



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය:- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 1

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by-කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,  
කැගලේ

1.

- I. තුම පිම්ම අවධි කීපයකින් සමන්විත වේද? ඒවා නම්කරන්න?
- II. තුම පිම්ම පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රීඩාපිටිය මිණුම් සහිතව අදින්න?
- III. තුම පිම්ම පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි අභ්‍යාසයක් විස්තර කරන්න?
- IV. තුම පිම්ම පැණීමේ නීති රීති 03ක් ලියන්න.
  - I. හෙල්ල විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි නම් කරන්න.
  - II. හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රීඩාපිටිය ඇද එහි මිණුම් පෙන්වන්න.
  - III. හෙල්ල විසි කිරීමට අදාළ නීති 05 ක් ලියන්න.