



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 19 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කැමල්ල

මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.

- තුන් පිම්ම මලල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැතිම් වලට අයත් වේ.

- 1)තුන් පිම්ම ඉසව්වට අයත් පැතිම් 3 නම් කරන්න.
- 2)තුන් පිම්ම ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ මිණුම් දක්වන්න.ඉසව්වට අයත් අවධි 5 මොනවාද?
- 3)තුන් පිම්ම ඉසව්වට අයත් නීති-රීති ලියන්න.
- 4)නවක ක්‍රීඩකයෙකුට තුන් පිම්ම ඉසව්ව පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 3ක් විස්තර කරන්න.