100 x 4 සහ මීටර් 200x 4 කෙටිදුර සහාය දිවිම් තරඟ සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී. (ලකුණු 02)

- ii. 1. යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු කළ යුතුය, විසි කිරීම කළ නොහැකිය.
 2. යෂ්ටි හුවමාරු වන අවස්ථාවේ දී යෂ්ටිය ගිලිහි බිම වැටුණ හොත් යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා විසින් ම නැවත අහුලා දිය යුතුය. ලබා ගන්නට එය අහුලාගත නොහැකිය.
 3. යෂ්ටි හුවමාරුවට පෙර හෝ පසු අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස මංකීරු අවහිර නොකළ යුතුය.
 4. තරඟය පුරාම යෂ්ටිය අතින් ගෙන යා යුතුය.
 5. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළ දී පමණක් යෂ්ටිය හුවමාරු කළ යුතුය.

(ලකුණු 02)



(ලකුණු 06)

iv. යෂ්ටියේ අවම බර 50g ය. දිග සෙ.මී28-30 අතර වේ. (ලකුණු 02)

04. i. 1. ගැබ්නි මව්වරුන්
2. කිරිදෙන මව්වරුන්
3. ක්‍රීඩකයින්
4. කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නන්
5. රෝගීන්
6. ශාකමය ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කරන්නන්. (ලකුණු 04)

ii. 1. තරබාරු වීම/ ස්ථූලතාව ඇති වීම
2. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රණතා ඇති වීම
3. වැඩිහිටි විශේෂී දී බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම්
4. ආමාශගත රෝග බහුල වීම
5. ගැහැණු දරුවන්ගේ, වැඩිවිය පැමිණීම පමාවීමද කලින් සිදු වීම හෝ අක්‍රමවත් වීම
6. අනාගතයේ උපදින දරුවන්ගේ වර්ධනය බාල වීම
7. ගර්භණි කාලයේ දී හා වැඩිහිටි විශේෂී අස්ථි ආබාධ ඇති වීම. (ලකුණු 03)

iii. 1. කුසලතා ප්‍රශස්ත ලෙස එළි දැක්වීමට හැකි වීම
2. ශරීර ශක්තිය වැඩි දියුණු වීම
3. සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම
4. නිසි ලෙස ශරීර බර පාලනය
5. මානසික ඒකාග්‍රතාවය දියුණු වීම
6. අනතුරක දී ඉක්මනින් ප්‍රකෘති තත්වයට පත් වීම (ලකුණු 03)

iv. 1. ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණයක් පැවතීම
2. ආසාත්මිකතා අඩුවීම
3. විෂබීජ රහිත වීම
4. අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ලම අඩංගු වේ
5. සිරුරට අවශ්‍ය ජලය අඩංගු වීම
6. පිරිසිදුව ලබා දිය හැකි වීම
7. දරුවාට අවශ්‍ය ඕනෑම මොහොතක ලබා දිය හැකි වීම (ලකුණු 02)

05. i. 1. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවයි. (ලකුණු 02)

- ii. 1. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
 2. ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව
 3. ජේශිමය ශක්තිය
 4. නම්‍යතාවය
 5. ශාරීරික සංයුතිය (ලකුණු 04)

- iii. 1. ශරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී අතුරු ආබාධ ඇති නොවීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටිය සැකසිය යුතුය. (Warming Down)
 2. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ (Warming Up) ව්‍යායාම කළ යුතුය.
 3. පරීක්ෂණ පවත්වා අවසන් වූ පසු ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ (Warming Down) ව්‍යායාම කිරීම කළ යුතුය. (ලකුණු 02)

- iv. ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව යනු ජේශියකට හෝ ජේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ වලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව යි. (ලකුණු 04)

06. i. ඇස, කළ නාසය දිව සම (ලකුණු 02)

- ii. 1. ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම
 2. අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම
 3. පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් කිරීම
 4. දේහ උෂ්ණයත්වය පාලනය - සිතල අවස්ථාවලදී දේහය ආරක්ෂා කරමින් සම තාප පරිවෘතකයක් සේ ක්‍රියා කිරීම (ලකුණු 02)

- iii. අළුහම්, පණු හොරි, දද හා කුෂ්ඨ, දහඩිය බිබිලි, පිළිකා සුදු කබර, පොතු කබර, සමෙහි ආසාත්මිකතා (ලකුණු 02)

iv. කෘන්තක $\frac{2}{2}$ රදනක $\frac{1}{1}$ පුරශ්චාර්වක $\frac{2}{2}$ චාර්වක $\frac{3}{3}$
 (ලකුණු 06)

07. i. නීති රීති වලට අනුකූල වෙමින් විවිධ වූ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 03)

- ii. 1. සම්මත පොදු නීතිරීති මාලාවක් තිබීම
 2. සම්මත මිනුම් සහිතව ක්‍රීඩා පිටි භාවිත කිරීම
 3. නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
 4. සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම (ලකුණු 02)

iii. එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු ස්වාභාවික පරිසරය යොදා ගනිමින් එහි පවතින සැබෑ තත්ත්වය ඉගෙනීමට අවබෝධ කර ගැනීමට හා ඒ අනුව තමාගේ ජීවිතය සකස් කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම එළිමහන් අධ්‍යාපනය ලෙස හැඳින්විය හැකිය. (ලකුණු 03)

iv.

වයස	අවධි
උපතේ සිට වසරක් දක්වා කාලය	ලදරු අවධිය
අවුරුදු 1 සිට අවුරුදු 9 දක්වා කාලය	ලමා අවධිය
අවු. 10 සිට අවුරුදු 19 දක්වා කාලය	නව යොවුන් අවධිය
අවුරුදු 20 සිට අවුරුදු 59 දක්වා කාලය	තරුණ විය සහ මැදිවිය

(ලකුණු 04)