කොවිඩ් -19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය

පෙබරවාරි 02 වන සතිය

පාඩම -04. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හදුනා ගනිමු.

- නීතිරීති මාලාවන් අනුගමනය කරමින් සිදු කරන ශාරීරික හෝ මානසික තරග ක්‍රීඩා ලෙස සරලව හැදින්විය හැකිය.

    - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා - නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් විවිධ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවේ.

    - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල ලක්ෂණ

        - සම්මත පොදු නීති රීති මාලාවක් තිබීම.
        - සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිතා කිරීම
        - නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම.
        - සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.

ක්‍රියාකාරකම

01 ජල ක්‍රීඩා හතරක් සදහන් කරන්න.

02 හිම මත කරන ක්‍රීඩා මොනවාද?

03 අයිස් මත කරන ක්‍රීඩා නම් කරන්න.

04 ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා මොනවාද?

05 ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා හතරක් නම් කරන්න.

06 ආත්ම ආරක්ෂක ක්‍රීඩා මොනවාද?

07 ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් අත් වන වාසි සදහන් කරන්න.