

පිළිතුරු පත්‍රය - 1 කොටස

1- 11	2 – 111	3-1	4-1V	5-1	6-11	7- 11	8- 11
9- 111	10- 11	11-1V	12- 111	13-1V	14-111	15-11	16-111
17-111	18- 1	19-11	20-11	21-1V	22-11	23-11	24-111
25-1	26-1	27-11	28-1V	29-111	30-1V	31-1V	32-1V
33-11	34-111	35-1V	36-111	37-1	38-111	39-1	40-1

පිළිතුරු පත්‍රය - 11 කොටස

01

- I. හෘද රෝග / අධි රුධිර පීඩනය / ආසාදය / පිළිකා / ස්ප්‍රලතාවය / අධි පෝෂණය / අපස්මාරය / ඔස්ටියෝපොරෝසිස්
- II. (අ) පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය / ව්‍යායාමවල නිරත වීම. / ලුණු සිනි මේද වැඩිපුර ඇති ආහාර ගැනීම අවම කිරීම. / ක්ෂණික ආහාර (instant food) නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) ගැනීම අවම කිරීම. / ආතතිය (stress) අවම කර ගැනීම. / මනස නිරවුල් වන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම. (භාවනා වැනි) / විවේකය හා නින්ද ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීම. (ආ) උණ / සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව / පාවනය
- III. නිෂ්පාදනයේ දී / ගබඩාකරණයේ දී / පරිභෝජනයේ දී / පිළියෙළ කිරීමේ දී
- IV. හුදෙකලාව පාළු ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වැළකීම. / නොදන්නා අයගෙන් තැගිහෙරින නොගැනීම. / නිවැරදි තීරණ ගනිමින් ගැටළු විසඳා ගැනීම. / අනවශ්‍ය ලෙස තමන් ගැන වර්ණනා කරන අය පිළිබඳ සැලකිළිමත් වීම. / අවධානම් වර්ධනය (Risk behaviors) නොයෙදීම. / තමන් අකමැති දෙයක් කිරීමට යමෙකු තැත් කරන්නේ නම් කෙලින් ම එයට තමා අකමැති බව ප්‍රකාශ කිරීම. / තැනට සුදුසු නුවණ භාවිතා කරමින් එම ස්ථානයෙන් ඉවත්ව යාම.
- V. සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම. / අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම. / අන්‍යයන්ගේ මත ඉවසීම. / අන් අය පිළිගැනීම. / අන් අයගේ දක්ෂතා අගය කිරීම. / අන්‍යයන් පිළිබඳ අවධානයෙන් කටයුතු කිරීම. / නායකත්ව ගුණාංග මෙන්ම අනුගාමිකත්ව ගුණාංග වර්ධනය.
- VI. නෙට්වෝර්ක් / පාපන්දු / කබඩි / හොකි / ත්‍රෝ බෝල් / පිම්නාස්ටික් / පිහිනීම / වෙස් / ක්‍රිකට් / මේසපන්දු / දෘම් / පැසිපන්දු / රගර් / කැරම්
- VII. තමන් කැමති පරිදි ක්‍රීඩාව තීරණය කිරීම. / කැමති පරිදි නීතිරීති සකස් කිරීම. / ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව තමන් තීරණය කිරීම. / උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කිරීම. / ක්‍රීඩාව සඳහා සීමාව තීරණය කිරීම. / තිබෙන ඉඩ ප්‍රමාණය අනුව කළ හැකි වීම. / විනෝදජනක වීම. / කාලය කැමති පරිදි තීරණය කිරීම. / තනිව හෝ සමූහයක් එක්ව ක්‍රීඩාව කිරීම.
- VIII. මානසික අවශ්‍යතා - සතුට - ප්‍රීතිය / තෘප්තිය ලැබීම / මානසික ආතතිය (mental stress) අවම කරගත හැකි වීම. / ජය පරාජය විඳදුරා ගත හැකි වීම. / තීරණ ගැනීමේ හැකියාව. / ඉවසීමේ ගුණය ඇති වීම. ශාරීරික අවශ්‍යතා - ස්නායු පේශි සමායෝජන හැකියාව වර්ධනය වීම. / පේශි සංකෝචන හැකියාව කාර්යක්ෂම වීම. / වාලක ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම. / යෝග්‍යතාව දියුණු වීම. / නම්‍යතාව වර්ධනය වීම. / දූර්වම හැකියාව වර්ධනය වීම. / වේගය දියුණු වීම. / ශක්තිය වර්ධනය වීම.
- IX. ගිණිමැල සංදර්ශණය
- X. සුදුසු ස්ථානයක් පවත්වා ගැනීම. / අනතුර ඇතිවීම වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම. / නරඹන්නන් සඳහා අවශ්‍ය වැසිකිළි පහසුකම් අවශ්‍ය දර තෙල් ආදී උපකරණ සපයා ගැනීම. / එම අංග සඳහා කාලය තීරණය කිරීම. / සංදර්ශනය අවසන් වූ පසු එම ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම. / ලබාගත් බඩු බාහිරාදිය නැවත භාරදීම. / සංදර්ශනයට සහභාගී වූ සියලු දෙනාට ස්තූති කිරීම.

02 I පීචන්ට්මේ ආයුකාලය දීර්ඝ කරගනිමින් ද ලෙඩරෝග දුබලතාවලට පත්වීම අවම කරගනිමින් ද සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීම.

- II සෞඛ්‍ය තත්වය / ආර්ථික මට්ටම / පිරිසිදු පරිසරය / අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව / සුදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති අවකාශය / යහපත් පවුල් ජීවිතය / නිදහස් තීරණ ගැනීමේ හැකියාව / ජීවිතයේ අධ්‍යාත්මික අංශය දියුණු කිරීමට ඇති අවකාශය
- III ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය / ඉහෙති වට ප්‍රමාණය / ශරීර යෝග්‍යතාව / මතක ශක්තිය / ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව. / ක්‍රියාශීලීත්වය / ප්‍රසන්න පෙනුම / අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවය. / ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම. / කාර්යක්ෂමව වැඩ කිරීමේ හැකියාව.

03 I ජීව විද්‍යාත්මක සාධක / රසායන විද්‍යාත්මක සාධක / භෞතික සාධක

- II (අ) ගම්මිරිස් වලට ගස්ලබු ඇට එකතු කිරීම. / කහවලට පාන්තිපි එකතු කිරීම. / මිරිස් කුඩුවලට ගඩොල් කුඩු වැනි ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම.
- (ආ) පලා වර්ග කැපීමට පෙර සේදීම. / පලා පිළියෙල කළ පසු දෙහි එකතු කිරීම. / පලා වර්ග පිළියෙල කිරීමේ දී

අමුවෙන් ගැනීමට හැකි දේ අමුවෙන් ගැනීම. / පලා වර්ග මලවනවිට පළමුව පොල් ඇතුළු ද්‍රව්‍ය මලවාගෙන පලා එකතු කිරීම.

III කැසීම / පලු දැමීම / ඇස් රතු වීම / හොටු දියර ගැලීම / ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩිවීම

04 I,II,III,IV,V පිළිතුරු ධනාත්මකව ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

05 I මලල ක්‍රීඩා සඳහා පොදු නීති ඇත ඇදුම පාවහන් කරන අංක ධාවන පථයේ පොදු නීති පිටියේ තරඟ සඳහා පොදු නීති

II ඉසව්ව ආරම්භ කිරීමට පෙර තරඟ පෙදෙස තුළ සෑම තරඟකරුවෙකුට ම පුහුණුවාර ලබාගත හැකිය තරඟයක් ආරම්භ කිරීමෙන් පසුව ක්‍රීඩාපිටිය හෝ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදාගැනීමට අවසර නැත.
උස / රිටි පැනීම හැර අනෙකුත් පිටියේ ඉසව්වල දී තරඟකරුවන් 8 ට වැඩි නම් සෑම තරඟකරුවෙකුට ම වාර 03 ක් හිමිවන අතර එහිදී වැඩිම දක්ෂතා දැක්වූ 8 දෙනාට තවත් අතිරේක වාර 3 ක් හිමි වේ. (ජාත්‍යන්තර තරඟ හැර වෙනත් තරඟවල දී තම සංවිධායකයන්ගේ අභිමතය පරිදි වාර ගණන වෙනස් කළ හැකිය) උස හා රිටි පැනීමක දී එක් උසක් තරඟය කිරීමට අවස්ථා තුනක් හිමි වේ.

III (අ) ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර පියවර තබන සීඝ්‍රතාව (තත්පරයකදී තබන පියවර ප්‍රමාණය)

(ආ) නික්මීම, ගුවන් ගතවීම, පතිතවීම

06. A පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය (ඉවතලෑමේ ක්‍රමය)

B සාකච්ඡා ක්‍රමය

II වාසි - කෙටි කාලයක් තුළ තරඟ පවත්වා අවසන් කළ හැකිය./ විනිසුරුවන් සංඛ්‍යාව අඩුවෙන් ගෙන තරඟ පැවැත්විය හැක./ සංවිධානය පහසු ය./ පැවැත්විය යුතු තරඟ සංඛ්‍යාව අඩු ය. කාලය ඉතිරි වීම නිසා වියදම අඩු ය.

අවාසි - කාලය වැඩි ය./ දුර්වල කණ්ඩායම් ඉදිරියට යයි./ දක්ෂ කණ්ඩායම් මුලින් ඉවත්විය හැක./ සැබෑ දක්ෂතා හඳුනා ගැනීමට අපහසු වීම.

$$III \quad \frac{n(n-1)}{2} = \frac{6(n-2)}{2} = \frac{6 \times 5}{2} = \frac{30}{2} = 15$$

① වටය ① වටය ① වටය ① වටය ① වටය

1 - 2	1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3
6 - 3	5 - 2	4 - 6	3 - 5	2 - 4
5 - 4	4 - 3	3 - 2	2 - 6	6 - 5

07. A I. පන්දුව පිරිනැමීම / පන්දුව ලබා ගැනීම / පන්දුව එසවීම / ප්‍රහාරය / වැළැක්වීම / පිටිය රැකීම

II. වරද සිදුකළ පිලට දඬුවම් ලෙස විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම සහ ලකුණක් ලබාදීම. / ක්‍රීඩකයින් නිවැරදි ස්ථානගතවීමට නැවත මාරුවීමට සැලැස්වීම.

III නවක සිසුන් ඔවුන්ට පන්දුව ලබා දී පන්දුව උඩ දමා අතින් හැකිතරම් වේගයෙන් බිමට ගැසීමට සැලැස්වීම.

පන්දු එල්ලා තබා දුවගෙන විත් ඉහළ පන්දුවට හැකිතරම් වේගයෙන් ගැසීමට උපදෙස් දීම.

B I. පන්දු පාලනය / පාද හුවමාරුව / ආක්‍රමණය / වැළැක්වීම / විදීම

II. එම ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනාට ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශයෙහි රඳවා දෙදෙනා අතරින් පන්දුව උඩ දැමීමක් (toss- up) සිදුකරනු ලැබේ.

III එකතැන සිට පන්දුව තනි අතින් දැතින් විදීමට කියා දීම. / සිසුන් පේළියට සිට පන්දුව විදීමට දීම. / විදුම් කවයේ විවිධ ස්ථානවල සිට පන්දුව විදීමට හුරු කිරීම.

C I. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම. / පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම. / පන්දුව නැවැත්වීම. / පන්දුවට හිසින් පහර දීම. / පන්දුව තුළට විසි කිරීම. / ගෝල් රැකීම. / දැල් රැකීම.

II. විරුද්ධ පිලට දඬුවම් ලක්ෂයේ සිට දඬුවම් පහරක් ලබාදෙනු ලැබේ.

III දෙදෙනෙකු සමඟ විවිධ පා පහර භාවිතා කරමින් පන්දුව යොමු කිරීම හා නැවැත්වීම. / ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුවට ඇතුළතින් පහරදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අතින් පෙළේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන අතර එම ක්‍රීඩකයා පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නවත්වයි. / සෑම අයෙකුටම පහර දීමට හා නැවැත්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වීම. / Zig Zag ක්‍රමයට සිසුන් ස්ථානගත කර ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහරදෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවයි. එම ක්‍රීඩකයා පන්දුව යටිපතුලෙන් නවත්වා පාදයේ ඇතුළතින් පහර දෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න සෑම දෙනාටම අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වන්න.