

කොවිඩ් - 19 සති පාසල - සබරගමුව
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
09 ශ්‍රේණිය
සැප්තැම්බර් 02 සතිය

උස පැනීමේ ඉරියව් හඳුරමු

- උස පැනීමේ ඉසව් සිරස් පැනීම හා තිරස් පැනීම ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට වර්ග කල හැක.
- ඔලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව උස පැනීම පීටිය ඉසව් යටතේ එන සිරස් පැනීමකි.

1. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
2. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි මොනවාද?
3. උස පැනීමේ ශ්‍රෝණි ක්‍රමය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
4. ශ්‍රෝණි ක්‍රමයේ අවතීර්ණ ධාවනය පුහුණුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
5. ශ්‍රෝණි ක්‍රමයේ ඉපිලීම පුහුණුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
6. උස පැනීමට අදාල නීති රීති මොනවාද?