

මහ/ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට

10 ශ්‍රේණිය A-B

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නිවාඩුකාලීන වැඩ පැවැත්ම -2

5 පාඩම - මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු.

❖ පෙළපොතේ 81 සිට 91 දක්වා පිටු පරිශීලනය කරමින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1) 82 පිටුවේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය පරිශීලනය කරන්න. එහි කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර තරග සඳහා අයත් වන ඉසව් සොයා ගන්න. 86 සහ 87 පිටුවල ධාවන ආරම්භක ක්‍රමද යොදාගෙන පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.



දුර ප්‍රමාණය	අයත්වන තරග ඉසව් (සියලුම ඉසව් ඇතුළත් කරන්න)	තරග ආරම්භක ක්‍රමය	තරග ආරම්භක විධානය
1 කෙටි දුර			
2 මැදි දුර			
3 දිගු දුර			

2) එකම ක්‍රීඩකයකු ඉසව් කිහිපයක් කිරීමෙන් ලබා ගන්නා ලකුණු අනුව ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගන්නා තරග ප්‍රයාම තරග ලෙස හඳුන්වයි. ප්‍රයාම තරග කොටස් 3 කි.

- 1 පංච ප්‍රයාම
- 2 සජිත ප්‍රයාම
- 3 දස ප්‍රයාම

පෙළ පොතේ 83 පිටුව පරිශීලනය කර පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ප්‍රයාම තරඟය	තරඟය පවත්වන දින ගණන	අයත් වන තරඟ ඉසව්
1 පංච ප්‍රයාම(පිරිමි)		
2 සප්ත ප්‍රයාම (කාන්තා)		
3 දස ප්‍රයාම (පිරිමි /කාන්තා)		

3) ඇවිදීමේ තරඟයකට අදාළ ප්‍රධාන නීති 2 ක් සඳහන් කරන්න.

4) ධාවකයෙකුගේ ධාවන වේගය දියුණු කිරීමට ධාවන අභ්‍යාස ඉතා වැදගත් වේ.

**Running A,B හා C** ලෙස පෙළ පොතේ ඇති ධාවන අභ්‍යාස පරිශීලනය කරමින් ධාවන අභ්‍යාස මගින් ධාවකයෙකුට සැලසෙන වාසි 7 ක් ලියන්න.

සේපාලිකා විජේසිංහ

Tel :- 0719570987