



06 ශ්‍රේණිය

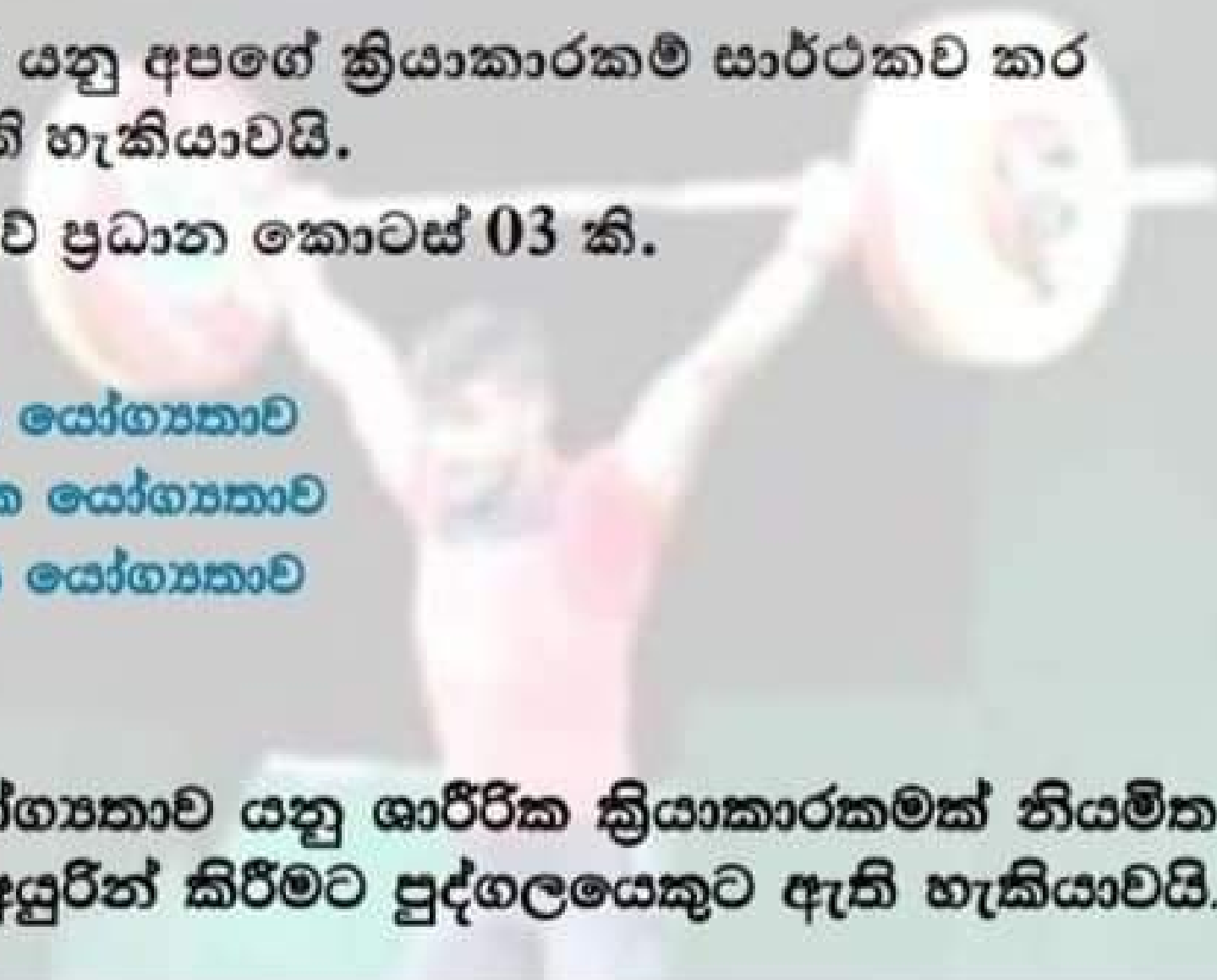
(09 පාඩම)

සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය
කර ගනිමු.

- යෝග්‍යතාව යනු අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.
- යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් 03 කි.

- ශාරීරික යෝග්‍යතාව
- මානසික යෝග්‍යතාව
- සමාජීය යෝග්‍යතාව

- ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අයුරින් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි.



යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වීම.
- කාර්යක්ෂමව දියුණුවීම.
- පෞරුෂය වර්ධනය වීම.
- ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම.
- නායකත්වයට සුදුසු වීම.
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය වර්ධනය වීම.

ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග

- ❖ ශක්තිය
- ❖ වේගය
- ❖ දුරා ගැනීමේ හැකියාව
- ❖ නම්‍යතාව
- ❖ සමායෝජනය



ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම

- විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් අපගේ යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කරගත හැකිය.
- පහතින් දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම මගින් අපගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කර ගත හැකිය.

- වේගයෙන් ඇවිදීම
- ඔපිසිකල් පැදීම
- පිහිනීමේ නිරත වීම
- ස්කිපින් රෝප් පැනීම
- තෙමෙන් දිවීම



රිද්මය

යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිතව කාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූලව සිදු කිරීම රිද්මයයි

අපට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්

- ✓ ශරීර සුවිකා ව්‍යායාම
- ✓ ස්කිප්ස් රෝල් පැනීම
- ✓ බැලේ ව්‍යායාම කිරීම
- ✓ ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම
- ✓ රිද්මයානුකූල පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්



රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි

- ▶ ශාරීරික වෙහෙස අඩුවීම
- ▶ සතුටින් ක්‍රියා කිරීමට හැකිවීම
- ▶ වැඩි වේලාවක් ක්‍රියාකළ හැකිවීම
- ▶ සිත් ගන්නා ලෙස චලන දැක්විය හැකිවීම

ස්තූතියි!

වහිනිවිකරුණාචලක
බප/හා/විද්‍යාලයක විද්‍යාලය

6-8 / 8