

II වාර පරීක්ෂණය

11 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

පිළිතුරු

1. ට

i. කාබොහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන් මේදය බනිජ ලවණ විටමින් ජලය

} මහා පෝෂක

ii. කාබොහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන් මේදය

} ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

බනිජ ලවණ විටමින්

iii. කාබොහයිඩ්‍රේට් - වර්ධනය ලබා දීම
 ප්‍රෝටීන් - ශක්තිය ලබා දීම
 මේදය - උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.
 බනිජ ලවණ -
 විටමින් - ආරක්‍ෂාව ලබා දීම ආදිය . . .

iv. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යනු තමාගේ උසට සරිලන බරක් තිබේද යන්න දැන ගැනීම සඳහා යොදාගන්නා දර්ශකයකි.

v. ශරීරයේ බර අඩු වීම.

වර්ධනය බාල වීම.

vi. ආහාර වල අඩංගු පෝෂක කොටස් විනාශ නොවී ස්වාභාවිකවම ලබා ගැනීමට හැකි වීම.

vii. පෝෂක කොටස් කැපීමේ දී විනාශ වන නිසා.

viii. පෝෂක කොටස් වැඩියෙන් ලබා ගැනීම.

ix. දෙහි යෙදීම අඩු උෂ්ණත්වයක දී සිදුවිය යුතුය.

විටමින් C වැඩි උෂ්ණත්වයක දී විනාශ වන නිසා ලිපෙන් බා ගත් පසු සිඳු කරයි.

x. ආහාර පරිභෝජනයට ගත නොහැකි පරිදි නරක් වීම. (උෂ්ණය)

පිළිතුරු

2.

i. වාතය, ගස්වැල්, ජලය

ii. ජීවත්වීම සඳහා වාතය ලැබීම
 ජීවත් වීමට ආහාර ජලය ලැබීම.

iii. ගස්වැල් විනාශ කිරීම නිසා නියගය ඇති වීම, ජලය හිග වීම, උෂ්ණත්වය වැඩි වීම.
 පරිසරය පස් කැපීම නිසා නාය යෑම.

iv. සෝදා පාලුව සඳහා වැටි දැමීම, ගස් සිටුවීම.
 රුක් රෝපණ වැඩ සටහන්
 පරිසරය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම
 ජලය අපවිත්‍ර නොකිරීම.
 කැලි කසල බැහැර කිරීම ක්‍රමවත්ව කිරීම.

3.

- i. තත්පර 11.3
- ii. X - යටි අත් මාරුව
Y - උඩු අත් මාරුව.

iii. මීටර 400 × 4 සහය දිවීම සඳහා Y හි උඩු අත් මාරුව.

iv. සිරස් පැනීම - උස පැනීම හා රිටි පැනීම.

තිරස් පැනීම - දුර පැනීම හා තුන් පිම්ම පැනීම.

4. සෑම කොටසකටම ධනාත්මකව කරුණු 2ක් සඳහන් කර ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න.

5. 1- ජවන හා පිටිය

- 2- මාර්ග ධාවන
- 3- කඳු දිවීම
- 4- ජවන
- 5- මැදි දුර
- 6- පැනීම්
- 7- මීටර 100, 200, 400, 100 සුලු
- 8- මීටර 1500, 800, 5000
- 9- මී.10000
- 10- කවපෙත්ත, හෙල්ල, මිටිය , යගුලිය

6. පිලිතුරු

i. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (හෘදය)

ii. A – දකුණු කෝෂිකාව

B – පුෂ්පිය ධමනිය

C – දකුණු කර්ණිකාව

D – වම් කෝෂිකාව

E – වම් කර්ණිකාව

iii. අධික රුධිර පීඩනය, හිමෝපිලියාව

අවරුධිර පීඩනය, කොම්බෝසියාව

iv. ව්‍යායාම වල යෙදීම.

මේදය බහුල ආහාර වැඩිපුර නොගැනීම.

ලුණු, තෙල්, අඩුවෙන් ගැනීම.

පෝෂ්‍ය දායී ආහාර ගැනීම.

7. A

i. ප්‍රධාන විනිසුරු

සහාය විනිසුරු

ලකුණු සටහන්කරු

සහාය ලකුණු සටහන්කරු

ii. දෙදෙනෙකු දෙපස සිට වැළැක්වීම.

දැල අසල අල්ලා සිටින පන්දුව උඩ පැන ස්පර්ශ කිරීම.

ප්‍රතිවාදී පිළෙන් දමන පන්දුවක් ස්පර්ශ කිරීම.

තනිව දැල අසල වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම.

- iii. අ. තිස්ස නිවාසයට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබාදීම.
- ආ. ගැමුණු නිවාසයට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබාදීම.
- ඇ. තිස්ස නිවාසයට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබාදීම.
- ඈ. ගැමුණු නිවාසයට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබාදීම.
- ඉ. එය වරදක් නොවන නිසා තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම.

B

I - නෙට්බෝල්

විනිශ්චය කරුවන් දෙදෙනෙකු. අතිරේක විනිසුරුවරයා.

ලකුණු කවන්නන් දෙදෙනෙකු

කලසනකවරු දෙදෙනෙකු

II ගෝල්වයේ 1 1/2 දුරක සිට දැනින් නිවැරදිව පන්දුව තබා විදීම.

එය කවාකාරව එක් එක් ස්ථානයට ගොස් විදීම.

පාද දෙක පහසු ඉරියව්වෙන් තබා තනි අතින් පන්දුව රඳවා නලල දෙපසට ගෙන ඉහත සිටුවා සිටි විදීමට පුහුණු කිරීම.

III නිදහස් යැවුම

නිදහස් යැවුමක්

දඬුවම් යැවුමක් / විදීමක්

දෙදෙනෙකු අතර උඩ දැමීම

තුළට විසිකිරීමක්

C

I ප්‍රධාන විනිසුරු 01

පැති විනිසුරු 02

II පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීමට.

පසුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.

පාදය ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.

III (අ) දඬුවම් පහරක් පිරිනැමීම. ප්‍රතිවාදී පිලට

(ආ) නිදහස් පහරක්. (Free kick)

(ඇ) කොන් පහරක් ලබා දීම (Corner kick)

(ඈ) සෘජු නිදහස් පහරක් (Direct Free kick)

(ඉ) රතු කාඩ්පත පෙන්වා පිටියෙන් පිට