



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 29

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

## මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු

### සහාය දිවීම



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
02. යෂ්ටි මාරුවට අදාළ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා යෂ්ටිය ලබා දෙන අත හා යෂ්ටිය ලබා ගන්නා අත අනුව යෂ්ටි හුවමාරුව වර්ග තුනකට බෙදේ. ඒවා මොනවා?
03. ඇතුළත මාරු ක්‍රමය යනු කුමක්ද?
04. පිටත මාරු ක්‍රමය යනු කුමක්ද?
05. මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය යනු කුමක්ද?
06. යෂ්ටි හුවමාරුව හා සම්බන්ධ විශේෂ නීති තුනක් නම් කරන්න.
07. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර කොපමණද?
08. යෂ්ටි හුවමාරුවට සම්බන්ධ ත්වරණ කලාපය කෙටියෙන් පහදන්න.
09. සම්මත යෂ්ටි හුවමාරු තරග මොනවාද?