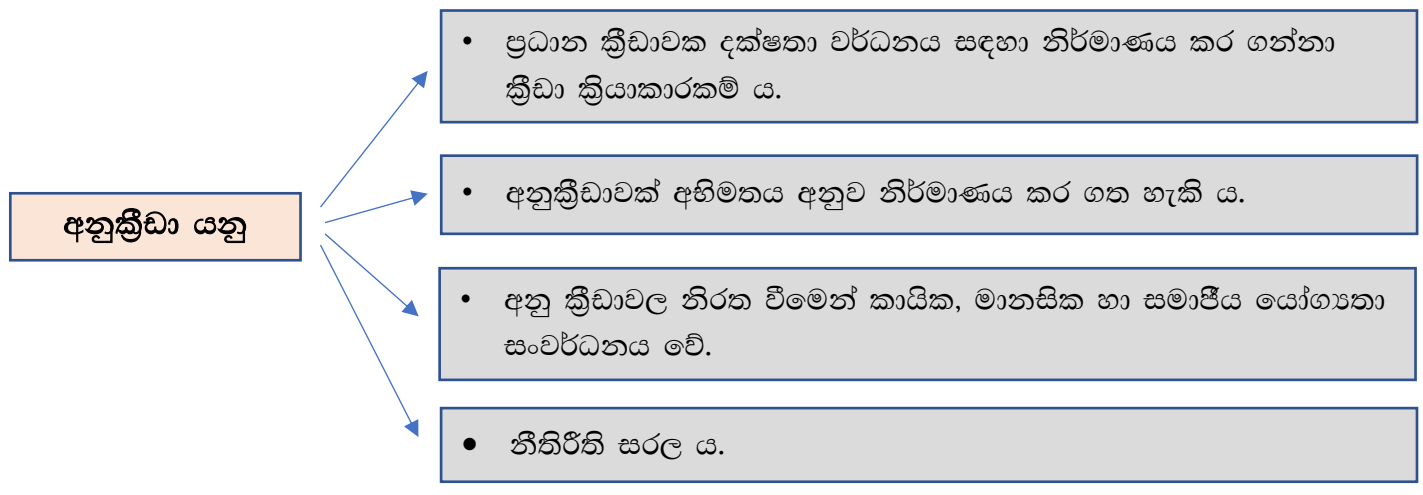


මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 08	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු
---------------	--------------------------------------	----------------------------



අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් කායික, මානසික හා සාමාජීය යෝග්‍යතා වර්ධනය වන ආකාරය

කායික

- වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍යතාව ගොඩ නැගීම
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම

මානසික

- විනෝදය හා සතුට ලැබීම
- ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දුව ඇති වීම
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට
- සඳහා පුහුණුව ලැබීමට පෙලඹීම
- ස්වයං විනය ඇති වීම

සාමාජීය

- කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමට හැකි වීම
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
- නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

✚ පෙළ පොතේ පාඩම ආශ්‍රයෙන් ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිලිතුරු සපයන්න.

01. ක්‍රීඩාවේ වර්ග කිහිපයකට බෙදා දැක්විය හැක. ඒවා ලියා දක්වන්න.

02. අනුක්‍රීඩා යනු කුමක්දැයි ලියා දක්වන්න.

03. අනුක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි මොනවාදැයි ලියා දක්වන්න.

04. අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව ලියා දක්වන්න.

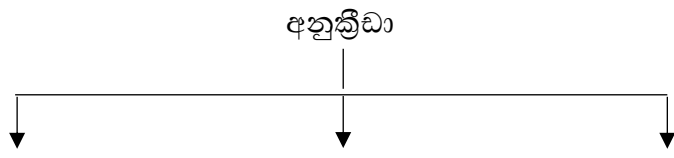
05. අනුක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ ලියා දක්වන්න.

06. අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් කායික යෝග්‍යතා වර්ධනය වන ආකාරය ලියා දක්වන්න.

07. අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් මානසික යෝග්‍යතා වර්ධනය වන ආකාරය ලියා දක්වන්න.

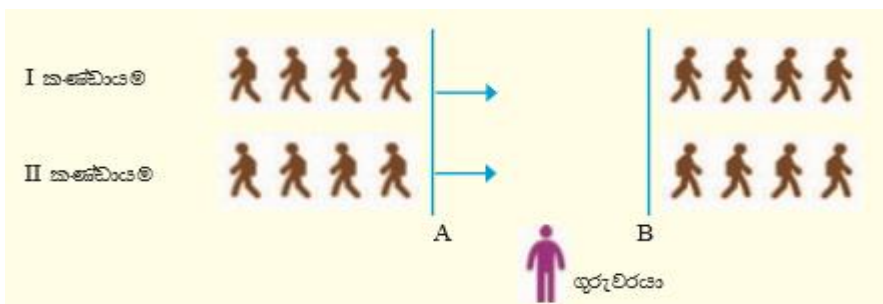
08. අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සමාජීය යෝග්‍යතා වර්ධනය වන ආකාරය ලියා දක්වන්න.

09. පහත සඳහන් සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



10. පහත දැක්වෙන උපකරණ රහිත අනුක්‍රීඩා රූප සටහන් පැහැදිලි කරන්න.

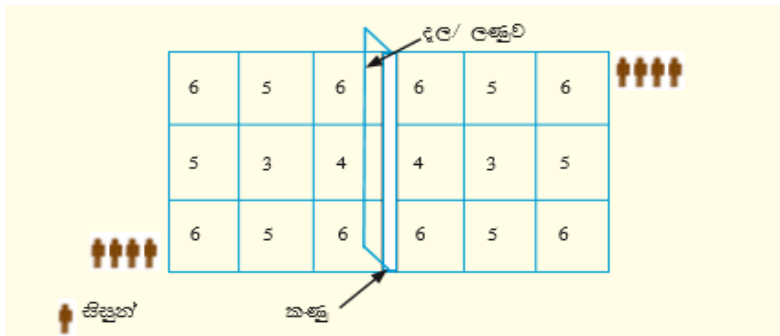
01. -----



නීති රීති

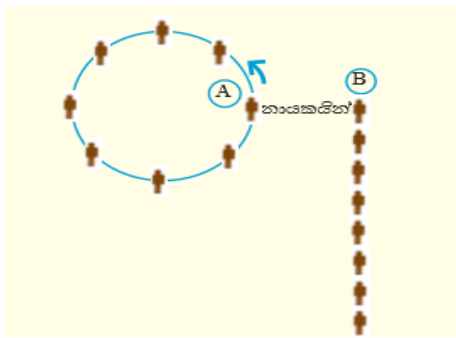
11 . පහත දැක්වෙන උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩා රූප සටහන් පැහැදිලි කරන්න.

01. -----



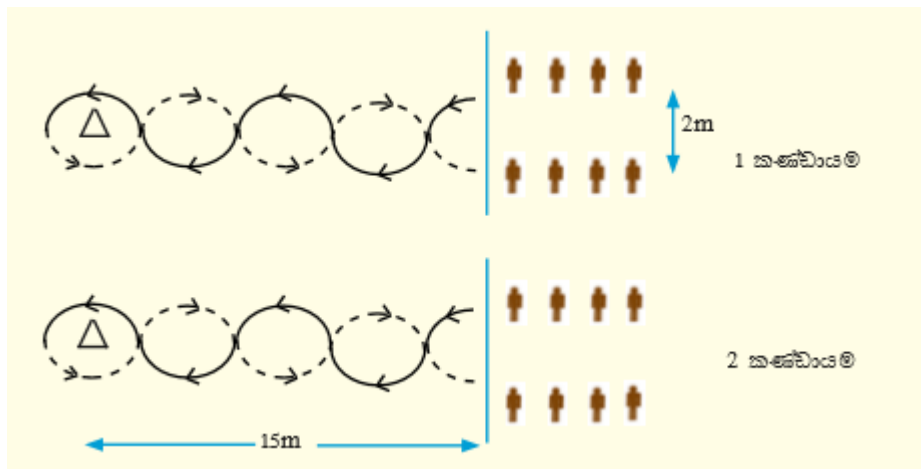
නීති රීති

02. -----



නීති රේ

03.



නීති රේ
