



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021-37 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

5. මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

- පැනීම
- පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවල හිස් තැන් පුරවන්න.

(කොට්ටා, සෘජුව, තනි පාදයෙන්, ශක්තිය ,පාද දෙකෙන් , දුර පැනීම, උස පැනීම)

1.හා.....පැනීමේ දී ශරීරයේ සමබරතාව පවත්වා ගත හැකිය.
2. නික්මීමේදී පාද වලින්ලබා ගත යුතු ය.
3. පාද වල වලින් පතිත වීම.
4. කිසි විටෙකත් පාද තබා පතිත නො විය යුතු ය.
5.හාපැනීම ඉසව් වේ.
6. පැනීම පුහුණු වීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න.
.....
.....
.....
7. පැනීම සිදුකරන අවස්ථාවකදී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු දක්වන්න.