



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 22 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කැගල්ල

සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.

• පේශි පද්ධතිය:-

පේශියේ මූලික තැනුම් ඒකකය පේශි තන්තුව(පේශි සෛලය)වේ.කංකාල පේශියක් නිර්මාණය වී ඇති පේශි තන්තුවල ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව වර්ග දෙකකි.එනම්,

- 1-සමමන් ක්‍රියාකරන තන්තු(රතු තන්තු)- STF
- 2-වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු(සුදු තන්තු)-FTF

- 1)ඉහත තන්තු වර්ග දෙක අතර ඇති වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කරන්න.
- 2)වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු වැඩිපුර අඩංගු ක්‍රීඩකයන් සඳහා සුදුසු මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 5ක් ලියන්න.
- 3)සමමන් ක්‍රියාකරන තන්තු වැඩිපුර අඩංගු ක්‍රීඩකයන් සඳහා සුදුසු මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 5ක් ලියන්න.