

කොවිඩ් - 19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

ජුනි 3 වන සතිය

පාඩම-12.සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගනිමු.

ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවයි.

*ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක =05

- 1.හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
- 2.පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
- 3.පේශිමය ශක්තිය
- 4.නම්‍යතාවය

01. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

ශාරීරික ව්‍යායාම් වල දී හා ක්‍රියාකාරකම් වලදී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශපේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබාදීමට ඇති හැකියාව වේ.

02.පේශිමය දැරීමේ හැකියාව

පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ චලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

ක්‍රියාකාරකම්

- 01.ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ සංවිධානය කිරීමට පෙර අවධානය යොමු කළ යුතු පියවරයන් තුන සඳහන් . . . කරන්න.
- 02.හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියා විස්තර කරන්න.
- 03.පේශි මේ දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියා විස්තර කරන්න.