

කොවිඩ් - 19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

මැයි 2 වන සතිය

පාඩම - 09.දුර පැනීමේ ඉසව් ප්‍රශ්න කරමු.

*මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ට අනුව දුර පැනීම පිටිය ඉසව් යටතේ පවතින තිරස් පැනීමකි.

01.දුර පැනීමේ ශිල්පියා ක්‍රම මොනවාද?

02.දුර පැනීමේ අවධි සඳහන් කරන්න .

03.දුර පැනීමේ ඵල්ලෙන ශිල්පියා ක්‍රමයේ අවස්ථා ඇද දක්වන්න.

04.දුර පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියා රූප සටහන් වලින් දක්වන්න.

05.දුර පැනීමේ ඉසව්වකදී එය අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සලකන අවස්ථා 03ක් ලියන්න.