

ක්‍රීඩාවේ මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා ලෙස වර්ග කිහිපයක් පවතී. අනුක්‍රීඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්‍ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වේ. අනුක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් සතුට, විනෝදය නොඅඩුව ලැබෙන අතර කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා සංවර්ධනය වේ. අනුක්‍රීඩා අභිමතය පරිදි නිර්මාණය කර ගත හැකි වුවත්, සුළු ක්‍රීඩාවලට වඩා සංවිධානාත්මක බවක් දක්නට ලැබේ.

පාසලේ විවේක කාලය සතුවත්, විනෝදයෙන් ගත කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩා යොදාගත හැකි බව 6 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ දැනුවත් වුවා මතක ද? එමෙන් ම 7 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ජන ක්‍රීඩා හදාරමින් සුලබ ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්නට ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් ඔබට අනුක්‍රීඩාවන්හි අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීමටත්, අනුක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ හා අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් යෝග්‍යතා වර්ධනය වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමටත්, උපකරණ රහිත හා උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් ඔබගේ විවේක කාලය සතුවත් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමටත් හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය දක්‍ෂතා තෘප්තිමත්ව, වෙහෙසකින් තොරව සරලව ග්‍රහණය කර ගැනීමට අනුක්‍රීඩා ඔබට උපකාරී වේ. එම දක්‍ෂතා කොටස් වශයෙන්, නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුව හොඳින් ඉගෙන ගැනීමෙන් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු බවට පත් වීමට හැකියාව ලැබේ.

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා මෙන් ම දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ද අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව අනුක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් වර්ධනය වේ.

අනුක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ

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

අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් කායික, මානසික හා ශාරීරික යෝග්‍යතාවර්ධනය වන ආකාරය

කායික

- වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය 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 විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
- ස්වයං විනය ඇති වීම

සමාජීය

- 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

ඇතැම් අනුක්‍රීඩා සඳහා උපකරණ අවශ්‍ය නොවන අතර ඇතැම් අනුක්‍රීඩා සඳහා උපකරණ අවශ්‍ය වේ.

ඒ අනුව අනුක්‍රීඩා වර්ග දෙකට බෙදිය හැකි ය.

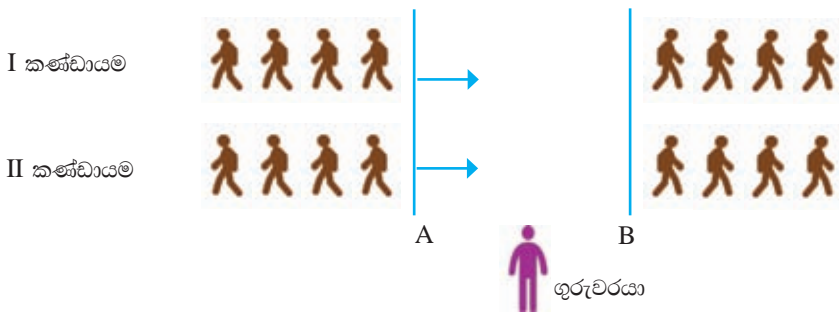
1. උපකරණ රහිත අනුක්‍රීඩා
2. උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩා

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට උපකරණයක් හෝ උපකරණ කිහිපයක් අවශ්‍ය වේ. කිසිදු උපකරණයක් භාවිත නොකරන ප්‍රධාන ක්‍රීඩා ඇත්තේ සුළු ප්‍රමාණයකි. එසේ වුවත් අනුක්‍රීඩා බොහොමයක් උපකරණ රහිතව සිදු කළ හැකි ඒවා ය.

උපකරණ රහිත අනුක්‍රීඩා

හැර දිවීම

මෙම අනුක්‍රීඩාවට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව වන්නේ මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන තරග වේ. මෙහි දී ධාවන ආරම්භය වේගවත්ව සිදු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කෙරේ.



ඔබට ලැබෙන සංඥාවකට අනුව A රේඛාව අසල සිටින සිසුවා ආපසු හැරී දුව ගොස් B රේඛාව අසල තම කණ්ඩායමේ සිසුවාගේ පිටට තට්ටු කර, ජෙලියේ පසුපසට යන්න.

එවිට එම සිසුවා ආපසු හැරී A රේඛාව වෙත දිව ගොස් එතැන සිටින සිසුවාට එසේ තට්ටු කර ජෙලියේ පසුපසට එකතු වන්න.

මුලින් ම සියලු දෙනා දිවීම අවසන් කළ කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.

නීති රීති

- ධාවනයේ යෙදෙන සිසුවා දෙස හැරී බැලීම කළ නොහැකි ය.
- පිටට තට්ටු කිරීමෙන් පසු පමණක් ධාවනය ආරම්භ කළ යුතු ය.
- සීමා රේඛාවට ඇතුළත සිට ධාවනය ආරම්භ කළ නොහැකි ය.

五 五 ක්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් අසාගෙන 'රිංගා දිවීම' නම් අනුක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

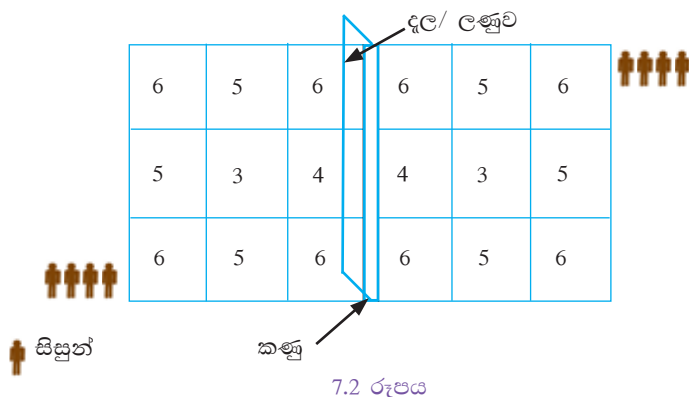
උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩාව

ඉලක්කයට පිරිනැමීම

මෙයට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වේ. මෙම අනුක්‍රීඩාව මගින් පන්දුව පිරිනැමීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : වොලිබෝල් 2ක්
 අඩි 6ක් පමණ උස කණු දෙකක්
 දෑලක් හෝ ලණුවක්

මේ සඳහා පහත දැක්වෙන පරිදි වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය හෝ ඒ සමාන වෙනත් පිටියක් සකස් කර ගත යුතු වේ.



මෙහි දී එක් කණ්ඩායමක අයෙකු පන්දුව පිරිනැමීමේ දී පතිත වන ස්ථානයේ ඇති ලකුණ එම කණ්ඩායමට හිමි වේ.

නීති රීති

- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට පිරිනැමිය යුතු ය.
- පිරිනැමීමේ දී සීමා ඉරි පැහිය නොහැකි ය.
- පන්දුව දූලට උඩින් විරුද්ධ පිටියේ පතිත විය යුතු ය.
- පන්දුව දූල උඩින් නොයාම හෝ සීමා ඉරිවලින් පිටතට යාමේ දී ලකුණු 5ක් අඩු කරනු ලැබේ.

මෙලෙස කණ්ඩායමේ සියලු ක්‍රීඩකයන් පිරිනැමීම කළ පසු වැඩි ම ලකුණු ලබා ගත් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

පන්දුව පරදා දිවීම

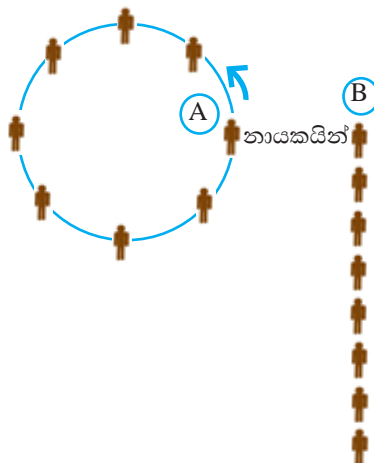
මෙම අනුක්‍රීඩාවට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා, නෙට්බෝල් හා මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් වේ. මෙහි දී පපු යැවුම හා යෂ්ටි හුවමාරුව යන දක්ෂතා වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : නෙට් බෝලයක්
යෂ්ටියක්

A හා B ලෙස සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී A කණ්ඩායම එකිනෙකා අතර පරතරය මීටර් 2ක් පමණ වන සේ කවයක් සාදා ගන්න.

B කණ්ඩායම කවයට පිටතින් 7.3 රූපයේ පරිදි පේළියක් සාදා ගන්න.

A කණ්ඩායමේ නායකයා හා B කණ්ඩායමේ නායකයා එක අසල සිටිය යුතු යි.



7.3 රූපය

A කණ්ඩායමේ නායකයා නෙට්බෝලයක් ද B කණ්ඩායමේ නායකයා යෂ්ටියක් ද ගන්න.

දෙනු ලබන විධානයට අනුව ඊතලයෙන් දැක්වෙන දිශාවට A කණ්ඩායමේ නායකයා නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව නෙට්බෝලය අතින් අතට පාස් කිරීම අරඹන්න.

B කණ්ඩායමේ නායකයා යෂ්ටිය රැගෙන නෙට් බෝලය ගමන් කරන දිශාවට ම කවයට පිටතින් දිවීම අරඹන්න.

එසේ දිවවිත් පේළියේ ඊළඟ සිසුවාට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට යෂ්ටිය ලබා දී පේළියේ පිටුපසට ගමන් කරන්න. ඒ අතර නෙට්බෝලය අතින් අතට පාස් වී නායකයා ළඟට ආ විට A කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වේ.

පේළියේ සියලු ම සිසුන් යෂ්ටිය රැගෙන දිවීම අවසන් වන තෙක් A කණ්ඩායම පන්දුව අතින් අත යවා ලකුණු රැස් කර ගන්න.

ඉන් පසු කණ්ඩායම් දෙක මාරු කර නැවත පෙර සේ ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න. පන්දුව අතින් අත යවා වැඩිපුර ලකුණු ලබා ගත් කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.

නීති රීති

- පපුවට කෙළින් පන්දුව යැවීමත්, යටි අත් ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවාරුවත් සිදු කළ යුතුයි.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට පන්දුව යැවීම හා යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු විය යුතු යි
- කවයේ සිටින අය ධාවනයේ යෙදෙන අයට බාධා නොකළ යුතු යි.
- එකිනෙකා මග හරිමින් පන්දුව පාස් කිරීම නොකළ යුතු යි.

කික් බෝල්

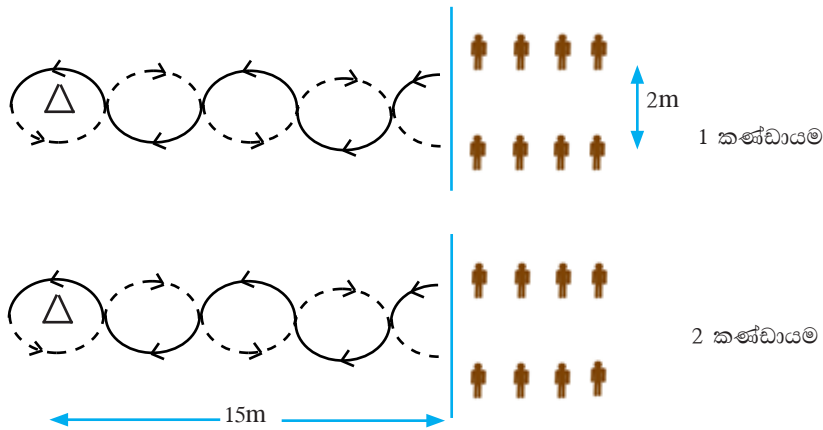
මෙම අනුක්‍රීඩාවට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව පා පන්දු ක්‍රීඩාව වේ. මේ මඟින් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : පා පන්දු දෙකක්
කෝන් දෙකක්

එක් පිලකට ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාවක් වන සේ සිසුන් සමානව කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න.

පිටියේ රේඛා දෙකක් ඇඳ ඊට මීටර් 15ක් පමණ දුරින් කෝන් දෙක තබන්න. කණ්ඩායම් දෙක යුගල වශයෙන් පිටියේ සලකුණු කළ රේඛාවලට පිටුපසින් සිටගන්න.

යුගල වශයෙන් සිට ගැනීමේ දී දෙදෙනා අතර පරතරය අවම වශයෙන් මීටර් 2ක් වත් තබා ගන්න.



7.4 රූපය

ඔබේ ගුරුතුමාගේ විධානයට කණ්ඩායම් දෙකේ ම පළමු යුගලය පන්දුව පාදයෙන් එකිනෙකා වෙත පාස් කරමින් කෝන් එක වටා ධ්‍රැගෙන යන්න. ඉන් පසු ආපසු ධ්‍රැගෙන විත් ජේලියේ ඉදිරි ළමුන් දෙදෙනාට පන්දුව භාර දී ජේලියේ පිටු පසට යන්න.

සියලු දෙනා ම මෙය සිදු කර මුලින් ම නිම කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

නීති රීති

- සියලු ම දෙනා රේඛාව පිටුපස සිට ආරම්භ කළ යුතු යි.
- පාදයේ ඇතුළු පැත්තෙන් හා පිට පැත්තෙන් පන්දුවට පහර දිය යුතු යි.
- සෑම යුගලයක් ම කෝන් එක වටා ගමන් කළ යුතු යි.

සාරාංශය

ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතාවන් වෙහෙසකින් තොර ව තෘප්තිමත්ව පුහුණු වීමට අනුක්‍රීඩා උපකාරී වේ.

උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ. අනුක්‍රීඩාවල නීති රීති සරල ය. තම අභිමතය පරිදි ඒවා නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

අනුක්‍රීඩාවල නියැලීමෙන් කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා ද, ක්‍රීඩා දක්ෂතා ද සංවර්ධනය වේ

 අභ්‍යාස

1. අනුක්‍රීඩා යනු මොනවාදැයි හඳුන්වා දෙන්න.
2. අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සංවර්ධනය වන කාර්යය, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා සාධක දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න.
3. ඔබ කැමති ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන එම ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවක් වර්ධනය සඳහා අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.