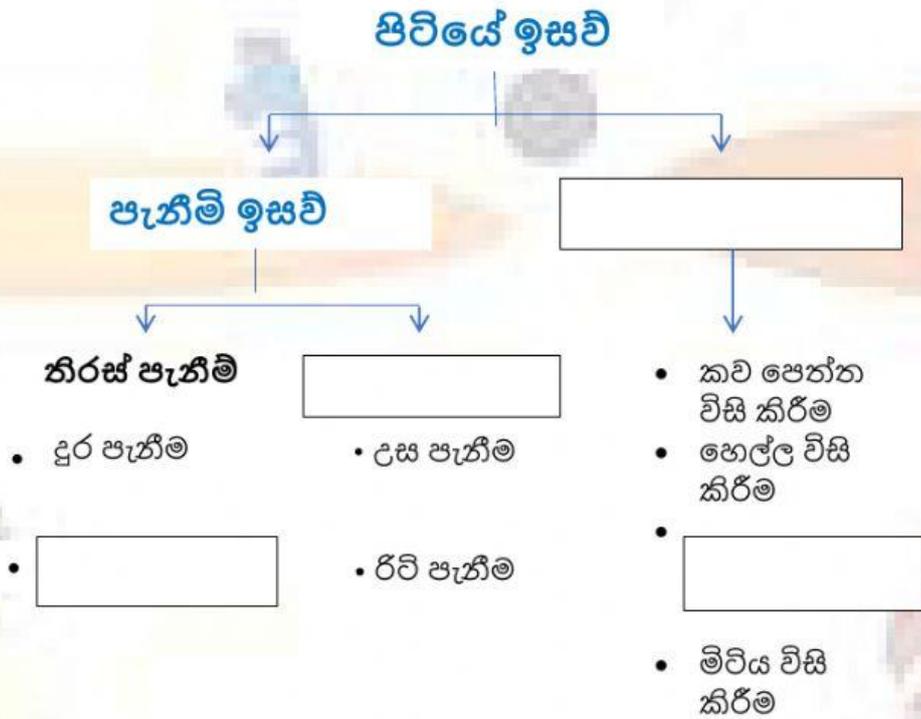


10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශරීරික අධ්‍යාපනය  
 ර/රත්මලවිත්ත ජාතික පාසල-නිසංසලා රාජපක්ෂ

# විසිකිරීමේ හා පැනීමේ ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම

**නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න**

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



**ශිල්පීය ක්‍රමයක් යනු:-**

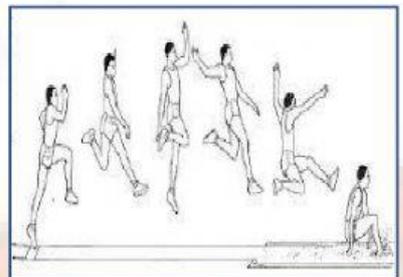
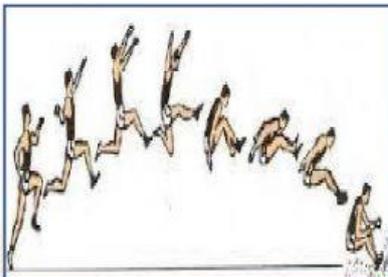
පිළිගත් නීතිරීතිවලට අනුකූල ව කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් ඵලදායී ව හා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන ක්‍රමවේදයක් ශිල්පීය ක්‍රමයක් වේ.

ඉසව් අනුව භාවිතා කරනු ලබන විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම.

**නිවැරදි ඉසව්ව තෝරන්න**

**දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම**

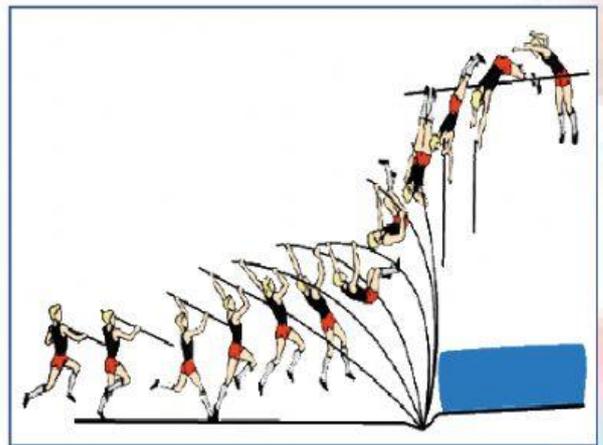
( එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang technique) පාවීමේ ක්‍රමය (Sail technique) ගුවනක පා මාරු ක්‍රමය (Hitch Kick technique) )



**තුන් පිම්ම පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය**

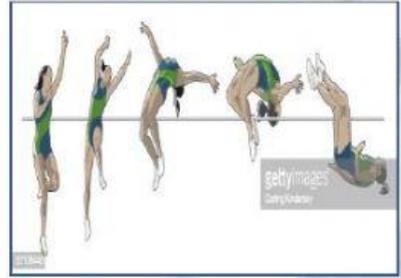
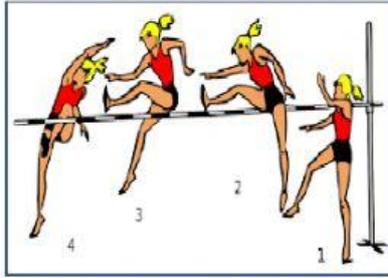
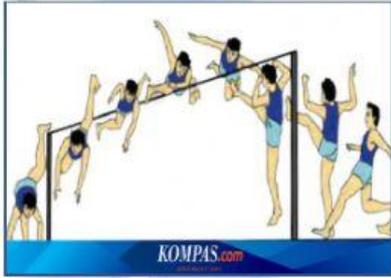


**රිට් පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය**



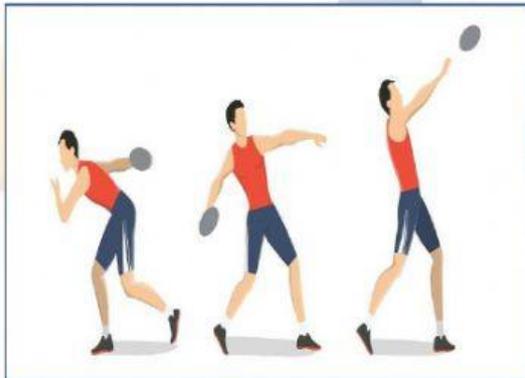
## උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

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

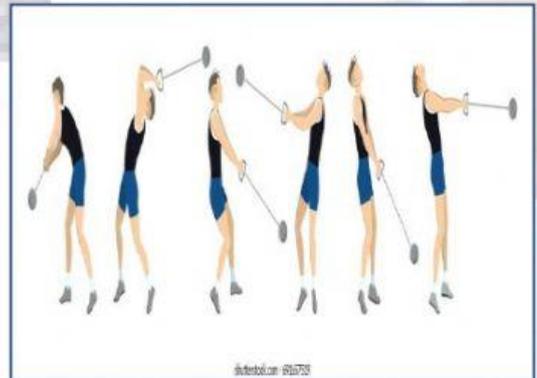


## කව පෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

භ්‍රමණාකාර ශිල්පීය ක්‍රමය



## මිටිය විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය



## හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

(පියවර තුන ක්‍රමය, පියවර පහ ක්‍රමය)



## යගුලිය විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

(රේඛීය ක්‍රමය, භ්‍රමණ ක්‍රමය)

