

# 8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා  
ශාරීරික  
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 7  
අනුක්‍රීඩා



## 7 අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු

එම්.පී.කේ. කුමාර  
මො/නන්තපුරාව මහ විද්‍යාලය, බිබිල.

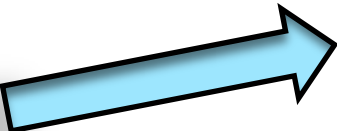
# මාතෘකාව 7 අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු

මාතෘකාව 7.1 අනුක්‍රීඩා හඳුනා ගනිමු.



ක්‍රීඩා වර්ග

සුළු ක්‍රීඩා

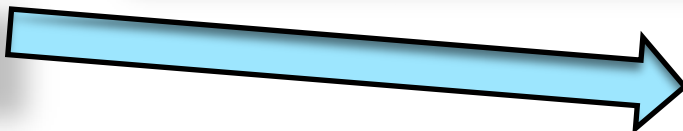


අනුක්‍රීඩා



අනුක්‍රීඩා යනු **ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්‍ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ය.**

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා



මලල ක්‍රීඩා



**අනුක්‍රීඩා අවශ්‍යවීමට හේතු**

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය දක්ෂතා තෘප්තිමත්ව, වෙහෙසකින් තොරව සරලව ග්‍රහණය කර ගැනීමට

එම දක්ෂතා කොටස් වශයෙන්, නිවැරදි ශල්‍ය ක්‍රම අනුව හොඳින් පුහුණු වීමට

දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ද අවශ්‍ය ආර්ථික යෝග්‍යතාව වර්ධනයට

කායික මෙන්ම මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා වර්ධනයට

**අනුක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ**

- නීති රීති සරල වීම.
- උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව මෙම ක්‍රීඩා සිදු කළ හැකි වීම.
- පවතින ඉඩ පහසුකම් අනුව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකිවීම.
- විනෝදය සමග ම තරගකාරී අත්දැකීම් ලැබීම.
- අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වීම.

**අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන**

- කායික**
- වෙනස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
  - ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශල්පීය ක්‍රම සඳහා පුහුණුව ලැබීම
  - දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍යතාව ගොඩ නැගීම

- මානසික**
- විනෝදය හා සතුට ලැබීම
  - ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දුව ඇති වීම
  - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට පෙලඹීම
  - ජය, පරාජය විඳි දරා ගැනීමේ හැකියාව
  - ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
  - ස්වයං විනය ඇති වීම

- සාමාජීය**
- කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම
  - සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
  - වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
  - නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
  - අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමට හැකි වීම
  - අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
  - නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
  - අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

අනුක්‍රීඩා වර්ග

අනුක්‍රීඩා

1. උපකරණ රහිත අනුක්‍රීඩා

හැරි දුවීම

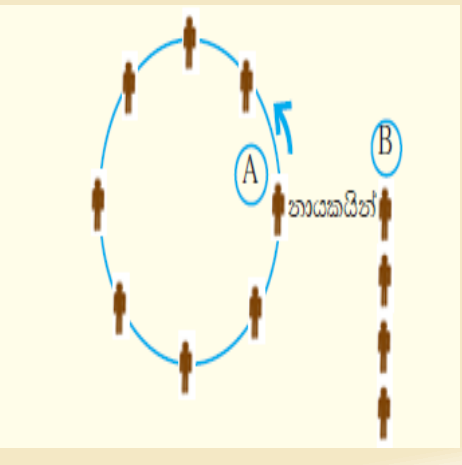
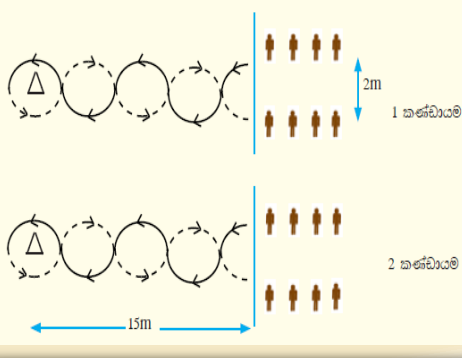
2. උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩා

පන්දුව පරපා දුවීම

කික් බෝල

ඉලක්කයට පිරිනැමීම

අනුක්‍රීඩාව	අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව	වර්ධනය වන දක්ෂතාව	අවශ්‍ය උපකරණ හා ක්‍රියාකාරකම	නීති රීති
හැරි දුවීම	මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන තරඟ	ධාවන ආරම්භය		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ධාවනයේ යෙදෙන සිසුවා දෙස හැරී බැලීම කළ නොහැකි ය.</li> <li>■ පිටට තට්ටු කිරීමෙන් පසු පමණක් ධාවනය ආරම්භ කළ යුතු යි</li> <li>■ සීමා රේඛාවට ඇතුළත සිට ධාවනය ආරම්භ කළ නොහැකි ය.</li> </ul>
ඉලක්කයට පිරිනැමීම	වොලිබෝල්	පිරිනැමීම		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට පිරිනැමිය යුතු ය.</li> <li>■ පිරිනැමීමේ දී සීමා ඉරි පැහිය නොහැකි ය.</li> <li>■ පන්දුව දැලට උඩින් විරුද්ධ පිටියේ පතිත විය යුතු යි</li> <li>■ පන්දුව දැල උඩින් නොයාම හෝ සීමා ඉරිවලින් පිටතට යාමේ දී ලකුණු 5ක් අඩු කරනු ලැබේ.</li> </ul>

අනුක්‍රීඩාව	අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව	වර්ධනය වන දක්ෂතාව	අවශ්‍ය උපකරණ හා ක්‍රියාකාරකම	නීති රීති
<p>පන්දුව පරදා දවීම</p>	<p>හෙට්බෝල්</p> <p>මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව්</p>	<p>පපු යැවුම</p> <p>යෂ්ටි හුවමාරුව</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ පපුවට කෙළින් පන්දුව යැවීමත් යටි අත් ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුවත් සිදු කළ යුතුයි.</li> <li>■ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කල යුතු යි</li> <li>■ කවයේ සිටින අය ධාවනයේ යෙදෙන අයට බාධා නොකළ යුතු යි.</li> <li>■ එකිනෙකා මඟ හරිමින් පන්දුව පාස් කිරීම නොකළ යුතු යි.</li> </ul>
<p>කික් බෝල්</p>	<p>පා පන්දු</p>	<p>පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ සියලු ම දෙනා රේඛාව පිටුපස සිට ආරම්භ කළ යුතු යි.</li> <li>■ පාදයේ ඇතුළු පැත්තෙන් හා පිට පැත්තෙන් පන්දුවට පහර දිය යුතු යි.</li> <li>■ සෑම යුගලයක් ම කෝන් එක වටා ගමන් කළ යුතු යි.</li> </ul>



# සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

## ඒකකය 7. අනුක්‍රීඩා



7 අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු