



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 5 සතිය

ශ්‍රේණිය - 07

Prepared by- බලන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

01. දෛනික ජීවිතයේ නොයෙක් වැඩකටයුතුවලදී පැනීම සිදු කරනු ලබයි. එසේ ම මලල ක්‍රීඩාවල ද නොයෙකුත් පැනීම් දක්නට ලැබේ.

- I. පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි නම් කරන්න.
- II. පැනීම් ඉසව් උදාහරණ සහිතව වර්ගීකරණය කරන්න.
- III. පහත විමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?

02. ක්‍රීඩාවේ දී විවිධ දිශාවලට, විවිධ දුරවලට, විවිධ ඉලක්ක වෙත උපකරණ විසි කිරීම් සිදු කෙරේ.

- I. ඔබ දන්නා විසි කිරීමේ ඉසව් 02 ක් ලියන්න.
- II. විසි කිරීම් ඇතුළත් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති වෙනත් ක්‍රීඩා 04 ක් ලියන්න.
- III. විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.