

කොවිඩ් - 19 සති පාසල - සබරගමුව
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
09 ශ්‍රේණිය
සැප්තැම්බර් 03 සතිය

විසිකිරීමේ ඉසව් ප්‍රශ්න කරමු

- මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පිටිය විසිකිරීම ඉසව් යටතට හෙල්ල කවපෙත්ත මිටිය විසිකිරීම හා යගුලිය දැමීම අයත් වේ. මේ අතුරින් පාසල් මට්ටමේ ක්‍රීඩා සඳහා මිටිය විසිකිරීමේ ඉසව්ව අයත් නොවේ.
1. විසිකිරීමේ ඉසව් වල අවධි මොනවාද?
 2. ජව ඉරියව්ව යනු කුමක්ද?
 3. ජව ඉරියව්ව නිවැරදිව යොදා ගැනීම තුලින් ලැබෙන වාසි මොනවාද?
 4. යගුලිය දැමීම හෙල්ල විසිකිරීම කවපෙත්ත විසිකිරීම රූප සටහන් ඇඳ කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
 5. යගුලිය දැමීම පුහුණු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
 6. කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
 7. හෙල්ල විසිකිරීම පුහුණු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
 8. විසිකිරීමේ ඉසව් වලට ඇදූල නීති රීති 06 ලියන්න.