

1)1.දැරීමේ හැකියාව යන්න හඳුන්වන්න .

2.දැරීමේ හැකියාව ක්‍රීඩාවට උපකාරී වන ආකාරය ලියන්න .

3.දැරීමේ හැකියාව ඔබගේ ජීවිතයට උපකාරී වන අවස්ථා 3ක් ලියන්න .

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

2)1.ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැන බැලීමට යොදා ගන්නා පරීක්ෂණ ලියන්න

2.ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයින්ට ඇති වාසි 3ක් ලියන්න .

3.ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ඔබට ඇති වන වාසි 3ක් ලියන්න .