



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/ විභාග අංකය:

කාලය පැය 3 යි

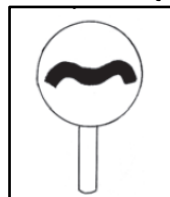
උපදෙස්

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- පූර්ණ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිර්වචනය කර ඇති සංවිධානයක් වන්නේ,
 - ජ්‍යාත්යන්තර මූල්‍ය අරමුදල
 - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය
 - මානව හිමිකම් කොමිසම
 - යුනෙස්කෝ සංවිධානය
- යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන සාධකයක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,
 - පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමයි
 - නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනයයි
 - ජාති සංයුතියයි
 - ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මයි
- පුද්ගල ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මක් සඳහා වැඩිහිටියන් හා ළමුන් දිනකට අවම ඇග වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකමක යෙදිය යුතු කාලය වන්නේ,
 - වැඩිහිටියන් විනාඩි 40 ක් සහ ළමුන් විනාඩි 80 ක්
 - වැඩිහිටියන් විනාඩි 50 ක් සහ ළමුන් පැය 01 ක්
 - වැඩිහිටියන් විනාඩි 20 ක් සහ ළමුන් විනාඩි 40 ක්
 - වැඩිහිටියන් විනාඩි 30 ක් සහ ළමුන් පැය 01 ක්
- වයසට සරිලන නිසි බර දැක්වෙන වර්ණය වන්නේ,
 - කොළ
 - කහ
 - තැඹිලි
 - දම්
- නින්ද හා විවේකය පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍යම සාධකයකි. ඒ අනුව වැඩිහිටියෙකුට දිනකට නින්ද අවශ්‍ය වන පැය ගණන වන්නේ,
 - 6කි
 - 7කි
 - 8කි
 - 10කි
- පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඇති අභියෝගයක් නොවන්නේ,
 - නිසි නින්ද හා විවේකය නොමැතිවීම
 - ජනගහන ඝනත්වය
 - සංචාරක ව්‍යාපාරය
 - තාක්ෂණ දියුණුව
- උපතේ සිට වයස අවුරුදු තුනක් වන විට දරුවෙකුගේ මොලයේ කොපමණ ප්‍රතිශතයක් වර්ධනය වේද?
 - 75%
 - 85%
 - 80%
 - 60%

8. ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි කිහිපයකට බෙදා දක්වා ඇත. ළමාවිය ලෙස සලකනුයේ,
- වයස අවුරුදු 1 ක් අවුරුදු 5 ක් අතර
 - වයස අවුරුදු 6 ක් අවුරුදු 10 ක් අතර
 - වයස අවුරුදු 5 ක් අවුරුදු 10 ක් අතර
 - වයස අවුරුදු 10 ක් අවුරුදු 19 ක් අතර
9. M.M.R. එන්නත ලබා දෙනු ලබන්නේ කුමන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහාද?
- ගලපටලය, කක්කල් කැස්ස, සරම්ප
 - ඇඳුම, හකිය, අපස්මාරය
 - සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා
 - ගලපටලය, සරම්ප, කම්මුල්ගාය
10. දරුවෙකු ඉපදී පළමු දවස් කීපය තුළදී මව්කිරි සමඟ ශ්‍රාවය වන කහ පැහැති උකු දියර හඳුන්වන නම වන්නේ,
- ඊස්ට්‍රජන්
 - කොලොස්ට්‍රම්
 - ප්‍රොජෙස්ට්‍රෝන්
 - ඇඩ්‍රිනලින්
11. මිනිසාගේ විවිධ ශාරීරික ඉරියව් වලදී සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඉවල්වන සාධක කිහිපයක් ඇත. ඉන් සාධකයක් නොවන්නේ,
- ආධාරක පතුල විශාල වීම
 - බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම
 - ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම
 - බාහිරින් ගුරුත්වාකර්ෂණ බලය යෙදීම
12. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘවරයා වන්නේ,
- විලියම් G. මෝගන් මහතා
 - විලියම් H. කැමරන් මහතා
 - පියුරේ කුබෙර්න්
 - විලියම් G. හාන්ක් මහතා
13. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට කණ්ඩායමක සිටින ක්‍රීඩකාවන් ගණන වන්නේ,
- 6 කි
 - 8 කි
 - 9 කි
 - 7 කි
14. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ කුමක්ද?
- දැල් රැකීම
 - ප්‍රහාරය
 - පන්දුව තුළට විසිකිරීම
 - ගෝල් රැකීම
15. "-----" මෙසේ සිතියම් අවසානයේදී යොදා ඇති සම්මත ලකුණින් හැඳින්වෙන්නේ,
- සෙසු මාර්ග
 - ප්‍රධාන මාර්ග
 - බිංගෙය
 - අභිපාර
16. පංච ප්‍රයාමයේ ඉසව්වක් නොවන්නේ,
- දුර පැනීම
 - උස පැනීම
 - යගුලිය දැමීම
 - හෙල්ල විසිකිරීම
17. මෙම සංකේතය යොදාගනු ලබන්නේ කුමන විනිසුරු තීරණයේදීද?
- ක්‍රීඩාව ආරම්භය පෙන්නීම
 - ක්‍රීඩකයාට වංගුවක් ඉදිරියෙන් දැක්වීම
 - පොළව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම
 - දණහිස් නැමීම



18. සහය දිවීම සඳහා භාවිතා වන යෂ්ටියේ දිග සෙන්ටිමීටර,
- 25cm - 27 cm
 - 28cm - 30 cm
 - 28cm - 32 cm
 - 38cm - 40 cm

19. සිරස් පැනීම ලෙස සලකන ඉසව්ව මින් කුමක්ද?

- i. දුර
- ii. කුම් පිම්ම

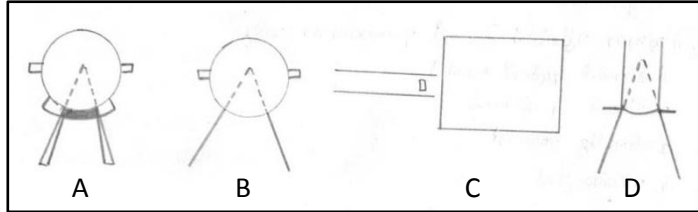
- iii. රිටි
- iv. කඩුළු

20. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?

- i. කතුරු පිම්ම
- ii. පෙරි ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය

- iii. බටහිර පිම්ම
- iv. පොස්බරි ෆ්ලෝප් ක්‍රමය

21. පහත සඳහන් ක්‍රීඩා පිටි ඇසුරින් 21/ 22/ 23 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.



ඉහත ක්‍රීඩාපිටි අතරින් එල්ලෙන ක්‍රමය යොදා තම ක්‍රීඩාවේ නිරත විය හැක්කේ,

- i. A
- ii. C
- iii. B
- iv. D

22. අශ්වලාඩම් ක්‍රමය යොදා තම ඉසව්ව සිදුකළ හැකි ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

- i. A
- ii. B
- iii. C
- iv. D

23. එකම ශිල්පීය ක්‍රමයක් භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාපිටි වන්නේ,

- i. A හා B
- ii. B හා C
- iii. C හා D
- iv. A හා D

24. පුරාතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලේ ආරම්භක වර්ෂය වන්නේ,

- i. ක්‍රි. පූ. 786
- ii. ක්‍රි. පූ. 776
- iii. ක්‍රි. ව. 776
- iv. ක්‍රි. ව. 786

25. නූතන ඔලිම්පික් උළෙලේ ආරම්භකයා කවුද?

- i. රොබට් ඇල්ෆ්ට් මාක්ස්
- ii. විලියම් G. මෝගන්
- iii. පියර්ඩෙ කුබෙර්ටින්
- iv. හර්කියුලිස්

26. මැරතන් ධාවන තරඟයක සම්මත දුර වන්නේ,

- i. 22.195 km
- ii. 52.685 km
- iii. 62.591 km
- iv. 42.195 km

27. ප්‍රයාම තරග වලදී කාන්තාවන් සඳහා පමණක් පවත්වන ප්‍රයාමය ඉසව් බාණ්ඩ 02ක වන්නේ,

- i. පංච ප්‍රයාම / දස ප්‍රයාම
- ii. පංච ප්‍රයාම / සප්ත ප්‍රයාම
- iii. සප්ත ප්‍රයාම / දස ප්‍රයාම
- iv. පංච ප්‍රයාම / අෂ්ඨ ප්‍රයාම

28. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කිරීම සඳහා හේතු නොවන කරුණකි.

- i. ප්‍රභල නොසරුප් සිදු කිරීම
- ii. විනාශකාරී පැවතුම්
- iii. පන්දුව අතින් ඇල්ලීම
- iv. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුට හෝ වෙනත් අයෙකුට කෙළගැසීම

29. සහාය දිවීමේ යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- i. ඇතුළත මාරුව
- ii. පිටත මාරුව
- iii. මිශ්‍ර මාරුව
- iv. අමිශ්‍ර මාරුව

30. ක්‍රි.ව.394 දී පුරාතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල තහනම් කරන ලද අධිරාජ්‍යවරයා වන්නේ,

- i. තියෝඩොසියස් අධිරාජ්‍යවරයා
- ii. ඇල්ෂියස් අධිරාජ්‍යවරයා
- iii. සියුස් අධිරාජ්‍යවරයා
- iv. මෝගන් අධිරාජ්‍යවරයා

31. මානව අවශ්‍යතා විවිධය. එය විවිධ ආකාරයෙන් විවිධ පුද්ගලයන් දක්වා ඇති පසුබිමක මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙලක් ඉදිරිපත් කළ මානව විද්‍යාඥයා වන්නේ,
- ලියෝ ක්‍රොස්ක්‍රෝයි
 - ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ
 - ඇල්බට් අයින්ටයින්
 - සොක්‍රටීස්
32. සංජානනීය හෝ පාරිසරික තත්ත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධයක් නොවන්නේ,
- පැතලි පපුව
 - ඔටු කුදය
 - පසු කුදය
 - පූට්ටු දණහිස්
33. මින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,
- එල්ලේ
 - කොකෝ
 - වලිගෙ කැඩීම
 - වෙස්
34. බීටෝලප ඇතිවීම ශරීරයේ කුමන ඉන්ද්‍රියක් ආශ්‍රිතව ඇති වන්නක්ද?
- ඇස් ආශ්‍රිතව
 - ලිංගාශ්‍රිතව
 - කට ආශ්‍රිතව
 - සම ආශ්‍රිතව
35. ඉතෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දක්වන අනුපාතය අනුව ගණනය කරනු ලබනුයේ,
- $$\frac{\text{ඉතෙහි වටප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$$
 - $$\frac{\text{ඉතෙහි වටප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)} \times \text{උස (cm)}}$$
 - $$\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$
 - $$\frac{\text{BMI}}{\text{ඉතෙහි වට ප්‍රමාණය}}$$
36. මිනිසා විසින් බහුලව යොදා ගනු ලබන ගැට වර්ගයක් නොවන්නේ,
- කතුරු බැම්ම
 - හතරැස් බැම්ම
 - ආරුක්කු ගැටය
 - රුවල් ගැටය
37. බෝවන රෝග විවිධ ආකාරයෙන් පැතිරෙයි. බෝවන රෝග පැතිරෙන ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
- වාතය මගින්
 - ආහාර මගින්
 - ජලය මගින්
 - ඇඳුම් පැලඳුම් මගින්
38. HIV ආසාදනය නොවන ආකාරය වන්නේ,
- මව්කුස තුළදී
 - දරු ප්‍රසූතියේදී
 - වැසිකිළි ආසන මඟින්
 - මව්කිරි වලින්
39. නූතන සමාජයේ මානව වර්ගයාගේ කාර්ය බහුලත්වය මත මානසික රෝග බොහෝ දෙනෙකු සතුව ඇත. මින් මානසික රෝග ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
- හුදකලා බව
 - කල්පනා ශක්තිය අඩුවීම
 - අසහනකාරී බව
 - නුරුස්සනභාවය
40. 2028 මිලුග ඔලිම්පික් උළෙල පැවැත්වීමට යෝජිත රට වන්නේ,
- චීනය
 - ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදය
 - බ්‍රසීලය
 - ඕස්ට්‍රේලියාව

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර A හා B කොටස් වලින් ප්‍රශ්න 02 බැගින් තෝරා ප්‍රශ්න 05කට පිළිතුරු ලියන්න.

1. ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම සහ විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිනාමයක් සමඟ පැවත එන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පරිසරය සමඟ එකතු වෙමින් ගහකොළට ආදරය කරමින් ස්වභාවික සෞන්දර්යය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා එළිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ. එමෙන්ම අපගේ යහ පැවැත්ම සඳහා නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. දුර්වල පෝෂණයක් සතු පුද්ගලයෙකුගේ වැඩ කිරීමේ ධාරිතාවය නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට වඩා අඩු වේ. මෙය පොදුවේ රටේ ආර්ථිකයටත් අහිතකර ලෙස බලපායි.

ඉහත ඡේදය අනුව අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලියන්න.

- ඉහතින් සඳහන් කරන ලද ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් දියුණු වීමෙන් වර්තමානයේ පැවැත්වෙන ප්‍රධානතම ක්‍රීඩාව කුමක්ද?
- එම ක්‍රීඩාවේ වර්ගීකරණය 05කට බෙදා වෙන් කරන්න.
- පරිසරය සමඟ එකතු වෙමින් ඔබ යෙදෙන ප්‍රිය කරන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 04ක් දක්වන්න.
- එම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02ක් සඳහන් කරන්න.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලදී සිතියම් වලට යොදන සම්මත සලකුණු පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව බිංගෙය හා වාරි ඇළ අදාළ සංකේත ඇඳ පෙන්වන්න.
- පැනීමේ ඉසව් තිබිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 02 ලියන්න.
- ධාවන තරඟ ආරම්භයේ සිදුකරන ප්‍රධාන ඇරඹුම් ක්‍රම 02ක් සඳහන් කරන්න.
- එම අවධි දෙකෙහි ආරම්භක විධාන වෙන වෙනම දක්වන්න.
- තරඟ ඇවිදීමකදී සෑම පියවරක්ම බෙදිය හැකි අවධි ගණන කොපමණද?
- ප්‍රයාම තරඟයන්හිදී පිරිමි සහ කාන්තා ක්‍රීඩිකාවන් සහභාගී වන ප්‍රයාම තරඟය කුමක්ද?

A කොටස

2. නූතන සමාජ පරිසරය හා කාල පරාසය තුළ මානව වර්ගයා විවිධ වූ අභියෝගයන්ට මුහුණ දෙමින් ඇත. ඉන් ආර්ථික හා දේශපාලනික තත්ත්වයක් මත ඇති වන අභියෝග බොහෝය. ජය ගැනීමම අභියෝගයක් වන්නේය.

- ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති ප්‍රධාන සාමාජීය අභියෝග 03ක් නම් කරන්න. (ල. 3)
- බෝ නොවන රෝග යනු අර්ථ දක්වන්න. (ල. 3)
- බෝ වන රෝග 02ක් හා බෝ නොවන රෝග 02ක් ලියන්න. (ල. 2)
- බෝවන රෝග හා බෝනොවන රෝග පැතිරෙන ආකාර 02 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ල. 2)

3. ළමාවියේ දරුවාට මවුකුස තුළ සිටම ලැබෙන්නා වූ සෞඛ්‍යවත් බව පවත්වා ගැනීම තුළින් උපතේ සිට මිය යන තෙක්ම ඒ හා වූ කටයුතු තුළින් පූර්ණත්වයට එළඹීම සුවිශේෂී වේ.
- i. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍ය යන්න අර්ථ දක්වන්න. (උ. 2)
 - ii. යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන යහපත් සෞඛ්‍ය සාධක 04ක් ලියන්න. (උ. 2)
 - iii. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමට භාවිතා වන සූත්‍රය ලියන්න. (උ. 2)
 - iv. පුද්ගලයාට තම පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග 04ක් ලියන්න. (උ. 2)
 - v. රජයක් ලෙස හෝ පුද්ගලයෙකු ලෙස මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය වැළැක්වීමට ගතහැකි පියවර 04ක් ලියන්න. (උ. 2)

B කොටස

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
- i. 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගි / මල්ලි පාඩම් වැඩ අතපසු කරගෙන ජංගම දුරකතනය නිතරම පාවිච්චි කරන බව ඔබට නිරීක්ෂණය වේ.
 - ii. ඔබේ පන්තියේ යහලුවන් කිහිප දෙනෙකු හෙට දින පාසල් පැමිණෙන බව නිවසට පවසා මුහුදේ නාන්න යන්න එන ලෙස ඔබට ද ආරාධනා කරයි.
 - iii. 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ යෙහෙළියට ක්‍රීඩා කටයුතු නිසා උදෑසන කාලවිච්ඡේද කිහිපය මගහැරී යාමෙන් පාඩම් අතපසු වී ඇති බව ඔබ සමඟ පවසයි.
 - iv. 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන් පිරිසක් පාසල් විවේක කාලය තුළදී ක්‍රීඩා පිටියේ ඇත කෙළවරකට ගොස් මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.
 - v. ඔබේ නිවසට යාබද වන ලැහැබට පිටස්තර පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකු පැමිණ වටිනා ගස් වර්ග කපා ගෙන යන බව ඔබට දක්නට ලැබෙයි.
5. ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය නොවීම බෝ නොවන රෝග වලට අත වැනීමකි. ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් එය සපුරාගත හැකිය. ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ඉරියව් සුවිශේෂී වේ.
- i. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හඳුන්වන්න. (උ. 4)
 - ii. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම මොනවාද? (උ. 2)
 - iii. ගතික ඉරියව් 02ක් ලියන්න. (උ. 2)
 - iv. පරිගණකය භාවිතා කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න. (උ. 2)
6. ස්වභාවධර්මයක් සමඟ ජීවත් වීම තුළින් පොතින් පතින් ලබන දැනුමට එහා ගිය සුවිශේෂී අත්දැකීම් සමුදායකට ළඟා විය හැකිය.
- i. ඔබ දන්නා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 04ක් ලියන්න. (උ. 2)
 - ii. එළිමහන් අධ්‍යාපනය තුළින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 04ක් ලියන්න. (උ. 4)
 - iii. වන ගවේෂණයේදී ඔබ විසින් සකස් කරන සැලැස්ම සඳහා අවධානය යොමු කළ යුතු සුවිශේෂී කරුණු 04ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)

7. A, B, C කොටස් 03න් එක් කොටසක් සඳහා පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව ලෙස වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සුවිශේෂී වේ.

- i. වොලිබෝල් සම්මත ක්‍රීඩා පිටිය මිමි සහිතව අඳින්න. (ල. 2)
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අනුපිළිවෙලින් ලියන්න. (ල. 3)
- iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම නිවැරදි තාක්ෂණයෙන් යුතුව සිදු කළ යුතුය. එය නිවැරදිව සිදු කරන ආකාරය දක්වන අවධි 04 නම් කරන්න. (ල. 2)
- iv. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරක පහරකදී සිදුවන වැරදි 03ක් ලියන්න. (ල. 3)

B කොටස

- i. ලංකාවේ කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම මොනවාද? (ල. 5)
- ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා / ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද? (ල. 3)
- iii. නෙට්බෝල් ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරඟවලදී එක් තරඟයක් සඳහා හිමිවන කාලය හා කාර්තු ගණන කීයද? (ල. 2)

C කොටස

- i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විවිධ දක්ෂතා / ශිල්පීය ක්‍රම ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේදී වැදගත් වේ. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද? (ල. 4)
- ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීමේදී පාපන්දුවට වම් පසින් පහර දීමේ ආකාර මොනවාද? (ල. 2)
- iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ආකාර / ක්‍රම මොනවාද? (ල. 2)
- iv. පාපන්දු ක්‍රීඩා විනිශ්චයේ පැති විනිසුරුගේ කාර්යයන් 02ක් ලියන්න. (ල. 2)