



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 11 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියාවන් ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනී.

- ඩන්කන් වයිට් මහතා විසින් මුල්ම ඔලිම්පික් පදක්කම ශ්‍රී ලංකාවට ලබා දුන්නේ මීටර් 400 කඩුළු මතින් දිවීමේ ඉසව්වෙනි.

- 1.ජාත්‍යන්තර සහ ජාතික මට්ටමේ තරග වලදී පැවැත්වෙන කඩුළු මතින් දිවීමේ ඉසව් මොනවාද?
- 2.කඩුළු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක නම් කරන්න.
- 3.කඩුළු මතින් දිවීම ඉසව්වේ නීති රීති ලියන්න.
- 4.නවක ක්‍රීඩකයෙකු සඳහා කඩුළු මතින් දිවීම පුහුණු කිරීමට සුදුසු අභ්‍යාස තුනක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න