



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය 15

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- - ඇඹිලිපිටිය ක.අ.කා.

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු

15 පාඩම

එදිනෙදා කටයුතු කිරීම සඳහා ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාවය හා දරාගැනීම වැනි හැකියා අපට අවශ්‍ය වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේදී කරනු ලබන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යහපත් ලෙස පවත්වාගෙන යාම සඳහා ඉවහල් වන අප තුළ පිහිටි සංවර්ධනය කර ගත හැකි හැකියා සමූහයක ඒකරාශී වීමක් ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙස හැඳින්වේ.



- 1 ආදාය ආදාන දැරීමේ හැකියාව
- 2 ජෙහිමය දැරීමේ හැකියාව
- 3 ජෙහි හක්කිය
- 4 හමනතාවය
- 5 හරිඊ සංයුතිය

ප්‍රශ්න

1. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න.
ශාරීරික යෝග්‍යතාවය එදිනෙදා ජීවිතයේදී කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න.(ස්කිපින්, පඩිපෙල් නැගීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම, කොටු පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්