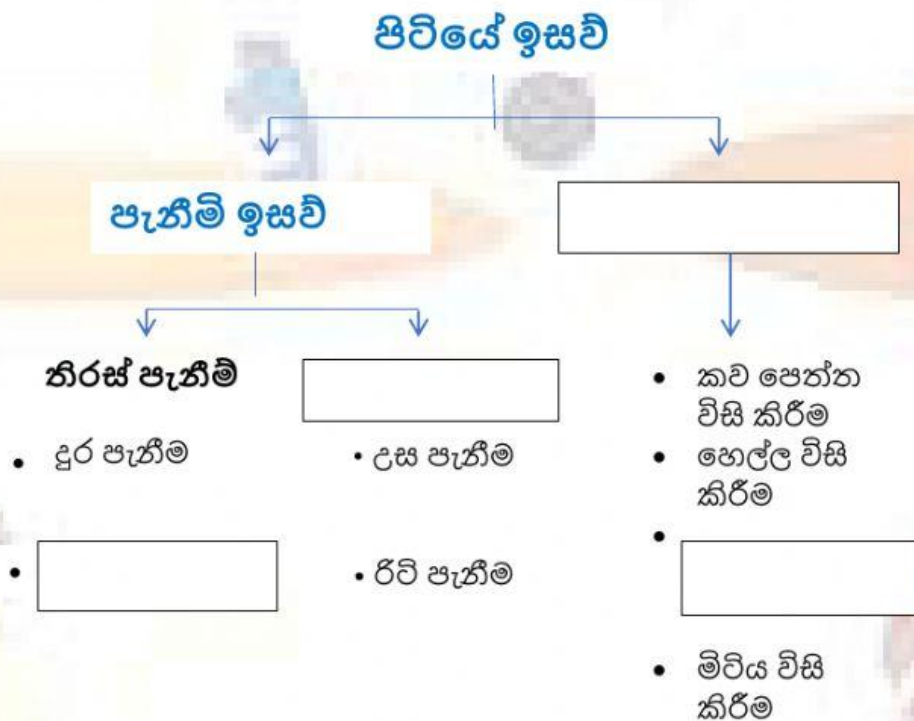


10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශරීරික අධ්‍යාපනය
ර/රත්මලවිත්ත ජාතික පාසල-නිසංසලා රාජපක්ෂ

විසිකිරීමේ හා පැනීමේ ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම

නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න

(යගුලිය දැමීම , විසිකිරීමේ ඉසව් , සිරස් පැනීම , තුන් පිම්ම පැනීම)



ශිල්පීය ක්‍රමයක් යනු:-

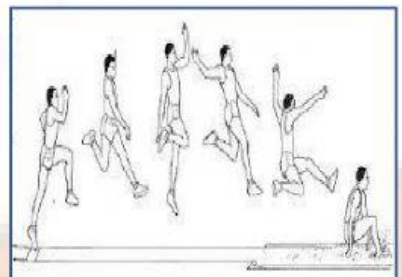
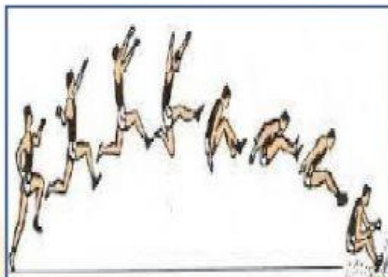
පිළිගත් නීතිරීතිවලට අනුකූල ව කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් ඵලදායී ව හා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන ක්‍රමවේදයක් ශිල්පීය ක්‍රමයක් වේ.

ඉසව් අනුව භාවිතා කරනු ලබන විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම.

නිවැරදි ඉසව්ව තෝරන්න

දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

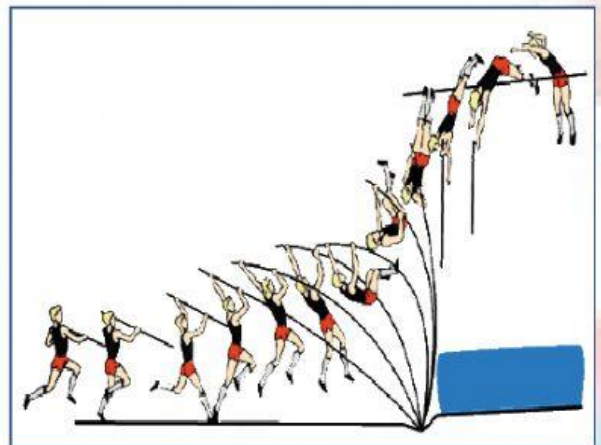
(එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang technique) පාචීමේ ක්‍රමය (Sail technique) ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය (Hitch Kick technique))



තුන් පිම්ම පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

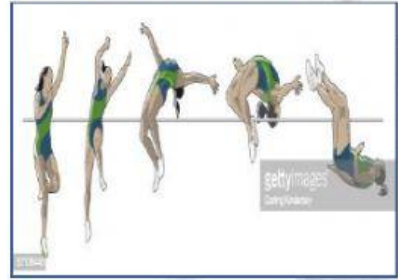
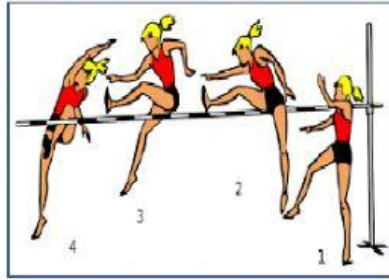
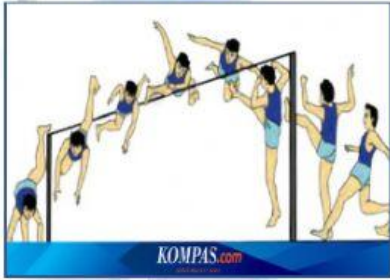


රිට් පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය



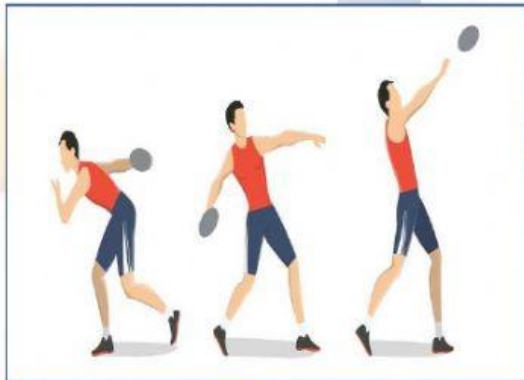
උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

(කතුරු පිම්ම (Scissors jump) ජිට්‍රඩ්ල් ක්‍රමය (Straddle jump) ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Flop jump))

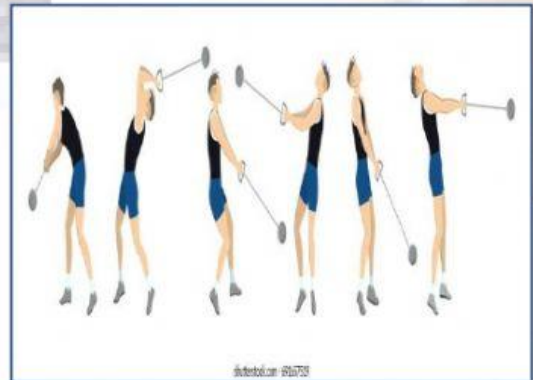


කව පෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

භ්‍රමණාකාර ශිල්පීය ක්‍රමය



මිටිය විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය



හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

(පියවර තුන ක්‍රමය, පියවර පහ ක්‍රමය)



යගුලිය විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

(රේඩිය ක්‍රමය, භ්‍රමණ ක්‍රමය)

