

සති පාසල් සඳහා කාර්ය පත්‍රිකා

1. පන්තිය : 6 ශ්‍රේණිය

විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අදාළ සතිය : 10

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

5.1 : නිවැරදි ව ඇවිදීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

3. ඉගෙනුම් ඵල -

- I. පාඩම කියවා තේරුම් ගනි.
- II. පාඩමේ ඇති කරුණු මතකයේ රඳවා ගනියි.
- III. ඇවිදීම ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකමක් බව හඳුනා ගනියි.
- IV. කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි කිරීමට ඇවිදීම යොදාගත හැකි බව පිළි ගනි.
- V. නිවැරදිව ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම කර එයින් අවබෝධයක් ලබා ගනියි.
- VI. චක්‍රව හා දිශාව වෙනස් කරමින් ඇවිදීම සිදු කරයි.

4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් :

- I. ඔබ පාඩම ශබ්ද නගා කියවන්න.
- II. E තක්සලාව, නැත පියස, ගුරු ගෙදර, (NIE) හෝ පාසල් වෙබ් අඩවි හෝ මුද්‍රිත පොත් පත් ආදී ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගෙනුම් පාඩම් ලබාගෙන ඉගෙන ගන්න.
- III. පාඩමේ ඇති ක්‍රියාකාරකම් වෙනත් අයටද කර පෙන්වන්න.(දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන්)
- IV. නිවසේ සිටින අයගේ ඇවිදීම නිරීක්ෂණය කරන්න.
- V. චක්‍රව හා දිශාව වෙනස් කරමින් ඇවිදින්න.
- VI. නිවසේ මිදුලේ හෝ පහසු ස්ථානයක ඉරක් ඇද පෙල පොතේ පිටු අංක 81 ඇති ආකාරයට නිවැරදි ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

5. ඉගෙනුම් ආධාරක :

- I. E තක්සලාව - [https://www.ethaksalawa \(grade 6/ health & physical Education](https://www.ethaksalawa (grade 6/ health & physical Education)
- II. E ණැන පියස - enenapiyasa.lk. (enenapiyasa/sathipasala Grade 6 /health & physical Education)
- III. වෙනත් : සබරගමු පලාතේ මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන youtube නාලිකාව

:හොරණ අධ්‍යාපන කලාපයේ සවියෙන් පෙරටු youtube නාලිකාව

:වයඹ පලාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව(අන්තර්ජාලය)

: සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පීඨ ගුරු එකමුතුව

IV. අතිරේක පොත්: විදුලක, චතුර, සතර හා ක්‍රීඩා සඟරා

6. ඇගයීම :

නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අදින්න.

- I) සිරුර එක් තැනක සිට තවත් තැනකට චලනය සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමකි.
(පැනීම / ඇවිදීම)
- II) ඇවිදීම කල හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,
(වේගයෙන් හා සෙමෙන් ඇවිදීම / ආහාර ගනිමින් ඇවිදීම)
- III) ඇවිදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි.
(බුද්ධිමත් මනසක් ඇතිවේ/ ශරීරයේ පෙනුම වැඩි කර ගත හැකිය)
- IV) නිවැරදිව ඇවිදීමේ දී පළමුවෙන්ම පොළව හා ස්පර්ශ කළ යුත්තේ,
(පාද කොට්ටා / විලුඹ)