



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව- සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 9 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය- මාවනැල්ල

4. විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු.

දෙදෙනෙකු අතර හෝ එකිනෙකා අතර හෝ කණ්ඩායමක් අතර හෝ එම අවස්ථාවේ පවතින සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් ළමා හැකියා හා ආශාවන් තෘප්තිමත් වන අන්දමින් සකස් කර ගන්නා ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩා ලෙස හැදින්වේ.

✚ සුළු ක්‍රීඩා කිරීමෙන් පහත අරමුණු ඉටු කර ගත හැකිය.

- සුළු ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් සිසුන්ගේ සහජ ශාරීරික හැකියා හඳුනා ගැනීමට හැකිවේ.
- දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම, ඇල්ලීම, කැරකැවීම, හැරීම, රැකීම, ලුහු බැඳීම, මග හැරීම ඔබ සතු වාලක හැකියා දියුණු වීමට හේතුවේ.
- නීති රීතිවලට ගරු කිරීම.
- ගුරු අණට කීකරු වීම.
- නායකත්වයට ගරු කිරීම.
- අවංකව කටයුතු කිරීම.
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- ස්වයං විනය ඇති කිරීම.
- ආකල්ප කුසලතා වර්ධනය වීම.

✚ පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා වගුගත කරන්න.

(වොල්බෝල්, නෙට්බෝල්, කංකං බූරු සිං සිං නෝරු, කොපර කොපර පිපිඤ්ඤා, පාපන්දු, සෙවනැල්ල පැහීම, කබඩ්, ආත්තම්මාගේ අඩිපාර, බාස්කට් බෝල්, එච්චා ගෙට ගැනීම, රගර්, වලස් දඩයම, මිනිස් ගැටය, වෙවුලමින් ආපසු ගණන් කිරීම, කරාතේ, ක්‍රිකට්, රවුම තුළට වස්තුවක් ගෙන ඒම)

විනෝද ක්‍රීඩා	සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා

✚ ඔබ විසින් යහලුවන් සමග විවේක වේලාව විනෝදයෙන් ගත කිරීමට සුදුසු සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.