

කොවිඩ් - 19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

ප්‍රති 4 වන සතිය

පාඩම-12.සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගනිමු.

03.පේශිමය ශක්තිය මැනීම

යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශපේශි වල නිපදවිය හැකි බලයයි.

04.නම්‍යතාව මැනීම

සන්ධියක් ආශ්‍රිතව වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.

05.ශාරීරික සංයුතිය

ශරීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස්වල එකතුව ශාරීරික සංයුතිය වේ.

ක්‍රියාකාරකම

01.පේශිමය ශක්තිය මැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියා විස්තර කරන්න.

02.නම්‍යතාවය මැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.

03.ශාරීරික සංයුතිය නිසි පරිදි පවතී දැයි නිර්ණය කළ හැකි පරීක්ෂණයක් ලියා විස්තර කරන්න.