



ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට නම් ඔබ ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත යුතු වේ. කුඩා අවධියේ සිට ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්, සෞන්දර්ය කටයුතු ආදියෙහි නියැලෙමින්, කාර්යක්ෂම ජීවිතයක් ගත කිරීම මගින් ඔබට ශාරීරික යෝග්‍යතාව පමණක් නොව මානසික යෝග්‍යතාව ද, සමාජීය යෝග්‍යතාව ද පවත්වා ගත හැකි වේ.

භය වන ශ්‍රේණියේදී ඔබ, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම, ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැන බැලීම සඳහා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ, යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් භාවිතය ඉගෙන ගත් බව මතකයි නේද?

මෙම පාඩමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක, ශාරීරික යෝග්‍යතාව ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් වැඩි දියුණු කිරීම හා ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ දැනුමක් ඔබට ලැබේ.



ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු අනවශ්‍ය වෙහෙසට පත් නොවී කාර්යයන් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව යි. ඊට හේතු වන ගුණාංග කිහිපයක් අප තුළ ඇත. එම ගුණාංග ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ලෙස හැඳින් වේ. විවිධ ව්‍යායාම, පුහුණු වැඩසටහන් හා ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය. ක්‍රීඩාවේ විවිධ වලන සාර්ථකව දැක්වීම සඳහා මෙම සාධක වැදගත් වේ. ඊට අමතර ව තරබාරුව අඩු වීම, නිරෝගි බව හා කාර්යක්ෂම බව ලැබීම, අනතුරුවල දී ක්ෂණිකව ක්‍රියා කිරීමට හැකි වීම, ක්‍රියාකාරකම්වල දී වෙහෙස අඩු වීම වැනි වාසි මෙම සාධක සංවර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට හිමි වේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහත දැක්වේ.

1. වේගය (Speed)



2. ශක්තිය (Strength)
3. නම්‍යතාව (Flexibility)
4. සමායෝජනය (Coordination)
5. දූර්මේ හැකියාව (Endurance)

වේගය

යම් කිසි කාර්යයක්, අඩු කාලයකින් කිරීමේ හැකියාව වේගය ලෙස හැඳින් වේ.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු යන ක්‍රීඩාවල දී වේගය ඉතා වැදගත් ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභා‍රයෙන් පසු පන්දුව පැමිණෙන ස්ථානයට ක්‍රීඩකයා වේගයෙන් ළඟා විය යුතු ය. ප්‍රභා‍රය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රභා‍රය සිදු කරන ස්ථානයට වේගයෙන් ළඟා වී පන්දුව ආවරණය කළ යුතු වේ.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීම, පන්දුව අල්ලා ගැනීමට දිවයාම, ක්‍රීඩිකාවක් රැකීම යන අවස්ථාවල දී වේගය අවශ්‍ය වේ.



13.1 රූපය

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව රැගෙන ගෝලය වෙත යාමට, පන්දුව රහිතව ඉදිරියට යාමට ද වේගය අවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රීඩාවේ දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ඉසව්වල දී වේගය ඉතා වැදගත් වේ.

භෞතික බලය

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න. එම ක්‍රීඩාවට වේගය බලපාන ක්‍රීඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

ශක්තිය

කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව ශක්තිය ලෙස අපට සරලව හැඳින්විය හැකි ය.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රීඩා මෙන් ම අනිකුත් ක්‍රීඩාවල දී ද ශක්තිය වැදගත් ශාරීරික ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රහාරය සිදු කිරීමට අත්වල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. දැල අසල ක්‍රීඩකයින්ට උඩ පැනීම සඳහා පාදවල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව නිවැරදිව විසි කිරීමට අත්වල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- පන්දුව විදින ක්‍රීඩිකාව වැළක්වීම සඳහා රකින ක්‍රීඩිකාවන් පාදවල ශක්තිය ගෙන උඩ පැනීම සිදු කරයි.



13.2 රූපය

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුවට පාදයෙන් පහර දී ඇතට පන්දුව යැවීම සඳහා පාදවල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. පන්දුව තුළට විසි කිරීමක් සඳහා ද ක්‍රීඩකයින්ට දැත්වල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රීඩාවේ කවපෙත්ත, යගුලිය, හෙල්ල විසි කිරීමට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

භූමිකා මලල

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න, එහිදී ශක්තිය බලපාන ක්‍රීඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න

නමයතාව

නමයතාව යනු අත්, පා ආදී ශරීර අංග සන්ධි හරහා නමමින්, දිගහරිමින් නිදහස්ව චලනය කිරීමට ඇති හැකියාවයි. ඔබේ නමයතාව වැඩි නම් ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි පරාසයක් තුළ චලනය වීමට හැකියාව ලැබේ.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රීඩා මෙන් ම අනිකුත් ක්‍රීඩාවල දී ද නමයතාව වැදගත් ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පිටිය රැකීම සඳහා සමහර අවස්ථාවල දී බිමට ආසන්නව නැමීමට සිදු වේ. එසේ ම ඇඟ, අත්, පාද, නමා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙනු ඔබ දැක ඇත.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා වර්ධනයට ද නමයතාව වැදගත් වේ. විදින ක්‍රීඩිකාව රැකීම සඳහා රකින ක්‍රීඩිකාවට හොඳ නමයතාවක් අවශ්‍ය වේ. පන්දුව සහිත ක්‍රීඩිකාවගේ ඉරියව් අනුව අත්, පාද, ශරීරය, නවමින් දිගහරිමින් රැකීම කළ යුතු වේ.
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී ගෝල් රකින්නා පන්දුව රැකීම සඳහා ශරීරය නවමින්, දිගහරිමින් ක්‍රියාකාරීව සිටිය යුතු ය.
- ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉරියව් සඳහා නමයතාව ඉතා වැදගත් වේ.



13.3 රූපය

භෞතික විද්‍යාව

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න. එම ක්‍රීඩාවෙහි නමයතාව බලපාන ක්‍රීඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

සමායෝජන හැකියාව

ශරීරයේ විවිධ කොටස් අතර හොඳ සම්බන්ධතාවක් ඇතිව ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව සමායෝජන හැකියාව ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. උදාහරණ ලෙස ඇස, කන, සම වැනි සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් සමග සම්බන්ධතාවක් ඇතිව අත්, පා වැනි ශරීර කොටස් වලන දක්වයි.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රීඩා මෙන් ම අනෙකුත් ක්‍රීඩාවල දී ද සමායෝජන හැකියාව වැදගත් ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සිදු කරන ස්ථානය හොඳින් ඇස්වලින් දැක අත් ආවරණ එම ස්ථානයට ගෙන යාමට හොඳ ස්නායු ජේශි සමායෝජනයක් තිබිය යුතු ය.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව යැවීමට සුදුසු ස්ථානයක් හා ක්‍රීඩිකාවක් තෝරා එම ස්ථානයට පන්දුව යැවීමට හොඳ සමායෝජන හැකියාවක් ක්‍රීඩිකාවන්ට තිබිය යුතු ය.



13.4 රූපය

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව ඉදිරියට ගෙන යාමේ දී අනෙක් පිලේ ක්‍රීඩකයන් මගහරිමින් පන්දුව ගෙන යාමට මෙම ගුණාංගය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රීඩාවේ දුවගෙන විත් හෙල්ල විසි කිරීම සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථාවකි.

හැකියාව බලමු

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න, එම ක්‍රීඩාවෙහි සමායෝජනය බලපාන ක්‍රීඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න

දැරීමේ හැකියාව

යම් කිසි කාර්යක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට ඇති හැකියාව දරා ගැනීමේ හැකියාවයි.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු මෙන් ම අනෙකුත් බොහෝ ක්‍රීඩාවලට දරා ගැනීමේ හැකියාව අවශ්‍ය වේ.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ජයග්‍රහණය විසඳීම සඳහා වට කිහිපයක් යාමට සිදු වුවහොත් දීර්ඝ කාලයක් තුළ තම දක්ෂතා පවත්වා ගැනීමට මෙම කණ්ඩායම් දෙකට ම දැරීමේ හැකියාව තිබිය යුතු ය.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ අවසානය දක්වා ම ක්‍රීඩිකාවන් නිවැරදි දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට හොඳ දැරීමේ හැකියාවක් අවශ්‍ය වේ.
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දීර්ඝ කාලයක් තුළ විශාල ක්‍රීඩා පිටියක දිව යමින් ක්‍රීඩා කළ යුතු වේ. මේ නිසා පා පන්දු ක්‍රීඩකයාගේ දැරීමේ හැකියාව හොඳින් වර්ධනය වී තිබිය යුතු ය.
- මලල ක්‍රීඩාවේ දිගු දුර ධාවනය සඳහා දැරීමේ හැකියාව ඉතා වැදගත් වේ.



13.5 රූපය

ඉහත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ක්‍රීඩකයන්ට මෙන් ම ඔබට ද වැදගත් වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව ඉටු කිරීමට මෙන් ම හොඳ කායික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට ද මෙම සාධක වැදගත් වේ. එම නිසා මෙම සාධක දියුණු වන අන්දමින් ඔබ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

භෞතික බලධ

හය වන ශ්‍රේණියේ දැනුම මතකයට නගා ගනිමින් යෝග්‍යතා සංවර්ධනය සඳහා ඔබට එදිනෙදා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවක් ලියන්න.

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.



ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ශාරීරික යෝග්‍යතා සංවර්ධනය

ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් යනු දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම ආදියයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කර ගෙන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දියුණු කිරීම ඔබට වැදගත් වේ. අපි මේ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් විමසා බලමු.

සුළු ක්‍රීඩාවක නිරත වුවහොත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක කිහිපයක් දියුණු වේ. එම නිසා ඔබට දිනපතා ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කර ගත හැකි ය.

වේගය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු කාලයකින් නිම කිරීමට අවශ්‍ය සුළු ක්‍රීඩා මෙහි දී වැදගත් වේ. ජයග්‍රහණය ලබා ගන්නේ තරගය වේගයෙන් නිම කළ කණ්ඩායමයි. ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

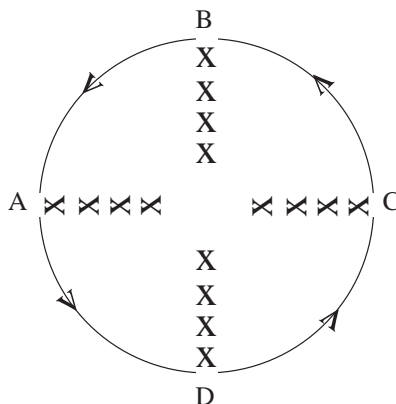
1. ඡටල් රිලේ

A,B,C,D ලෙස කණ්ඩායම් හතරකට බෙදෙන්න. 9.6 රූපයේ දැක්වෙන ජරිදි පෙළ ගැසෙන්න.

කණ්ඩායම්වල පළමු ක්‍රීඩකයන් යෂ්ටිය ගෙන රවුම වටේට වාමාවර්තව දිව යන්න.

එසේ දිව ගොස් තම කණ්ඩායමේ දෙවන ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන්න. අනතුරුව ජේලියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.

දෙවන ක්‍රීඩකයා ද රවුමේ දිව ගොස් තෙවන ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන්න. මෙසේ දුවගොස් මුලින් ම අවසන් වන කණ්ඩායම ජය ගනී.



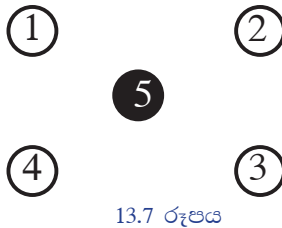
13.6 රූපය

2. මාළු දැල් ක්‍රීඩාව

ක්‍රීඩා පිටියේ කොටුවක් හැඩයේ සීමාවක් ලකුණු කරන්න එක් සිසුවෙකු කොටුවේ මැද සිටින අනෙක් සිසුන් ඇල්ලීම සඳහා කොටුව තුළට දිව යන්න දිව ගොස් ඇල්ලා ගන්නා සිසුවා පෙර සිසුවා සමග දූලක් ලෙස එකතු වේ ඉන් පසු එම දෙදෙනා අතින් අය ඇල්ලීමට දිව යති මෙසේ ඇල්ලන සිසුන් දූලට එකතු කර ගැනේ

3. අම්බිලි පැනීම

අම්බිලියක් යනු කකුලෙන් පොළොවේ ඇඳගන්නා රවුමකි සිසුන් හතර දෙනෙකු 9.7 රූපයේ ආකාරයට අම්බිලි ඇඳ ඒවා තුළ සිට ගන්න එම හතරදෙනා අම්බිලි අතර මාරු වෙද් දී මැද සිටින සිසුවා ඔවුන්ගේ අම්බිලියකට පැන ගැනීමට උත්සාහ කරයි. එවිට අම්බිලියක් නැති සිසුවා මැදට යා යුතු ය මෙසේ දිගට ම තරගය කර ගෙන යන්න



ඉහත ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී වේගවත්ව එහා මෙහා දිවිය යුතු යි. ඒ අනුව වේගය දියුණු කිරීමට මෙම ක්‍රීඩා වැදගත් වේ.



වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

ශක්තිය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

කිසියම් බලයකට හෝ බරකට එරෙහිව තමාගේ බලය යෙදවීමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් කෙනෙකුගේ ශක්තිය වර්ධනය වේ.

1. උගුලෙන් ගැලවීම

ක්‍රීඩාව සඳහා හතරදෙනෙකු සහභාගී වන්න තිදෙනෙකු අත් ඇල්ලා ගෙන රවුමට සිට ගන්න



රවුමේ මැද සිටින සිසුවා අත් අල්ලා සිටින සිසුන්ගෙන් මිදී එළියට යා යුතු යි

2. හිටි දුර පැනීම

සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් වී පෙළ ගැසෙන්න පළමුවැන්නා ආරම්භක රේඛාවේ සිට පාද දෙකෙන් ම ඉදිරියට පනින්න ඔහු පැන්න ස්ථානය සලකුණු කොට දුර මැන ගන්න එතැන සිට ඉදිරියට දෙවැනි ක්‍රීඩකයා පනින්න මෙසේ කණ්ඩායමේ සියලුම දෙනා පනින ලද මුළු දුර මැන ගන්න වැඩිම දුරක් පනින ලද කණ්ඩායම ජය ගනී

3. කුකුල් පොරය

රවුමක් තුළ දෙදෙනෙකු තනි පාදයෙන් සිට ගන්න දෙදෙනාගේ අත් පිටුපසට බැඳ තිබිය යුතු යි උරහිසින් තල්ලු කර අනෙකා වැට්ටවීමට උත්සාහ කරන්න රවුමෙන් එළියට යන්නා ඉවත් වේ නැතහොත් පාදය බිම තැබීමෙන් ද ඉවත් වේ මෙය ආරක්ෂාකාරීව සිදු කළ යුතු වේ



භාණ්ඩාගාර බලම

ශක්තිය දියුණු කිරීමට සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

නමයතාව දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

සිරුරේ සන්ධි පේශි හා කණ්ඩරා ආශ්‍රිත කොටස් නමයතාවට භාජනය කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් නමයතාව දියුණු කර ගත හැකි වේ.

උදා: පෙරට පෙරළීම, පසුපසට පෙරළීම වැනි ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වලින් නිර්මාණය කළ ක්‍රීඩා



භාණ්ඩාගාර බලම

නමයතාව දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

විවිධ සංකීර්ණ වලන වේගයෙන්, නිවැරදිව හා කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා සමායෝජන හැකියාව අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.

වලිගය කැඩීම

ක්‍රීඩා පිටියේ සිසුන් ප්‍රමාණයට ගැලපෙන අයුරින් හතරැස් කොටුවක් හෝ රවුමක් ලකුණු කරන්න

සෑම සිසුවෙකුගේ ම ඉණ පිටුපස ලේන්සුවක් රඳවන්න එය වලිගයයි
සෑම සිසුවෙකු ම තමාගේ වලිගය රැකගෙන අන් අයගේ වලිගය කඩා තමා සතු කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු යි



සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩාපිටියේ දී ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම උෂ්ණ වෘද්ධි (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතු වේ. ඉන් අනතුරුව යෝග්‍යතා ව්‍යායාම සිදු කර, අවසානයේ දී ඇඟ ඉහිල් කිරීම (Warming down) සඳහා ව්‍යායාම සිදු කළ යුතු ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මෙම ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රායෝගිකව නිතර සිදු කිරීමෙන් කාර්යක්ෂම හා නිරෝගී ජීවිතයක් ලබා ගත හැකි වේ.



ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කිරීම

ඔබ හය වන ශ්‍රේණියේදී ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කළ අයුරු මතකයට නඟා ගන්න. එම පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල ඔබ සතුව තිබේ ද? වර්ෂයකට පසු නැවත ශාරීරික යෝග්‍යතාව පරීක්ෂා කර බැලීම මගින් ඔබගේ යෝග්‍යතාව කෙසේ වර්ධනය වී ඇත්දැයි ඔබට ම අවබෝධ කර ගත හැකි ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී අනතුරු, ආබාධ අවම වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රීඩාපිටියක් අවශ්‍ය වේ.



යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී ද ප්‍රථමයෙන් උෂ්ණ වෘද්ධි (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතු ය. ඉන් අනතුරුව පරීක්ෂණ පවත්වා, පසුව ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ (Worming down) ව්‍යායාම සිදු කළ යුතු වේ.

පහත දැක්වෙන පරීක්ෂණ ඔබේ ගුරුකුමා/ගුරුකුමිය විසින් ඔබට සිදු කරනු ලබනු ඇත.

වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණ



13.8 රූපය

ආරම්භක රේඛාවක සිට මීටර් 50ක් වේගයෙන් දිවීමට ඔබට ගත වන කාලය මනින්න. ඉන් පසු පහත ආකාරයට ඔබේ වේගය ගණනය කරන්න.

$$\text{වේගය} = \frac{\text{දුර}}{\text{කාලය}}$$

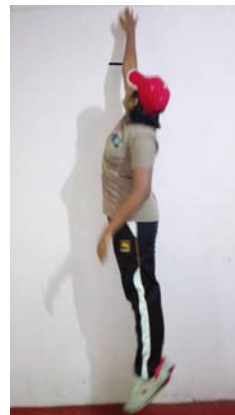
$$\text{වේගය} = \frac{\text{මීටර් } 50}{\text{ගත වූ කාලය (තත්පර)}}$$

ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණ

1. ඉහළ පැනීමේ දක්ෂතාව



a



b

13.9 රූපය

රූපයේ ආකාරයට බිත්තියකට පැත්තෙන් හේත්තු වී අත ඉහළට ඔසවන්න. බිත්තිය ඇල්ලූ ස්ථානය ලකුණු කරන්න. (13.9 a රූපය) දැන් හැකි තරම් ශක්තිය ගෙන ඉහළට පැන නැවතත් බිත්තිය ඇල්ලන්න. (13.9 b රූපය) එම ස්ථානය ලකුණු කර ගන්න. ස්ථාන දෙකේ දුරවල් මැන බලන්න. එම දුර වැඩි නම් ඔබගේ පාදවල ශක්තිය වැඩි බව අවබෝධ කරගන්න.

2. විසි කිරීමේ දක්ෂතාව



13.10 රූපය

13.10 රූපයට අනුව පන්දුව දැනින් අල්ලා ගන්න. පන්දුව පපුව ඉදිරිපසින් පපුව ආසන්නයෙන් තබා ගන්න. ආරම්භක රේඛාවක සිට දැනින් පන්දුව ඉදිරියට විසි කරන්න. පන්දුව බිම පතිත වූ ස්ථානය ලකුණු කර දුර මැන ගන්න.

එම දුර වැඩි නම් ඔබගේ දැන්වල ශක්තිය වැඩි බව අවබෝධ කරගන්න.

නම්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණ

ඉදිරියට නැමීමේ



13.11 රූපය

ගක්තිමත් කුඩා මේසයක 13.11 රූපයේ ආකාරයට මිණුම් පටිය රඳවන්න. මේසය උඩ සිට ගෙන කඳ ඉදිරියට නවා දැන්වලින් හැකි තරම් පහළ ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්න. මේසයට යටින් ඇති සෙන්ටිමීටර් +1 සලකුණට පහළින් ඇල්ලීමට හැකි නම් හොඳ නමානාවක් ඇත.

සමායෝජනය මැනීමේ පරීක්ෂණ



13.12 රූපය

ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණ පරීක්ෂණය

1. සිටගෙන සිටීම
2. දණහිස් නවා පහත් වී පොළොව ස්පර්ශ කිරීම
3. නැවත සිට ගැනීම
4. අත්පුඩියක් ගැසීම
5. නැවත බිමට පහත් වී පොළොව ස්පර්ශ කිරීම

මෙලෙස තත්පර 20ක් තුළ කළ හැකි ඉරියව් ප්‍රමාණය ගණන් කළ යුතු වේ. ඉරියව් ගණන වැඩි නම් ඔබගේ සමායෝජන හැකියාව වැඩි ය.

දැරීමේ හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණ



13.13 රූපය

මීටර් 600ක් දිවීමේ පරීක්ෂණය

ආරම්භක රේඛාවක සිට මීටර් 600ක් දුර දිව යන්න. ඒ සඳහා ගතවන කාලය මැන ගන්න.

ඒ සඳහා ගත වන කාලය අඩු නම් ඔබගේ දරාගැනීමේ හැකියාව හොඳ වේ.



දැන් අප දන්න.....

නිරෝගි ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාවන් ඉතා වැදගත් වේ.

වේගය, ශක්තිය, නම්‍යතාව, සමායෝජනය හා දූරීමේ හැකියාව ලෙස ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහක් අප තුළ ඇත.

දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් අපට යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

ඉහත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක විවිධ පරීක්ෂණ මගින් පරීක්ෂා කිරීමෙන්, ඒවා නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ හැකි ය.



දැනට ඔබ්බේ

1. ඔබ ඉගෙන ගත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහ නම් කරන්න
2. එක් එක් ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් බැගින් හඳුන්වා දෙන්න