



බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය -2020 පළමු වාරය - නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

10 ශ්‍රේණිය (11 ශ්‍රේණිය සඳහා ද අදාලවේ)

- ❖ පිරිපුන් යහපත් පුරවැසියන් තැනීමේ දී අධිකාලම වැටෙනුයේ පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ ළමා විශේෂීය. වයස අවුරුදු 03 ක් වන විට දරුවාගේ මොළයෙන් 80% ක් පමණ වර්ධනය වී ඇති බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව සොයා ගෙන ඇත.
 1. ඔබ දන්නා පරිදි ළමා විශේෂීය පවතින ප්‍රධාන අවධි 05 නම් කරන්න.
 2. වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ ගැහැණු දරුවන් රුබෙල්ලා රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ලබා ගත යුතු එන්නත් කුමක්ද?
 3. ඔබ ඉහතින් සඳහන් කළ ළමාවියේ අවධි වල නවජ අවධියේදී කාල පරාසය සඳහන් කරන්න.
 4. එම අවධියේ දරුවාගේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම සඳහා මවක් විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග 03 ක් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න.
 5. ඉහතින් සඳහන් කරන ලද ළමා විශේෂීය ප්‍රධාන අවධි වල නවජ අවධිය හැර අනෙකුත් අවධීන් වල කාල පරාසයන් දක්වන්න.
- ❖ මෙම ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ගමකම සුළු ඉඩ ප්‍රමාණයක සිදුකළ හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි. අප රටේ ජාතික ක්‍රීඩාව ලෙසින් මෙය හඳුන්වා දී ඇත.
 1. ඉහතින් සඳහන් කරන ලද ක්‍රීඩාව නම් කර ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා සඳහන් කරන්න.
 2. එම ක්‍රීඩාව මෙම ආකාරයට වඩාත් ජනප්‍රිය වීමට හේතු වශයෙන් ඔබ සඳහන් කරන කරුණු මොනවාද?
 3. ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතා වලින් ප්‍රහාරය යන දක්ෂතාවය පුහුණු වීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් රූප සටහන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
 4. එම ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාම සඳහා විනිශ්චය මණ්ඩලය කවර ආකාරයෙන් සකස්විය යුතුද?
 5. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව අප රටේ කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. එහි මූලික දක්ෂතා සඳහන් කරන්න.
 6. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් රූප සටහන් යොදා ගනිමින් විස්තර කරන්න.
 7. ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් තරගයක් පවත්වනු ලබන කාල පරාසය කෙසේ සකස් විය යුතුද?
 8. මෙය ලෝකයේ වැඩිම රටවල් ප්‍රමාණයක් ක්‍රීඩා කරනු ලබන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වන අතර පන්දුව ක්‍රීඩා කිරීමේදී අතින් ඇල්ලිය නොහැකිය, එකොළොස් දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරයි. ලෝකයේ අසිරිමත් ක්‍රීඩා සැණකෙළිය මෙම ක්‍රීඩාව සමගින් පවත්වයි. එම ක්‍රීඩාව සඳහන් කර එහි දක්ෂතා ලියා දක්වන්න.

9. ඉහතින් සඳහන් කරන ලද ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයින් විසින් සිදු කරන ලද බරපතල වැරදි 05 ක් ලියන්න.
10. ඔබ විසින් සඳහන් කරන ලද ක්‍රීඩාවේ තරගයේ පැති විනිසුරු වශයෙන් ඔබට කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව උදාවී ඇත. එහිදී ඔබට පැවරෙන කාර්යයන් සඳහන් කරන්න.

❖ පුද්ගලයෙකුගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ක්‍රියාවලදී මෙන්ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී ද නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ.

1. ඉරියව් දැක්වීමේදී බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක කරුණු මොවාද?
2. මිනිස් සිරුරේ හෝ යම් වස්තුවක බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍ය හඳුන්වන නම කුමක්ද?
3. කිසියම් වස්තුවක් නිශ්චලව හෝ සමබරව පැවතීමට තිබිය යුතු අවශ්‍යතාවය කුමක්ද?
4. සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක 3 ක් ලියන්න.
5. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි 3 ක් ලියන්න.

❖ ඇවිදීම , දිවීම , පැනීම , විසිකිරීම යන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ තරඟකාරී ඉසව් කිහිපයකින් මලල ක්‍රීඩාව සමන්විත වන අතර , ක්‍රි.පූර්ව යුගයේ සිටම මලල ක්‍රීඩාවට අදාළ තරඟ ඉසව් පවත්වා ඇත.

1. අන්තර් ජාතික මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීතිරීති පොතෙහි නිර්වචනයට අනුව මලල ක්‍රීඩාව යනු කුමන තරඟ ඉසව් වල එකතුවක්ද?
2. මලල ක්‍රීඩා තරඟ ඉසව් පිළිබඳ ඔබේ දැනුම භාවිතයෙන් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ජවන තරඟ	තරඟ ඉසව්
කෙටි දුර වේග ධාවන	මී.100,,,, ,.....
දිගු දුර වේග ධාවන, , මී.400x 4
කෙටි දුර ධාවන
මැදි දුර ධාවන
දිගු මැදි දුර ධාවන, මී.5000 ,
දිගු දුර ධාවන

3. පහත තරඟ ඉසව් අයත් වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගය සඳහන් කරන්න.

තරඟ ඉසව්	මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගය
උස , දුර , යගුලිය , හෙල්ල,	
අර්ධ මැරතන් (කි.මී.21.0975) , කි.මී. 10	
මාර්ග කි.මී. 10, කි.මී.50	
කි.මී.4 , කි.මී. 6 , කි.මී. 8 , කි.මී. 12	
කි.මී.4 , කි.මී. 8 , කි.මී. 12	