

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - පලමු වාරය

ශ්‍රේණිය : 07	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමු.
---------------	--------------------------------------	--------------------------------

❖ සමාජීය, ආර්ථික, ආගමික සහ හෞදාලීය සාධක මත, ජන සංසන්දනය තුළ මිනිසා ගේ වින්දනය, විවේකය හා විනෝදය සඳහා මතු වූ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් 'ජන ක්‍රීඩා' ලෙස හැඳින්වේ.

❖ ජන ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව

- ජාතික හැඟීම ඇති වීම
- ජාතික ඇල්ම වැඩි වීම
- ජාතික දෑ අගය කිරීම හා ආරක්ෂා කිරීම
- අඩු වියදමකින් ස්වදේශීය උපකරණ යොදා සිදු කල හැක.

❖ අවුරුති කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා

- පංච දැමීම
- නෙරෙංචි ඇඳීම
- ඔළිඳ කෙළිය
- එළවන් කෙළිය
- වළ කපු ගැසීම
- කිලිතට්ටු, කිට්ටිපුල්ලු
- වාර්ථටම්
- කෝලම්
- රබන් ගැසීම



❖ ජන ක්‍රීඩාවල යෙදීම නිසා අපට ලැබෙන වාසි

- ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි වීම
- මානසික ආතතිය අඩු වීම
- නීතිගරුක වීම
- ඉවසීම වර්ධනය වීම
- නායකත්වය දැරීම
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීම



 සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ක්‍රීඩා හා ජිවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම නිසා ඔබට අත්වන වාසි මොනවාද?

---

---

---

---

---

---

---

---

02. ජන ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරන්න.

---

---

---

---

03. ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ මොනවාද?

---

---

---

---

---

04. ජන ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් 02කි නම් කරන්න.

---

---

---

05. ජන ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඇද දක්වන්න.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

06. අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා කිහිපයක් ලියා දක්වන්න.

---

---

---

---

---

---

---

---