

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

පළමු සතිය

- වරහන් තුළින් තෝරා හිස් තැන් පුරවන්න.

(විලුඹ, මීටර් 100, අංශක 90, සමාන, පොළවේ)

- I. දිවීමකදී වැලමිට ලගින් අත කෝණයකින් නැමී තිබිය යුතුය.
- II. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුව පොළවේ ස්පර්ශ වේ.
- III. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පියවර අතර පරතරය වේ.
- IV. ඇවිදීමකදී එක් පාදයක් ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය.
- V. මලල ක්‍රීඩාවේ කෙටිදුර ඉසව්වකි.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

දෙවන සතිය

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

1. නිවැරදි ඇවිදීමකදී ලැබෙන ප්‍රයෝජන 4 ක් ලියන්න.
2. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදයේ පා සලකුණු පිහිටන ආකාරය අදින්න.
3. එදිනෙදා කටයුතු වලට දිවීම උපකාරී වන අවස්ථා 4 ක් ලියන්න.
4. ඔබ එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේදී පැනීමේ භාවිතා කරන අවස්ථා 2ක් ලියන්න.
5. මලල ක්‍රීඩා වල දක්නට ලැබෙන කෙටි දුර ඉසව්, දිගු දුර ඉසව්, පැනීමේ ඉසව්, විසිකිරීමේ ඉසව් 2 බැගින් සටහන් කරන්න.
6. දිවීම පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහන් මගින් ඇඳ පෙන්වන්න.
7. ක්‍රීඩා පිටිය තුළ විසිකිරීමේ ක්‍රීඩා වල නිරත වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් ලියා දක්වන්න.