


ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
பரீட்சைகள் துறை
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EXAMINATIONS
ආර්ථික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා උසස් විජ්‍යාල- (2022/2023)
இலாங்கிப் பரீட்சை - 2023
ආර්ථික යෝග්‍යතාව
Physical Fitness

2023.00.00 පැය 0000 - පැය 0000 කාලය - පැය දෙකයි.

උපදෙස් :-

- මෙහි මුළු ප්‍රශ්න සංඛ්‍යාව පහකි.
- ඔබ පිළිතුරු සැපයිය යුත්තේ ප්‍රශ්න තුනකට පමණි.
- සෑම පිළිතුරක් ම නව පිටුවකින් අරඹන්න.
- අත් අකුරු පැහැදිලි ව ලියන්න.

(01) (i) හෘත් පුප්ඵයිය දැරීමේ හැකියාව පිළිබඳ ව නිර්වචනයක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

(ii) හෘත් පුප්ඵයිය දැරීමේ හැකියාව හා සම්බන්ධ කායික විද්‍යාත්මක පසුබිම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06 යි)

(iii) පාපන්දු තරගයකට සහභාගි වන ඔබ පාසලේ කණ්ඩායමේ සමහර ක්‍රීඩකයින්ගේ හෘත් පුප්ඵයිය දැරීමේ හැකියාව දුර්වල මට්ටමක පවතින බව ඔබට නිරීක්ෂණය විය. ක්‍රීඩකයින්ගේ එම යෝග්‍යතා මට්ටම හඳුනාගැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් භාවිත කරන ආකාරය පහත මාතෘකා ඔස්සේ පැහැදිලි කරන්න.

(a) පරීක්ෂණයේ නම

(b) ගුණාත්මක යෙදවුම්

(c) පරීක්ෂණය පැවැත්වීමේ ක්‍රමවේදය

(ලකුණු 10 යි)

- මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය ඉහත ආකාරයේ ලකුණු 20 බැගින් වූ ප්‍රශ්න පහකින් සමන්විත වන අතර ඉන් ප්‍රශ්න තුනකට පමණක් පිළිතුරු සැපයිය යුතු වේ.
- (ලකුණු 20x3 = ලකුණු 60)

தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education
 of Education of Education of Education of Education of Education of Education of Education of Education of Education of Education
 தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education
 தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education
 தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education
 தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education
 தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education தேசிய கல்வி நிறுவனம் National Institute of Education

சுவிசை நாடுகளுக்கான

உயர் பரீட்சைத் துறை

**NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
 DEPARTMENT OF EXAMINATIONS**

உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டு உயர் டிப்ளோமா - (2022/2023)

முலவகை வினாப்பத்திரம் (Prototype Question Paper) 2023

உடல் தகுதி
Physical Fitness

2023.00.00 00 00 மணி - 00 00 மணி காலம்: இரண்டு மணித்தியாலம்

அறிவுறுத்தல்கள்:

- இவ்வினாப்பத்திரத்தில் மொத்த வினாக்களின் எண்ணிக்கை ஐந்து (05) ஆகும்.
- முன்று வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.
- ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் புதிய பக்கத்தில் தொடங்கி விடை எழுதுக.
- தெளிவான கையெழுத்தில் எழுதுக.

- (i) 'இதய நுரையீரல் தாங்குதிறன்' தொடர்பான வரைவிலக்கணமொன்று தருக. (04 புள்ளி)
- (ii) இதய நுரையீரல் தாங்குதிறனுடன் தொடர்புடைய உடற்றொழிலியல் பின்னணியை விளக்குக. (06 புள்ளி)
- (iii) உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியொன்றில் பங்குபற்றும் உங்களது பாடசாலை அணியைச் சேர்ந்த சில விளையாட்டு வீரர்களின் இதய - நுரையீரல் தாங்குதிறன் பலவீனமான மட்டத்தில் காணப்படுகின்றமை உங்களது அவதானத்துக்கு உள்ளாகியது.

அவ்விளையாட்டு வீரர்களின் இதய - நுரையீரல் தாங்குதிறன் மட்டத்தை இனங்காண்பதற்காக ஒரு சோதனையைப் பயன்படுத்தும் விதத்தை பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் விளக்குக.

- சோதனையின் பெயர்
- தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்
- சோதனையை நடத்தும் முறை

(10 புள்ளி)

(20 புள்ளிகள் x 03 = 60 புள்ளிகள்)

- இவ்வினாப்பத்திரம் மேலே உள்ளவாறு 20 புள்ளிகள் வீதம் கொண்ட ஐந்து வினாக்களைக் கொண்டது. அவற்றுள் முன்று வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.
