

1)1.වේගය යන්න හඳුන්වන්න .

2.ඔබට වේගය උපකාරී වන අවස්ථා 3ක් ලියන්න .

3.වේගය වඩාත් උපකාරී වන මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 බැගින් ලියන්න .

4.වේගය දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

2)1.ශක්තිය යන්න හඳුන්වන්න .

2.ශක්තිය උපකාරී වන මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 බැගින් ලියන්න .

3.ශක්තිය ඔබගේ ජීවිතයට අවශ්‍ය වන අවස්ථා 3ක් ලියන්න .

4.ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .