



ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
பரீட்சைகள் துறை
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EXAMINATIONS



ආර්ථික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා උසස් විභාග - (2022/2023)
මූලාකෘති ප්‍රශ්න පත්‍රය - 2023

ක්‍රීඩා කුසලතා, නීතිරීති සහ නරඹ විනිශ්චය - මලල ක්‍රීඩා
(ධාවන ඉසව්) හා වොලි බෝල්
Sport Skills, Rules and Regulations and Officiating
Athletics (Running) and Volley Ball

2023.00.00 පැය 0000 - පැය 0000 කාලය - පැය තුනයි.

උපදෙස් :-

- මෙහි මුළු ප්‍රශ්න සංඛ්‍යාව අටකි.
- I සහ II කොටස්වලින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න 2 බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.
- සෑම පිළිතුරක් ම නව පිටුවකින් අරඹන්න.
- අත් අකුරු පැහැදිලි ව ලියන්න.

I කොටස

මලල ක්‍රීඩා (ධාවන ඉසව්) - Athletics (Running)

- මෙම කොටස පහත ආකාරයට ලකුණු 20 බැගින් වූ ප්‍රශ්න හතරකින් සමන්විත වේ.

(01) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී වේගය යනු ඉතා ඉක්මනින් ගමන් කිරීමට හෝ වලනය සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව වේ.

- (i) වේගයේ ප්‍රභේද හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- (ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ වේගයෙහි ප්‍රභේද දෙකක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කර මලල ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත අවස්ථා දෙකක් සඳහා උදාහරණ සපයන්න. (ලකුණු 06 යි)
- (iii) මී 400 ඉසව්ව පුහුණු වන ක්‍රීඩකයකුට අත්‍යවශ්‍ය වේගයේ එක් ප්‍රභේදයක් සඳහන් කොට ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට එය පුහුණු කරන ආකාරය ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10 යි)

II කොටස

වොලිබෝල් - Volleyball

- මෙම කොටස පහත ආකාරයට ලකුණු 20 බැගින් වූ ප්‍රශ්න හතරකින් සමන්විත වේ.
- (05) සිරි සුමන විද්‍යාලයීය වයස අවුරුදු 16 න් පහළ බාලක වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ කාර්යභාරය ඔබට පැවරී ඇත.
- (i) තරගය ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම පුහුණුකරු ලෙස ඔබ ක්‍රීඩකයින්ට හඳුන්වා දෙන විශේෂිත ව්‍යායාම දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04යි)
- (ii) පන්දුව ලබා ගැනීම (Receiving) පුහුණුව සඳහා ඔබට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 06යි)
- (iii) මෙම කණ්ඩායම පුහුණුව සඳහා ශිල්පීය දක්ෂතා තුනක් භාවිත කරමින් ඔබට යොදාගත හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් ඇතුළත් පුහුණු සැසියක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 10යි)

தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education
தேசிய கல்வி நிறுவகம் National Institute of Education



ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பரீட்சைகள் துறை

NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION

DEPARTMENT OF EXAMINATIONS

உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டு உயர் டிப்ளோமா - (2022/2023)

மூலவகை வினாப்பத்திரம் (Prototype Question Paper) 2023

விளையாட்டுத் திறன்களும் சட்டதிட்டங்களும் மத்தியத்தமும்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வொலிபோல்

Sport Skills, Rules & Regulations and Officiating - Athletics & Volleyball

2023.00.00 00 00 மணி 00 00 மணி காலம்: மூன்று மணித்தியாலம்

அறிவுறுத்தல்கள்:

- இப்பத்திரத்தின் மொத்த வினாக்களின் எண்ணிக்கை எட்டு (08) ஆகும்.
- பகுதி I, பகுதி II ஆகிய பகுதிகளில் குறைந்தபட்சம் இரண்டு வினாக்கள் வீதம் தெரிவு செய்து நான்கு வினாக்களுக்கும் மேலும் ஒரு வினாவுக்குமாக மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.
- ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் புதிய பக்கத்தில் தொடங்கி விடை எழுதுக.
- தெளிவான கையெழுத்தில் எழுதுக.

பகுதி I

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் (ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள்) - Athletics (Running)

* இவ்வினாப்பத்திரம் கீழே உள்ளவாறு 20 புள்ளிகள் வீதம் கொண்ட நான்கு வினாக்களைக் கொண்டது.

(1) வேகம் என்பது, விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின் போது விரைவாகச் செல்வதற்கும் அசைவதற்குமான திறன் ஆகும்.

(i) வேகத்தின் நான்கு வகைகளைக் குறிப்பிடுக. (04 புள்ளி)

(ii) நீங்கள் மேலே குறிப்பிட்டவற்றுள் வேகத்தின் இரண்டு பேதங்களைச் சுருக்கமாக விளக்கி, மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளில் அவை பயன்படும் இரண்டு சந்தர்ப்பங்களுக்கான உதாரணங்கள் தருக. (06 புள்ளி)

(iii) பரிதிவட்டம் எறியும் வீரர் ஒருவருக்கு அவசியமான வேகத்தின் ஒரு வகையைக் குறிப்பிட்டு, விளையாட்டுப் பயிலுநர் ஒருவருக்கு அதனைப் பயிற்றும் விதத்தை இரண்டு செயற்பாடுகள் மூலம் விளக்குக. (10 புள்ளி)

பகுதி II

வொலிபோல் - Volleyball

* இவ்வினாப்பத்திரம் கீழே உள்ளவாறு 20 புள்ளிகள் வீதம் கொண்ட நான்கு வினாக்களைக் கொண்டது.

(5) சிவனொளிபாத வித்தியாலய 16 வருட வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட ஆண்களுக்கான வொலிபோல் அணியை பயிற்றும் பொறுப்பு உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது.

(i) ஆரம்பிக்க முன்னர், பயிற்சியாளராகிய நீங்கள் அவ்விளையாட்டு வீரர்களுக்காக அறிமுகஞ் செய்யும் விசேடமான **இரண்டு** அப்பியாசங்களை விளக்குக. (04 புள்ளி)

(ii) 'பந்தைப் பெறல்' (Receiving) தொடர்பாகப் பயிற்சியளிப்பதற்காக நீங்கள் பயன்படுத்தத்தக்க **மூன்று** செயற்பாடுகளை விளக்குக. (06 புள்ளி)

(iii) இந்த அணியைப் பயிற்றுவிப்பதற்காக, நுட்பத்திறன்கள் **மூன்றினைப்** பயன்படுத்தி, நடத்தத்தக்க பயிற்சிச் செயற்பாடொன்றினை உள்ளடக்கிய பயிற்சி நிகழ்ச்சி யொன்றினை விவரிக்குக. (10 புள்ளி)

(20 புள்ளிகள் x 05 = 100 புள்ளிகள்)
