



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 38සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

5. මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

- විසි කිරීම
- පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

1. විසි කිරීම සිදු කළ හැකි ආකාර මොනවාද ?
2. විසි කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
3. සිරුරට පැත්තෙන් විසි කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද ?
4. බර උපකරණයක් ඉහළට විසි කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද ?
5. මලල ක්‍රීඩාවේ දී යොදා ගන්නා විසි කිරීම් ඉසව් මොනවාද ?
6. විසි කිරීම් ඉසව් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.