



Department of  
Education, Sabar  
Province/ Week

Sabaragamu  
Week

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාතරමේන්තුව සඛරගමුව - සති පාසල

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

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ගැටික අධ්‍යාපනය

සතිය- 36

ගෞනීය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකළසුරිය

## මල් ක්‍රිඩා ගැන දැනුවත් වෙමු

### උස පැනීම



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- උස පැනීම මලල ක්‍රිඩා වර්ගිකරණයට අනුව කුමන පැනීමකට අයත්වේ ද?
- උස පැනීමේ සිල්පීය කුම කියදී? ඒ මොනවාදී?
- තාක්ෂණික දියුණුවත් සමග වර්තමානයේ යොදා ගන්නා පැනීම කුමය කුමක්ද?
- සිල්පීය කුමයක් යටතේ උස පැනීම අවධි කියදී? ඒ මොනවාදී?
- උස පැනීමේ පතිතවීම සිදුකළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- උස පැනීමට අදාළ විශේෂ නිති තුනක් ලියන්න.
- උස පැනීම ප්‍රහුණුවීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නිරමාණය කරන්න.