

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය



ZEOM



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கோட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය - 09	විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම - සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගනිමු.
---------------	------------------------------------	--

කාර්යය පත්‍රිකා -12

- යෝග්‍යතාවය යනු , අපගේ ඵදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව කරගැනීමට ඇති හැකියාවයි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු , ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවයි. එය කොටස් දෙකකි.

- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය
- දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යනු, අපගේ ඵදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව දායක වන සාධකයි. ඒවා ප්‍රධාන කොටස් 5 කි

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය 5 කි.

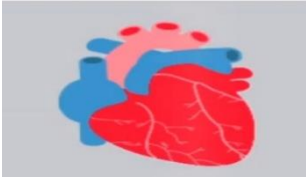
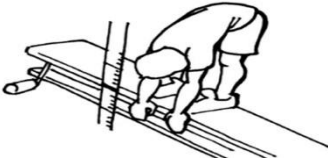
1. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
2. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
3. පේශිමය ශක්තිය
4. නම්‍යතාවය
5. ශාරීරික සංයුතිය

දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය 6කි

1. සමබරතාව
2. ජවය
3. උදැඟිතාව
4. සමායෝජනය
5. වේගය
6. ප්‍රතික්‍රියා වේගය

නමය ශ්‍රේණියට අදාළ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක ඉගෙන ගනිමු

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වල ප්‍රතිඵල මැනීම සඳහා විවිධ පරීක්ෂණ සිදු කරයි.

යෝග්‍යතාවය	පරීක්ෂණය	
හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව	අකණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය (බාලක 800m, බාලිකා 600m)	
පේශිමය දැරීමේ හැකියාව	පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය	
පේශිමය ශක්තිය මැනීම	හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය	
නම්‍යතාව මැනීම	හිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය	
ශාරීරික සංයුතිය	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ඉනෙහි වට පරමාණය උසට දරන අනුපාතය සෙවීම	

පෙළ පොතෙහි පාඨම ආශ්‍රයෙන් ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න .

1. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය කුමක්දැයිත් කෙටියෙන් පහදන්න.

.....
.....

2. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය සාධක 5 ක්.ලියන්න .

.....
.....
.....

3. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්ද ?

.....

4. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා සුදුසු මලල. ක්‍රීඩා ඉසව් 2 ක්.ලියන්න .

.....

5. ජේශ්මය දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්ද ?

.....

6. ජේශ්මය දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණයක් නම් කරන්න

.....

7. ජේශ්මය ශක්තිය යනු කුමක්ද ?

.....

8. ජේශ්මය ශක්තිය මැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණයක් ලියන්න .

.....

9. නම්‍යතාව යනු කුමක්ද ?

.....

10.නම්‍යතාව මැනීම සඳහා සරල පරීක්ෂණයක් නම් කරන්න .

.....

11.ශාරීරික සංයුතිය යනු කුමක්ද ?

.....

12. ශාරීරික සංයුතිය මැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණයක් නම් කරන්න .

.....

13.ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීමේ සූත්‍රය ලියන්න .

.....

14.ඉණ මිම්ම සොයන ආකාරය ඒකක සහිතව ලියන්න

.....

15.සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය උසස් මට්ටමක පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක්.ලියන්න .

.....