

සති පාසල

1. ශ්‍රේණිය - 7 ශ්‍රේණිය
2. විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
3. සතිය -
4. පාඩම් ඒකකය - පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.
5. ශිෂ්‍යා කළ යුතු කාර්යයන්
 - පාඩම හොඳින් කියවන්න
 - රූපවාහිනියේ හෝ අන්තර්ජාලය භාවිතා කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩා තරගයක් නරඹන්න.
 - ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව කුමක් දැයි වැඩිහිටියන්ගෙන් හෝ අන්තර්ජාලය භාවිතා කරමින් සොයා ගෙන ලියන්න.
 - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයින් ගණන ලියන්න.
 - පාදයේ මතුපිටින් පහර දීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න.
 - පාදයේ මතුපිටින් පහර දෙන අවස්ථා උපයෝගී කර ගත හැකි අවස්ථා 3 ක් ලියන්න.

 - thaksalawa, E නැණ පියස, DP education, sadu education වැනි ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගන්න.
6. ඉහත පාඩම සඳහා උපකාර කරගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක web sites and YouTube channels