



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 07

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- එල්.ආර්.වෙදගේ

1. පිටු අංක 156-160 දක්වා හොඳින් අධ්‍යයනය කර පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
2. ජේශිමය ශක්තිය, නම්‍යතාව හා ශාරීරික සංයුතිය යන යෝග්‍යතා සාධක නිර්වචනය කර එම හැකියාවන් වර්ධනය කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් හා එම හැකියාවන් වර්ධනය කර ගැනීමෙන් අත්වන ප්‍රයෝජන සඳහන් කරන්න.