

සති පාසල් සඳහා කාර්ය පත්‍රිකා

1. පන්තිය : 6 ශ්‍රේණිය

විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අදාළ සතිය : 12

2. පාඩම හෝ ඒකකය - 5 මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමු.

5.3 : පැනීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

3. ඉගෙනුම් ඵල -

- I) විවිධ දිශා වලට සිදුකරන පැනීම් හඳුනා ගනියි.
- II) විවිධ පතිත වීම් ආකාර හඳුනා ගනියි.
- III) පතිත වීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගනියි.
- IV) නිවැරදිව පතිමින් හා පතිත වීමෙන් අනතුරු අවම කර ගනියි.

4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් :

- I) පාඩම හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
- II) පැනීම් වලට අදාළ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න.
- III) පතිත වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳව නිවැසියන් දැනුවත් කරන්න.
- IV) හඳුනා ගැනීමට අපහසු පැනීම් හා පතිත වීම් පිළිබඳව වැඩිහිටියන්ගෙන් හෝ ගුරුවරයෙකුගෙන් විමසා අවබෝධ කර ගන්න.
- V) ඊ තක්සලාව youtube වැනල් ඊ නැත පියස පාසල් වෙබ් අඩවි හෝ මුද්‍රිත පොත් පත් ආදී ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගෙන ඉගෙන ගන්න.
- VI) පැනීමේදී හා පතිත වීමේදී සිදුවන අනතුරු පිළිබඳව තොරතුරු රැස් කරන්න.

5. ඉගෙනුම් ආධාරක :

- I. E තක්සලාව - www.ethaksalawa.moe.go.v.lk
- II. E ණැන පියස - enenapiyasa.lk. (enenapiyasa/sathipasala Grade 6 /health & physical Education)
- III. ගුරු ගෙදර - නැත
- IV. වෙනත් youtube – Zonel Education Mawanella
- V. අතිරේක පොත් - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 6 ශ්‍රේණිය - සවි ප්‍රකාශකයෝ

6. ඇගයීම :

- I) පැනීම් සිදු කළ හැකි විවිධ දිශා හතරක් නම් කරන්න.
- II) නිවැරදි පතිත වීමක දී සළකා බලන කරුණු 3ක් ලියන්න.

- III) පතිත විය හැකි ආකාර 2ක් ලියා රූප සටහන් අඳින්න.
- IV) පැනීම පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකමක් විච්ඡේද් ගත කරන්න.
- V) කණ්ඩායම් 2ක් සහභාගි වී සිදු කළ හැකි පැනීම ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න. පාසල ආරම්භ කළ පසු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.