

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
<b>වෛශ්වික වර්ෂ අග අගයනය</b> Year End Evaluation - 2019			
ශ්‍රේණිය Grade	11	විෂය Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Physical Education
පත්‍ර Paper	1	පැය Hours	1

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

**පිළිතුරු පත්‍රය**

1. ප්‍රවේශයේ ලෙස දැක්වූ ඇරඹීම
  - ශාරීරික සියලුම ඉන්ද්‍රියන්ට ප්‍රානවත් බවක් ලබාදීම
  - යෝග්‍යතා සාධක දියුණු වීමට
  - සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට
  - පාසල් සෞඛ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට
  - ක්‍රීඩා කුසලතාවන් හදුනා ගැනීමට
  - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා සංවර්ධනයට

(2) ගොටුකොළ/ හානවාරිය/ වැල්පෙනෙල/එලබඩු කොල/මුකුණුවැන්න/මොනර කුඩුම්බිය/ අලිපේර දළ

(3) කැළි කසල නියමිත පරිදි බැහැර කිරීම / මදුරුවන් සදහා දුම් ගැසීම / පොල්කෝමල, තැඹිලි කෝමල, ටික් කැබලි වල දැමීම, ඉවත දැමූ ටයර් වලට වැලි පිරවීම / වැනිපිළි නිසියාකාරයෙන් සුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම / මදුරු දැල් භාවිතයට හුරුවීම / නිවසේ ජලය රැඳෙන තැන් නැති කිරීම / කුඹි උගුල් සදහා ලුණු එක් කිරීම

(4) යකඩ උෂ්ණතාවය / විටමික් A උෂ්ණතාවය / අයඩින් උෂ්ණතාවය / මන්ද පෝෂණය

(5) වර්ධනය හා රූපය හා සම්බන්ධ ගැටළු / පෝෂණ ගැටළු / ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ නිසා ඇතිවන ගැටළු / ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වීම / අනිසි ගැබ් ගැනීම් වලට ලක්වීම / කල්ලි ලැදියාව නිසා ඇතිවන ගැටළු / මාධ්‍යන්ගේ වැරදි ප්‍රචාරයන්ට හසුවීම.

(6) වොලිබෝල් තරග = (n-1)                      නෙට්බෝල් තරග = (n-1)

= 12-1 = 11    = 15-1 = 14

(7) සියලුම සිසුන් උසට සරිලන සේ නිසි බර පවත්වා ගැනීමට උනන්දු කරවීමයි.

(8) ගතික ඉරියව් / ස්ඵිතික ඉරියව්

(9) භාවනා කිරීම / ව්‍යායාමයේ නිරත වීම / සංගීතයට සවන් දීම / චිත්‍රපට බැලීම / පොත් කියවීම / නාට්‍ය නැරඹීම

(10) බෝනොවන රෝග - දියවැඩියාව / හෘදයා බාධ / පිළිකා අධික රුධිර පීඩනය / පෝලියෝ

ලකුණු 2x10=20

2. (1) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

ලකුණු 02

(2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ස්වයං සාධකව සිදුවීම / ශරීර උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වා ගැනීම / රුධිර වහනයකදී රුධිරය කැටි ගැසීම / ශරීරයේ සෑම ස්ථානයකටම රුධිරය පරිවහනය / හෘදය විඩාවට පත් නොවීම / හෘදය තුළ ඔක්සජනීකෘත රුධිරය හා ඔක්සජනීකෘත රුධිරය මිශ්‍ර නොවීමට කාමර වෙන් වෙන්ව පිහිටීම. ලකුණු 02

(3) අධික රුධිර පීඩනය / හෘදයා බාධ ඇතිවීම / රුධිර නාල කැටියක් මගින් අවහිර වීම / ශිරාවල කපාට දුර්වල වීම නිසා නහර ගැට ගැසීම / හෘත් කපාට වල දුර්වලතා ඇතිවීම / කෝෂිකා කරණිකාවල සිදුරු ඇතිවීම / ධමනි වල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම. ලකුණු 03

ලකුණු 03

(4) දිනපතා ව්‍යායාම වල නිරත වීම / ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මකට හුරුවීම / සමබල ආහාර වේලේ ලබා ගැනීම / සමබල ආහාර වේලේ ලබා ගැනීම / යකඩ බහුල ආහාර ලබාගැනීම / තෙල් සහිත ආහාර භවිතය අවම කිරීම / ලුණු සහිත ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම / දුම් පානයෙන් වැළකීම / මානසික ආතතියෙන් තොරවීම / ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම / රුධිරය වහනය විය හැකි අනතුරුවලින් වැළකීම. ලකුණු 04

ලකුණු 04

3. (1) ස්වායු ක්‍රමය - ශංකර් ක්ෂණික ශක්තිය - සමත්

ලකුණු 02

(2) ක්‍රියාවේන් පොස්පේට් → ක්‍රියාවේන් + පොස්පේට් + ශක්තිය ↔ ADP ↔ ATP

CP → C + P + ශක්තිය ADP ↔ ATP

ලකුණු 03

(3) ඇන්

ලකුණු 02

(4) සෙමෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු (STF)

පැහැය රතු පාටය / හරස් කඩ කේෂ්ත්‍ර ඵලය අඩුවීම / රුධිර නාල ප්‍රමාණය වැඩිය / සංදින ආහාර (ග්ලයිකොජන්) අඩුය / සංකෝජන වේගය අඩුය / ස්වායු ස්වසන හැකියාව වැඩිය / වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම වැඩිය /

වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු (FTF)

පැහැය සුදු පාටය / හරස් කඩ කේෂ්ත්‍ර ඵලය වැඩිය / රුධිර නාල ප්‍රමාණය අඩුය / සංදින ආහාර (ග්ලයිකොජන්) වැඩිය / සංකෝජන වේගය වැඩිය / නිර්වායු ස්වසන හැකියාව වැඩිය

ලකුණු 03

4. දී ඇති අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ලබාදී ඇති පිළිතුරුවල සාර්ථක භාවය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 2 බැගින් මුළු ලකුණු 10)

5. (1) විශිෂ්ඨ නායකත්ව ලක්ෂණ තිබීම / උසස් සංනිවේදන කුසලතා පැවතීම / පීඩනයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ හැකියාව / උසස් දැනුමකින් යුක්ත වීම / චිත්ත වේග සමබරව පවත්වා ගැනීම / නම්‍යශීලීව

කටයුතු කිරීම / සෑමට එක හා සමානව සැලකීම / නමැත්තීන් කටයුතු කිරීම.

ලකුණු 02

(2) ශරීර සුවතා වැඩසටහන් / යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ වැඩ සටහන් / නිවාසාන්තර තරඟ / විවිධ ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩ සටහන් / ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දින / අන්තර් පාසල් තරඟ / පා ගමන් / කඳු තරණය.

ලකුණු 02

$$\begin{aligned}
 (3) \text{ තරඟ සංඛ්‍යාව} &= n(n-1)/2 \\
 &= 5(5-1)/2 \\
 &= 5 \times 4 / 2 \\
 &= 20/2 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

ලකුණු 01

සාකලය ක්‍රමයට තරඟ සටහන

පලමු වටය	දෙවන වටය	තුන්වන වටය	හතරවන වටය	පස්වන වටය
5 - වාසි	4 - වාසි	3 - වාසි	2 - වාසි	1 - වාසි
4 - 1	3 - 5	2 - 4	1 - 3	5 - 2
3 - 2	2 - 1	1 - 5	5 - 4	4 - 3

ලකුණු 02

(4) සාකලය ක්‍රමයේ වාසි :-

කණ්ඩායම් සියල්ල එකිනෙකා හමුවන නිසා සැලැදැක්ෂයා තෝරා ගැනීමට හැකිවේ.

බාහිර හේතුවක් මත මුල් අවස්ථාවේදී තරඟයක් මග හැරුණද ඉතිරි තරඟ ජයගෙන ශූරතාවය ලබා ගැනීමට හැකිවීම.

දීර්ඝ කාලීන තරඟවලියක් නරඹනන්ට දැක බලා ගත හැකිවීම.

දක්ෂතා අත්පිළිවෙල තෝරා ගැනීමට හැකිවීම.

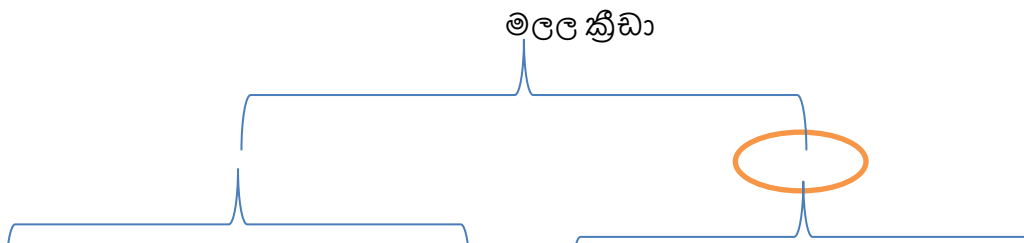
සාකලයය ක්‍රමයේ අවාසි :-

මුදල් කාලය ශ්‍රමය වැඩියෙන් වැයවීම

ක්‍රීඩි පිටි විනිසුරුවන් ලබා ගැනීමේ ගැටළු පැන නැගීම / දිගින්ගදිගටම පරාජය වන කණ්ඩායම් මන්දෝත්සාහීවීම / නිශ්චිත අවසන් තරඟයක් නොමැති බැවින් තරඹන්නන්ගේ උනන්දුව අඩුවීම / සංවිධාන කාර්යයන් අපහසුවීම.

ලකුණු 03

6. (1)



ජවන

පිටිය

කෙටි දුර

මැදිදුර

දිගු දුර

දැමීම

විසි කිරීම

පැනීම

ලකුණු 02

(2) යම් කාර්යයක් කිරීමේදී ඒ සදහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ප්‍රශස්ත ලෙස සැපයීමට ඇති හැකියාව හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාවයි.

ලකුණු 02

(3) වේගයෙන් විනාඩි 30 කට වඩා ඇවිදීම / පිහිනීම / බයිසිකල් පැදීම / නොකඩවා විනාඩි 30 කට වඩා සෙමෙන් දිවීම / ස්වායු වයායාම් වල නිරතවීම.

ලකුණු 03

(4) යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය - අදෘෂ්‍ය යෂ්ඨි හුවමාරුව

ලකුණු 01

පළමු ධාවකයා සතුවිය යුතු විශේෂ හැකියා

ප්‍රතික්‍රියාවේගය ඉහළ අයෙක් විය යුතුය / හොද ආරම්භයක් ගැනීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය / වක්‍ර ධාවනයට සුදුස්කු විය යුතුය / යෂ්ඨිය ලබාදීමේ සුවිශේෂ හැකියාවකින් යුක්තවිය යුතුය.

ලකුණු 02

7. (A). (1) .අ. පිරිණමන අවස්ථාවේ දී පිරිණැමීම රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම

ආ. පන්දුව උඩ නොදමා පිරිණැමීම / පිරිණැමීම් අනු පිළිවෙල වරදවා පිරිණැමීම / පිටියෙන් ඉවත ස්පර්ශවන සේ පන්දුව පිරිණැමීම. / දැල වෙත පන්දුව පිරිණැමීම. / විනිසුරුගේ නලා හඬට පෙර පන්දුව පිරිණැමීම. ලකුණු 02

(2) අවම වශයෙන් ලකුණු දෙකක පරතරයක් ඇතිව තරග වටය ජයග්‍රහණය කලයුතුය.

ලකුණු 02

(3) යටි අත් පිරිණැමීම / උඩු අත් පිරිණැමීම / පැනි පිරිණැමීම / උඩ පැන පිරිණැමීම / පාවෙන පිරිණැමීම. ලකුණු 02

(4) P - පිරිණැමීම ප්‍රමාදවීම

Q - ආවරණය

R - ස්ථාන මාරුවීමේ වැරදි

S - තරග වටය අවසන් කිරීම

ලකුණු 04

(B)

(1) මැද යැවීම ලබා ගැනීමේදී

පන්දුව සතුව මැද සිටින්නිය පා දෙකම මැද කවය තුළ සිටගත යුතුය / ක්‍රීඩාව ආරම්භය සදහා නලාව හඬවන තෙක් අනෙකුත් කිසිම ක්‍රීඩිකාවකට මැද පෙදෙසට ඇතුළු වීමට අවසර නැත / සියළුම ක්‍රීඩිකාවන් නියමිත ස්ථාන වල සිටගත් පසුව විනිසුරු විසින් නලාව හැඬවිය යුතුය / ක්‍රීඩාව ආරම්භයේදී, ලකුණක් ලබා ගත් පසුව, විවේක කාලයෙන් පසුව ක්‍රීඩාව ආරම්භ වනුයේ මැද යැවීමක්

මගීනි. / පන්දුව සතුව මැද සිටින්නිය විනිසුරු සංඥාවෙන් පසුව තත්පර 3 ක් ඇතුළත පන්දුව යැවිය යුතුය. ලකුණු 02

(2) ආක්‍රමනය / විදීම / පන්දුව යැවීම / ආරක්ෂා කිරීම / පාද හුරුව  
ලකුණු 02

(3) උඩ දැමීම සිදු කල යුත්තේ වරද සිදුවූ ස්ථානයට ඉතාම ආසන්න ස්ථානයකදී වරද සිදුවූ ක්‍රීඩකාවන් අතරය

ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනා එකිනෙකාට හා තම ගෝල් පෙදෙසට මුහුණ ලා අත් දෙපසින් පහලට වැටෙන සේ තබා ගත යුතුය.

දෙදෙනාගේ කිට්ටුව ඇති පාද අතර පරතරය අඩි 03 ක පරතරයක් තිබිය යුතුය.

නලාව ශබ්ද කරන තුරු චලනය නොවිය යුතුය.

පන්දුව අත්ල මත තබා ගත යුතුය.

නලාව ශබ්ද කරමින් අඩි 2කට වඩා ඉහල නොයන සේ පන්දුව උඩ දැමිය යුතුයි.  
ලකුණු 02

(4) P - කෙටි දුර දැක්වීම (SHORTPASS)

Q - යැවීම යා යුතු දිශාව (DIRECTION OF PASS)

R - ශාරීරික ස්පර්ශ (PERSONAL CONTACT)

S - රදවා ගත් පන්දුව (HELD BALL)

ලකුණු 04

(C) (1) ආක්‍රමනය කරනු ලබන පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව හා දෙවන අවසාන ප්‍රතිවාදියා යන දෙකටම වඩා ප්‍රතිවාදීන්ගේ ගෝල් රේඛාවට ආසන්නව සිටීම අනිසි ස්ථානයක සිටීම යනුවෙන් හැඳින්වේ.  
ලකුණු 02

(2) ඇගිලි තුඩු පා පහර / පිටපතුල් පා පහර / ඇතුල් පා පහර / පිට පතුල් ඇතුල් පා පහර / පිට පා පහර / විලුඹ පහර

ලකුණු 02

(3) පන්දු පාලනය / පන්දුවට හිසින් පහර දීම / පන්දුව නැවැත්වීම / දැල රැකීම / තුලට විසි කිරීම / ආක්‍රමණය / ආරක්ෂා කිරීම

ලකුණු 02

(4) ) P - අවවාදය

Q - වාසිදායනත්වය

R - අනියම් නිදහස් පහර

S - තෙරපීම

ලකුණු 04

