

සවියෙන් පෙරට - අපි එකට  
 e - ඉගෙනුම් පාසල  
 හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

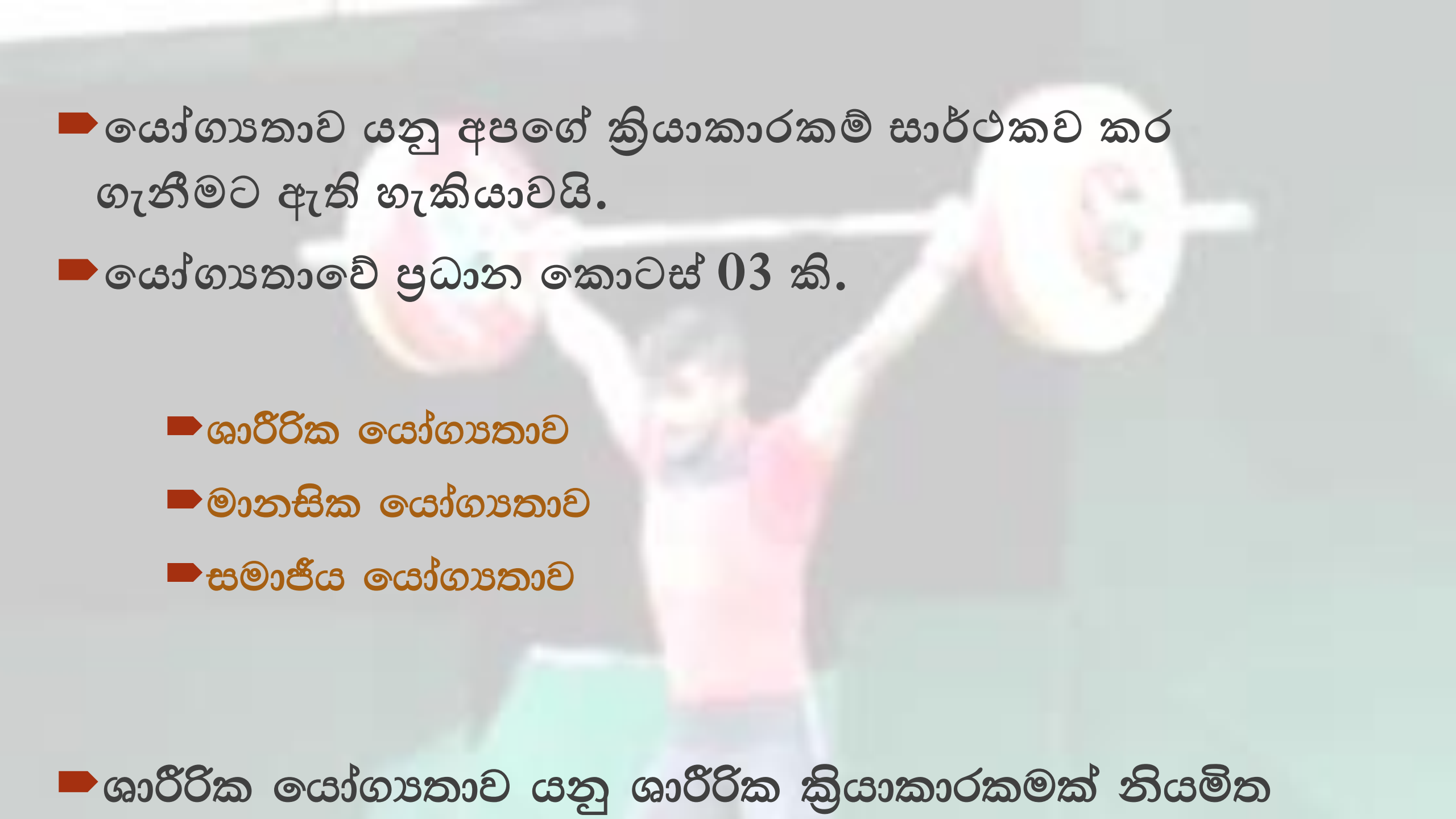
ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	ඒකකය
06 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	2 වාරය	9 ඒකකය

ඩබ්.ඩී.පී.කරුණාතිලක

රමුක්කන විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය

බණ්ඩාරගම





➤ 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

## 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
- ❖ චේතිය
- ❖ දරා 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 ඇතිවීම

▶ බයිසිකල් පැදීම

▶ පිහිනීමේ නිරත

▶ ස්කිපින් රෝප

▶ සෙමෙන් දිවීම



# රිද්මය

යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිතව කාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූලව සිදු කිරීම රිද්මයයි.

අපට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්

- ✓ ශරීර සුවතා ව්‍යායාම
- ✓ ස්කිපින් රෝප් 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

အံ့ကုသိဒိ!