

8 ශ්‍රේණිය-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 පාඩම

ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වෙළුම.

6 සතිය

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම විවිධ අවස්ථා සඳහා යොදා ගනී.

උදාහරණ ලෙස,

- හදිසියේ ඇද හැලෙන වර්ෂාවකින් බේරීමට අරක්ෂිත තැනකට යාම.

මලල ක්‍රීඩාවේදී ධාවනය තරඟකාරී ලෙස යොදා ගැනීම සිදු කරනු ලබයි. ධාවන තරඟ විවිධ දුර වලින් යොදා ගනී. ධාවනය සිදු කිරීමේදී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට සිදු කළ යුතුය. ධාවනයේදී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට හැඩගැසීම සඳහා පාද ඇතුළු ශරීරයේ සියලු කොටස් වලට අභ්‍යාස කිරීම සිදු කළ යුතුය. ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකක් ඇත.

1. ආධාරක අවදිය.
2. පියාසරික අවදිය.

ධාවන අභ්‍යාස මගින් මෙම අවදි වලදී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය වේ. ඒ සඳහා කළ හැකි ධාවන අභ්‍යාස නම්,

1. ධාවන සරඹ A [Running A]
2. ධාවන සරඹ B [Running B]
3. ධාවන සරඹ C [Running)

පුශ්න

1. ඔබ දන්නා ධාවන ඉසව් 5 ක් ලියන්න.
2. ධාවනය යොදාගෙන කළ හැකි සුලු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.
3. ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
4. ධාවන ඉසව් නැරඹීමට යොමු වන්න.