සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - තෙවන වාරය		
ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය	විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

❖ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව විසිකිරීමේ ඉසව් 4 කි.

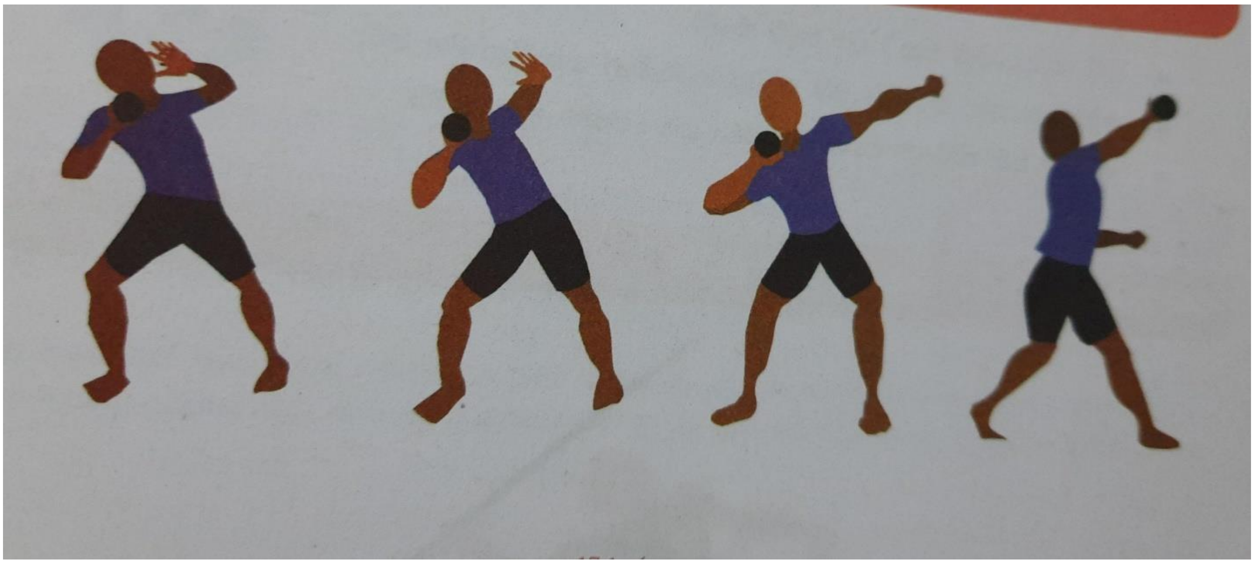
1. යගුලිය දැමීම
2. කවපෙත්ත විසිකිරීම
3. හෙල්ල විසිකිරීම
4. මිටිය විසිකිරීම

❖ විසිකිරීමේ ඉසව්වල අවධි

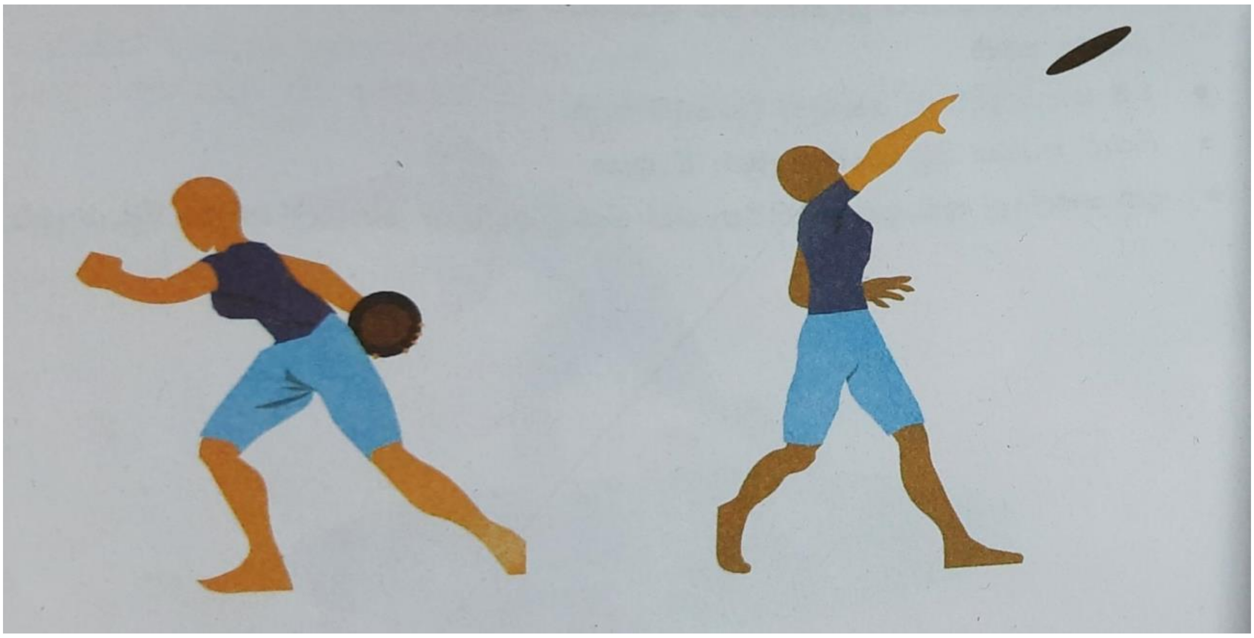
- සූදානම
- ආරම්භක අවස්ථාව
- වේගය උපදවා ගැනීමේ අවස්ථාව
- ජව ඉරියව්ව
- මුදාහැරීම
- පශ්චාත් ඉරියව්ව

❖ ජව ඉරියව්ව යගුලිය , කවපෙත්ත හා හෙල්ල යන ඉසව්ව වලට වැදගත් අවධියකි.

<u>**ජව ඉරියව්වේ සිට යගුලිය දැමීම**</u>



ජව ඉරියව්වේ සිට කවපෙත්ත විසිකිරීම



ජව ඉරියව්වේ සිට හෙල්ල විසි කිරීම

විසිකිරීමේ ඉසව් වල නීති රීති

- යගුළිය දැමීමේ ක්‍රියාවලිය අතරතුර එසේ තබා ගත් අත පහළට හෙළීම මෙන් ම යගුළිය උරහිස් රේඛාවෙන් පිටුපසට ගැනීම නොකළ යුතු ය.
- කවය ඇතුළත සිට යගුළිය දැමීම හා කවපෙත්ත වීසි කිරීම සිදු කළ යුතු ය.
- යගුළිය දැමීම, කවපෙත්ත වීසි කිරීම, සිදු කිරීමෙන් පසු ව කවයෙන් පිට වීමේ දී එහි පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය යුතු වේ. හෙල්ල වීසි කිරීමේ දී දෙපසට සලකුණු කර ඇති රේඛාවලට පිටුපසින් ධාවන මාර්ගයෙන් පිට විය යුතු ය.
- පතිත වීමේ දී යගුළිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල තුඩ පතිත පෙදෙසෙහි සීමා රේඛා ඇතුළත පතිත විය යුතු ය.
- උපකරණය පතිත වන තුරු යගුළිය, කවපෙත්ත ඉසව්වල දී කවයෙන් ද හෙල්ල වීසි කිරීමේ ඉසව්වේ දී ධාවන මාර්ගයෙන් ද පිට ට නොයා යුතු ය.

පැවරුම්

1. විසිකිරීමේ ඉසව් 3 ක් නම් කරන්න
2. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව විසිකිරීම්.ඉසව් කුමන කාණ්ඩයට අයථග් වේද?
3. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ක්‍රියාවලියේ පියවර නම් කරන්න .
4. යගුලිය දැමීමේ ක්‍රියාවලියේ පියවර නම් කරන්න.
5. හෙල්ල විසිකිරීමේ ක්‍රියාවලියේ පියවර කරන්න
6. ජව ඉරියව්වේ සිට යගුලිය දැමීමේ දී ,කවපෙත්ත විසිකිරීමේ දී හා හෙල්ල විසිකිරීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු මොනවාද ?
7. විසිකිරීමේ ඉසව් වලට අදාල නීති රීති 3 ක් ලියන්න .