



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 20 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කැමල්ල

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

- හෙල්ල විසිකිරීම විසිකිරීම් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව්වකි. ධාවනයෙන් බලය ලබාගනිමින් හෙල්ල විසිකිරීම සිදුකරයි.

- 1) හෙල්ල විසිකිරීමේ අවධි නම් කරන්න.
- 2) හෙල්ල විසිකිරීමේ ධාවන මාර්ගයේ අවම දුර කොපමණද?
- 3) හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්ව පුහුණු කිරීමට සුදුසු අභ්‍යාස තුනක් විස්තර කරන්න.
- 4) හෙල්ල විසිකිරීම ඉසව්වට අයත් නීති - රීති ලියන්න.