සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු

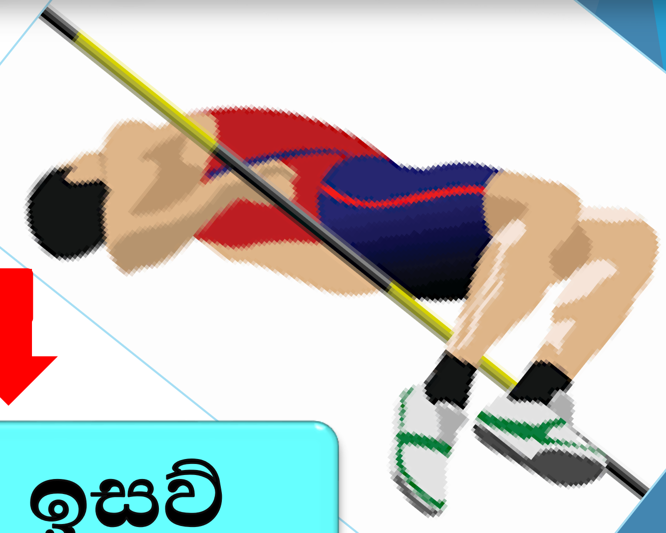
Prasanna Indika
MEd (Reading)
B.Sc (sp) in Physical Education (Hons)
PGDE
Diploma in Exercise and Sports Sciences

7
ශ්‍රේණිය

මලල ක්‍රීඩා සරලව පහත පරිදි බෙදා දැක්විය හැකි ය

මලල ක්‍රීඩා

- **ජවන ඉසව්**
  - (සියලුම දිවීමේ ඉසව්)
    උදා: මීටර 100
- **පිටිය ඉසව්**
  - පැනීම් හා විසිකිරීම්
    උදා: කවපෙත්ත
    උස



දිවීම්

❑ දුවන දුර ප්‍රමාණය අනුව ධාවන ඉසව් වර්ග 03කි

1. කෙටි දුර
2. මැදි දුර
3. දිගු දුර

1

3

2

Health and PE/ Grade 7// Prasanna Indika, MEd (Reading), BSc (sp) in PE (Hons), PGDE, Dip in Ex & Sp Sciences

දිවීම හා ඇවිදීම අතර වෙනස

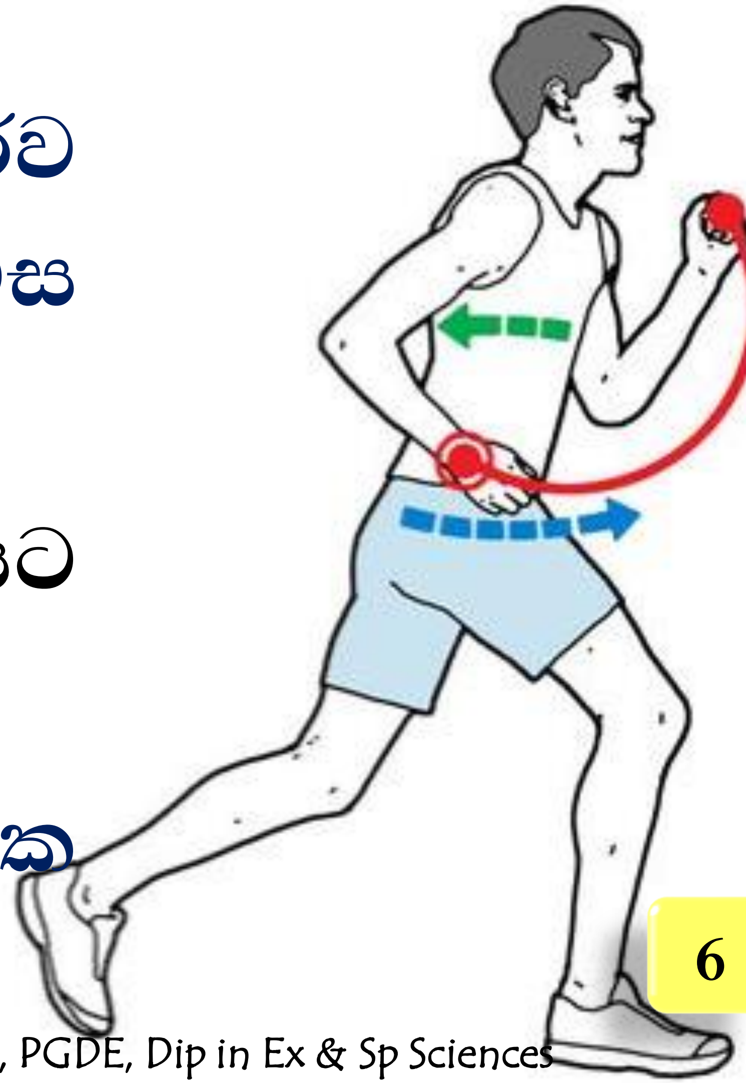
- දිවීමේ දී පාද දෙකම එක්තරා අවස්ථාවක පොළවෙන් ඉහළට එස වී ගුවනේ පවතී
- ඇවිදීමේ දී එක් පාදයක් හෝ පොළව මත පවතී

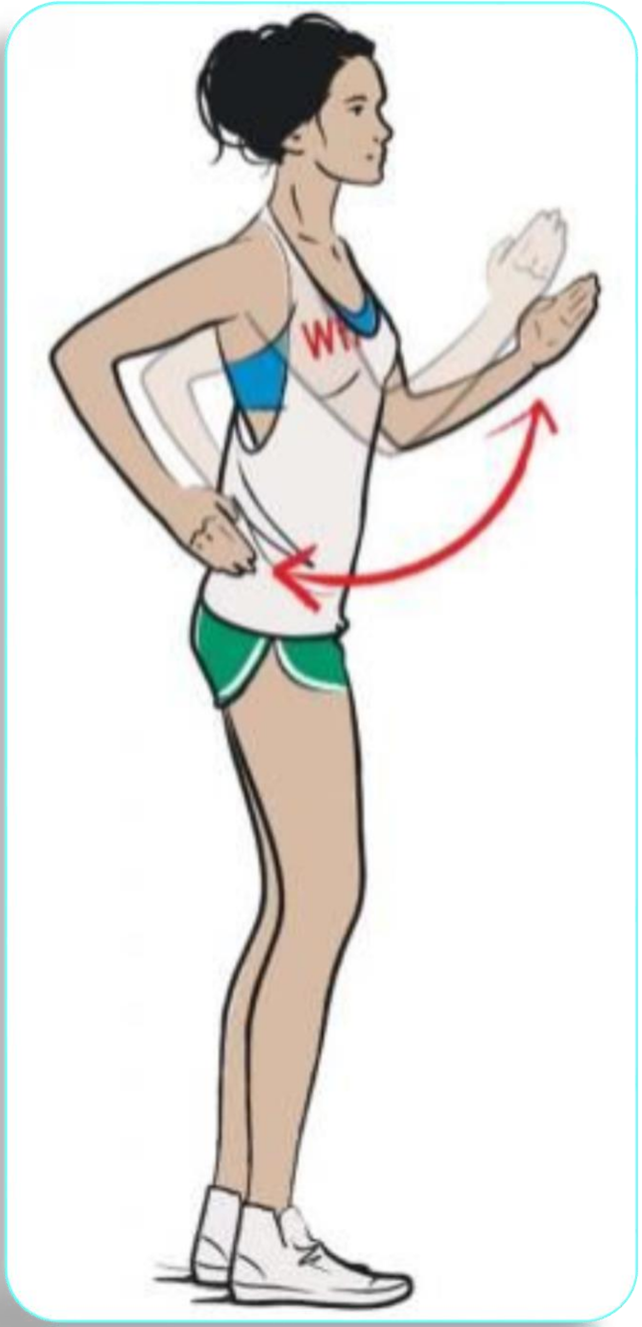
දිවීම

ඇවිදීම

නිවැරදිව දිවීමේ දී අත් හා පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය

- පාද පිටුපසට නැවීම
- පාදයේ කලව පොළවට සමාන්තරව එසවීම හා පාදයේ ඉදිරි කොටස ඉදිරියට යොමු කිරීම
- දෑත් වැළමිටෙන් 90^0ක් නවා ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දීම
- විරුද්ධ අත විරුද්ධ පාදය සමග එක දිශාවකට චලනය





STRAIGHT HEAD
CADENCE TARGET
180 STEPS/MIN
COMPACT ARM SWING
BALANCED FORWARD
BENT KNEE
MID-FOOT
STRIKE

දිවීම පුහුණු විය හැකි අභ්‍යාස

1. ඇවිදීමත් සමග අභ්‍යාස කිරීම

1. පාද පිටුපසට නවමින් ඇවිදීම
2. ඉදිරි පාදය පොළවට සමාන්තර වන ලෙස ඔසවමින් ඇවිදීම
3. පාදයේ පහළ කොටස ඉදිරියට දිග හැර පාදය පිටුපසට ගනිමින් පොළවෙහි පතිත කරවීම

1

2

3

8

2. ස්කිප් කිරීමත් සමග කරන අභ්‍යාස

3. සෙමින් දිවීමත් සමග කරන අභ්‍යාස

පැනීම

- පැනීම් පහත පරිදි බෙදා දැක්විය හැකි ය

පැනීම්

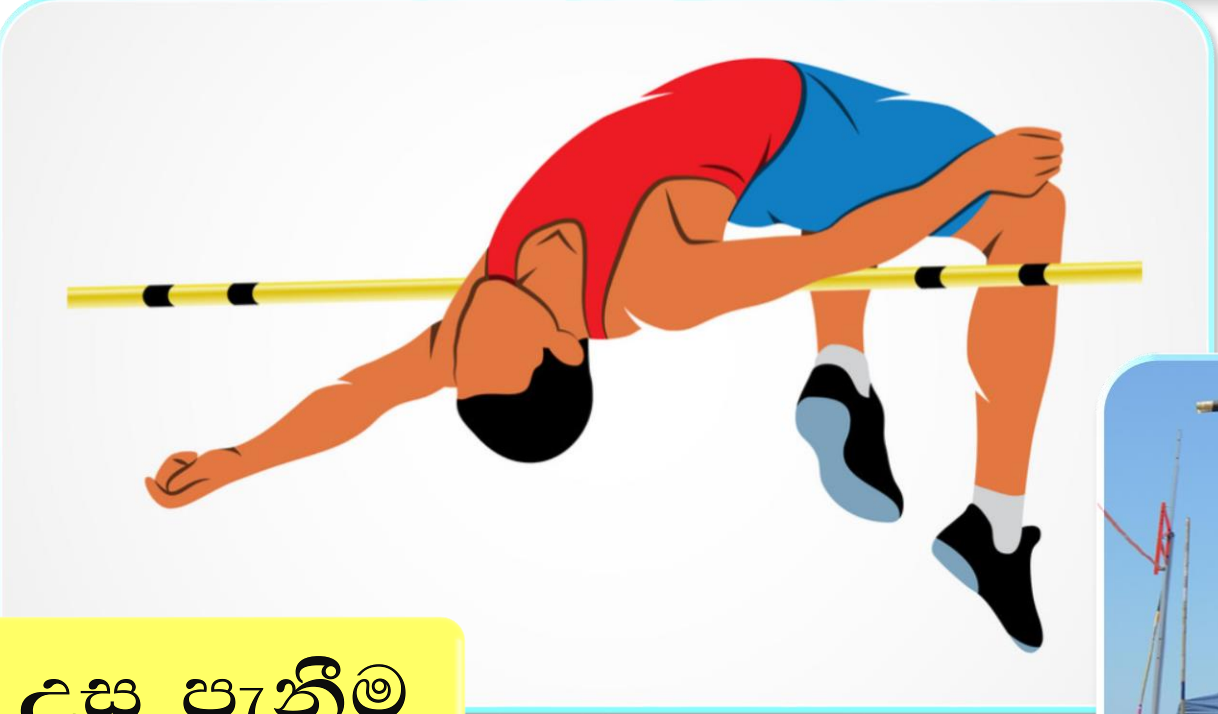
සිරස් පැනීම (ඉහළට පැනීම)

උදා: උස පැනීම
රිටි පැනීම

තිරස් පැනීම (ඈතට පැනීම)

උදා: දුර පැනීම
තුන් පිම්ම

සිරස් පැනීම (ඉහළට පැනීම)

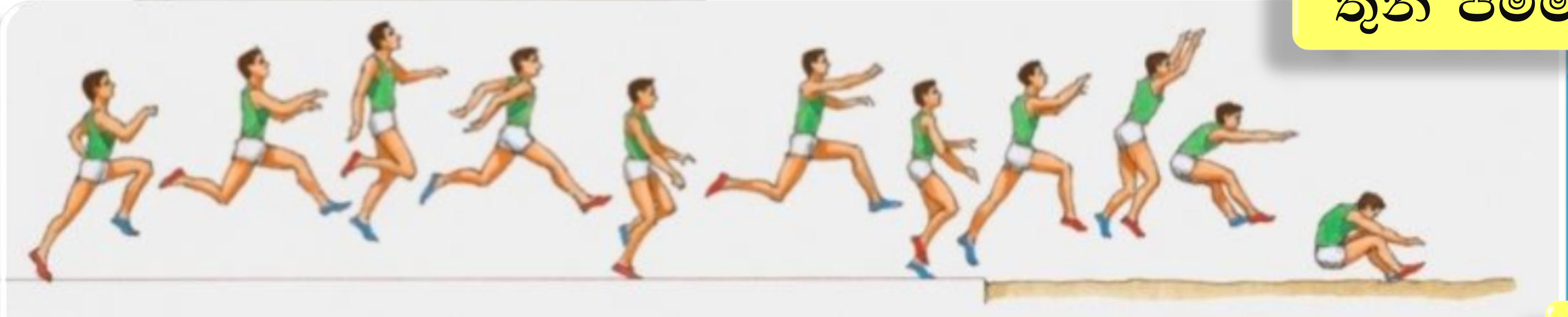


උස පැනීම

රිටි පැනීම

තිරස් පැනීම (ඇතට පැනීම)

දුර පැනීම



තුන් පිම්ම

පැනීමේ දී දැකිය හැකි අවස්ථා

1. නික්මීම (ඉපිලීම) - Take off
2. ගුවන්ගත වීම - Flight
3. පතිත වීම - Landing

විශේෂිත කරුණු

1. නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙන් පමණි
2. පතිත වීම තනි පාදයෙන් හෝ පාද දෙකින් ම කළ හැකි ය
3. පතිත වීමේ දී පාද කොට්ටා මත පතිත විය යුත- ය
4. පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම ආරක්ෂාකාරී වේ

1

2

3

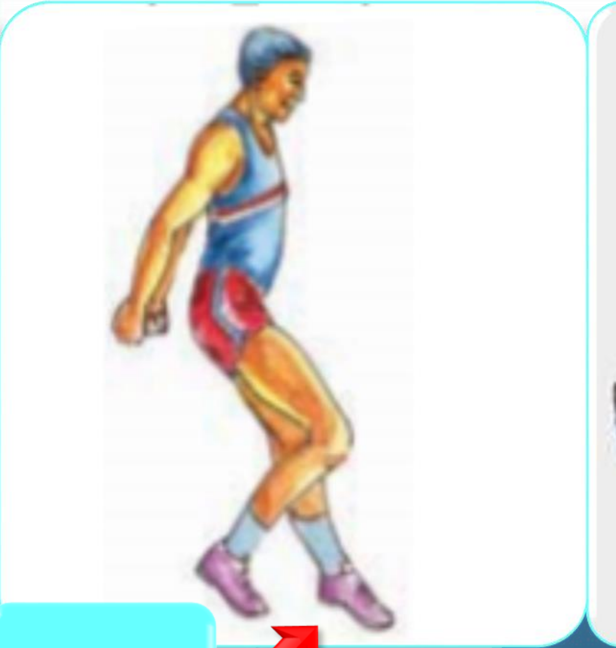
පැනීම පුහුණු වීමේ අභ්‍යාස

1. තනි පාදයෙන් පැනීම

2. පාද දෙකෙන් ම පැනීම

3. තනි පාදයෙන් ඉපිලී එම පාදයෙන් ම පතිත වීම

4. එක් පාදයකින් ඉපිලී අනෙක් පාදයෙන් පතිත වීම



වම

දකුණ

5. තනි පාදයෙන් ඉපිලී පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම

6. උපකරණ මතින් පැනීම

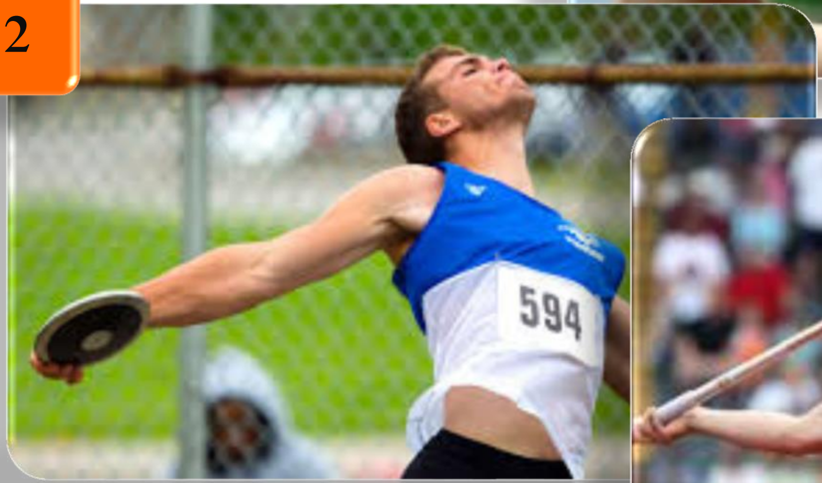
විසි කිරීම

- දැමීම් හා විසිකිරීම්වලට අයත් ඉසව්

1. යගුලිය දැමීම
2. කවපෙත්ත විසිකිරීම
3. හෙල්ල විසිකිරීම
4. මිටිය විසිකිරීම

1

2



3

4

- විසි කිරීමේ ඉසව් සඳහා විවිධ බරින් යුත් උපකරණ භාවිත වේ
  - ✓ බරින් වැඩි - යගුලිය/ මිටිය
  - ✓ බරින් අඩු ම - හෙල්ල

- විසි කිරීමේ දී විවිධ ඉරියව් භාවිත වේ
  - ✓ දුවමින් පැමිණ - හෙල්ල
  - ✓ කවයක් තුළ - කවපෙත්ත/ යගුලිය

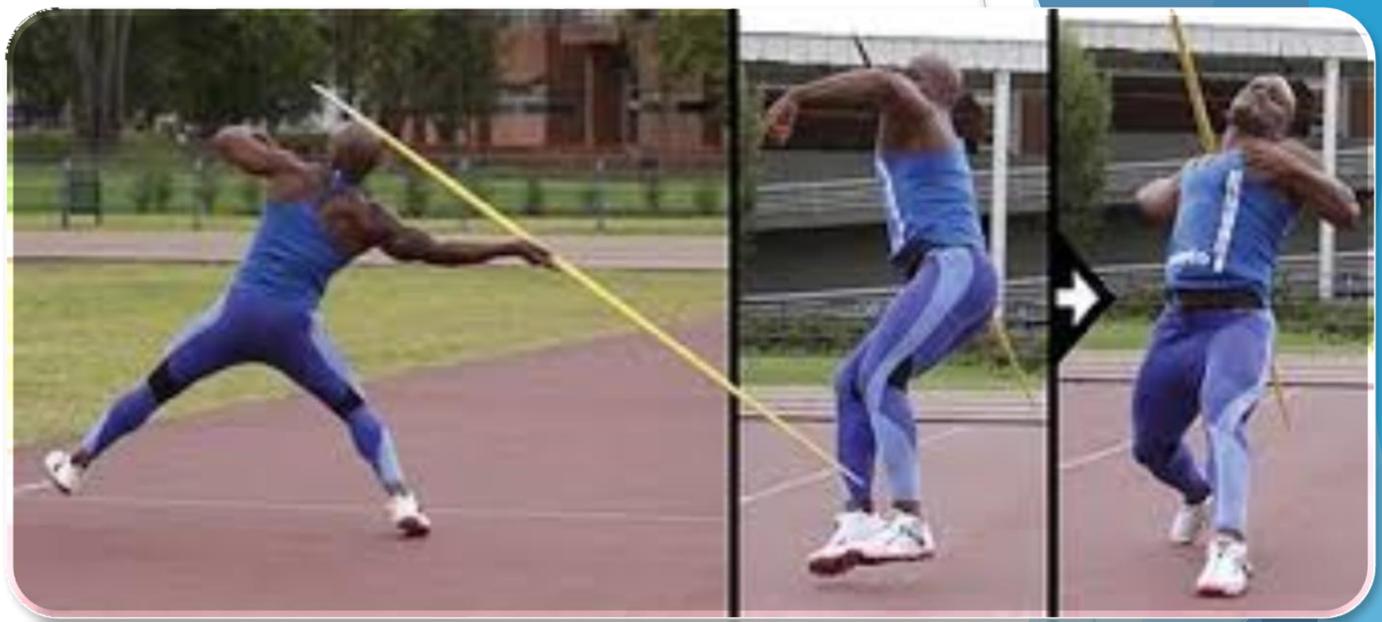
විසි කිරීම පුහුණු වීමේ අභ්‍යාස

1. විසි කිරීම සඳහා පහත ආදේශක උපකරණ භාවිත කරමින් විවිධ දිශාවලට උපකරණ විසි කිරීම

1. රබර් බෝල
2. විවිධ ප්‍රමාණයේ වළලු
3. විවිධ දිගැති ලී කැබලි
4. වොලිබෝල්/ නෙට්බෝල
5. සැහැල්ලු මිසයිල

2. ටයර්, කුඩා කේතු (කෝන්ස්), කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි ඉලක්ක ලෙස ඉදිරියෙන් තබා, උපකරණ එම දෙසට විසි කිරීම

3. දුවගෙන පැමිණ උපකරණ විසි කිරීම



- **සැලකිය යුතු:** ආරක්ෂාකාරීව උපකරණ විසි කිරීම සිදු කළ යුතු ය

ස්තූතියි....