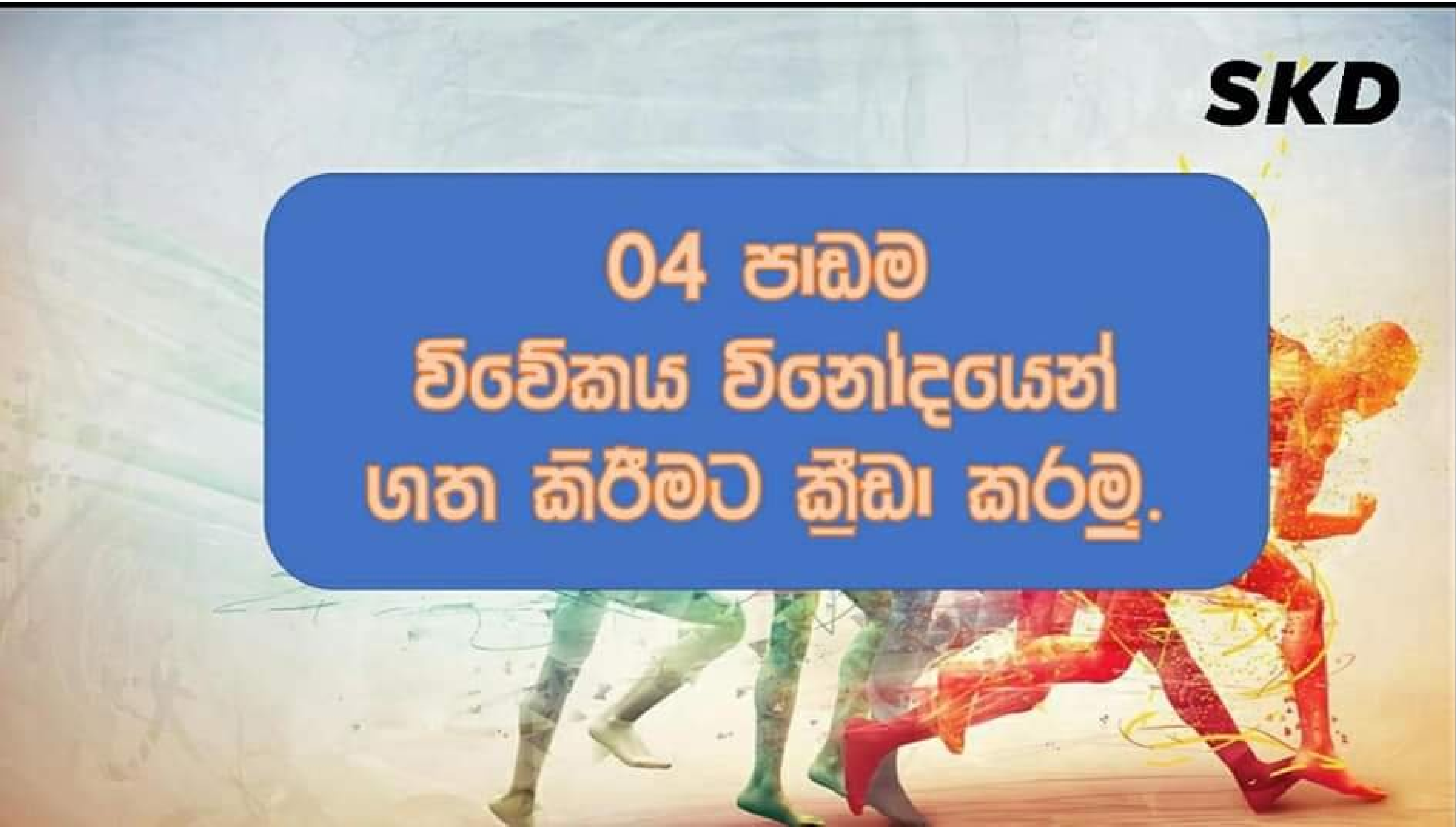
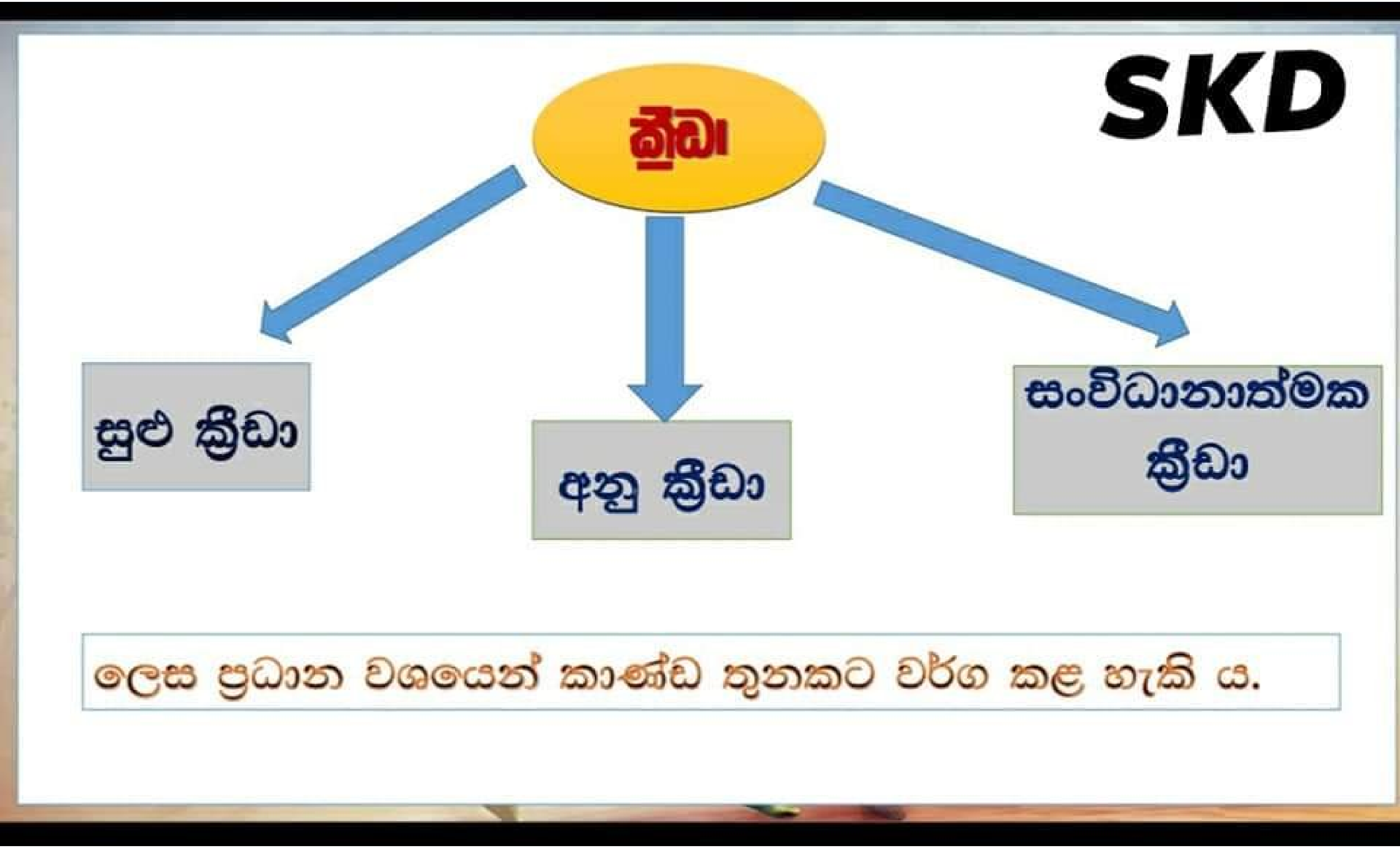
SKD
සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය
6 ශ්‍රේණිය


SKD
04 පාඩම
විවේකය විනෝදයෙන්
ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු.

SKD

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් යනු :-

දිවීම, පැනිම, විසි කිරීම, රිංගීම, එල්ලීම වැනි නොයෙකුත් චලන උපයෝගීකර ගනිමින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීමටත් නීරෝගී බව, ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුට ලබා ගැනීමටත් උදව්වන ක්‍රියාකාරකම් ය.


SKD
ක්‍රීඩා
සුළු ක්‍රීඩා
අනු ක්‍රීඩා
සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ තුනකට වර්ග කළ හැකි ය.

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි වාසි

කායික වාසි

SKD

- මාංශපේෂී හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම.
- වේගයෙන් හා ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීම නිසා ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම.
- ශරීරය පුරා රුධිරය සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම.
- දහදිය මඟින් ශරීරයේ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය පිටවීම වැඩිවීම.
- සිරුරේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය දැවියාම.
- ශරීරයට මනා පෙනුමක් හා පෞරුෂත්වයක් ලබා ගත හැකිවීම.
- අනතුරු හා ආබාධවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු වීම.
- පහසුවෙන් විඩාවට පත්නොවී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකිවීම.

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි වාසි

SKD

මනෝ සමාජීය වාසි

- සතුට හා විනෝදය ලබා ගත හැකිවීම.
- මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇතිවීම.
- නීති රීතිවලට අවනත වීමට හුරු වීම.
- ජය පරාජය සමව විඳ ගැනීමට හුරු වීම.
- කණ්ඩායමක් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිවීම.
- ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- එකිනෙකාට උදව් කිරීමට හුරු වීම.

SKD
සුළු ක්‍රීඩා (Minor games)
විවේක අවස්ථාවල දී ඔබ තනිව හෝ මිතුරන් සමඟ සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩා වේ.

SKD

සුළු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ

- උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
- පවතින ඉඩකඩ අනුව ක්‍රීඩාව සංවිධානය කර ගැනීමට හැකි වීම.
- අවට පරිසරයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි සම්පත් උපයෝගී කර ගත හැකි වීම.
- ලිහිල් නීති රීති පැවතීම.

ඔබට තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්
දෙදෙනෙකු හෝ කණ්ඩායමක් සමඟ කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්
SKD
ඉපිලි රැහැන්
පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම
කොටු පැනීම
කවුද රජා
වස පැගීම
පන්දුව පරදවමු
ගස්මාරු කිරීම

තවත් සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

SKD

SKD

SKD
ස්තූතියි......