

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

07 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

(01)	3	(06)	4	(11)	✓	(16)	ස්වසන	
(02)	3	(07)	2	(12)	✗	(17)	වේගය	
(03)	1	(08)	4	(13)	✓	(18)	හත්මාලුව	
(04)	2	(09)	1	(14)	✓	(19)	කැල්සියම්	
(05)	3	(10)	2	(15)	✗	(20)	පාපන්දු	(ලකුණු 2 × 20 = 40)

II පත්‍රය

- (01) (i) ආදරය , රැකවරණය, විවේකය.
- (ii) තම වගකීම් ඉටුකිරීම, නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම, දුම් පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම, විවේකය යහපත්ව හා ඵලදායී ලෙස යොදා ගැනීම, නිවැරදි තොරතුරු පවුල් පරිසරය වෙත ගෙනයාම ආදිය.
- (iii) පවුලේ සමාජකයින් හා බාහිර පුද්ගලයින්
- (iv) වෙහෙස හා අපහසුතාවය අවම වීම, කායික මානසික සුවය, වේදනාවක් ඇති නොවීම..... ආදිය.
- (v) උස පැනීම, දුර පැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම, රිටි පැනීම.
- (vi) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා, ක්‍රීජක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා, අනතුරු අවමකර ගැනීම සඳහාආදිය.
- (vii) විනයගරුක නීතිගරුක පාසලක් බවට පත් වීම, ගැටුම් අවම වීම, සිසුන්ගේ යුතුකම් ගුණවර්ධනය වර්ධනය වර්ධනය වීම... ආදිය.
- (viii) මලපහ කිරීම අපහසු වීම, ශරීර බර පාලනය කරගත හැකිවීම, ආහාර වැඩිපුර ගැනීම අඩුවීම... ආදී.
- (ix) ආහාරයේ නැවුම් බව, නිෂ්පාදිත දිනය , කල්ඉකුත්වන දිනය, රසකාරක වර්ණකාරක අඩංගු නොවීම.
- (x) ව්‍යායාම වල නිරතවීම, අපිරිසිදු පරිසර තත්වයන්ගෙන් ඉවත්වීම, දුම්පානයෙන් වැළකීම, ආදිය.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) (i) වේගය, ශක්තිය, නම්‍යතාවය, සමායෝජනය, දූර්වතාව හැකියාව. (ලකුණු 03)

(ii) ඡායාරූප, මාලු දැල් දැමීම, අම්බලි පැනීම ආදිය. (ලකුණු 02)

(iii) සඳහන් කරන ලද ක්‍රීඩා වලින් එකක් නිවැරදිව විස්තර ඇත්නම් සම්පූර්ණ ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු 05)

(03) (i) යගුලය දැමීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම. (ලකුණු 03)

(ii) ඉපිලීම, ගුවන්ගතවීම, පතිතවීම. (ලකුණු 03)

(iii) ඇවිදීමෙන් එක් පාදයක් අනිවාර්යයෙන්ම පොළව හා ස්පර්ශ වී තිබිය යුතු අතර, දිවීමේදී එක් අවස්ථාවකදී පාද දෙකම ඉහළම එසවී ගුවනේ පවතී. (ලකුණු 04)

(04) (i) මහා පෝෂක / ක්ෂුද්‍ර පෝෂක (ලකුණු 02)

(ii) ආහාර වල පෝෂක ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම, පැහැය සුවද රසය ප්‍රියමනාප වීම, විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය, විවිධත්වය යුතු ආහාර අඩංගු වීම ආදිය.

(iii) වේලීම, ලුණු දැමීම, දුම්ගැස්සවීම, ඇසිරීම, රසායනික ක්‍රම

- (05) (i)
- සරලය
 - සහභාගි වීම පහසුයි.
 - තරගකාරී බව අඩුයි.
 - ආගමික හෝ සංස්කෘතික පසුබිමක් පවතී.
 - ශාරීරික හා මානසික සුවය ලබා දෙයි.
 - බොහෝ ක්‍රීඩාවලට ස්ත්‍රී පුරුෂ හේදයකින් තොරව සහභාගී විය හැකි ය.
 - සතුට හා විනෝදය ලබා දෙයි.
 - ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය වන්නේ උපකරණ සුළු ප්‍රමාණයකි.
 - කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රීඩා කිරීමටට හැකි ය.
 - සෞන්දර්යාත්මක මුහුණවරක් පවතී.
 - එකමුතු බව ඇති කරයි.

(ii) උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා

උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා

- යුගල ජන ක්‍රීඩා
- ත්‍රාසජනක ජනක ක්‍රීඩා
- ළමා ජන ක්‍රීඩා
- කෘෂිකර්මය සම්බන්ධ ජන ක්‍රීඩා
- ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා

- සමූහ ජන ක්‍රීඩා
- කාන්තා ජන ක්‍රීඩා
- තරුණ ජන ක්‍රීඩා
- නැටුම් ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා
- ශාන්තිකර්ම ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා

- (iii)
- පංච දූමිම
 - ඔලිඳ කෙලිය
 - වළකපු ගැසීම
 - වාර්ෂිකවිටම්
 - ඔන්විලි පැදීම
 - තෙරංචි
 - එළවන් කැම
 - කිලි තට්ටු
 - රබන් ගැසීම

උ

(06) (i) පන්දුව ලබා ගැනීම (receiving)

පන්දුව එසවීම (Setting)

ප්‍රහාරය (Spiking)

වැළකවීම (Blocking)

පිටිය රැකීම (Filed defending)

- (ii)
- පාද කොට්ටා මත එත තැන දිවීම හා සංඥාවට නැවතීමට
 - වේගයෙන් එකතැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම.
 - වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/ විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම.
 - පිටුපසට යාම / විධානයට ක්ෂණික නැවතීම.
 - වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/ විධානයට උඩ පැන පතිත වී නැවතීම.
 - සලකුණු කළ රේඛාවකින් මතින් පැන දිවීම/ විධානයට නැවතීම.
 - ඉදිරියට දිවීම/ සලකුණු කළ රේඛා කිහිපයක් මතින් සංඥාවක් අනුව පැන, තනි පාදයෙන් පතිත වීම.

- (iii)
- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම. (dribbling)
 - පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.(Kicking)
 - පන්දු පාලනය.(Controlling the ball)
 - පන්දුවට හිසින් පහර දීම.(Heading the ball)
 - පන්දුව තුළට විසි කිරීම.(Throw in)
 - පිටිය රැකීම.(Field defending)
 - දූල් රැකීම.(Goal keeping)