



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 36

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු

උස පැනීම



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. උස පැනීම මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කුමන පැනීමකට අයත්වේ ද?
02. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම කීයද? ඒ මොනවාද?
03. තාක්ෂණික දියුණුවත් සමග වර්තමානයේ යොදා ගන්නා පැනීම් ක්‍රමය කුමක්ද?
04. ශිල්පීය ක්‍රමයක් යටතේ උස පැනීම අවධි කීයද? ඒ මොනවාද?
05. උස පැනීමේ පතිතවීම සිදුකළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
06. උස පැනීමට අදාළ විශේෂ නීති තුනක් ලියන්න.
07. උස පැනීම පුහුණුවීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.