



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

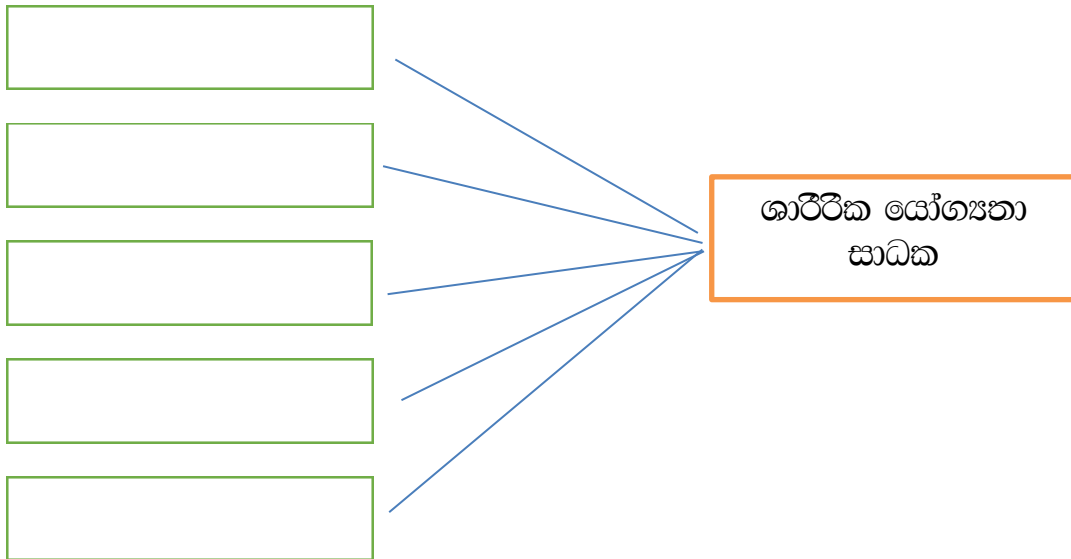
සතිය- 9 සතිය

ශ්‍රේණිය - 07

Prepared by- බලන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

01 දිවීම,පැනීම,විසිකිරීම වැනි ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් අපට යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකිය.

- I. ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට හේතුවන ඒදිනෙදා ජීවිතයේ දී කරන ක්‍රියාකාරකම් 05 ක් ලියන්න.
- II. පහත දැක්වෙන සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



02 හිස්තැන් පුරවන්න

- I. යම් කිසි කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට ඇති හැකියාව ..... වේ.
- II. ශරීරයේ විවිධ කොටස් අතර හොඳ සම්බන්ධතාවක් ඇති ව ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව..... ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

- III. අන්,පා ශරීර අංග සන්ධි හරහා නමමින්,දිගහරිමින් නිදහස්ව චලනය කිරීමට ඇති හැකියාව ..... වේ.
  
- IV. යම් කිසි කාර්යයක්,අඩු කාලයකින් කිරීමේ හැකියාව ..... ලෙස හැඳින්වේ.
  
- V. කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව..... වේ.