



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය - 8 සතිය

ශ්‍රේණිය - 07

Prepared by- බලන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

01 මලල ක්‍රීඩාවල වොලිබෝල්, හෙට්ටිංග් සහ පා පන්දු යන ක්‍රීඩාවල දී සමායෝජන හැකියාව ඉතා වැදගත් ගුණාංගයකි.

- I. සමායෝජන හැකියාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?
- II. සමායෝජන හැකියාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.
- III. සමායෝජන හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණයක් ලියන්න.

02 අනෙකුත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මෙන් ම දරා ගැනීමේ හැකියාව ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- I. දරා ගැනීමේ හැකියාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?
- II. දරා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.
- III. දරා ගැනීමේ හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණයක් ලියන්න.