



විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු



ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් යනු දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, රිංගීම, එල්ලීම වැනි නොයෙකුත් වලන උපයෝගී කර ගනිමින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීමටත් නිරෝගී බව, ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුට ලබා ගැනීමටත් උදව් වන ක්‍රියාකාරකම් ය.

ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ තුනකට වර්ග කළ හැකි ය.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් පසු ඔබට තනි ව හෝ කීප දෙනෙකු සමග කරන, ඔබ විසින් ම නිර්මාණය කර ගන්නා ලද සුළු ක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් ඔබගේ විවේක කාලය සතුටින් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. එසේ ම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා පිළිබඳ ව දැනුමක් ලබා ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත.



ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමු

පාසලේ විවේක කාලය සඳහා සිනුව නාද වුනා. මේනුක ඇතුළු යහළුවන් පිරිස ඔවුන්ගේ කෑම පෙට්ටිවලට ගෙදරින් දමා තිබූ කඩල, කවිපිවල රස බලා පිට්ටනියට දිව ගියේ හරිම සතුටින්.

“ අද මොකද්ද කරන සෙල්ලම ?” රාමන් ඇහුවා

“ගල් හත කඩමු” මොහොමඩ් උත්තර දුන්නා.

“ගල්හත කඩන්න අපට බෝලයක් නැහැනේ. ඒක නිසා ඔට්ටුවට දුවමු” මේනුක කීවා.

“හරි එන්න මුලින් ම අල්ලන කෙනා බලන්න ගණන් කරමු.”

“දහය... විස්ස... තිහ... හතලිහ.....” රවී යහළුවෝ ටික රවුමට තියල ගණන් කළා.”

මේනුකයි යාළුවෝ ටිකයි විවේක කාලය ඉවර වන තුරු ම එම ක්‍රීඩාව කර ගෙන ගියා.



4.1 රූපය - විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන සිසුන්

විවේක වේලාවට යාළුවෝ ටිකක් එකතු වූනා ම කළ හැකි මෙවැනි ක්‍රීඩා ඔබට මතක ද? විවේක වේලාවට යහළුවන් සමඟ කරන ක්‍රීඩා මෙන් ම පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී පවත්වන ක්‍රීඩා ද ඔබ දැක ඇත. මෙම සියලු ම ක්‍රීඩා ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වෙලා වෙනසට පත්වූන ඔබේ මනසට අවශ්‍ය විවේකය මෙසේ ක්‍රීඩාවක නිරත වීමෙන් ලබා ගත හැකි ය.

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් කායික සෞඛ්‍යය, මානසික සෞඛ්‍යය සහ සමාජයීය යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු වේ.

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි වාසි

4.1 වගුව

කායික	මනෝ සමාජීය
<ul style="list-style-type: none"> ■ මාංශපේෂි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ සතුට හා විනෝදය ලබාගත හැකි වීම
<ul style="list-style-type: none"> ■ වේගයෙන් හා ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීම නිසා ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇති වීම
<ul style="list-style-type: none"> ■ ශරීරය පුරා රුධිරය සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ නීති රීතිවලට අවනත වීමට හුරු වීම
<ul style="list-style-type: none"> ■ දහදිය මගින්, ශරීරයේ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය පිටවීම වැඩි වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ජය පරාජය සමච විඳි ගැනීමට හුරු වීම
<ul style="list-style-type: none"> ■ සිරුරේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය දැවී යාම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ කණ්ඩායමක් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
<ul style="list-style-type: none"> ■ ශරීරයට මනා පෙනුමක් හා පෞරුෂත්වයක් ලබා ගත හැකි වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
<ul style="list-style-type: none"> ■ අනතුරු හා ආබාධවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ එකිනෙකාට උදව් කිරීමට හුරු වීම
<ul style="list-style-type: none"> ■ පහසුවෙන් විඩාවට පත් නොවී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ යහපත් ගතිපැවැත්ම, ආචාර ධර්ම හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම



සුළු ක්‍රීඩා (Minor games)

විවේක අවස්ථාවල දී ඔබ තනි ව හෝ මිතුරන් සමඟ සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩා වේ. සුළු ක්‍රීඩාවල නීති රීති ඔබට අවශ්‍ය පරිදි සකස් කර ගත හැකි වීම විශේෂ ලක්ෂණයකි.

සුළු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ

- උපකරණ සහිත ව හෝ රහිත ව ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම
- පවතින ඉඩකඩ අනුව ක්‍රීඩාව සංවිධානය කර ගැනීමට හැකි වීම
- අවට පරිසරයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි සම්පත් උපයෝගී කර ගත හැකි වීම
- ලිහිල් නීති රීති පැවතීම

ඔබට තනි ව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

1. ඉපිලි රැහැන් (Skipping Rope) ගෙන ස්කිප් කිරීම
2. පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම
3. අඟල් 12 ක් පමණ දිග හා පළල ඇති කොටුවක් බිත්තියක සලකුණු කර දුර සිට පන්දුවෙන් කොටුව මැදට ගැසීම



4.2 රූපය - ඉපිලි රැහැන් ගෙන ස්කිප් කිරීම

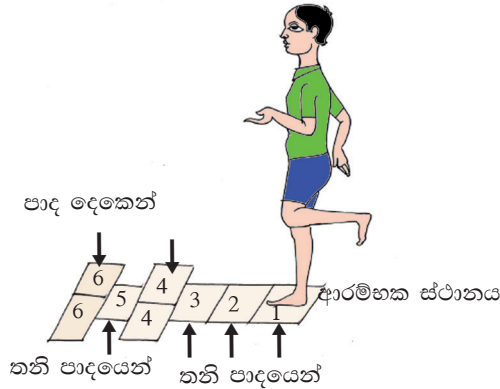


4.3 රූපය - පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම

දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

1. කොටු පැනීම

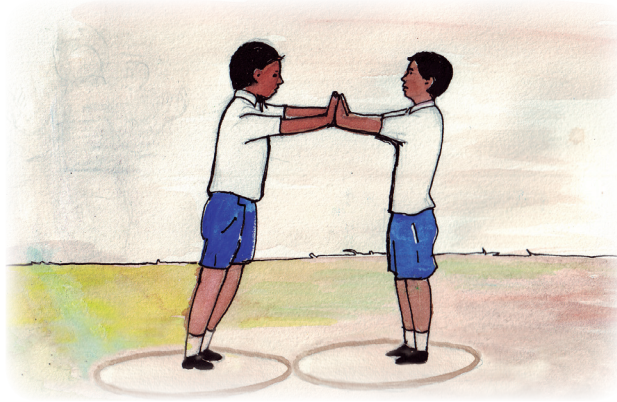
පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට කොටු සටහන පොළව මත සකස් කර ගන්න. වියළි අඹ ඇටයක් හෝ පැතලි කුඩා ගල් කැබැල්ලක් ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය වේ.



4.4 රූපය - කොටු පැනීම

- රේඛාව නොපැහැන සේ ආරම්භක ස්ථානයේ සිට ගල් කැබැල්ල අංක 1 කොටුව තුළට දමන්න.
- ඉන් පසු තනි පාදයෙන් (කුන්දෙන්) ගල් කැබැල්ල පැහැන සේ අංක 1 කොටුවට පනින්න.
- ගල් කැබැල්ල අතට ගෙන කොටු දිගේ පැන ආපසු හැරී පෙර ආකාරයට ම පැමිණ පිටියෙන් පිටතට එන්න. 1,2,3,5 කොටු මතට තනි කකුලෙන් ද 4, 6 කොටු මතට පාද දෙකෙන් ම ද පතිත වන ලෙස පැනිය යුතු යි. 6 වෙනි කොටුවේ දී උඩ පැන ආපසු හැරී අනිත් පැත්තට පැනීම ආරම්භ කළ යුතු යි.
- මේ ආකාරයට සියලු ම කොටුවලට ගල් කැබැල්ල දමා ක්‍රීඩාව කරන්න.
- ගල් කැබැල්ල කොටු තුළට දැමීමේ දී ඇඳ ඇති රේඛා මතට වැටීම, පැනීමේ දී රේඛා පැහීම සහ පැනීමේ දී ශරීරයේ සමබරතාව නැති වී නිදහස් පාදය බිම තැබීම ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් වීමට හේතු වේ.
- මුලින් ම සියලු ම කොටු පැන අවසන් කළ කෙනා ජයග්‍රහණය ලබයි.
- මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා දෙදෙනෙකුට වැඩි ගණනකට වුව ද සහභාගි විය හැකි ය.

2. කවුද රජා



4.5 රූපය - කවුද රජා

- ඉහත 4.5 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දෙදෙනෙකු සලකුණු කරන ලද රවුම් තුළ සිටගෙන අතලි භාවිත කර ප්‍රතිවාදියා සීමාවෙන් පිටතට තල්ලු කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
- සීමාවෙන් පිටතට යන අය පරාජය වේ. දිනන අය රජා වේ.

කිහිප දෙනෙකු හෝ කණ්ඩායමක් සමග කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

1. ගස් මාරු කිරීම



4.6 රූපය - ගස් මාරු කිරීම

- කණ්ඩායමේ සිටින සංඛ්‍යාවට වඩා එකක් අඩුවෙන් එක ළඟ තිබෙන ගස් හෝ කණු තෝරා ගන්න.

- කණ්ඩායම ගණන් කර ඉතිරි වන අය රූපයේ ආකාරයට ගස් හෝ කණු අතර මැද ස්ථානයේ සිට ගැනීමක් අනෙක් අය ගස් අල්ලා ගැනීමක් කරන්න.
- මැද සිටින කෙනාගේ සංඥාවට අනුව ගස් අල්ලා ගත් අය එකිනෙකා ගස් මාරු කර ගන්න.
- ඔවුන් දුවන විට මැද සිටින කෙනා හිස් වූ ගසක් අල්ලා ගැනීමට උත්සාහ දරයි, ගස අහිමි වන කෙනා මැදට යා යුතු යි.

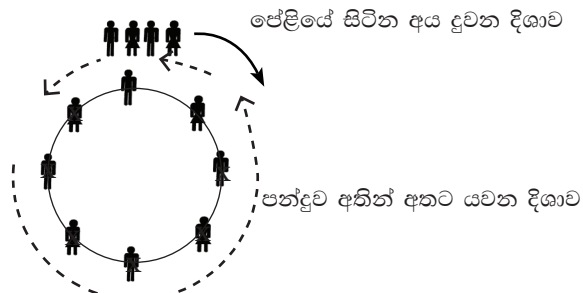
2. වස පැහීම



4.7 රූපය - වස පැහීම

- ඉහත 4.7 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි වස ගුලිය ලෙසට කොළ අත්තක් හෝ පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි සලකුණක් තබා එය මැදි කර අත් අල්ලා ගන්න.
- අත්වලින් අදිමින් මැද වස ගුලිය පැහවීමට උත්සාහ ගන්නා අතර තමා ද වස ගුලිය නොපාගා සිටීමට උත්සාහ ගන්න.
- වස පැහුණු අය පරාජය වේ.

3. පන්දුව පරදවමු



4.8 රූපය - පන්දුව පරදවමු

- ඉහත 4.8 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී එක් කණ්ඩායමකින් රවුමක් ද අනික් කණ්ඩායමෙන් රවුමට පිටින් පේළියක් ද සාදා ගන්න.
- රවුමට පන්දුවක් ද පේළියට අඟල් 12 ක් පමණ දිග කෝටුවක් ද අවශ්‍ය වේ.
- රවුමේ කණ්ඩායමේ නායකයාට පන්දුව ද පේළියේ කණ්ඩායමේ නායකයාට ලී කෝටුව ද දෙන්න.
- එක විධානයකට පන්දුව අතින් අත යැවීමක් ලී කෝටුව රැගත් නායකයා රවුමට පිටින් දිවීමක් ආරම්භ කරන්න.
- ලී කෝටුව රැගත් නායකයා රවුමට පිටින් දිව ගොස් පේළියේ ඔහුට පිටුපසින් සිටි අයට කෝටුව ලබා දී පේළියේ පිටුපසට යයි.
- පන්දුව රවුමෙහි අතින් අත යවා නැවත නායකයා ළඟට ආ විට ඔහු ශබ්ද නගා එකයි කියා ගණන් කරයි.
- මෙසේ පේළියේ සිටින සියලු ම අය දිවීම අවසන් වන තෙක් පන්දුව අතින් අත යවා සම්පූර්ණ කරන වට ගණන ගණන් කළ යුතු ය.
- කණ්ඩායම් දෙක මාරු කර නැවත ක්‍රීඩාව කරන්න.
- පන්දුව වැඩි වට ගණනක් යැවූ කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

භාණ්ඩු වලමු

විවේක අවස්ථාවන්හි දී තනි ව, දෙදෙනෙකු එක්ව හා කිහිපදෙනෙකු එකතු වී උපකරණ රහිත ව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා තුනක් නිර්මාණය කර එම ක්‍රීඩාවල නිරත වන්න.

 **අනුක්‍රීඩා (Lead-up games)**

අනුක්‍රීඩා යනු සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම පිණිස යොදා ගන්නා ක්‍රීඩා වේ. මේ පිළිබඳ ව ඉදිරි වසරවල දී වැඩිදුර අධ්‍යයනය කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.



4.9 රූපය



සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (Organized games)

සුළු ක්‍රීඩාවල පවතින නීති රීති මෙන් නොව සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවලට සම්මත නීති රීති ඇත. මෙයට අමතර ව සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ පහත දැක් වේ.

- සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩාපිටි උපයෝගී කර ගැනීම
- නියමිත ප්‍රමිතියකට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
- සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම

වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් (දූල් පන්දු), පාපන්දු, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, පැසි පන්දු, බැඩ්මින්ටන්, මේස පන්දු (ටේබල් ටෙනිස්) වැනි ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම සඳහා අනු ක්‍රීඩා උපකාරී වේ.

වොලිබෝල්



4.10 රූපය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකයින් පිරිසක්

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ හෝලියෝක් නුවර දී ය. රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා විසින් ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි. ලොව පුරා කාන්තාවෝ හා පිරිමි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙති.

ක්‍රීඩාව පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම්

- මීටර් 18 ක් දිග මීටර් 9 ක් පළල සෘජු කෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක්
- ක්‍රීඩා පිටිය සමාන ව බෙදෙන සේ මීටර් 2.5 ක පමණ උස ඇති කණු දෙකක බඳින ලද මීටරයක් පමණ පළල දූලක්
- වොලි බෝලය



4.11 රූපය - වොලිබෝලය

ක්‍රීඩාව කරන අයුරු

දූලෙන් වෙන් කරන ලද ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපැත්තේ එක් පිලක හය දෙනෙකු බැගින් වන කණ්ඩායම් දෙකක් සිටී. ශරීරයේ ඕනෑම කොටසකින් පන්දුවට පහර දී, දූලට උඩින් විරුද්ධ පිල වෙත පන්දුව යැවීම සිදු කරයි. ක්‍රීඩාවේ සිදු වන ඕනෑම වරදකට විරුද්ධ පිලට ලකුණක් ලැබේ.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වලංගු සඳහා පාද හුරු කර ගැනීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කිරීමේ දී විරුද්ධ පිලෙන් එන පන්දුව ඔබ සිටින ස්ථානයට ලැබෙන්නේ නැත. ඒ නිසා ක්‍රීඩා පිටියේ විවිධ ස්ථානවලට ගොස් පන්දුවට පහර දීමට හුරු වීම සඳහා සුදුසු පා වලන ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු.

- ඉදිරියට දිවීම, පසුපසට දිවීම, වමට හා දකුණට දිවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම (ගැලොප් කිරීම)
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම වේගය වැඩි කරමින් කිරීම
- ඉදිරියට, පසුපසට, වමට හා දකුණට ගැලොප් කිරීම
- මීටරයක පමණ පරතරය සිටින සේ සිසුන් තනි ජේළියකට සිටගෙන ජේළියේ අවසානයේ සිටින සිසුවා සිසුන් අතරින් අක්වක් ක්‍රමයට (Zig Zag) ගැලොප් කරමින් ඉදිරියට යාම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හුරුව ලබා ගැනීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හුරුව එනම් පන්දුව හසුරුවා ගැනීම පුරුදු විය යුතු ය. ඒ සඳහා තනි ව, දෙදෙනෙකු අතර හා කණ්ඩායමක් අතර පන්දුව හුරු කර ගැනීම සිදු කළ හැකි ය.

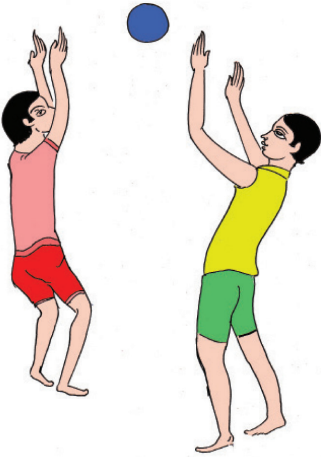
තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- පන්දුව මදක් උඩ දමා දැනින් අල්ලා ගැනීම
- පන්දුව බිම ගසා ඉහළට එන විට අල්ලා ගැනීම
- ඉදිරියට දුවන අතර පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව ඇඟ වටා මාරු කිරීම



4.12 රූපය

දෙදෙනෙකු අතර කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

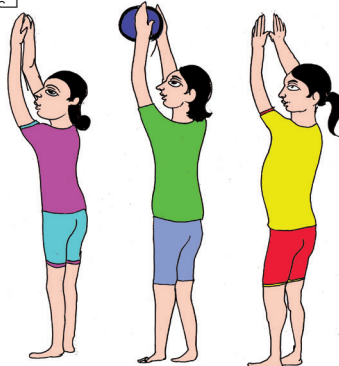


4.13 රූපය

- මද දුර ප්‍රමාණයක සිට දෙදෙනා අතර පන්දුව පාස් කිරීම
- එම දුර ප්‍රමාණයේ ම සිට හිසට ඉහළින් පන්දුව පාස් කිරීම
- දෙදෙනා පිටට පිට තබා දෙපා ඇත් කර සිටගෙන හිසට ඉහළින් ලබා ගත් පන්දුව දෙපා අතරින් පාස් කිරීම
- එක් අයෙකු අනෙකා වෙත විවිධ දිශාවලට පාස් කරන පන්දුව අල්ලා ගැනීම

තණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- තනි පෙළක් සෑදී හිසට ඉහළින් පන්දුව අතින් අත පිටුපසට යැවීම සහ නැවත හිසට ඉහළින් පන්දුව පෙරට ලබා දීම
- එකිනෙකාට මුහුණලා ජේලි දෙකක් සාදා ඉදිරියේ බිම තබා ඇති පන්දුව අතේ ඇඟිලිවලින් ඉදිරියට පෙරළමින් රැගෙන ගොස් ඉදිරි පෙළ සිසුවාට ලබා දී ජේලියේ පසු පසට යාම



4.14 රූපය

නෙට්බෝල්



4.15 රූපය - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩිකාවන් පිරිසක්

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකාවේ දී ය. ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිමි ද නියැලෙති. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ද ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි.

ක්‍රීඩාව පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම්

- මීටර් 30.5ක් දිග හා මීටර් 15.25ක් පළල සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක්
- මීටර් 3.05ක් උස විදුම් කණු (Goal Post) දෙකක්
- නෙට්බෝලයක්



4.16 රූපය - විදුම් කණුව



4.17 රූපය - නෙට්බෝලය

ක්‍රීඩාව කරන අයුරු

එක් පිලකට හත්දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව පාස් කරමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අතර ලකුණක් ලබා ගැනීමට තම විදුම් කණුවේ වළල්ල තුළින් පන්දුව යැවීම සිදු කරයි.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී වලනය සඳහා පාද හුරු කර ගනිමු

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව එහා මෙහා ගෙන යාම සඳහා වලනය වැදගත් වේ. ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්;

- නිදහසේ ඇවිදීම
- එකතැන දිවීම
- ඉදිරියට පැත්තට හා පසුපසට දිවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට වම් පසට හා දකුණු පසට දිවීම
- දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා උපකරණ හුරුව ලබමු

නිවැරදි ලෙස නෙට්බෝලය දැකට හුරු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් තනි ව හෝ දෙදෙනෙකු සමග හෝ කණ්ඩායමක් ලෙස පුහුණු විය හැකි ය.

තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම
- පන්දුව මදක් උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම



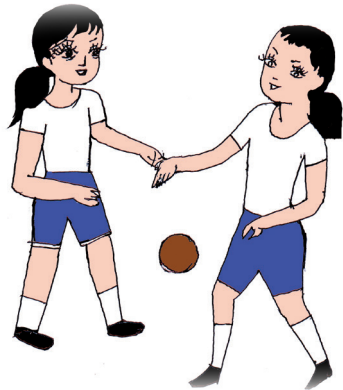
4.18 රූපය



4.19 රූපය

දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- කෙටි දුරක සිට දෙදෙනා අතර පන්දුව පාස් කිරීම
- දෙදෙනා බැගින් පිටු පා සිටගෙන උකුල මට්ටමින් දෙදෙනා අතර පන්දුව ඇඟ වටා මාරු කිරීම
- දෙදෙනා අතර පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම (4.20 රූපය)



4.20 රූපය

කණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- සමාන පරතර ඇතිව පේළියක් සාදා සිටගෙන, පේළියේ මුල සිට අගට, හිසට ඉහළින් පන්දුව අතින් අත පාස් කිරීම
- එකිනෙකා අතර ප්‍රමාණවත් සමාන පරතරයක් ඇති වන ලෙස රවුමක් සෑදී සිටගෙන පන්දුව පැත්තෙන් පැත්තට අතින් අත යැවීම

පාපන්දු



4.21 රූපය - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ළමුන් පිරිසක්

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

පාපන්දු ක්‍රීඩාව චීන ජාතිකයින් අතින් වැඩිදියුණු වූ ක්‍රීඩාවකි. එහෙත් මෙම ක්‍රීඩාව ලොව පුරා ප්‍රචලිත කිරීමට උදව් වූයේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින් ය. පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූයේ 1911 වසරේ දී ය.

පන්දුවට පහර දීම වැඩි වශයෙන් සිදු කරන්නේ පාදයෙන් නිසා මෙම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ලෙස හැඳින්වේ. ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි. පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවෝ ද මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙති. මෙය ද ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි.

ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය පහසුකම්

- මීටර් 90ක් දිග හා මීටර් 45ක් පළල සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩාපිටියක්
- ගෝල් කණු දෙකක්
- පාපන්දුවක්



4.22 රූපය - ගෝල් කණුව



4.23 රූපය - පා පන්දුවක්

ක්‍රීඩාව කරන අයුරු

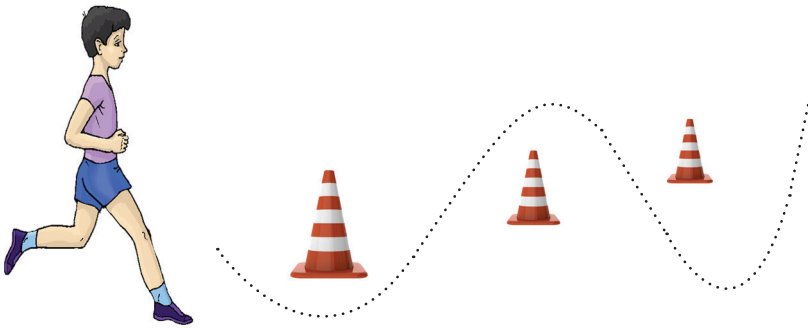
එක් පිලකට එකොළොස් දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. ක්‍රීඩකයින් අතර පාදයෙන් පන්දුව හුවමාරු කර ගනිමින් රැගෙන ගොස් විරුද්ධ පිලේ ගෝල් කණුව අතරින් පන්දුව යැවූ විට ලකුණක් ලැබේ.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී වලහය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීම

විරුද්ධ පිලෙහි ගෝල් කණුව වෙත වළක්වන්නන් මග හරිමින් පන්දුව ගෙන යාමට පාද හුරුව වැදගත් වේ.

ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්;

- වේගය අඩු වැඩි කරමින් ඉදිරියට දිවීම
- දුවන දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට වම් පසට හා දකුණු පසට දිවීම
- ඉදිරියට දුවන ගමන් විධානයට ඉහළට උඩ පැන නැවත දිවීම
- පහත 4.24 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි මීටරයක පමණ පරතරය සිටින සේ පේළියට කෝන් කිහිපයක් තබා ඒවා අතරින් අක් වක් ක්‍රමයට (Zig Zag) ඉදිරියට හෝ පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම



4.24 රූපය

පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමට හුරුව ලබා ගැනීම

පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හුරු කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්,

- පන්දුව බිම තබා පාදයේ ඉදිරියෙන්, පාදයේ පිට පැත්තෙන්, පාදයේ ඇතුළු පැත්තෙන් හා විලුඹින් සෙමින් පහර දීම
- පන්දුවට පාදයෙන් සෙමෙන් පහර දෙමින් ඉදිරියට ගෙන යාම
- කෝන් සමාන පරතරයක් තිබෙන සේ පේළියට තබා ඒවා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් සෙමින් පහර දෙමින් හා පන්දුව පාලනය කරමින් රැගෙන යාම
- පන්දුවට පාදයේ විවිධ පැතිවලින් පහර දී පාස් කිරීම හා පාදයෙන් පන්දුව නවතාලීම

හැකිදාය් මලම

වොලිබෝල් නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල පන්දුව හුරු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත් ක්‍රියාකාරකම්වලින් ක්‍රියාකාරකම් තුනක් උපයෝගී කර ගෙන සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.

දැන් අප දන්නු....

ඔබේ සතුව හා විනෝදය සඳහාත් ශරීරයට ව්‍යායාම් ලබා ගැනීම සඳහාත් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකි වේ. සුළු ක්‍රීඩාවල ලිහිල් නීති රීති පවතී. ඔබට තනි ව හෝ දෙදෙනෙකු සමඟ හෝ කිහිපදෙනෙකු සමඟ එක් වී විවේක කාලය සතුවින් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමට සුළු ක්‍රීඩා නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල සම්මත වූ නීති රීති පවතී. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ. මෙම ක්‍රීඩාවල දී පාද හුරුව හා උපකරණ හුරුව ලබා ගැනීමෙන් දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

දැනුම පරීක්ෂම

1. යහළු යෙහෙළියන් හා එක්ව සෙල්ලම් කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?
2. ඔබේ සතුව හා විනෝදය පිණිස නිර්මාණය කර ඇති සුළු ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හතරක් නම් කරන්න.
4. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
5. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හුරු කර ගැනීම සඳහා දෙදෙනෙකු සමඟ එක් වී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න.