



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education



வாராந்த பாடசாலை - 2021
සති පාසල - 2021
Weekly school - 2021

தரம் - 08
08 ශ්‍රේණිය
Grade - 08

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
சுகாதரமும் உடற்கல்வியும்
Health and Physical Education

வாரம்-09

12.0 எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்.

12.1 அன்றாட வாழ்வில் எங்களால் பல்வேறு எறிதல் சந்தர்ப்பங்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.எறிதல் என்பது இயற்கையான ஒரு செயற்பாடாகும்.

1. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் எவை?
2. எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் போது இடம்பெறும் விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாக்கக் கூடிய முறைகள் எவை?
3. குண்டு போடுதல் திறனை எவ்வாறு வெளிக்காட்டலாம்?

12.2 குண்டு போடுதல்

1. குண்டைப் பற்றும்போது செயற்படும் விதத்தை தருக?
- 2.குண்டுபோடுதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?
- 3.நின்ற இடத்தினின்று குண்டைப் போடுதல் செயன்முறையை தருக?