



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු.

සතිය- 01

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- එල්.ආර්.වෙදගේ

පාඩම හොඳින් කියවා (පිටු අංක 111-112) අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව විසි කිරීම් ඉසව් හතරකි.ඒ මොනවාද?
2. විසි කිරීම් ඉසව් වල දී සිදුවන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග කිහිපයක් ලියන්න
 - විකල්ප උපකරණ නිර්මාණය කොට යොමු කිරීම , කවපෙත්ත හා හෙල්ල නිවැරදිව ග්‍රහණය කරගන්නා ආකාරය පුරුදු පුහුණු වන්න