

09 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

01.	1	11.	මාර්ග ධාවන තරඟ
02.	2	12.	පිටිය
03.	3	13.	දසප්‍රයාම
04.	1	14.	කෙටිදුර
05.	4	15.	පැනීම
06.	2	16.	×
07.	1	17.	√
08.	2	18.	√
09.	2	19.	×
10.	3	20.	×

01.

- i. මිනිසාගේ මෙන්ම අනෙකුත් සත්වයින්ගේ වාසයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම පරිසර දූෂණයයි.
- ii. නායකත්වය, අරමුණු, උනන්දුව , සතුට, ආත්ම විශ්වාසය, කාලය ශ්‍රමය , ධනය
- iii. - සෞඛ්‍යට හිතකර ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීම
 - සහයෝගී පරිසරයක් බිහිකිරීම
 - ප්‍රජා සහභාගීත්වය සවිමත් කිරීම
 - තම හැකියා හා කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම
 - සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම
- iv.
 - i. විදිමත් ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම
 - ii. මලමුත්‍රා ජලයට මිශ්‍රවීම වැලකීම සඳහා විධිමත් වැසිකිලි කැසිකිලි පහසුකම් සැපයීම
 - iii. රසායනික ද්‍රව්‍ය ජලයට එක්වීම වැලකීමද
 - iv. නිතිරිති පැනවීම
 - v. සතුන් ජලයෙන් නැවීමෙන් වැලකීම.

02.

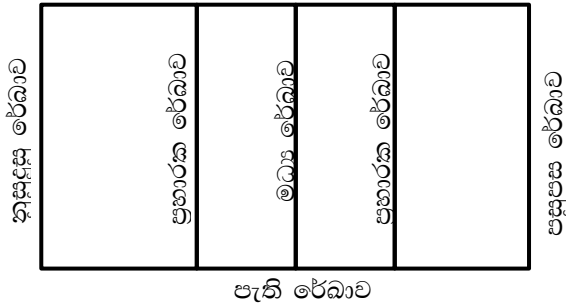
- i. කාබෝහයිඩ්‍රේට් විටමින්
 ප්‍රෝටීන් බණිජ ලත
 මේදය ජලය
- ii. ශරීර ශක්තිය ලබා දීම
 ශරීර වර්ධනය ලබා දීම
 රෝග වලින් ආරක්ෂා කර දීම
- iii. ටෙක්නිජනංක අඩුවෙන් ගැනීම
 මස් , බිත්තර, චීස් බටර් අඩුවෙන් ගැනීම
 එළවළු , පළතුරු , පැල වර්ග අවශ්‍ය පරිදි ලබා ගැනීම

- iv. අළුතේ සේවා හා විවිධ පලා වර්ග දුබලතා ඇති කරයි
බල මාළු, දැල්ලන් , දෙල් උණ්ණාධික ආහාර බව
ඔසස් සමයේදී මස්මාළු අනුභවයෙන් වැලකී සිටිය යුතුය.
වම්බදු , කොස් ඇට, කෑම වාත අමාරුවට නුසුදුසු බව.

03.

- i. පළමු පිරිනැමීම / පිරි නැමීමේ පැමිම / පළමු ලබා ගැනීම / පිළි ගැනීම

ii.



- iii. නායකයා ලෙස කටයුතු කළ නොහැක.
කණ්ඩායමේ ඇදුමට වෙනස් වර්ණයක් සහිත ඇඳුමක් ඇඳිය යුතුය.
පිරිනැමීම වැලැක්වීම, වැලැක්වීමට උත්සහා කිරීමට අවසර නැත.
සෑම වාර ගණනක් ක්‍රීඩකයින් යනුවෙන් ආදේශනය විය හැක.
ආදේශනය විය හැක්කේ පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු වෙනුවෙන් පමණි.
දැලට උඩින් ඇති පන්දුවකට ප්‍රහාර එල්ල කළ නොහැක.

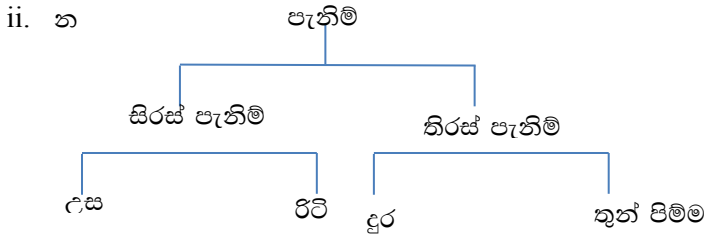
- iv. පළමු වට 4
ලකුණු 25 අවසන් වේ.
සම වූ අවස්ථාවක ලකුණු 02ක පරතරයක් අවශ්‍ය වේ.
අවසන් වටය ලකුණු 15න් අවසන් වේ.

04.

- i. වලනයේදී හෝ නිශ්ඵල අවස්ථාවේදී ශරීරයේ සියළු කොටස් සංධිවලට හා ජේශිවලට බාධාවක් නොවන සේ ඒකාබද්ධව පිහිටුවා ගැනීමයි.
- ii. සංජානනීය තත්ත්ව
ප්‍රවේනික තත්ත්ව
පාරසරික තත්ත්වය
සරල රේඛීය ගමන් මාර්ගයක නිරන්තරව ඇවිදීම
- iii. වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීමකදී හා D විටමින් උග්‍රණතාවලදී මෙම රෝගය හට ගනී. කලාතුරකින් වැරදි පුරුදු භාවිතය බලපෑ හැක.
- iv. උරහිස උකුල තද වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම
අඩි උස පාවහන් පැලඳීම
නුසුදුසු උපකරණ භාවිතය
නුසුදුසු සහිත පාසල් බැග්
නුසුදුසු ව්‍යායාම උපකරණ
නුසුදුසු ගේ දොර උපකරණ

05.

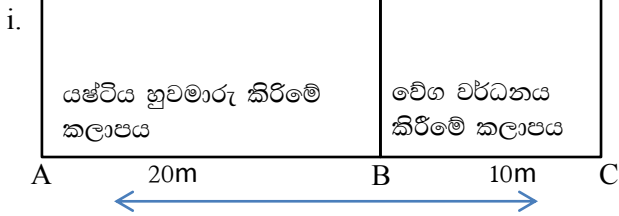
- i. එකිනෙකා අතර විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීම
නායකත්වයට ගරු කිරීම
නිරතුරු පුහුණු වීම් වල නිරත වීම
විවේචනයෙන් තොර වීම
පැසසුමට ලක් වීම
අන් අයගේ දක්ෂතා ඇගයීම



- iii. කතුරු පිම්ම
පෙරදිග පිම්ම
බටහිර පිම්ම
ස්ටැඩල් කුමය
පොස්බර ජලෝප කුමය

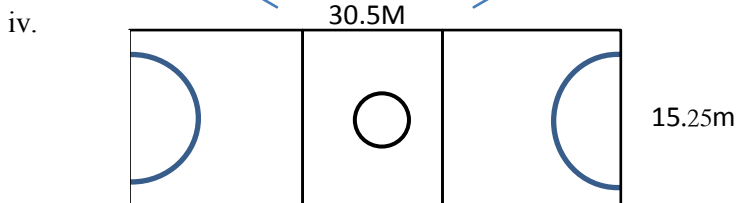
- iv. කුන්දුව , පියවර පැනීම
Hop , Step , Jump

06.



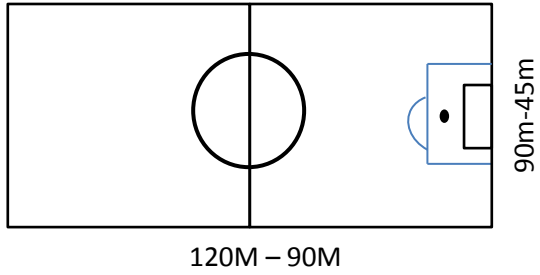
- ii. උඩු අත් කුමය
යටි අත් කුමය
ඇතුළත මාරු කුමය
පිටත මාරු කුමය
දෘශ්‍ය මාරු කුමය
අදෘශ්‍ය මාරු කුමය
මිශ්‍ර මාරු කුමය

- iii. හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගයෙන් තිබීම
නිවැරදි ආවේගයක් ලබාගත හැකි වීම.
වක්‍ර ධාවන මාර්ගයක හොඳින් ධාවනය කළ හැකි වීම.
යශ්ටිය හොඳින් ලබා දිය හැකි වීම.



07.

i.



ii. පාදයෙන් ඇදීම

ක්‍රීඩාංගණ බාහුවන අයුරින් සිරුරට පැනීම

ක්‍රීඩාංගණ බාහුවන අයුරින් අනිත් ඇල්ලීම

පිටුපසින් පැමිණ තල්ලු කිරීම

අනිත් ඇදීම

කෙළ ගැසීම (විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුට)

iii. දඬුවම් පහරක් ලබා දේ

(වැරද්දේදී ප්‍රමාණය අනුව (කහ , රතු, කාඩ් ලබා දේ))

iv. ඇඟිලි

ඇතුළු පා පහර

පිට පා පහර

පිටි පතුල් පා පහන්

පිටි පතුල් පිට පා පහන්

විලුඹ පා පහර

දණහිස පහර