

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1. 6 ශ්‍රේණිය
සතිය - 08
2. පාඩම - 9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු.
ඒකකය - 9.2. රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගනිමු.
3. මෙම සතිය තුළ නියමිත පාඩම්වලින් ලබා ගත යුතු ඉගෙනුම් එල.
 - රිද්මය යන්න නිර්වචනය කරයි.
 - රිද්මය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව අදහස් දක්වයි.
 - රිද්මය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවෙයි.
4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්.
 - පාඩම හෙදින් කියවා තේරුම් ගන්න.
 - අවට පරිසරයෙන් නැගෙන සුළං හමන හඬ, ගස් වැල් සෙලවෙන හඬ, කුරුල්ලන්ගේ නාදය, වෙනත් සතුන්ගේ ශබ්ද ආදියට ඇහුම්කන්දී ස්වභාවික පරිසරයේ ක්‍රියාවන්හි රිද්මානුකූල බව වටහා ගන්න.
 - ඔබ හුස්ම ගන්නා ආකාරය සහ පිටකරන ආකාරය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න. ඔබේ හෘදයේ වම් පැත්තට අත තබා හෘදයේ ලබ්ධි බවට අවධානය යොමු කරමින් මිනිස් සිරුරේ සිදුවන යම් යම් ක්‍රියාවලීන් රිද්මානුකූල ලෙස සිදුවන බව අවබෝධ කර ගන්න.
 - ඔබේ නිවසේ සාමාජිකයින් සමඟ එක් වී සංගීත රිද්මයකට නර්තනයක යෙදෙන්න.
 - බැලේ ව්‍යායාමවල නිරත වන්න.
 - ස්කිපින් රෝප් පැනීම කර සතුටු වන්න.
 - රිද්මානුකූල පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් හා කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වී සතුටු වන්න.
 - e නැණ පියස හෝ පාසල් වෙබ් අඩවි ආදී ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගෙනීම් පාඩම් ලබා ගෙන ඉගෙන ගන්න.
 - රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකමක් (සංගීත රිද්මයකට නැටුමක්) නිර්මාණය කරන්න. පාසල ආරම්භ කළ පසු පංතියට ඉදිරිපත් කරන්න.
5. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කරගත හැකි පොත් පත්, websites, LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක.
 - e නැණපියස - සති පාසල 6 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (e nanapiyasa.lk)
 - අන්තර්ජාලයට ගොස් Arabic exercises බලන්න.
 - හොරණ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - සවියෙන් පෙරට යූ ටියුබ් නාලිකාව
 - අන්තර්ජාලයට ගොස් fun games for kids බලන්න.
6. ඇගයීම.
 - 1) අවට පරිසරයේ ඇති රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 5ක් ලියන්න.
 - 2) ඔබ පාසලේදී කරනු ලබන රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් ලියන්න.
 - 3) කාලයට හා තාලයට අනුව කරන ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වන නම කුමක්ද?
 - 4) රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි 5 ක් ලියන්න.
 - 5) රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් නිර්මාණය කරන්න. වැඩිහිටියෙකුගේද සහාය ඇතිව සංගීතයද එක් කරන්න. පාසල ආරම්භ කළ පසු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.