

මහ/ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට

9 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නිවාඩුකාලීන වැඩ පැවැත්ම -1

4 .නිපුණතාව - ක්‍රීඩාවල හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි. පාපන්දු ක්‍රීඩාව

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විවිධ දක්ෂතා මොනවාද?
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දැල රැකීම සහ තුලට වසි කිරීම සිදුකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තුලට වසිකිරීම හා දැල රැකීම යන දක්ෂතා දෙකෙන් එක් දක්ෂතාවයක් තෝරාගෙන ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කරන ආකාරය රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.

5 .නිපුණතාව - මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුලින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

1. යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුකරන මලල ක්‍රීඩාවේ සහය දිවීමේ තරග ඉසව් මොනවාද?
2. යෂ්ටි හුවමාරුවේදී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබාදෙන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද? ඒ මොනවාද?
3. ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ නම ගරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත පදනම්ව යෂ්ටි මාරුව ක්‍රම කීයද? ඒ මොනවාද?
4. යෂ්ටි මාරුවේ දෘෂ්‍ය මාරුව හා අදෘෂ්‍ය මාරුව පැහැදිලි කරන්න.
5. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
6. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමවල අවධි මොනවාද?
7. දුර පැනීමේ ඵලිමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කරන එක් ආකාරයක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
8. දුර පැනීමේ නීති රීති වලට අනුව අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

සේපාලිකා විජේසිංහ

Tel :- 0719570987