

ක්‍රියාකාරකම්  
පත්‍රිකාව

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික  
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 10

පැනීම ඉසව් ඉගෙන  
ගනිමු



දුර පැනීම ඉගෙන ගනිමු

## දුර පැනීම - ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාව

### ක්‍රියාකාරකම - 01

ගුරුතුමාගේ උපදෙස් අනුව දුර පැනීමේ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය පියවරෙන් පියවර ප්‍රායෝගිකව සිදු කරන්න.

### ක්‍රියාකාරකම - 02

එක තැන සිට පාද දෙකෙන්ම පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව දුර පනින පිටියට පනින්න.



### ක්‍රියාකාරකම - 03

පියවර 5ක් හෝ 7ක් ධාවනය කර ඉදිරියේ සෙන්ටි මීටර් 15 ක් පමණ උස පෙට්ටියක් (ලී) තබා ඒ මත එක් පාදයක් තබා දුර පැනීමේ ක්‍රියා පිටියට පනින්න. පාද මාරුවෙන් මාරුවට පනින්න.