

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 7 ශ්‍රේණිය

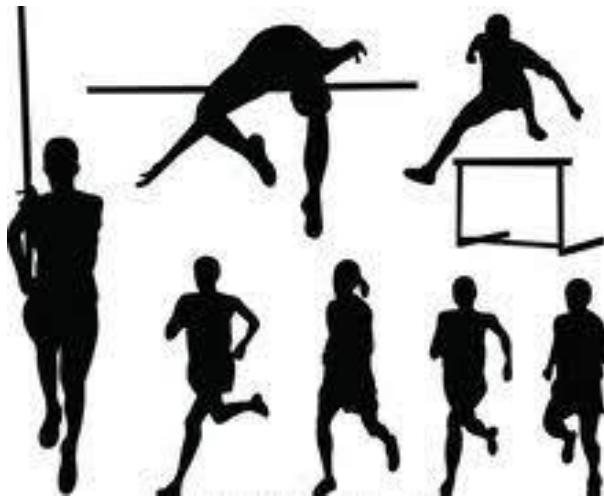
විෂයය : සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාඩම : මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු

කාර්ය පත්‍රිකා අංක 8

මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු.

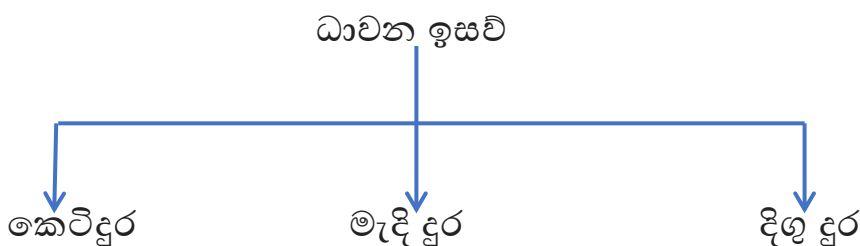
මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනී.



එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබ ඇවිදීම ,දිවීම, පැනීම ,විසි කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ. මෙම ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා ඉසව් ලෙස සකසා ගැනීමෙන් මලල ක්‍රීඩා නිර්මාණය වී තිබේ.

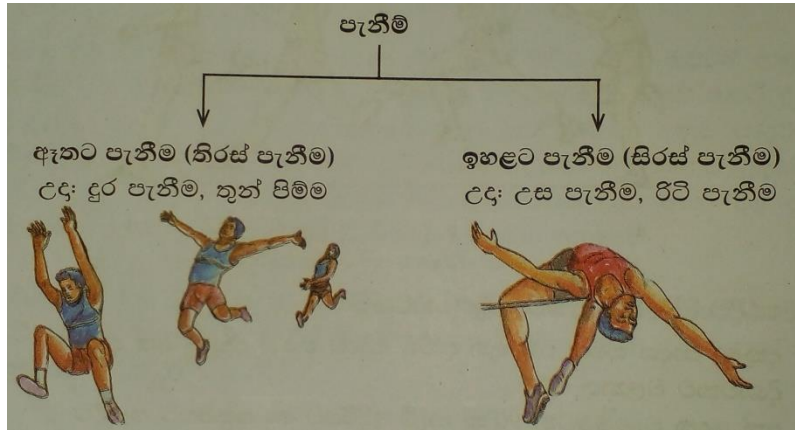
දිවීම

මලල ක්‍රීඩාවේ දිවීමට ඇති දුර අනුව ධාවන ඉසව් ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදා වෙන් කළ හැකිය ධාවන ඉසව් කෙටිදුර මැදි දුර දිගු දුර



පැනීම

මලල ක්‍රීඩාවේ පැනීම සිදු කරන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදා වෙන් කර දැක්විය හැකිය. එනම්



විසි කිරීම

කිසියම් දෙයක් එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට යැවීම සඳහා අපි විසි කිරීම යොදා ගන්නෙමු. මලල ක්‍රීඩාවන්හිදී විසිකිරීම හා දැමීම සිදුකෙරේ. යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල හා මිටිය විසිකිරීම උදාහරණ ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය

සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

- 1). මලල ක්‍රීඩාවේදී දිවීමට ඇති දුර අනුව වර්ග කොටස් තුනකට බෙදේ. ඒ මොනවාද?
- 2). ඇවිදීමේදී සහ දිවීමේ පාද තැබීමේදී දැකිය හැකි වෙනස්කම් ලියන්න
- 3). නිවැරදි දිවීමකදී පාද වල ක්‍රියාකාරීත්වය කෙසේ සිදුවේද?
- 4). දිවීම පුහුණුව සඳහා යොදාගත හැකි අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න
- 5). පැනීම් සිදු කරන ආකාරය අනුව බෙදෙන කොටස් දෙක ලියන්න
- 6). පැනීමකදී දැකිය හැකි අවධි තුන ලියන්න
- 7). පැනීමකදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න

- 8). පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න
- 9). මලල ක්‍රීඩාවේදී ඔබ දැක ඇති විසිකිරීම් තරඟ ඉසව්ව ලියන්න
- 10). විසිකිරීම් ඇතුළත් ඔබ දන්නා වෙනත් ක්‍රීඩා තුනක් ලියන්න
- 11). කවයක් තුළ සිට විසිකිරීම් කරන තරඟ ඉසව්ව ලියන්න
- 12). දුවගෙන විත් විසිකිරීම් කරන තරඟ ඉසව්ව ලියන්න