



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය:- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 3

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by-කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කැගලෑ

13 පාඩම -පේශි හා අස්ථි පද්ධති හඳුනා ගනිමු.

1. නිර්මාණය හා කාර්යය අනුව ශරීරයේ පේශි වර්ග 03 ක් ඇත. ඒවා නම්කර එම පේශි පවතින ස්ථාන ලියන්න.
2. පේශි පද්ධතිය මගින් ඉටුවන කාර්යයන් මොනවාද?
3. කංකාල පේශියක හරස්කඩක් ඇඳ කොටස් නම් කරන්න.
4. පේශි ශක්තිය ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක්ද?
5. මිනිසාගේ කංකාල පේශිවල අන්තර්ගත තන්තු වර්ග දෙකකි. එම වර්ග දෙක නම්කර ඒවායේ විශේෂ ලක්ෂණ වගුවක සටහන් කරන්න.
6. ක්‍රීඩා පුහුණුව තුළින් ඉහත තන්තුවල වෙනස්කම් කිහිපයක් සිදුකල හැකිය ඒ මොනවාද?
7. පේශි පද්ධතියට බාධා පමුණුවන සාධක ලියන්න.
8. පේශි පද්ධතිය ආරක්ෂාකර ගැනීමට කලයුත්තේ මොනවාද?
9. අස්ථි පද්ධතියෙන් ඇති ප්‍රයෝජන සඳහන් කරන්න.
10. අස්ථිවල හැඩය අනුව ප්‍රධාන වර්ග 04කි ඒවා ලියන්න.
11. වලනය සඳහා සහභාගිවන සන්ධි වර්ග මොනවාද?
12. සිරුරේ සිදුවන පේශි අස්ථි වලන ලීවර ගණ තුනෙන් කවර හෝ එකක ක්‍රියාකාරිත්වයට සමාන උදාහරණ සපයන්න.