

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

10 ශ්‍රේණිය

III වන වාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය

1 වන කොටස

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

(ලකුණු $2 \times 20 = 40$)

II වන පත්‍රය

01.

- (I) උදිත.
- (II) 100m/200m/100mකඩුළු/110 mකඩුළු/ 100m×4 සහය දිවීම/400m/400 m× කඩුළු/ 400 m4× සහය දිවීම.
- (III) වේගය/ශක්තිය/දැරීමේ හැකියාව/නම්‍යතාව/සමායෝජනය/උලැඟිතාවය..... හෝ
හෘද් වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව/පේශිමය දැරීමේ හැකියාව/පේශිමය ශක්තිය/නම්‍යතාව/ශාරීරික සංයුතිය.....
- (IV) ඉවසීමේ හැකියාව/අන්මත වලට සවන් දීම/ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීම/ආචාර ශීලී බව/නිවැරදි තීරණ ගැනීම/යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා/කණ්ඩායම් හැඟීම/නිහතමානී බව... ආදිය
- (V) මලල ක්‍රීඩා/තෙට්ටෝල්/වොලිබෝල්/එල්ලේ/ක්‍රිකට්/මේස පන්දු/බැඩ්මින්ටන්/වෙස්/කැරම් /රගර්/බාස්කට් බෝල්/කබඩ්/හොකී....ආදිය
- (VI) PRICES ප්‍රතිකාරය
- (VII)

- නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව නොතිබීම.
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම සිදු නොකිරීම.
- නිසි පුහුණු ලබා නොතිබීම.
- ක්‍රීඩාවකින් පසුව නැවත ප්‍රකෘති වීමට කාලය ප්‍රමාණවත් නොවීම.
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණු වීම.
- වැරදි පුහුණු ක්‍රම භාවිතය.
- වැරදි ශීල්පීය ක්‍රම භාවිතය.
- වයසට නොගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව නොතිබීම.
- ජලය හා ආහාර නිසි ලෙස නොගැනීම.....ආදිය

(VIII)

- අස්ථි වලට සිදුවන අනතුරු
- සන්ධි වලට සිදුවන අනතුරු
- බන්ධනී වලට සිදුවන අනතුරු
- ස්නායු හා අනෙකුත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරුආදිය

(IX)

- නීතිරීති පිළි පැදීම
- නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම සිදු කිරීම
- නිවැරදි පුහුණු ක්‍රම භාවිතය
- නිවැරදි ශීල්පීය ක්‍රම භාවිතය
- ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය හා ආහාර ලබා ගැනීම
- වයසට ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම.....ආදිය

(X) ABCDE ක්‍රමය

02.

(I)

- ජය ගැනීම අපහසු අභියෝග.
- අහිමි වීම.
- භූමිකාවේ වෙනස්කම් ඇති වීම.
- තීරණ ගැනීමට සිදුවීම.
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ගැටලු.
- කාල කළමනාකරණය නොකිරීම.....ආදිය

(ලකුණු -02)

(II) කායික ලක්ෂණ

- භාද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම.
- රුධිර පීඩනය වැඩි වීම.
- හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩි වීම.
- දහඩිය දැමීම.....ආදිය

මානසික ලක්ෂණ

- නොරුස්සන ගතිය.
- අවධානය අඩු වීම.
- අමතක වීම.
- කනස්සලු බව.....ආදිය

(ලකුණු - 03)

(III)

- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම.
- දිනකට පැය භාගයක්වත් ඇවිදීම.
- ආගමික කටයුතු වල නිරත වීම.
- මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීම.
- සංගීතයට සවන් දීම.
- සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම.
- විනෝදාංශ වල යෙදීම.
- ස්වභාවික සුන්දරත්වය අත් විඳීම.....ආදිය

(ලකුණු - 05)

03.

(I) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව/ස්වරාල ප්‍රදාහය/ශ්වාස නාළිකා ප්‍රදාහය/පෙණහලු ප්‍රදාහය/ක්ෂය රෝගය/ඇලුම රෝගය/පිනස/පෙණහලු පිළිකා.....ආදිය

(ලකුණු -02)

(II) රූපසටහන බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු - 03)

(III)

- දුම් පානයෙන් වැළකීම.
- පිරිසිදු වාතය ආසුනණය කිරීම.
- පරිසර දූෂණය වළක්වා ගැනීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල මුඛ වාඩම් භාවිත කිරීම.
- වෛද්‍ය උපදෙස් නිවැරදිව අනුගමනය කිරීම.....ආදිය

(ලකුණු -05)

04.

(I) එකිනෙක අභියෝගයන්ට මුහුණ දෙන ආකාරය අනුව නියමිත ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2×4 = 10)

05.

(I)

- මේදමය සංයුතිය.
- මේදමය නොවන කොටස්වල සංයුතිය

(ලකුණු - 02)

(II) රූපසටහන බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(III)

- පඩි පෙල් නැඟීම.
- නිවස පිරිසිදු කිරීම.
- පයින් ඇවිදීම.
- නිවසේ වැඩ ක්‍රියාශීලීව සිදු කිරීම.
- ගෙවතු වගාවේ යෙදීම.....ආදිය

(ලකුණු - 05)

06.

(I)

- අවතීර්ණ ධාවනය
- නික්මීම (ඉපිලීම)
- හරස් දණ්ඩ තරණය
- පතිත වීම.

(ලකුණු -02)

(II) පෙළ පොතේ (5.18 රූපය) අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු -03)

(III) a) කතුරු පිම්ම/පෙරදිග පිම්ම/බටහිර පිම්ම/ස්ටුඩල් ක්‍රමය.....ආදිය

(ලකුණු -02)

b)

- නික්මීම තනි පාදයෙන් සිදු කළ යුතුය.
- පිට පිට වාර තුනක් අසාර්ථක වුව හොත් තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම.
- එක් උස මට්ටමකදී හිමි වන්නේ වාර 03 ක් පමණි.
- කිසියම් උසක් පැනීම නොකර ඊළඟ උසට යාමේ අයිතිය තරඟ කරුට හිමි වේ.
- උස පැනීමේදී හරස් දණ්ඩ ගවුරයේ කුමන හෝ කොටසක් ස්පර්ශ වී පොළවේ පතිත නොවිය යුතුය.....ආදිය

(ලකුණු - 03)

07. A - කොටස

(I)

- අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
- අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් පමණක් අවශ්‍ය වීම.
- අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
- තරඟයක් සඳහා යන කාලය අඩු වීම.....ආදිය

(ලකුණු - 02)

(II)

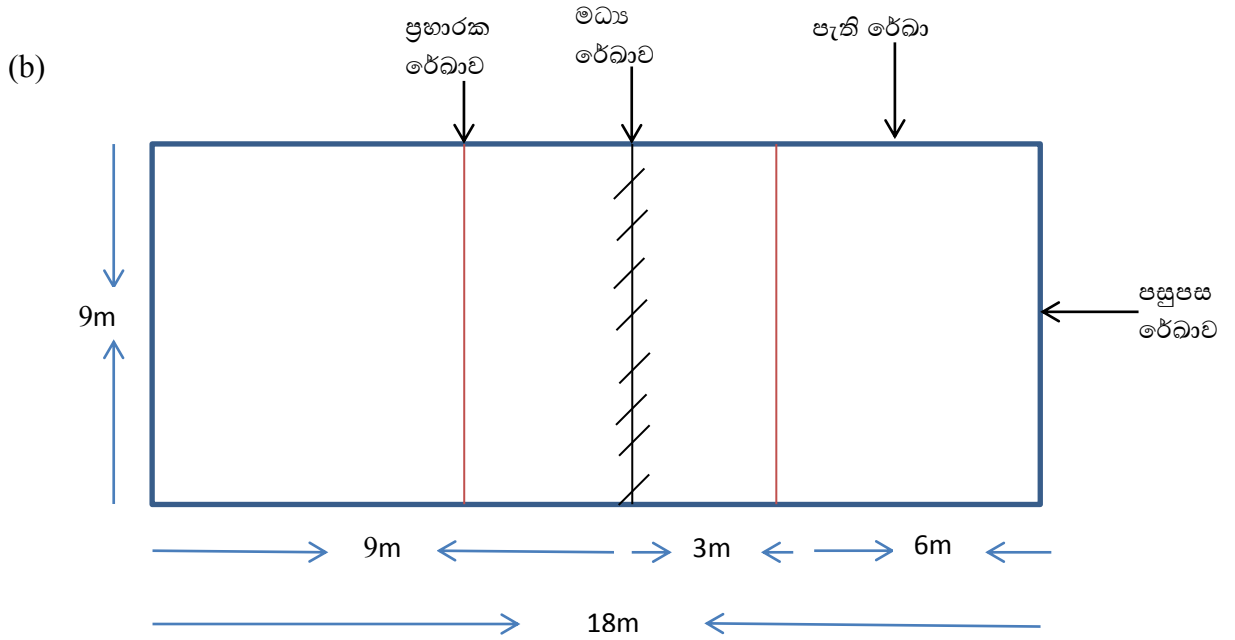
- දැලට සමාන්තර ක්‍රමය.
- කතිර ක්‍රමය.
- දිවීමේ ක්‍රමය

(ලකුණු - 03)

(II) (a)

- විරුද්ධ පිළේ පන්දුවකට පහර දීම.
- පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලෙස පහර දීම.
- පසුපෙළ ක්‍රීඩකයකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුවට පහර දීම.....ආදිය

(ලකුණු - 02)



B - කොටස

I.

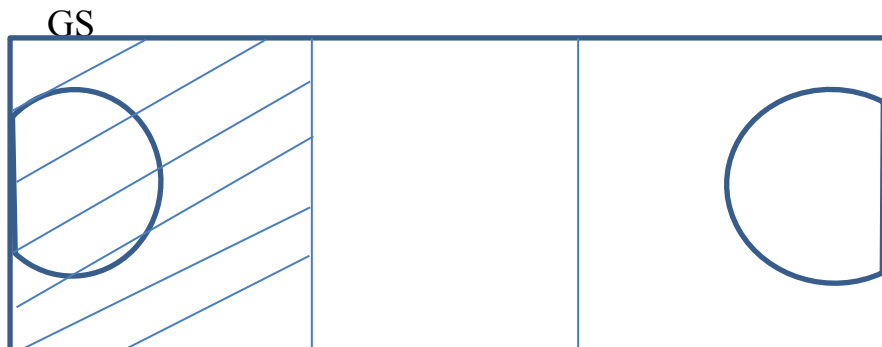
- නිදහස් යැවුම
- දඬුවම් යැවුම හෝ විදුම
- තුලට විසි කිරීම
- දෙදෙනෙකු අතර විසි කිරීම

(ලකුණු - 02)

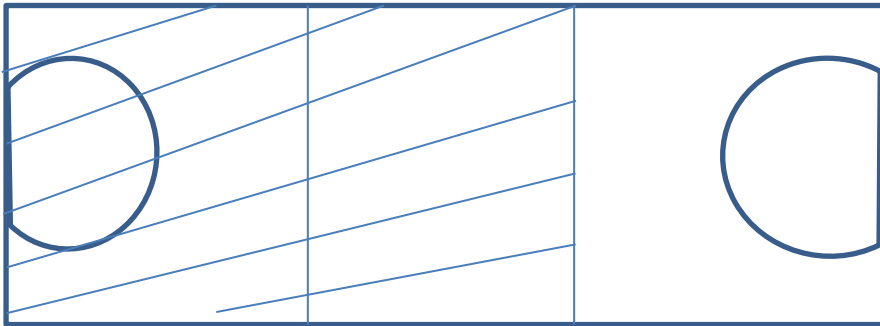
- II. 1 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 3
 2 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 5
 3 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 3
 4 කාර්තුව - විනාඩි 15 -

(ලකුණු - 03)

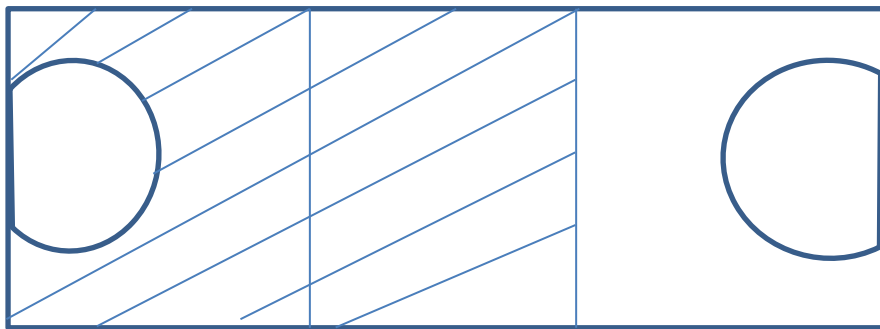
III.



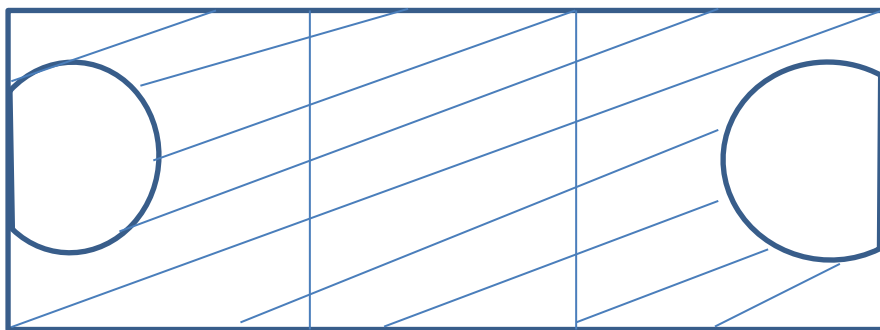
GA



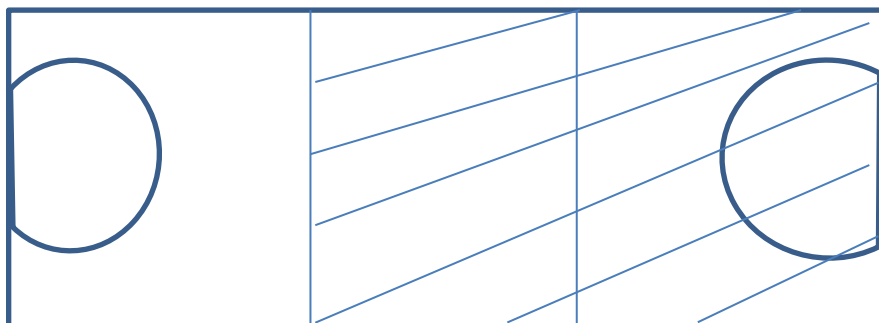
WA



C



GD



C කොටස

I.

- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
- පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
- පන්දුව නැවැත්වීම
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම
- පන්දුව තුළට විසි කිරීම
- ගෝල් රැකීම
- දැල් රැකීම.....ආදිය

(ලකුණු - 02)

II.

- ක්‍රීඩා පිටිය ,පන්දුව,නීත්‍යානුකූල තත්වයේ තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම
- තරඟය පුරා නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම
- තරඟය පිළිබඳ වාර්තා තැබීම
- වැරදි කරන ක්‍රීඩකයන්ට දඩුවම් පැනවීම
- අනතුරක දී තරඟය පැවැත්වීම හා නැවත ආරම්භ කිරීම
- ක්‍රීඩකයන් හා සහාය විනිසුරුවන් හැර වෙනත් බාහිර පුද්ගලයන්ට ක්‍රීඩා පිටියට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදීම.....ආදිය

(ලකුණු - 03)

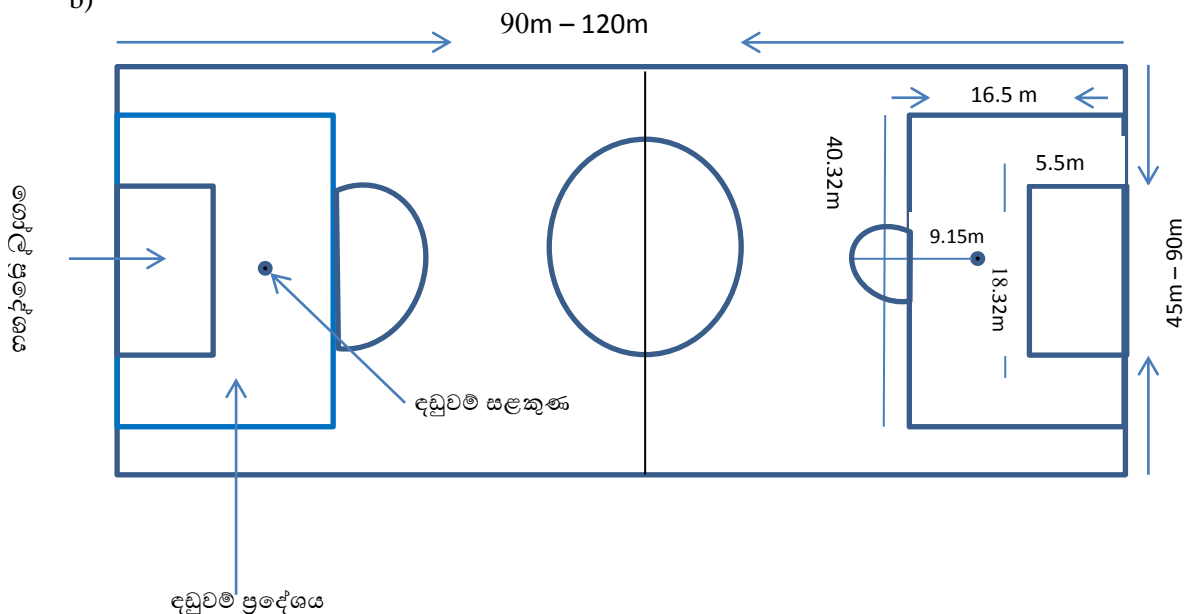
III.

a)

- උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව -11
- අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව - 07
- දැල රකින්නා හැර ක්‍රීඩා පිටිය තුළ වෙනත් ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුව අතින් ස්පර්ශ කළ නොහැක
- කාලය මිනිත්තු 45 බැගින් සමාන කාලපේද දෙකකි.
- විවේක කාලය උපරිම මිනිත්තු 15 කි.....ආදිය

(ලකුණු - 02)

b)



(ලකුණු - 03)