



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 26 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කැමල්ල

සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.

- විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වලදී ජේශියක සංකෝචනය හා ඉතිල්වීමේ ක්‍රියාවලියක් ඇති අතර මෙහිදී ජේශි සංකෝචනයට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා ශක්තිය ලබාදෙන්නේ ATP (ඇඩිනොසින් ට්‍රයිපොස්පේට්) මගිනි. ATP අනුවේ අවසන් පොස්පේට් කාණ්ඩය බිඳ හෙලීමෙන් ශක්තිය නිපදවේ. ශක්තිය නිපදවීමෙන් පසු ඇතිවන ADP (ඇඩිනොසින් ඩයි පොස්පේට්) නැවත ATP බවට පරිවර්තනය කිරීමට පිටතින් ශක්තිය සැපයිය යුතුය. එය ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම ලෙස හැඳින්වේ.
- 1- ශක්තිය සැපයීම සිදු කෙරෙන ප්‍රධාන ආකාර දෙක නම් කරන්න.
  - 2- එක් එක් ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම වලදී යොදාගැනෙන අමුද්‍රව්‍ය හා අතුරුඵල සමීකරණ වලින් දක්වන්න.
  - 3- මෙම ශක්ති ක්‍රම යොදාගන්නා ඉසව් වෙන් වෙන්ව සටහන් කරන්න.
  - 4- ව්‍යායාමයේදී අස්ථි/ජේශි/ස්නායු පද්ධතිවල සහභාගිත්වය දැක්වීමට කරුණු දෙක බැගින් ලියන්න.