



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

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
சுகாதரமும் உடற்கல்வியும்
Health and Physical Education

வாரம்-10

12.0 எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்.

12.3 தட்டெறிதல்

1. தட்டெறிதல் முறைகள் எவை?
2. தட்டைப் பற்றுதல் எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படும்?
3. தட்டெறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?
4. ஓரிடத்தில் நின்று தட்டினை வீசுதல் செயற்பாடுகள் எவை?

12.2 ஈட்டி எறிதல்

1. ஈட்டி எறிதலில் ஈட்டியைப் பற்றும் முறைகள் எவை?
2. ஈட்டி எறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?
3. நின்ற இடத்தில் நின்றவாறு ஈட்டியினை முன்னோக்கி எறிதல் செயன்முறையை தருக?