



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

5 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

මාවනැල්ල කලාපය
සැකසුම-සුභාෂණී ගිරෝමාලා මිය

9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු.

❖ පාඩම ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් 3කි. ඒ මොනවාද?
 -
 -
 -
- අප විසින් යෝග්‍යතාව නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීම නිසා අත්කරගත හැකි වාසි 3 ක් ලියන්න.
 -
 -
 -
- අප එදිනෙදා සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය කරගත හැකි ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග කිහිපයකි.
 -
 -
 -
 -
 -

❖ යා කරන්න.

- | | |
|--|-------------------|
| I. මීටර් 100 අඩු කාලයකින් දිවීම. | නම්‍යතාව |
| II. බරක් එසවීමට අවශ්‍ය ගුණාංගය. | සමායෝජනය |
| III. වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවීමට හැකිවීම. | වේගය |
| IV. ජිම්නාස්ටික් ව්‍යායාම කිරීම මගින් | ශක්තිය |
| V. පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම. | දරාගැනීමේ හැකියාව |

❖ හිස්තැන් පුරවන්න.

(රිද්මය, ශාරීරික වෙහෙස අඩුවීම හා වැඩි වේලාවක් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව, ශාරීරික සුවතා ව්‍යායාම හා බැලේ ව්‍යායාම, ශාරීරික යෝග්‍යතාව, වේගයෙන් ඇවිදීම බයිසිකල් පැදීම)

- යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අයුරින් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කිරීම සඳහා හා කළ හැකිය.
- යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිතව තාලයකට සිදු කිරීම..... ලෙස හඳුන්වයි.
- රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් වේ.
- රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීමෙන් වර්ධනය වේ.