



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 6 සතිය

ශ්‍රේණිය - 07

Prepared by- බලන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

01 විවිධ ව්‍යායාම, පුහුණු වැඩසටහන් හා ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගත හැකිය.

- I. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක යන්න සරලව පහදන්න.
- II. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මොනවා ද?
- III. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කර ගර්නීමෙන් අත්වන වාසි 04 ක් ලියන්න.

02 මලල ක්‍රීඩාවල වොලිබෝල්, හෙට්බෝල් සහ පා පන්දු යන ක්‍රීඩාවල දී වේගය ඉතා වැදගත් ගුණාංගයකි.

- I. 'වේගය ක්‍රීඩාවේ වැදගත් සාධකයකි.' වේගය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?
- II. වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.
- III. වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණයක් ලියන්න.