සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9
ශ්‍රේණිය

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු

Prasanna Indika

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

ක්‍රීඩා

- නීති රීති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් සිදු කරන ශාරීරික හෝ මානසික තරග ක්‍රීඩා නමින් හැඳින්වේ

ශාරීරික තරග

මානසික තරග

❑ ක්‍රීඩා ප්‍රධාන කොටස් 02 කට වර්ගීකරණය කළ හැකි ය

ක්‍රීඩා

- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
- සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩා

සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩා

- නීති රීත නොමැත
- නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටියක් අවශ්‍ය නොවේ
- නිශ්චිත උපකරණ අවශ්‍ය නොවේ
- නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් නොමැත

සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩා සඳහා උදාහරණ

- සුළු ක්‍රීඩා

  උදා: මීයෝ මීමෝ, වලස් පවුල, වලිගය කැඩීම, මාළු දැල

- විනෝද ක්‍රීඩා

  උදා: ටින් හත, අයිස් වොටර්, ගස් දෙක, බැලුම් තරග

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා

නීති රීතිවලට අනුකූල ව උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා නම් වේ

- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ
    1. සම්මත පොදු නීති රීති ඇත
    2. සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි ඇත
    3. ප්‍රමිතියට සකස්කළ ක්‍රීඩා උපකරණ ඇත
    4. නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

- පවත්වන ස්ථානය අනුව වර්ගීකරණය කෙරේ

    1. ජල ක්‍රීඩා
    2. අයිස් මත කරන ක්‍රීඩා
    3. හිම මත කරන ක්‍රීඩා
    4. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා
    5. ගොඩ බිම කරන ක්‍රීඩා

1

2

3

4

5

1. ජල ක්‍රීඩා

පිහිනීම

කිමිදීම

වෝටර් බැලේ

දියමත ලිස්සීම

බෝට්ටු තරග

වින්ඩ් සර්ෆින්

වෝටර් පෝලෝ

2. අයිස් මත කරන ක්‍රීඩා

අයිස් හොකී

අයිස් හොකී

අයිස් ස්කේටින්

3. හිම මත කරන ක්‍රීඩා

හිම මත නැටීම

හිම කරත්ත තරග

හිම මත ලිස්සීම

4. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා

ස්කයි ජම්ප්ස්

ස්කයි ඩයිවින්

පැරා ජම්ප්ස්

5. ගොඩ බිම කරන ක්‍රීඩා

- ගොඩ බිම කරන ක්‍රීඩා නැවත ආකාර කිහිපයකට වර්ග කළ හැකි ය

1. උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා
2. පන්දුවක් පමණක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා
3. පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා
4. ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා
5. මලල ක්‍රීඩා
6. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා

6

5

4

1

2

3

1. උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා

කෝකෝ

කබඩි

2. පන්දුවක් පමණක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා

පැසිපන්දු

පාපන්දු

වොලිබෝල්

නෙට්බෝල්

3. පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා

ක්‍රිකට්

එල්ලේ

හොකී

බේස්බෝල්

ටෙනිස්

4. ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා

කරාතේ

වූෂු

ජූඩෝ

බොක්සින්

මල්ලවපොර

5. මලල ක්‍රීඩා

- ජවන හා පිටිය
- මාර්ග ධාවන තරග
- තරග ඇවිදීම
- රට හරහා දිවීම

6. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා

1. පැසිපන්දු
2. ටේබල් ටෙනිස්
3. කැරම්
4. චෙස්
5. දාම්
6. ස්කොෂ්

1

2

3

4

5

6

එළිමහන් අධ්‍යාපනය

- ස්වභාවික පරිසරය යොදා ගනිමින් පවතින සැබෑ තත්ත්වය ඉගෙන ගැනීමට, අවබෝධ කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම එළිමහන් අධ්‍යාපනය නම් වේ

එළිමහන් අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම්

1. ස්වභාවධර්මය හා වනගත ජීවිතය
2. එළිමහනේ ආහාර පිසීම
3. කඳවුරු ශිල්ප ක්‍රම
4. ගවේෂණ හා විනෝද ක්‍රීඩා

1. ස්වභාවධර්මය හා වනගත ජීවිතය

- සතුන් හඳුනා ගැනීම
- දිසා පෙන්වීම
- තාරකා පිළිබඳ දැනුම
- කාලගුණ අනාවැකි පැවසීම
- ස්වභාව ධර්මය ආශ්‍රිතව සංකල්ප ගොඩ නැගීම

2. එළිමහනේ ආහාර පිසීම

- ලිප් තැනීම
- භාජන රහිතව ආහාර පිසීම
- එළිමහනේ පිසිය හැකි ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ගැනීම

3. කඳවුරු ශිල්ප ක්‍රම

- කඳවුරකට සුදුසු ස්ථාන තෝරා ගැනීම
- කඳවුර ඉදිකිරීම/ ඉවත් කිරීම
- ගැට සහ බැමි
- ගිනිමැළ සංදර්ශන

4. ගවේෂණ හා විනෝද ක්‍රීඩා

- කැලෑ ගවේෂණය
- වනාන්තර ගවේෂණය
- පාපැදි සවාරි
- පිහිනීම
- ඔරු පැදීම
- මාලිමාව භාවිතයෙන් දිශා සොයා ගැනීම
- සිතියම් කියවීම

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ලැබෙන වාසි

ශාරීරික (ශරීරයට ලැබෙන වාසි)

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වේ
- ඉක්මනින් විඩාවට පත් නොවේ
- නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරු වේ
- අනතුරු හා ආබාධවලට ගොදුරු වීම අවම වේ
- අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වේ

මනෝසමාජීය වශයෙන් ලැබෙන වාසි

- ප්‍රබෝධමත්ව සිටීමට හැකි වේ
- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකි වේ
- ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි වේ
- මිත්‍රශීලී බව, සහයෝගය වර්ධනය වේ
- සාරධර්ම හා නීති රීති පිළිපදියි

ස්තූතියි