



Department of
Education, Sabar
agamuwa Provin
ce/ Week

aragamu
nce/ Wee
tment of E

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාතරමේන්තුව සඛරගමුව - සති පාසල

Weekly School Department of
of Education, Sabaragamuwa
Province/ Weekly School

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ගැටිරීක අධ්‍යාපනය

සතිය- 29

ගෞණීය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකළසුරිය

මලු ක්‍රිබා ගැන දැනුවත් වෙම්

සහාය දිවීම



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. යෝජිත ඩුවමාරු ඕල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
02. යෝජිත මාරුවට අදාළ ක්‍රිඩකයින් දෙදෙනා යෝජිය ලබා දෙන අත හා යෝජිය ලබා ගන්නා අත අනුව යෝජිත ඩුවමාරුව වර්ග ක්‍රිඩකට බෙදේ. ඒවා මොනවා?
03. ඇතුළත මාරු ක්‍රමය යනු කුමක්ද?
04. පිටත මාරු ක්‍රමය යනු කුමක්ද?
05. මිගු මාරු ක්‍රමය යනු කුමක්ද?
06. යෝජිත ඩුවමාරුව හා සම්බන්ධ විශේෂ නීති ක්‍රිඩක් නම් කරන්න.
07. යෝජිත ඩුවමාරු කළාපයේ දුර කොපමණද?
08. යෝජිත ඩුවමාරුවට සම්බන්ධ ත්වරණ කළාපය කෙටියෙන් පහදන්න.
09. සම්මත යෝජිත ඩුවමාරු තරග මොනවාද?