සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 11	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / **Paper**: I	කාලය / காலம் / **Time**: පැය 01

සැලකිය යුතුයි:
(i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40කි.
(ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
(iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් උත්තරයෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.
(iv) I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු සමග අමුණා භාර දෙන්න..

Department of Education - Western Province

- අංක 01, 02 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.

න්‍යෂ්ටික පවුලක දිවි ගෙවන මව, පියා, පුතා සහ දියණිය පිළිබඳ තොරතුරු පහත දක්වේ.

මව - දරුවන් ආගම දහමට යොමු කරන, ආගමානුකූලව ජීවත්වන, පවුලේ යහපත උදෙසා මහන්සි වී කටයුතු කරන ධීරිය කාන්තාවකි.

පියා - මහන්සියකින් තොරව වැඩ කිරීමේ හැකියාව ඇති සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන විනෝදකාමී අයෙකි.

පුතා - හැඩි දැඩි පෙනුමක් ඇති පාසලේ ජනප්‍රිය දක්ෂ පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකි.

දියණිය - දෙමාපියන්ට කීකරු, හොඳින් අධ්‍යාපනයේ නිරත වන, හොඳ මතක ශක්තියක් ඇති, මිතුරු මිතුරියන් සමඟ සුහදව කටයුතු කරන නිරෝගී අයෙකි.

(01) ඉහත තොරතුරුවලට අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පයට වඩාත් ම ආසන්න වී ඇත්තේ,
(1) මව ය. (2) පියා ය.
(3) පුතා ය. (4) දියණිය ය.

(02) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව අඩු අවධානයක් දක්වන අය වන්නේ,
(1) මව සහ පියා ය. (2) පියා සහ පුතා ය.
(3) පුතා සහ දියණිය ය. (4) දියණිය සහ මව ය.

(03) හිරුකිගේ පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනාගැනීම සඳහා ඉන මිම්ම හා උස අතර අනුපාතය ගණනය කරන ලදී. ඇය නිසි පෝෂණ තත්ත්වයක් පෙන්නුම් කරයි නම් ගණනයේ දී ලැබෙන පිළිතුර විය යුත්තේ,
(1) 0.5ට අඩු වීම ය. (2) 0.5ට වැඩි වීම ය.
(3) 0.8ට අඩු වීම ය. (4) 0.8ට වැඩි වීම ය.

- ශරීරය වෙහෙසට පත්වීමෙන් අනතුරුව ගෙවී ගිය කොටස් නැවත අලුත් වැඩියාවට හා වර්ධනයට විවේකය හා නින්ද නිසි පරිදි ලබාගත යුතු බව ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමිය පැවසී ය.

(04) දිනකට ඒ සඳහා වෙන්කල යුතු කාලය වශයෙන් ඇය පවසනුයේ,

(1) පැය 5 - 10 ත් අතර කාලයක් ය.
(2) පැය 5 - 8 ත් අතර කාලයක් ය.
(3) පැය 6 - 8 ත් අතර කාලයක් ය.
(4) පැය 6 - 10ත් අතර කාලයක් ය.

(05) ව්‍යායාම් හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ළමයෙකු හා වැඩිහිටියෙකු දිනකට අවම වශයෙන් වෙන්කල යුතු කාල වශයෙන් ඇය සඳහන් කරනුයේ පිළිවෙලින්,

(1) විනාඩි 60ක් හා විනාඩි 30ක් වශයෙනි.
(2) විනාඩි 90ක් හා විනාඩි 60ක් වශයෙනි.
(3) විනාඩි 30ක් හා විනාඩි 60ක් වශයෙනි.
(4) විනාඩි 60ක් හා විනාඩි 90ක් වශයෙනි.

(06) පවුල් සෞඛ්‍යය සායනයේ දී ගර්භනී මාතාවන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුලුවට සහභාගි වූ දයානන්ද වෛද්‍යතුමා පැවසුයේ මෙම කාලය තුළ මව රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම ඉතා වැදගත් බව ය. පැපොල්, ජර්මන් සරම්ප, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැළඳීමෙන් ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයක් ලෙස ඔහු දක්වන්නට ඇත්තේ,

(1) අඩු බර උපත් ඇතිවීම ය.
(2) ප්‍රතිශක්තිය ඇති දරුවන් බිහිවීම ය.
(3) කායික වර්ධනය ඌන වීම ය.
(4) මළ දරු උපත් ඇති වීම ය.

(07) සිල්වා මහතාගේ නිවසේ සුරතලයට ඇති කරන බල්ලා අසල නිවසක පදිංචි ජයසිරි මහතාගේ කකුල සපා කා ඇතැයි සිතන්න. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ අවබෝධය ඇති ඔබ මුලින් ම කළ යුත්තේ,

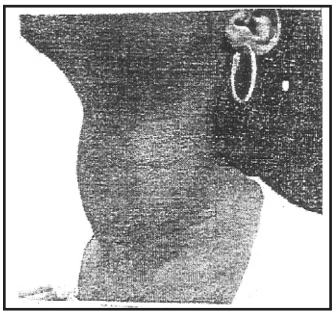
(1) බල්ලා සපා කෑ ස්ථානයට ඉහළින් තිරිංගයක් යෙදීම ය.
(2) සිල්වා මහතාගේ බල්ලාට පහර එල්ල කිරීම ය.
(3) සිල්වා මහතා බල්ලාට එන්නත් ලබා දී ඇත්දැයි විමසීම ය.
(4) බල්ලා සපා කෑ ස්ථානය සබන් යොදා ගලා යන පිරිසිදු ජලයෙන් සේදීම ය.

Department of Education – Western Province

- රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම තම අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධාවක් බව පවසමින් වෛද්‍යතුමා හමුවට පැමිණි රෝෂනීට වෛද්‍යතුමා පැවසුයේ කහ පැහැති එළවලු හා පලතුරු වැඩි වශයෙන් ආහාරයට ගන්නා ලෙස ය.

(08) ඇය ලක් වී ඇති පෝෂණ ඌනතාව ලෙස ඔබ සිතන්නේ,

(1) යකඩ ඌනතාවයයි.
(2) අයඩින් ඌනතාවයයි.
(3) විටමින් A ඌනතාවයයි.
(4) කැල්සියම් ඌනතාවයයි.



(09) ඉහත රූප සටහනින් දක්වෙන්නේ අයඩින් ඌනතාව නිසා ගලගණ්ඩය නැමැති රෝගී

තත්ත්වයට පත් වූ අයෙකි. එම ඌනතාවය හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණයක් ලෙස ඔබ සිතන්නේ,

(1) රුධිරයේ හිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවීම ය.
(2) ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනය නිෂ්පාදනය අඩු වීම ය.
(3) තෛරොක්සින් හෝර්මෝනය නිෂ්පාදනය අඩු වීම ය.
(4) ඇඩ්‍රිනලින් හෝර්මෝනය නිෂ්පාදනය අඩු වීම ය.

(10)
- කුඩා මාලු
- ඉස්සන්
- සාලයා
- කුම්බලාවා
- වියලි හාස්මැස්සන්
- කුනිස්සන්
- හුරුල්ලා

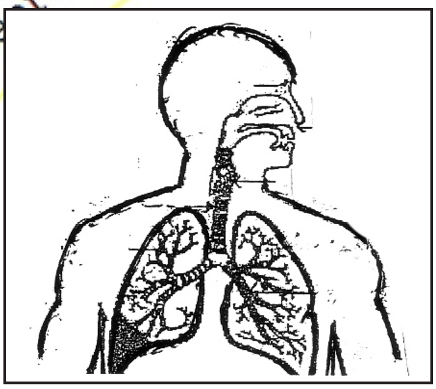
වැනි ආහාර වැඩිපුර ගැනීමට ඔබට උපදෙස් ලැබෙනුයේ ඔබ

(1) යකඩ ඌනතාවයෙන් මුදවා ගැනීමට ය.
(2) කැල්සියම් ඌනතාවයෙන් මුදවා ගැනීමට ය.
(3) විටමින් A ඌනතාවයෙන් මුදවා ගැනීමට ය.
(4) සින්ක් ඌනතාවයෙන් මුදවා ගැනීමට ය.

Department of Education - Western Province

(11) ආහාර පරිභෝජනයට අදාලව තම ගෙවත්ත සකස් කරගෙන සිටින සොයිසා මහතා ඉන් ලබන ප්‍රධාන වාසියක් වනුයේ,

(1) නැවුම් එළවලු හා පලතුරු ලබාගත හැකි වීම ය.
(2) ආහාර හිඟයකට මුහුණ දීම ය.
(3) මිල අධික ආහාර ලබාගත හැකි වීම ය.
(4) කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය සඳහා වන වියදම ඉතිරි කර ගැනීම ය.



- ඉහත දක්වා ඇත්තේ බාහිර වායුගෝලයේ ඇති ඔක්සිජන් (O_2) සිරුර තුළටත්, අභ්‍යන්තරයේ නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (Co_2) සිරුරින් පිටතටත් යැවීම සඳහා මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාත්මක වන ශ්වසන පද්ධතියයි.

(12) ඔක්සිජන් (O_2) සිරුර තුළට රැගෙන යන ගමන් මාර්ගය නිවැරදිව දක්වා ඇති වරනය තෝරන්න.

(1) නාසය → අනු ස්වාසනාලිකා → ස්වාසනාලය → පෙනහලු → ස්වාසනාලිකා → ග්‍රසනිකාව
(2) නාසය → ග්‍රසනිකාව → ශ්වසනාලය → ස්වාසනාලිකා → අනු ස්වාසනාලිකා → පෙනහලු
(3) ග්‍රසනිකාව → නාසය → ස්වාසනාලය → අනුස්වාසනාලිකා → ස්වාසනාලිකා → පෙනහලු
(4) පෙනහලු → අනුස්වාසනාලිකා → ස්වාසනාලිකා → ස්වාසනාලය → ග්‍රසනිකාව → නාසය

- මුත්‍රා පෙරීමට දායක වන වෘක්කානු දස ලක්ෂයක් පමණ එක් වකුගඩුවක පිහිටා තිබෙන සිරුරේ අසිරිමත් පද්ධතියක් ලෙස බහිශ්‍රාවීය පද්ධතිය හැඳින්විය හැකි ය.

(13) මෙහි අසිරියට බාධා නොකරනු ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ,

(1) මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීම ය. (2) වෘක්ක ප්‍රදාහය

(3) වකුගඩු අකරණිය (4) ත්‍රොම්බෝසීස්

- පළාත් පාපන්දු තරඟ සඳහා සහභාගි වූ චතුර ක්‍රීඩා අනතුරකට ලක්ව වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන ලදී. ඔහු පරීක්ෂා කළ වෛද්‍යවරයා පැවසුයේ බාහිරට නොපෙනුනත් ඔහුගේ පාදයේ අස්ථි බිඳීමක් හෝ පිපිරීමක් සිදු වී ඇති බවයි.

(14) චතුරට සිදු වී ඇති ක්‍රීඩා අනතුර හැඳින්වෙන්නේ,

(1) සංවෘත භග්න ලෙස ය. (2) විවෘත භග්න ලෙස ය.

(3) සංකීර්ණ භග්න ලෙස ය. (4) ජර්ජරිත භග්න ලෙස ය.

- අප ආහාරයට ගන්නා බොහෝ ආහාර බාලකරණයට ලක්වී ඇති බැවින් ඒ පිළිබඳව විමසිලිමත් වීමට ඔබට උපදෙස් ලැබේ යැයි සිතන්න.

(15) බාල කිරීමට ලක් වූ ආහාර හඳුනා ගැනීමට ඔබ යොදා නොගන්නා ක්‍රමවේදය පහත වරණ අතරින් තෝරන්න.

(1) වර්ණය පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම ය.

(2) හැඩය පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම ය.

(3) වයනය පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම ය.

(4) ජීර්ණය පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම ය.

(16) ව්‍යාපාරිකයින් විසින් ආහාර බාල කිරීමේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ,

(1) පෝෂණ අරමුණු (2) ආර්ථික අරමුණු

(3) සමාජගත අරමුණු (4) ප්‍රවාහන අරමුණු

(17) ළමා වියෙන් පසු ඔබ එළඹෙන්නේ නව යොවුන් අවධිය වෙත ය. ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය එම අවධියේ වයස් කාණ්ඩය වශයෙන් සලකන්නේ,

(1) අවු. 10 - 19 අතර කාලයයි. (2) අවු. 10 - 14 අතර කාලයයි.

(3) අවු. 10 - 12 අතර කාලයයි. (4) අවු. 10 - 39 අතර කාලයයි.

(18) යොවුන් වියේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් තුළ නිපදවෙන විශේෂිත හෝර්මෝන පිළිවෙලින්,

(1) ටෙස්ටෙස්ටරෝන් හා ඉන්සියුලින්

(2) ඉන්සියුලින් හා ඊස්ට්‍රජන්

(3) ඊස්ට්‍රජන් හා ටෙස්ටෙස්ටරෝන්

(4) ටෙස්ටෙස්ටරෝන් හා ඊස්ට්‍රජන්

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම හේතුවෙන් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු වී ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණෙන රෝගී ප්‍රතිශතය ඉහළ ගොස් ඇති බව මාධ්‍ය නිවේදනයක දක්නට ලැබුණි.

Department of Education - Western Province

(19) ශිෂ්ණය / යෝනි මාර්ගයෙන් කහ පැහැති උකු ශ්‍රාව පිටවීමේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අයෙකුට වැළඳී ඇතැයි ඔබ අනුමාන කරන්නේ,

(1) HIV ඒඩ්ස් ය. (2) ලිංගික ඉන්නන් ය.

(3) සුදු බිංදුම ය. (4) උපදංශය ය.

(20) එලිසා පරීක්ෂණය (Elisa Test) හා රැපිඩ් පරීක්ෂණය (Rapid Test) සිදුකරනු ලබන්නේ කවර ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගය හඳුනා ගැනීම සඳහා ද?

(1) ක්ලැමීඩියා (2) HIV ඒඩ්ස් ය.

(3) සුදු බිංදුම (4) උපදංශය

(21) සිරුරේ සමබරතාව ගිලිහී යන අවස්ථාවකට උදාහරණයක් වන්නේ,

(1) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම

(2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට ඇති උස අඩුවීම

(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට ඇති උස වැඩිවීම

(4) ආධාරක පතුල විශාල වීම

Department of Education – Western Province

(22) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගි වන සුනාරි අත් සිටුම (Hand Stand) ප්‍රදර්ශණය කරයි නම් ඇය දක්වන ඉරියව්ව

(1) ගතික ඉරියව්වකි. (2) ස්ථිතක ඉරියව්වකි.

(3) අසමසම ඉරියව්වකි. (4) වැරදි ඉරියව්වකි.

(23) සප්ත ප්‍රයාම කාන්තා තරගයට සහභාගි වන මීපා දෙවන දිනයේ ඉදිරිපත් වන තරගයක් වන්නේ,

(1) මීටර් 800 (2) මීටර් 200 (3) මීටර් 100 කඩුලු (4) උස පැනීම

- මෙවර බස්නාහිර පළාත් තරග සඳහා සහභාගි වන මහසෙන් විදුහලේ ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනෙකුගේ තොරතුරු පහත දක්වේ. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 24 - 26 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

නම	ඉසව්
සුදත්	මී. 100 , මී. 200 , දුර පැනීම
ජගත්	මී. 400 , මී. 800 , මී. 1500
ලලිත්	යගුලිය , කවපෙත්ත , හෙල්ල
මලිත්	මී. 400 කඩුලු , මී. 5000 , උස පැනීම

(24) පෙරි ඕ බ්‍රයන් ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කරනුයේ,

(1) සුදත් ය. (2) ජගත් ය. (3) ලලිත් ය. (4) මලිත් ය.

(25) ස්වායු හා නිර්වායු යන ක්‍රම දෙකටම අවශ්‍යතාව අනුව ශක්තිය සපයා ගන්නා ක්‍රීඩකයින් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

(1) සුදත් හා ජගත් ය. (2) ලලිත් හා මලිත් ය.

(3) සුදත් හා ලලිත් ය. (4) ජගත් හා මලිත් ය.

(26) ප්‍රතික්‍රියා වේගය වඩාත් ම අවශ්‍ය ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

(1) සුදත්ට ය. (2) ජගත්ට ය. (3) ලලිත්ට ය. (4) මලිත්ට ය.

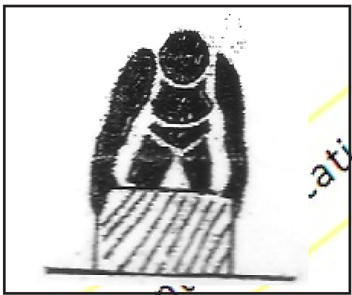
◆ මීටර් 100 × 4 සහාය ධාවන තරගයට සහභාගි වන රෝහිණී වේගවත් ධාවනයක යෙදෙන බැවින් ඇය තරගයේ වැඩි ම දුරක් දිවීමට සැලැස්විය යුතු යැයි පුහුණුකාරිණිය මංගලිකා තීරණය කරයි.

(27) ඉහත තරගයේ රෝහිණීට යෂ්ටිය ලබාගත් අවස්ථාවේ සිට යෂ්ටිය ලබාදෙන අවස්ථාව දක්වා දිවීමට හැකි උපරිම දුර වන්නේ,

(1) මීටර් 100කි. (2) මීටර් 110කි. (3) මීටර් 120කි. (4) මීටර් 130කි.

(28) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් තුළින් බලාපොරොත්තු නොවිය හැකි පොදු අරමුණක් වන්නේ,

(1) ලෝක පුරවැසිභාවය
(2) මානව යහපත
(3) සහභාගිත්වයට වඩා ජයග්‍රහණය අර්ථවත් බව
(4) යහපත් අනුගාමිකත්වය

A

B

Department of Education – Western Province

(29) ඉහත දැක්වෙන්නේ බර එසවීමේ ඉරියව් දෙකක රූප සටහන් ය. මෙහි

(1) A නිවැරදි අතර B වැරදි ය.
(2) B නිවැරදි අතර A වැරදි ය.
(3) A හා B යන දෙකම නිවැරදි ය.
(4) A හා B යන දෙකම වැරදි ය.

◆ කළමණාකරණ භූමිකාව තුළින් සංවිධානයක අරමුණු සපුරා ගැනීම සඳහා සංවිධානය, සම්පත් පාලනය, මෙහෙයවීම, අධීක්ෂණය හා ඇගයීම සිදුවන බව විදුහල්පති පැවසී ය.

(30) කළමනාකරණය භූමිකාව තුළ දැකිය නොහැකි ගුණාංගයක් වන්නේ,

(1) විශිෂ්ඨ නායකත්වය (2) පීඩනයට ලක්වීම
(3) චිත්තවේග සමබරතාව (4) නම්‍යශීලී බව

◆ ජයවඩනගම විදුහලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙලේ වගකීම් පහත පරිදි ගුරු භවතුන් හතර දෙනෙකු වෙත පවරන ලදී.

සුධර්මා මිය - සහතික පත්‍ර හා ආරාධනා පත්‍ර සකස් කිරීම
ජයන්තා මිය - ජාතික හා පාසැල් ගීය ගායනය
පුෂ්පලතා මිය - ජය සංකේත හා සහතිකපත් ප්‍රදානය
මුදිතා මිය - පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු

(31) උත්සව දින සංවිධාන කටයුතු පැවරී ඇත්තේ,

(1) සුධර්මා හා ජයන්තා මහත්මීන්ට ය.

(2) ජයන්තා හා පුෂ්පලතා මහත්මීන්ට ය.

(3) පුෂ්පලතා හා මුදිතා මහත්මීන්ට ය.

(4) මුදිතා හා සුධර්මා මහත්මීන්ට ය.

(32) සුධර්මා මහත්මියගේ වගකීම් අතරට එක් කළ හැකි තවත් කරුණක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

(1) අමුත්තන් කැඳවාගෙන ඒම

(2) ක්‍රීඩා පහන දැල්වීම

(3) නිවේදක පුහුණුව

(4) අයවැය වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීම

◆ එම නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ පැවැත් වූ වොලිබෝල් තරගාවලියේ තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කරන ලද්දේ පහත සූත්‍රය ඇසුරිනි.

තරග ගණන = (n - 1)

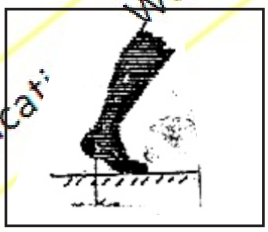
(33) මෙම තරග පවත්වා ඇත්තේ,

(1) ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට ය.

(2) සාකල්‍ය ක්‍රමයට ය.

(3) අභියෝග ක්‍රමයට ය.

(4) මිශ්‍ර ක්‍රමයට ය.



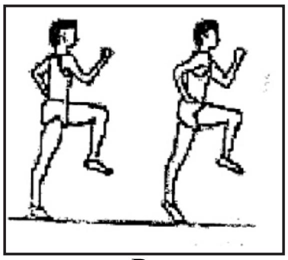
(34) ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ දිවීමක දී පාදය ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාකරන ආකාරයකි. එය,

(1) පළමු වර්ගයේ ලීවරයකි.

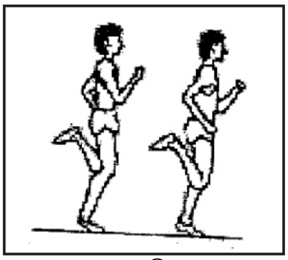
(2) දෙවන වර්ගයේ ලීවරයකි.

(3) තෙවන වර්ගයේ ලීවරයකි.

(4) ඉහත සියලු වර්ගයේ ලීවර එකතුවකි.



P



Q

(35) කෙටි දුර ධාවනය පුහුණුවීමේ දී යොදාගන්නා ධාවන අභ්‍යාස දෙකක රූප සටහන් ඉහත දැක්වේ. මෙහි,

(1) P - ධාවන 'ඒ' (Running A) වන අතර Q - ධාවන 'බී' (Running B) වේ.

(2) P - ධාවන 'ඒ' (Running A) වන අතර Q - ධාවන 'සී' (Running C) වේ.

(3) P - ධාවන 'බී' (Running B) වන අතර Q - ධාවන සී (Running C) වේ.

(4) P - ධාවන 'සී' (Running C) වන අතර Q - ධාවන 'ඒ' (Running A) වේ.

Department of Educat: Western Province

(36) නියමිත මිණුම් වලට සකස් කරන ලද වොලිබෝල් පිටියක දිග හා පළල පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,

(1) මීටර් 9 හා මීටර් 18 ලෙස ය.

(2) මීටර් 18 හා මීටර් 09 ලෙස ය.

(3) මීටර් 03 හා මීටර් 06 ලෙස ය.

(4) මීටර් 06 හා මීටර් 03 ලෙස ය.

◆ උස පැනීමේ දක්ෂයෙකු වන දිලින ප්ලොස්බරි ප්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරමින් තම පැනීම් අභ්‍යාසවල නිරතවෙයි.

(37) මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතයට ඔහු උත්සුක වන්නේ,

(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වඩා උස් ස්ථානයකට ගෙනවිත් වැඩි උසක් පැනීමට ය.

(2) පාදවල ශක්තිය වැඩිකර ගනිමින් වැඩි උසක් පැනීමට ය.

(3) අනෙකුත් ක්‍රීඩකයින්ට අපහසු ශිල්පීය ක්‍රමයක් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ය.

(4) සිරුරේ බර අඩු කර ගනිමින් වැඩි උසක් පැනීමට ය.

(38) එළිමහන් අධ්‍යාපනය තුළ දැකිය හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,

(1) වෙරළ වොලිබෝල් (2) තයිකොන්ඩෝ

(3) කබඩි (4) වන ශිල්පය

◆ පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු වන මාලකගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීම සඳහා පුහුණුකරු විසින් ක්‍රියාකාරකම් රැසක් ඉදිරිපත් කරන ලදී.

(39) යෝග්‍යතා සාධක අතර මාලක වැඩි වශයෙන් ම අවධානය යොමු කළ යුත්තේ,

(1) වේගය කෙරෙහි ය.

(2) උළැගිතාව කෙරෙහි ය.

(3) දරාගැනීමේ හැකියාව කෙරෙහි ය.

(4) ශක්තිය කෙරෙහි ය.

(40) 2020 මීලඟ ඔලිම්පික් උළෙලේ සත්කාරකත්වය දරණ රට වන්නේ,

(1) ඇමරිකාව (2) ජපානය

(3) ග්‍රීසිය (4) බ්‍රසීලය

Department of Education – Western Province