

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

කෙටි සටහන්

09.ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වෙමු.

❖ ධාවන පියවරක අවස්ථා කීයද?

02යි.

❖ ධාවන පියවරක අවස්ථා මොනවාද?

ආධාරක අවධිය

පියාසරික අවධිය

❖ ආධාරක අවධිය යනු කුමක්ද ?

පාදය පොළොව ස්පර්ශ කරන

අවස්ථාවයි.

❖ පියාසරික අවධිය යනු කුමක්ද ?

පාදය පොළොවෙන් මිදී ඉහළට යන

අවස්ථාවයි.

❖ ධාවන ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන
ඉරියව්ව නිවැරදි කිරීම සඳහා යොදා
ගන්නා ධාවන අභ්‍යාස කීපයකි.ඒ
මොනවාද ?

ධාවන සරඹ A (Running A)

ධාවන සරඹ B (Running B)

ධාවන සරඹ C (Running C)

❖ ධාවන සරඹ වල යෙදීමෙන් ඇති
ප්‍රයෝජන මොනවාද ?
නිවැරදි ඉරියව්වෙන් ධාවනයේ යෙදීමට
හුරු වීම.

ධාවන වේගය වැඩි කර ගැනීමට හැකි
වීම.

පොළොව හා පාදය අතර සම්බන්ධය
පාලනය කිරීමට හැකි වීම.