

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 15

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත
යෝග්‍යතාවය වර්ධනය
කර ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම්

පත්‍රිකාව



සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම - 01

විනාඩි පහක් හැල්මේ දිවීම ට පෙර හා දිවීමෙන් පසු හෘද ස්පන්දන වේගය හා ස්වසන වේගය මනින්න.



ක්‍රියාකාරකම - 02

දෙදෙනා බැගින් මුහුණට මුහුණලා සිටගෙන අත්ලට අත්ල තබා ඉදිරියට හා පිටුපසට දැත්ත තෙරපන්න. මෙහිදී දෙදෙනාගේම එකම පැත්තේ පාදය ඉදිරියෙන් තබන්න.

ක්‍රියාකාරකම - 03

දෙපා ඉදිරියට දිගු කර බිම වාඩිවී කොන්ද නමා දැත්ත දිගුකර දෙපයේ ඇඟිලි තුඩු ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්න.

