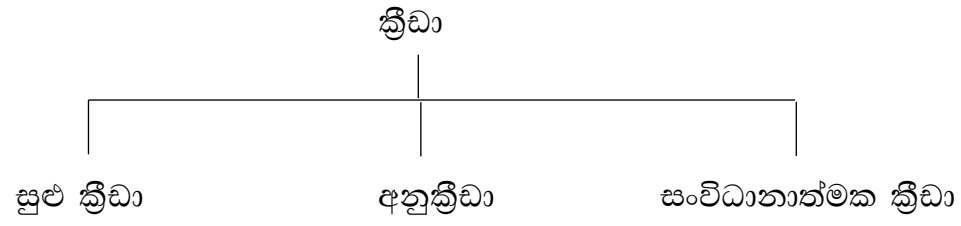


මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 06	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු
---------------	--------------------------------------	--

✚ ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ තුනකි,



✚ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් කායික සෞඛ්‍යය, මානසික සෞඛ්‍යය සහ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු වේ.



කායික වාසි

මනෝ.සමාජීය වාසි

- මාංශපේශි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම
- වේගයෙන් හා ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීම නිසා ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම
- ශරීරය පුරා රුධිරය සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම
- දහදිය මගින්, ශරීරයේ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය පිටවීම වැඩි වීම
- සිරුරේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය දැවී යාම
- ශරීරයට මනා පෙනුමක් හා පෞරුෂත්වයක් ලබා ගත හැකි වීම
- අනතුරු හා ආබාධවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු වීම
- පහසුවෙන් විඩාවට පත් නොවී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි වීම

- සතුට හා විනෝදය ලබාගත හැකි වීම
- මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇති වීම
- නීති රීතිවලට අවනත වීමට හුරු වීම
- ජය පරාජය සමඟ විඳි ගැනීමට හුරු වීම
- කණ්ඩායමක් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
- එකිනෙකාට උදව් කිරීමට හුරු වීම
- යහපත් ගතිපැවැත්ම, ආචාර ධර්ම හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම

✚ සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

01. සුළු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ මොනවාද?

02. ඔබ දන්නා සුළු ක්‍රීඩා කීපයක් නම් කරන්න.

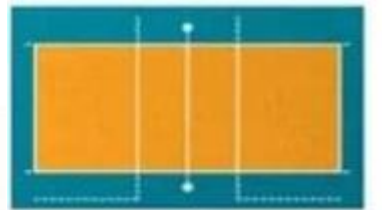
03. අනුක්‍රීඩා යනු කුමක්ද?

04. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යනු කුමක්ද?

05. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ මොනවාද?

06. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිලිබඳව කෙටි හැඳින්වීමක් ලියා දක්වන්න.

07. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම් ලියා දක්වන්න.



08. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිලිබඳව කෙටි හැඳින්වීමක් ලියා දක්වන්න.

09. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම් ලියා දක්වන්න.



10. පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිලිබඳව කෙටි හැඳින්වීමක් ලියා දක්වන්න.

11. පාපන්දු ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය පහසුකම් ලියා දක්වන්න.



12. ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හතරක් නම් කරන්න.

13. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ මොනවාද?

14. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව නම් කරන්න.

15. ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව නම් කරන්න.

16. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලක ක්‍රීඩා කරනු ලබන ක්‍රීඩකයින් ගණන කීයද?

17. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලක ක්‍රීඩා කරනු ලබන ක්‍රීඩකයින් ගණන කීයද?

18. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ එක් පිලක ක්‍රීඩා කරනු ලබන ක්‍රීඩකයින් ගණන කීයද?

19. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබා ගැනීම තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.

20. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී වලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.

21. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබා ගැනීම තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.

22. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී වලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.
