



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව- සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 36සතිය

ග්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

5. මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

❖ දිවීම

- පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වල හිස් තැන් පුරවන්න.

(රිද්මයානුකූල ව, වේගය, මලල ක්‍රීඩා, දිවීම, ගුවනේ, 90°)

1. දිවීමඉසව්වක් වේ.
2. ගර්භයට හොඳ ව්‍යායාමයකි.
3. අත් හා පාද වලනය වේ.
4. ධාවන අභ්‍යාස වල යෙදීමෙන් වැඩි කර ගැනීමට හැකිවේ.
5. එක් මොහොතක දී පාද දෙකම පවතී.
6. අත් දෙක ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දෙන අතර වැලමීටෙන් නැවේ.

7. දිවීම පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.

.....

.....

.....

.....