



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 2

විෂය:- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

මලල ක්‍රීඩා

- මලල ක්‍රීඩා සඳහා පොදු නීති රීති පද්ධතියක් පවතී

1. මලල ක්‍රීඩා සඳහා වන පොදු නීති ලැයිස්තුගත කරන්න

2. ධාවන පථය සම්බන්ධ පොදු නීති රීති සියල්ල ලියන්න

3. ධාවන තරගයක ප්‍රධාන අරමුණ තරග දුර අඩුම කාලයකින් නිම කිරීමයි.

ධාවන වේගය රඳා පවතින සාධක දෙක මොනවාද?

4. ධාවන තරග ආරම්භය සිදු කරන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක නම් කර උදාහරණ සඳහා ඉසව් තුනක් බැගින් ලියන්න