



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 32

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු

දුර පැනීම



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. දුර පැනීමේ ක්‍රම මොනවාද?

02. එල්ලෙන ක්‍රමයට දුර පැනීම විස්තර කරන්න.

03. දුර පැනීමක් සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා අවධි කීයද? ඒ මොනවාද?

04. දුර පැනීමට අදාළ නීති රීති 05 ක් ලියන්න.

05. එල්ලෙන ක්‍රමයට දුර පැනීම පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.