

8 ශ්‍රේණිය-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

10 පාඩම

පැනීම ඉසව් ඉගෙන ගනිමු.

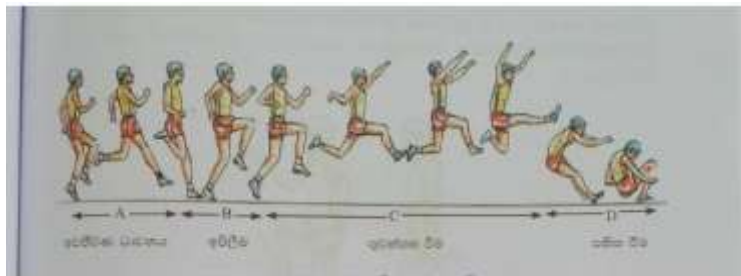
7සතිය

මලල ක්‍රීඩාවේ පැනීම ඉසව් තිරස් පැනීම හා සිරස් පැනීම ලෙස වර්ග කළ හැකිය. දුර පැනීම තිරස් පැනීමක් වන අතර ඒ සඳහා යොදා ගත ශිල්පීය ක්‍රමයන් 3 කි.

1. පාවීමේ ක්‍රමය.
2. එල්ලීමේ ක්‍රමය.
3. ගුවන පා මාරු ක්‍රමය.

අනතුරු අති නොවන ආකාරයට පැනීම ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමට යෝග්‍ය පිටියක් සකස් කර ගැනීම වඩක් උචිත වේ. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි 4 කි.

1. අවතීරණ ධාවනය [Approch run]
2. නික්මීම/ඉපිලීම [Take off]
3. පියාසරිය/ගුවන් ගත වීම [Flight]
4. පතිත වීම [Landing]



ප්‍රශ්න

1. සිරස් පැනීම මොනවාදැයි ලියන්න.
2. පැනීම ඉසව් පුහුණු වීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් අග්‍රිතව පැහැදිලි කරන්න.
3. දුර පැනීමේ දී පතිත දුර ප්‍රමාණය තීරණය වන සාධකය කුමක් ද?