*සති පාසල*

1. ශ්‍රේණිය :- 7 විෂයය :- සෞඛ්‍යය හා ශා.අ. සතිය :-
2. පාඩම් ඒකකය :- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගනිමු.
3. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු දේ,

* පාඩම හොදින් කියවන්න.
* උදෑසන අවධි වූ මොහොතේ සිට සවස් වන තුරු ඔබ තනිව හෝ පවුලේ අය සමග එක්ව කළ කාර්යයන් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
* ඒ හැම කාර්යයක දීම ඔබට වෙහෙස නොදැනී වැඩි වෙලාවක මහන්සි නොවී නිරත වීමට ඔබගෙ ශරීරයෙ ගුණාංග කිහිපයක් උපයෝගී වු බව අවබෝධ කරගන්න. ඒවා ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාව, සමායෝජන හැකියාව, දැරීමේ හැකියාව වන යෝග්‍යතා සාධක බව දැනුවත් වන්න.
* පෙළ පොතේ සදහන් පරිදි ශාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කිරීමට ඇති ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
* E thaksalawa, E නැණ පියස, DP education, sadu education වැනි ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගන්න

1. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සදහා උපකාර කර ගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක web sites and You Tube channels

(sadu education – (7 ශ්‍රේණිය චිත්තවේග සමබරතාවය රැක ගනිමු)

1. මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල,

* ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක හදුනා ගනියි.
* ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල දී යෝග්‍යතා සාධක බලපාන ආකාරය විස්තර කරයි.
* ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට පෙළ‍ඹෙයි.