WWW.OLEVELAPI.COM

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2024(2025)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2024(2025)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2024(2025)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

උපදෙස්:

* **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
* **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.**
* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

● පහත සඳහන් සිසුන්ගේ තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් අංක **1** සිට **3** දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

කවී
- ගුරුදෙගුරුන්ට කීකරු ය. ඉගෙනීමට දක්ෂ ය.
- පන්තියේ පැනනගින සියලු ගැටලු විසඳීමට දායක වේ.
- නිවාඩුකාලීන ක්‍රීඩා තරඟවලදී වැඩිම පදක්කම් සංඛ්‍යාවක් දිනාගත් නිරෝගී ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයෙකි.

නිශි
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලදී පසුබටකාවක් පෙන්නුම් කරයි.
- ක්‍රීඩාවට, නර්තනයට හා ගායනයට දක්ෂ ය.
- බොහෝවිට පන්තියේ සිසුන් සමඟ ගැටුම් ඇති කර ගනියි.

ධනු
- ආගමානුකූලව ජීවත් වේ.
- බොහෝවිට රෝගී තත්ත්වවලින් පසුවේ.
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලදී මෙන්ම විෂය සමඟාමී ක්‍රියාකාරකම්වලදී පසුබටකාවක් පෙන්නුම් කරයි.

1. ඉහත තොරතුරු අනුව ඔබට කවී පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ, ඔහු
(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු බව ය.
(2) ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයකු බව ය.
(3) කීකරු ශිෂ්‍යයකු බව ය.
(4) බුද්ධිමත් ශිෂ්‍යයකු බව ය.

2. මෙම සිසුන් අතුරින් මානසික සෞඛ්‍යය තවදුරටත් සංවර්ධනය කරගත යුත්තේ,
(1) නිශි ය.
(2) ධනු ය.
(3) නිශි සහ ධනු ය.
(4) ධනු සහ කවී ය.

3. කායික සෞඛ්‍යය පිරිහී ඇත්තේ,
(1) ධනුගේ ය.
(2) නිශිගේ ය.
(3) ධනු සහ නිශිගේ ය.
(4) කවී, නිශි සහ ධනු යන තිදෙනාගේම ය.

4. තරුගම විදුහලේ විදුහල්පති ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා පාසල පිරිසිදු කිරීමේ ශ්‍රමදානයක් සංවිධානය කරන ලදී. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග යටතේ මෙම වැඩසටහන අයත් වන්නේ,
(1) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
(2) නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමට ය.
(3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයට ය.
(4) ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීමට ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

5. නවජ අවධියේ (neonatal stage) පසුවන දරුවකුගේ මනෝසමාජීය (psychosocial) අවශ්‍යතාවක් වන්නේ,
(1) ලුණු සහ සීනිවලින් තොර අමතර ආහාර ය.
(2) හොඳින් වාතාශ්‍රය සහිත කාමර ය.
(3) කායික අනතුරුවලින් ආරක්ෂාව ය.
(4) සෙනෙහස සහ ආදරය ය.

● පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **6** ට පිළිතුරු සපයන්න.

ජීවිතයේ එක් අවධියකදී මුහුණපෑමට සිදුවන වෙනස්කම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීම
- තරහ, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ ඇසුරට උනන්දුවීම

6. මෙම වෙනස්කම් සියල්ල වැඩි වශයෙන් දැකිය හැක්කේ,
(1) හතරවන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නිරාශාගේ ය.
(2) 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කන්නන්ගේ ය.
(3) මැදිවියේ පසුවන ඇන්ජලාගේ ය.
(4) වැඩිහිටිවියේ පසුවන නස්රින්ගේ ය.

7. මැදිවියේ කාන්තාවෝ බොහෝවිට ආගමික කටයුතුවල නිරත වෙති. ඔවුන් මෙසේ කටයුතු කරන්නේ,
(1) කායික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
(2) මානසික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
(3) සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
(4) අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.

8. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) අගය දැක්වෙන ප්‍රස්තාරයේ සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයකුගේ BMI අගය දැක්වෙන තීරුවේ වර්ණය වන්නේ,
(1) තැඹිලි පාට ය.
(2) කොළ පාට ය.
(3) ලා දම්පාට ය.
(4) තද දම්පාට ය.

9. මන්දපෝෂණයෙන් (undernutrition) පෙළෙන ශිෂ්‍යයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) අගය
(1) 27 kgm^{-2} ට වැඩි ය.
(2) 23.0 - 26.9 kgm^{-2} ක් අතර ය.
(3) 18.5 - 22.9 kgm^{-2} ක් අතර ය.
(4) 18 kgm^{-2} ට අඩු ය.

10. දියවැඩියාව (Diabetes), හෘදයාබාධ (Heart diseases) වැනි රෝග සෑදීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇති වන්නේ,
(1) අධිබර (over weight) සහ ස්ථූලතාවයෙන් (obese) යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
(2) අධිබර සහ කෘෂභාවයෙන් (wasting) යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
(3) ස්ථූලතාවයෙන් සහ කෘෂභාවයෙන් යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
(4) ස්ථූලතාවයෙන් සහ මන්දපෝෂණයෙන් යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.

11. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ ආරම්භය සිදුවන්නේ,
(1) මුඛ කුහරය (mouth) තුළ දී ය.
(2) ග්‍රහණිය (duodenum) තුළ දී ය.
(3) ආමාශය (stomach) තුළ දී ය.
(4) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය (small intestine) තුළ දී ය.

12. ධාවකයකුට මීටර 200 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගිවීමේදී චලන සඳහා සෘජුව ම දායක වන පද්ධති වන්නේ,
(1) ස්නායු පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය සහ පේශි පද්ධතිය වේ.
(2) අස්ථි පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය සහ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වේ.
(3) ස්නායු පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය සහ අස්ථි පද්ධතිය වේ.
(4) ස්නායු පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය සහ අස්ථි පද්ධතිය වේ.

13. ඇසේ බීටෝලප (Bitot's spots) ඇති නිපුන් පුවත්පත් කියවන විට අකුරු පැහැදිලිව නොපෙනෙන බව පවසයි. මෙම තත්ත්වයට හේතුව විය හැක්කේ,
(1) විටමින් A ඌනතාවයි.
(2) අයඩීන් ඌනතාවයි.
(3) කැල්සියම් ඌනතාවයි.
(4) විටමින් D ඌනතාවයි.

14. තයිරොයිඩ ග්‍රන්ථිය (Thyroid gland) ඉදිරියට නෙරා ඇති රිහානාට වැළඳී ඇති රෝග තත්ත්වය වන්නේ,
(1) රක්තහීනතාව (Anaemia) වේ.
(2) ගලගණ්ඩය (Goitre) වේ.
(3) තමස් අන්ධතාව (Night blindness) වේ.
(4) තැලසීමියාව (Thalassaemia) වේ.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

15. ගැබිනි මාතාවක් වන කාංචනා රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙයි. එම තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීම සඳහා ඇය විසින් වැඩිපුර ආහාරයට ගතයුතු වන්නේ,

(1) මුහුදු පැළෑටි සහ මුහුදු මාළු ය.
(2) අයඩීන් මිශ්‍ර ලුණු සහ විටමින් ය.
(3) කහ පැහැති එළවළු සහ පලතුරු ය.
(4) මස්, මාළු සහ පලා වර්ග ය.

● පහත දී ඇති ප්‍රකාශ මත පදනම්ව අංක **16** සහ **17** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මානසික ආතතිය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - මානසික ආතතිය යනු යම් අභියෝගයක් හෝ අවධානමක් කෙරෙහි මනසේ ඇතිවන ප්‍රතිචාරයයි.
B - මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ ආතතිය පුද්ගලයාගේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කිරීමට ඉවහල්විය හැකි ය.
C - මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කරගත නොහැකි ය.

16. මෙම ප්‍රකාශවලින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,

(1) B ය. (2) C ය. (3) A සහ B ය. (4) B සහ C ය.

17. මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතුවිය හැකි ක්‍රියාවක් වන්නේ,

(1) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමයි. (2) පාඩම් කටයුතුවල නිරතවීමයි.
(3) හිංසනයට ලක්වීමයි. (4) ගෙවතු වගාවල නිරතවීමයි.

18. ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරඟාවලියේදී පාදයේ ඇති වූ ආබාධයක් නිසා මීටර 400 ධාවන තරඟයෙන් ජයගැනීමට නොහැකිවීම හේතුවෙන් දුකට පත් වූ අවිශ්කගේ හැඟීම් තේරුම්ගත් සඳුන් ඔහු සනසා ඔහුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට උදව් විය.
මෙම විස්තරයට අනුව සඳුන් තුළ සංවර්ධනය වී ඇති නිපුණතාව වන්නේ,

(1) සහකම්පනය/අනුවේදනය (empathy) වේ.
(2) ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව (problem solving) වේ.
(3) නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව (correct decision making) වේ.
(4) කාරුණික බව දැක්වීම (showing kindness) වේ.

19. පන්තියේ සියලු ම සිසුන්ගේ කැමැත්ත ඇතිව ලහිරු පන්ති නායකයා විය. අසල්වාසීන්ගේ සිත් දිනාගත් ලහිරු, ගමෙහි යොවුන් සමාජයේ සභාපති වරණයෙන් ද තේරී පත්විය.
ඉහත කොරතුරුවලට අනුව ලහිරු හැඳින්වීමට වඩාත් සුදුසු වාක්‍ය ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

(1) ඔහු කාර්යශූර ශිෂ්‍යයකු බව ය.
(2) ඔහු පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු බව ය.
(3) ඔහුගේ අන්තර්පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වී ඇති බව ය.
(4) ඔහු සෞඛ්‍යවත් ශිෂ්‍යයකු බව ය.

● පහත සඳහන් A, B සහ C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර **20** වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

WWW.OLEVELAPI.COM

A - { අනාරක්ෂිත ලෙස ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
HIV/AIDS රෝග තත්ත්ව වැළඳීමේ අවධානම ඇති වීම

B - { චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව සංවර්ධනය කර ගැනීම
දෛනික ජීවිතයේදී මුහුණදෙන ගැටලු අවම කර ගැනීමට හැකි වීම

C - { බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
මාර්ග අනතුරු සිදුවීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති වීම

20. පළමුවැන්නේ **වැඩි වීම** දෙවැන්නේ **අඩු වීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය/යුගල කුමක් ද?

(1) A (2) C (3) A සහ B (4) B සහ C

21. සසිඳු සහභාගි වූ තරග ඉසව්වට ආරම්භක නිලධාරි විසින් සැරසෙන්, වෙන්, යා/වෙඩි හඬ යන විධාන ලබා දුනි. ඔහු සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ මින් කුමක් ද?

(1) මැරතන් දිවීම (2) මීටර 1 500 දිවීම
(3) මීටර 800 දිවීම (4) මීටර 400 දිවීම

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

- අංක **22** සහ **23** යන ප්‍රශ්නවල හිස්තැන් පිරවීම සඳහා සුදුසු වචන අඩංගු වරණ තෝරන්න.

22. ධාවන තරඟවල ජයග්‍රාහකයා තේරීම සිදු කරන්නේ අවසන් රේඛාවේ ධාවන දිශාවට ළඟම දාරය සමඟ සෘදන සිරස් තලයට, ධාවකයාගේ ..... යොමුවන අනුපිළිවෙළ අනුව ය.

(1) හිස (2) දෙඅත් (3) පපුව (4) කවන්ධය (torso)

23. මීටර 400 ධාවන පථයක පැවැත්වෙන මීටර 100×4 සහාය දිවීම තරඟයකදී ධාවකයන් සිවුදෙනා තමන්ට අදාළ යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළ, ඇතුළත (inside change) හා පිටත (outside change) මාරු ක්‍රම අනුව සිදුකරන යෂ්ටි හුවමාරුව ..... ලෙස හැඳින්වේ.

(1) දෘෂ්‍ය මාරුව (visual change)
(2) අදෘෂ්‍ය මාරුව (non-visual change)
(3) මිශ්‍ර මාරුව (mixed change)
(4) යටිඅත් මාරුව (underhand change)

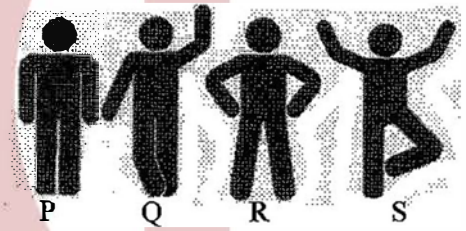
24. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය සහ හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය : අන්තර්ජාතික තරඟවලදී ඇතැම් ක්‍රීඩකයන් සාධාරණ තරඟ සංකල්පයෙන් බැහැරව, තහනම් උත්තේජක භාවිත කිරීමෙන් තම ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

හේතුව : තමන් නියෝජනය කරන රටට කෙසේ හෝ කීර්තියක් අත්කරදීමට උත්සාහ කිරීම

(1) ප්‍රකාශය සහ හේතුව සත්‍ය වේ.
(2) ප්‍රකාශය සහ හේතුව අසත්‍ය වේ.
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ.
(4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ.

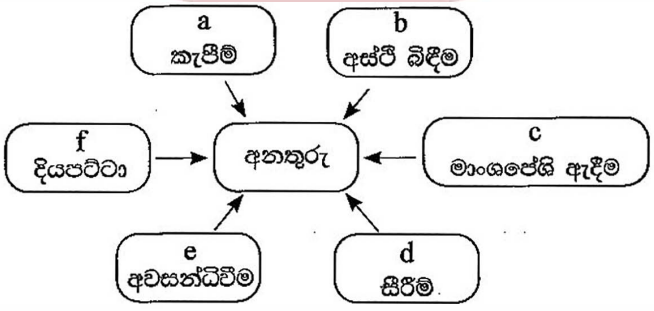
25. විවිධාකාරයට සිටගත් P, Q, R සහ S යන සිසුන් සිව්දෙනකු පහත රූපයෙන් දැක්වේ.



මෙම සිසුන්ගෙන් වැඩිම වේලාවක් තුළ සමබරතාව රැකගත හැක්කේ කා හට ද?

(1) P සිසුවාට ය. (2) Q සිසුවාට ය. (3) R සිසුවාට ය. (4) S සිසුවාට ය.

- ක්‍රීඩකයෙක්ට සිදු විය හැකි අනතුරු කිහිපයක් a, b, c, d, e සහ f යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් පහත සටහනේ දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරින් අංක **26** සහ **27** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



26. මෙම අනතුරුවලින් ක්‍රීඩකයකුට අභ්‍යන්තරව සිදුවිය හැකි අනතුරු ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

(1) a, b සහ f ය. (2) a, d සහ f ය.
(3) b, c සහ e ය. (4) c, d සහ e ය.

27. සටහනේ දක්වා ඇති අනතුරුවලින් PRICES ක්‍රමය අනුව ප්‍රථමාධාර දිය හැකි අනතුරු දක්වා ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වන්නේ,

(1) a, d සහ f ය. (2) b, c සහ e ය.
(3) b, c සහ f ය. (4) c, d සහ f ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාළ ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

28. දුර පනින ක්‍රීඩකයකු පනිනු ලබන දුර තීරණය කරන සාධක වන්නේ,

(1) නික්මීමේ වේගය (velocity of take-off), නික්මීමේ කෝණය (angle of take-off) සහ නික්මීමේ ජවය (take-off power) වේ.

(2) නික්මීමේ උස (hight of take-off), නික්මීමේ වේගය සහ නික්මීමේ ජවය වේ.

(3) නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස සහ නික්මීමේ බලය (take-off of force) වේ.

(4) නික්මීමේ උස, නික්මීමේ කෝණය සහ නික්මීමේ වේගය වේ.

- තරඟකරුවන් කිහිපදෙනකුගේ ධාවන අංක සහ ඔවුන් සහභාගී වන ධාවන ඉසව් පහත සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් අංක **29** සහ **30** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තරඟකරුවන්ගේ ධාවන අංක	සහභාගිවන ධාවන ඉසව්
04	මීටර 100×4 සහාය දිවීම පළමු ධාවකයා ලෙස
51	මීටර 1500 දිවීම
64	මැරතන් ධාවනය
85	මීටර 800 දිවීම
92	මීටර 200 දිවීම

29. හිටි ඇරඹුමෙන් තම ඉසව්ව ආරම්භ කරන තරඟකරුවන්ගේ අංක වන්නේ,

(1) 04, 51 සහ 64 වේ. (2) 04, 51 සහ 92 වේ.

(3) 04, 64 සහ 85 වේ. (4) 51, 64 සහ 85 වේ.

30. තම ඉසව් ආරම්භ කිරීම සඳහා ආරම්භක පුවරු භාවිත කරන තරඟකරුවන්ගේ අංක මොනවා ද?

(1) 04 සහ 51 (2) 04 සහ 64

(3) 04 සහ 85 (4) 04 සහ 92

31. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලේ වයස අවුරුදු 18න් පහළ කඩුලු මතින් දිවීමේ බාලිකා තරඟයට කුමාරි සහභාගි විය. ඇය සහභාගිවන්නට ඇති ඉසව්ව වන්නේ,

(1) මීටර 100 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.

(2) මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.

(3) මීටර 200 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.

(4) මීටර 300 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.

- රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ විසිකිරීමේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් දෙකකට සහභාගි වන X සහ Y ක්‍රීඩකයන් වේ. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක **32**ට පිළිතුරු සපයන්න.



X Y

32. මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගිවන ඉසව් නිවැරදිව දක්වා ඇති වරණය කුමක් ද?

(1) X කවපෙත්ත විසිකිරීම, Y යගුලිය දැමීම

(2) X යගුලිය දැමීම, Y කවපෙත්ත විසිකිරීම

(3) X යගුලිය දැමීම, Y මිටිය විසිකිරීම

(4) X මිටිය විසිකිරීම, Y කවපෙත්ත විසිකිරීම

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

- පහත තොරතුරු ඇසුරින් අංක **33** සහ **34** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලියට කණ්ඩායම් හතරක් සහභාගි වේ. පාසලේ පහසුකම් අඩු ය. මුදල් ද නොමැති අතර එක් ක්‍රීඩාපිටියක් සහ වොලිබෝලයක් පමණක් ඇත. තරග ප්‍රතිඵල ද ඉක්මනින් ලබා දිය යුතු වේ. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයෙක් සහ පුහුණුකරුවෙක් පාසලේ සිටිති.

33. මෙම තත්ත්ව යටතේ තරග පැවැත්වීමේදී තරග සටහන සැකසීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,

(1) සාකල්‍ය ක්‍රමයයි (league method).

(2) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි (combination method).

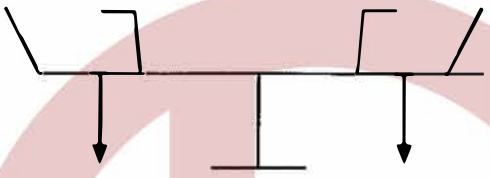
(3) අභියෝග ක්‍රමයයි (challenging method).

(4) පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයයි (knockout method).

34. මෙම තරගාවලියේ තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කිරීම සඳහා $n - 1$ සූත්‍රය භාවිත කරන්නේ නම්, පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?

(1) 3 (2) 4 (3) 6 (4) 8

35. සීසෝවක් එහි ආධාරකය මත සම්බන්ධව පවතින ආකාරය පහත රූපයේ දැක්වේ.



මෙම සීසෝව සමබරව පවතින්නේ,

(1) එහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (center of gravity) පොළොවට ආසන්න මට්ටමක පැවතීම නිසා ය.

(2) එහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට දෙපසින් ක්‍රියාකරන බල සමාන නිසා ය.

(3) එහි ආධාරක පතුල විශාලවීම නිසා ය.

(4) එහි ගුරුත්ව රේඛාව පහළ මට්ටමක පැවතීම නිසා ය.

36. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ගෝල් රකින්නා (goal keeper) තමා වෙතට එන පන්දුව රැකගැනීම සඳහා පන්දුවේ චලනය අනුව ක්ෂණිකව ඉරියව් වෙනස් කළ යුතු වේ. මේ සඳහා ගෝල් රකින්නා තුළ සංවර්ධනය විය යුතු දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ගුණාංගය (skill related fitness quality) වන්නේ කුමක් ද?

(1) ශක්තිය (strength) (2) ජවය (power)

(3) උලැඟිතාව (agility) (4) සමායෝජනය (coordination)

37. කෙටි දුර ධාවන තරග ආරම්භයේදී වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම තරගය ආරම්භ කිරීම, තරග ජයග්‍රහණය සඳහා එක් හේතුවක් වේ. මේ සඳහා ක්‍රීඩකයා සංවර්ධනය කරගත යුත්තේ කුමක් ද?

(1) ප්‍රතික්‍රියා වේගය (reaction speed) (2) සමබරතාව (balance)

(3) සමායෝජනය (coordination) (4) ජවය (power)

WWW.OLEVELAPI.COM

38. හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්වේදී අසව් සන්ධියක් (hinge joint) ලෙස ක්‍රියාකරන ක්‍රීඩකයාගේ වැළමිට සන්ධිය චලනය කළ හැකි උපරිම කෝණය

(1) 45° කි. (2) 90° කි. (3) 180° කි. (4) 360° කි.

39. පැනීම්, විසිකිරීම්, බර ඉසිලීම් වැනි ඉසව්වලදී ශක්තිය සැපයීමට වැඩි දායකත්වයක් ලබාදෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය

(1) ක්‍රියැටීන් පොස්ෆේට් ක්‍රමය (creatine phosphate method) වේ.

(2) ලැක්ටික් අම්ල ක්‍රමය (lactic acid method) වේ.

(3) ස්වායු ක්‍රමය (aerobic method) වේ.

(4) ස්වසන ක්‍රමය (respiratory method) වේ.

40. 2024 වසරේ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පවත්වන ලද්දේ ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවරදී ය. ඊළඟ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත වසර කුමක් ද?

(1) 2025 (2) 2026 (3) 2027 (4) 2028

**

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...