

මහ/ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නිවාඩුකාලීන වැඩ පැවැත්ම -1

පාඩම 7 - නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු.

1. නිවැරදිව ඉදුගැනීමේ විවිධ ඉරියව් සඳහන් කරන්න.
2. පුටුවක නිවැරදිව ඉදුගැනීමේ ඉරියව්ව ඇඳ එහිදී ශරීරය තබාගන්නා ආකාරය විස්තර කරන්න.
3. නිවැරදි ඉරියව් සහිත ඇවිදීමකදී ශරීරයේ කොටස් තබාගන්නා ආකාරය සඳහන් කරන්න.
4. විවිධ වැනිරීමේ ඉරියව් මොනවාද?
5. නිවැරදි වැනිරීමකදී ශරීරය පවත්වා ගත යුතු ආකාර කෙසේද ?
6. වැනිරීම යොදාගන්නා අවස්ථා මොනවාද?
7. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයේ වාසි හා වැරදි ඉරියව් භාවිතයේදී ඇතිවන අවාසි සඳහන් කරන්න.

පාඩම 8 - මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු.

1. දිවීමේදී පාද වලනය වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
2. දිවීම උපයෝගී කරගන්නා අවස්ථා මොනවාද?
3. ඵ්දිනෙදා පිවිතයේදී ඔබ පැනීම හා පතිතවීම යොදාගන්නා අවස්ථා මොනවාද?
4. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළලේදී ඔබ දැක ඇති පැනීම තරග ඉසව් මොනවාද?
5. ඵ්දිනෙදා පිවිතයේදී විසිකිරීම යොදාගන්නා අවස්ථා මොනවාද?
6. ක්‍රීඩා තරග වලදී ඔබ දැක ඇති විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහන් කරන්න.

සේපාලිකා විජේසිංහ

Tel :- 0719570987