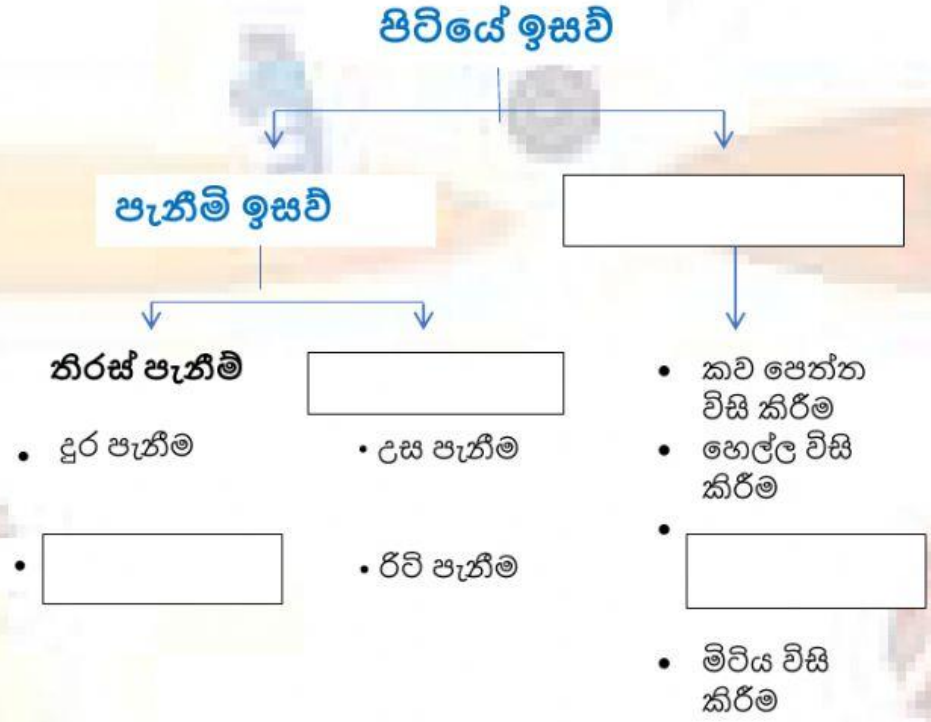
10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශරීරික අධ්‍යාපනය

ර/රත්මලවින්න 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.

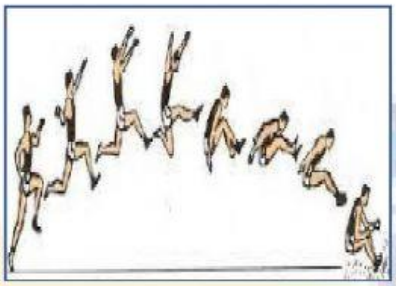
LIVEWORKSHEETS

ඉසව් අනුව භාවිතා කරනු ලබන විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම.

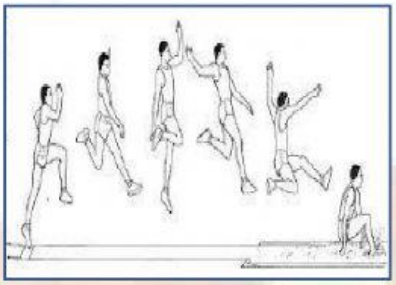
නිවැරදි ඉසව්ව තෝරන්න

දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

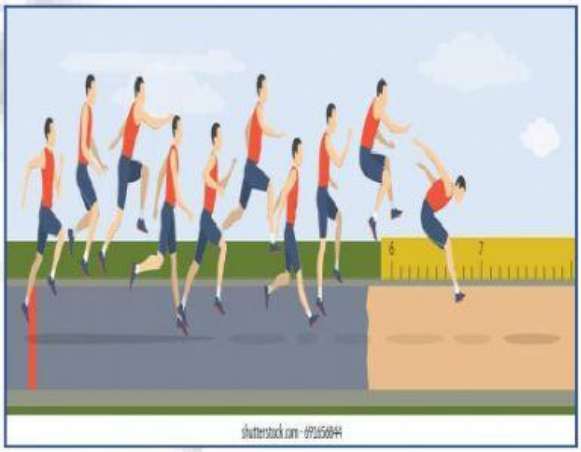
(එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang technique) පාවීමේ ක්‍රමය (Sail technique) ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය (Hitch Kick technique))



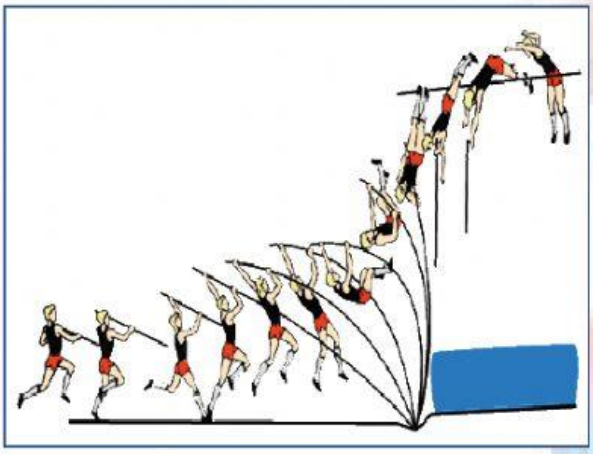




තුන් පිම්ම පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය



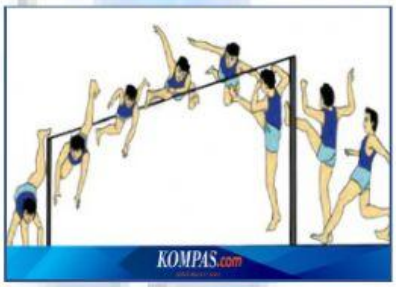
රිටි පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

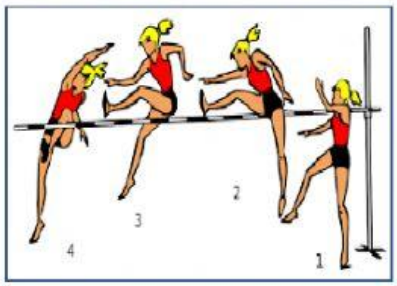


LIVEWORKSHEETS

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

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

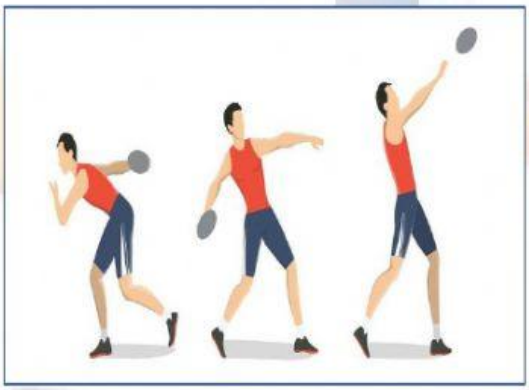




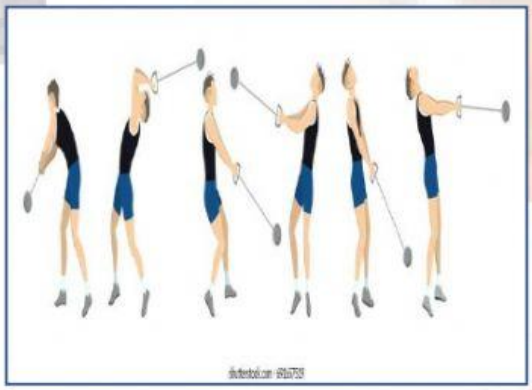


කව පෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

භ්‍රමණාකාර ශිල්පීය ක්‍රමය



මිටිය විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය



හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

(පියවර තුන ක්‍රමය, පියවර පහ ක්‍රමය)

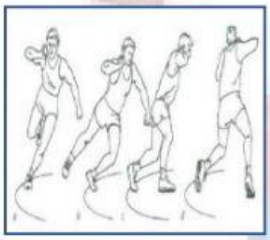




යගුලිය විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

(රේඛීය ක්‍රමය, භ්‍රමණ ක්‍රමය)





LIVEWORKSHEETS