

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

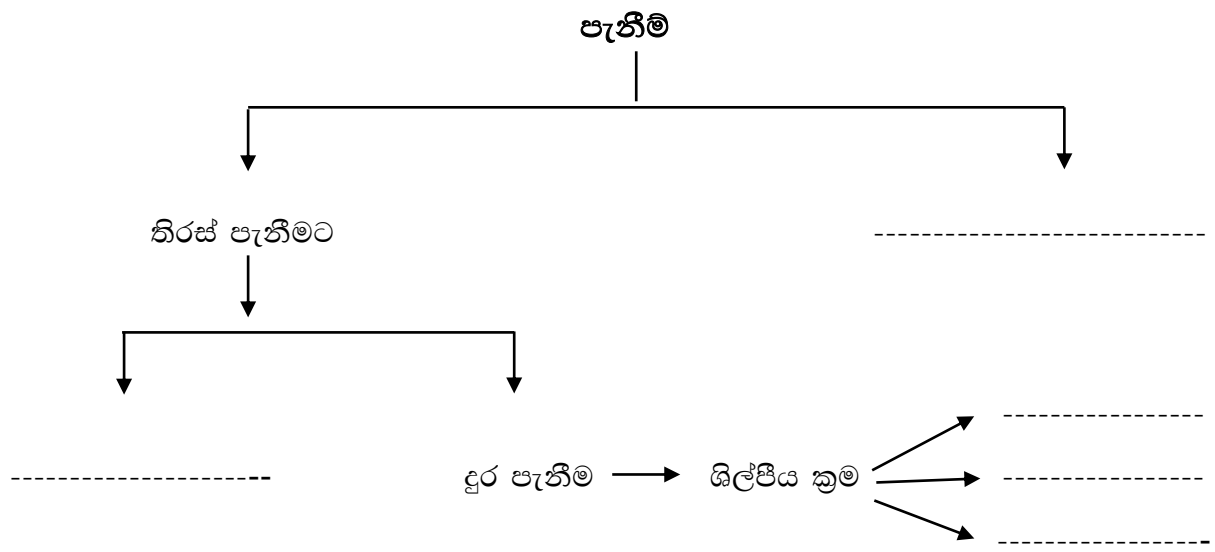
වාරය - දෙවන වාරය

| | | |
|---------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| ශ්‍රේණිය : 08 | විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | පාඩම : පැනීම් ඉසව් ඉගෙන ගනිමු |
|---------------|--------------------------------------|-------------------------------|

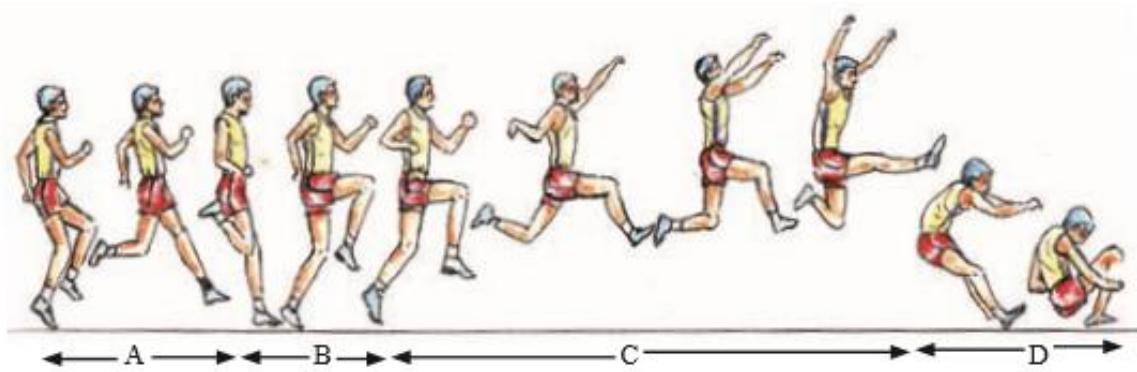
- ❖ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම් වර්ග දෙකකි. එනම් තිරස් පැනීම් සහ සිරස් පැනීම් ය.
- ❖ තිරස් පැනීමට අයත් ඉසව් දෙකකි. එනම් දුර පැනීම හා තුන් පිම්ම වේ.
- ❖ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් පවතී.
 - එල්ලෙන ක්‍රමය
 - පාවෙන ක්‍රමය
 - ගුවනක පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය.
- ❖ පාදවල ශක්තිය හා වේගය එකතු කර නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් දුර පැනීමේ උපරිම දක්ෂතා පෙන්නුම් කළ හැකි ය.

🚩 පෙළ පොතේ පාඩම ආශ්‍රයෙන් ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. පහත සඳහන් සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



02. දුර පැනීමට අයත් අවධි 04 ලියා දක්වන්න.



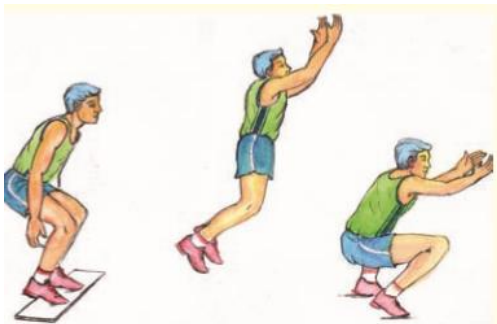
A: -----

B: -----

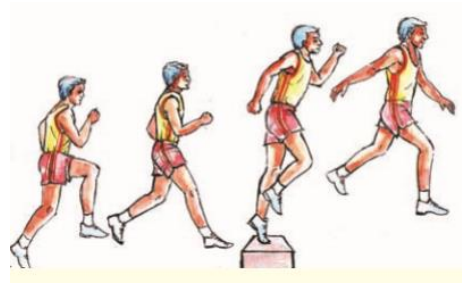
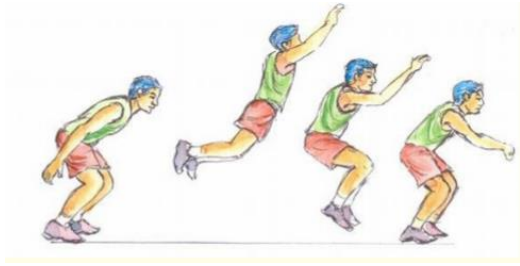
C: -----

D: -----

03. පහත දක්වා ඇති දුර පැනීම් ඉසව් සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරනු ලබන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.







04. පාවෙන ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය, ගුවනක පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය යන දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනට අදාළ අවධි හතර ලියා දක්වන්න.

05. A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A කොටස

- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පළමු අවධිය තිරස් පැනීමකි
- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි
- දුර පැනීමේ දී, පහින දුර ප්‍රමාණය තීරණය වන එක් සාධකයකි

B කොටස

- දුර පැනීම
- පාවෙන ක්‍රමය
- පහින වීම දුර පැනීමේ අවසාන අවධිය නික්මීමේ වේගය
- අවතීර්ණ ධාවනය