



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය 10

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- - ඇඹිලිපිටිය ක.අ.කා.

විසි කිරීමේ ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු. 12 පාඩම

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම හා මිටිය විසි කිරීම යනුවෙන් ඉසව් 04ක් තිබේ. මේ අතරින් මිටිය විසි කිරීම පාසල් මට්ටමේ ඉසව් සඳහා ඇතුළත් නොවේ. මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල යන විසි කිරීමේ උපකරණ ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය හා උපකරණ හුරුවීම සඳහා කල හැකි අභ්‍යාස පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත. විසි කිරීමේ උපකරණ හැසිරවීමේදී ඔබගේ මෙන්ම අන් අයගේද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය

යගුලිය ග්‍රහණය කර තබා ගන්නා ආකාරය



කවපෙත්ත ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය



හෙල්ල ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය

යගුලිය හුරුවීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්



කවපෙත්ත පුහුණු වීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්



හෙල්ල පුහුණු වීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්



ප්‍රශ්න

1. සි කිරීමේ ඉසව් වලදී සිදු වන අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමට කල හැකි දේවල් 03ක් ලියන්න වි
2. සි කිරීමේ උපකරණ හුරු වීම සඳහා කල හැකි අභ්‍යාස 01 බැගින් සඳහන් කරන්න. වි