

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 08	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වෙළු
---------------	--------------------------------------	---------------------------------

❖ මලල ක්‍රීඩාවේ දී ධාවනය කරගතකාරී ඉසව්වක් ලෙස යොදා ගන්නා බැවින්, එය නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ධාවන අභ්‍යාස මගින් ධාවකයාගේ ශිල්පීය ක්‍රමය පමණක් නොව, ධාවන වේගය ද වැඩි කර ගත හැකි ය. විශේෂයෙන් ම කෙටි දුර ධාවනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම ඉතා වැදගත් වේ.

✚ පෙළ පොතේ පාඩම ආශ්‍රයෙන් ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිලිතුරු සපයන්න.

01. ධාවන අභ්‍යාසවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

.....

.....

.....

.....

02. ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකකි එය ලියා දක්වන්න.

.....

.....

03. ආධාරක අවධිය (support phase) ඇද දක්වන්න.

04. පියාසරික අවධිය (flight phase) ඇද දක්වන්න.

